

泡澡浴疗养生宝典



[泡澡浴疗养生宝典_下载链接1](#)

著者:康鉴文化编辑部

出版者:鹭江出版社

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787806719787

《泡澡浴疗养生宝典》为您提供了数十种经过精心整理的药浴秘方，展现了两千年来中

国传统的药浴精华；帮您了解药浴知识的同时，找到适合自己的药浴疗法；让您在打造健康身心的同时，享受充满乐趣的药浴之旅。

药浴疗法在中国流传已久，是传统医学外疗法的重要范畴之一。依据中医理论“外治之理，即内治之理”，举凡内科、外科、妇科、儿科、骨伤科、皮肤科等，均可使用药浴作为一种治疗方法。

作者介绍:

目录: 推荐序一 药浴，健康的疗养方式

推荐序二 对症浴疗，泡出元气来

第1篇 元握泡澡 泡澡乐

泡澡的历史

中药泡澡的作用

泡澡的注意事项

泡澡的水温选择

泡澡的实用工具

8种养生保健泡澡方式

全身浴 排出体内废物

半身浴 促进新陈代谢

坐浴 预防与治疗痔疮

睡浴 消除肌肉压力

淋浴 促进血液循环

温冷浴 美白养颜又能减肥

手浴 改善头痛或偏头痛

足浴 消除压力和改善睡眠

第2篇 13种天然材料浴

随手可得的创意泡澡材料

盐浴 洁净保湿，促进细胞再生

醋浴 深层净化，洗去一天疲劳

酒浴 消除淤伤，发挥抗老功效

茶浴 去油降脂，无毒一身轻松

牛奶浴 性质温和，适合各种肌肤

淘米水浴 滋润美白，经济又实用

姜浴 燃烧脂肪，打造苗条身材

大蒜浴 抗菌杀毒，天然抗生素

萝卜叶浴 驱寒暖身，防止手脚冰冷

海带浴 延年益寿，拥有健康体质

芦荟浴 消炎防晒，美白养颜圣品

橘皮浴 消除疲劳，放松心情

柠檬浴 美白去斑，女性的最爱

第3篇 17种芳香精油浴

精油泡澡，健康又放松

美容瘦身，泡个美人澡

薰衣草 问题肌肤的守护神

玫瑰 女性最贴心的护花使者

迷迭香 提神醒脑的神奇魔力

洋甘菊 最温柔的美肤力量

茉莉 美妙的助性催情剂

茶树 净化肌肤的排毒高手

尤加利 强效的清洁灭菌专家

天竺葵 平民式的美容精油

万寿菊 色香味俱全的病菌杀手
柠檬 解决生活问题的万能帮手
甜橙 甜蜜芳香使人充满自信
快乐鼠尾草 散发轻松快乐的气息
佛手柑 呵护女性的私密部位
柠檬香茅 特殊香气振奋精神
橙花 皇室御用的助眠精油
广藿香 越陈越香，消除烦闷
檀香木 神奇的回春不老精油
.....

第4篇 20种养生药草浴
第5篇 对症足疗 泡脚趣
附录 世界知名泡澡温泉
后记 轻松泡澡，健康活力跟着来
· · · · · (收起)

[泡澡浴疗养生宝典_下载链接1](#)

标签

女性

鹭江

美容

医学

评论

[泡澡浴疗养生宝典_下载链接1](#)

书评

[泡澡浴疗养生宝典 下载链接1](#)