

<<调气养血女人养生一点通>>

图书基本信息

书名：<<调气养血女人养生一点通>>

13位ISBN编号：9787509154465

10位ISBN编号：7509154464

出版时间：2012-5

出版时间：人民军医出版社

作者：毛海琴

页数：154

字数：159000

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>

<<调气养血女人养生一点通>>

内容概要

本书详细介绍了女人如何通过调气养血来养生。全书围绕“女子以血为本”“百病生于气”“女子以肝为先天”等中医理论展开论述,《调气养血——女人养生一点通》中所讲饮食秘方、穴位按摩保健、生活宜忌、情志调摄等内容贴近生活,易学易用,推荐给女性朋友的是一套行之有效的的保健真法,适合所有女性阅读使用。

<<调气养血女人养生一点通>>

书籍目录

- 第一章 女人以血为本，养好血女人会美如桃花
每个女人的一生，都需要补血、养血
按摩耳、头、面，活血手到擒来
关元、气海常灸，气血常盈
常按足三里，胜吃老母鸡
三阴交，是女人补益阴血的保健要穴
别做“夜猫族”，避免偿还“血债”
最简单、最便宜的气血养生法
“女子不可百日无糖”，红糖是最廉价的补血剂
乌骨鸡可常食，是女人补血保安康的食疗珍禽
红枣茶——一道补血不可忽略的美味
- 第二章 百病生于气，调好气女人就不生病
气——人之根本，女人的健康之基
好心态可以防“气病”
养气，首选人参
益气，黄芪、党参入肴最有益
萝卜顺气，多吃气顺身体棒
久坐伤气，没事时多动动
- 第三章 女子以肝为先天，疏肝气、养肝血让女人魅力无限
肝不好，血不养身，女人的幸福就如“无米之炊”
“久视伤肝伤血”，保护眼睛就能养肝血
玫瑰花疏肝益气，气不郁的女人自然美
每天晚上23：00前上床睡觉，养血排毒，女人自然美
没事也要找事乐，高兴就是对肝最大的养护
禁烟限酒，不增加肝脏负担，不伤气血
推肝经，令女人心情好、气色佳的小秘方
- 第四章 肾气是生命之源，肾气足的女人更健康
肾是生命之根，肾好的女人健康之树长青
肾虚别乱补，分清阴阳再下手
肾气足——从孕育时就开始保养
避免“五劳七伤”是养肾气的关键
叩齿咽津，女人自有养肾气的“甘露”
枸杞子，自古就是众所皆知的养肾气宝物
杜仲，众专家推荐的养肾气仙物
栗子，女人最爱的养肾气小零食
- 第五章 “女七”是女人的养生节律，养气血注重七年之“养”
“一七”，肾气盛，援助肾气让小女孩长得更优秀
“二七”，援助任、冲二脉之气为健康打下基础
“三七”，肾气平均，平衡脏腑让女人灿若夏花
“四七”，身体全盛时期，平衡气血有益生育
“五七”，阳明脉衰，养好脾胃精神佳
“六七”，三阳脉衰，扶助阳气是延缓衰老的重点
“七七”，挽救任冲二脉，平安度过更年期
- 第六章 孕育易亏气血，做好必要的养护，做健康女人
调理好气血，才能生出胖娃娃

<<调气养血女人养生一点通>>

多吃益气食物，补气安胎，母子平安

练习孕妇瑜伽，身心有益助孕育

会坐月子的女人才幸福

气血双补，新手妈妈奶水足

产后多喝“四物汤”，补血益气更健康

第七章 更年期更要养好气血，走进人生的另一个春天

送走前半生的风风雨雨，迎来生命的新契机

更年期，心病还须心药医

黄色食物补中益气，还你人生第二春

多吃豆制品补益气血，让你更有女人味

多喝益气养血的“静心茶”，帮女人安度“多事之秋”

常练“静养功”，气血畅通为你的健康保值

第八章 妇科病伤气血，益气养血疗法为女人美丽增加砝码

补益气血的“饮食方案”，吃掉妇科烦恼

活用艾草，呵护女人一生的“万用草”

畅通气血，与“好朋友”和平相处，你会更快乐

最有效的气血按摩方，养护乳房一生无忧

学用几个多气多血的“女福大穴”，把妇科病一扫光

<<调气养血女人养生一点通>>

章节摘录

前些日子，院里的王大姐来我家聊天，性格直爽的王大姐问我有没有什么办法调理月经，说她闺女结婚五六年了，一直没有怀上孩子。

夫妻俩都去医院做了检查，除了闺女的月经不太正常外，其他都没有什么问题。

我说那医院就没给开什么药？

王大姐说：“开药了。

医生建议吃一些激素类的药调理月经，闺女没敢吃。

她们有一个同事的女儿也是差不多的情况，吃了激素药后，乳腺增生很严重，还得了外阴炎，身体还胖得不得了。

”由于没见到本人，我只能从侧面尽可能地多了解一些信息。

我问大姐，女儿平时工作忙吗？

脾气好吗？

她说，平时工作非常忙，她是一个公司的销售主管，管着好几十号人，经常出差，有时忙得连饭都吃不上，可能上班的时候节奏比较快，回到家看这里不顺眼，那里不顺眼，动不动就发脾气，着急上火，导致每次来月经时间都特别长，血色红而且量多。

听到这儿，我就明白了。

月经不调的症状已经暗示了她的体内气血异常了，再加上平时不注意调养，生活没有规律，脾气多变，结果导致气血亏虚，也难怪多年不孕了。

于是，我告诉大姐，她闺女的病好调养，主要是调养气血，戒掉恶习，调节情绪，外加按摩足三里。

大姐说，前两条我都理解，主要是时间问题。

后面这个按摩足三里，有什么作用呢？

我说，你可别小看了这足三里，它是足阳明胃经的“合”穴，为强壮及保健的要穴，具有扶正培元、调理阴阳、健脾和胃的功效，民间有“常按足三里，胜吃老母鸡”的说法。

怎么讲呢？

我们知道，胃是人体的“给养仓库”，古代打仗讲究“兵马未动，粮草先行”，假如粮草供应不上，那么军队就会失去战斗力。

同样，如果胃“叛变”了，不能消化、分解、吸收食物，人也就奄奄一息了，所以，中医将脾胃称作“后天之本”。

治疗胃的问题，当然首选胃经。

在人体众多经络中，胃经是分支最多的经络。

胃经中最重要的穴位就是足三里，它是人体第一长寿穴位，从古到今都是人们极为重视的穴位。

如果说，胃经是行军打仗当中的“粮草部队”，那么足三里穴就应该是“将领”了，刺激它可以给我们带来很多好处，如胃炎、消化不良等都可以得到缓解。

很多女性经前乳房胀痛，大多也是胃经经脉凝滞的缘故，因为乳中线正好是胃经经过的地方。

所以，女性朋友乳房不舒服的时候，不妨敲打一下胃经。

……

<<调气养血女人养生一点通>>

编辑推荐

女子以血为本 百病生于气 女子以肝为先天 养生从生活中来 美丽到生活中去 原来健康美丽就这样简单 气和血，一阴一阳，气无形而动，属阳，血有形而静，属阴；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，气也不能离开血而单独存在。人之所以会生病，主要是气血不通。

《调气养血：女人养生一点通》通过饮食秘方、穴位按摩保健、生活宜忌、情志调摄等内容。推荐给女性朋友一套易学易用、行之有效的保健真法。

<<调气养血女人养生一点通>>

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>