

# 《女人气血养生法》

## 图书基本信息

书名：《女人气血养生法》

13位ISBN编号：9787538866742

10位ISBN编号：7538866744

出版时间：2011-7

出版社：黑龙江科技

作者：于晓燕

页数：205

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)

# 《女人气血养生法》

## 前言

“气血”对我们普通人来说，其实并不陌生，它就在我们身边，它常常是我们嘴边的谈资！某个病人去医院复诊时，医生看到病人的前期治疗效果非常好，常常会说一句话：“你的气色现在看起来比以前好多了。”这是我们最熟悉不过的场景了。其实，上面所说的“气色”就是中医所讲的“气血”。说到这里，可能好多人都会恍然大悟：原来这就是所谓的气血呀！如果现在你认为气血跟自身健康不沾边，那么你就out了！不信，你看？

- 1.长时间对着电脑？
- 2.脸上容易出现斑点？
- 3.头发干枯、开叉，掉发？
- 4.发质偏黄，并且有很多白发？
- 5.毛细孔变得粗大？
- 6.天冷后更显得没生气？
- 7.手心容易出汗？
- 8.手脚经常冰冷？
- 9.眼袋变大，眼睛经常干涩？

如果以上的测试，你的答案大都是“NO”，那么恭喜你：你的气血充盈，你的容颜很靓丽；如果你的答案大都是“YES”，那么不好意思：你的气血两亏，身体失衡，亚健康严重！

具体来说，气血是什么呢？实事求是地讲，中医的“气血”是一个合成概念，它是“气”和“血”的合称。中医学是这样解释的：“气血”是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，是脏腑、经络等组织器官进行生理活动的物质基础。通俗地讲，没有气血就没有生命。气血就是人体的后天之本，人体的五脏六腑、骨骼经络，乃至毛发皮肤都必须依赖气血的滋养。再形象一点说，“气血”其实类似于汽车里的汽油、手机里的电能。如果汽油加满、电量充足的话，汽车和手机就能正常使用；而倘若汽油不够或电量不足的话，无论你怎么折腾它们，汽车在一定时间后都会熄火，手机也会因电量不足而通话效果不好甚至不能通话。说得够明白了！从现在起，如果你想要健康长寿，想要美丽永驻，还等什么呢：用本书给你的理念和方法，多补补气血吧！

# 《女人气血养生法》

## 内容概要

《女人气血养生法》不仅叙述了气血对女性朋友的至关重要性，而且从保养五脏、疏通经络、调理膳食、生活习惯等方面着手，把最简单、最实用、最行之有效的方法教给广大的女性朋友，用来调养人体之根本——气血。同时，《女人气血养生法》针对女性的特殊时期体质状况制订了详细的养生计划，力求给每位女性朋友以最贴心的呵护！

# 《女人气血养生法》

## 作者简介

于晓燕，著名美容博士，国际美容大赛专家评委，中国美容美发协会常任理事，中华全国工商业联合会美容化妆品业商会常务理事，北京市工商联美容美发化妆品业商会副会长，《健康与美容》杂志理事会理事，中国特许经营峰会副秘书长，北京市女企业家协会理事会会员，2003年获得金体国际三项美容专业博士学位，2004年度中国经济女性杰出贡献人物，2008年获得中国美容品牌杰出策划奖，2010年世界太太选举荣获中国区冠军，2010年诸葛亮奖中国形体驻颜管理策划专家，高级美容技师，八项国际美容大赛冠军，第二届亚洲晚宴杯化妆大赛冠军，“面部立体塑型定型器”专利持有人，“一种祛斑面膜粉”专利持有人，奥婷美容连锁机构创始人和持有人，北京奥婷环燕美容化妆品有限公司董事长。

