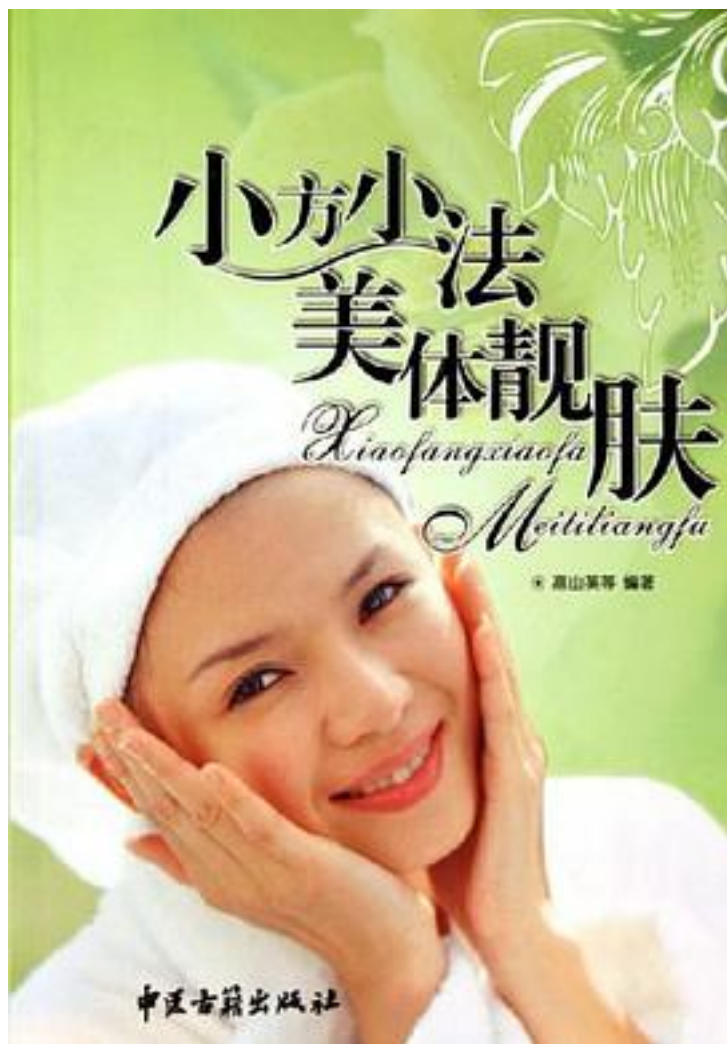


小方小法美体靓肤



[小方小法美体靓肤_下载链接1](#)

著者:高山英

出版者:中医古籍出版社

出版时间:2005-5

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801743213

“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。

作者介绍:

目录: 第一章 美发
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
第十章 美胸美背
.....
· · · · · (收起)

[小方小法美体靓肤 下载链接1](#)

标签

评论

[小方小法美体靓肤 下载链接1](#)

书评

[小方小法美体靓肤 下载链接1](#)