

《黄帝内经》和《本草纲目》中的女人养颜经大全集



[《黄帝内经》和《本草纲目》中的女人养颜经大全集_下载链接1](#)

著者:兰若生

出版者:

出版时间:2012-8

装帧:

isbn:9787537741767

《和中的女人养颜经大全集(超值白金版)》介绍：：美丽是女人一生的追求，想要长久的美丽，就要学会从内而外地调养自己，耐心细致地呵护自己。了解一些传统养生知识，学会中医美容养颜之道，才能焕发自己真正的美丽。《和中的女人养颜经大全集(超值白金版)》分上下两篇详细全面地介绍了传统养颜法。上篇“《黄帝内经》中的女人养颜经”，介绍了《黄帝内经》中的基础养颜理论、内部调养和外部养护方法，讲述了养护阳气、精神、气血、通经活络的具体方法和养颜意义，养护腹部及五脏六腑的美容作用，全身十二经脉对美容的影响，护理皮肤、减轻皱纹、保持身材的具体操作，四季护肤、早晚养颜、不同时期美容的注意事项，通过饮食、睡眠、运动来调理身体的细节要领等，同时附有《黄帝内经》养生祛病法则，指导大家运用经络穴位来治疗各种女性常见疾病。下篇“《本草纲目》中的女人养颜经”，介绍了《本草纲目》中的颜面护理方法、美容养颜食物、女性全方位保养秘方。分别讲述了美白肌肤、祛斑护肤、各种问题肌肤的草本护理方案，利用本草来进行抵抗衰老、排毒塑体、内外全方位护理女性的具体措施；讲述了针对女性不同时期、不同部位、不同季节的本草保养方，以及《本草纲目》中各部食物的养颜秘方等，还设有美丽全攻略一章，将女性常见的美颜护肤、美体塑身、美发护发、养生保健、“三期”问题、美容化妆等常见问题，用一问一答的形式进行了解答。最后附有《黄帝内经素问》全本内容，让读者对《和中的女人养颜经大全集(超值白金版)》有更加深入的了解。

作者介绍:

目录:

[《黄帝内经》和《本草纲目》中的女人养颜经大全集_下载链接1](#)

标签

女人

养颜

养生

中医

黄帝内经

医学

评论

[《黄帝内经》和《本草纲目》中的女人养颜经大全集_下载链接1](#)

书评

[《黄帝内经》和《本草纲目》中的女人养颜经大全集_下载链接1](#)