

<<黄帝内经养生精华35招>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经养生精华35招>>

13位ISBN编号：9787802154100

10位ISBN编号：7802154103

出版时间：2010-2

出版时间：中国工商出版社

作者：《国医绝学一日通系列丛书》编委会 编

页数：95

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>

<<黄帝内经养生精华35招>>

内容概要

药食同源养生智慧、解析国医推崇的药食同源养生法、药食同源的重要地位、药食同源的直接体现——药膳、药食同源养生法的神奇作用等。

<<黄帝内经养生精华35招>>

书籍目录

一、《黄帝内经》说阴阳平衡是美丽的基石 何谓阴阳 / 阴阳失衡对女性的影响 / 女性养阳的保健方案 / 女性滋阴的保健方案二、《黄帝内经》倡导气血充盈才美丽 谨防气血亏虚影响女性的健康与美丽 / 益气补气的保健方案 / 养血补血的保健方案三、《黄帝内经》最早提出平和情志 《黄帝内经》的情志养生观 / 4种常见情志养生法 / 专家推荐的调节情志按摩操四、《黄帝内经》教你用中药养颜 了解《黄帝内经》中的中药常识 / 常用养颜中药 / 推荐养颜药膳五、《黄帝内经》教你最好用的饮食养颜法 美味粥膳, 吃出女人好气色 / 滋补汤饮, 让女人越来越美 / 延缓衰老的茶疗方 / 清新蔬果, 排毒养颜好助手六、《黄帝内经》提倡的健康养颜的性爱方式 遵循“七损八益”的房事养生守则 / 性爱养生的要点七、《黄帝内经》依据不同体质科学地养颜 解读《黄帝内经》中的体质养生观 / 9大体质的养生莽蔗法 八、《黄帝内经》教你春季养颜——排出毒素、唤醒肌肤 补水保湿 / 摊毒祛病 / 预防过敏九、《黄帝内经》教你夏季养颜——防暑祛痘、让肌肤更清新 夏季养生方案 / 夏季护肤的要点

.....

<<黄帝内经养生精华35招>>

章节摘录

插图：

<<黄帝内经养生精华35招>>

编辑推荐

良药不必苦口，健康自己掌握。

<<黄帝内经养生精华35招>>

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>