

《中国女人要补阴》

图书基本信息

书名：《中国女人要补阴》

13位ISBN编号：9787535778879

出版时间：2016-6

作者：佟彤

页数：232

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

《中国女人要补阴》

内容概要

中医养生的目的，就是追求健康长寿，保持“阴阳平衡”是其中大法。一个更加有方向性的养生长寿指南明确地写在了《黄帝内经》里，那便是：“奉阴者寿。”而中医说的“阴”相当于身体的“固定资产”，“高效率”的生活就是伤阴的生活，导致身体损耗加重。

现代女性“阴”常不足，不注意滋阴补血，则阴阳失衡，百病丛生。女人面色晦暗无光、手脚冰凉、神经性头痛、免疫力低下、易患妇科疾病……均由伤阴引起，及时补养调理是关键。身心养生专家佟彤将中医身心调养理论与现代女性的保养需求相结合，一次性全面公开在“伤阴”的大环境下，女人有效“补阴”的养生之方，并从生活方式、疾病护养等细微处入手，教女人对抗早衰，让身体即刻获得修复。

《中国女人要补阴》

作者简介

佟彤

毕业于北京中医药大学中医系。曾供职于中国中医科学院基础理论研究所，参与国家级“十五”攻关课题“脾虚证的临床与试验研究”，并创办编辑国家级刊物《中国中医基础医学杂志》。

现为《北京晨报》首席记者，百度健康名医讲堂主持人，山东卫视《养生》、MSN中文网《名医讲堂》、凤凰网《健康三人行》嘉宾主持，北京卫视《养生堂》、湖南卫视《百科全说》、江苏卫视《万家灯火》、河北卫视《健康56点》等多档健康养生节目的主讲专家。

已出版《女人暖养更年轻》《脸要穷养，身要娇养》《脾虚的女人老得快》《女人体虚先变丑》《不衰老不疲劳的生活》《不上火的好生活》《药房里买得到的传世名方》等健康畅销书。

书籍目录

第一章 中医首倡“补阴”时，中国发生了什么

- 一 现在的人为什么容易“上火”
- 二 “奉阴者寿”里包含的警报：伤阴者短寿
- 三 为什么吃“春药”会死人
- 四 “上火”的原理类似于吃“春药”
- 五 电影《满城尽带黄金甲》里的皇后被下了什么毒

第二章 人体之“阴”是生命的根基

- 一 吃“去火药”无效，可能是因为“阴虚”
- 二 动物性的补阴药，能给“虚火”找个住处
- 三 中医说的“阴”“阳”到底是什么
- 四 临终前的“回光返照”，是身体之“阴”的最后贡献

第三章 劳心者最容易伤阴

- 一 1281年，中国出了个朱丹溪
- 二 “心”字为什么没有月字旁
- 三 欲望 - 实力 = “上火”
- 四 《琅琊榜》里的梅长苏，是严重的“阴虚”

第四章 阴虚时，身体会出现哪些异常

- 一 高血压
- 二 失眠
- 三 慢性咳嗽
- 四 癌症
- 五 “黄脸婆”
- 六 孩子不明原因的肚子疼
- 七 心律不齐
- 八 神经性头痛

第五章 女人为什么要养血

- 一 不贫血的人，最终却死于气血俱虚
- 二 吃大枣不能治贫血
- 三 阿胶不等于“胶原蛋白”
- 四 中药不等于中药“有效成分”
- 五 女人为什么要“从血论治”
- 六 血虚的女人“hold不住”
- 七 月经之后需要补养吗
- 八 腿脚抽筋，不全是因为缺钙
- 九 女人便秘多是血虚
- 十 血虚“三联征”：指甲“月牙儿”小 + 头发枯黄 + 怕冷
- 十一 备孕的女人该做什么

第六章 生活中的N种伤阴细节

- 一 上火
 - 二 “高效率”的生活很有可能伤阴
 - 三 吃好睡好就是在“养阴”
 - 四 不是所有的补药都会“上火”
- ### 第七章 “阴虚”时，身体的损耗更严重

