

<<<<黄帝内经>>中的女人养颜经>>

图书基本信息

书名：<<<<黄帝内经>>中的女人养颜经>>

13位ISBN编号：9787507530032

10位ISBN编号：7507530035

出版时间：2010-3

出版时间：华文

作者：游一行

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>>中的女人养颜经>>

### 前言

爱美之心，人皆有之。

对于女人而言，美丽更是一个长久的追求。

自古代起，人们就在追求美丽容颜的道路上开始了自己的探索，并在不断的尝试和实践中，得出了许多有益的经验。

如今的女性，在追求美丽的过程中，更是不惜花费金钱和精力，付出百般努力，使用前人闻所未闻的药物来攻克各种肌肤问题或推迟更年期，并通过整形手术除去岁月在脸上留下的痕迹。

早在几千年前，我们的祖先就已经学会用捣碎的草药和草药的汁液来帮助伤口愈合和抵御外界对肌肤的伤害。

许多世纪以来，我们已经发现更多促进健康、使人变美丽和永葆青春的巧妙方法。

在我国古代的医药学书籍中，就有很多关于美容养颜方面方法和理论的记载。

如在我国古代医学经典巨著《黄帝内经》中，便有大量关于养颜护肤方法的记载；而另一部在中国医药学史上同时有着举足轻重地位的著作《本草纲目》中，也载有很多美容养颜方面的知识。

现代的人们，在追求美丽的道路上，不断前行。

各种各样的美容产品、方法、知识不断出现，但是人们却愈加迷茫。

现代的科学技术和医药水平确实可以达到惊人的效果，但是不论是手术还是药物，其带来的负面作用不容忽视。

只有安全有效而无负担地让女性美丽起来，这才是真正的美丽。

这样的美丽途径，在我国博大精深的中医传统理论里面，俯拾即是。

我国的医药学传世著作《黄帝内经》和《本草纲目》中，所包含的美容养颜知识，足以让我们去寻找和品味了。

《黄帝内经》是我国医学宝库现存成书最早的一部医学典籍，它建立了中医学上的“阴阳五行学说”“脉象学说”“藏象学说”“经络学说”等基本理论，它是一部关于生命的百科全书，它关注的是生命的根本，是五脏六腑，气血流动，经络畅通。

它向我们传达的是一种内养的思想，通过内在的调养，来调整脏腑，调整气血，调养精神，调整经络来达到健康的美丽。

《本草纲目》为我国医药学之集大成之作，其中收录药物1892种，辑录药方万余剂。

《本草纲目》不仅是一部药典、一部植物百科全书，更是一部养颜美体的秘籍，书中收录和记载了七千余条护肤、养颜、减肥、增寿的医论和药方，指导人们用传统养生的方法来祛病养颜。

本书从《黄帝内经》和《本草纲目》两书浩瀚的医学理论及方剂中挖掘出中关于美容养颜的内容，与现代养颜理论相结合，针对当前女性常见的美容养颜方面的问题，做了详尽而科学的讲解，帮助女性用内养的方式养颜，是一本女性养颜的经典之作。

