

# 《女性气血双补养生经》

## 图书基本信息

书名：《女性气血双补养生经》

13位ISBN编号：9787508292944

出版时间：2014-6

作者：李晓东

页数：329

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)

# 《女性气血双补养生经》

## 内容概要

《黄帝内经》认为：“人之所有者，血与气耳。”气血是生命的根本，气是人体的动力，血是这个动力的源泉。气有温煦推动的作用，血有营养滋润的作用；血的生成离不开气，气也不能离开血而独存。因此，中医有“血为气之母，气为血之帅”之说。女性特殊的生理结构，经、带、胎、产、哺乳期都离不开气血，所以贫血的女性很多，而气血耗损，易致阴阳失调，这也是妇科病多发、易发的症结所在。对于女性来说，无论是为了健康，还是为了养颜，都应该养好气血。

《女性气血双补养生经（珍藏版）》结合了中医的养生理论及现代医学的研究成果，对于如何应对口腔溃疡、手脚冰冷、神情抑郁、食欲不振、青筋暴露、脸色暗黄、经少痛经等，以及孕期、更年期的保健均做了阐述，内容涉及食补、按摩、运动、刮痧、拔罐、艾灸、贴敷等方面，以气血为根本，为气血不足、气血不畅的女性提供了简单实用的方法。好好运用这些方法培护气血，你就能在人生的每个阶段都精力充沛、靓丽无比。

## 书籍目录

### 第一章

女人的麻烦：气血不足，百病易生

人活一口气，女人养生先调气

血是气之根，血足的女人气就旺

养血补阴，女人才能美丽常驻

体内寒湿重，女人阳气虚亏老得快

避开湿邪，女人才能气血调和

胖补气，瘦补血，好身材靠调理

百病生于气，心平气和的女人不易病

气血越平衡，女人的寿命就越长

用眼过度，“电脑族”美女更要补血

口腔溃疡，不仅要祛火，更要补气血

老是头晕，可能是肝血出了问题

气血充足，女性不再健忘

气血调和，乳房不受罪

第一章女人的麻烦：气血不足，百病易生

人活一口气，女人养生先调气

血是气之根，血足的女人气就旺

养血补阴，女人才能美丽常驻

体内寒湿重，女人阳气虚亏老得快

避开湿邪，女人才能气血调和

胖补气，瘦补血，好身材靠调理

百病生于气，心平气和的女人不易病

气血越平衡，女人的寿命就越长

用眼过度，“电脑族”美女更要补血

口腔溃疡，不仅要祛火，更要补气血

老是头晕，可能是肝血出了问题

气血充足，女性不再健忘

气血调和，乳房不受罪

便秘是气血发的小脾气

女性不孕源自气血不足

女性身体温暖，笑容才能灿烂

过度节食减肥，气血会严重缩水

运动过度会耗伤体内气血

### 第二章

疏气解郁：气顺风血畅不生病

女性要学会畅达情志

多吃行气解郁的食物

金橘药食双优，理气又解郁

女人神情抑郁，多属气机郁滞

养肝理气粥，帮助女人强身健体

四季有别，调养气血顺天时

气血调和了，才能睡得香

气血不调，容易提前进入更年期

疏通肝气，厌食的你才会食欲大开

气血健康，才能不得富贵病——高脂血症

调和气血，高、低血压患者平稳生活

疏通气血，轻松扫除尿结石

气血不畅易生尴尬血症——痔疮

## 第三章

通气化痰：瘀血除尽活血生

老得快多因气郁血瘀，蜜饯山楂可还女性青春

桃仁、红花，女性调理血瘀少不了

化痰是把双刃剑，通血伤血一念间

补血过度反“添堵”，巧用补血药

青筋暴露源自气血瘀滞

告别贫血所致的“熊猫眼”

按摩瞳子髎穴加食疗，有效去除鱼尾纹

对付“黑头”——按揉阴陵泉穴和足三里穴

美丽双唇，神厥穴和关元穴比任何唇膏都好

通气血让女人胸部“挺”起来

打造美臀，指压八髎和环跳穴

打呼噜是血瘀不畅，山楂陈皮汤助睡眠

按摩内关穴，打开女人的“美丽心结”

