

<<黄帝内经使用手册>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经使用手册>>

13位ISBN编号：9787538867367

10位ISBN编号：7538867368

出版时间：2011-10

出版时间：黑龙江科技

作者：李楠 编

页数：206

字数：170000

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;黄帝内经使用手册&gt;&gt;

## 前言

《黄帝内经》是中国文化中的经典著作之一，是一部关于天地宇宙、生命现象的伟大著作，是几千年中医学的源头活水，中医的所有基本理念都来自这部经典。

此外，《黄帝内经》也是传统养生学的源头之作。

它将先秦庞大而零散的养生文化系统完善地纳入到一个体系之中，使养生学自此成为中国传统文化的奇葩，至今仍闪耀光芒。

《黄帝内经》博大精深，它的智慧取之不竭，用之不尽，而在这本伟大的著作中，关于女人养生养颜的智慧，更是现代女性不容忽视的财富。

在《黄帝内经》一书中，女人的人生以7年为一个阶段，被分为7个阶段。

女子7岁时肾机能充盛，乳牙更换，头发生长；14岁性机能成熟，月经按时而行，故有了生育机能；21岁牙齿生长得更好，皮肤白里透红；28岁筋骨坚强，头发生长到了极度，生长达到了最旺盛的时期；35岁内脏供应头面的气血衰退，所以面部开始憔悴，头发开始脱落；42岁脏腑供应头面的气血更加衰退，面部更加憔悴，头发开始发白；49岁内脏机能衰退，月经断绝，身体衰老而不能生育了。

由此看来，女性35岁时，在体质、生理上就都会开始衰退，但在当今社会，人到中年又是生命和才能的金秋时节，来自社会和家庭的压力迫使女人们更加勤奋地去创造财富，这就需要女性从年轻的时候就开始积极注意养颜防衰，不但要注意美容美发，更应注意营养的调补，以保全内部脏腑的精气，这样才能行之有效地防止和延缓自然规律带来的衰老，使青春常驻，身心健康。

不仅如此，《黄帝内经》还从季节、脏腑、情志、饮食、经络等各个方面提出了女性内养外护的养生养颜方案，为女人实现美丽健康给予全方位的指导，可谓字字珠玑，绝对让你受益匪浅。

但是，作为一个庞大、精密而又深奥的典籍之作，要完全阅读和理解《黄帝内经》并不是一件容易的事情，它需要深厚的国学功底和对传统中医学的深入了解。

那么，如何才能使《黄帝内经》成为普通女性的养生养颜枕边书呢？

这正是本书所要解决的问题。

本书以《黄帝内经》的养生学说为核心，在让读者全面深入地了解《黄帝内经》及其养生原则的前提下，将《黄帝内经》中的养生学说分门别类、深入浅出、通俗易懂地呈现给读者。

此外，在涉及经络穴位的部分，本书还采用了图解的方式予以补注，让女性朋友更加轻松自如地使用《黄帝内经》中的养生养颜智慧。

希望经过本书作者的用心解读，《黄帝内经》这本古老的养生养颜经典会成为更多女性朋友的健康和美丽之源，让更多的女人轻松地学到实用且易操作的养生养颜知识，并由此拥有一个美丽健康的人生！

## <<黄帝内经使用手册>>

### 内容概要

作为一个庞大、精密而又深奥的典籍之作，要完全阅读和理解《黄帝内经》并不是一件容易的事情，它需要深厚的国学功底和对传统中医学的深入了解。

那么，如何才能使《黄帝内经》成为普通女性的养生养颜枕边书呢？这正是本书所要解决的问题。

本书以《黄帝内经》的养生学说为核心，在让读者全面深入地了解《黄帝内经》及其养生原则的前提下，将《黄帝内经》中的养生学说分门别类、深入浅出、通俗易懂地呈现给读者。

此外，在涉及经络穴位的部分，本书还采用了图解的方式予以补注，让女性朋友更加轻松自如地使用《黄帝内经》中的养生养颜智慧。

希望经过本书作者的用心解读，《黄帝内经》这本古老的养生养颜经典会成为更多女性朋友的健康和美丽之源，让更多的女人轻松地学到实用且易操作的养生养颜知识，并由此拥有一个美丽健康的人生！

