

<<女人九养>>

图书基本信息

书名：<<女人九养>>

13位ISBN编号：9787802506992

10位ISBN编号：7802506999

出版时间：2012-5

出版时间：中国言实出版社

作者：九歌

页数：261

字数：268000

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;女人九养&gt;&gt;

## 前言

我的健康我做主 有句谚语说，有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。

如果给你三样选择——健康、财富、美丽，而且只能选择一样，你会选择哪样呢？

我相信大家肯定会选择健康。

大家心里也明白，健康对于我们每一个人，都是最重要的。

但是许多人，却有意无意地想赌一下（侥幸也是赌哦），看疾病何时来。

但是我们赌得起吗？

因为一个人的健康不仅关系到她的身体，还关系到她的事业，更关系到她整个家庭，一人生病拖累全家！

联合国卫生组织提出个口号：“千万不要死于无知。

”很多人死于无知，这很冤枉呀。

健康是一种和谐，人与自然的和谐，人与人之间的和谐，人自身的和谐；健康是一次一次的储蓄，一点一滴的积累，不怕麻烦，贵在坚持。

健康也是一种信仰，要相信，我的健康，必须靠我自己来做主。

疾病可以交给医生，但健康不能交给医生，我的健康我做主。

世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责。

”为了美丽，为了提高生命、生活质量，女人一定要采取有效的方法，维护自己的健康。

我的健康我做主，并不是一句简单的空话，要真正使其生效，就要把“我”的文章做足。

首先“我”要了解掌握一定的健康知识，知道什么对健康有利，什么与健康相悖；其次要了解“我”的身体状况，需要加强什么，需要注意什么；再次要有针对性地制订“我”的健康计划，无论长期的还是短期的，都要有明确的目标；最后，就是“我”要把健康计划落到实处。

其实，这些东西做起来并不复杂，只要自己在思想上重视起来，并持之以恒地付诸行动，就可以对自己的健康做主。

本书就如何改变健康的观念、改善健康状况、维护健康体质等一系列的问题，进行了全面而具体的阐述，以期帮助女人了解健康的知识，给大家送去一套全新、科学的健康理念，让奔忙于社会各个角落的女人重新校正自己的生活，真正成为自己健康的主人。

女人一定要学会呵护自己，保养自己，这样才能永远年轻、美丽，才能永远有傲人的资本。

## <<女人九养>>

### 内容概要

《女人九养》就如何改变健康的观念、改善健康状况、维护健康体质等一系列的问题，进行了全面而具体的阐述，以期帮助女人了解健康的知识，给大家送去一套全新、科学的健康理念，让奔忙于社会各个角落的女人重新校正自己的生活，真正成为自己健康的主人。

## &lt;&lt;女人九养&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 1 顺应节律，养自然之身  
自然的美丽，胜过雕琢出来的漂亮。

- 1.合于阴阳，适于天时
- 2.女人的美丽重在滋阴
- 3.与自己的生物钟“对表”
- 4.以自身律动养自身
- 5.人人都有“魔鬼时间”
- 6.与生物钟的24小时“合拍”
- 7.精和神要和，身和灵要和
- 8.药者，三分毒也
- 9.最好的医生是你自己
- 10.人体神奇的自救能力
- 11.奇妙的生命力之源——酶
- 12.唾沫一口，价值千金

Chapter 2 你的健康美丽是吃出来的  
舍“今夜的烧肉”，选“10年后的健康”。

- 1.最好的医院是厨房
- 2.平衡饮食的“金字塔”
- 3.酸碱度的平衡是健康之本
- 4.保证蛋白质的必要量
- 5.向你推荐美丽的食物——鱼肉
- 6.减肥，不能过量减少主食
- 7.五谷中女人最应钟爱什么
- 8.我们最熟悉的宝物——豆腐
- 9.从汤中摄取更多的营养
- 10.物美价廉的美容食物——蔬菜
- 11.最具营养的八大蔬果
- 12.如何让蔬菜里的营养“依旧”
- 13.吃水果也要吃出学问
- 14.吃，就吃绿色食品
- 15.食物也会“生锈”
- 16.女人是水做的骨肉
- 17.还原力强的水才是“好水”
- 18.再次发现牛奶的营养价值
- 19.你的生活离不开酸奶
- 20.属于女人的饮品——茶
- 21.红葡萄酒让你保持柔嫩与弹性
- 22.咖啡的利与弊
- 23.养生又滋补的蜂蜜
- 24.吃花粉，让自己也芬芳
- 25.一定要“盐”之有理
- 26.我们要不要吃维生素
- 27.适合自己个性的营养搭配

