

# 《女人会养不会老》

## 图书基本信息

书名：《女人会养不会老》

13位ISBN编号：9787535790984

出版时间：2017-1

作者：沈 宁

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)

# 《女人会养不会老》

## 内容概要

不管是美丽的容颜还是健康的身体，都要靠养。而且，“养”又分为“内养”和“外养”。只可惜，太多女人只肯花时间在“外养”上，犯了舍本逐末的错误。比如，女人对待皮肤松弛如临大敌，重金做美容取得的效果也只是暂时的，因为内养才是根本，想让自己的线条紧致、气色红润，你得保持脾气强健。

从内部调养才是女性延缓衰老的根本办法。不管是脸色黯淡无光、长暗疮、色素沉着，皮肤差、气色差，还是长皱纹、腰酸背痛、骨质疏松以及各种疾病，预防它们的方法就在你自己的手中，只看你是否能够用心经营。从头到脚、由内而外、从体形到肤色，你都可以通过饮食调理、日常保健、情志调节来保持年轻美丽。

# 《女人会养不会老》

## 作者简介

沈宁  
毕业于北京中医药大学。国家执业医师，国家执业药师。中国中医药信息研究会妇科分会常务理事。中华中医药学会妇科分会委员。北京卫视《养生堂》节目特邀嘉宾。第三批全国名老中医药专家学术经验继承人。国家级著名中医学家沈绍功教授嫡传弟子，国家中医药管理局沈氏女科第二十代传人。北京市非物质文化遗产代表项目“崇厚堂沈氏女科疗法”传承人。在国家核心期刊发表学术论文四篇。曾协助编写《沈绍功中医方略论》，该书获得“中华中医药学会优秀著作”三等奖，由其任编委的《中医心病诊断疗效标准与用药规范》于2004年获得“中华中医药学会科学技术学术著作”一等奖。

关于沈氏女科：

全称上海大场枸橘篱沈氏女科。沈氏女科崇尚疗效，始于明初，至今已传承二十代之久。明太祖朱元璋洪武年间，其先太祖沈度，开始悬壶业医，善治女子诸疾，且通晓内科，倾毕生心血，善临证总结，著有《女科诀微》《内科证治》等医籍，成为上海沈氏女科的开山鼻祖。嗣后，上海沈氏女科，世代相传，延绵不断。历经逾600年的行医实践，积累了丰富的经验，掌握了可信有效的“绝技”。

## 书籍目录

- 01 女人养生 / 外修为辅，内养为主 /
  - 1. 女人的身体是养出来的 / 002
  - 2. 外修内养1 9，内养才是核心 / 004
  - 3. 为什么女人老得比男人快 / 007
  - 4. 天生的基础，后天的打造 / 010
  - 5. 身体养好，气色就好，病就不找 / 013
- 02 内养脾胃 / 女人脾胃强健，身体不“走样” /
  - 1. 女人脾虚老得快，毁身材 / 016
  - 2. 脾胃不和，多是饮食不当的错 / 018
  - 3. 脾气不足，运化差，肥胖生 / 021
  - 4. 脾胃虚寒，饮食不节过食生冷的恶果 / 024
  - 5. 养好脾胃才是“治未病”的秘诀 / 026
  - 6. 吃对饭，才是养脾胃的关键 / 028
  - 7. 饭前一碗汤，健脾养胃有良方 / 030
  - 8. 甘入脾，哪些食物能有助女人治脾虚 / 033
  - 9. 常按太白穴，脾虚不用怕 / 036
  - 10. 养好胃经，脾胃通畅皮肤变靓 / 039
  - 11. 增强胃气，身体开启年轻模式 / 043
  - 12. 按摩内庭穴，专门去胃火 / 046
  - 13. 经常胃胀的女人，调整饮食习惯是前提 / 049
  - 14. 益胃汤，自己做，效果更好 / 052
  - 15. 三味开胃的妙药，送给胃口差的女人 / 055
- 03 内养肝胆 / 女人以肝为本，肝好气色就好 /
  - 1. 肝主藏血，女人一生都须养肝 / 058
  - 2. 眼睛干涩，肝血不足惹的祸 / 061
  - 3. 肝怕什么？肝怕累，女人的作息很重要 / 064
  - 4. 少烟酒和“有毒物质”，给肝脏减负 / 067
  - 5. 解毒器官也会中毒，肝脏可能需要帮助 / 070
  - 6. 怒伤肝，少发脾气是养肝基础 / 072
  - 7. 肝气郁结的女人，当心色斑和月经不调 / 075
  - 8. 三个养肝锦囊，肝好全身都好 / 078
  - 9. 疏理肝气，吃这些食物最有效 / 081
  - 10. 绿色食物最养肝，多吃蔬菜眼睛亮 / 084
  - 11. 玫瑰花疏肝，让女人气色好不痛经 / 087
  - 12. 睡前做个运动泡泡脚，养肝安神去疲劳 / 089
  - 13. 肝火大伤身，按摩大敦穴缓解焦躁 / 092
  - 14. 按揉肝经，女人的老寒腿不见了 / 095
  - 15. 养肝按摩，试试行间穴和太冲穴 / 098
- 04 内养心神 / 远离心血管疾病和烦恼 /
  - 1. 养心，才是养生的最高境界 / 102
  - 2. 身体超负荷，心就会憔悴 / 104
  - 3. 心不定则气不顺，血不畅则百病生 / 107
  - 4. 心主血脉，血瘀是心血管疾病的表征及根源 / 110
  - 5. 心藏神，“心神不宁”说的就是这个道理 / 113
  - 6. 补足精气神，还得靠静以养心 / 115
  - 7. 五色五味对五脏，味苦色红最养心 / 117
  - 8. 想要血管畅通，离不开救命的心包经 / 120

9. 调好心经，君主安定一身轻松 / 123
10. 美颜补心气，人参黄芪来帮你 / 126
11. 心阳虚手脚冰凉，用醋泡生姜 / 129
12. 心阴虚口渴咽干，喝西洋参石斛茶 / 132
13. 心烦易怒，喝莲子栀子茶 / 134
14. 身体自带养心穴位，常揉劳宫内关 / 137
15. 进入更年期，也要给心一个适应期 / 140
- 05内调双肾 / 女人肾不虚，疲惫去无踪 /
  1. 肾虚，并不是男人的专利 / 144
  2. 乏力畏寒、尿频脱发，女人肾虚很受罪 / 146
  3. 久坐不动负担重，女人肾虚是常事儿 / 149
  4. 肾虚也分阴阳，辨证调养是关键 / 152
  5. 女人天生爱美丽，养颜先要补肾气 / 155
  6. 冬天重在补肾，夏天重在护肾 / 158
  7. 记住哦，黑色食物是养肾的“粮仓” / 161
  8. 选对海产品，滋阴又补肾 / 163
  9. 小小的坚果，护肾养肾的小宝贝 / 165
  10. 肾主骨生髓，补钙调肾试试“龙骨煲” / 167
  11. 按摩3个穴位，补养肾精肾阴精神足 / 170
  12. 提肛叩齿搓腰，对肾最有帮助的小运动 / 174
  13. 扯拉搓揉耳朵，让肾元更加强健 / 177

# 《女人会养不会老》

## 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)