

# 《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

出版社：李智 上海文化出版社 (2013-03出版)

页数：230

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.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

女人一生都在追求美丽，然而养颜却不能忽视“内功”。几千年的实践证明，养内荣外乃中医养颜治本之道，美丽容颜与阴阳平衡有着密切联系。在本书中，美女中医李智大夫将传统中医与现代医学结合，依据《黄帝内经》中将女性的一生划分为七个阶段的理论，深入浅出地讲解了女性在各个年龄阶段的特点，以及如何通过调理五脏六腑来保持美丽容颜，如何通过自我调控情绪来保持精神愉悦和心理健康。女人如花，需要智慧地呵护。

# 《女人养颜先养阴》

## 作者简介

毕业于北京中医药大学和中国中医科学院中医临床专业。曾就职于中国中医科学院西苑医院，主治医师，在在2008年奥运会上作为中医专家代表，用英文推广中医理论和实践，被誉为“中医国际形象大使”。

现为北京同仁堂中医院中医专家，副主任医师。全国妇联心系活动专家指导小组专家，中国老年保健协会专家和中国药膳研究会理事。

在央视《健康之路》、《健康早参考》、《健康早班车》、《养生有道》，北京卫视《养生堂》、江苏卫视、湖南卫视、宁夏卫视等几十档健康节目中担任中医专家。

## 书籍目录

### 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》

### 精彩短评

- 1、有的跟意识形态有关的话题就别瞎当知心姐姐了
- 2、漂亮之书
- 3、以前看过李智老师的书，养生节目时间有限，但是书本就可以随时翻阅了，而且非常实用，中医的角度也很专业，很期待这本新书~
- 4、这类型书都是千篇一律的了啊
- 5、书本包装很好，内容还未看。
- 6、经常看李智老师的电视节目，有了书本可以系统的学习了，感觉中医可以帮助女性更加深刻的认识自己，顺应自然的法则才能实现自然的美。
- 7、挺好的，看着挺不错的。
- 8、看病为打发时间在中医学院路边摊买的，读后很受触动。
- 9、值得一看的保健书
- 10、真是本好书！获益良多，好好养生
- 11、无聊的内容很多，尤其是什么历史故事，无可操作性，没有那个不生病的智慧实用
- 12、针对相应的年龄段应该怎么调理说的不是很好，谁能挑准那些穴位呀，应该重点说不同年龄段的女人应该格外注意些什么，针对出现的一些问题用什么日常的方法可以解决，如果食疗不行应该吃什么药等等
- 13、很多我需要了解的内容。

## 《女人养颜先养阴》

### 精彩书评

1、总的来说，让自己对身体有一个全面的了解，还是不错的，只是，又开始这个穴位，那个穴位，现在这样的书实在太多，真正看完以后去整天研究穴位的有几个。更何况，人有个体差异，同样的穴位，每个人在自己身体的部位都是有差别的，比如：足三里穴，我的足三里和你的足三里肯定有差别，因为我们的皮肤，细胞，经都不一样的。更何况，好难执行呀。在我心中一直有一个梦想，希望自己看起来像25岁，所以，很喜欢研究健康养颜。然而，看了市面上几乎所有的美颜书，我突然发现，美颜竟然越来越复杂，刚开始，我也以为就应该复杂，我相信：没有丑女人，只有懒女人。可是，仔细看看书中作者介绍的这个方法，那个方法，我心里开始好奇：作者自己有去实践过么，如果实践过，是如何在每天的生活中做到的。因为我发现，要把书里的都做到，每天估计什么都不用干，就在那里养颜好了，可是，我们的生活，是方方面面的。慢慢的，我脑子里开始出现一个信念：永远有更简单的方法。有道无术，术尚可求也，有术无道，止于术。术太多，养颜方法技巧太多，我们就会被淹没，而忘记了养颜的正确思路 and 方向是什么。养颜，不仅要养出从内到外健康美丽的皮肤，还得融入生活。在生活中就能健康美丽，而不是搞太多花样，丢失了生活的本真。

## 章节试读

### 1、《女人养颜先养阴》的笔记-女人养颜先养阴

防痘的经典高招：

- 1、不要过度洗脸。过度洗脸会刺激皮肤分泌更多油脂，形成越洗越油的恶性循环
- 2、流汗后及时擦干脸。皮肤表面是弱酸性的，是防止微生物的重要屏障。汗水偏碱性，会让皮肤抵抗外菌侵入的能力减弱
- 3、不宜在脸上涂厚粉底
- 4、管住嘴
- 5、少发脾气
- 6、做个“睡美人”
- 7、迈开腿
- 8、切忌抠抓冒出来的痘痘
- 9、穴位按摩
- 10、白果外用

更年期的饮食：

- 1、更年期女性要适当多吃豆制品
- 2、早晚喝一杯蜂蜜茶
- 3、若经常情绪抑郁，可用干玫瑰花5-10朵泡水常饮，能疏肝解郁。

著名的甘麦大枣汤是针对更年期的一款良方。具体制作如下：甘草15克，小麦50克，大枣10枚。将甘草、小麦、大枣一起放入锅内加水煮沸，随量饮用，连饮3-5天即可。小麦是此方的核心，一定要选用颗粒饱满的小麦，入水后会下沉，它有养心宁神的功效，平时也可用每次30-60克的量单独加水煎服。

三红汤——女性补血简便方

三红汤的材料很简单，包括红枣5枚、红豆50克、红衣花生适量，将这三样共同熬汤，连汤共食之，补血效果非常好。

# 《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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)