

<<黄帝内经中的女人养颜经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经中的女人养颜经>>

13位ISBN编号：9787514604320

10位ISBN编号：7514604324

出版时间：2012-6

出版时间：中国画报出版社

作者：栋里云 等编著

页数：366

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>

## &lt;&lt;黄帝内经中的女人养颜经&gt;&gt;

## 前言

爱美之心，人皆有之。

对于女人而言，美丽更是一种长久的追求。

自古代起，人们就在追求美丽的道路上开始了自己的探索，并在不断的尝试和实践中，得出了许多有益的经验。

如今的女性，在追求美丽的过程中，更是不惜花费金钱和精力，付出百般努力，用着前人闻所未闻的药物来攻克各种肌肤问题或推迟更年期，并通过整形手术除去岁月在脸上留下的痕迹。

然而，现代美容引发的各类损伤人体机能和健康的问题层出不穷，令诸多爱美人士望而却步，人们开始认识到现代美容具有一定的风险性，转而追求健康、自然、安全、无毒副作用的美容方式。

于是，蕴含有数千年发展精萃的中医美容方法受到越来越多的人追捧。

“道法自然”，回归传统中医文化成为热潮。

中医对于美容养颜的研究由来已久，数千年来，人们已经发现更多促进健康、使人变美丽和永葆青春的巧妙方法，相关的理论论述和养颜秘方在历代医学典籍中都有记载。

成书于战国的中医学典籍《黄帝内经》中，不仅记载了年龄与容貌变化的关系、有碍面容的疾病，还全面介绍了按摩、针灸、养颜方剂等美容方法。

此书为中医美容学的形成奠定了坚实的基础，也对后世中医美容的发展和实践起到了很好的指导和借鉴作用。

从《黄帝内经》中寻觅女人养颜真经，需要技巧，需要智慧。

如果说要从《黄帝内经》去寻找具体的美白方法、减肥方法，那当然是找不到的，因为它不是以记载美容方为宗旨的书。

《黄帝内经》是中华医学之宗，奠定了后世中医理论基础。

它关于美容、养颜的相关理论论述都是一种深刻的道，蕴藏着无穷的智慧和。

它告诉人们一些最为朴素的道理：养颜先要养阳气，要养精气神，要补足气血，要安抚好五脏，要顺应天时，要调理饮食……这一切都教你从根本上调理身体，使经络畅通，养足气血，由内而外地美丽起来。

这是中医的养颜观，也是最天然、最健康的养颜观：人是一个有机的整体，颜面五官、发肤须甲，只是整体的一部分；要想局部美丽，必须先保证整体的阴阳平衡。

阴阳平衡，就是需要脏腑安定、经络通畅、气血流通。

这样才能由内而外地美丽起来，这才是真正的美丽。

而现代美容技术与之相反，多是利用各种现代科学手段，从外在进行美白、去皱、除斑等，由于并未改变根本，很快又现出肌肤粗糙、面无光泽、斑点丛生的原形。

不从根本上去改变气血不足、经络淤阻的身体状况，这种美丽怎么可能永恒呢？

《黄帝内经》是中国人的医学典籍，它更适合中国人的体质，是值得挖掘的养生养颜智慧宝库。

鉴于此，我们组织了相关专业人士精心编写了这部《中的女人养颜经》，旨在帮助读者读懂《黄帝内经》中的养颜智慧，学会在日常生活中调养身体、打通经络、补养气血，从内而外地美丽起来。

本书深入挖掘国医经典著作《黄帝内经》中有关美容养颜的理论精髓，多角度多层次进行现代解读，汇集古往今来有关美容颜的各种美容秘方：经络抗衰方、经络美白养颜方、补血方、养颜粥、养颜汤、四季养颜秘诀等，收录古今医家养颜绝学，参考各类著作中记载的古代后妃养颜秘方以及当今名媛、女星的养颜秘籍。

