

《吴大真私房养颜经》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2011年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122102959

内容简介

本书是吴大真教授从全国六十余家电视台及各类专场讲座中有关女性养颜、花疗花养、女性健康的话题中精选而来。书中所整理的内容，均是各地观众和读者反馈最多、最感兴趣和最需要的养颜知识集合，不仅是吴教授自己多年来的保养心得，更是集合当下女性众多养颜问题，有针对性地提出具备可操作性、有具体指导意义和极大借鉴价值的养颜真经，也是吴教授首次奉献给喜爱她的女性朋友们的独家养颜私房话。

作者简介

吴大真，著名中医专家，主任医师、教授，研究生导师。

北京市政协委员，中国保健协会副理事长，中国保健协会科普教育分会会长，中国保健养生协会会长，北京国际医药促进会副会长。

原《中国医药报》社长、总编。曾在中国中医科学院针灸骨伤学院、中国医药科技出版社、中国中医药出版社、中国医药报社、同济医院、北京中医药进修学院等单位或部门负责相关工作。

早年毕业于北京中医学院，师承中医泰斗秦伯未先生，对祖国医学有着精湛的造诣。

目录

第一章 不同身体状态下的花卉养颜经——平衡五脏的养颜花卉

- 1 养心，给容颜更多光彩——“心”状态下的花卉养颜经
- 2 排出“肝”扰，护肤养颜——“肝”状态下的花卉养颜经
- 3 美从脾中来——“脾”状态下的花卉养颜经
- 4 “肺”比寻常——“肺”状态下的花卉养颜经
- 5 安“肾”立命——“肾”状态下的花卉养颜经

第二章 不同体质的花卉养颜经——调理体质的养颜花卉

- 1 气虚体质者，首选玫瑰双米羹
- 2 三花补阳茶，改善阳虚体质
- 3 阴虚体质者，多吃枸杞菊花老鸭汤

- 4 双花西米露，调理气郁体质的佳品
- 5 白扁豆花陈皮茶，为痰湿体质者的健康开路
- 6 山楂红糖汤，血瘀体质者至上之选
- 7 泥鳅炖豆腐，湿热体质的最佳饮食

[显示全部信息](#)

前言

你的美丽谁做主

前段时间，几个小朋友邀请我去看了场电影——《山楂树之恋》。还不错，唯美又惆怅。看完电影，一起吃晚餐的时候，这几个小朋友还沉浸在电影的讨论之中。讨论话题之一：为什么那个年代的天空那么明亮，为什么那个年代人们的脸上那么干净。

我想，这些应该是编剧与导演刻意追求与营造的吧？当然，也是编剧与导演对那个年代的深刻印象。据说，2010年底，北京的机动车保有量已接近500万辆了，数字是抽象的，我只感觉到在路上的时间越来越长了，感到北京的天空上经常盖着一床肮脏的棉絮，无风的冬日，晦暗的天色挂在急匆匆赶路的行人脸上，无分男女。

不可否认，我们正生活在一个急剧变化的世纪，一个由资本驱使不断膨胀的时代。人们对自身的关注被欲望的列车碾得支离破碎，零零散散。爱美之心人皆有之，对美貌的追求，催生了全球庞大的美容产业。我听说，现在很多日本女性即使在家中面对丈夫也要薄施淡妆，只有关灯之后才会完全卸妆；我听说，现在我们中国很多女孩子大学毕业后做的第一件事就是整容。我不想评论这些事情的好坏，也许存在就是合理吧！

[显示全部信息](#)

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)