## <<女人九养>>

Chapter 3 气血，让“女人花”永远灿烂  
中医认为，血为气之母，气为血之帅。

- 1.女性以气血为本
- 2.冷是一切麻烦的根源

.....

Chapter 4 驻颜有术，让美丽一生相随

Chapter 5 排出毒素，永葆神韵

Chapter 6 我运动，我美丽

Chapter 7 关注健康的“晴雨表”

Chapter 8 健康在我不在天

Chapter 9 滋养自己由内而外

## &lt;&lt;女人九养&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：1. 合于阴阳，适于天时“阴阳”的理论是古圣先贤提出的。

“阴阳”这两个字，原本表示背阴的地方和朝阳的地方。

山的南边是朝阳的，所以叫“阳”；山的北边是背阴的，所以叫“阴”。

我们的祖先又发现气候有寒暖，日月有升降，每一天有白天黑夜，方位有上下、左右、内外等等，进而发现自然界中的一切现象都存在着相互对立、相互作用又相互消长的关系，而这些现象都可以用“阴阳”来解释。

“阴阳”的含义是非常丰富的。

如男人和女人是一对阴阳，男为阳，女为阴。

男人内部和女人内部也可分阴阳。

又如躁动的、外向的女人为阳，宁静的、温柔的女人为阴。

总的来说，凡是运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于阳；凡是静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的，都属于阴，且阴阳之间的平衡不是恒定的，而是动态的。