<<<<黄帝内经>>中的女人养颜经>>

内容概要

## &lt;&lt;&lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;中的女人养颜经&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇《黄帝内经》中的女人养颜经第一章《黄帝内经》基础养颜方，永不变更的美容概念养颜首先要养阳，是我们身体里最好的养颜大药阳光美女离不开阳气的呵护阳气旺盛，百病不侵人不老湿邪作祟，阳虚的女人老得快经常上火、长痘痘就是因为体内寒湿重人体哪些部位最易受寒气侵袭《黄帝内经》教你判断体内是否有湿邪的方法胶筋煲海马，女人更要补充阳气做个暖女人就是对自己最好的呵护泻去体内湿寒气，用姜红茶温暖脏腑葵花子多得太阳之气，可温暖我们的身心养颜必养精气神，精神十足的女人自然明媚动人精神十足才能明媚动人，每个女人都应该懂得涵养精气神养足“精气神”，女人自然就美了十分钟的冥想，一整天的美丽养生养颜也要达到一种精神“静”界关注神门穴——精气神出入的门户微笑导引养神法是最好的养颜调神法女人以血为用，才能任芳华流转，魅力不减补血，女人一生的必修课血，以奉养身，莫贵于此用眼过度的“电脑族”美女更要补血补血的第一个女人汤——四物汤每个女人都要掌握一些补血良方善补女人血的家常的食物告别贫血，做红润女人《黄帝内经》的启示：经络比用任何化妆品都管用经络学说是古代中医最神奇的发明丽质非天生——经络就是赋予我们美丽的魔法天天敲大肠经和胃经就是非常妙的不老秘方肾经是给女人带来一生幸福的经络衰老早现，从脾经上着手解决驱除体内毒素，非大肠经莫属双手摩面就能让你永远年轻内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴最简单的美白养颜法：按压四白穴享受快乐，拒绝衰老就找三焦经美丽不求人——经络穴位其实很好找第二章生命的根本在腹部，养好腹部就能容颜常驻腹部为五脏六腑之宫城，青春和衰老都由它决定从《黄帝内经》藏象学说看人体的五脏六腑腹部为五脏六腑之宫城，能决定女人的青春和衰老大部分外表瑕疵都是因为脏腑失调导致的美目盼兮，眼睛的问题可能在脏腑想知道五脏六腑的盛衰就要关注“眉毛”养脏腑养容颜也应关注“面王”——鼻也给五脏六腑“看手相”从梦境发现五脏六腑的异常动动手、动动脚，调养脏腑就这么简单原地不动，念“六字诀”就可调理脏腑“形诸外必有诸内”：养颜定要从保养五脏开始女人以肝为天，养肝最当先把心养好才能拥有形神兼备的美补肾不是男人的专利，女人同样需要嘴唇干瘪、过度消瘦的美女一定要养脾要想皮肤好，一定要把肺养好花容月貌都来自胃的摄取壮“胆”，启动健康美丽的“枢纽”肠道不健康，美丽就会化为乌有呵护膀胱，驱除损伤美丽的毒素第三章内因决定外貌，在《黄帝内经》中寻找让自己变年轻变漂亮的方法“二八”佳人青春无敌，无瑕肌肤的秘密武器就在《黄帝内经》保养肌肤，先分清肤质肤色不好，问题可能在五脏六腑读懂《黄帝内经》谁都能拥有雪莲般清透白皙的脸在《黄帝内经》中寻找肌肤水润的秘诀下“斑”以后更美丽美容先要抽“丝”剥茧做十足美女，先要去掉黑头就要完美主义，拯救“熊猫眼”小绝招轻松去油的养护方案天然去雕饰，痘痘去无踪为自己的面子“扶贫”，每个女人都能面若桃花越老越美不是梦，《黄帝内经》减龄魔法还你年轻靓丽做女人永不老，紧致肌肤有妙法排出毒素，从根子里散发青春魅力养好卵巢，女人才能更年轻别在你的脸上留下岁月的“纹路”补阴就是最有效的抗衰老面霜解读《黄帝内经》的塑身秘方，每个女人都可以拥有好身材减肥塑身要用“绿色”方法几个小招数让你轻松拥有迷人平坦小腹做女人“挺”好永不过时的丰胸秘方每个女人都能拥有承上启下的玲珑柳腰身臀部问题大抄底美女的纤腿秘籍将健壮手臂按摩出柔美线条太瘦也不美，不胖不瘦两相宜做完美女人很简单，《黄帝内经》中就有全方位保养方案了解秀发乌黑柔顺的秘密女人一定要有“美眉”的点缀美丽容颜配上如水双眸才够完美健康红润的双唇是美女的特有标签齿如编贝，为你的笑容增添魅力神采呵护颈部，你就是美丽优雅的白天鹅让蝴蝶锁骨和纤巧双肩为你的女人味加分玉背光滑细腻，演绎完美风情双手堪为女人的魅力点睛之笔咳论篇 第三十八举痛论篇 第三十九腹中论篇 第四十刺腰痛篇 第四十一风论篇 第四十二痹论篇 第四十三痿论篇 第四十四厥论篇 第四十五病能论篇 第四十六奇病论篇 第四十七大奇论篇 第四十八脉解篇 第四十九刺要论篇 第五十刺齐论篇 第五十一刺禁论篇 第五十二刺志论篇 第五十三针解篇 第五十四长刺节论篇 第五十五皮部论篇 第五十六经络论篇 第五十七气穴论篇 第五十八气府论篇 第五十九骨空论篇 第六十水热穴论篇 第六十一调经论篇 第六十二缪刺论篇 第六十三四时刺逆从论篇 第六十四标本病传论篇 第六十五天元纪大论篇 第六十六五运行大论篇 第六十七六微旨大论篇 第六十八气交变大论篇 第六十九五常政大论篇 第七十六元正纪大论篇 第七十一刺法论篇 第七十二(遗篇)本病论篇 第七十三(遗篇)至真要大论篇 第七十四著至教论篇 第七十五示从容论第七十六疏五过论篇 第七十七征四失论篇 第七十八阴阳类论篇 第七十九方盛衰论篇 第八十解精微论篇 第八十一关注细节，让烂漫的花朵盛开在指甲上出得厅堂，

