

<<女人养颜先养阴>>

图书基本信息

书名：<<女人养颜先养阴>>

13位ISBN编号：9787807409571

10位ISBN编号：7807409576

出版时间：2013-3

出版时间：李智 上海文化出版社 (2013-03出版)

作者：李智 著

页数：240

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>

<<女人养颜先养阴>>

前言

目前，养生科普书籍琳琅满目，良莠不齐。

但《女人养颜先养阴》出自专业人员之手，立论精当，思路清晰，学术严谨。

且深入浅出，中西结合，贴近生活，贴近百姓，使人一看就懂，一懂就用，确是一本开卷有益的大众健康养生参考书。

卫生部首席健康教育专家 洪昭光

<<女人养颜先养阴>>

内容概要

几千年的实践证明，养内荣外乃中医养颜治本之道：人的容颜、面部美容与内分泌有密切联系，通过合理的内分泌调理，可以有效从内到外提升女性养颜效果，使肌肤从根本上得到改善。在《女人养颜先养阴（随书赠送超长DVD）》中，有着最美女医生之称的李智大夫根据传统中医养生及妇女保养之道，结合现代医学最新研究成果，将女性由内养外的养颜之道做了深入浅出的讲解，力图让正苦恼于养颜难题的女性朋友摆脱烦恼，重塑美丽。

<<女人养颜先养阴>>

作者简介

李智，毕业于北京中医药大学中医临床专业。

在2008年奥运会上作为专家被誉为“中医国际形象大使”，用英文向所有参赛国及参赛运动员、队医做运动针灸的讲课，并担任第一、第二次世界健身气功大会的同声传译。

曾多次接待外国领导人和专家，并在奥地利、迪拜、波兰、马来西亚等国家的孔子学院用英文推广中医，受到广泛好评。

她写作的图书获得由中华医学会健康管理学分会、健康时报社、中国健康促进基金会主办的“2009年中国十大健康图书”评选并在人民大会堂接受颁奖。

目前担任：北京同仁堂中医院副主任医师、中国老年保健协会专家、中国药膳研究会理事。

<<女人养颜先养阴>>

书籍目录

第一章 第一章养阴，女人一辈子的功课 女人的美丽需要持之以“衡”、“恒” 002 认识“精”、“气”、“血”、“津”、“液” 008 养阴总原则：通补兼施，补中兼泻 017 养足阴，散发女人温柔好性情 026

第二章 七岁一周转，女人不可不知的生命定律 14—21岁：含苞未放花骨朵，身心发育两头旺 037 21—28岁：快餐式生活下的女人养颜精致之道 051 28—35岁：“储阴”有道做后盾，角色转化很重要 060 35—42岁：面若桃花是个宝，角色平衡好心态 068 42—49岁：乐在更年期，看重不如看开的智慧 074

第三章 肝阴虚：养好肝血，明眸善睐不用愁 肝藏血为血库，血液供应要充足 088 筋长一寸，寿延十年 095 指甲：反映健康的晴雨表 101 胸部养护要疏通 103 损害肝阴的元凶 105 时鲜蔬菜最合肝的“口味” 113 舒肝三大穴：太冲、章门、期门 117

第四章 心阴虚：养阴安神才能面若桃花 心血不足，心神难宁 易失眠 120 外刚内柔，心神其实很脆弱 125 心血不白费，治血需高招 133 养心穴：神门、内关、劳宫、膻中 138

第五章 脾（胃）阴虚：脾胃好比夫妻俩，齐心合力照顾家 养好脾胃阴，消化不用愁 147 脾胃重养：民以食为天，脾胃以养为先 151 养脾穴：血海、三阴交、阴陵泉 158

第六章 肺阴虚：清凉滋阴做水肌女人 肺阴虚皮干枯，美丽肌肤似衣裳 163 润肠道除便秘，美容清新好面容 168 咳嗽是肺发出的“呐喊” 171 不良习惯容易伤肺伤身，伤肺雷区莫要踩 175 养肺穴：少商、天容、列缺穴 184