行间、期门穴能够帮女性解除肝患

不清除血瘀，女性很容易生妇科病

## 第四章

养津调温：身体温暖气血更易行

温暖是女性养护气血的第一良方

血若舟，津若水，若要舟行，就得增水

女性属阴，“心肠热”才能气血通

太极滋阴法，治疗女性口干、失眠

病由寒生，远离寒湿才健康

女性经常“上火”是因为体内寒湿重

女性哪些部位最易受寒气侵袭

祛除寒气，用姜糖水温暖自己

正确“春捂”，让身体春意盎然

祛寒保暖，艾灸大椎、关元穴“给你温暖”

八个指蹠去血热，血液清凉不伤阴

桂枝加按摩，让寒血流起来

遇寒邪冻伤，猪蹄甲糊一敷就行

温灸百会穴，为肾与膀胱加热

羊肉，补虚御寒的养生“圣品”

葵花子，多得太阳之气可温暖身心

不吃冰冷食物，否则身体会成为冰箱

## 第五章

调理脏腑：藏泻互补女人更健康

心气顺了，女人之美才能形神兼备

肺气足，女人的皮肤才能更好

女性清肺除燥就选甲鱼汤

顺经按摩补肺气，逆经按摩清肺热

女性皮肤不好，可以用枇杷膏来调治

养好脾，女人才能守住健康美丽的根

脾胃虚弱，记忆力下降，按摩手心加山药粥

重点艾灸脾经，女性脾旺气血足

女人以肝为天，脏腑养气血肝当先

调理气血，春季养肝以防百病发作

酸人肝，适量吃酸让你更美丽  
肝火上逆，女性就会常常流鼻血  
猪肺汤，让你泻肝火不求医  
三款家常粥，帮助女性降血压  
精血同源，女性肾好，才能气血两旺  
避免“五劳七伤”是女人养肾气的关键  
枸杞子，众所皆知的养肾气的宝物  
栗子，女人最爱的养肾气小零食  
水肿不可怕，由内到外温补肾阳最重要  
女性肾虚风热，就喝杜仲苦丁茶  
黑米莲子粥，让孕妇不再担惊受怕

## 第六章

药补不如食补：女性靠吃喝补气养血  
三餐合理，补气补血才能“双丰收”  
粮全食美，粗粮助女性养气血  
小米是宝，女性补气养血少不了  
清喝一碗粥，女人养气血很简单  
四物汤，调经养血的女人第一汤  
女性温中理气，就要喝鸡汤  
滋阴养血，每天一个鸡蛋  
补虚养血，就找“菜中之王”——白菜  
凉血解毒的好帮手——油菜  
血虚便秘不用愁，苋菜是你的好选择  
黑木耳，帮助女性活血润肺  
鲈鱼是鱼中鲜物，可以补五脏、益筋骨  
养肾抗衰，黑芝麻让女性健康不衰  
女性常吃杏仁，气血充足肌肤美  
补养气血的“天然维生素丸”——红枣  
女性常吃桃，可以益气血、美肌肤  
葡萄，益气血、补肝肾的滋补佳品  
水果养气血，葆青春先要保气畅血足  
一杯清茶，助女性淡养气血显清秀  
养颜回春酒，女性养生美容的好选择

## 第七章

食补不如神补：女性养气血注重神补  
心情愉悦，气血自然顺畅自如  
平和心境，滋养你如水的容颜  
舒畅的心情造就美丽的容颜  
烦躁会让女人变丑，气血不畅  
没事也要找事乐，高兴就是对气血的最大养护  
与音符共舞，让气血顺畅有节律  
女人抑郁忧愁，气血易失养  
心理调养少不了，远离产后忧郁  
心神不宁是心脏缺血的表现，安抚五脏是关键  
养生先养心，养心在于“静”  
神经衰弱不烦恼，耳穴贴压显奇效  
心理放松法让高血压女性心境平和，血压不升高  
手足相连巧调气，女性不再受心血管疾病所扰  
别思虑过度，伤脾影响气血生化

千万别发怒，怒伤肝血难恢复  
多恐伤肾，搓腰为自己“壮胆”