## &lt;&lt;&lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;中的女人养颜经&gt;&gt;

步步留香——女性的足部保养术谁都可以“舌绽莲花”，《黄帝内经》中的驱除口腔异味大法第四章美丽其实很简单，研读《黄帝内经》做自己的美容大师变美很简单，吃吃喝喝就是挽救容颜和青春的大功臣食物中有神秘的、最好的养颜能量再掀素食养生美颜革命“粮”全“食”美，慧眼识杂粮早饭吃饱、午饭吃好、晚饭吃少每个女人都与水有一段不解之缘中医补水，由内而外润出来养颜靓汤，口腹之欲与滋养容颜的双重盛宴不要忘了粥补这款养颜良方适度节食是可以延续的养颜主旋律茶清香，人清秀——加入“爱茶一族”水果养生抗衰老，常吃能把青春保女人的养颜回春酒在清甜梦乡中享受惬意美丽，女人才能一直美到老睡眠养颜真法给身体“缓带”，睡个轻松舒适的“美容觉”失眠的完美解决方案告别睡眠迷蒙，做精神伶俐的美女睡好三种觉让你比实际年龄显年轻爱运动爱美丽，动感美女才能拥有健康的白皙红润瑜伽之魅——练就身轻骨柔的氧气美女美女甩手功，轻松甩走亚健康打坐，以静制动的养生美颜功游泳健身又美体，做一条快乐自在的“美人鱼”健美操——时尚人士的爱美选择缓解疲劳，保持向上的青春活力形劳而不倦，畅享运动带来的动感魅力不恰当的运动是美容的大忌一举一动皆有养颜之道冬天也不要忘记运动细节决定美丽，《黄帝内经》中自有经营美丽之道闺中房事，特殊而又无价的养颜方口水就是我们生而带来的养颜圣品好心情的女人更温婉动人生气是养颜的大忌——美丽需要调节情绪忧郁是养颜的大敌感受音乐魔力，让美丽心情与跳跃音符共舞沐浴，保健美容一举两得精油美颜，开启女人一生幸福的芳香之旅女人要善待自己，不可过度疲劳第五章《黄帝内经》养护不限时，每时每刻都要靓丽100分懂得养颜真谛的美女要熟知四季养颜也要顺应四季的“生长收藏”法则春季是保养容颜最好季节春季护肤关键词：少油、多水做个夏季里如花般娇艳的女人夏季美食谱，爱美就要这么吃秋冬到，该给肌肤排排毒了秋“收”，容颜也要跟着收获冬“藏”，养颜就要做好饮食、保暖工作冬日护肤要做好，小心肌肤也“感冒”从早到晚，漂亮女性一天二十四小时里的养颜真经清晨一杯水，肌肤水灵灵早盐晚蜜，简单至上的女性养颜经下午三点到五点，减肥最好时机晚餐时刻，要美丽就要管好你的嘴睡前泡泡脚，调理脏腑容颜好夜晚来临，别让夜色吞噬了美丽时刻关爱自己，女人变老的很大原因就是在特殊时期没养好月经初潮，绕开误区让青春更富光彩快乐食物齐登场，还经期无恙心情青春期保健乳房影响女人一生的秀挺在最佳怀孕期要孩子呵护生命的摇篮——子宫阴部保养——关乎女人一生的幸福呵护乳房，成全女人的骄傲与荣光做健康美丽女人要从调经开始孕期保养——准妈妈应该是最美的女人会坐月子的女人才好恢复元气剖宫产妈妈的调理，愈合“美容刀口”需要点智慧产后总动员，让美貌回到少女时代让更年期来得更晚一些附篇 健康的女人才美丽，《黄帝内经》奉献给女人的养生祛病大法按摩经络就能远离女人易患的很多疾病太冲和膻中是乳腺疾病的克星做好预防工作，便秘痔疮不再扰肥胖症的补法治疗原则更年期综合征，按压三阴交穴最可靠内分泌失调——从三焦经寻找出路经前综合征，按揉心俞和神门让你有个好情绪防治崩漏，重点是要辨证施护经期腹泻，驱除脾虚是关键经期头痛，得从补充气血上下手子宫脱垂，足三里、百会和关元让你轻松摆脱应对宫颈糜烂，日常保健加食疗气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎最有效内调加外用，治疗阴道炎孕期呕吐，要学会与经络切磋孕期睡眠姿势多注意孕妇睡觉床铺有讲究下篇《本草纲目》中的女人养颜经第一章 皈依自然，百草圣经渲染不老容颜第二章 修复颜面，从《本草纲目》中挖掘保养之道第三章 红颜易逝，抗衰要提早进行第四章 “关键”保养——还女人天地之灵气，日月之精华第五章 四季风景换不停，养颜法则各不同第六章 《本草纲目》中的美肤保养秘方第七章 美丽完全指南附录《黄帝内经》全本