本书共分六章，分别为“《黄帝内经》中的养颜方”、“保养五脏，容颜常驻”、“流传千年的美丽之道”、“饮食起居中的养颜法则”、“时刻养护，时刻靓丽”、“《黄帝内经》中的养生法”。

最后还附录了《黄帝内经》原文，供读者研读。

但愿这本书能让你自此告别各类价格昂贵的化妆品和美容技术，但愿你的发肤不再受化学制品、手术刀的伤害。

但愿这部专属于女性的养颜、养生、养心秘籍会带给你最熨贴的关怀，呵护你一生美丽如花。

<<黄帝内经中的女人养颜经>>

## <<黄帝内经中的女人养颜经>>

### 内容概要

由内而外地绽放美丽，从头到脚、全方位地养颜、养心、养生，这才是真正的美丽，才是恒久的美丽。

《中的女人养颜经》(作者栋里云、黄灵素)旨在告诉爱美女性，不需奢侈品，不进美容院，根据自身体质选对养颜方案，用最天然、最温和的方法来调养气血，就能由内而外地变美。

《中的女人养颜经》深入挖掘国医经典著作《黄帝内经》中有关美容养颜的理论精髓，多角度、多层次进行现代解读，汇集古往今来有关美容养颜的各种秘方：经络抗衰方、经络美白养颜方、补血方、养颜粥、养颜汤、四季养颜秘诀等，收录古今医家养颜名典，参考各类著作中记载的古代后妃养颜秘方以及当今名媛、女星的养颜心得。

本书共分六章，分别为“《黄帝内经》中的养颜方”、“保养五脏，容颜常驻”、“流传千年的美丽之道”、“饮食起居中的养颜法则”、“时刻养护，时刻靓丽”、“《黄帝内经》中的养生法”。

最后还附录了《黄帝内经》原文，供读者研读。

但愿这部专属女性的养颜、养生、养心秘籍将带给你最熨贴的关怀，呵护你一生美丽如花。

## <<黄帝内经中的女人养颜经>>

### 书籍目录

#### 第一章 《黄帝内经》中的养颜方

##### 第一节 阳气是人体最好的养颜药

阳光美女离不开阳气的呵护

阳气旺盛，百病不侵人不老

湿邪作祟，阳虚的女人老得快

经常上火、长痘痘就是因为体内寒湿重

人体哪些部位最易受寒气侵袭

判断体内是否有湿邪的方法

胶筋煲海马帮女人补充阳气

做个暖女人就是对自己最好的呵护

泻去体内湿寒气，用姜红茶温暖脏腑

葵花子多得太阳之气，可温暖身心

##### 第二节 养颜必养精气神

每个女人都应该懂得养精气神

养足“精、气、神”，女人自然就美了

十分钟的冥想，一整天的美丽

养生养颜也要达到一种精神“静”界

关注神门穴——精气神出入的门户

微笑导引养神法是最好的养颜调神法

##### 第三节 芳华流转，容颜依旧的魔方

补血，女人一生的必修课

血，以奉养身，莫贵于此

用眼过度的“电脑族”美女更要补血

补血养血的第一女人汤——四物汤

每个女人都要掌握一些补血良方

善补女人血的家常食物

告别贫血，做红润女人-

##### 第四节 经络养颜，安全又天然

经络学说是古代中医最神奇的发明

经络美容法——让我们变美的魔法

不老秘方——天天敲大肠经和胃经

肾经是给女人带来一生幸福的经络

衰老早现，从脾经上着手解决

驱除体内毒素，非大肠经莫属

双手摩面就能让你永远年轻

内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴

#### 第二章 养好五脏，容颜常驻

##### 第一节 五脏六腑决定青春美丽

从《黄帝内经》藏象学说看人体的五脏六腑

腹部影响女人的青春和衰老

大部分外表瑕疵都是因为脏腑失调导致的美目盼兮，眼睛的问题可能在脏腑

想知道五脏六腑的盛衰就要关注“眉毛”