- 一 中西医的五脏到底有什么区别
- 二 “阴虚”和“阳虚”
- 三 每个人都有“肾虚”的部位

第八章 滋阴补血是最基础的保养

《中国女人要补阴》

- 一 西医传入之前，中国人靠什么抗病
 - 二 “复方阿胶浆”就是一幅《琅琊榜》
 - 三 “年至三十，阴气自半”
 - 四 补阴不是简单地补水
 - 五 南方人为什么讲究煲汤
 - 六 补阴药药力大排行
- 第九章 养生是养成好的生活方式
- 一 为什么“治得了病，救不了命”
 - 二 医疗对人的健康，只起8%的作用
 - 三 每天多吃1个饺子，一年就会胖出6斤
 - 四 男人西装袖子上的那排扣子
 - 五 养生就是讲究规矩
 - 六 “久服”是获得“好颜色”的前提

《中国女人要补阴》

精彩短评

- 1、很实用的一本书，特别是治咳嗽的那个小偏方。
- 2、感觉很受益，
- 3、学学养生有好处~
- 4、女性养生，大赞！
- 5、做好男人，懂女人~
- 6、很实用的一本书，有干货~
- 7、很赞！学习了！
- 8、健康很重要，补阴很重要！
- 9、成就健康女人
- 10、女人面色晦暗无光、手脚冰凉、神经性头痛、免疫力低下、易患妇科疾病.....均由伤阴引起，及时补养调理是关键。

1、女人需要科学进补 女人需要科学进补，这是个新话题，也是个老话题。女人如水，需要怎么补呢？用食补，还是吃保健品？还是借助于高科技力量。滋阴，中医名词，指滋养阴液的一种治法。滋阴的食物有很多，常用的比如山药、梨、枸杞子、鸭肉等等。常用滋阴药物：如六味地黄丸、左归丸、补阴丸等；常用药如天门冬、麦门冬、石斛、沙参、玉竹、龟板、鳖甲、旱莲草、女贞子等。生活中以天然滋阴为主，从食物中索取滋阴的成分，如平时常吃水果梨子，用枸杞子泡茶喝，每周改善一次炖点鸭肉吃吃，鸭肉是营养价值最高的肉类，而且鸭油还有降低胆固醇的作用。中医养生的目的，就是追求健康长寿，保持“阴阳平衡”是其中大法。一个更加有方向性的养生长寿指南明确地写在了《黄帝内经》里，那便是：“奉阴者寿。”而中医说的“阴”相当于身体的“固定资产”，“高效率”的生活就是伤阴的生活，导致身体损耗加重。现代女性“阴”常不足，不注意滋阴补血，则阴阳失衡，百病丛生。女人面色晦暗无光、手脚冰凉、神经性头痛、免疫力低下、易患妇科疾病……均由伤阴引起，及时补养调理是关键。身心养生专家佟彤将中医身心调养理论与现代女性的保养需求相结合，一次性全面公开在“伤阴”的大环境下，女人有效“补阴”的养生之方，并从生活方式、疾病护养等细微处入手，教女人对抗早衰，让身体即刻获得修复。作者佟彤，毕业于北京中医药大学中医系。曾供职于中国中医科学院基础理论研究所，参与国家级“十五”攻关课题“脾虚证的临床与试验研究”，并创办编辑国家级刊物《中国中医基础医学杂志》。现为《北京晨报》首席记者，百度健康名医讲堂主持人，山东卫视《养生》、MSN中文网《名医讲堂》、凤凰网《健康三人行》嘉宾主持，北京卫视《养生堂》、湖南卫视《百科全说》、江苏卫视《万家灯火》、河北卫视《健康56点》等多档健康养生节目的主讲专家。已出版《女人暖养更年轻》《脸要穷养，身要娇养》《脾虚的女人老得快》《女人体虚先变丑》《不衰老不疲劳的生活》《不上火的好生活》《药房里买得到的传世名方》等健康畅销书。