已出版：《做自己的美容大王》、《塑性感女人》、《女人要懂得的人生哲理枕边书》、《我最想要的美肌书》等优秀作品。

# 《女人气血养生法》

## 书籍目录

第一章 气血好，容颜才不老 气血决定女人的一生 养气即养命 血是气之源 血气足，则百病无 美食如山照样会有苦难言 七种方法让你顿知自己是否气血失调 轻松判定你气血是否充足的几种方法 女人补气血的原则旧 想青春永驻，就要让气血动起来第二章 经络通，气血才能健康运行 经络是气血运行的途径 经络，中医学的灵魂所在 认识人体的奇经八脉 快速确定自己身上的经络是否畅通 按摩经络你不可不知的注意事项 经络按摩对人体的作用 注意经络按摩后的身体反应 静坐——最安全有效的通经络法 生活中最常用的十三种通经络的方法 每天抖三抖，能活九十九第三章 女性最需要的气血养生大智慧 肝火盛，不长命 心平气和，才是养生养颜之道 调整情绪，保持心情舒畅 睡眠可以调节气血 让睡眠成就你的美丽 性爱需要健康的方式 正确排毒，做个无毒的美女 春夏补阳，币火冬补阴，做健康女人 MM们必学的六大“养血法” 告别让人心烦的血虚 抽烟的行为你不要有 酒可饮，不可酗第四章 小女人要知道的秘密——气血乱，疾病就会多 失眠与多梦：气血不调的伤害 抑郁症与气血失调也有攀 气血不调，乳房也遭殃 便秘，身体对气血失调的抗议 血不行，经也痛 肥胖：气滞血淤的结果 减肥遵循热量平衡的币斗学原理 心悸：用充盈的气血找回失散的“心神”第五章 五脏六腑，美丽容颜的守护神 养颜先养心，永远是美人 善待你的养分之源——肝脏 好好保护肺，你会让人陶醉 养好肾，就是对自己的容颜负责 减肥，补脾是关键 保健你的脾，为美丽加分 养好胃，美丽不疲惫 护好胆，给健康买份保险 大小肠，保养需从此做起第六章 女人最必不可少的补气血食物 “我很丑，但我很有营养”——土豆 益气通气，红薯不弃 典型的保健食品——山药 春季养肝的首选——菠菜 补益脾胃，扶持中气——牛肉 香菇很香，多有营养 猪肝 难舍的益气食物——蜂蜜 冬天补气的好食物——糯米 一天仁红枣，容颜不会老 善补血的“小人参”——胡萝卜 美如莲花，最爱莲藕 南国人参——桂圆 女人补血的妙品——南瓜 改善更年期症状，延缓衰老——豆浆 药食两用的上品——乌鸡 女性的圣药——当归 女人滋补养生最佳极品——燕窝第七章 特殊时期对女人的贴心呵护 月经期间要注意的保健要点 经期的反应透露着体质问题 如何应付生理上的疼痛 怀孕前的禁忌你了解多少 孕妇产前需知道的中医调养 食物有营养，怀孕会健康 妈咪产后调理容颜长驻 更年期阴阳失调调养五步走 更年期保健更重要 内分泌失调的女性如何补 善补的女人最美丽第八章 最简单、最实用的补气养血法 早晨拍拍手——很好的补气方法 你知道吗？泡泡脚也能补血 咽口水，最简单的气血养生法 捏脊法，补脾健胃养气血 涌泉穴——容颜不会老 按摩然谷穴，帮你运化气血 晚八点按摩脾腧穴，使你补充新气 按揉肺腧穴，理肺气，变美丽 刺激足三里穴，补中益气 补血找血海，补气找气海 艾灸关元穴，让你元气充盈 按内关穴位，宽胸理气 按揉隐白穴，健脾又止血 指压三阴交穴，调和气血

# 《女人气血养生法》

## 章节摘录

版权页：也可以说，如果把气血比做水，那么经络就是专门盛载和运输气血的渠道。气血里蕴含着先天的元气和水谷的精微，沿着经络的线路到达人体的器官、毛发、唇甲，为它们提供充足的营养。但是，如果经络这条渠本身出现了堵塞，那么即便你有充足的气血，也只能被堵在一边，到达不了目的地。所以要保证人体的气血充足，经络必须时时保持畅通。最后，人体到底有多少条经络呢？这个是很难数清的。不过主要的可以分为十二经脉、奇经八脉、十五别络、十二经别、十二经筋等等，其中又以十二经脉为主。所以许多古代医书在阐述经络的时候都把十二经脉放到了主宰的位置。比如《灵枢经·经别》篇说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所以止也。”可见，这十二条经脉是关系人身健康和疾病的关键。这十二条经脉，各自属于不同的脏腑，所以它们循行的路线也不相同，可以分为手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经。其中手三阴经包括手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经。手三阳经包括手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经。足三阴经包括足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。足三阳经包括足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经。