养脏腑养容颜也应关注“面王”——鼻

动动手、动动脚，调养脏腑就这么简单

## <<黄帝内经中的女人养颜经>>

### 第二节 养颜要从保养五脏开始

女人以肝为天，养肝最当先

把心养好才能拥有形神兼备的美

补肾不是男人的专利，女人同样需要

嘴唇干瘪、过度消瘦的美女一定要养脾

要想皮肤好，一定要把肺养好

花容月貌都来自胃的摄取

壮“胆”，启动健康美丽的“枢纽”

肠道不健康，美丽就会化为乌有

### 第三章 流传千年的美丽之道

#### 第一节 《黄帝内经》教你打造无瑕肌肤

保养肌肤，先分清肤质

肤色不好，问题可能在五脏六腑

让你拥有一张清透白皙的脸

在《黄帝内经》中寻找肌肤水润的秘诀

“下斑”以后更美丽

美容先要抽“丝”剥茧

做十足美女，先要去掉黑头

就要完美主义，拯救“熊猫眼”小绝招

轻松去油的养护方案

天然去雕饰，痘痘去无踪

每个女人都能面若桃花

#### 第二节 《黄帝内经》中的养生美容法

做女人永不老，紧致肌肤有妙法

排出毒素，从根子里散发青春魅力

养好卵巢，女人才能更年轻

别在你的脸上留下岁月的“纹路”

补阴就是最有效的抗衰老面霜

#### 第三节 《黄帝内经》中的塑身秘方

减肥塑身要用“绿色”方法

几个小招数让你轻松拥有迷人平坦小腹

做女人“挺”好——永不过时的丰胸秘方

每个女人都能拥有玲珑柳腰身

臀部问题大抄底

美女的纤腿秘籍

将健壮手臂按摩出柔美线条

太瘦也不美，不胖不瘦两相宜

#### 第四节 《黄帝内经》养颜全方案

了解秀发乌黑柔顺的秘密

女人一定要有“美眉”的点缀

美丽容颜配上如水双眸才够完美

健康红润的双唇是美女的特有标签

齿如编贝，为你的笑容增添魅力

呵护颈部，你就是美丽优雅的白天鹅

蝴蝶锁骨、纤巧双肩，增加女人味

玉背光滑细腻，演绎完美风情

双手堪为女人的魅力点睛之笔

## <<黄帝内经中的女人养颜经>>

关注细节，让烂漫的花朵盛开在指甲上

足部保养，让你步步留香

《黄帝内经》中的驱除口腔异味大法

第四章 饮食起居中的养颜法则

第一节 中医教你吃对就美丽

食物中有神秘的、最好的养颜能量

再掀素食养生美颜革命

“粮”全“食”美，慧眼识杂粮

早饭吃饱、午饭吃好、晚饭吃少

每个女人都与水有一段不解之缘

中医补水，由内而外润出来

靓汤，饱腹养颜两不误

不要忘了粥补这款养颜良方

适度节食是可以延续的养颜主旋律

茶清香，人清秀——加入“爱茶一族”

水果养生抗衰老，常吃能把青春保

女人的养颜回春酒

第二节 睡眠好，女人才能美到老

睡眠养颜真法

给身体“松绑”，睡个轻松“美容觉”

失眠的完美解决方案

告别睡眠迷蒙，做精神伶俐的美女

睡好三种觉让你比实际年龄显年轻

第三节 运动打造健康美人，

瑜伽之魅——练就身轻骨柔的氧气美女

美女甩手功，轻松甩走亚健康

打坐，以静制动的养生美颜功

游泳健身又美体，做一条快乐“美人鱼”