2、文/菽麦一直以来，我对中医都是一种敬畏的态度，所以相信想要外美，肯定要内调，甚至食补，这些都是比较慢的过程，但却让你从内而外的美。《中国女人要补阴》，不了解中医的人光听书名，可能觉得不是很理解，这里先说下中医上的“阴”。佟彤老师用一个很形象的比喻来说明了“阴”和“阳”。生命好比一根燃烧的蜡烛，“阳”和“气”是上面的火苗，“阴”和“血”就是下面的蜡烛，所以“阴”是身体的结构，是身体的“固定资产”。女人要想美，就要滋阴补血。补充好身体的固定资产，身体自然就不会常出毛病。很多时候我们愿意花很多钱在护肤品上，却不注重内在的调养，这是典型的治标不治本。书中列举了一个很典型的例子，就是“上火”。因为我有一个朋友经常上火，所以我对此也关注的比较多。她不吃辣的，饮食也很清淡，但还是时不时的上火，这就很让人费解，上网查的时候，网友也是给出了先分辨“实火”和“虚火”，实火的话就吃些去火药，虚火的话有的给了一些药方，有的建议食补。对于药方每个人情况不一样，所以朋友不敢贸然使用，而食补的话又常常效果太慢，而被朋友放弃。其实现代社会的女性，很容易都上火，不仅仅是没事生个气，工作不顺心，孩子太淘气，老公不体贴等，还有跟整个社会大环境有关，这是我们很少想到的。社会大环境指的是身体之外，存在的“雌激素样的物质”，大多是针对女性的。书中对于这类“虚火”的解释就是“阴虚”，我们在降火的同时还需要补阴，这样才能从根本上去除火气。以前同寝室的小A，不知受到什么刺激，在小小的寝室买了个豪华版电饭煲，开始了各种煮粥的生活。问她怎么了，她说她们办公室有个前辈，有三四十了吧，孩子也不小了，可人家那皮肤那身材，都看着不像那么大岁数的人，小A就向她请教，是不是用了什么好的化妆品，让推荐推荐，谁知她那个同事说，没用什么特别的护肤品，就是每天早早睡觉，经常喝黑米黑豆之类的粥，说这些粥养气血，小A刚开始都不相信，后来发现这是真的，就果断下手买了电饭煲，定个时，早上的时候就能喝到美美的粥了，让她激动不已。看她同事的例子，能够保持美美的，也是做到了以下几点：1、生活作息规律；2、坚持补气血（实际就是滋阴补血）；3、心态平和；虽然工作难免令人不顺心，但能坚持作息规律并且坚持做到食补的人，心态必定不会经常一惊一乍的，所以心态平和就肯定的了。而这三点，恰恰也就是养生的重点-好的生活方式。古人云的“仁者寿”，想必也是这样的道理。所以各位女士们，想要变美，不要天天盯着哪个化妆品好，滋阴补血，养成健康的生活方式，才是少生病、保持美丽的根本。

3、中国女人的必读书文/张宏涛我家有一百多本中医养生类的书，《黄帝内经》及解读《黄帝内经》的书就有十多本。这些书，我看，老婆也看。我看，是从心理学和教育学的角度看，因为我觉得中医的很多思想可以用到家庭教育上。比如“上医治未病”“急症治标，缓症治本”等。老婆看，主要是

