

<<黄帝内经女七男八节律养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经女七男八节律养生法>>

13位ISBN编号：9787122087263

10位ISBN编号：7122087263

出版时间：2010-9

出版单位：化学工业

作者：薛永东 编

页数：270

字数：246000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<黄帝内经女七男八节律养生法>>

内容概要

花有花开花谢，月有阴晴圆缺，人的生命也有成长周期，也有从新生到强壮，到衰老的过程。在中医里，“男八女七”讲的就是这个节律。

本书作者根据《黄帝内经》中提出的“女七男八”的养生观点，结合现代医学对两性生理特点的论述，对于现代人不同年龄、不同时期的常见疾病和问题提出了相应的解决方法。

这些方法有散落于民间的神奇验方，也有作者自己的临床经验，多是简便有效的妙方。

对于忙碌的现代男女来说，闲时经常翻阅本书，不但能够一窥《黄帝内经》的奥妙与智慧，还能够了解一些适用于日常生活的养生方法，可谓娱乐性与知识性兼得。

<<黄帝内经女七男八节律养生法>>

作者简介

薛永东，男，生于1949年，出身中医世家，主任医师，现为北京博爱堂名医馆坐诊专家，北京中医疑难病研究会专家技术委员会主任委员。

薛氏先祖薛雪为清初名医，有《医经原旨》、《湿热论》、《扫叶庄医案》、《温症论》传世。乾隆年代，薛氏名医薛梅苑，以80多岁高龄时驰赴易州

<<黄帝内经女七男八节律养生法>>

书籍目录

遵循“女七男八”节律养生法，让女人男人幸福一生！

“女七”养生篇 幸福度过女人一生的七道坎 女一七时：肾气盛，开始换牙、速长头发 父
母注重交合时机，以保证孩子的先天之精充足 人生第7月，保养肾气，女宝宝牙齿生长全 0
~ 7岁，注重补肾升阳，开启女性人生大运 补益肝肾，从“黄毛丫头”变成“美少女” 上学
“劳神”，滋补气血是父母送给孩子最好的学习礼物 孩子不知保养，父母要主动为孩子滋补先天
和后天 孩子也肾虚——10个指头帮小女孩补肾 孩子胆小，增补肾气帮孩子变“大胆” 女二
七时：任脉通，太冲脉盛，女子来月经 任脉是女人的“命根子”，总管女人一生的阴经 14 ~
21岁，让任脉和督脉畅通，有助青春期发育 冲脉是濡养五脏六腑的气血之海，调畅冲脉更益发育
按摩石门穴可以调经止痛8 艾灸肚脐眼（神阙穴），保健又强身 按摩中脘和气海，可健
脾益胃，增加活力 “推心置腹”、按揉膻中可帮姑娘打通任脉，有助提神 食疗八帖，让你经
期顺顺当地过 美丽少女，健美重在补气养血 女三七时：肾气平衡平稳，发育基本完成 21
~ 28岁，是女人一生中最美好的时光 肾气平衡，补、益相结合，才能养肾守“精” 养好身体
，躲避伤人的邪气 “志闲而少欲”，过好当下，就能够一生幸福 好好睡觉，睡眠是女人健康
漂亮的法宝 防治肾虚，避免破坏你的“妈妈之梦” 三大“美娘子”膏方调出靓女人
四物汤，女人补血养血第一方 如花娇颜，草药中来7 经络按摩，成就苗条身材9 女四七时：
筋骨最强健，身体达到顶峰，宜生育 28岁是女性最具成熟丰韵的年龄，也是生孩子的最佳时期
“肾气盛”、“天癸至”是受孕的先决条件 肝气郁结可导致输卵管不通，疏肝解郁有助孕育
莫生气——生气是女人不孕、不美、不健康的元凶 孕前，也望闻问切一番，有问题及时处理
养护带脉，告别妇科病，健康做妈妈 夫妻感情升温，为怀孕做准备 受孕时要注重“十避”
坐好月子，让女人更有风韵 女五七时：阳明脉衰，面容开始憔悴，头发开始掉落 “阳明者
胃脉也”——调养好肠胃，你就不易衰老 今年35，明年28，养胃生津是养颜之大法 饮食有节
，胃自康健5 淡名利，勿自扰，养胃健脾身体好 利用花草茶来调补肠胃，可抗衰美颜 每
天两袋酸奶养你肠胃，可使你更美 快乐动手指，调补“阳明脉” 吃些粗粮，肠胃更健康
断食：让消化系统休息一下 动动脚趾，就可达到健胃的目的 女六七时：三阳脉衰，面色枯
槁，头发变白 三阳脉衰，是女人花容衰老的宿命 时时摸摸脸，可以延缓面部衰老 你也来
“点穴”——有助于恢复三阳脉的主要穴 多拍手、多浴足、多摩脸，“三阳脉”调理之绝招
气血畅，毛发荣；气血失，毛发枯 42 ~ 49岁，补肾气、胆气、胃气是女性的养生重点 悲观
焦虑是大敌，煲款“心灵鸡汤”帮女性朋友过难关 “六七”女性须调阳，阳虚调养有方法 女七
七时：任脉虚，太冲脉衰少，进入绝经期 “七七”时，任、冲二脉衰退，“女人花”凋零失色
激素天崩地裂的衰败，影响身心 挽救任、冲二脉，防治疾病，“七七”女性的必修课 养好
精气神，“七七”女人的健康守护神 注重节律养生，顺应自然，天人合一 女人要学会吃，会
吃的女人才能美如花 用心打造“睡美人”，睡好才不会老 注重生活细节，健康才会多一分
试试运动提升“任、冲”二脉的价值 永葆青春——了解“七七”之后女人的养生方案“男八”
养生篇 平安度过男人一生的八道关

<<黄帝内经女七男八节律养生法>>

编辑推荐

花有花开花谢，月有阴晴圆缺，人的生命也有成长周期，也有从新生到强壮，到衰老的过程。在中医里，“男八女七”讲的就是这个节律。

<<黄帝内经女七男八节律养生法>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>