

<<气血养生防未病>>

图书基本信息

书名：<<气血养生防未病>>

13位ISBN编号：9787810868563

10位ISBN编号：781086856X

出版时间：2011-9

出版时间：第四军医大学出版社

作者：冯成 编

页数：225

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>

## <<气血养生防未病>>

### 内容概要

健康的体魄、美丽的容颜、充沛的精力皆来源于充盈的气血。

冯成主编的《气血养生防未病》详细阐述了气血对于人体的重要性。

并通过引用《黄帝内经》等传统医典，结合现代养生理论，从饮食、按摩、运动、生活起居等方面调养脏腑，充沛气血，使其濡养人体各部位，供广大读者选读。

此外，本书还列举了由于气血不调引起的亚健康状态，并提出相关的改善和预防措施，引导读者建立健康的生活方式，让气血养生关怀您一生。

## <<气血养生防未病>>

### 书籍目录

#### 第1章 养生就是养气血——为什么气血是健康“晴雨表”

气能掌握生杀大权  
血是脏腑的营养“仓库”  
气血携手，打造健康体魄  
全面调理，气血调养靠通补

#### 第2章 察颜观色，以外观内——气血好坏如何看出来

毛发荣与枯，气血说了算  
从耳朵“听”到气血的流动声  
皮肤是观看气血的镜子  
牙龈是气血上行的关卡  
体形胖瘦，气血来打造  
从手掌看气血走向  
气血是掌管气色的“大人物”  
神情好坏气血来帮忙  
气血调节舌头颜色  
青筋多不多，要看气血懒不懒  
气血影响指甲半月  
指甲纵纹是判断气血的标尺  
睡眠好与坏，气血打头阵  
气血影响手的冷暖

汗液是气血运行的先兆  
痰是身体健康的报警器

#### 第3章 谁动了你的健康——如何打造健康气血

食物是补充气血的营养品  
用良好的生活起居精心呵护气血健康  
合理运动，让气血更加强大

#### 第4章 身体健康，百病无踪——气血畅通找门路

血推气走，大便更畅通  
餐后彻底告别腹胀  
肝气疏，让你食欲开  
腹泻原来是疲劳，气血给你把把关  
把好身体关，汗液不乱出  
提气补气，英雄不再“气短”  
肾精充足，听得更远  
牙齿健固，咀嚼更轻松  
鼻子不灵，气血来疏通  
防秋燥，止咳嗽  
别让感冒总找上门  
肝气疏泄，无痛一身轻  
小便一顺，一顺百顺  
益气健脾，不为糖尿病苦恼  
气血调和，赶走尴尬的痔疮  
气血健康不得富贵病——高脂血症  
调和气血，高低血压都平稳

#### 第5章 气血之本，美丽之根——气血是最好的“美容大师”

## <<气血养生防未病>>

气血充盈，面若桃花更娇艳

用气血给秀发加加油

不动声色赶走黑眼圈

气血调和，痘痘不生

年轻不要鱼尾纹

对付黑头，气血帮忙

美丽双唇不用涂唇膏

肢体强健，身材更曼妙

### 第6章 做个气血丰盈的健康女人——气血掌握健康密码

月经要调，更要防痛

气血调和乳房不受罪

孕前气血调理，孕育健康宝宝

妊娠期气血补养讲究对策

产后调养补血顺气

别让心气失调影响更年期

### 第7章 好状态要靠好气血——气血为健康加分数

心神不宁找气血

气血是助眠良药

气血充足，“贵人”不忘事

别让头晕总赖着你

别让心慌总缠着你

肝火上逆，鼻血才会轻易流

打哈欠先别忙着补觉

提高性欲，扔掉小药丸

提高精神先祛湿

补足气血，赶走神经衰弱

疏肝理气，打败抑郁情绪

肺气充盈，让你笑口常开

<<气血养生防未病>>

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>