## &lt;&lt;&lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;中的女人养颜经&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：做个暖女人就是对自己最好的呵护没有哪个女人不爱美，纵使没有那“一顾倾人城，再顾倾人国”的美貌，也总是希望有“最是回眸一笑，万般风情绕眉梢”的容颜。

美丽是女人穷尽一生所追求的，不仅要拥有好身材和好皮肤，还要内外兼修。

冷是对女人健康和美丽的最大摧残。

女人如果受冷，手脚冰凉，血行则不畅，体内的能量不能润泽皮肤，皮肤就没有生气，面部也会长斑，所以很多女人皮肤像细瓷一样完美，却缺乏生机和活力，总是给人不够青春的感觉。

更可怕的是，女性的生殖系统是最怕冷的，一旦体质过冷，它就会选择长更多的脂肪来保温，女人的肚脐下就会长肥肉。

而一旦女人的体内暖和起来，这些肥肉没有存在的必要，自动就会跑光光。

女人体质偏冷、手脚易凉和痛经已经成为普遍现象，这是为什么呢？

第一，女人们为了减肥，只吃青菜和水果，肉类靠边站。

其实，青菜、水果性寒凉的居多，容易使女人受凉，肉才是女人的恩物，尤其是牛肉和羊肉，含大量的铁质，可以有效地给女人补血。

第二，女人们爱美，用束身内衣把腰束得紧紧的，其实那一点用都没有。

束得太紧了，你的生殖系统没有血液供给，就更冷，冷就会长更多的肉。

另外，女人们不管是春夏秋冬，都爱吃冰冻食品，尤其爱喝凉茶，觉得凉茶可以治痘痘。

其实，很多人长痘痘不是因为阳气太旺，而是因为阴虚，阴不能涵阳，与其损其阳气，不如滋阴更合适。

南方喝凉茶多的省份如两广，女人生育之后面部长斑的情形更为严重。

甚至古代的妓女，为了有效避孕会服用寒凉的中药，可见这些药对生殖系统的伤害。

在凉茶中，有一些滋阴补气的可以服用，但性太寒的就不能服用。

比如有的女人喜欢生食芦荟，这很恐怖，芦荟中最有效的成分——大黄素，是极其阴冷的。

芦荟外用可治烧伤，可想而知它有多冷，还是不吃为妙。

要做暖女人其实很简单，从日常生活中入手就可以。

1.多吃“暖性”食物狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鹿肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物中富含蛋白质及脂肪，能产生较多的热量，有益肾壮阳、温中暖下、补气生血的功能，能够祛除体内的寒气，效果很好。

补充富含钙和铁的食物可以提高机体防寒能力。

含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾等；含铁的食物则主要有动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳、红枣等。

