

<<图解女性中医养生>>

图书基本信息

书名：<<图解女性中医养生>>

13位ISBN编号：9787538440140

10位ISBN编号：7538440143

出版时间：2009-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：高鹏翔 编

页数：224

字数：300000

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>

## <<图解女性中医养生>>

### 前言

女性是人类两性之一，相对男性而言，女性身体柔弱，但却承载了更多的生存压力。绝大多数女性都要经历月经、妊娠、哺乳等特殊生理过程，当然也需要特别呵护。现代科学证明，母亲的身体状况是下一代健康的保证，而在女性履行生儿育女的神圣职责时，一不小心也会给女性身体带来很多伤害。

所以女性朋友正确认识、调理、呵护自己的身体，不仅仅是爱惜自己的需要，也是对家庭和未来负责。

世界卫生组织的调查发现：影响健康的可控制基本因素占68%，其中个人的生活方式又占可控制因素的88%！

这无疑告诉我们：健康完全可以通过对个人生活方式的良性干预和科学计划赢得。

正如我国第一部中医经典著作《黄帝内经》中所说：“上工不治已病治未病。”

其实，不仅高明的医生如此，作为一个普通的人来说，也同样不能等到得了病才去治，而应该在没有得病时就及早预防，加强养生保健，让自己不生病。

有鉴于此，我们根据女性的体质和身心特点，突出中医传统养生保健的理论和方法，结合现代医学知识，从饮食、运动、心理等方面，多角度、全方位系统阐述女性养生保健的实际应用，并总结筛选了一些女性养生保健的行之有效的方法。

同时，我们力求用严谨的态度、简洁的结构和通俗化的语言，从实用角度出发，既重视女性养生的说理性，更注重女性保健的操作性，力图使女性养生保健科学化，便于读者在日常生活中运用。

另外，由于常见病的防治和关键时期的养护是关系到女性健康和家庭幸福的重中之重，我们也加重了这一部分的篇幅。

## <<图解女性中医养生>>

### 内容概要

本书根据女性的体质和身心特点，从按摩、排毒、女性常见病等方面，在中医养生保健理论的基础上，结合现代医学知识，多角度、全方位系统地讲述女性养生保健的实际应用，并总结筛选了女性养生保健的多种行之有效的方法，帮助女性选用最适合的方式保养自己的身体。

希望本书能有助于女性朋友们用积极、正确的生活理念关照、爱惜自己的健康，科学合理地安排生活、工作、锻炼等诸多方面，珍爱自己的身体，让自己的生活更加丰富多彩和幸福美好！

## <<图解女性中医养生>>

### 作者简介

高鹏翔教授，全国著名中青年中医专家，吉林省名中医。

出身于中医世家，幼秉家风，渊源有自，在临床上主攻中医急症、高热、肝硬化腹水、顽固性失眠、中晚期肿瘤等，在广大患者中享有较高的声誉。

先后在国内中医杂志发表学术论文50余篇，出版学术著作20余部，任国

## &lt;&lt;图解女性中医养生&gt;&gt;

## 书籍目录

CHAPTER 1 女人身体秀 发现你身体的魅力 第一节 中医解码女性体质 当今人类社会需要一种积极健康、高质量、对社会有贡献的生存状态。

而拥有一个好体质,既反映了女性生命活动的水平,更反映着其身体素质对环境、气候适应的能力和抗病能力。

中医视点 女性体质与健康 中医解码 三个关键期体质保健事项 中医视点 从气、血、水看女性体质 中医解码 五种体质保健事项 第二节 女性健康的“宿敌” 女性承载着人类繁衍的重任,生育是女性神圣的使命,女性健康关系到孩子的健康成长发育。

女性在建立和谐家庭,稳固幸福生活上扮演着重要角色,家庭健康的核心就是女性的健康。当然,女性的健康还是其一生美丽与年轻的根基。

中医视点 女性健康的“宿敌” 中医解码 摆脱“宿敌”的注意事项 第三节 人体与健康 中医图解 人体是一个由五脏六腑等器官组成的复杂生命统一体,只有各器官相互协调统一、相互依存,才会使整个有机体处于阴阳平衡的状态,从而实现身体健康、延年益寿。

中医视点 外生殖器与健康 中医解码 外生殖器护理事项 中医视点 内生殖器与健康 中医解码 内生殖器护理事项 中医视点 气血支配女性一生 中医解码 气血护理注意事项

