

《养气血就是养命》

图书基本信息

书名：《养气血就是养命》

13位ISBN编号：9787539054387

出版时间：2016-1-1

页数：216

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

《养气血就是养命》

内容概要

人们常说“气血是培养健康”的土壤，气血滋养着五脏六腑以及全身各个器官，可见气血对于人体健康非常重要。气血出了问题，人就容易生病、脸色差、身材走样等等；气血充盈通畅了，人体就有了自愈能力，一些疾病的小苗头也就自动消失了，自然气色好、神采飞扬。

本书就是从当下人们遇到的各种气血问题入手，站在中医角度阐述了气血的重要性，描述了气血可能出现问题时身体发出的各种异常信号，以及平时最容易损伤气血的一些习惯。同时，结合日常生活习惯，教会我们在日常生活中通过居家调养、日常饮食、运动锻炼、穴位按摩、情绪调试等方面简便实用的方法来调养气血。气血好了，健康自然来。

《养气血就是养命》

作者简介

吴向红

中华人民共和国医师编号：19991115110104650717202

中国中医科学院广安门医院中医教授、主任医师，1986年毕业于浙江中医学院中医系（现浙江中医药大学）。吴教授多次作为CCTV10《健康之路》的特邀嘉宾、北京电视台生活频道健康顾问、北京市健康大课堂授课专家，为大家讲解健康知识；多次参加科技部“科技列车”活动，为偏远地区的人们义诊；同时还是北京市疾病预防控制中心主讲讲师，在多家报纸、医学类杂志发表多篇医学文章，致力于医学常识的普及。

吴教授拥有扎实的中医基础理论知识和20余年的中医临床经验，治愈了数十万例患者。尤其擅长治疗更年期综合征、妇科炎症月经病等女性疾病。吴教授医德口碑极好，在患者中享有很高的赞誉，是国内各大专业医疗网站上好评度超高的中医师。

