

<<黄帝内经中的女人养生养颜经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经中的女人养生养颜经>>

13位ISBN编号：9787561345931

10位ISBN编号：7561345933

出版时间：2009-4-1

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：王昕

页数：239

字数：180000

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>

## <<黄帝内经中的女人养生养颜经>>

### 内容概要

内而五脏元真通畅，气血安和其外自能筋骨坚韧，颜面倩美矣。  
本书的100个抗衰养颜秘方，教您培固元气，标本兼治，让女性从根本上美起来；56个美丽穴道，导出邪气，启动人体美丽的自愈力；50套自我排毒养颜术，疏通经络，调和气血，排出人体内深层湿毒、寒毒；300个养生美颜细节，小办法解决大问题，彻底改善皮肤暗淡、眼袋、颜面浮肿，助您完美塑造美女体质！

<<黄帝内经中的女人养生养颜经>>

作者简介

王昕，出身中医世家，师从于四川省十大名中医李孔定。  
对女性养生、养颜有诸多心得。

## <<黄帝内经中的女人养生养颜经>>

### 书籍目录

养生篇 《黄帝内经》中的养生法则 第一章《黄帝内经》基础养生 阴阳平衡的女人最美 阴阳失调是导致女性亚健康根源 女性面部痘痘也属阴阳失调 女性内分泌问题多属阴阳失调 女性更年期, 阴阳失调在搞怪 女性阴阳失调调养五步曲 气血充盈, 颜面才健康 气, 让女人神清气爽的力量 女人气虚重五养 女人血虚调养五部曲 毛发枯与荣, 气血说了算 “三虚”让女人问题多多 经络——“决死生, 处百病” 不通则痛, 痛则不通 在经脉上敲敲打打, 也可预防衰老 美容修炼十五法 第二章《黄帝内经》日常养生大智慧 心情愉悦, 让人神情自如 心平气和, 才是养生之道 睡眠养生法 美丽是睡出来的 闺中房事, 神秘养生法 “七损八益”让女性在性爱中养颜健身 咽口水, 最简单的养生动作 健康排毒, 做个无毒女人 第三章《黄帝内经》四季养生之道 春天, 该如何养生 春天养生先养肝 风者, 百病之始也 夏季养生重在养阳 夏日防中暑 秋季, 养生的关键时刻 秋季养生重养肺 冬季养生要“养藏” 冬季养生, 饮食为先 冬季养生, 养肾最重要养颜篇 《黄帝内经》中的养颜秘笈 第四章 五脏六腑, 容颜的保护神 养心, 让容颜润泽如蜜 肺, 宣降之中见美丽 善待肝, 它是女人的养分之源 保健脾, 为美丽增加创造力 养好肾, 就是对自己的容颜负责 胆, 给美丽除害 胃, 美丽计划的加油站 大小肠, 保养需从此做起 三焦, 健康美丽的总管 膀胱, 为美排除万难 第五章 无瑕肌肤的修养之道 痤疮, 防不胜防的美丽克星 祛斑要去根——从调整内分泌入手 小毛孔, 让女人大恐慌 黑头, 随时爆发的死火山 暗黄肌肤是因毒素淤积 去除多余角质, 让肌肤亮起来 第六章 抓住青春, 延迟衰老 Up, 让肌肤随时保持向上的姿态 无皱美女更可人 眼部衰老, 美目不在的遗憾 黑眼圈——肾气不足、寒邪凝滞 有眼袋了, 你该注意什么 紧致肌肤, 弹、弹、弹! 肌肤有多湿润, 就有多水嫩修炼篇 做个健康完美女人 第七章 科学保养, 让青春永驻 生气, 女人容颜的大敌 养生睡眠功——睡出小美女 夜猫子必修的美颜课 便秘, 让你一身都是毒 清晨——肌肤保湿最佳时段 夜晚, 让肌肤有氧呼吸 第八章 健康体魄, 更显玲珑有致 如何保持纤柔修长的美颈 颈纹, 衰老的象征 挺拔柔韧美胸修炼之道 柳腰身, 不是减肥减出来的 “S”曲线, 美臀的终极目标 完美腿形养出来 手——女人的第二张脸 脚——“人体的第二心脏”关爱篇 善待自己的女人最美丽 第九章 女性特殊时期的保养 经期女人, 要冷暖自知 月经失调\_气血失调 怀孕, 女人的第二次发育 产后需要合理调养 更年期\_调阴阳、补气血 第十章 各显其效的美颜秘方 美丽“粥”记, 越吃越美 茶文化, 品出来的美丽 蔬菜水果, 各自显其效 煲汤, 慢活见真功夫 第十一章 中医独有养颜之道 苦口良药, 药剂献真情 针灸, 一针见美 推拿按摩, 享受间体会美丽 神秘气功, 非常美容法 五禽戏 第十二章 五行养生 什么是五行 “水”与养肾 “火”与养心 “木”与养肝 “土”与养脾 “金”与养肺 五行蔬菜汤附录: 自然美女调出来 怎样用经络按摩法减肥

