

<<小方小法美体靓肤>>

图书基本信息

书名：<<小方小法美体靓肤>>

13位ISBN编号：9787801743213

10位ISBN编号：7801743210

出版时间：2005-5

出版时间：中医古籍出版社

作者：高山英

页数：424

字数：339000

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>

## <<小方小法美体靓肤>>

### 内容概要

“爱美之心人皆有之”，然而并非每个人都有良好的条件和充足的时间到美容院去美容美体。而我们周围有取之不尽、有之不竭的可资利用的原材料。

我们的前人经过长期的摸索与试验，创造了许多行之有效的中医美容的“小方小法”。

本书所收列“小方小法”，实际是一些中医单方、验方、秘方、食疗方及各种简便易行的简易美容做法。

这些方剂方法广泛收集于民间。

同时在编撰过程中，参考、引用了众多的书刊文献。

如《偏方秘方大全》、《民间土单方治百病》、《小方小法治百病》、《颜面保健与治疗》、《美容、减肥、抗衰、防癌、饮食养生指南》、《花草治百病》、《百病调养术》、《图说养花与花疗》、《中国药用花卉》、《中国民间秘方验证大全》、《女性滋补养颜食谱》、《中国粥汤饮精选》、《吃的选择》等数十部专著，以及各种保健美容报刊杂志。

本书的特点：内容系统全面，语言通俗易懂，方法简便易行，材料来源广泛，使用安全可靠。

但由于各种药物和方剂种类繁多，性能各异，人们身体状况错综复杂。

同是一种“小方小法”，对有的人可能有效，而对另一些人可能无效，甚至有些负作用。

所以在使用该书的“小方小法”时应因人而异。

选用“小方小法”美容时应由少而多，由简而繁。

如发现不适，应立即停用。

有的“小方小法”在使用时，宜事先咨询医生。

而且，在自行采用书中任何一个验方时，不可完全代替医生的正常治疗。

## <<小方小法美体靓肤>>

### 书籍目录

第一章 美发 一、使头发光亮润泽 二、防治白发 三、防治脱发 四、防治头发开叉断裂 五、去头皮屑 六、防治头癣 七、头发护理 第二章 面部去皱润肤 第三章 面部肌肤美白 第四章 养颜驻颜 第五章 去面斑 第六章 防治痤疮(粉刺) 第七章 护眼明目 第八章 美鼻 第九章 口腔及喉颈部 一、口腔 二、喉、颈部 第十章 美胸美背 第十一章 美手和手臂 一、防治手上角化症(富贵手) 二、防治手冻伤和生疮 三、防治手掌皲裂症 四、防治手癣 五、美甲 六、对手的呵护 第十二章 美腰美腹 一、美腰 二、美腹 第十三章 美臀 第十四章 美腿 第十五章 美足 第十六章 肌肤护理与皮肤病治疗 一、美白、润肤、除皱 二、防治痱子 三、防治皮炎 四、防治癣 五、防治冻疮 六、防治湿疹 七、防治疮、疔、疖 八、防治 九、痈疽 十、防治丹毒 十一、白癜风 十二、荨麻疹 十三、带状疱疹 十四、皮肤伤 第十七章 瘦身(减肥) 第十八章 除身体异味

<<小方小法美体靓肤>>

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>