



美容体

食疗宝典

Meirengxiangli

Shiliac

Baodian

◎编著 顾奎琴



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

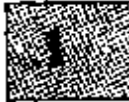


目 录



美肤驻颜篇

一、吃出肤如凝脂	(3)
(一) 营养平衡与皮肤健美	(3)
1. 蛋白质与皮肤健美	(3)
2. 脂类与皮肤健美	(3)
3. 维生素与美容	(5)
4. 无机盐、微量元素与美容	(7)
5. 胶原蛋白与美容	(10)
6. 水与皮肤健美	(11)
7. 膳食纤维与肌肤健美	(13)
(二) 靓丽肌肤从饮食开始	(14)
1. 合理饮食能获得持久的美貌	(14)
2. 使皮肤光洁白皙的饮食调理	(15)
3. 有利于皮肤健美的食物	(15)
4. 女性美颜健体的饮食保健	(18)
5. 健康人的饮食美容原则	(19)
6. 男性的饮食与皮肤健美	(21)
7. 怎样科学护肤养颜	(21)
8. 水果、蔬菜利于皮肤健美	(23)





9. 怎样根据皮肤类型选择食物	(25)
10. 能使你快乐无忧的食物	(27)
11. 滋润护肤养肤的水产品	(29)
12. 不同年龄的饮食美容原则	(30)
13. 怎样吃能使皮肤光洁靓丽	(31)
14. 养血调经与美肤驻颜	(32)
15. 果蔬汁有哪些美肤健身作用	(34)
16. 体内酸碱平衡与皮肤健美	(36)
17. 皮肤粗糙的饮食原则	(37)
18. 多吃番茄美容养颜	(39)
19. 花粥养颜人美如花	(40)
20. 养颜饮品永葆青春	(42)
(三) 四季饮食与皮肤健美	(44)
1. 顺时择食养容颜	(44)
2. 春季护肤的饮食保健	(45)
3. 夏季护肤的饮食保健	(47)
4. 秋季护肤的饮食保健	(49)
5. 秋燥养颜食疗方	(51)
6. 冬季护肤的饮食保健	(52)
7. 冬季皮肤皴裂的饮食防治	(53)
(四) 从大自然中获取天然美肤佳品	(54)
1. 丝瓜	(54)
2. 黄瓜	(55)
3. 荔枝	(56)
4. 樱桃	(56)
5. 乌梅	(57)
6. 西瓜	(57)
7. 大白菜	(58)
8. 大蒜	(59)



目 录

9. 木瓜	(60)
10. 香菇	(61)
11. 松子仁	(61)
12. 枸杞子	(62)
13. 百合	(62)
14. 大枣	(62)
15. 桃花	(63)
16. 苹果	(63)
17. 柠檬	(63)
18. 蜂蜜	(64)
19. 杏仁	(64)
20. 白木耳	(65)
21. 甘薯	(66)
22. 蜂王浆	(68)
23. 花粉	(68)
24. 猪蹄	(69)
25. 墨鱼	(70)
26. 甲鱼	(71)
27. 鸡蛋	(72)
28. 鸭蛋	(73)
29. 鹌鹑蛋	(74)
30. 米糠	(74)
31. 薏米	(75)
32. 食醋	(76)
33. 杏仁	(76)
34. 昆虫	(78)
35. 珍珠	(81)
36. 树莓果	(82)
37. 灵芝	(83)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>