

<<女性中医养生小全书>>

图书基本信息

书名：<<女性中医养生小全书>>

13位ISBN编号：9787508069586

10位ISBN编号：7508069587

出版时间：2012-8

出版时间：华夏出版社

作者：赵广娜

页数：242

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>

<<女性中医养生小全书>>

前言

女性健康重在养生 中国传统医学数千年来对民众的健康福祉与社会的繁衍昌盛，作出了巨大的贡献。同样，在世界各国的传统医学中，无论是在理论上，还是在实际运用及经验总结上，中医也都是独树一帜，无可比拟的。

现代女性工作繁忙，快节奏的生活状态使她们的身体每况愈下，很多女性进入亚健康状态，甚至英年早逝。

这折射出社会转型期女人的健康危机。

关注女性健康再也不是个人问题，而是一个全社会应该共同关注的问题。

女性健康重在养生。

现代女性应该将自己的健康意识寓于生活的方方面面、点点滴滴，时时刻刻保持警觉，在提高生命力和免疫力的过程中，将侵袭自己生命的病菌消灭得一干二净。

将健康隐患消弭于萌芽之前，其实一直是中医的养生观。

中医是非常生活化的医学，只不过中医的很多东西有的已经渗入到我们的血液中，让我们觉察不出来了。

比如被蚊子咬了抹点芦荟，脚不舒服做做足疗这些都是中医应用在老百姓日常生活中的典型例子。

本书为所有在职场打拼的现代女性量身打造，针对她们忙、累，同时又渴望健康的特点，提供最具体、最实用的中医养生指导。

书中融合了中国上下五千年的女性养生方法，集中了几十位古今中医名家的养生经验，让几十位名中医成为你的私人医生，从而使你轻松成为健康美丽的现代女性。

我们衷心希望能够通过此书将中医的健康观念与保健思想传达给每个追求健康的女性，须知，养生是人类之需、社会之需，日常生活中处处都可以养生，只要掌握科学的养生方法，就可做到防病健身，祛病延年，提高健康水平。

<<女性中医养生小全书>>

内容概要

经络按摩：强身健体、美容塑身食物遗补：排毒养颜、益寿延年四季养生：顺应自然、享尽天年
细节保养：细节多一点，健康多一分疾病防治：预防胜于治疗，消除健康隐患经期，孕期，更年期，
特殊时期的特别呵护.....如果你是河网健康美丽的现代女性，《MBOOK随身读：女性中医养生小全
书》就是你最好的礼物——让国粹中医成为你的私人医生，轻松掌握养生秘诀！

<<女性中医养生小全书>>

书籍目录

第一章 气血养生——气血充盈的女人更健美 气血冲和，则百病不生 人有三宝精气神 气血足，则毛发荣血，以奉养身，莫贵于此 女性气虚重“五养” 女性血虚调养“五部曲” 阿胶是女人补血的良药 常吃南瓜补血又排毒 第二章 经络养生——经络通，无疾一身轻 经络可以决生死、治百病 揭开经络预测疾病之谜 通则不痛，痛则不通 针灸能治病，也能进补 经络按摩，养颜健身 第三章 精神养生——好心情是女人健康的守护神 一个好心态，胜过万灵药 养心调神，保持良好情绪 宽厚善良使人健康长寿 恼怒伤身要学会制怒 笑口常开可抗衰老 解闷消愁胜于服药 心理平衡，需做到三个“三” 名不过求，利不过贪 第四章 四季养生——顺应自然，天人合一 养生要注重天人合一 内养正气，外慎邪气 顺应自然，改变起居时间 春季养生宜多食甘 春夏养阳，秋冬养阴 夏季养生，需滋阴去火 长夏避免湿邪而发病 夏天宜喝绿豆汤 秋季养生五原则 冬饮补酒益处多 第五章 细节保养——细节多一点，健康多一分 注重细节保养 晨起一杯水，健康每一天 大便不通畅，疾病找上身 居室养生中的“七损八益” 女性吸烟损害健康与美丽 常梳头可荣发固发、防病延年 是药三分毒，药补不如食补 打坐可以使女人精力充沛 ... 第六章 疾病防治——健康第一步，防患于未然 第七章 特殊时期——特别的爱给特别的你 附录 历代医典与名医概述

章节摘录

版权页： 中医认为经络是经脉与络脉的总称。

有人说经络就是运行气血的路线，它分布在全身的上下里外。

如果说我们的身体是一座摩天大厦的话，那么经络就是隐藏在大厦墙里的电线网络。

大厦灯火通明与否，全依仗这些网络，而一旦电线出现故障，大厦就会陷入黑暗之中。

人体也是如此，一旦经络不通，我们的气血就不能顺利地运送到各个脏腑，身体随之会出现问题。

《黄帝内经》里对人体经络的作用推崇备至，经络是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的根本，也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络，可以说是“决生死、治百病”。

具体来说，它有以下作用：1.联络脏腑，沟通全身 经络可以把人的内脏、四肢、五官、皮肤、肉、筋和骨等所有部分都联系起来，就好像地下缆线把整个城市连接起来一样。

每一条通路通畅，身体才能保持平衡与统一，维持正常的活动。

2.运行气血，营养脏腑 天然气需要用管道输送到各个地方，同样，气血也要通过经络输送到身体各处，滋润全身上下内外。

这是经络的第二个作用。

每个人的生命都要依赖气血维持，经络就是气血运行的通道。

只有通过经络系统把气血等营养输送到全身，人才能有正常的生理心理活动。

<<女性中医养生小全书>>

编辑推荐

《MBook随身读:女性中医养生小全书》由赵广娜编写，华夏出版社出版。书中新意颇多，既做到了把传统养生理论方法与现代养生科学成果相结合，又抓住最主要的养生方法予以阐述，重点突出，通俗易懂，是一本针对现代女性的中医养生指导书。

<<女性中医养生小全书>>

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>