

<<图说中医美容美体技术>>

图书基本信息

书名：<<图说中医美容美体技术>>

13位ISBN编号：9787509145272

10位ISBN编号：7509145279

出版时间：2011-4

出版时间：人民军医

作者：任旭 编

页数：254

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<图说中医美容美体技术>>

### 内容概要

中医美容美体技术以其自然、无创的方法深受欢迎。

《图说中医美容美体技术》共分5章，系统地介绍了中医美容美体技术的基本理论，中药美容美体技术，针灸、推拿、经络梳理、洗浴、芳香疗法等中医美容保健技术，饮食药膳美容技术，中医身心调养技术等，重点介绍了中医美容养生传世妙法。

《图说中医美容美体技术》图文并茂、内容实用、操作具体，是美容美体专业人士学习参考的良师益友，也是美容美体爱好者美容、保健、养生的理想参考书。

本书由任旭主编。

## <<图说中医美容美体技术>>

### 书籍目录

#### 第一章形神兼顾的中医美容术

##### 第一节自然和谐的中医美容

- 一、中医的健美标准
- 二、中医美学思想
- 三、中医人体审美理论

##### 第二节中医美容养生源流

- 一、中医美容技术起源与发展
- 二、中医美容技术的繁荣
- 三、宫廷美容养生技术
- 四、化妆品生产

##### 第三节中医美容学理论

- 一、中医美容理论体系特点
- 二、阴阳五行学说
- 三、脏腑学说
- 四、气血津液学说
- 五、经络腧穴学说
- 六、体质学说
- 七、损美性疾病的病因病机
- 八、中医诊法
- 九、中医辨证
- 十、中医美容养生原则