?

- 怎么用大黄减肥?
- 怎么吃苦瓜能瘦身?
- 怎样减掉腰部“游泳圈”?
- 怎么能消除下眼皮黑圈?
- 眼眶鱼尾部有了皱纹怎么办?
- 眼睛无神怎么办?
- 怎么按摩可以增强眼睛神韵, 减少鱼尾纹?
- 怎么按摩可以减轻眼袋?
- 手脚冰凉怎么办?
- 女性为什么早起会感到头晕眼花?
- 哪些人容易性冷淡?
- 怎么用按摩法治疗女性性冷淡?
- 总觉得四肢无力怎么办?

<<黄帝内经中的女人养生养颜经>>

怎么用导引法让面部红润？  
为什么“女不离藕”？  
怎么按摩可以使唇部更性感？  
怎么按摩可以解决唇部淡无色泽或发紫？  
怎么用桃花润泽肌肤、祛除色斑？  
怎么用玫瑰花能舒肝调经？  
怎么用红花能通经止痛？

## <<黄帝内经中的女人养生养颜经>>

### 章节摘录

#### 一、 阴阳平衡的女人最美（1）什么是真正的美女？

每个女人都希望自己不施粉黛也会光彩照人。

试想，如果不需要化妆品来妆饰，随时随地都可以呈现完美状态，这样的自然，怎么不令人倾倒！

只有由内而外、健康自然的美才算真正的美。

《内经》在几千年前便说过：“阴平阳秘，精神乃治。

”“得神者昌，失神者亡。

”阴阳平衡，由内而外才是美的基础。

所以，想做真正的美女，就要从“内”做起。

#### 一、 阴阳平衡的女人最美美丽是女人一生追求的目标，怎样才能更美？

美眉们八仙过海、各有高招。

有人会用高级人工化学制品做美容护理，有人会耗资不菲光子嫩肤，有人迷信激素注射甚至拉皮整容……但这些只能做到暂时的、表面的美，时间一久又会回复原状。

因为她们忽略了一个问题：美是由内而外的，而不是仅仅在表面。

那么，怎么才能由内而外地美呢？

四个字可以回答：“阴阳平衡。

”提到阴阳两个字，估计大多数女性都不是很了解，其实在我们生活中处处都有阴阳。

比如，一天之中，白天为阳，夜晚为阴。

只有合理地分配作息时间，人体才能健康：要是夜晚休息少了，那么人就会疲劳；反之，夜晚休息多了，人也会不适，也会产生阴阳不平衡，可能引起机体的失调而产生疾病。

那么，中医怎样看待阴阳平衡的女人呢？

《内经》中认为，人体以及万事万物都是由阴阳两个方面组成的。

天地之间的阴阳平衡了，世界就和平安全；人体内的阴阳平衡了，那么人体就健康美丽。

所以，中医认为，阴阳平衡的女人是美丽的。

爱美女性从内做起的第一步，就是要使自己阴阳平衡，这也是符合现代审美观念的、令女人焕发耀眼光芒的最重要的基础。

基础有了，那我们打造千姿百态的美女造型就容易多了。

先让我们简单认识一下阴阳。

《内经》讲：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。

”“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。

”意思是说，天、地、人万物都是由阴阳而产生的，天地的变化、气候的变化、人体的生长都由阴阳的变化而成。

其中，天和地之间，天为阳，地为阴；人之间，男人为阳，女人为阴；就一个人来说，体表的为阳，体内的就为阴；人的手，手背为阳，手掌为阴；对于女性容颜最重要的肾来说，也有肾阴与肾阳两个重要的方面。

我们一定要认识肾阴和肾阳的重要性。

这两方面决定了女性美容养颜成功的可能性大小。

#### 阴阳平衡的女人最美（2）那么，怎么样才能阴阳平衡呢？

这就可以具体到我们的美容方法之中了。