## <<黄帝内经使用手册>>

### 书籍目录

#### Chapter 1 护五脏，通六腑

——让女人由内而外散发迷人魅力

女人要补肾，肾好的女人最不易变老

呵护膀胱，为美丽加分

养心，用“心”做女人

护肝，肝是女人的美丽之源

保健脾，保护好女人的后天之本

养肺，肺气宣降正常女人才美丽

清胆，为美丽清除隐患

大肠小肠保持通畅，女人才能活得轻松自如

养胃：有良好的胃口保证，才会有润泽光滑的肌肤

三焦是女人健康美丽的守护神

#### Chapter 2 养生分阴阳，五行要讲究

——用阴阳平衡与五行相生相克之道来祛病养生

阴阳平和的女人最美丽

房事是阴阳养生的大道

房事养生的七损八益

阴阳要平衡，有补还得有排

勿贪寒凉，女人更需要守护阳气

滋阴是女人美丽的一个关键

自然阴阳古法为你带来新美丽

女性亚健康的根源在于阴阳失调

用3种美食改善女性阴阳不调

五行属性女人的养生养颜方法

#### Chapter 3 情志养颜，做智慧的美丽女人

——女人心病还需心药医

《黄帝内经》如何论情志

心平气和才是养生养颜之大道

学会甩掉生活中的焦虑情绪

助你开心生活的四大穴位

别让恐惧“吓”跑你的美丽

助你抵抗衰老的微笑按摩法

良好的心态可以治好难治的皮肤病

女性“悲秋”心理的形成和解决方法

#### Chapter 4 一年三百六十日，美丽健康皆相伴

——《黄帝内经》中的四季养生养颜之道

《黄帝内经》春季养生之道

春天护肤的关键所在：保湿

《黄帝内经》夏季养生之道

夏季低温养生，既抗衰又养颜

《黄帝内经》秋季养生之道

秋季养生，排毒很重要

《黄帝内经》冬季养生之道

冬季要呵护好身体六个部分的温暖

一月怎么养生：依月调摄法

## <<黄帝内经使用手册>>

一天怎么养生：十二时辰养生法

改善身体健康也要找准时间

Chapter 5 厨房胜药房，吃好不吃药

——屹出一身的美丽

Chapter 6 远离疾病，健康做女人

——女性常见疾病的中医经络防治法

Chapter 7 做女人，一定要对自己好一点

——女性特殊时期如何保养身体

Chapter 8 玲珑有致，女人就是要做“妖精”

——《黄帝内经》告诉你如何打造魔鬼身材

Chapter 9 经络养颜，美丽手到擒来

——女人美容养颜的大药都在自己身上

Chapter 10 为自己塑造美女的体质

——《黄帝内经》中的日常养颜大智慧

## <<黄帝内经使用手册>>

### 章节摘录

版权页：《黄帝内经·素问·上古天真论》中说，“女子四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；女子五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕”。

意思就是女人28岁的时候身体健壮，而到了35岁就开始衰老。

而女性的衰老进程与肾气的盛衰密切相关。

进入秋冬两季，空气干燥，人体易肾阴亏虚，在养生方面，女性尤要注意“养阴补肾”。

女人也需要补肾西医所指的“肾”是肾脏，而中医的“肾”则含义更为广泛，包括了生长发育及生殖系统的功能。

在中医看来，肾中精气充足，女性则面色红润，齿固发黑，耳聪目明，记忆力好，性功能正常，反应敏捷。

而肾中精气不足时，则会出现头发稀疏、视物昏花、腰膝酸软、记忆力下降、性功能减退等一系列早衰现象。

所以，“肾”的养生保健是女性保持活力、延缓衰老的保证。

中医里的“肾”是人体的健康之源、美丽之源、气血生化之源，可是几乎所有的女性都要经历月经、怀孕、生产、哺乳、带下等生理过程，这些均以肾精、阴血为用。

所以，肾精、阴血在女性的体内极易损耗、缺失。

因此，女性更需要补肾。

适宜女性补肾的食物山药：性平，味甘，为中医“上品”之药，除了具有补肺、健脾作用外，还能益肾填精。

凡肾虚之人，宜常食之。

## <<黄帝内经使用手册>>

### 媒体关注与评论

以中医的方法进行内调外养是现今流行的养生养颜方式，也是很符合人体健康的。

这本书以流畅的文字诠释了《黄帝内经》养生养颜的秘密。

其中包括食疗、按摩、情志等各个方面，内容相当全，叙述也非常详细，是我看过的最简单易懂的养生养颜书籍，强烈推荐。

——小仙女非常实用的一本书，全方位的介绍我们女人该如何养生养颜。

自己买了一本后，马上又买了一本送朋友，很值得一读，做女人就是要对自己好一点。

——红太狼一直以来，我都喜欢收集养生养颜方面的书籍，这本书诠释了国医经典《黄帝内经》的养生养颜智慧，内容精彩实用，版式设计也很不错，看着很舒服。

我非常喜欢这本书，爱不释手。

——采薇采薇读完受益匪浅。

本书所述方法虽源自《黄帝内经》这本古老的医学典籍，但读起来并不生涩，很容易读懂，而且操作性也极强，能够切实的使人有所收获，希望能被大力推广，让更多的女性朋友获益。

——小医仙

<<黄帝内经使用手册>>

编辑推荐

《黄帝内经使用手册(女性篇)》女人健康一生美丽一生的必读经典，重塑中国女性健康人生的国医绝学，中国经典中的顶级养生养颜智慧，现代女性健康美丽的健康宝典。  
诠释国医经典，汇聚女性内养外护的智慧精华塑造美女体质，再现女人美颜抗衰的传世秘笈。



<<黄帝内经使用手册>>

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>