健美操——时尚人士的爱美选择

缓解疲劳，保持向上的青春活力

形劳而不倦，畅享运动带来的动感魅力

不恰当的运动是美容的大忌

冬天也不要忘记运动

第四节 《黄帝内经》中的美丽之道

闺中房事，特殊而又无价的养颜方

口水就是我们生而带来的养颜圣品

好心情的女人更温婉动人

生气是养颜大忌——美丽需要调节情绪

忧郁是养颜的大敌

感受音乐魔力，养心又养颜

沐浴，保健，美容，一举三得

精油美颜，开启一生幸福的芳香之旅

第五章 时刻养护，时刻靓丽

第一节 四季养颜各不同

养颜也要顺应四季的“生长收藏”法则

春季是保养容颜的最好季节

春季护肤关键词：少油、多水



## <<黄帝内经中的女人养颜经>>

做个夏季里如花般娇艳的女人  
夏季美食谱，爱美就要这么吃  
秋冬到，该给肌肤排排毒了  
秋“收”，容颜也要跟着收获  
冬“藏”，养颜就要做好饮食、保暖工作  
冬日护肤要做好，小心肌肤也“感冒”

### 第二节 从早到晚的养颜真经

清晨一杯水，肌肤水灵灵  
早盐晚蜜，简单至上的女性养颜经  
下午三点到五点，减肥最好时机  
晚餐时刻，要美丽就要管好你的嘴  
睡前泡泡脚，调理脏腑容颜好  
夜晚来临，别让夜色吞噬了美丽

### 第三节 特殊时期给予特殊的关爱

月经初潮，绕开误区让青春更富光彩  
快乐食物齐登场，还经期无恙心情  
青春期保健乳房影响女人一生的秀挺  
在最佳怀孕期要孩子

### 呵护生命的摇篮——子宫

阴部保养——关乎女人一生的幸福  
呵护乳房，成全女人的骄傲与荣光  
做健康美丽女人要从调经开始  
孕期保养——准妈妈应该是最美的女人  
会坐月子的女人才好恢复元气  
剖宫产后愈合“美容刀口”需要智慧  
产后总动员，让美貌回到少女时代  
让更年期来得更晚一些

## 第六章 《黄帝内经》中的养生法

### 第一节 善用《黄帝内经》，女人健康才美丽

按摩经络就能远离女人易患的很多疾病  
“太冲”和“膻中”是乳腺疾病的克星  
肥胖症的补法治疗原则

### 内分泌失调——从三焦经寻找出路

防治崩漏，重点是要辨证施护  
子宫脱垂，就按足三里、百会和关元  
应对宫颈糜烂，日常保健加食疗  
气海、关元和血海，对付慢性盆腔炎  
内调加外用，治疗阴道炎

### 第二节 精心养护，女性“三期”平安度过

更年期综合征，按压三阴交穴最可靠  
经前综合征，心膻、神门来解决  
经期腹泻，驱除脾虚是关键  
经期头痛，得从补充气血上下手  
孕期呕吐，要学会与经络切磋

## 附录 《黄帝内经》全本

### 上古天真论篇第一

### 四气调神大论篇第二



<<黄帝内经中的女人养颜经>>

生气通天论篇第三  
金匱真言论篇第四  
阴阳应象大论篇第五  
阴阳离合篇第六  
阴阳别论篇第七  
灵兰秘典论篇第八  
六节 藏象论篇第九  
五藏生成篇第十  
五藏别论篇第十一  
异法方宜论篇第十二  
移精变气论篇第十三  
汤液醪醴论篇第十四  
玉版论要篇第十五  
诊要经终论篇第十六  
脉要精微论篇第十七  
平人气象论篇第十八  
玉机真藏论篇第十九  
三部九候论篇第二十  
经脉别论篇第二十一  
藏气法时论篇第二十二  
宣明五气篇第二十三  
血气形志篇第二十四一  
宝命全角论篇第二十五  
八正神明论篇第二十六  
离合真邪论篇第二十七  
通评虚实论篇第二十八  
太阴阳明论篇第二十九  
阳明脉解篇第三十  
热论篇第三十一  
刺热篇第三十二  
评热病论篇第三十三  
逆调论篇第三十四  
疟论篇第三十五  
刺疟篇第三十六  
气厥论篇第三十七  
咳论篇第三十八  
举痛论篇第三十九  
腹中论篇第四十  
刺腰痛篇第四十一  
风论篇第四十二  
痹论篇第四十三  
痿论篇第四十四  
厥论篇第四十五  
病能论篇第四十六  
奇病论篇第四十七  
大奇论篇第四十八  
脉解篇第四十九