中医视点 女性身体的“四季” 中医解码 身体“四季”健康事项 第四节 中医说女性养生 养生之道是保存和延续生命的行为方式,也是生命与生活达到最佳状态的方式。

女性在生理上有经、孕、产、乳等特点,再加上工作繁忙,心理紧张、焦虑、高压,身心免不了受到双重压力,维持身体健康,做好养生保健已成为越来越多女性所关注的话题。

中医视点 精、气、神与女性养生 中医解码 精、气、神养生事项 中医视点 养形与养神 中医解码 形神共养注意事项 第五节 女性房事与养生 房事,即性生活,房事养生是我国古代养生学的一大特色。

“房中之事,能生人,能杀人。譬如水火,知用之者,可以养生;不能用之者,立可尸之矣。”

可见,性生活也是养生延寿必不可少的内容。 中医视点 房事养生与健康 中医解码 房事养生注意事项 中医视点 房事养生与妊娠 中医解码 妊娠房事注意事项 CHAPTER 2 营养养生 药补不如食补 第一节 中医解女性饮食养生 饮食是生命的源泉,是维持人体生长、发育,完成各种生理功能,保证生命生存的不可缺少的条件。

现代女性的饮食观应更多的关心以科学、合理而适度的则补充营养,从而达到补益精气、增进机体健康、抗衰延寿的目的。

中医视点 饮食养生讲究搭配 中医解码 饮食搭配注意事项 中医视点 饮食养生讲究有节 中医解码 饮食规律注意事项 中医视点 饮食养生讲究用补益药物 中医解码 补益药物选用禁忌 第二节 女性饮食养生三“五”法 五行学说认为,世界是由金、木、水、火、土五种物质构成,一切事物无不与这五种物质相关联。

日常家常菜的色、香、味与五行也有着密不可分的关系。

中医视点 “五味”食物养生法 中医解码 “五味”食物饮食禁忌 中医调补食疗方DIY 中医视点 “五性”食物养生法 中医解码 “五性”食物饮食宜忌 中医调补食疗方DIY 中医视点 “五色”食物养生法 中医解码 女人宜多吃“黑与绿” 中医调补食疗方DIY

第三节 女性饮食养生的“四季” 《黄帝内经》认为,四时阴阳是万物的根本。人体应随四时阴阳变化,四季饮食养生也如此,这也是《黄帝内经》顺时养生的精髓。

中医视点 春季饮食以养肝为主 中医解码 春季饮食禁忌 中医调补食疗方DIY 中医视点 夏季饮食以清为主 中医解码 夏季饮食禁忌 中医调补食疗方DIY 中医视点 秋季饮食以养肺为主 中医解码 秋季饮食禁忌 中医调补食疗方DIY 中医视点 冬季饮食以养肾为主 中医解码 冬季饮食禁忌 中医调补食疗方DIY 第四节 女性饮食养生的

## &lt;&lt;图解女性中医养生&gt;&gt;

“三期” 女性一生中有三大“调理期”，一是青春期，二是怀孕期，三是更年期。女性在不同的人生阶段，都要有不同的饮食养生方法，无论哪个时期都应好好关爱自己身体及生理的变化，以便健康、快乐地度过人生的重要时期。

中医视点 经&not;期饮食养生的三个阶段 中医解码 适合经&not;期进补的食物 中医调补食疗方DIY 中医视点 孕期饮食养生的三个阶段 中医解码 孕期饮食禁忌 中医调补食疗方DIY 中医视点 更年期饮食养生的三个要点 中医解码 更年期饮食禁忌 中医调补食疗方DIY 第五节 美容瘦身饮食养生 关爱女性健康，就要从衣、食、住行开始。中医依据食物的“四性”、“五味”、“五色”，以及女性独有的生理特点，提出关乎女性命脉的美容与瘦身饮食主张，可谓是女性滋补养颜健美塑身的好帮手。

中医视点 美容饮食与养生 中医解码 美容饮食注意事项 中医调补食疗方DIY 中医视点 瘦身饮食与养生 中医解码 瘦身饮食注意事项 中医调补食疗方DIY CHAPTER 3 阳光心情小女人的养生坊 第一节 中医解女性心理密码 女人的心态千姿百态，错综复杂。随着社会竞争的日益激烈和生活压力的不断增大，女性心理健康风险也越来越大。揭开女性心理密码，让女性从精神状态上达到青春长驻，完全符合现代人心理养生的&Ocirc;&not;则

中医视点 心理健康与养生 中医解码 影响心理的负面因素 中医视点 现代女性的心理疾病 中医解码 影响心理的积极因素 第二节 中医养心贵养神 中医的最高境界是养生，而养生的最高境界是养心。调养精神，对自己意识思维活动及心理状态进行自我锻炼、自我控制、自我调节，也是中医养生保健的一个重要内容。

