

# 《幸福女人能量养生书》

## 图书基本信息

书名：《幸福女人能量养生书》

13位ISBN编号：9787510419188

10位ISBN编号：7510419182

出版时间：2011-7

出版社：新世界出版社

作者：赵铁锁

页数：222

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)

# 《幸福女人能量养生书》

## 内容概要

《幸福女人能量养生书:女人健康的革命》讲述了：每个女人都要掌握身体能量盛衰的规律、每个女人都要学会驱逐恶能量，让健康能量充盈体内、每个女人都要学会唤醒沉睡的心灵能量、叁涵养健康能量的女人，身心健康，青春不老，如花盛放。

# 《幸福女人能量养生书》

## 作者简介

赵铁锁，现任世界海狗协会会员、国际健康健美长寿学研究会副主席、中国老年保健协会副会长、中国性学会理事、中国保健协会理事。参加工作以来，因其良好的工作风范和出色的业绩，多次受到有关部门嘉奖，曾于2004年获得中国性学会“10年特殊贡献奖”；2006年、2008年，两次被国务院发展中心评为中国“创业之星”；2007年，在食品安全高峰会议上被评为“中国食品保健行业十大领军人物”；并连续5年被中国保健协会评为“优秀企业家”；曾获得过“和谐中国之星——最具社会责任感的十大杰出企业家”等称号。

其在解剖学和动物实验的基础上总结创立出了“肾力活性因子理论”、“肾动力理论”，被众多同行企业认可并推行。发展成为当今补肾产品市场的主流理论。《论肾力活性因子》在全国中医男科学会上获优秀论文奖。与他人合作出版《OTC非处方医疗》、《家庭医学宝典》、《四世同堂福寿乐百年》、《平衡养生保健学》等多部著作。近期创作的《长寿的革命：活到120岁的长寿圣经》、《养生就是养阳气：男人健康的革命》等深受读者好评和欢迎。

## 书籍目录

### 第一章 上善若水，好能量如水般滋润好女人

能量充足，自然滋养出好命女人  
每个女人体内都有一个灵性小宇宙  
“气五”和“火”，生命的两大能量源  
能量高的女人，不易老，不易病、韵味十足  
阴虚津亏、气滞血瘀，是能量不足了  
做不生病的女人，就要驱逐邪气、浊气等负能量  
心灵能量足的女人气质就好  
好女人就该像植物一样气韵生动

### 第二章 洞悉能量盛衰节律，安度女人一生的“七道坎”

“一七”补足肾气，开启女孩一生好运势  
“二七”调和任冲二脉，静享青春期美丽绽放  
“三七”补益结合，迎接一生中最美好的时光  
“四七”养肾保肝，把握优生优育好时期  
“五七”增强阳明脉，肠胃一调通体康泰  
“六七”每天搓搓脸，三阳脉旺盖人就不枯萎  
“七七”冲书任冲二脉，做朵永不凋零的“女人花”

### 第三章 跟着月亮养生，独享大自然的美丽恩宠

养好卵巢，守护你的生命之源  
呵护第六脏器官——子宫  
如何拯救经期里的“瞌睡虫”  
做个暖女人，血液温暖才能流得顺畅  
早餐是金，吃好了才能让经期过得安稳  
补对维生素，愉快度过月经期  
按揉足三里、太阳穴和印堂穴，告别经期头痛  
吸纳玫瑰花的力量，让月经风调雨顺  
满月时能量最强大，想怀孕就不要错过

### 第四章 充盈肾脏能量，源源不断地散发迷人女人味

按摩肾经、心包经，修炼女人味  
看耳朵，就能知道你的肾好不好  
雌激素是你一辈子的好情人  
不要忽视滋阴补肾的宝贝——枸杞  
太溪穴，赋予女人旺鱼的生命力  
冬季养肾保精，来年才会生机勃勃  
意守下丹田，肾纳气，女人才有底气  
口水是天然的补品，强肾又健脾

### 第五章 排掉毒浊负能量，永葆青春芳华与美丽容颜

第六章 调和气血能量，塑造不胖不瘦最适好身材  
第七章 维系生命热量，调理体质偏颇，优化女人健康之本  
第八章 舒筋骨、通经络，让好能量在体内一路畅行  
第九章 唤醒女人心能量，寻回生命内在的喜悦  
第十章 大彻大悟生活智慧，营造女人健康能量场