## 第八章

打通经络：气血畅通女人更美丽  
女人美丽不是梦，打通气血尽在手中  
摩面梳头，养气血从“头”开始更年轻  
发为血之余，用经络留住一头乌黑秀发  
小穴位养气血，女人应该学会耳朵美颜法  
经络养颜，按压四白穴“就是让你白”  
不同部位生皱纹，穴位按摩也要有所选择  
女人要美丽，打通经络除毒素  
气顺人通畅，肺经净化气血祛除体内毒素  
脾经生辉，血海和三阴交是女人养生要穴  
按摩养就好脾气，经络畅通不瘀积  
血虚经少，地机、血海穴让女人没有后顾之忧  
敲敲打打大肠经、胃经，女人的“不老秘方”  
确保肝经气血两足，女人才能心明眼亮  
肾经、肝经，女人按摩的两条“基本路线”  
畅通腰腹气血靓容颜  
要想气血温润全身，不能忘了脐下四穴  
女人养好膀胱经，为养生美容打下牢固根基

## 第九章

自然疗法：古老又神奇的调气血方法  
推腹行气，防治慢性病  
经常捏脊，悉心培补后天气血  
按摩然谷穴，帮你运化气血  
刮痧调月经，让女人月月舒心  
面部刮痧，素颜美人的私家秘方  
体内有瘀不要怕，拔罐助你轻松行血  
每天艾灸二三穴，活血化瘀气通畅  
灸除苍白的面色，女性才能面如桃花  
艾灸温通经络，消除女人肌肤隐患  
针刺减肥，女性气血通畅轻松瘦  
科学贴敷顺气血，女性不再水肿  
女性要美丽，勤练养生功来美容  
静心导引，全身气血畅行无阻  
打坐调气，可以使女人精力充沛  
沐浴得法，行气化瘀，女性不受疾病之苦  
适时泡脚，女人气血通畅才会妩媚动人  
泡温泉，保健美容一举两得  
芳香疗法塑造迷人粉颈  
花塑女性修长性感美腿  
睡眠有讲究，天然补气血

## 第十章

运动调养：女性气血充盈养生美颜  
每天甩手半小时，气血可以更活跃  
摩擦脚底，气血充盈为肌肤美白  
勤做手足操，健肾就是这么简单  
瑜伽之魅，有氧运动充盈气血身轻骨柔

勤游泳，调匀气血保健康  
跳绳跳出好身材，边流汗排毒边养气血  
经常慢跑，慢中有动大养女性气血  
摇头摆尾，内火消解除痘痘  
跳舞活血行气，打造独特的气质和美丽  
刚柔相济太极拳，简单补气养血  
有氧登高，益补肺气且能助减肥  
走猫步，益。肾也可以很简单  
没事常走路，闲庭信步把血养  
“倒行”——补肾养血的好办法

## 第十一章

综合调理：让女性平稳度过特殊期  
女人易老是特殊时期没养好  
女人血虚，月经就会不规律  
经期减肥气血亏，胸围易变小  
生理期补水、补血一定要有讲究  
孕妇气血两旺，孩子才能健康1  
调养经络，让女人安然度过孕产期  
按摩穴位，能让准妈妈吃得香不呕吐  
孕妇瑜伽，运动使情感身心双赢  
妊娠水肿不可怕，按揉陷谷穴即可  
快乐饮品齐登场，还孕妈妈无恙心情  
剖宫产妈妈，愈合刀口饮食调气血  
补血兼顺气，新手妈妈产后不缺乳  
要想奶水旺，让食补和按摩来帮忙  
会坐月子，才能让虚弱的身体恢复元气  
八珍汤，新妈妈的血虚漏乳不用愁  
产后养好子宫，就能留住似水年华  
更年期卵巢萎缩，木瓜银耳来帮忙

## 第十二章

通补气血：女性无病一身轻松  
内分泌失调，就找三焦经来调  
乳腺增生，自我按摩疏通经络防病变  
女性痛经，用中药泡脚，少吃止痛药  
月经不调，三招两式助你祛病根  
经期发热——喝点当归补血汤  
补充气血，周全保护让你经期不再头痛  
经前期紧张综合征，中药、按摩加食疗  
崩漏大伤元气，防治需辨证施治  
白带过多，神奇艾灸帮你忙  
按压穴位，轻松祛除外阴瘙痒症  
真菌性阴道炎——土方连服炎症消  
尿路感染，清热利湿为根本  
宫颈糜烂，食物是很好的医药  
卵巢囊肿，抱腿压涌泉穴，给你爱心呵护  
穴位按摩，帮你畅通腰腹气血治疗慢性盆腔炎  
治疗不孕症，按压穴位能让你如愿以偿  
更年期综合征，妙用豆浆改善症状

# 《女性气血双补养生经》



# 《女性气血双补养生经》

## 精彩短评

1、 这书非常有用！

# 《女性气血双补养生经》

## 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)