

<<黄帝内经气血养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经气血养生法>>

13位ISBN编号：9787506468053

10位ISBN编号：7506468050

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：何凤娣

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：<http://www.tushu007.com>

## <<黄帝内经气血养生法>>

### 内容概要

有一句话说，女人是脆弱的动物。

这句话不但表现出情绪对于女性的巨大影响，同时也反映了她们在对抗岁月和疾病过程中的无助与挣扎。

如果你知道，主宰一切健康疾病、美貌衰败的根源就是气血的盛衰，是不是会在忙碌奔波之余，停下来审视一下自身的气血状况呢！

而这一本书就是那种简单、易行、诚实、体贴，能够帮助你改善气血，令你从内到外都健康的书。

<<黄帝内经气血养生法>>

作者简介

何凤娣，女，毕业于南华大学，主任医师，长期工作在某医院第一线，对健康饮食和日常保障有着深入的研究，在各级期刊上发表论文多篇，曾参与编写过《健康体质加碱法》等图书。

## <<黄帝内经气血养生法>>

### 书籍目录

第一章 气血是培育健康的土壤 气是维持生命活力的发动机 血是保证人体运转的营养剂 谈谈气和血的合作关系 女性与气血的不解之缘 气血和阴阳的奥秘 气血不调百病生第二章 生产气血的人体器官 心是血的循环机 肝是统筹气血的将军 脾是气血的加工厂 肺脏是气机的中转站 肾是气血的储藏室第三章 疏通渠道，气血才能正常运行 气血是水，经络是渠 用经络把癌症扼杀在萌芽状态 按摩肝肾保先天 心肺脾的按摩保养 缙健特区，成就养护气血的大作用第四章 气血不调引起的各种疾病 便秘是气血发的小脾气 血不行，经则痛 气血不调，乳房也是受害者 抑郁症，不仅仅是心理问题 女性不孕和气血的渊源 产后少乳要补血顺气 气血和才能睡得香 令人尴尬的血症——痔疮 现代人的富贵病——高血脂第五章 气血关系着你的容颜盛衰 气血盈畅防衰老 好气血才有好皮肤 气血是最好的牙科医生 气虚是肥胖的先行军 气血是培养气质的温泉第六章 损伤气血的几种生活习惯 伤肝的行为你有没有 影响气血的不良情绪 伤害气血的性爱方式 春夏伤阳，秋冬伤阴 看看你吃错了吗第七章 女性特殊时期的养护 孕前母体的调理状态 产后女性的第一功课 妊娠期的气血补养 阴阳失调是引发更年期的根本原因第八章 补气养血的几种食物 其貌不扬的好朋友——山药 干果之王——栗子 春季养肝的蔬菜之王——菠菜 甜美的益气食物——蜂蜜 益气通便“小人参”——红薯 能补血的“小人参”——胡萝卜 妇科圣药——当归 一日三颗枣，终生不显老 气血充盈，从头开始

<<黄帝内经气血养生法>>

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:<http://www.tushu007.com>