总之一句话：勿使太过，过犹不及。

任何一件事过分了，都会造成不好的后果。

因此，我们务必不要太过。

此外，阴阳虽然是对立的两个方面，但它们又有密切的联系，是可以相互转化的。

当阴不足时，我们用阳来转阴，阳不足时，又可以用阴来生阳。

阴太多了，也可以补阳来制约阴。

阳太多了，就用补阴来制约阳。

## <<黄帝内经中的女人养生养颜经>>

应用到女性美容之中，中医方法和手段灵活多样，适应面更广，不必象化学品那样非要达到什么标准才有效。

我们只需要调节人体某一方面的阴阳，让它平衡了，这部分当然能变美了。

这就是中医美容的优势所在，也是为什么中医美容效果更能持久的原因。

美有很多种，有人喜欢林黛玉般的病态之美，有人喜欢赵飞燕似的瘦美，有人喜欢杨贵妃一样的丰满美。

不过，现代人更喜欢的是健康之美、活力之美。

有的人，乍一看似乎很美，定睛细看，原来，容色是涂红抹白了的，生硬的；身材是抽脂塑身、硅胶托胸的，虚假的；精神也是倦怠的，没有向上的朝气。

总之，越看越不美。

只有那些精力充沛，容光焕发，肌肤光泽、充满自信的女性才是让我们百看不厌的真美女。

为什么我们时常看到一位女性，尽管她的五官不是特别漂亮和精致，身材也非模特般凹凸有致，但是我们总想多看她几眼？

这就是俗话说的非常“养眼”，看起来让人觉得舒服。

还有的女性，或许她已经年过半百，可还是神采奕奕，气度高雅。

让人忍不住去猜测，她年轻的时候一定非常漂亮，一定有很多追求者。

这种女性之美，就是“阴阳平衡”的功劳了。

其实，阴阳平衡追求的目标是健康、和谐。

阴阳平衡在女性美的表现有几个方面：气血足，精力旺，容色靓，体型适，心情好。

一个女人，只要符合这几个表现，一定是最美的女人哦！

再来看看阴阳不平衡会怎么样。

《内经》讲到：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。

逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是为得道。

”就是说，只要阴阳不平衡了，就会生百病，生灾害，那当然就美丽不起来了。

所以我们说：“阴阳平衡”的女人才可能美，“阴阳平衡”的女人是最美的。

二、阴阳失调是导致女性亚健康的根源亚健康状态是现代人常见的一种现象，是介于疾病与健康之间，似病非病，似健康非健康的一种机体状态，去做检查又往往查不出什么问题。

中医认为亚健康状态实际上就是体内阴阳失去了平衡。

《内经》中说“阴平阳秘，精神乃治”。

阴阳平衡了，精沛神足了，自然就健康了。

《内经?素问?举痛论》也说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结……劳则耗气。

”放纵人的喜、怒、悲、恐、惊、思、劳等情绪，都会造成阴阳失调，会出现亚健康，会变得忧郁，很难真正平和欣慰。

女性亚健康状态的原因很多，其中主要原因是：社会环境、家庭及生活行为方式的变化对女性心理及机体造成严重冲击，使女性生理功能低下而呈现亚健康状态。

另外，禀赋薄弱、先天不足、久病疏于调理、劳累、早婚早育、房事不节等耗精伤肾，也可引发女性亚健康状态。

亚健康状态的女性虽然和平时一样的生活和工作，但是在身体上已经表现出了不健康的信号，如头晕头痛、神疲乏力、腰酸腿痛、健忘、失眠、月经不调、梦交、食欲不振、精神萎靡、反应迟钝等。

