

<<女人不可不读的气血养颜经>>

图书基本信息

书名：<<女人不可不读的气血养颜经>>

13位ISBN编号：9787512703124

10位ISBN编号：7512703120

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：倪安红，鲁直 主编

页数：202

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>

## <<女人不可不读的气血养颜经>>

### 内容概要

以中国传统医学理论为基础，针对现代女性的健康状态和生活方式，介绍气血养颜的方法，包括食疗、运动、按摩、刮痧、拔罐、以及心理调适等，用实例说明，要想拥有好的容颜，必须要养出好的气血。

<<女人不可不读的气血养颜经>>

作者简介

倪安红，华中科技大学同济医学院博士，现就职于华中科技大学附属梨园医院皮肤科。

## <<女人不可不读的气血养颜经>>

### 书籍目录

#### 第一章 女人养颜就是养气血

1. 气血不足易衰老
2. 气血充盈才美丽
3. 气血好能让女人美丽常驻
4. 身体温暖，笑容才能明媚
5. 疾病会侵蚀女人的花容月貌
6. 女人自测：我的气血是否通畅

#### 第二章 究竟是谁动了你的气血

1. 女人要学会用气血捍卫美丽
2. 坏习惯动了你的气血，用好习惯来调整
3. 久坐办公室最易气滞血淤
4. 熬夜是心血的耗损
5. 关爱自己，别让辛劳夺去美丽
6. 不做烟酒美女
7. 抓出“格子间”谋杀气血的凶手
8. 别让坏情绪“绑架”了你
9. 进补是门大学问，胡补乱补会伤身
10. 从日常做起修炼无毒美女

#### 第三章 美丽女人要静心，向老祖宗学习不上火的智慧

1. 上火是阴阳失衡的警示灯
2. 内火大，美女也会慢慢变憔悴
3. 中医“下火”有一招，看你会做不会做
4. 平衡内在，让“邪火”消失无踪
5. 食用“发物”有禁忌

#### 第四章 心是气血之头：从“心”开始做个气血美人

1. 心脏是女人气血的绝对君主
2. 心神美好，才能容颜美丽
3. 健忘的时候做做手指操，比冥思苦想更有效
4. 耳穴贴压可以让神经衰弱女性不再烦恼
5. 控制情绪，别浪费了自己的心神
6. 职业女性如何让自己形劳而“神”不损
7. 一碗养心粥，一次小按摩，换来每晚好睡眠

#### 第五章 脾胃肾是脑力之本：聪明女人气血由此升华

1. 好脾胃，好气色
2. 想要脾好，吃好睡好最重要
3. 思虑太多就伤脾，人勤心懒最健康
4. 用10个好习惯，关爱你的肾
5. 女人养肾是骨骼不衰老的根本
6. 脐下四穴，温润女人的宝藏
7. 让“黑五类”帮你养肾抗衰

#### 第六章 肝肺是滋润之源：水润女人要养肝润肺

1. 女子以肝为本，首先要懂得护肝原则
2. 疏理肝气，可以改变内环境
3. 养肝切忌“河东狮吼”
4. 精心护肺，为美丽提供不竭的能量

## <<女人不可不读的气血养颜经>>

5.三款美食，让你轻松养肺润肺

6.长期忧郁不解是肺脏的杀手

7.养肝护肝，分解致衰毒素

第七章 按“身体美容时钟”调理能够事半功倍

1.生理期是女人补养的参照

2.生理期补水、补血有讲究

3.在春季，让身体与气血同步“生发”

4.正确“春捂”让身体春意盎然

.....

第八章 省钱又强效的餐桌补气生血法

第九章 疏经通穴活气血，刮痧拔罐齐上阵

## <<女人不可不读的气血养颜经>>

### 章节摘录

版权页：插图：由此我们可以清楚地看到生气对肺的伤害，所以我们尽量让自己不生气或少生气，绝对不生不必要的气，应该适时调节自己的情绪，可以采用中医提出的“忧悲以喜胜之，以怒解之”的方法，这句话是什么意思呢？

就是倡导用高兴的情绪来战胜悲伤的情绪，或者用愤怒的情绪来缓解低落的心情。

多笑能够很好地调节情绪，既实惠又实用。

中医有“常笑宣肺”一说。

而现代医学也有研究证明，笑对身体来说是一种很好的“运动”，不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等器官都有适当的协调作用。

发自肺腑的微笑，可使肺气布散全身，让面部、胸部及四肢肌群得到充分放松，放松也是一种休养的方法。

另外，肺气的下布还可使肝气平和，令人情绪稳定。

会心之笑，发自心灵深处，虽然无声，却可使肺气下降与肾气相通，收到强肾之效。

开怀大笑可以生发肺气，让肺吸入足量的清新空气，呼出废气，加快血液循环，从而达到心肺气血调和之目的。

## <<女人不可不读的气血养颜经>>

### 编辑推荐

《女人不可不读的气血养颜经》编辑推荐：爱美的女人们,保养好气血,今朝的容颜未必老于昨日。最绝妙的化妆绝不仅仅是容颜的化妆，而是整个身心的化妆。最动人魅力绝不仅仅是外表的艳丽。而是气血散发的光彩。

<<女人不可不读的气血养颜经>>

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>