

中医美容健身



[中医美容健身 下载链接1](#)

著者:冰晶

出版者:广东旅游出版社

出版时间:2002-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787806530016

《中医家庭保健系列》人皆希望自己容貌俊美、身体健康。是故各种美容、健身院应运而起，遍地开花。不说其收费往往超出平头百姓的经济承受力，更有个别冒牌伪劣者草菅人命，让你美容不成反毁容。本书所传授的美容健身法，却是最可靠、最安全、最长效又最经济的中医手段。它主要从推拿按摩、饮食调理两方面，教你如何保持容光焕发、身心健美。作法方便易学，又不会有副作用，且居家旅行，不误实施。费用也很少，却同样可达到自己的目的。

作者介绍:

目录:一 调经 · 止带 · 补虚

1 金针炖水鱼
2 川芎当归炖甲肉
3 白果莲子炖竹丝鸡
.....

二 养颜·美发·补血
1 人参鹿茸炖龟
2 淮山圆肉炖甲鱼
3 椰汁西洋参炖鸽肉
.....

三 滋阴·润燥·防衰
1 玉竹炖鹧鸪
2 金针炖甲鱼
3 二冬炖鲍鱼
.....

彩色插图
1 鸡蛋猪手姜醋
2 清炖糯米藕节
.....

• • • • • (收起)

[中医美容健身](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[中医美容健身](#) [下载链接1](#)

书评

[中医美容健身](#) [下载链接1](#)