中医理论认为：亚健康状态实际上是体内阴阳失调所致，如《内经》所说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病。

”引起阴阳失调的根本原因在于肾之阴阳的失调。

肾是人体的根本，是元气由来的根源，肾中精气的盛衰主宰着人体健康与否。

所以，克服亚健康状态要从肾入手，调节肾之阴阳的平衡。

怎样才能提高人体免疫力呢？

那就要调和阴阳，培补肾元，益气固精，才能够使身体强健，延缓衰老，保持健康的状态。



## <<黄帝内经中的女人养生养颜经>>

那么，怎么才能消除亚健康、复归健康的状态呢？

《内经》给了我们提示：（1）休息：保持充足的睡眠是调节亚健康最基本的方式。

只有良好的睡眠才能让我们的身体得到最好的休养生息。

长期睡眠不足便会造成阴阳的不平衡，就会出现亚健康。

没有休息好要很快地补上。

（2）调整心态：保持良好的心情，不要过分激动、紧张、焦虑。

（3）运动：每天进行有氧运动，会使身体处于最好的状态。

女性朋友可以在家里做点瑜伽，练几招气功，跳跳操或者慢跑等。

（4）健康的食物：感觉疲劳、无力、气虚：可用人参、黄芪、红枣、山药煲汤喝，可补人之元气。

感觉心虚、心慌、心累：可以用百合、茯苓、桂圆、大枣熬八宝粥喝，或者喝小枣粥、小米粥等，可以养心。

食欲不振：在菜食里加入党参、山楂、白术、山药、槟榔等，可消食健脾。

睡眠不好：用茯苓、百合、莲子、小枣熬食，可安神。

性功能下降：常常吃点狗肉、羊肉、韭菜等，可调节性功能。

（5）自我穴位按摩：有空时自己稍用力按摩足三里、合谷、涌泉、大椎穴这几处穴位，方便有效。

（6）中医药的调节：如果上述方法效果不好，那可能症状稍重，就需要用中药来调理。

服用方剂治疗，能起到预防疾病的作用。

三、女性面部痘痘也属阴阳失调（1）青春期的女性最注重自己的脸，却总是被各种痘痘和分泌旺盛的面部油脂所困扰，试过了很多控油、祛痘的办法，却总是这边下去，那边又起来，找不到标本兼治的方法。

