

<<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>