## 章节摘录

版权页：插图：到底是什么导致女人阴虚津亏和气滞血瘀呢？还是要通过能量寻找答案。气，是不断运动着的具有很强活力的精微物质；血，基本上是指血液；津液，是机体内一切正常水液的总称。从中医阴阳理论来看，气具有推动、温煦等作用，属于阳；血和津液，都是液态物质，具有滋养作用，属于阴。气、血、津液，是构成人体的基本物质，也是维持人体生命活动的基本物质。说得再具体些，它们是人体脏腑、经络等组织器官进行生理活动的产物，也是这些组织器官进行生理活动的物质基础。气、血、津液的生成，以及其在机体内进行的新陈代谢，都依赖于脏腑和经络等组织器官的生理活动，而这些组织器官进行生理活动，又必须依靠气的推动和温煦，以及血和津液的滋养。因此，无论在生理还是病理上，气、血、津液与脏腑、经络等组织器官之间，都始终存在着互相依存的密切关系。而能量，就是这一切运作及其之间微妙联系的关键，也是推动这一切顺利完成的动力。没有了能量，气不存在，血成死血，津液就是死水。以当下中老年女性中高发的冠心病及脑动脉硬化为例。在中医里，冠心病和脑动脉硬化属于胸痹、心痛的范畴。所谓“痹”就是不通，乃至阻塞，主要由气机失调、津液亏损及气滞血瘀所致。痹的根源，就是能量不足，身体没有足够的能量排除堆积在血管等处的垃圾，于是造成阻塞。也正因如此，患者劳累或紧张时就会突然出现胸骨后闷痛，或紧缩样痛，并向左肩、左上臂放射；体力活动时有心慌、气短、疲劳和呼吸困难；饱餐、寒冷、看惊险影片时有心悸、胸痛现象；晚间睡眠枕头低时感到憋气，需要高枕卧位，熟睡或白天平卧时，突然感到心悸、胸闷、呼吸不畅，需要坐起后才好转。所以，医生往往会提醒这类患者多喝水，尤其是在夏天。这是因为补充水分是补充人体津液的重要途径，补充水分则能在一定程度上充盈津液，促成气的良好运行，没有足够的津液来滋养并充盈血液，气的运行就无法得到良好的承载，从而影响能量的供应，甚至影响全部生命活动。很多问题看似非常复杂，但当我们探究其本质的时候，便会豁然开朗。阴虚津亏、气滞血瘀，亦是如此，及时合理地补充相应的能量，其所引发的容颜衰老、月经不调等各类问题都迎刃而解了。

# 《幸福女人能量养生书》

## 媒体关注与评论

《幸福女人能量养生书：女人健康的革命》通俗易懂，兼顾趣味性、科学性与实用性。女性朋友应该能从中找到健康的方法和途径。——中国保健协会副理事长兼秘书长徐华锋都说女人要好好爱自己，可很多女人却不知道究竟该如何好好爱自己，看了这本书，女性朋友们会找到答案。——中央保健局原常务副局长王捍峰我喜欢这本书，不是因为它是名人写的，也不是因为它的语言很吸引人，而是因为它用通俗易懂的语言，告诉女人如何实现自然美丽、自然健康、自然幸福。——中国老年保健协会会长李深赵铁锁的书，总是以求本为核心，指引我们找到健康的最本源。其中，关于求本养生的方法和途径，总是通俗易懂，并兼顾趣味性与实用性。这本《幸福女人能量养生书：女人健康的革命》也不例外。——中国性学会副理事长中国性科学杂志社社长薛福林教授这是一本关于能量的书，更是一本蕴含能量的书。它会给所有女人带来健康的能量，快乐的能量，幸福的能量。——国际健康健美长寿学研究会副主席香港日报社社长郭周礼我认真阅读了《幸福女人能量养生书：女人健康的革命》这本书的初稿，认为此书道出了女人健康的真谛，也看到了作者本人科学求真的责任心。从字里行间，我能真切地感悟到作者的学识和智慧的能量磁场。只要广大读者认真学习，方法得当，我相信对自身的保健与长寿，以及提升自我的精神能量有极大的帮助。早读早受用，多学多受益。我认为这本书不仅是女人想要的书，更是读后会一生相随的书。——国际健康健美长寿学研究会副主席澳大利亚生命科学院院长季莲缘

# 《幸福女人能量养生书》

## 编辑推荐

《幸福女人能量养生书:女人健康的革命》：中央保健局原常务副局长王捍峰、中国老年保健协会会长李深、中国性学会常务副理事长中国性科学杂志社主编胡佩诚、中国保健协会副秘书长李萍、倾情作序推荐。作者倾多年心血，为现代女性全力打造，掀起一场女性能量养生的革命，呵护中国女人，不老容颜与健康身心。唤醒体内健康能量做花样幸福无忧女人

# 《幸福女人能量养生书》

## 精彩短评

1、喜欢！里面有很多养生道理，经络穴位，四季食谱等！实用！



# 《幸福女人能量养生书》

## 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)