

《中医美容三步曲食疗美容一本通》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年07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：9787122000323

丛书名：中医美容三步曲之一

内容简介

本书共分九章，详细、系统地介绍了饮食文化概论、食疗与美容、营养与食疗的关键问题、食谱中常用美容中药、养颜润肤与食疗、美发与食疗、美眼明目与食疗、美唇美音与食疗、体形健美与食疗等内容，并以中国传统医学理论为基础，挑选了一些适合在广大家庭应用且易学易做的验方、成方。全书内容丰富、翔实，具有较强的可读性、实践性、实用性，适合广大群众阅读参考。

目录

第一章 饮食文化概论

第一节 中国饮食文化

第二节 中国食疗思想与西方饮食科学

第三节 长寿之道

第二章 食疗与美容

第一节 食疗美容的定义

第二节 食疗美容历史

第三节 食疗美容的科学依据

第四节 食疗美容的现状与未来

第五节 食疗美容的方法

第三章 营养与食疗的关键问题

第一节 食物药理

第二节 食物热量

第三节 膳食平衡

第四节 食疗新观点

第四章 食谱中常用美容中药

第一节 美容中药的作用

第二节 中药抗衰除皱的药理研究

第三节 美容中药

一、解表药

二、清热药

三、泻下药

四、祛风湿药

五、芳香化湿药

六、利水渗湿药

七、温里药

八、理气药

九、消食药

十、止血药

- 十一、活血化瘀药
- 十二、化痰止咳平喘药
- 十三、安神药
- 十四、平肝息风药
- 十五、开窍药
- 十六、补虚药
- 第五章 养颜润肤与食疗
 - 第一节 营养平衡与养颜润肤
 - 第二节 四季饮食
 - 第三节 常用养颜天然食品
 - 第四节 养颜润肤食疗方
- 第六章 美发与食疗
 - 第一节 微量元素与头发的健美
 - 第二节 饮食秀发
 - 第三节 天然植物中的美发黑发佳品
 - 第四节 生发乌发食疗方
- 第七章 美眼明目与食疗
 - 第一节 营养平衡与眼睛健美
 - 第二节 明目营养素
 - 第三节 黑眼圈的饮食疗法
 - 第四节 眉毛的饮食调养
 - 第五节 美眼明目的中药选择
 - 第六节 明目食疗方
- 第八章 美唇美音与食疗
 - 第一节 美唇美音与饮食
 - 第二节 口唇干裂的饮食防治
 - 第三节 美唇护唇食疗方
 - 第四节 美音的饮食保健
 - 第五节 美音的食物选择
 - 第六节 美音食疗方
- 第九章 体形健美与食疗
 - 第一节 保持体形健美的合理膳食
 - 第二节 体形健美食疗方

在线试读部分章节

第一章 饮食文化概论

第一节 中国饮食文化

人类和自然接触最多的是食物、空气和水。由于空气和水很平常，所以不去谈它。其中

食物的变化最大，有人饥不择食，有人胡吃乱吃。我们的生存受惠于食物，也受累于食物。人类大约有一半的疾病是吃出来的，而吃出来的疾病可以用呼来治疗。

现代人的身体与5万年以前的祖先相差无几，但是近百年来，环境的变化实在太大了，例如在十几年前还没有现代的快餐店，在数十年还没有冰箱。现在，想吃什么就有什么。但是我们也必须想一想，应该吃什么？不应该吃什么？贪吃是一种原始的欲望，要用脑子和意志去抵抗它。

为什么人们偏爱那些对身体有害的食物和油脂、奶油和甜食，却不大喜欢蔬菜和粗粮？为什么明明知道自己已经太胖，在打算控制自己的食欲时，意志却显得那么不坚强？有人怪罪于自己的基因不好，别人就可以随便吃，而自己就不能。但是基因不是绝对统治人们的权威。我们不能选择基因，但能够选择食物。与其谴责自己的基因不好，不如谴责自己的不良嗜好。

孙中山先生曾说：“我国近代文明事事皆落人之后，惟饮食之道进步，至今尚为文明各国所不及。”我国历史上，上到皇帝、高官、下到平民百姓，都很注重饮食。各个阶层对饮食都有不同的追求。官商富户追求饮食气派，文人雅士追求饮食情趣，平民百姓讲究热闹喜庆。

……

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)