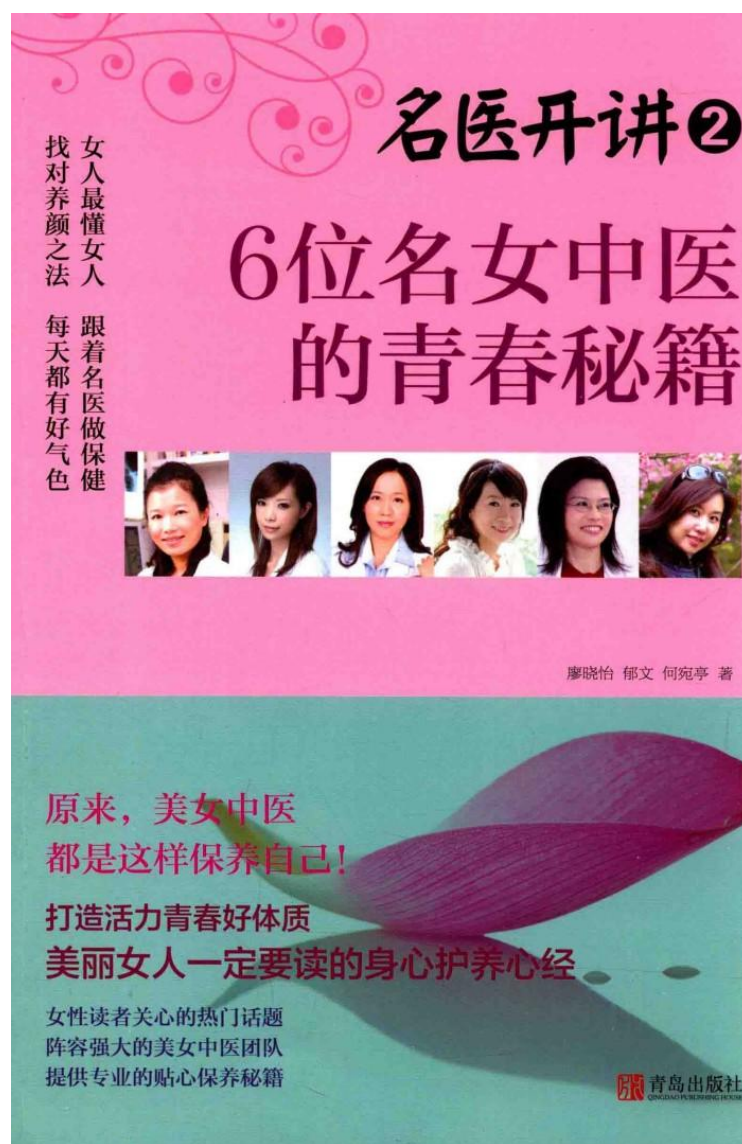


6位名女中医的青春秘籍



作者：廖晓怡，郁文，何宛亭著

出版社：青岛：青岛出版社

出版日期：2016.03

总页数：223

介绍：6位知名的女中医邹玮伦、田宜民、陈玫妃、庄雅惠、杨淑媚、李思仪，为什么她们看起来比实际年龄至少年轻10岁，每天活力充沛、神采奕奕。延缓老化，对抗衰老一直是许多女性所追求的目标。虽然我们无法改变大自然的生理法则，但本书却可以教爱美的你如何提早对抗衰老。在本书中，她们与你分享自己的从医经历、青春常驻的调养秘方，包括运动、按摩、饮食等，精彩内容涵盖女性切身的问题，如抗老祛病、瘦身养颜、健康减压、子宫保健、胃好人不老……，并提供私房食谱、茶饮、汤方，以及汉方美容法——DIY面膜、保养品，提供读者切实可行的青春美颜、养生保健执之法。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13944832.html>）查找全本阅读方式

6位名女中医的青春秘籍 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13944832.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13944832.html>

书名：6位名女中医的青春秘籍