

<<调气养血女人养生一点通>>

图书基本信息

书名：<<调气养血女人养生一点通>>

13位ISBN编号：9787509154465

10位ISBN编号：7509154464

出版时间：2012-5

出版时间：人民军医出版社

作者：毛海琴

页数：154

字数：159000

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>

<<调气养血女人养生一点通>>

内容概要

本书详细介绍了女人如何通过调气养血来养生。全书围绕“女子以血为本”“百病生于气”“女子以肝为先天”等中医理论展开论述,《调气养血——女人养生一点通》中所讲饮食秘方、穴位按摩保健、生活宜忌、情志调摄等内容贴近生活,易学易用,推荐给女性朋友的是一套行之有效的的保健真法,适合所有女性阅读使用。

<<调气养血女人养生一点通>>

书籍目录

第一章 女人以血为本，养好血女人会美如桃花

每个女人的一生，都需要补血、养血
按摩耳、头、面，活血手到擒来
关元、气海常灸，气血常盈
常按足三里，胜吃老母鸡
三阴交，是女人补益阴血的保健要穴
别做“夜猫族”，避免偿还“血债”
最简单、最便宜的气血养生法
“女子不可百日无糖”，红糖是最廉价的补血剂
乌骨鸡可常食，是女人补血保安康的食疗珍禽
红枣茶——一道补血不可忽略的美味

第二章 百病生于气，调好气女人就不生病

气——人之根本，女人的健康之基
好心态可以防“气病”
养气，首选人参
益气，黄芪、党参入肴最有益
萝卜顺气，多吃气顺身体棒
久坐伤气，没事时多动动

第三章 女子以肝为先天，疏肝气、养肝血让女人魅力无限

肝不好，血不养身，女人的幸福就如“无米之炊”
“久视伤肝伤血”，保护眼睛就能养肝血
玫瑰花疏肝益气，气不郁的女人自然美
每天晚上23：00前上床睡觉，养血排毒，女人自然美
没事也要找事乐，高兴就是对肝最大的养护
禁烟限酒，不增加肝脏负担，不伤气血
推肝经，令女人心情好、气色佳的小秘方

第四章 肾气是生命之源，肾气足的女人更健康

肾是生命之根，肾好的女人健康之树长青
肾虚别乱补，分清阴阳再下手
肾气足——从孕育时就开始保养
避免“五劳七伤”是养肾气的关键
叩齿咽津，女人自有养肾气的“甘露”
枸杞子，自古就是众所皆知的养肾气宝物
杜仲，众专家推荐的养肾气仙物
栗子，女人最爱的养肾气小零食

第五章 “女七”是女人的养生节律，养气血注重七年之“养”

“一七”，肾气盛，援助肾气让小女孩长得更优秀
“二七”，援助任、冲二脉之气为健康打下基础
“三七”，肾气平均，平衡脏腑让女人灿若夏花
“四七”，身体全盛时期，平衡气血有益生育
“五七”，阳明脉衰，养好脾胃精神佳
“六七”，三阳脉衰，扶助阳气是延缓衰老的重点
“七七”，挽救任冲二脉，平安度过更年期

第六章 孕育易亏气血，做好必要的养护，做健康女人 调理好气血，才能生出胖娃娃

<<调气养血女人养生一点通>>

多吃益气食物，补气安胎，母子平安

练习孕妇瑜伽，身心有益助孕育

会坐月子的女人才幸福

气血双补，新手妈妈奶水足

产后多喝“四物汤”，补血益气更健康

第七章 更年期更要养好气血，走进人生的另一个春天

送走前半生的风风雨雨，迎来生命的新契机

更年期，心病还须心药医

黄色食物补中益气，还你人生第二春

多吃豆制品补益气血，让你更有女人味

多喝益气养血的“静心茶”，帮女人安度“多事之秋”

常练“静养功”，气血畅通为你的健康保值

第八章 妇科病伤气血，益气养血疗法为女人美丽增加砝码

补益气血的“饮食方案”，吃掉妇科烦恼

活用艾草，呵护女人一生的“万用草”

畅通气血，与“好朋友”和平相处，你会更快乐

最有效的气血按摩方，养护乳房一生无忧

学用几个多气多血的“女福大穴”，把妇科病一扫光

<<调气养血女人养生一点通>>

章节摘录

前些日子，院里的王大姐来我家聊天，性格直爽的王大姐问我有没有什么办法调理月经，说她闺女结婚五六年了，一直没有怀上孩子。

夫妻俩都去医院做了检查，除了闺女的月经不太正常外，其他都没有什么问题。

我说那医院就没给开什么药？

王大姐说：“开药了。

医生建议吃一些激素类的药调理月经，闺女没敢吃。

她们有一个同事的女儿也是差不多的情况，吃了激素药后，乳腺增生很严重，还得了外阴炎，身体还胖得不得了。

”由于没见到本人，我只能从侧面尽可能地多了解一些信息。

我问大姐，女儿平时工作忙吗？

脾气好吗？

她说，平时工作非常忙，她是一个公司的销售主管，管着好几十号人，经常出差，有时忙得连饭都吃不上，可能上班的时候节奏比较快，回到家看这里不顺眼，那里不顺眼，动不动就发脾气，着急上火，导致每次来月经时间都特别长，血色红而且量多。

听到这儿，我就明白了。

月经不调的症状已经暗示了她的体内气血异常了，再加上平时不注意调养，生活没有规律，脾气多变，结果导致气血亏虚，也难怪多年不孕了。

于是，我告诉大姐，她闺女的病好调养，主要是调养气血，戒掉恶习，调节情绪，外加按摩足三里。

大姐说，前两条我都理解，主要是时间问题。

后面这个按摩足三里，有什么作用呢？

我说，你可别小看了这足三里，它是足阳明胃经的“合”穴，为强壮及保健的要穴，具有扶正培元、调理阴阳、健脾和胃的功效，民间有“常按足三里，胜吃老母鸡”的说法。

怎么讲呢？

我们知道，胃是人体的“给养仓库”，古代打仗讲究“兵马未动，粮草先行”，假如粮草供应不上，那么军队就会失去战斗力。

同样，如果胃“叛变”了，不能消化、分解、吸收食物，人也就奄奄一息了，所以，中医将脾胃称作“后天之本”。

治疗胃的问题，当然首选胃经。

在人体众多经络中，胃经是分支最多的经络。

胃经中最重要的穴位就是足三里，它是人体第一长寿穴位，从古到今都是人们极为重视的穴位。

如果说，胃经是行军打仗当中的“粮草部队”，那么足三里穴就应该是“将领”了，刺激它可以给我们带来很多好处，如胃炎、消化不良等都可以得到缓解。

很多女性经前乳房胀痛，大多也是胃经经脉凝滞的缘故，因为乳中线正好是胃经经过的地方。

所以，女性朋友乳房不舒服的时候，不妨敲打一下胃经。

……

<<调气养血女人养生一点通>>

编辑推荐

女子以血为本 百病生于气 女子以肝为先天 养生从生活中来 美丽到生活中去 原来健康美丽就这样简单 气和血，一阴一阳，气无形而动，属阳，血有形而静，属阴；气有温煦推动的作用，血有营养滋润的作用；血的生成离不开气，气也不能离开血而单独存在。人之所以会生病，主要是气血不通。

《调气养血：女人养生一点通》通过饮食秘方、穴位按摩保健、生活宜忌、情志调摄等内容。推荐给女性朋友一套易学易用、行之有效的保健真法。

<<调气养血女人养生一点通>>

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>