<<黄帝内经中的女人养颜经>>

刺要论篇第五十  
刺齐论篇第五十一  
刺禁论篇第五十二  
刺志论篇第五十三  
针解篇第五十四  
长刺节论篇第五十五  
皮部论篇第五十六  
经络论篇第五十七  
气穴论篇第五十八  
气府论篇第五十九  
骨空论篇第六十  
水热穴论篇第六十一  
调经论篇第六十二  
缪刺论篇第六十三  
四时刺逆从论篇第六十四  
标本病传论篇第六十五  
天元纪大论篇第六十六  
五运行大论篇第六十七  
六微旨大论篇第六十八  
气交变大论篇第六十九  
五常政大论篇第七十  
六元正纪大论篇第七十一  
刺法论篇第七十二(遗篇)  
本病论篇第七十三(遗篇)  
至真要大论篇第七十四  
著至教论篇第七十五  
示从容论第七十六  
疏五过论篇第七十七  
征四失论篇第七十八  
阴阳类论篇第七十九  
方盛衰论篇第八十  
解精微论篇第八十一

## &lt;&lt;黄帝内经中的女人养颜经&gt;&gt;

## 章节摘录

《黄帝内经》告诉我们：人为天地所生，天以气养人之阳，地以食物养人之阴。

这就提示我们，养阳气应该从调整呼吸和饮食做起。

多呼吸那种带着上天灵气和草木万物生机的新鲜空气。

在饮食方面，要利用食物的特性来帮助阳气生发，比如体内有湿气是现代人的通病，湿为阴邪，能遏制阳气，那么我们就应该多吃祛除湿气的食物，如薏米、红豆等。

另外，动属阳，静属阴。

现代人大部分都是静多动少，缺乏足够的锻炼，导致阴气过剩，因此要多注意运动，并且要选择适合自己的运动方式。

为了养好阳气，我们还建议大家经常抽出时间晒晒太阳，特别是在寒冷的冬季。

阳光不仅养形，而且养神。

养形，就是养骨头。

用西医的说法就是：多晒太阳，可以促进骨骼对钙质的吸收。

对于养神来说，常处于黑暗中的人看事情容易倾向于负面消极，处于光亮中的人看事情正面积极，晒太阳有助于修炼宽广的胸。

不过，晒太阳的时间不要过长，半小时左右就行，什么时候的太阳感觉最舒服就什么时候去晒。

晒太阳时一定不要戴帽子，让阳光可以直射头顶的百会穴，阳气才能更好地进入体内。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。

夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应、养长之道也。

”夏季属火，暑邪当令，人体出汗过多，耗气伤津，体弱者易为暑邪所伤而致中暑。

人体脾胃此时也趋于减弱，食欲降低，若饮食不节，贪凉饮冷，容易损伤脾胃，出现腹痛、腹泻等脾胃病症。

古人还认为长夏属土，其气湿，通于脾，湿邪当令，易损伤人体阳气。

因此，湿热之夏，养生须防损伤阳气，不要过于贪凉，不要在露天及阴冷的地方过夜，饮食要清淡，少吃味道过于浓重的东西。

另外还可以选择一些有利于健脾除湿的中药，如藿香、佩兰、荷叶等。

总之，女人一定要知道，我们的身体与容颜跟世间万物是一样的，都需要阳气的呵护。

养好阳气，才能养好身体，我们的容颜才能一如既往地灿烂美好。

一个美丽的女人首先应该是健康的，西施捧心般的柔弱之美已经不符合现代人的审美标准，现代美女就是要健康、阳光、充满活力。

这就要求我们一定要养住体内的阳气，只有阳气旺盛，我们才能百病不侵容颜不老。

前面我们已经提到阳气就是人体的卫士，能够保证人体安全。

现在我们经常说有的人体质不好，爱生病，同样是流感，有的人每次都逃不过，有的人就能安然无恙，这是为什么呢？

体质不好的人其实就是因为体内阳气虚弱，无法抵御外邪的入侵，而体质健壮的人就是拥有了充足的阳气。

那些身患各种疑难杂病、重病或慢性病的人，也基本上都是卫阳不固、腠理不密的，以致外来的各种邪气陆续占领人体并日积月累而成。

导致人生病的原因除了外界的“六淫”，还有人自身的七情，即：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪。

《黄帝内经》中提到：大喜伤心，大怒伤肝，忧思伤脾，大悲伤肺，惊恐伤肾，激烈的情绪波动很可能导致五脏的病变。

这与阳气又有什么关系呢？

在生活中，有的人很乐观，心胸宽广、豁达，对事情比较看得开，这样的人一般都阳气充足，而阳气不足的人则容易悲观绝望、忧虑惊恐，所以，把阳气提起来，人的精神面貌也会有一个大的改观，我们的身体也能免受“七情”过度的侵扰，保持一种平和稳定的状态。

## &lt;&lt;黄帝内经中的女人养颜经&gt;&gt;

对于女人来说，最怕的莫过于衰老，衰老是自然规律，是谁都无法避免的。

但我们可以通过自身的努力延缓衰老。

养好体内的阳气就能让衰老来得慢一些、更慢一些，享受身体温暖舒适、容颜青春秀丽的惊喜，任时光流去，犹自美丽无敌。

总而言之，只要阳气旺盛，你就可以不怕生病、不怕衰老，从容地生活着、美丽着。

而这一切的前提就是：你应该学会如何固摄阳气、养护阳气，让自己的体内一年四季温暖如春。

做到这些，健康美丽就会与你如影随形。

30岁是人生的一道分水岭，告别了20多岁的单纯浪漫，又远离40岁的深沉厚重，30岁的女人应该是一朵盛放的花，灿烂芬芳。

但是，很多30多岁的女人却仿佛正经历一场噩梦，不少人开始出现衰老的症状，皮肤粗糙、皱纹横生、烦躁、焦虑，对于丈夫的温存也有些力不从心等，这些本应到40岁以后才出现的更年期现象都提前露出了狰狞的面目，困扰着很多女人。

而导致这一切的罪魁祸首就是：阳虚。

《黄帝内经·素问·调经论》中认为：“寒湿之中人也，皮肤不收，肌肉坚紧，荣血泣，卫气去，故曰虚。

”虚证是因为体内有寒湿，而且中医认为虚证的本质就是衰老。

所以，很多女性的更年期提前就是由于寒湿在体内作祟。

外寒跟体内的热交织在一起，又为湿邪。

湿为阴邪，遏伤阳气，阻碍气机。

换句话说，阳虚的原因是体内湿邪当道。

我们都知道：夏季人们感冒很大一部分都是“热伤风”，对此有人可能不太理解，冬天气温低，受寒湿侵犯感冒很容易理解，可夏天那么热怎么还会感冒？

其实，这个问题并不难理解。

现在的生活条件好了，夏有空调冬有暖气，一年四季的感觉越来越不分明，夏天坐在凉爽的空调房里冻得发抖，冬天穿着衬衣在暖气屋里冒汗，这样该挥发出来的汗液挥发不出来而淤积在体内，该藏住阳气的时候藏不住都开泄掉了，体内的湿邪越堆越多，阳气逐渐虚弱。

