

《四季泡澡方》

图书基本信息

书名：《四季泡澡方》

13位ISBN编号：9787534941108

10位ISBN编号：7534941105

出版时间：2009-5

出版社：河南科学技术出版社

作者：朵琳出版部

页数：120

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《四季泡澡方》

内容概要

现代人工作繁忙，每日生活在紧张压力之下，想要放松心情，舒解压力，却找不出旅游时间。其实，最简单的舒压方式，就是泡澡。《四季泡澡方:花果·精油·中草药》介绍了多种泡澡方式，如全身浴、半身浴、手浴、足浴、高温浴、冷热交替浴，纤体浴、美肌浴、排毒养颜浴、活血通络浴、强身健体浴，花果浴、精油浴、中草药浴等，应有尽有。每天只需15分钟，通过不同的泡澡方式和不同的泡澡方，即能泡出美丽与健康。您已知道的，您不知到的，您想知道的，您应该知道的关于泡澡的一切知识和益处都可在《四季泡澡方:花果·精油·中草药》得到温馨满意的答案。

《四季泡澡方》

书籍目录

Part 1 实用泡澡锦囊 泡澡好处多多 泡澡的5个益处 泡出纤体与美丽 高温反复泡澡法 高温反复泡澡法效果提升进阶版 泡澡的时机与忌宜 泡澡前须知 您不可不知的泡澡禁忌 让美丽事半功倍的泡澡小秘诀 完美泡澡不可缺少的准备 泡澡前的正确淋浴步骤 最Match的对症泡澡 不同水温的浴疗效果 各种泡澡法特色解析 全身浴·半身浴·足浴·手浴·坐浴·蒸脸·冷热交替

Part 2 23种花果花精泡澡方 花果植物与花精的运用 花果泡澡方的功效与运用 新鲜蔬果篇 花果泡澡前的准备 花果泡澡方 花朵篇 果菜篇 香草植物篇 进入花精的神秘世界 38种花精所代表的含意与功效 花精泡澡方的疗愈功效 当花精遇上泡澡 花精Q & A 花精泡澡方

Part 3 13种精油泡澡方 让身心皆美丽 认识精油 芳香疗法的起源 什么是芳香疗法 芳香疗法的运用 芳香疗法的定位 精油的特性 常见的精油Q&A 各类常用精油的特性与调油技巧 13种精油对症泡澡配方 精油泡澡的贴心叮咛 精油的其他运用 精油的保存方法

Part 4 8种中草药泡澡方 感受植物的疗愈奥秘 中草药泡澡美肌又养身 中草药的药效 中草药的神奇功效 中草药的特性 四季泡澡推荐良方 符合四季节令的中草药植物春季 符合四季节令的中草药植物夏季 符合四季节令的中草药植物秋季 符合四季节令的中草药植物冬季 药用植物泡澡的优异效果 中草药泡澡贴心叮咛

Part 5 美肌泡澡秘方 美丽升级——心灵泡澡美肌又美心 冥想+深呼吸让泡澡为美丽加分 泡澡不可缺少的心灵浴 音乐篇 书本篇 香氛篇

Part 6 泡澡后的央运动 瘦身急诊室 超简单懒人操 泡澡后的运动 告别游泳圈 下半身好好动起来 找回小蛮腰及蜜桃臀 抢救上班族身材的运动

.....Part 7 泡澡后的美容 让美丽100% Part 8 泡澡后补充体力的美颜饮品

《四季泡澡方》

章节摘录

插图：

《四季泡澡方》

编辑推荐

《四季泡澡方:花果·精油·中草药》：23种花果花精、13种精油、8种中药的独家泡澡方，让你一年365天，DIY泡澡乐无穷。一年四季皆宜，365天泡澡不分季节。利用花果、精油、中草药等泡澡方，达到美容、塑身、净化、放松的功效，快来一起跟着放松、暖暖地泡澡，做一个享受生活的四季泡澡美人！

《四季泡澡方》

精彩短评

- 1、用处不是很大，看看也行
- 2、因为不想总用精油泡澡，所以买来看看其他泡澡的方法，女人还是要多爱自己。
- 3、知识丰富而且实用，价格非常优惠，铜版纸印刷精美！太喜欢了！！
- 4、一般吧，就是了解看看，用处不太大，有点小用
- 5、这本书对于什么都不懂的人可能觉得有那么一点用，但对已经有些泡澡经验的人来说就浪费了，才1个半小时就看完了，就草药的章节有点用处，可方法却很让人怀疑，因为中药不经过煮直接放入40度的水里根本很难释放出药性来，而且方法总是重复的讲，像是凑字数似的。超没用的一本事。
- 6、而且大多材质很容易找到！
- 7、书质量可以,图片清晰,喜欢
- 8、从材料开始就介绍的十分丰富，做法和注意的事项都很详细
- 9、我越来越爱泡澡啦，嘿嘿！
- 10、我家的澡盆工作忙。
- 11、很强大的一本书！~ 从不同的方面归类，比如泡澡的季节性，泡澡时所需的药材，食材，精油等等。。。书上面还总结了许多行之有效的diy的泡澡配方。总之，这本书浅显易懂，方法简单行之有效，适合对泡澡养生有兴趣的初学者。。。
- 12、内容很多，好

《四季泡澡方》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com