阴阳二者此消彼长，任何一方都可能不足或过剩，比如营养过剩和营养不良就是阴阳失调的极端表现。

外在于阴阳就是宇宙自然的阴阳，内在的阴阳就是人体内的阴阳。

两者是相互感应、相互影响的。

就养生来说，是指内在的阴阳要遵从外在的阴阳，也就是我们的日常生活要按照宇宙自然的阴阳规律来进行。

中医研究的就是人生命的阴阳规律。

比如今天你生气了，生气后头昏、脑胀、不想吃东西。

到医院去检查，医生却告诉你什么毛病都没有，但是你确实很不舒服。

这时候你去找一个老中医，告诉他自已现在头也疼、嘴也苦、怒气满胸，能不能给我看看病。

老中医给你号完脉以后，他肯定要告诉你，你肝气瘀滞，应该吃点舒肝解郁的药。

如果你听了他的话吃了药，这种不舒服的感觉，可能很快就会消失了。

怎么看待这个问题呢？

我认为，西医学所看到的病，是用什么检查指标来做参照系数的。

不管是感冒还是其他疾病，西医都要通过身体检查，来确认你到底发生了什么样的病理改变。

当你有了器质性改变的时候。

他就说你病了。

殊不知，在器质性改变之前，有一个漫长的从量变到质变的过程。

在量变积累过程中，当指标没有改变，或者是没有完全改变的时候，西医就告诉你没病。

等真正把“生病”这顶“帽子”给你戴上了，你要再想去掉这个“帽子”可就不容易了。

那么中医看病拿什么来做参照系呢？

是阴阳五行，因为中医研究的不是病，而是人的生命规律。

中医养生很简单，看病实际上也很简单。

什么叫有病？

有病就是阴阳不和；怎么治病？

治病就是要调和阴阳。

病治好了，就叫阴阳调和。

好多人以此来取笑中医，说你中医怎么就知道阴阳，就不知道别的东西啊？

这种看法是十分浅薄的。

“阴阳”里面有非常深刻的含义，这反映了宇宙万物的本质规律，当然也反映了人体生命的本质规律。

这是一种天人合一的思想。

合于阴阳，实际上就是要顺应自然规律、把握生命本质。

## &lt;&lt;女人九养&gt;&gt;

2女人的美丽重在滋阴美丽是女人一生的追求。

从二八美丽少女到八十老太太，没有哪一个女人不希望自己面若桃花、肤如凝脂；也没有哪一个女人不希望自己拥有修长又曲线玲珑的身材，充满青春的活力。

“滋阴”这个词，相信许多女人都听说过，但是，许多女人一说到滋润、保养，立马就去买一大堆名牌保养品、护肤品往脸上抹，却常常起不到预想的效果。

其实这是因为，从外部保养是远远不能奏效的。

如同花草树木，光是往叶子上洒洒水哪够呢？

只有整株的根茎都经历了雨露的润泽，才能枝繁叶茂、花娇果硕，维持生命的美丽与活力。

其实，“滋阴”是个中医名词，指的是滋养阴液的\_种治法，又被称为补阴、养阴、益阴，是治疗阴虚症的方法。

何谓“阴虚”呢？

从中医学上说，阴虚是一种体虚的症状。

许多女人觉得自己平时没病没痛，体检也没查出什么问题，就觉得自己身体健康得很，什么都不用补，可是，皮肤状况却一团糟，既干燥又暗沉，这可能就是阴虚的信号。

要滋阴，自然要从日常的饮食开始。

如果盘点一下，食物中的滋阴养颜佳品还真不少，比如我们常食用的枸杞，就是滋补肝肾的良品。

枸杞性平、味甘，具有补肾益精、滋阴补血、养肝明目、润肺止咳的功效，可以泡水代茶饮，也可以和龙眼、粳米等一起熬粥食用。

在煮粥时放一点枸杞，不仅能让粥品“色”相美观、养眼，而且具有温补的效果。

再比如苦瓜，去心火，南方到了夏天常用它煲汤，或打成苦瓜菠萝汁来喝，也是一道滋阴的佳品。

此外，滋阴的食物还有银耳、黑木耳、阿胶、桑葚、女贞子、玉竹、鸭蛋、冰糖、西洋参、老鸭、百合、墨鱼、莲子、椰子和椰汁等。

一般来说，如果把滋阴食物入粥同煮，效果还会更好。

在我国古代有一个“滋阴第一方”——四物汤。

四物汤最早见于晚唐蔺道人著的《仙授理伤续断秘方》，东汉名医张仲景又进行了改进，变成了《金匱要略》中的名胶艾四物汤。

四物汤是由当归、川芎、白芍和熟地四味中药组成，其中又以当归、熟地为主药。

熟地含有甘露醇、维生素A等成分，与当归配伍后，可使当归的主要成分阿魏酸含量增加，使当归补血活血疗效增强，能对付女性脸色苍白、头晕目眩、月经不调、量少或闭经。

四物汤一个很大的特点是，随着四味药物的比例不同，可以发挥广泛的功能。

如重用熟地、当归，轻用川芎，则是一个补血良方；当归、川芎轻用或不用时，可以帮助孕妇保胎；重用当归、川芎，轻用白芍则能治疗月经量少、血淤型闭经等。

此外，四物汤衍生出的无数“子方”、“孙方”，在治疗妇科病方面也功不可没。

较著名的有桃红四物汤，该方剂是由四物汤加桃仁、红花而成，专治血虚血淤导致的月经过多，还能对付先兆流产、习惯性流产；四物汤加艾叶、阿胶、甘草后取名为阿艾四物汤，用来治疗月经过多，

是安胎养血止漏的要方；四物汤加四君子（人参、白术、茯苓、甘草）汤后，名“八珍汤”，能气血双补；在八珍汤的基础上再加上黄芪、肉桂，则成为老百姓非常熟悉的十全大补汤。

## <<女人九养>>

### 编辑推荐

《女人九养》编辑推荐：永葆青春有3个秘诀，第一个叫平衡饮食，第二个叫有氧运动，第三个叫阳光心态。

女人要对自己好一点，你才能永远年轻、美丽，永远有傲人的资本。

读《女人九养》，呵护自己，滋润自己，舒展自己。



<<女人九养>>

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>