《中国女人要补阴》

希望能养生美容等。拿到《中国女人要补阴》这本书后，我还没看，老婆就抢先拿去看了。看了一下，晚上和老婆聊天，我问她这本书怎么样？看了有什么收获。老婆说：看这本书让她想了很多事情。悟到了一个很难得的体验。那就是以前她活得很累，还很痛苦。原因是她把自己的父母、姐姐、弟弟等一把帮娘家人都背在了身上，结果她自己很累很不快乐，被她背在背上的人，也同样活得很累、很不快乐。当她将他们都从自己背上放下来时，她过得轻松快乐了起来，而娘家人也变得轻松快乐了。同样，当她背负着我母亲和爷爷时，她也是很累、很痛苦，但当她想开了，把他们放下来，不再奢望改变他们，让他们变得幸福快乐，而是顺其自然时，大家都变得轻松起来。我很惊讶。如果老婆看了一本心理学类的书，产生这样深刻的感悟不奇怪，问题是她看的是中医养生类的书啊。怎么会想到这么多心灵的层面的东西呢？不管怎么说，我很感谢这本书，让我老婆变得轻松了。第二天，我迫不及待地翻开这本书，这本书从我们中国人都听过甚至说过的“上火”谈起，简明扼要地讲解了人为什么会上火，上火和“阴虚”的关系，又从名医的故事讲起劳心者最容易伤阴，讲述了阴虚时，身体会出现的各种症状，讲述了生活中各种伤阴的细节以及女人为何要补血。接下来讲的是滋阴补血的种种办法，最后讲的是无论中药、西药，对健康，关系都不占多大比例，最重要的是良好的生活方式。作者认为，当一个人的生活方式不合理时，再高明的医生也只能“治得了病，救不了命。”提倡人应该放下焦虑，把压力放下，尊重饮食和生活规律，过淡定从容的生活。而这一观念，并非最后一章才讲。作者的这种观念在每一章的字里行间都一以贯之。读完这本书，作者这种从心理上“减负”的观念会潜移默化的进入你的潜意识，让你不知不觉改变心态，修正生活方式。这也是我老婆为何在看了这本医学养生类的书后，从内心里放下很多人、很多事的原因。不论是从养生的角度，还是从心理健康的角度，女性读者，都应该好好读读这本书。当然，养生和心理健康本来就是一致的。作者：张宏涛，心理咨询师，河南省作家协会会员（《读者》等大刊的签约作者），家庭教育指导师，太极作文创始人。致力于家庭教育，帮助有自省能力的家长意识到，儿童在宽松愉快、充满爱与自由的环境中才能身心愉悦的茁壮成长！致力于太极作文辅导课程的开发和传播，帮助青少年提升智商、情商、逆商。QQ：727011867 个人微信：lyzhht 公众号：hnhzht

4、如果你的老公在你难受的时候，还在旁边轻描淡写地说一句：多喝热水吧！那你可以有两种选择，笨女人会白眼抱怨加暴力，一场家庭大战就此打响，聪明的女人就会把此书拿给自己的老公看，爱意加上实用的养生之法，身体倍棒，日子红红火火！当然，作为养生类的书籍，最重要的就是有效与否，权威与否。本书的作者佟彤，毕业于北京中医药大学中医系，参与国家级课题研究，著有多本畅销养生著作，本本都是口碑之作，最关键的是，作者还是北京卫视《养生堂》节目的主讲专家，我妈天天都看，一听说作者是养生堂的主讲专家，二话不说就买了下来！大家或许常说，养生是岁数大的人才会做的，的确，看看每天晨练和饭后，路边、花园都是一群老爷爷老奶奶在打太极跳广场舞，很少见年轻人，年轻人都宅在家里追剧上网，尤其是当今社会生活压力越来越大，年轻一代真的可以说是身体垮掉的一代，其实养生不分年龄，越早开始，就越早拥有健康。当然，本书的内容是不分年龄限制的，无论多大岁数，只要是身体有了不舒服，像是皮肤暗黄，便秘，高血压，失眠，贫血，肾虚，或者是身体还很健康，想要了解一下养生之道，这本书都是广大女同胞的首选。当然我们要始终保持一种清醒的观念，这也是作者想要向我们传达的，那就是看此书并不是说就不去看医生了，出现身体问题，还是要第一时间找医生，书中地中医理论与方法并不等于说让你按按穴食补一下就会病除，它更多的是一种巩固，一种健康生活方式的塑造，让你的免疫力提高，身体更强健，让问题下次不会再找上你，这才是看此书的目的。可以看到，为了能够让对这方面不重视的年轻人也能关注自身的健康，作者在讲述中也融合进了年轻人感兴趣的元素，“电影《满城尽带黄金甲》里的皇后被下了什么毒”“《琅琊榜》里的梅长苏，是严重的‘阴虚’”“‘复方阿胶浆’就是一幅《琅琊榜》”，用大家都关注的点来引出养生知识，我给120个赞。推荐想要备孕要小孩儿的男女也可以看看这本书，里面有备孕这方面的介绍，想要拥有健康生活习惯的人更应该看看这本书，老祖宗传下来的东西博大精深，我始终觉得，想要从内里从本质上调理身体，还是要靠咱们的老中医，推荐。

