

<<养生先养气血>>

图书基本信息

书名：<<养生先养气血>>

13位ISBN编号：9787512700086

10位ISBN编号：7512700083

出版时间：2010-6

出版时间：中国妇女

作者：何凤娣//谢春亮

页数：262

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>

## <<养生先养气血>>

### 内容概要

从饮食、经络、情绪、腑脏等多方面，帮助女性读者找出需要调节、补益气血的原因。结合自身的情况，调养身体，补益、平衡气血。通过标本兼治的方法，达到拥有美丽容颜、健康体魄和优雅气质的目的。

<<养生先养气血>>

作者简介

何凤娣女，主治医师，出生于杏林门第，勤学中医秘籍，后就读于南华大学。  
读书期间，勤求古训，攻读医理。

毕业后一直工作在医院第一线，对中医养生有着独到的见解，曾出版《健康体质加碱法》《病从口入——食品安全速查手册》《气血养生金典》等图书。

## &lt;&lt;养生先养气血&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 气血充盈的女人永远美丽 美丽，气血充盈修来的“福分” 补益气血，适合每个女人的养颜法宝 好气血——冰肌玉骨的“催化剂” 好气血培养女人好气质第二章 察颜观色，从身体观察气血的秘密 花容失色——女人气血失调的宿命 “人老珠黄”——气血不足是美眸的“敌人” 发有千千结——气血不足，头发如稻草 眉黛铅华尽失——气流失是帮凶 草莓鼻——气血不足的“哈哈镜” 唇色无华——气血失衡的“晴雨表” 贝齿萎黄——气血失衡在加快 全身有赘肉——提示你的气血不平衡 身材袅娜全靠气血养 呵气如兰，气血充盈的健康表现 玉指枯黄——气血不足的“明信片”第三章 五脏气血充沛，使你拥有花一样的笑靥 五脏气血和谐的女人，才能成为花中之魁 养好心，为“女人花”补充阳光雨露 养好肺，做个水灵灵的美人 脾好的女人才可能有魅力 肝气血充沛，才可拥有雪莲般清透白皙的肌肤 肾有多好，女人就有多迷人第四章 经络通气血旺，女人才能如夏花般绚烂美丽 气血是水，经络是渠 疏通渠道，气血才能正常运行 女人应该学会耳穴美颜法 按摩肝肾，有益气血的先天之本 心肺脾的按摩保养术 美丽不是梦，尽在手掌中 女人要养好胃经，为容颜之美打下根基 经络“淤沙”若乱净，容颜自成好风水第五章 气血源于食物，黄脸婆蜕变为俏女郎的大秘密 第六章 透去气血，不良习惯会使女人红消香断第七章 健康生活补气血，自我调节成就健康之基

## <<养生先养气血>>

### 章节摘录

前面我们已经得知养肺与健康和养颜的重要性了。

中医认为“肺”脏娇嫩，为华盖之脏，因此，要注重养好肺，否则肺不健康，肺气血失调，健康身体和美丽容颜不在。

怎么养好肺？

日常生活中可以从以下几方面进行：笑口常开：养肺的方法多种多样，“笑”可能是最“便宜”且有效的一种。

中医有“常笑宣肺”一说。

并且笑对身体来说的确是最好的一种“运动”，笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等器官有适当的协调作用，尤其能使肺扩张，人在笑中还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅，随着流畅的血液行遍全身，让身体内的气血焕然一新，让身体的每个细胞都受益，使人面色更好看，身体更健康。

饮食养肺：饮食应清淡、爽口，以防燥补水、滋肾润肺的食物为主。

多吃薏米、甘薯、玉米、蜂蜜、银耳、芝麻、黄豆、黑豆、鲍鱼、海参、冬瓜、莲藕、青菜之类的滋润食物，以及秋梨、葡萄、香蕉等水分丰富、滋阴润肺的水果。

少吃葱、姜、辣椒、胡椒等辛辣香燥、熏烤、油炸及羊肉等热性食物。

运动养肺：每天进行一些有氧运动，能够增大肺活量，调节人体的气机，吸入足量的清气，呼出浊气，同时加速血脉运行和水液的代谢。

如登山、步行、太极拳、骑自行车、跳舞等。

秋季做好养肺工作：《黄帝内经-素问·四气调神大论》指出：“秋三月……收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清；此秋气之应，养生之道。

逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

”中医认为，秋气通于肺。

秋天的三个月，天气已转凉，是养生养颜的关键时刻。

秋季若不注意养肺，秋燥就会损伤肺气。

## <<养生先养气血>>

### 编辑推荐

姣美的容颜、健康的体魄和优雅的气质，这一切都需要用气血来濡养。

就像根和花，有了扎实的根，才会年年有花香；根的养分不足，只会花残叶败。

气血与容颜“一荣俱荣，一损俱损”。

女人气血充盈才会时时光鲜，气血虚亏就会过早衰败。

找出致使健康美容问题滋生、外形体态变化的根源，有重点地养护脏腑，补充气血。

改变日常生活中点点滴滴的不良习惯和不正确的生活观念。

既补益气血又养颜美容的气血大餐，配以疏通经络的经络大法，一定能使气血运行通畅，让美丽、健康与你常相伴。

结合自身的情况，调养身体，补益、平衡气血。

通过标本兼治的方法，达到拥有美丽容颜、健康体魄和优雅气质的目的。

倾情打造女性气血养生经典，补益气血，平衡身心，做健康，美丽，优雅的气血女人。

<<养生先养气血>>

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>