

《美丽食单(一生的美丽计划)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512601642

内容简介

女人爱美，美从何来？……美丽源自天生，美丽也来自后天。女人只要学会了怎么“吃”，掌握了美食这把雕琢容颜的“手术刀”，就能成为修饰身体的美容师，就能掌握能够美丽一生的密码。屠亦文编著的《美丽食单》是一本可以让女人更美丽的书。它告诉所有爱美的女性：合理的饮食与美丽的容颜之间是可以划等号的。因为，美食可以成为奇妙的“化妆品”！

拥有姣好的容颜、曼妙的身材、飘逸的秀发，是每一位爱美女性所向往的事情。《美丽食单》从这些女性所关注的话题入手，将饮食与美容之间的必然联系展现出来。这种联系就像是一座桥梁，可以让所有爱美的女性到达“美丽”的彼岸。

作者简介

屠亦文北京中医药大学医学硕士，现任职于上海龙华医院。曾在《中国针灸》、《中国心理卫生》、《现代中医药》……发表论文十几篇，专攻中医药养生。

目录

综述女人美丽一生

药从哪里来：食疗的起源

什么是“上工治未病”：养生的根源

解读女性的身体密码

从五行谈到养生

五型人的饮食养颜之道

第一章 俏丽容颜吃出来

第一节 美丽讲堂：读懂皮肤传递给我们的信息

一、皮肤可以告诉我们的信息

二、我的皮肤出了什么问题

（一）皮肤干燥

（二）青春痘

（三）色斑

（四）皮肤暗淡无光

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

女人美丽一生

女人是上天赋予这个世界的一抹柔美，是降临于凡间的精灵，她可以不强大，可以不勇敢，但是，她不可以不美丽。任何一个女人，都拥有追求美丽的权利。女人的美丽也许是雅致惊艳的容颜，也许是纯厚温柔的浅笑，也许是纤弱婀娜的体态，也许是认真坚韧的神情，也许是辛勤劳作的背影，也许是母性的宽容慈爱，也许仅仅是划过腮边的一道泪痕……

让我们一起去邂逅一场让你亮丽动人的美食盛宴吧！女人们只要学会了怎么去吃，美食就是雕琢容颜的“手术刀”，就是修饰身材的美容师，就是让你美丽一生的密码。美丽是可以很简单的，就用手边最平常的食材和草药，一起动手，吃出美丽来吧！

药从哪里来：食疗的起源

传统医学中有一个广为人知的说法，叫做“药食同源”，也就是说，药物和食物有着共同的起源。在上古时期，人们在寻找食物的过程中，偶尔发现了某一种食物吃下去之后，身体的疼痛减轻了，或者原本的疾病莫名其妙地痊愈了。可能一个部落里有很多人吃了这一种食物之后都发现了它所具备的神秘力量，慢慢地，部落里的人身体再有疼痛的时候，就会去找这种食物来吃。尝试的人多了，他们还会发现，这种食物只对腹痛有很好的止痛效果，对头痛、外伤则没有明显的效果。这个时候，为了方便辨认和族人之间的交流，他们给这种食物专门起了名字。部族里有威望的长者把它的作用、治疗哪种病痛一一记载下来，流传到后世，就成了草药的一种。

……

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