海带、紫菜、发菜、海蜇、菠菜、大白菜、玉米等含碘丰富的食物，可促进甲状腺素分泌，甲状腺素能加速体内组织细胞的氧化，提高身体的产热能力。

另外，适当吃些辛辣的食物可以帮助人们防寒。

辣椒中含有辣椒素，生姜含有芳香性挥发油，胡椒中含胡椒碱，冬天适当吃一些，不仅可以增进食欲，还能促进血液循环，提高御寒能力。

有一点要提醒女性朋友注意，除了多吃上面的这些食物外，女性还要忌食或少食黏腻、生冷的食物，中医认为此类食物属阴，易使人的脾胃中的阳气受损。

2.泡澡暖全身即使再冷的天，只要泡个热水澡，整个身体都会暖起来，这是因为泡澡可以促进人体全身的血液循环，自然也就驱走了寒意。

如果想增强泡澡的功效，还可以将生姜洗净拍碎后，用纱布包好放进浴缸(也可以煎成姜汁)，或者加进甘菊、肉桂、迷迭香等精油，这些都可以促进血液循环，让身体温暖。

3.按压阳池穴阳池穴在手背部的腕关节上，位置正好在手背间骨的集合部位。

寻找的方法很简单，先将手背往上翘，在手腕上会出现几道皱褶，在靠近手背那一侧的皱褶上按压，在中心处会找到一个痛点，这个点就是阳池穴了。

阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位，只要按压这个穴位，促使血液循环畅通，身体

## <<<<黄帝内经>>中的女人养颜经>>

就会暖和起来了。

按压阳池穴的动作要慢，时间要长，力度要缓。

按摩时，先以一只手的食指按压另一手的阳池穴一段时间，再换另一只手。

要自然地使力量由手指传到阳池穴内，如果指力不够，可以借助小工具，比如圆滑的笔帽、筷子等。

泻去体内湿寒气，用姜红茶温暖脏腑相信很多女性朋友都有过这样的经历：痛经时，喝下一大杯热热的红糖水，痛经立即就缓解了，腹内感觉暖暖的。

感冒时，为家人熬上一碗姜汤，喝下去，盖好被子出身汗，感冒就好了一大半。

这是为什么呢？

红糖水和姜汤为什么会有这么神奇的功效？

这是因为它们能帮我们泻去体内的湿寒气，真正温暖人们的身体。

现代人由于生活和饮食习惯上存在很多误区，湿气和寒气很容易郁结在体内，给五脏六腑带来负担，只有把这些湿寒之气都泻掉，人们的身体才能重新温暖起来。

《黄帝内经》中提倡：“药补不如食补”，泻去体内寒湿气，姜红茶就是很好的选择。

姜红茶的主料是生姜和红糖，取生姜适量，红茶一茶匙，红糖或蜂蜜适量。

将生姜磨成泥，放入预热好的茶杯里，然后把红茶注入茶杯中，再加入红糖或蜂蜜即可。

生姜、红糖、蜂蜜的量可根据个人口味的不同酌量加入。

要温暖身体，就不能少了生姜。

200种医用中药中，75%都使用生姜。

因此说“没有生姜就不称其为中药”并不过分。

《本草纲目》解读：姜能够治“脾胃聚痰，发为寒热”，对“大便不通、寒热痰嗽”都有疗效。

吃过生姜后，人会有身体发热的感觉，这是因为它能使血管扩张，血液循环加快，促使身上的毛孔张开，这样不但能把多余的热带走，同时还把体内的病菌寒气一同带出。

所以，当身体吃了寒凉之物，受了雨淋，或在空调房间里待久后，吃生姜就能及时排除寒气，消除因肌体寒重造成的各种不适。

