



图书基本信息



内容概要

《我的闺蜜是中医》集合了五位知名中医及养生专家之所长，分别从肌肤养护、体质养生、内分泌调理、身体疾病自我判断、脊柱矫正五大方面为女性答疑解惑、出谋划策。本书结合真实案例，将复杂的中医知识于真实的故事中娓娓道来，教你认识自己的身体，读懂身体内部发出的各种信息，用中医古方击退痘痘、褐斑、皱纹、皮肤松弛、肥胖、失眠以及不孕等令女性倍感头痛的问题，甚至原本需要手术的疾病也可以通过针灸、中药结合的方式逐步治愈。同时，将传统中医与现代医学相结合，根据现代人普遍存在的久坐、姿势不正等现象，从脊柱的角度揪出影响健康的“幕后黑手”，让一些查不出病因的顽疾不药而愈。在书中，五位专家化身女性朋友的贴心闺蜜，既从专业的角度深入浅出地讲解医理、给出处方和养生守则，又从“闺蜜”的角度告诉你一些“不能说的秘密”，解答女性心中最私密的问题。

翻开书，和明星御用中医做闺蜜吧！



作者简介

《美丽俏佳人》是中国第一档时尚美妆节目，8年成就NO.1，以精湛一流的美妆专家团队，“静家族”主持人的独特魅力，成功树立《美丽俏佳人》栏目品牌，稳固占据时尚美妆类节目权威地位。

本书系《美丽俏佳人》节目继《最享瘦》《不美不活》热销后的第三本图书，联合五位名医为大家送去健康和美丽。

钮雪松，北京市东城金针研究学会会长，北京市海运仓中医门诊部主任，京城中医世家金针传人

常玉立，总后第一门诊部疼痛中心副主任，全军创伤骨科骨科学博士

张鹤瑶，国家中医药管理局健康科普专家，时尚女性养生专家

高荣荣，中医科学院中级研究员，中医硕士，明星御用中医师

邱锦伶，蔡依林、舒淇等明星美丽养生幕后推手，台湾知名养生顾问



书籍目录

Prat 01 中医古方养出桃花肌
我是如何成了“痘战胜佛”
吃羊肉也可以不长痘
“战痘”胜利的秘密武器
不让色斑成为美丽的绊脚石
不要让皱纹泄露你的年纪
不要肉松脸垂成欧巴桑
做个电眼美人
Prat 02 会挑食的女人才健康
摆脱过敏体质从“挑食”开始
吃出健康好气色
睡到自然醒
饮食有道，健康享瘦
Prat 03 搞定难缠“大姨妈”
搞定经期皮肤问题
让“大姨妈”准时报到
卵巢囊肿消失了
远离乳腺疾病
做个“性”福女人
平安迎接天使降临
Prat 04 中医看“相”保健康
女人手”相“看什么？
汗从哪里出，病从哪里来
拔罐颜色的健康密码
Prat 05 脊柱健康人更美
容光焕发的秘密
像爱牙齿一样爱护颈椎



精彩短评

- 1、封面很抓眼球，一看内容很权威，买来送给女友看看，希望她给女星们学习保健和养生知识，青春永驻！
- 2、很赞，很有料，养生减肥秘籍
- 3、给老婆买来看的，里面的东东都很实用，老婆也很喜欢，点个赞