#### 第二章中药美容美体技术

##### 第一节中药美容理论

- 一、中药特性
- 二、美容中药的分类
- 三、中医美容外用药
- 四、减肥降脂中药

##### 第二节常用美容中药

- 一、清热解毒,祛风止痒药
- 二、健脾利湿,化痰散结药
- 三、益气滋阴,温里补虚药
- 四、理气舒郁,活血化瘀药
- 五、外用中药

##### 第三节中药美容化妆品

- 一、中药外用剂型
- 二、传统中药化妆品
- 三、现代中药化妆品

##### 第四节古代传世外用美容方

- 一、清洁滋养类
- 二、祛皱化斑类
- 三、芳香除臭类
- 四、洗发护发类
- 五、染发乌发类
- 六、其他类

## <<图说中医美容美体技术>>

### 第五节古代传世内服美容方

- 一、补益延年益寿方
- 二、美颜香身护发方

### 第三章中医美容保健技术

#### 第一节针刺技术

- 一、针刺美容机制
- 二、影响针刺技术的因素和注意事项
- 三、美容美体常用经络腧穴

#### 第二节耳针技术

- 一、耳穴
- 二、美容美体经验耳穴
- 三、耳针治疗损形性疾病
- 四、耳针治疗损容性疾病

#### 第三节艾灸疗法

- 一、艾灸美容机制
- 二、灸法的原料和工具
- 三、艾灸疗法的注意事项
- 四、常用灸法

#### 第四节推拿按摩疗法

- 一、推拿按摩美容机制
- 二、推拿按摩的美容作用
- 三、推拿按摩注意事项
- 四、推拿按摩手法
- 五、美容美体常用按摩

#### 第五节经络梳理技术

- 一、刮痧
- 二、拔罐
- 三、淋巴穴位排毒

#### 第六节洗浴疗法

- 一、中药浴
- 二、常用中药洗浴方
- 三、水浴疗法
- 四、其他保健浴法

#### 第七节芳香疗法

- 一、芳香精油疗法
- 二、常用芳香精油

### 第四章饮食药膳美容技术

#### 第一节中医饮食药膳美?

- 一、饮食美容的物质基础
- 二、药膳的营养保健双重作用
- 三、食品性味与四季养生
- 四、饮食芳香吐气如兰
- 五、安全食疗注意禁忌

#### 第二节常用美容食品

- 一、禽肉类
- 二、海味水产类
- 三、蔬菜类

## <<图说中医美容美体技术>>

四、干鲜果类

五、其他食品类

第三节鲜花赏心悦目美颜色

一、鲜花食疗形式

二、常用鲜花功效

三、鲜花食用妙法

第四节美容美体实用药膳

一、药膳主食

二、粥类

三、药膳菜肴

四、药膳汤羹

五、药茶和药饮

六、药膳酒类

第五章中医身心调养技术

第一节心理疗法

一、容貌反映心理健康状态

二、中医心理疗法

三、现代心理疗法

四、心理疗法的注意事项

第二节艺术疗法

一、绘画疗法

二、音乐疗法

三、舞蹈疗法

第三节太极拳与八段锦

一、太极拳

二、八段锦

第四节古代传统体育运动

一、蹴鞠——古代足球

二、骑射——古代的马术

三、马球

四、捶丸——古代高尔夫球

五、射箭与投壶

六、冰嬉——古代花样滑冰

七、赛龙舟

参考文献

彩图

## <<图说中医美容美体技术>>

### 章节摘录

版权页：插图：在今天医源性和药源性疾病肆虐，化学合成药物的毒副作用日趋严重的情况下，世界回归自然的潮流使人们更加青睐技术丰富、安全长效的中医美容技术。

3.治疗与保健双重作用中医美容技术有扶正祛邪，防治并举，延缓衰老，保持健康，消除致病因素，健康长寿的作用。

如：使用中医推拿按摩技术，可以促进局部血液循环，改善局部新陈代谢，治疗黄褐斑、雀斑等皮肤疾病。

同时还可以使皮肤细腻光泽，肌肤丰满有弹性，使人容光焕发，青春靓丽。

二、中医美学思想中医美学思想深受中国古代哲学思想和传统美学的影响。

古代天人合一思想，整体恒动观，阴阳平衡观、五行生克观，自然协调观，形神统一观和“至善至美”等思想，对中医美容学的形成和发展有重要意义。

中医审美思想表现为追求美丽长寿和自然和谐。

1.对自然美的崇尚和追求中医天人合一的学说体现了遵循自然规律，崇尚自然。

中医学对人体美的追求和维护，崇尚自然美、协调美和平衡美。

在养生保健、补虚益损和抗衰驻颜方面，重视“安五脏，资气血”以“悦颜爽志”和饮食后天调养。

养生保健中医主张内实五脏，外御病邪，追求健康自然的气质美和神韵美。

这与我国传统文化中“清水出芙蓉，天然去雕饰”的美学思想一脉相承。

2.对人体认识的和谐统一中医认为人体至尊至贵，贵如千金。

人体结构形态美和功能神韵美是一个统一和谐的整体。

人体四肢百骸，左右对称；五脏六腑，表里相合；经脉腧穴，沟通联络；气血津液，循环濡养。

如此阴阳平衡，神清气爽，才能体健形美，神韵动人。

中医美容养生始终贯穿着“和”的思想。

如顺应自然的天人和；和调情志的身心和；谨和五味的饮食和；合于术数的形体和等，反映了中医对人体认识的和谐统一。

3.中医医学实践的形式美中医的医疗实践包括临床技术操作方法、医疗环境、医务人员语言行为等，体现了医疗实践的形式美。

如阴平阳秘是中医临床治疗追求的审美目标，中医养生保健追求的也是“以平为期”。

中医在医疗手段与医疗环境方面追求舒适、清洁和温馨；在临床疗效和技术效果方面，力求驱邪而不伤正；在选择治疗材质上，芳香美丽的植物花草给人视觉和嗅觉上的美感；在医生职业道德水准和道德实践方面，自古就有孙思邈大医精诚，尽善尽美的楷模。

## <<图说中医美容美体技术>>

### 编辑推荐

《图说中医美容美体技术》为了使中医美容美体技术能够发扬光大，更好地为社会服务，《图说中医美容美体技术》作者任旭在系统研究总结中医美容美体理论和技术的基础上，选择临床和实际生活中最常用的方法和技术，编著成书。

《图说中医美容美体技术》共分为五章，第一章介绍中医美容简史和中医美容基本理论；第二章中药美容美体技术，包括90余种美容常用中药，内服美容方33个、外用美容方48个等；第三章为中医美容保健技术，包括针刺、艾灸、推拿、刮痧、拔罐、洗浴、芳香等技术；第四章是饮食药膳美容技术，精选了100多种食品和80多个食疗药膳方，并介绍了鲜花的食用法；第五章是中医身心调养技术，涉及心理、艺术、太极拳与八段锦、传统体育等疗法。

<<图说中医美容美体技术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>