中医视点 养心与养神 中医解码 养神三&Ocirc;&not;则 中医视点 七情养神 心理诊所 七情养神五法 中医解码 七情养神二&Ocirc;&not;则 中医视点 心理平衡养神 心理诊所 心理平衡四法 中医解码 心理平衡二&Ocirc;&not;则 中医视点 开朗乐观养神 心理诊所 开朗乐观三法 中医解码 开朗乐观二&Ocirc;&not;则 第三节 心理养生的情绪调控法 人生在世，几多幸福快乐，几多忧愁烦恼。学会掌握一些情绪调节的有效方法，培养自我调适、自我控制的能力，能够理智地调控自己的情绪。这是诸多养生术中不可忽视的手段之一。

中医视点 克服嫉妒法 心理诊所 克服嫉妒方法 中医解码 克服嫉妒心理 四&Ocirc;&not;则 中医视点 息&Aring;&not;制&Aring;&not;法 心理诊所 制&Aring;&not;四法 中医解码 息&Aring;&not;制&Aring;&not;法三&Ocirc;&not;则 中医视点 疏泄悲郁法 心理诊所 疏泄悲郁二法 中医解码 疏泄悲郁法的二个&Ocirc;&not;则 CHAPTER 4 中医按摩 纤纤手指最养生 第一节 按摩与女性养生 健康是人类最大的财富，中医按摩通过各种按摩手法，刺激经&not;络、穴位，以激发精气，达到调和气血、旺盛代谢、通利经&not;络、增进女性健康目的的养生方法。

中医视点 按摩养生与健康 中医解码 按摩注意事项 中医视点 女性按摩时机 中医解码 哪些女性不适合做按摩 第二节 女性按摩全呵护 作用于人体不同穴位经&not;络或是疼痛部位的按摩可起到不同的保健效果，《难经&not;》说：“井主心下满，荣主身热，输主体重节痛，经&not;主&acute;&not;咳寒热，合主逆气而泄”。

中医视点 按摩手法与养生 塑身导引 中医解码 按摩手法技术要求 中医视点 腹部按摩与养生 塑身导引 中医解码 腹部按摩注意事项 中医视点 腰部按摩与养生 塑身导引 中医解码 腰部按摩注意事项 中医视点 胸部按摩与养生 塑身导引 中医解码 胸部按摩注意事项 第三节 女性塑身按摩 如今健身塑身是不少都市女性非常关心的养生内容之一，中医的塑身按摩通过按摩、挤压等手法作用于人体的脸部、肩臂部、腹部及下半身等部位上的相关穴道，可起到美颜、解压的功效。

中医视点 按摩为女性美颜护肤 养颜导引 中医解码 养颜护肤按摩注意事项 中医视点 按摩缓解女性压力 减压导引 中医解码 减压按摩注意事项 CHAPTER 5 运动养生 运动是生命之本 第一节 生命在于运动，而不是盲动 “动则不衰”是千百年来我国人们养生、健



## &lt;&lt;图解女性中医养生&gt;&gt;

身的传统观点。

运动是人类机体健康的源泉，它能使人全身功能活跃。

越是运动，越能使人对自然界的适应能力增强，抗御疾病的能力越大。

故运动是防止和减缓衰老、促进健康和长寿的养生之道。

中医视点 女性运动与养生 中医解码 运动养生事项 第二节 延年益寿的“健身房”

运动养生法形式多样，种类甚繁，既有一招一式的锻炼，也有众人组合的锻炼。

不论哪种运动形式，都具有养生健身的作用。

中医视点 太极&Egrave;&not;——柔中寓刚的养生之道 健身俱乐部 中医解码 太极&Egrave;&not;养生事项 中医视点 散步——轻盈双足的养生之道 健身俱乐部 中医解码

散步养生事项 中医视点 歌舞——轻歌曼舞的养生之道 健身俱乐部 中医解码 歌舞养生事项 中医视点 旅游——游山玩水的养生之道 健身俱乐部 中医解码 旅游养生事项

第三节 特殊女性的运动养生秘笈 俗话说，“女人是水做的骨肉”，而处于职场的职业女性、孕育新生命的幸福妈妈、步入温馨晚年的更年期母亲更需要我们的精心呵护。

运动作为一种延年益寿的养生方式，能有效调节人体机能，加强各系统和组织的功能，还能使人神经&not;松弛，轻松自在，起到调养心神的作用。

中医视点 运动养生让职业女性更时尚 健身俱乐部 中医解码 职业女性运动养生事项

中医视点 运动养生让孕妈妈更健康 健身俱乐部 中医解码 孕妈妈运动养生事项 中医视点 运动养生让更年期女性更年轻 健身俱乐部 中医解码 更年期运动养生事项

排毒养生女性时尚养生法 第一节 中医解女性排毒养生 中医学的“毒”的范围很广，了解女性自身的排毒系统，认识排除毒素对女性养生保健，尤其是美容、瘦身有着非常重要的意义。

