

《不衰老不疲劳的生活》

图书基本信息

书名：《不衰老不疲劳的生活》

13位ISBN编号：9787553704644

出版时间：2012-12-1

作者：佟彤

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

《不衰老不疲劳的生活》

内容概要

衰老与疲劳是现代女性健康与美丽的大敌。《不衰老不疲劳的生活》是佟彤2009年出版的《不疲劳的生活》的全新修订升级版。作者佟彤集合十余年的中医实践经验，遍访全国顶尖妇科医师、权威中医专家，总结数万案例精华，在《不疲劳的生活》基础上，新增了关于女性抗衰老防疲劳的内容，详述了女性、肥胖者、劳心者、心脏弱等最易衰老、疲劳的四种人，以及皱纹、脱发、漏尿、湿重、暴肥、疼痛等八大衰老预兆，详细呈现蜂王浆、人参、三七、红景天、维生素等养颜圣品的功效用法，以及胶原蛋白紧致、透明质酸保湿、肉毒素抗皱等新型美容手段的真相，有针对性地为女性制定身心活力保养方案。帮助现代女性摆脱疲劳与衰老的生活状态，重塑身心、肌肤年轻态。

《不衰老不疲劳的生活》

作者简介

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“脾虚症的临床与试验研究”，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，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。曾出版《不上火的好生活》《脸要穷养，身要娇养》《药房里买得到的传世名方》《脾虚的女人老得快》《女人体虚先变丑》等健康科普书。

《不衰老不疲劳的生活》

书籍目录

序言 女人不衰老、不疲劳是没有秘诀的

第一章 你会为什么会疲劳

疲劳就是身体向大脑交的“病假条”

越有“心”，越疲劳

别被“亚健康”和“疲劳综合征”忽悠了

脾虚肝郁，易感疲劳

第二章 最易衰老、疲劳的四种人

女性天生易疲劳

胖子不仅要补肾，还要“去污”

劳心者要警惕脑部“作乱”

心“虚”的人，别让你的心脏“过劳”

心脏功能弱的人，可以试试藏药红景天

第三章 导致衰老和疲劳的生活细节

女性八大衰老预兆

海边城市的孕妇为什么会贫血

不被重视的寒凉最伤身

粗茶淡饭最养人

管不住嘴的贪吃是因为“心火”重

有洁癖的女人易患癌

第四章 小疲劳，大隐患

小到感冒，大到癌变，都是疲劳惹的祸

筋骨酸痛：身体不能承受之“累”

爱累爱出汗，问题一箩筐

睡不好不如不睡，越睡越累

第五章 “心累”比“身累”更可怕

不堪重负的心理之累

抑郁症患者是活得最累的人

第六章 好习惯，让女人充满精气神

值夜班值出了脂肪肝

丑时不睡最伤身

早上大便好习惯，清晨即泻有问题

不吃早餐，胃火就要肇事

睡午觉能平心中之火

下午是最容易发热的时候

第七章 不衰老不疲劳的养生美容法

人参——改善疲劳，大补元气

蜂王浆——美容与抗疲劳圣品

咖啡——提神减压

维生素——抗疲劳，固元气

漂浮疗法——彻底修复身心

单靠胶原蛋白不能美容

“肉毒素”抗皱是权宜之计

各种外用祛斑法都不可能一劳永逸

保湿剂不能全面解决皮肤缺水

附录 灸疗——最适合虚证的传统疗法

《不衰老不疲劳的生活》

精彩短评

- 1、 中医调养，补足气血，才能不疲劳不衰老
- 2、 保暖
- 3、 写得算是通俗易懂，但需要仔细研读才能融会贯通，能对自己有用，但还是需要有一定的中医基础知识，否则里面的药瞎用容易出问题
- 4、 喜马拉雅听的 没事听听很不错 张兰这姐妹的声音就很有权威 年龄大了就需要多了解自己 才能走更远
- 5、 提前进入中老年朋友圈模式。。晚上听很催眠
- 6、 有些观点还是挺有道理的，跟讲座上面的也基本一致；就是推荐药物这点，是药三分毒，作为一般人，很难根据那几个症状就判断自己是阴虚还是阳虚，而且大多症状是交错存在的，根本不知道要怎么吃药。倒是食补这点可以试试。
- 7、 这本比较泛。 7-20

《不衰老不疲劳的生活》

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