第一图书网, tushu007.com

<<杨力>>

图书基本信息

书名：<<杨力>>

13位ISBN编号：9787538722635

10位ISBN编号：7538722637

出版时间：2007-5

出版时间：时代文艺出版社

作者：杨力

页数：238

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

当今的中国女人最辛苦，因为她们既要撑起社会的一片天，还要担起家中的顶梁柱。
她们里里外外一把手，上上下下，都靠她。
含辛茹苦备尝艰辛。
她们睡得最晚，起得最早。
当今的中国女人最坚强，她们立志巾帼不让须眉，不是吗？
古有妇好、花木兰、杨门女将；近有刘胡兰、江竹筠、赵一曼；今有蔡畅、宋庆龄、吴仪……她们是今天中国女人的榜样。
今天的中国女人不甘落伍，再忙也要和男人们挤在学场、考场、职场、商场上一显身手。
当今中国女人最伟大，她们既是人之女，也是人之母或人之妇，她们上要孝敬老人，下要抚育幼小，还要相夫教子……每天忙得不亦乐乎。
而当今的老年女人则度过了人生中最艰难、最辛苦的岁月，现在虽然不再去忙工作，可是已经伤痕累累，疾病缠身，但她们仍然要忙家务、侍候老伴、照顾儿女及孙辈。
《女人健康养生方案》融合了中国五千年女性的养生方法，并结合了《黄帝内经》、《易经》、诸子百家及佛教经典、道教养生知识，把女人如何从内到外修身养性的方法告诉大家。

作者简介

杨力，中国首席中医养生专家、著名中医学家、易学家、作家、学者，中国中医科学院教授、北京周易研究会会长、中国作家协会会员。

1946年出生于书香人家，自幼熟读诗书，12岁即开始研究《易经》，精通文、史、哲、医。
20世纪80年代，即以一部百万字巨著《周易与中医学》蜚声海内外，目前累计印数已达14万册。
现已有中、英、日、韩等多种版本在全世界畅销，影响甚大。
更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了其在中医学术界的地位。

在北京大学图书馆艰苦坐写20年后，她以一己主力完成了洋洋洒洒600万字的《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。
近几年来陆续出版了9部历史小说“千古系列”，即《千古王朝》、《子古绝恋》、《千古传奇》、《子古一帝》、《千古孔子》、《千古汉武》、《千古英雄》、《千古智圣》、《千古名门》，该丛书为弘扬中国历史文化做出了突出贡献，现已成为品牌著作，深受读者好评。

杨力教授精通文、史、哲、医及养生文化，她把《易经》和《黄帝内经》相结合，并将儒家、道家、佛家及诸子百家融会贯通，把有五千年历史的中华养生文化做了升华提炼，从而把中华养生学推到了一个崭新的高度，为中华养生学做出了杰出的贡献。

杨力教授行医40余年。
在中国中医科学院研究生院从事中医研究生教学（《易经》、《黄帝内经》）已逾25年，近5年来，其数百场公益讲座又深受老百姓的喜爱。
她的养生科普书《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》、《杨力抗衰老36计》、《杨力心理养生忠告》等反响甚大，现已进入了千家万户。

杨力教授的目标是把有五千年历史的中华民族养生经验整理升华后向73亿中国人推广，她的决心是：只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年。