书籍目录

上篇 养气血就是养命

第一章 气血到底多重要，气血不好究竟表现在哪些方面

让气血成为“活水”，不仅要充足，还要流畅 / 17

“血、气、经络”，调养气血的“水、动力和管道” / 20

打通任督二脉，不仅做侠女，更要做美女 / 23

“女七男八”，《黄帝内经》说：女人的生命以“七”为节点 / 25

女人比男人活得长的原因，竟然是因为它！ / 30

月经是女性气血健康的晴雨表，正常月经的判断标准有哪些？ / 32

气血不好、子宫受寒，“面子”也会出问题 / 35

第二章 当心生活中的坏习惯，让你的气血越来越差

女人最怕寒，寒凉食物吃走你的好气色 / 40

妹子偏爱“重口味”，嘴巴过瘾，月经过量 / 44

夜猫子最爱赶夜场，耗掉了气血，熬白了脸色 / 47

“美丽冻人”，当心寒从体入，气血遇寒成“冰” / 49

白领OL成天懒得动，痛经可能更严重，气色也不好 / 51

那么喜欢光着脚丫子？难怪病从脚入 / 53

第三章 气血不好了，疾病就会找上门

“林妹妹”过的是阳虚的日子，温和补血是关键 / 57

气血就像热带鱼，在温暖的环境中才能自由流动 / 60

气血寒瘀，子宫也跟着受寒，生出的宝宝也不健康 / 63

湿重的女人多脾虚，爱长胖、老得快 / 65

乳房胀痛、乳腺癌，多是肝气郁结惹的祸 / 68

女人也会肾虚，气血不足了就会肾虚 / 71

第四章 女人一生要养血，爱自己的女人会调养

艾叶泡脚巧治“宫寒”，让你做个“暖美人” / 74

头痛需分型：柴胡、川芎有奇效 / 76

你认为红糖姜水是补血止痛良药？其实不然 / 78

腰疼首先要补肾，经常喝点杜仲茶来帮忙 / 80

痛经还有“小肉块”，“失笑散”让你恢复好气色 / 83

暖身药包贴肚脐，让小肚子暖暖的不再痛 / 85

第五章 人体自有特效药，穴位按摩，让气血活起来

足临泣穴——女人的福穴，还你好气色 / 88

常按“妇科三阴交”，妇科好、皮肤润、不显老 / 90

刮痧，让不通的地方通起来，痛就消失了 / 92

气海一穴暖全身，气顺了血自然就通畅了 / 94

女人一生要养血，多揉血海穴，气色红润显年轻 / 96

气不顺了，找准内关穴和膻中穴，揉一揉就能好很多 / 98

中篇 给女人一个好脸色

第六章 “面子”为什么频繁出问题

卸妆后面如菜色，多半是气血虚了 / 103

痘痘层出不穷，其实是血热瘀滞在作怪 / 105

女强人和“林妹妹”都容易长斑，原来是生气惹的祸 / 108

小心瘀滞让你变成“黄脸婆” / 112

肤色暗沉、过早衰老的原因，竟然是过度节食 / 114

第七章 调好身体才能拥有好脸色

卵巢健康是女人天然的抗衰老护肤品 / 118

祛除体内湿气，不做脾虚女，告别大油脸 / 122

- 想要面色红润不长斑，从保护好“心肝宝贝”开始 / 124
- 脸色苍白！明明气亏了，为什么月经量还超多？ / 126
- 第八章 以花养颜，秘方就在普通的花花草草中
- 脸上长斑，敷玫瑰面膜、喝玫瑰花蜜 / 129
- 善用桃花，让你的皮肤白里透红气色好 / 131
- 茯苓霜、三白膏，红楼美人都在用的美白秘籍 / 133
- 恼人的痘痘，用菊花+绿茶水来战“痘” / 135
- 失眠脸色差，合欢花安眠药枕让你睡到自然醒 / 138
- 第九章 心情靓脸色好：美丽的心情养出好气色
- 让女人不忧郁的萱草解郁茶 / 141
- 做自己最好的情绪调理师 / 143
- 更年期女人，“出不完的汗”，究竟怎么办？ / 147
- 第十章 女人的28天，最强生理期美容计划
- 月经期护肤三大招，养出白里透红好气色 / 150
- 经后第一周，由内而外滋阴养颜胜过大堆护肤品 / 152
- 经后第二周，温阳活血让你面色红润，还能促进怀孕 / 155
- 经后第三周，肌肤最脆弱，全方位护肤正当时 / 157
- 下篇 拥有S型健美身材不是梦
- 第十一章 气血通畅，才能享“瘦”生活
- 甜食吃不停，小心痰湿瘀滞让你越来越胖 / 161
- 胸部下垂气色差，补足气血，才能挺“胸”做女人 / 164
- 遇到不舒心的事也不哭的女强人，为什么更容易发胖？ / 167
- 一直瘦不下来，还多毛！小心患上多囊卵巢综合征 / 170
- 经后黄金瘦身期，五谷杂粮也能吃出窈窕身形 / 173
- 肥胖多是气虚血滞惹的祸，分清原因，花饮让你安全瘦下来 / 177
- 常饮佛手花茶，让你告别腰部“游泳圈” / 179
- 第十二章 减肥是女人的终身大计，每个年龄段都有减肥烦恼
- 少女初潮来临，过度进补，小心变成大胖子 / 183
- 花样女孩，过度节食是最笨的减肥方法 / 185
- “轻熟女”最时尚，管住嘴+迈开腿，轻松拥有S形身材 / 187
- 中年女性吃个八分饱，远离身材“发福”的厄运 / 189
- 第十三章 与健康的生活方式做朋友
- 吃不胖的食物和让你一夜变胖的食物 / 192
- 忧郁的人老得快，还容易发福 / 196
- 近胖者胖？肥胖也会传染吗？ / 198
- “十胖九湿”，祛湿是减肥的关键 / 201
- 第十四章 运动让你拥有好气色，完美身材练出来
- 经期也可以做的减肥操 / 206
- 散步：“百练不如一走”，走走也能瘦 / 208
- 慢跑，促进气血循环，但也要选对时间 / 211
- 没事跳跳舞，气血顺了，拥有前凸后翘好身材不是梦 / 213

《养气血就是养命》

精彩短评

- 1、中规中矩，这类书就是内容重复率高
- 2、从内在开始进行调理，希望做个气色红润的女孩~
- 3、2016年已读02：对我帮助还比较大，基本确诊我的经期头疼的原因是肝郁。“从中医的角度看，经期头痛主要有两个方面的原因：一个是肝郁，一个是血虚。肝郁就是肝火旺盛，血热，肝气上逆。”
“养心吃红，养肝吃绿。比如绿豆、绿茶、绿色的蔬菜等，颜色越绿对肝脏越好。”

《养气血就是养命》

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