第一图书网, tushu007.com

<<健康的首要任务是养血>>

图书基本信息

书名：<<健康的首要任务是养血>>

13位ISBN编号：9787512701816

10位ISBN编号：7512701810

出版时间：2011-4

出版时间：中国妇女

作者：周泉

页数：215

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

中医学理论认为血液是人体健康之本，本书依据这一原理分别以养补内气、填精补血、祛瘀生新、养骨造血、补心血、补肝血、补脾血、补肺血为主题，依次介绍血液对于人体各器官的重要性，同时讲述如何进行养身补血。
此外本书还介绍了刺血疗法、日常生活中的养血食物及三餐搭配，并介绍了很多日常补血、养血的小窍门等实用性的健康知识。

人体是“血肉之躯”。
只有血足，才显得皮肤红润，面有光泽；只有肉实，才能肌肉发达，体型健美。
通过阅读本书，您对血液知识会有一个全面的认识，对人体健康要素会有更全面的了解，并知道如何去养血养生，从而更好地呵护自己的健康。

第一图书网, tushu007.com

<<健康的首要任务是养血>>

书籍目录

第一章　强身健体，血液为本
　一、血乃生命之源，健康首要任务是养血
　二、人体的所有能量都依靠血液传送
　三、血气不足会导致精神委靡不振
　四、贫血是一种比缺钙更可怕的疾病
　五、注重养血，你就不会得高血压
　六、美容的首要选择是养血
　七、血液的质量直接威胁人的生命安全
　八、不要让自己的血液质量成为“亚健康”的由头
第二章　养补内气，养血为重一一中医讲究先补气后生血
　一、补气生血，相得益彰
　二、喝茶养血法
　三，吃粥养血法
　四、汤羹养血法
　五、菜肴养血法
　六、主食养血法
　七、果菜汁养血法
第三章　养骨造血，确保质量一一骨髓是血液产生的源头
　一、血液是由骨髓产生的
　二、养骨=养血
　三、养骨的关键在补钙
　四、适当运动能增强骨头的强度
　五、确保自己的骨骼不会未老先衰
　六、吃出来的健康骨骼
第四章　填精补血，养肾为先十一良好的肾功能有助于补血
　一、因何养肾利于补血
　二、日常习惯养肾血
　三、饮食养肾血
　四、春季养肾血
　五、夏季养肾血
　六、秋季养肾血
　……
第五章　补心血，促循环——心脏是血液流动的发动机
第六章　补肝血，利排毒——肝脏保证血液的清洁度
第七章　补脾血，防老化——脾能除去血液中的老化细胞
第八章　补肺血，换能量——肺是血液能量的中转站
第九章　祛淤生新，源源不断——确保体内血液通畅流动
第十章　“病在血络”——刺血疗法见真效
附录

章节摘录

第一章 强身健体，血液为本　　一、血乃生命之源，健康首要任务是养血　　血液是一种生命物质，在医学上，很多病患最终都是通过输血来挽救生命的。
而对于人体来讲，其所赖以维持生命的氧气、水分、养分都需要血液加以运输而运往全身。
中医认为，人体是“血肉之躯”，只有血足，才显得皮肤红润，面有光泽；只有肉实，才能肌肉发达，体型健美。
因此，不管对于什么样的人群，养血都是非常重要的事情，养生要先从养血开始！
　　血液是人体无法替代的无价之宝　　血液是生命的重要组成部分，而血液自身也是有生命的。
中医认为，血液中所有成分都经历着新生、成熟、衰老、死亡的代谢过程，如红细胞寿命为120天，白细胞的寿命为7-14天，血小板的寿命为7～9天。
对于正常的人体而言，每天会有40毫升的红细胞衰老和死亡，同时也会有相应数量的红细胞新生。
这个过程被人们称为新陈代谢的过程。
人体内所储备的血量，超过人体自身新陈代谢所需的数量，因而，定期参加献血是安全的，而且还能促进血液的新陈代谢。
　　血液由固态的红细胞、白细胞（合占45%）和液态的血浆（占55%）组成，而血浆中水分占91%-92%，其余的是各种蛋白质、无机盐和其他有机物质。
血液能将氧气、养分输送到全身的细胞中，如果血液不够或循环中止，机体有关组织就会因为得不到足以维持机能运作的养分而坏死。
目前，在医学上，专家已经可以利用生物技术制造人造血液、血红素等，但是功能却远远不如人类自身的血液。
因此，人造血液目前在医学科技上依然是无法代替人类的血液而存在的，血液依然是无价的！
　　……

<<健康的首要任务是养血>>

编辑推荐

以平和、温顺、静默的心态来养气；以冥想、闲适、轻松的心态来养血；以休息、睡眠、沉稳的心态来养精；以平静、和顺、幽静的心态来养神。

血液是人体的运输队，血液是人体的信号员，血液是人体的平衡杆，血液是人体的防卫队，血液是人体健康之本。

通过阅读《健康的首要任务是养血》，您对血液知识会有一个全面的认识，对人体健康要素有了更全面的了解，知道如何去养血养生，从而更好地呵护自己的健康。

养生先养血，健康靠血养！

人体是“血肉之躯”。

只有血足，才显得皮肤红润，面有光泽；只有肉实，才能有肌肉发达，体型健美。

第一图书网, tushu007.com

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