书籍目录

前言 中国女人的健康养生，刻不容缓第一讲 健康女人的衡量标准第一节 现代女人的健美标准第二节 女人如何养气色第三节 让内脏风调雨顺第四节 女人如何修炼个人魅力第五节 获得良好心态的养生之道第二讲 中医养生的日常应用第一节 根据体质选择药膳第二节 气虚质与血虚质女性的中医养生法第三节 阳虚质与阴虚质女性的中医养生法第四节 中医养颜的秘密武器——经络养生第五节 女人四季养生方案第三讲 《周易》与女性和谐养生第一节 女人健康与阴阳平衡第二节 阴阳失衡对女性健康的危害第三节 食养生与眠养生——女人储备生机的良方第四节 女人健康情趣养生与衣着养生第四讲 来自佛道儒中的养生智慧第一节 修心养性——来自佛家的养生智慧第二节 回归自然——来自道家的养生启示第三节 仁和谦温——来自儒家的养生法则第四节 追根溯源——古代思想家的养生观第五节 宁静致远——静养生的长寿之道第五讲 女人心理健康养生方案第一节 什么叫心理健康第二节 心理健康与七情养生第三节 女人心理健康的标准第四节 女人心理疾病及养生方案第五节 以情胜情——女人心理健康中医疗法第六讲 女人和谐家庭健康方案第一节 妻贤家安宁，家和万事兴第二节 家庭主妇必备的营养常识第三节 夫妻勤沟通，幸福在心中第四节 夫妻之间的性爱和谐与养生第五节 女人完全避孕手册第七讲 延缓衰老青春永驻的养生方案第一节 女人衰老的先兆第二节 女人抗衰老，排毒、养肾不能少第三节 解读《周易》的抗衰老智慧第四节 发现《黄帝内经》的抗衰老奥秘第五节 有藏有泻，长寿之道第六节 女人要善用腹式呼吸第七节 女人与“仿生”养生第八讲 女人食疗与美容第一节 四季美容养颜要点第二节 中医养颜方略第三节 简易美容药膳第四节 生机饮食与健康减肥第五节 女人健康断食养生方案第六节 女人抗衰老传统食疗方法第九讲 女人的三个特殊时期的健康养生第一节 女人改善体质的最佳时间第二节 月经期女人的养生之道第三节 孕产期女人的养生之道第四节 更年期女人的养生之道第十讲 办公室女人养生方案第一节 慢养生，让上班族女人保持生命之弦的弹性第二节 盘点办公室女人职业病第三节 办公室女人贴心小提示第四节 如何使办公室女人走出“亚健康”第五节 中年职业女性的养生忠告第十一讲 老年女人健康养生方案第一节 让女人多活十年的科学方法第二节 老人勤用脑，长寿不衰老第三节 人老足先老，健康重足疗第四节 若想身体健，长治久安护腰背第五节 福禄寿禧长寿经，要学古今老寿星第十二讲 女人疾病预防与自查第一节 解读生命的警报第二节 观手察耳、足，疾病无处逃第三节 察颜观舌知衰老第四节 五色汗与五色痰第五节 尿先兆与便先兆第六节 女性九大高发病的保健第七节 女性十大高发癌的早期发现及保健

章节摘录

第二节 气虚质与血虚质　　女性的中医养生法　　适合气虚质体质的中药养生法　　气虚质具有元气不足，脏腑功能衰弱，抗病力不强的生理特征。
气虚质的女性多由于先天禀赋薄弱，或后天调养不当，或久病不复所致。
气虚质的人主要表现为精神不振，容易疲劳，少气懒言，四肢乏力，食欲不振，毛发不华，动则汗出，不耐寒暑，遇寒尤甚，遇劳加剧，易于感冒，舌有齿痕，脉象虚缓。
　　气虚质人食养宜补气健脾。
常用药物及食物有：人参、黄芪、山药、白术、茯苓、黄精、大枣、莲子、扁豆、土豆、粳米、豆类等。
适宜血虚质体质的中药养生法　　血虚质具有营血不足，濡养功能减弱的生理特征。
血虚质的人多由于化源不足，或失血过多或久病暗耗所致。
血虚质的人尤以妇女为多，主要表现为形体瘦弱，面色苍白无华，精神疲倦，肢体麻木，口唇指甲色淡无华，毛发枯槁易落，两目久视易于昏花，体虚易于惊悸，易忘易梦，睡眠欠佳，大便偏干，舌质淡，脉细弱。
　　血虚质人的食养宜养血，佐以补气。
常用药物及食物有：当归、黄芪、枸杞、桑葚、龙眼肉、熟地黄、何首乌、大枣、葡萄、花生、菠菜、荔枝等。
适合痰湿质体质的中药养生法。
　　痰湿质具有水液代谢功能减退，痰湿停滞体内的生理特征。
　　……

编辑推荐

中国首席中医养生专家，中国中医科学院教授杨力，央视百家讲坛主讲嘉宾。
女性朋友，你是否工作繁忙，心理紧张、焦虑、高压？
你的身体正备受生理和心理的双重压力而每况日下，甚至常常被击倒吗？
赶快行动吧，你应该开始注意养生了。
如何养生？
那就看看《女人健康养生方案》吧。
它不仅涉及女性朋友的养生方案，而且还介绍了女人的食疗和美容等内容，绝对值得你一阅哦！

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