精彩书评

- 1、亲,你闺蜜喊你一起变美啦!专治不美丽!联合5大名医邱锦伶、钮雪松、高荣荣、张鹤瑶、常玉立首次公开传世良方,解决美眉们美肤、养身、内分泌调理、脊椎管理几大问题。女票上周六去参加了图书签售,人气很旺,这书要火啊~
- 2、《美丽俏佳人》的《最享瘦》《不美不活》都买过,很不错,这本书又是精华啊。用中医击退痘痘、褐斑、皱纹、皮肤松弛、肥胖、失眠等问题,而且结合了真实案例,看了一个个的故事,而且其中包含了中医知识,感觉读起来也很轻松,很受用。好书一本,极力推荐.....
- 3、《我的闺蜜是中医》这本书结合真实案例,将复杂的中医知识于真实的故事中娓娓道来,教我认识自己的身体,读懂身体内部发出的各种信息,用中医古方击退痘痘、褐斑、皱纹、皮肤松弛、肥胖、失眠以及不孕等令女性倍感头痛的问题,解答女性心中最私密的问题,对我很受益,我也推荐我身边的闺蜜一起来学习。
- 4、一书在手,烦恼都木有。十女九痛,痛经体寒等问题一直围绕着我,听闺蜜说这本书不错,读了下真的很好,有了这本书就不怕那些讨厌的烦恼了,今后就可以放心做美丽俏佳人了,真的美丽是由内而外,散发出来,不仅是心灵,还有身体,嘻嘻.....
- 5、一直很关注《美丽俏佳人》这个节目不仅时尚而且教给的方法很实用从最初的旅游卫视到现在的黑龙江卫视我一直在紧紧跟随很喜欢里面的王婧、李斯羽、linda、张茜、李晔、小P老师还有叶一茜、李晓峰与其他的娱乐节目相比《美丽俏佳人》沉静、内敛、不张扬、不做作静静的坚守着自己风格在这个浮躁的年代相信这种沉淀必定会厚积薄发2012年美俏推出了新书《美丽俏佳人·最享瘦》和所有的“俏”迷一样我也买了一本本以为是一本很平常的书(说实在的美俏以前出了很多书我都买了但感觉一般)但拿到书的一瞬间我一下子被吸引住了从装帧设计到内容版式从印刷制作到整体风格绝对和以前的书不一样感觉小编下了很大的功夫2013年美俏又推出了《不美不活》单听这个名字我就醉了而且在西单图书大厦搞得签售我飞奔而去搞到了静姐和小P等老师的签名书非常好后来才知道是青岛出版社出版的一次偶然的机会我又买了一本《我的美丽圣经》和唐幼馨的减压塑形瑜伽书一看也是青岛出版社出版的没想到这个出版社在女性时尚图书方面出版的这么好于是我对青岛出版社开始格外关注在当当网上搜出了很多不错的图书像《塑身女王郑多燕完美瘦身操》天天瑜伽系列《怎么拍都美》《瑜伽修炼全书》等种类好多哦最让我惊奇的是《爸爸去哪儿》第二季的书也是这个出版社做的而且据说是同一个编辑一共8本时间安排的非常好半个月一本半个月一本出版时间和节目播出时间基本一致买回来以后儿子非常喜欢真是要发自内心的给小编赞一个前几天看到美俏的新书《我的闺蜜是中医》我一下子就被封面吸引住了太有古典美了这小编太有想法了封面做的这么美其他出版社造吗这不明显的让人嫉妒吗呵呵虽然书还没看但我觉得应该非常好我在当当网上预定了10本送给朋友当然最要送的就是我的最可爱的闺蜜小静静好期待书赶紧来吧
- 6、《我的闺蜜是中医》是一本非常实用而实惠的好书,封面大方、漂亮而美观,让不少读者都非常感兴趣,应该说封面设计是比较成功的。书中的内容,是由专家撰写的,也保证了其权威性和可靠性。真是一本既实用又实惠的好书。
- 7、一直都感觉那些化学美容方法不靠谱,很多化妆品里面含激素,一时弄上很好,久了就伤皮肤了,还容易引起皮肤发炎过敏。花了钱却伤了皮肤,得不偿失。中医美容都是根据经络穴位来的,不会对皮肤造成伤害,而且通经络不光可以美容,还可以保健养生。既不用花那么多的钱,又可以起到持续美容的效果,还不用担心任何副作用。真心觉得靠谱。平时也很喜欢看美丽俏佳人,很喜欢李静风格的节目,觉得特别大气。感觉这本书也是大气自然的风格,绝对是代表以后美容的趋向。坐等上架,立刻入手~
- 8、挺不错的书,给老婆买的,老婆看过之后知道了很多养生小秘方,还亲自尝试了一下,里面讲的小东东都很实用,包含了很多中医理论,讲述的方式也是轻松简单,让人一看就明白,按照这本书的方法调理,老婆的气色也比以前好很多,好书点个赞!!
- 9、这么说吧,现在绝大多数的爱美女孩借助的还是各种各样的护肤品等养颜美容产品,这本书可以说带来了一种全新的观点——中医调养,美,由内而外散发。书的装帧看上去很好,所以抢先预订了几本,送给自己的亲人和女友。希望能够让他们接受中医调养的理念,做个自然美女,而不是再仅仅去依靠那些护肤产品。
- 10、看封面就有一种“古风”的感觉~好喜欢~对女人来说体寒、痛经这种情况算是蛮普遍,有时候觉



得忍忍就过去了，不过小毛病可能有深层次的原因我们没有发现~《美丽俏佳人》我一直都看，对这个节目也是很信任，这次出的这本书我一定会买来看，感觉会有用~~

11、这本书是我一直期待的。很喜欢看《美丽俏佳人》的节目，这本书不止教你变美，还可以变健康。已经预定了好几本打算送给闺蜜！图书的封面一眼看上去好特别，哈哈，古装扮相的主持人们真的很有范儿呢，有种穿越了的感觉。不知道内文啥感觉，好期待。

12、看书名就饱含创意、实用、时尚的元素：创意在闺蜜和中医的嫁接结合；实用在健康与美容的可兼得；时尚在美丽俏佳人传播美丽的定位以及最新网络流行句式“我的**是**”的新新表达；.....同样期待，期待“她”能通过阅享《我的闺蜜是中医》变成“闺蜜”中的中医！



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