

《夏季窈窕养生法》

图书基本信息

书名：《夏季窈窕养生法》

13位ISBN编号：9787810368650

10位ISBN编号：7810368656

出版时间：2006-4

出版社：汕头大学

作者：三采文化

页数：93

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

《夏季窈窕养生法》

内容概要

这是一本全方位照顾女性身心的现代养生书，并且结合各个季节的气候和女性的生理特点，有针对地对给予女性最体贴最周到的养生建议。绝对美丽的汉方美容法，帮读者在每个季节做好最有效的保养，让青春与健康始终围绕每一个爱美的读者。

炎炎夏日，我们如何抵御阳光对我们的侵蚀？我们如何利用这个天然的季节来瘦身养颜？夏天，其实还是个适合养心的季节。饮食篇帮助你享受一个清爽宜人的夏季，美容篇帮助你自己DIY保养品，瘦身篇教你如何既要瘦得漂亮，又要减得健康，做一个夏季香美人！

《夏季窈窕养生法》

书籍目录

夏季节气故事 夏季重养生，秋冬好健康！ 饮食篇 夏季，凉补最养生！ 夏季，吃哪些蔬果最退火？
考生一定要喝的5道聪明茶 喝一杯清爽天然的绿茶 绿茶清凉饮食 绿茶粉美味料理 炎炎夏天，
喝什么青草茶养生？ 美容篇 芦荟的神奇功效 自己种芦荟真简单！ 芦荟保养品DIY 美味芦荟
果汁DIY 健康芦荟餐点DIY 何首乌洗发精，秀发的救星！ 瘦身篇 小复胖美味料理！ 窈窕瘦身
茶DIY 降低食欲的13个减肥穴道 塑身按摩·精雕你的身体曲线！ 起床后、睡觉前的减肥运动防
病篇 夏天到了，狐臭也来了？ 告别黄衬衫，臭臭走开！ 美好夏天，不能有汗臭味！ 教你选购
体香产品！ 绿茶美肤沙龙夏日灭火绝招——刮痧夏天的元气 幸运花孙思邈的养生秘诀

《夏季窈窕养生法》

章节摘录

人体的构造是上天最完美的杰作。在中医眼里，人体内更深藏了许多的奥妙，穴位原理便是其中之一，只要善加利用，许多疑难杂症就能解决了，更何况是减肥这种小case呢？我们身体的构造极为精密，如可以撑起全身的骨架、富有伸展力的肌肉和灵活的关节，不过你可能不晓得，我们体内还有极精密的“经络”遍布全身。经络的功能，主要在于运行气血、联络脏腑组织等器官，而在每条经络都有定数目的穴位来连结脏腑、经络之气通达，是集中反映出人体内病理变化的主要依据。在《黄帝内经》中就记载着，经络可控制人体一切功能，具有治百病、调虚实的重要作用。简单采说，正由于人体的经络遍及全身，而每条经络上都有各司其职的穴位，所以只要牛痒上一有问题，就可透过穴位的按压反映出症状和治疗，调整人体内的生理活动和疾病上的变化。所以像肥胖这种小case，只要找对穴位，就可以透过按压、针灸、气功等，为你消脂解油！

《夏季窈窕养生法》

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