第七章 肾是宝中宝，养肾才能防衰老 肾阴养秀发，润泽乌黑更出众 189 齿若编贝，健齿就是健肾 194 骨质疏松：腰腿痛的“主元凶”之一 198 养肾难，伤肾易，以下几点要牢记 200 养肾食疗 211 养肾护穴，腰腿疼痛不上门——命门、太溪、涌泉、照海 215

<<女人养颜先养阴>>

章节摘录

版权页：插图：认识“精”、“气”、“血”、“津”、“液”打个形象的比喻，精就是电源，气就是电线，神就是灯泡，只有电源充足，电线导电正常，灯泡才能亮。

如果没有电源（精），或者没有电线（气），就好比人体经络出了问题，灯泡（神）不亮就是没神、失神。

假如你没吃饭，就等于没电源，人就会无精打采，就不会有好面色；若经络不通，就等于导线出了问题。

中医望诊望的就是神，就是通过观察你这盏灯泡亮不亮，从而推断是电源（精）还是导线（经络）出了问题，这就是中医的诊病思路，也就是中医“黑匣子”理论。

人体只有当阴阳平衡了，身体各个器官才能相安无事，和平相处，不闹矛盾。

《黄帝内经》说：“阴平阳秘，精神乃治。”

那么，人体当中阴阳的动态平衡怎么来具体理解呢？

从中医的角度来说，我们必须首先了解精、气、血、津、液这五个常用术语。

气是功能性的，属阳，虽然看不见、摸不着，但这不代表气不存在，就如同空气也是看不见摸不着的，但一刻也不能缺失。

而精、血、津、液则是物质性的，血和津液又来源于精，我们常把它统称为阴精。

这就好比瑞士银行中的黄金储备就是人体的“精”，而“血”是国际通用货币美元，但是具体到每个国家都有自己的专用货币，比如人民币、法郎、韩元，所以津液相当于各国货币。

各国之间的货币可以随时根据汇率兑换，但是当经济出现大波动时，各国货币都需要由黄金储备转化而来。

所以“阴”就如同黄金一样重要，虽然黄金不是万能的，但是没有黄金是万万不能的。

再比如我们常谈到的人之三宝——精、气、神，打个形象的比喻，精就是电源，气就是电线，神就是灯泡，只有电源充足，电线导电正常，灯泡才能亮。

如果没有电源（精），或者没有电线（气），就好比人体经络出了问题，灯泡（神）不亮就是没神、失神。

假如你没吃饭，就等于没电源，人就会无精打采，就不会有好面色；若经络不通，就等于导线出了问题。

中医望诊望的就是神，就是通过观察你这盏灯泡亮不亮，从而推断是电源（精）还是导线（经络）出了问题，这就是中医的诊病思路，也就是中医“黑匣子”理论。

大家都知道，地球当中占比例最大的是海洋。

相对人体来说，血液只占人体体重的8%左右，而占人体总体重的60%是“津液”，中医学的“津液”相当于西医学的体液，体液是人体内除血液外的一切液体及代谢物的总称，包括组织间液（占体重15%）、细胞内液（占体重40%）、血浆（占体重5%）、唾液、胃液、泪液、汗、鼻涕、尿液、关节滑液等，这就如同地球上除了海洋之外，还有江河湖泊。

因此，人体当中除了血液之外，还有大部分的津液。

津液主要有滋润和濡养的功能，如润泽皮毛、肌肉，滋润脏腑，充养骨髓和脑髓，润滑眼、鼻、口等孔窍及滑利关节等。

<<女人养颜先养阴>>

编辑推荐

《女人养颜先养阴》编辑推荐：1、李智医生在电视节目中曾介绍过女性的中医养生，受到了广泛好评，本书是对于此内容的系统性的梳理，此外又添加了理论知识和实用方法，以飨读者；2、中医养生方面的权威性众所周知，本书是读者在购买同类图书时的更佳选择；3、卫生部首席健康教育专家洪昭光作序推荐，对本书的权威性、可信性、实用性给予了肯定；4、书中配以直观的插图，帮助读者理解、实践中医养生的理论知识；5、中医养生保健更适合国人体质，其中的养生方法适用性广，经久不衰。

<<女人养颜先养阴>>

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>