成年女性的成人痘更是让人防不胜防。

那种又红又大又肿的痘痘突出地长在原本成熟美丽的脸颊上，让很多职场女性苦不堪言。

什么光子祛痘、神奇祛痘棒、祛痘膏用了很多，还是不管用。

为什么小痘痘总是要出现呢？

前文讲过，《内经》中的一句至理名言：“阴平阳秘，精神乃治。

”反之，阴不平阳不秘，各种症状就出来了。

所以人体外在的很多疾病，都是内部阴阳失去平衡的外现。

皮肤也一样，脸上的小痘痘长出来，其实就是身体内部阴阳气血不调造成热毒、痰、瘀这些不正常的东西诱发了脸上出现痘痘。

《内经》早就说过：“汗出见湿，乃生痤疮。

”“粉刺属肺，皆由血热郁不散所致。

”古人早就认识到象“痤疮”、“粉刺”这些面部的小痘痘，是由于湿气太重或者是血中有郁热不能散去而造成的。

胖一点的女性，本身湿气较重，或是生活在潮湿的环境中，或喜欢吃肥厚油腻的食物，脾胃的阴阳就会发生失调而产生湿邪。

脾主四肢肌肉，湿邪外发，面部汗出见湿，就会出现面部的小痘痘。

好多女性都喜欢吃辛辣的食物，长期下去，血中热郁而不去，循着经脉就外发到皮肤，也会在面部产生各种红色的痘痘。

小痘痘的类型 中医认为，面部的小痘痘与血热、肺热、脾胃湿热困阻、肾阴不足都有很大关系。

看看自己的小痘痘属于哪一种类型：痘痘刚刚出现时，很红，有热感和痛感，过几天顶上就会出现小白点。

大便干，小便黄而有灼热感。

这种痘痘初起原因是由于肺的阴阳失调，肺上的热熏蒸肌肤而诱发。

多出现在夏秋，因为这个季节肺气积热过多，不易宣泄。

长痘的时间稍稍久一点，热就渗入血液了，会造成气血的阴阳失调，运行不畅。



## <<黄帝内经中的女人养生养颜经>>

这个时间要是不好好地医治，痘痘再长久了，那可大事不妙，就会导致血瘀痰阻，非常不好医治了。所以脸上有了小痘痘一定要及时医治，才能保证美丽的脸庞不受伤害。

痘痘生得久了，在脸上怎么也去不掉，颜色暗红，不热，不痛，感觉象有个疙瘩。舌苔滑腻，体型较胖，平时爱吃油腻肥厚食物者容易长这类痘痘。

三、女性面部痘痘也属阴阳失调（2）这种痘痘起因是脾胃阴阳失调，有湿热积滞在脾胃。水湿停聚，郁久化热，湿热阻滞肌肤，毛窍闭阻，痘痘就悄然长出了。

脸上反复长痘痘，痘痘不大，红肿不明显，但很久都不好，同时伴有腰膝酸软，遗精盗汗、手足心烦热等症状。

这种痘痘起因是肾阴不足。

或因先天肾精不足，或因肾的阴阳平衡失调，或因肺胃之阴得不到补充和滋养，肺胃阴虚内热，上述症状就会出现。

怎样才能少生或不生痘痘 要注意调节阴阳，阴阳平衡了，痘痘就无从生起。

要怎么做呢？

保持良好的生活习惯，有固定的生活规律，早睡早起。

饮食要清淡，少吃肥腻、辛辣的食物。

湿热较重者可多吃除湿化湿的食物。

热重者多食清火的食物。

肾虚者多吃补肾食物。

清火食物和药物：推荐几种食物，如橙子、新鲜绿叶蔬菜、黄瓜、绿茶，胡萝卜。

中药可以经常服用菊花、薄荷等，也可用中成药如黄连上清丸、三黄片等。

除湿食物和药物：推荐几种食物，如薏苡仁，莲米等。

中药可以经常服用白术、藿香、佩兰、砂仁等。

补肾阴食物和药物：推荐六种最佳补肾食物：枸杞子、山药、何首乌、栗子、鲈鱼、干贝。

中药可以经常服用女贞子，黄精等。

青春痘的治疗偏方（1）每晚睡前用纯净的温水清洗干净患部。

将银杏仁切成薄片，反复擦患部，擦几次后就要换一片新鲜的银杏叶。

坚持7~10次即可见效。

（2）鲜樱桃枝叶、鲜桃树枝叶各30克，鲜槐树枝叶、鲜柳树枝叶各20克，鲜猪苦胆1个，枝叶全部切成碎片，煎沸取汁，最后加入猪苦胆汁，熏洗患部。

每日2~3次。

.....

## <<黄帝内经中的女人养生养颜经>>

### 媒体关注与评论

内而五脏元真通畅，气血安和其外自能筋骨坚韧，颜面倩美矣。

本书对此阐述颇为精详，大有益于养生保健。

益寿延年，不独美容一端。

——李孔定（四川省首届十大名中医）

<<黄帝内经中的女人养生养颜经>>

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>