

《千金方》里的养颜秘方



[《千金方》里的养颜秘方 下载链接1](#)

著者:蓝洁

出版者:团结出版社

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787512601499

千金方》是“药王”孙思邈的重要著作，也是我国最早的医学百科全书，同时还是中国

第一部将妇科单列出来的国医巨著，其中详尽讲述了女性健康的内容，并提倡“治未病”的观念：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”对现代女性养生养颜有很实用的指导作用。

本书中，作者以“美颜圣典”《千金方》为依据，从现代女性容颜常见问题着手，用轻松贴心的语言、生动真实的故事、精美形象的插图、灵活多变的体例，为广大女性介绍最权威、实用的养颜之道。

作者介绍:

蓝洁：

中医美容专家，出身中医世家，对中医有着极大的热情，创办多家中医养颜塑体中心，同时，在各大美容论坛发布多篇中医养颜文章，被多家媒体争相转载。

目录:

《千金方》是“药王”孙思邈的重要著作，也是我国最早的医学百科全书，同时还是中国第一部将妇科单列出来的国医巨著，其中详尽讲述了女性健康的内容，并提倡“治未病”的观念：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”对现代女性养生养颜有很实用的指导作用。

本书中，作者以“美颜圣典”《千金方》为依据，从现代女性容颜常见问题着手，用轻松贴心的语言、生动真实的故事、精美形象的插图、灵活多变的体例，为广大女性介绍最权威、实用的养颜之道。

· · · · · (收起)

[《千金方》里的养颜秘方_下载链接1](#)

标签

养生

美容

《千金方》里的养颜秘方

女性

生活

保养

女人养生

悦读纪

评论

还可以

真是玷污了孫思邈

这本书的价值是让我们关注千金方。。。。

已写书评

东拼西凑的产物。

一、多喝水 二、注意睡眠 三、锻炼身体 没了

废话多但有可取之处，还要亲自读读千金方，只入个门…

好多废话

老生常谈

额，妈咪说我不太会照顾自己，自己不懂得爱惜自己的身体，于是我就买了这本书好好研究了下我自己，然后，日子如常。。。。呵呵。

不推荐

营养少:睡好,心情好,按摩,补水,多吃水果蔬菜,少吃油炸油腻,多运动.

书应该说更像是一种到处摘录以及堆叠案例而成的，内容当然有可取之处，所谓开卷有益，但却是一本失去灵魂的养颜书，并不是摘录千金方的原文即可，而是要把内容用作者的思想铺陈出来

很不错~对女人很有用

[《千金方》里的养颜秘方 下载链接1](#)

书评

1、此书可能适合那些对保养完全零了解的人，因为自己已经对按摩、健身、皮肤护理等平日保养有了一定知识，所以此书中的内容看上去十分随意，很多感觉就是网络汇编，没有参考价值，如果好些，应该说没有让人更进一步的参考价值，从这个意义上说，可能适合那些对基本身体保养完全...

首先，说句题外话，我觉得我快成养生书籍迷了，最近两个月阅读了蛮多养生书的。但是都是电子书，这种书浅尝即可。同类书《黄帝内经中的女人养生养颜经》和《本草纲目中的女人养颜经》卖得都非常好，可见此类书有较大的市场。而这本书就打着《千金方》来作看点。简...

[《千金方》里的养颜秘方_下载链接1](#)