



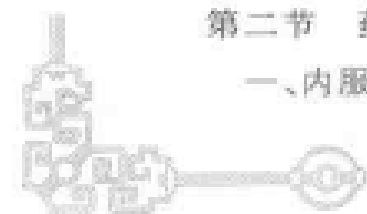
# 目录

<b>第1章 美容中医学基础常识</b> .....	(1)
<b>第一节 呵护生命活动的基本元素——元气</b> .....	(1)
一、元气的概念 .....	(1)
二、元气与容颜 .....	(2)
<b>第二节 古方美容理论的灵魂——阴阳五行</b> .....	(3)
一、阴阳学说 .....	(3)
二、阴阳与和美 .....	(4)
三、五行与多元生命观 .....	(5)
<b>第三节 由内而外的美——脏腑经络</b> .....	(7)
一、五脏是美容的关键 .....	(8)
二、气血津液与美容的关系 .....	(16)
三、经络与美容的关系 .....	(18)
<b>第2章 容颜受损的因素</b> .....	(21)
<b>第一节 外感六淫及日光所伤</b> .....	(21)
一、外感六淫 .....	(21)
二、内生五邪 .....	(25)
三、日光所伤 .....	(27)
<b>第二节 内伤七情与外在容颜</b> .....	(30)
一、七情的概念 .....	(30)
二、七情与美容的关系 .....	(32)
<b>第三节 体质因素与容貌</b> .....	(34)





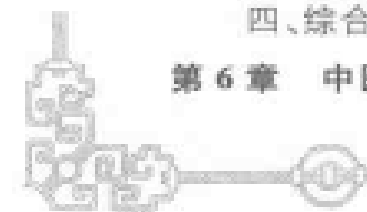
一、体质的概念 .....	(34)
二、中医体质理论 .....	(34)
三、体质调理与美容 .....	(36)
四、中医各型体质膳食宜忌及常用食品方药 .....	(37)
第四节 其他致病因素与容貌 .....	(41)
一、痰饮与瘀血的概念 .....	(41)
二、环境致病因素 .....	(43)
三、现代生存状况对人群体质以及美容的影响 .....	(44)
<b>第3章 美容体质类型的自我评估 .....</b>	<b>(46)</b>
第一节 八纲辨证了解自身整体状况 .....	(46)
一、表证证候 .....	(46)
二、里证证候 .....	(47)
三、寒证证候 .....	(48)
四、热证证候 .....	(48)
五、虚证证候 .....	(48)
六、实证证候 .....	(49)
七、阴证证候 .....	(49)
八、阳证证候 .....	(49)
第二节 气血津液辨证了解机体内涵 .....	(49)
一、气血辨证 .....	(50)
二、津液辨证 .....	(52)
第三节 脏腑辨证了解损容的关键病位 .....	(53)
一、脏腑辨证 .....	(53)
二、关注脏腑,关注容颜 .....	(57)
<b>第4章 传统中医美容特色疗法 .....</b>	<b>(59)</b>
第一节 美容调护原则 .....	(59)
一、中医美容的特点 .....	(60)
二、中医美容的原理 .....	(61)
三、中医美容的方法 .....	(62)
第二节 药物美容方法 .....	(63)
一、内服药物美容法 .....	(63)



二、外用药物美容方法 .....	(66)
<b>第三节 经络疏导美容方法</b> .....	(71)
一、针灸美容方法 .....	(73)
二、按摩美容方法 .....	(74)
<b>第四节 七情调控美容方法</b> .....	(76)
一、七情与中医心理学 .....	(76)
二、七情调摄与美容 .....	(76)
<b>第五节 食疗食养美容方法</b> .....	(79)
一、食疗食养美容的历史 .....	(79)
二、食养美容的方法 .....	(80)
三、四季饮食与美容 .....	(81)
四、不同类型皮肤饮食养护 .....	(82)
五、平衡饮食与美容 .....	(83)
六、功能类食谱与美容 .....	(84)
七、食品营养与美容 .....	(85)
<b>第5章 中医美容保健</b> .....	(87)
<b>第一节 补水</b> .....	(87)
一、形成机制 .....	(88)
二、自我评估 .....	(89)
三、内服中药辨治绝技 .....	(89)
四、饮食疗法 .....	(90)
五、综合调护绝技 .....	(91)
<b>第二节 乌发</b> .....	(94)
一、形成机制 .....	(94)
二、自我评估 .....	(96)
三、内服中药辨治绝技 .....	(96)
四、饮食疗法 .....	(96)
五、综合调护绝技 .....	(97)
<b>第三节 丰胸</b> .....	(100)
一、形成机制 .....	(100)
二、自我评估 .....	(100)



三、内服中药辨治绝技 .....	(102)
四、综合调护绝技 .....	(102)
第四节 祛皱 .....	(104)
一、形成机制 .....	(104)
二、自我评估 .....	(105)
三、内服中药辨治绝技 .....	(106)
四、饮食疗法 .....	(106)
五、综合调护绝技 .....	(107)
第五节 瘦身 .....	(112)
一、形成机制 .....	(113)
二、自我评估 .....	(114)
三、内服中药辨治绝技 .....	(115)
四、饮食疗法 .....	(115)
五、综合调护绝技 .....	(117)
第六节 去痘 .....	(119)
一、形成机制 .....	(119)
二、自我评估 .....	(120)
三、内服中药辨治绝技 .....	(120)
四、饮食疗法 .....	(121)
五、综合调护绝技 .....	(121)
第七节 除臭 .....	(123)
一、形成机制 .....	(123)
二、自我评估 .....	(124)
三、内服中药辨治绝技 .....	(124)
四、综合调护绝技 .....	(125)
第八节 驻颜 .....	(127)
一、形成机制 .....	(128)
二、自我评估 .....	(129)
三、内服中药辨治绝技 .....	(129)
四、综合调护绝技 .....	(129)
第6章 中医消斑 .....	(131)



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/>