

# 《浴身 - 藥浴藥枕DIY》

## 图书基本信息

书名：《浴身 - 藥浴藥枕DIY》

13位ISBN编号：9789867810861

10位ISBN编号：9867810864

出版时间：2004年05月19日

出版社：印刻

作者：王莉民

页数：192

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](http://www.tushu000.com)

# 《浴身 - 藥浴藥枕DIY》

## 內容概要

藥枕可以改善睡眠品質，調整機體狀況，使外邪不侵，進而治病，使我們活得更健康長壽。健康美麗不用花大錢受活罪，本書教你用最簡單便宜的方法泡出美麗、睡出健康！

### 一、藥浴篇

紅糖牛奶浴、霍香浴、迷迭香浴、桑葉浴、新生兒藥浴(豬膽浴)、柚皮浴、米糠浴、茉莉香茶浴、小蘇打浴、蘆薈浴、減肥浴、佛手柑浴、除濕祛風浴、玫瑰浴、蘿蔔浴、松葉浴、酒浴、茶浴、沙浴、桉葉浴、魚腥草浴、艾絨浴、馬齒莧浴、蠶砂浴

### 二、藥枕篇

桉葉枕、魚腥草枕、樟木枕、止癢香枕、頸椎保健枕、抗感冒枕、桑葉枕、茉莉花枕、佛手柑枕、玫瑰枕、菊花薄荷枕、艾絨枕、五葉枕、松葉枕、霍香枕

### 三、足浴篇

磁石菊花足浴、治靜脈瘤足浴

# 《浴身 - 藥浴藥枕DIY》

## 作者簡介

王莉民

淡江大學畢，養生食療、藥膳、釀酒專家，專欄作家，「大乃寶」研發者。

喜好釀酒、做菜和蒐集傳統養生偏方，長期於漢聲、中央、教育廣播電台節目及各大報章雜誌中介紹日常食療方法，現任陸酉堂總監。

著有《喝自己釀的酒》《吃自己做的菜》、《養生菜市場》、《醬氣十足》、《野是好菜》、《做個e世代的桃花美人》、《從麻將桌到柏克萊》等。

# 《浴身 - 藥浴藥枕DIY》

## 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](http://www.tushu000.com)