皮肤的开合功能下降，抵抗力越来越差，也就越来越爱生病。

而且，夏天人们过分贪凉，喝冷饮、吃凉菜、一杯冰镇啤酒下肚，从里到外、从头到脚都透着凉快劲儿。

殊不知，湿邪就趁此机会深深地埋在了体内，成为我们健康和美丽的一大隐患。

有人可能会有些疑惑，湿邪真的这么可怕吗？

有句古话：“千寒易除，一湿难去。

湿性黏浊，如油入面。

”被湿邪侵害的人好像身上穿了一件湿衣服，头上裹了一块湿毛巾，潮湿难耐。

湿与寒在一起叫寒湿，与热在一起叫湿热，与风在一起叫风湿，与暑在一起就是暑湿。

湿邪不去，吃再多的补品、药品，用再多的化妆品都只是在做表面功夫，起不到根本作用。

不过，大家也不用太担心，湿邪再可怕还是有对付它的办法，那就是养阳。

这才是祛除体内湿气的最好武器。

充足的阳气就如同我们体内的一轮暖阳，会温暖我们的身体和容颜。

有的女性经常“上火”，脸上时不时地冒几颗痘痘，去看医生，却被医生告知是因为寒湿重引起的。

寒湿重为什么会出现“上火”的症状呢？

这是因为，身体内寒湿重造成的直接后果就是伤肾，引起肾阳不足、肾气虚，进而造成各脏器功能下降，血液亏虚。

按照《黄帝内经》的五行理论，肾属水，当人体内的水不足时，身体就会干燥。

每个脏器都需要工作、运动，如果缺少了水的滋润，就易摩擦生热。

比如肝脏，肝脏属木，最需要水的浇灌，一旦缺水，肝燥、肝火就非常明显。

## <<黄帝内经中的女人养颜经>>

因此要给肝脏足够的水，让肝脏始终保持湿润的状态。

头面部也很容易上火。

因为肾主骨髓、主脑，肾阳不足、肾气虚时髓海就空虚，头部会首先出现缺血，会出现干燥的症状，如眼睛干涩、口干、舌燥、咽干、咽痛等。

而且口腔、咽喉、鼻腔、耳朵是暴露在空气中的器官，较容易受细菌的感染，当颈部及头面部的血液供应减少后，这些器官的免疫功能就下降，会出现各种不适，这样患鼻炎、咽炎、牙周炎、扁桃体炎、中耳炎的概率就会增加。

如果此时不注意养血，则各种炎症很难治愈，会成为反复发作的慢性病。

如果身体内寒湿重，还会造成经络不通，散热困难，容易感到闷热、燥热。

现代人缺乏运动又普遍贪凉，造成血液流动的速度变慢，极易导致经络的淤堵，从而造成皮肤长痘、长斑，甚至身体的各种疼痛。

经常运动的人都有这样的感觉，运动后体温明显升高，血液循环加快。

因为出汗在排出寒湿的同时也能带走虚火、疏通经络。

因此，要避免上火，就不要贪凉，合理饮食，多运动，自然会肾气十足经络通畅，各种小毛病也不会频频惹上身，女性也就降低了“上火”和满脸痘痘的概率，做个自然清爽的美女。

P3-5

## <<黄帝内经中的女人养颜经>>

### 编辑推荐

《中的女人养颜经》(作者栋里云、黄灵素)中囊括女性养颜护肤、美体塑身、养发护发、养生保健、美容化妆等方面的实用方法,从头到脚全方位地、自内而外地呵护女性的美丽。此外,还全面介绍了四季养颜养生方、早晚不同时刻养颜秘诀,不同年龄女性养颜重点,介绍了不同肤质、不同体质有所差别的养颜方,帮助女性打造个性化的养颜方案,养得对才能养得美。

<<黄帝内经中的女人养颜经>>

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>