中医视点 排毒与养生 中医解码 不排毒的危害 中医视点 排毒系统与养生 中医解码 排毒系统养生事项 排毒密钥

第二节 女性排毒养生秘笈 “毒”的范围之广，掌握中医全面、有效的排毒方法，以因人而异、因时而异的排毒&Ocirc;&not;则对排毒养生的意义非常重大。

中医视点 水排毒与养生 中医解码 水排毒注意事项 排毒密钥 中医视点 食物排毒与养生 中医解码 食物排毒注意事项 排毒密钥

中医视点 运动排毒与养生 中医解码 运动排毒注意事项 排毒密钥 中医视点 按摩排毒与养生 中医解码 按摩排毒注意事项 排毒密钥

中医视点 药物排毒与养生 中医解码 药物排毒注意事项 排毒密钥 第三节 女性排毒养生的“四季”

一年有春、夏、秋、冬的四季变化，自然界一切生物在四季气候变化的影响下，必然产生相应的变化。

人体生理功能也需与大自然相适应，一年的新陈代谢唯有顺应四季变化规律，才会调和五脏，维持机体的正常运作，以达延年益寿的目的。

中医视点 春季排毒与养生 中医解码 春季排毒注意事项 排毒密钥 中医视点 夏季排毒与养生 中医解码 夏季排毒注意事项 排毒密钥

中医视点 秋季排毒与养生 中医解码 秋季排毒注意事项 排毒密钥 中医视点 冬季排毒与养生 中医解码 冬季排毒注意事项 排毒密钥

CHAPTER 7 中医疗病 女性常见病症疗养百事通 第一节 经&not;前期紧张症 肝郁气滞型 脾肾阳虚型 阴虚肝旺型 心脾两虚型 第二节 痛 经&not; 气滞血淤型 寒湿凝滞型 气血虚弱型 肝肾亏虚型 第三节 闭 经&not; 肾气不足型 气血虚弱型

气滞血淤型 痰湿阻滞型 血寒凝滞型 阴虚内热型 第四节 月 经&not;不调 气血两虚型 血寒型 血热型 气滞血淤型 肾虚型 肝郁型 第五节 急性盆腔炎 热毒壅盛型 淤毒内结型 第六节 慢性盆腔炎 气滞血淤型 湿热淤结型 寒湿凝滞型

脾虚湿淤互结型 肾阳虚型 第七节 阴道炎 细菌性阴道炎 滴虫性阴道炎 霉菌性阴道炎 老年性阴道炎 第八节 急性子宫内膜炎 湿热蕴结型 淤热互结型 热毒壅盛型

第九节 慢性子宫内膜炎 湿热蕴结型 血淤内阻型 阴虚内热型 第十节 非特异性外阴炎 脾湿下注型 肝经&not;湿热型 肝肾阴亏型 第十一节 女性更年期综合征 第十二节 白带异常





## <<图解女性中医养生>>

### 章节摘录

插图：第一节 中医解女性饮食养生饮食搭配是中医最重要的饮食主张之一，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补益精气。

”说明掌握科学的搭配原则远比“偏食”更重要。

“五谷为充、五果为养”，是说人体每天必须摄入一定量的主食和水果蔬菜，这是被历代养生家一直提倡的饮食之道。

中医认为，五谷可以补肾，肾气盛则头发多。

女性适度吃些五谷杂粮对保护秀发非常有益。

例如，五谷中的玉米因其有护发、滋润肌肤、丰胸、减肥、保护眼睛等功效，深受青年女性的欢迎；中老年女性常食也能增强人体新陈代谢、调整神经系统功能，有很好的降血脂、降低血清和胆固醇的作用。

“五畜为益，五菜为充”，是说饮食当有荤有素，合理搭配。

《遵生八笺》说：“蔬食菜羹，欢然一饱，可以延年。

”女性适度吃些肉类可丰肌体、泽皮肤；蔬菜可排肠毒、养气血。

荤素搭配合理则更有益健康。

所以，对于女性而言食养一定要注意搭配，这才是健康饮食的关键。

## <<图解女性中医养生>>

### 编辑推荐

《图解女性中医养生》：图解中医系列丛书。

帮助女性选用最适合的方式保养自己的身体根据女性的体质和身心特点，从按摩、排毒、女性常见病等了个方面，讲述了女性养生保健的多种行之有效的方法直观生动的图解，让你轻轻松松从头到脚保健康告诉你女人经络、特效穴位的应用秘诀，可有效改善体质细说如何排毒养颜，防病治病，日常饮食中营养身体不生病。

<<图解女性中医养生>>

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>