5、女人都是水做的，有其自身的柔弱与娇美，我们在注重外在美的同时，需要格外的关注健康问题。健康问题有多种多样，处理方法也是多种多样，需要注重的问题当然也就非常繁多。之前看过许多养生健康的书籍，例如《女人不发胖，容颜好、不生病，化瘀通络是关键》，化瘀通络确实是一个健康问题上出现频率较高的方法，并且非常实用。然而，《中国女人要补阴》却提出了另一个，我们常常忽视，但是却至关重要的问题，那就是“补阴”。本书讲了为什么要补阴、何时需要补阴、怎么补阴、补阴效果的反馈等等，对于一个处在生活和工作压力下的女人来讲，那真是适时而来的福音。身

《中国女人要补阴》

体是革命的本钱，把握住黄金时期，使自己身体健康，腾出更多的时间去努力奋斗，本书教会了我们一个众人忽视的问题，需要每个女人加强重视。补阴，为了自己，为了家人。

6、有时候不得不感叹古人的智慧。把自然界看成一个阴阳分明，又阴阳相结合的整体，有阴必有阳，有阳必有阴。还讲究一个中庸之道，即阴阳平衡。以世界为中心，其中又有男人又有女人。如果说男人是那阳，女人必是那阴，所以有男人必有女人，有女人必有男人。男人如阳光般充满耀眼，女人就如流水般柔情。但以每个人的身体有中心，又是一个小世界，其中又有阴，又有阳。且阴阳又相平衡。所以男人有女人柔情似水的一面，女人又有男人阳刚坚定般坚强。只是无奈现在的人处于这烦躁的社会中，任谁都学不会那流水潺潺的生活态度。而作为一个女人，尤其是中国女人更是备受考验，网上常常调侃：新一代女性：上得了厅堂、下得了厨房、杀得了木马、翻得了围墙、斗得过小三、打得过流氓。简儿概括就是全能型女超人。所以心烦意燥，失眠多梦是家常便饭，一不小心是更是成为黄脸婆，过度的焦躁抑郁扰乱内心阴阳平衡。消耗体内更多的，何况女人本就属阴，也本就是一汪池水，非得被这环境搅的翻腾不断成波涛汹涌的海浪。上火，失眠多梦，月事痛经还不经意的变成黄脸婆，只当是压力过大而已，其实董行的一看就知道这是阴虚所导致。相对于中国女人来说就更需要安定平内，多多补阴。看完这本《中国女人要补阴》就很清楚了，人体之“阴”是生命的根基。也说阳就像是我们的现金，阴就像是我们的固定资产。只有好好维护好着固定资产，你的身体才会“富裕”。如果消耗过多的阴，就像固定资产在不断的减少，而又不及时的补充进去，那么这身体就会迟早有一天“破产”。而阴虚带来的上述女性症状：上火，失眠多梦，女性的黄脸婆，月事痛经乃是电影的阴虚表现。还有更多阴虚的症状大家可自行看书对照。比如上火的起因：书中所讲我们现在的人生活条件富足起来，在能力不变的情况下，欲望也在不断的增加，对于这社会索取的也在不断的变本加厉，能力支持不起自己内心的欲望，身体自然的“着急上火”，消耗身体过多的阴，所以有个专家给出的公式就是：欲望—实力=上火。归于本心，补阴才是关键。上火时可多给自己减压，给自己心灵舍弃一些欲望，失眠多梦多吃黄连阿胶汤，月经神经性头痛多吃加味道逍遥丸或八珍丸等等，书中针对一系列的阴虚都有相对应的补阴。补阴，针对女人来说是一件刻不容缓的事！当身体的固定资产减少时，对身体的损耗更是严重。就好比一旦家中出现经济危机，就需要更多的资金来拯救这危机。这时候补阴尤其显的重要。对于现在的人，对自己身体的管理是任性的。随性熬夜，随意吃喝。完全不在乎我们的身体其实也是一台仪器是需要保养的。特别喜欢这书中说的一句话：养生是养生好的生活方式。实力打脸那些认为养生就是七八十的老太太老爷爷该做的事。请大家抛弃这些陈旧观念，来跟着书中的一段话好好的跟我读几遍：如果把人的生命看成是一渠流水的话，这些规矩、讲究就左右着流水的走向。导引着人们的生活，而健康正式正确导引早就的。最好一遍：多多养生，尤其是补阴

《中国女人要补阴》

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