红糖性温，最适合虚寒怕冷体质的人食用。

我国民间女人坐月子时经常要喝红糖小米粥，用以补血养血。

而红茶具有高效加温、强力杀菌的作用。

生姜和红糖、红茶相结合，就成了驱寒祛湿的姜红茶。

冲泡时还可加点蜂蜜。

但患有痔疮或其他忌辛辣的病症，可不放或少放姜，只喝放了红糖和蜂蜜的红茶，效果也不错。

当然，除了姜红茶之外，祛除体内湿寒气的办法还有很多。

首先要多喝水。

这是最简单有效的办法。

但是不要喝凉水，以温开水为宜。

早上喝一杯水养生的方法众所周知，不过这个水也不能是凉水，也是以温热的水为宜。

因为早上阳气刚刚生发，这个时候喝下一大杯凉水，就会伤害身体内刚刚升起来的阳气。

葵花子多得太阳之气，可温暖我们的身心葵花子就是向日葵籽，向日葵是大家都很熟悉的，它很有深意，花盘总是向着太阳的，太阳在什么方向，它的花盘就转到什么方向，太阳落山的时候，它的花盘就垂下，向着大地。

这就是“向日葵”名字的由来。

正因为向日葵这种向阳的特性，使得它的果实——葵花子更多地吸收了太阳之气。

常吃吸收了太阳之气的葵花子，就能让人们的身心如艳阳高照，温暖和煦。

炒制好的葵花子就是人们平时吃的瓜子，爱吃瓜子的应该是女性朋友居多，闲来无事的时候，抓上一把瓜子，边吃边看电视或书，悠闲惬意。

不过，很多女性可能根本不知道，常吃葵花子是可以美容养颜的。

这是因为葵花子中含有蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质，其中亚油酸的含量尤为丰富，有助于保持皮肤细嫩，防止皮肤干燥和生成色斑。

## <<<<黄帝内经>>中的女人养颜经>>

当然，葵花子的好处当然不止美容养颜这一方面。

中医认为，葵花子有补虚损，补脾润肠，止痢消痈，化痰定喘，平肝祛风，驱虫等功效。

葵花子油中的植物胆固醇和磷脂，能够抑制人体内胆固醇的合成，有利于抑制动脉粥样硬化，适宜高血压、高血脂、动脉硬化病人食用；葵花子油中的主要成分是油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸，可以提高人体免疫能力，抑制血栓的形成，可预防胆固醇、高血脂，是抗衰老的理想食品。

另外，葵花子中的维生素B1和维生素E非常丰富。

据某项调查研究表明，每天吃一把葵花子就能满足人体一天所需的维生素E。

葵花子对稳定情绪，延缓细胞衰老，预防成人疾病大有益处，还具有治疗失眠、增强记忆力的作用，所以男女老少都可以将葵花子作为常吃的休闲食品。

不过，超市或商店里卖的一般都是炒好的葵花子，其中有不加任何调味剂的原味葵花子，还有加了甘草、奶油、绿茶、巧克力等不同配料炒制的多种口味的葵花子，如果只是作为零食吃，那可以依据自己的喜好随意选择；如果是想作为日常保健品，则最好选择没有经过炒制的原味葵花子，这样才能保证好的功效。

要注意的是：瓜子一次不要吃太多，以免上火、口舌生疮。



编辑推荐

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>