

调养天然之美



[调养天然之美 下载链接1](#)

著者:李艳辉 编

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787122058379

《调养天然之美:藏在《本草纲目》中的养颜秘方》针对现代女性最容易遇到的容貌问题,以中医药典籍《本草纲目》为依据,阐明了这些问题的内在原因,并给出了简单、实用的养颜方法:既有好学易做的食物调理养颜方法,又有功效显著的个性自制面膜,还介绍了一些非常简单、方便的按摩方法及运动方式。针对现代女性压力大、情绪易抑郁等问题,《调养天然之美:藏在《本草纲目》中的养颜秘方》还给出了调节身心与情绪的建议,是现代女性保健养颜的随身好伙伴。

作者介绍:

目录:

[调养天然之美 下载链接1](#)

标签

养生

DIY

评论

很实用也简单具体又不啰嗦

[调养天然之美 下载链接1](#)

书评

[调养天然之美 下载链接1](#)