# 《女人气血养生法》

## 媒体关注与评论

气血充足，是每个人维持生命的源泉，是女人保持美丽和健康的根本。 ——曲黎敏

# 《女人气血养生法》

## 编辑推荐

《女人气血养生法》：揭露女性的健康密码掌握永不生病的智慧，每位女性都需要健康的身心、红润的容颜和优雅的气质，这基于自身气血的平衡。献给女性最实用的气血养生宝典。

# 《女人气血养生法》

## 精彩短评

- 1、跟网络上流传的各种养生差不多
- 2、这本书是送给女人贴身的保护，很实用，从中学到很多知识。强烈推荐~
- 3、内容浅显易懂，没有想象中的那么深奥，还有一些句子重复出现，实际内容不太多，连科普都达不到，也就是看着玩吧。
- 4、卓越淘的书，很好，女生嘛，气血为调理关键~
- 5、本人不善此道，呵呵，书里教了很多调养气血的方法，简单实用。
- 6、书很受用，中医的一些理论还配合着一些小知识，改善的小方法。作者有诚意呀
- 7、内容一般吧，纸质还不错
- 8、这本书还不错，内容浅显易懂，比较适合生活中使用。
- 9、作为养生的入门读物，可读性强容易操作，还是很不错的。。。
- 10、说的比较广泛，没有说细
- 11、书本内容实用，需要的朋友可以看看
- 12、这本书是我后悔买的，里面讲的内容，很多都是有重复的，不仅仅是与其他书本的内容重复，而是本书自身内容在里面有很多重复，显得罗嗦和繁琐。尤其是讲到“气”与“血”的重要性的时候，本书说了很多重复的内容，在多处重复讲这个事情。这本书里面内容相对来说比较不那么充实，写到如果去养生的地方不够充实吧。反复强大的是这个养生的重要性。以前看过一本《胖补气，瘦补血》的书本，那本书也是讲到养生的，里面讲到养生的重要之外，主要的是结合了很多作者的亲诊实例，内容比较充实，也比较实用。如果是要买养生的，我建议还是买那本比较好。
- 13、这部书能告诉你气血的重要性，能教会你怎么样保养。非常实用，赞~~~~
- 14、推荐这本书...真的很好..
- 15、如标题，浪费钱~以后买书还是得谨慎。
- 16、关键看了要去做
- 17、太无聊了，这本书不适合我
- 18、不错的一本书，不过如果你对中医养生有些了解，这本书就不适合你了~~~~
- 19、调理气血，养花一样养自己...
- 20、学到了很多养生知识，穴位作用。
- 21、好书。介绍很详细。不错。
- 22、内容很详细，有的方法也是很简单的，其实养生本来就很容易，难的是坚持，而人生，我们要做的很多事情都是简单而需要坚持的
- 23、很罗嗦，内容抽象。真是浪费
- 24、理论性很强，按摩方法也不错

# 《女人气血养生法》

## 精彩书评

1、 气血这是中医里特有的词语，个人健康的标准就是气血充足，它是每个人维持生命的源泉，是女人保持美丽和健康的根本。气血的好坏，从面容上也是很容易分辨的，当别人说，你气色很好面色红润时，就是气血好的时候，饱满的气血溢出形外。气血对任何人都是很重要的，尤其是女人，美丽的容颜便是气血决定的。所以，关于女人的气血养生法就显得格外吸引人。书中从气血对女人的重要性开始，讲到了经络，如果没有养好气血会怎么样，生活中的小事对气血的形象，身体是个系统，如何保护五脏来产生源源的气血，气血乱了对身体的影响，有时候我们认为的常见病，可能是气血不顺产生的影响，讲了写穴位对身体保健的改善，常用的事物的妙用。特殊时期的女性如何保护自己。书中的内容很好，也常引用古时候的养生观点，与其说是本教女人养生的书，倒不如说是一本教女人健康的生活方式的书。养成良好的生活方式，关爱自己。

2、 总感觉这本书是凑字数的很多地方出现了重复不过书的内容对女性确实有很多好的保健建议的比如针对各种身体器官，肾、脾、心、肺的保健方法等乌鸡当归是补气养血补肾，每次去江西煨汤馆我都会喝这下喝的更心安理得了这本书应该多拿出来翻翻养身是一辈子都要学的

3、 总感觉这本书是凑字数的很多地方出现了重复不过书的内容对女性确实有很多好的保健建议的比如针对各种身体器官，肾、脾、心、肺的保健方法等乌鸡当归是补气养血补肾，每次去江西煨汤馆我都会喝这下喝的更心安理得了这本书应该多拿出来翻翻养身是一辈子都要学的

# 《女人气血养生法》

## 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)