

# 《美容·养生食疗方》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年06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：9787501797141

## 编辑推荐

这是一本教您就地取材、自学自做的美容养生食疗秘方。书中每种病症都拟订了多种食疗方，每个食疗方都有详尽的制作方法、用法及功效说明。其中，多数方剂就是您餐桌上的美味佳肴。

本书不仅是医务人员的常备用书，也是酒楼、餐馆、食堂厨师的必备用书。

## 内容简介

内调外养，乃为健美上工。本书以提高人类健美素质、服务于家万户为宗旨，书中除了介绍常见病的主要临床病症特征之外，更有特色的是作者研制出的养生、美容食疗方剂。每种病症拟订了多种处方，方便读者就地取材，对症选用。而且，每个方剂都有详尽的制作方法、服用方法以及效果说明，便于读者在家中制作。其中的许多方剂是男女老幼都能食饮的美味肴饌，堪称自练自做的美容、养生技艺。本书不仅是献给医务人员的常备用书，也是酒楼、餐馆、食堂厨师的必备用书，更是千家万户治病养生保健美容的指南。

本书详列了常用食物或中草药的属性以及适用的范围，方便读者选用。

## 目录

### 健康与美容

#### 食疗美容与养生

#### 孕育健美宝宝食疗法

#### 内调美容养生法

#### 外养美容养生法

#### 食疗养生与保健

#### 四季调养美容食疗法

#### 按节气调养食疗法

#### 食疗减肥、增脂法

#### 常用食疗美容、养生食(药)品

## 在线试读部分章节

### 健康与美容

#### 人体的组成与人体美

一个人的各个器官在结构上是相互联系的，在功能上是相互配合、不可分割的。人体的相貌、仪表外在是否美好与内部器官的健康是密不可分的。外在的健美，是内在健康的体现，所以应该从整体的观点去审美。

人体由脏、腑、形体与诸窍组成。以心为主宰，五脏为中心的统一体。人体的脏也叫五脏，即心、肝、脾、肺、肾。腑也叫六腑，即胃、胆、三焦、膀胱、大肠、小肠。形体指血脉：筋与骨、肌肉、皮肤。诸窍包括眼、耳、鼻、口、前阴、后阴，即九窍。

人体各部分以五脏为中心，通过经脉、气血、津液与人体肌肤、筋骨、须发、四肢、九窍构成一个有机整体。从美容学的角度来看，一个人的相貌、仪表乃至神志、体形等，都是脏腑、经络、气血等反映于外的现象。脏腑气血旺盛则肤色红润有光泽，肌肉坚实丰满，皮毛荣润……故中医美容学非常重视脏腑气血在美容中的作用，通过滋润五脏、补益气血，使身体健美，容颜长驻。

五脏与美容的关系简述如下：

**【心】**心的生理功能是主血脉、主神明，在体合脉，开窍于舌，其华在面。面部的色泽荣枯是心气心血盛衰的反映。心的气血充沛，方能使面色红润光泽。若心血不足，脉失充盈，则面色淡白无华，甚至枯槁；心气不足，血不上荣，则面色虚浮胱白；血行不畅，血脉淤滞，则面色青紫，枯槁无华。

……

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)