

<<养气血>>

图书基本信息

书名：<<养气血>>

13位ISBN编号：9787537543842

10位ISBN编号：7537543844

出版时间：2011-4

出版时间：河北科技

作者：土荣华//林敬

页数：266

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>

## <<养气血>>

### 内容概要

女人要美丽要健康，可谓一个不能少。  
如何才能两全其美，做一个健康美丽的女人？  
女人养生到底养什么？  
万变不离其宗，女人养生的根本是养气血。  
本书着力于日常细节，从饮食、药膳、经络、居家生活以及月经期、孕产期等不同时期如何调理气血的角度出发，对气血的自我检测、调补做了系统详细的介绍。  
可谓是一部美丽女人的养颜宝典，一部健康女人的保养手册。

## <<养气血>>

### 书籍目录

#### 第一章 话气血，女人养生养颜就要养气补血

人活一口气，女人养生先调气机  
血是气之根，血足的女人才会跟着“旺旺”  
以血为用，女人芳华流转莫贵于养血  
养血补阴，女人有效的“抗衰老面霜”  
百病生于气，女人养生需“心平气和”  
体内寒湿重，阳气虚亏的女人老得快  
养颜养气血，拥有“三宝”才会妩媚动人  
胖补气，瘦补血，好身材不靠减肥靠调理  
湿邪作祟，养好气血为面子“扶贫”  
用眼过度，“电脑族”美女更要补血  
以暖为贵，女性保暖工作要做到位

#### 第二章 测气血，察“颜”观色知健康

气血充足与否，照镜自览看身材好不好  
脸色白里透红，代表肺气旺盛气血足  
草莓鼻，女人脾湿过盛的“显示仪”  
双耳玲珑，耳朵薄而小的女人肾气亏虚  
双目呆滞、晦暗无光是气血衰竭的表现  
红润双唇，女人气血充盈的特有标志  
牙龈肿痛，吃菜常塞牙预示气血不足  
呵气如兰，健康女人气血充盈的“显示器”  
发有千千结，犹如稻草暗示气血不足  
指甲无“月亮”，说明气血不足寒气重

#### 第三章 旺气血，健康女人吃喝与你不一样

#### 第四章 盈气血，女人气血亏虚的常见补品

#### 第五章 通气血，经络按摩让女人更健康更美丽

#### 第六章 理气血，居家调养边过日子边养生美颜

#### 第七章 调气血，养好五脏健康美丽一个不少

#### 第八章 补气血，综合调治让孕产期平稳过渡

#### 第九章 护气血，远离妇科病，无病一身轻

## &lt;&lt;养气血&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：日常生活中，说一个人生命垂危的时候，常用“奄奄一息”或者“气若游丝”来形容，这里的“息”和“气”实际上说的都是“气”。

古代中医学对“气”早有详细论述，明代张景岳在其所著的《类经》中说：“夫生化之道，以气为本，天地万物，莫不由之……人之有生，全赖此气。

”也就是说，人生在世全赖一口气，气不足，则命不长。

人体正是靠着气的不断运动，推动了物质和能量的代谢，产生了维持脏腑功能的动力，维系了人体正常的生命进程。

我们就来具体了解中医学所讲的“气”。

根据“气”的性质不同，中医学将其分为正气和邪气。

所谓正气，即真气、元气，广义之气，常简称为“气”，是构成人体各种活性物质的统称，包括阴气和阳气两大类活性物质。

其中，阴气分布于五脏，构成脏阴，运行于经络，包括精气(即精)、血气(即血)、津液之气(即津液)，具有濡养、凉润作用，主降、入、敛、合、纳、静、藏(潜)等作用，组成营气；阳气分布于脏腑，构成脏腑之阳气，运行于经络，包括动气(动力之气，具有推动作用，为人的动力之源)、少火之气(即少火，具有温煦作用，为人的热能之源)，具有推动、温煦作用，主升、出、散、开、宣、动、化等作用，组成卫气；也就是说，营气和卫气组成了保卫身体的“浩然正气”。

正所谓“正气存内，邪不可干”，只要身体里面饱含正气，邪气就进不了身体。

那么邪气是怎么一回事呢？

所谓邪气，是指人体内外一切不正之气，因来源不同又分为外邪和内邪：外邪，即外界不正之气，六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)、疫疠之气；内邪是由正气失和而产生，如内风、内寒、内湿、内燥、内火、滞气、逆气、瘀血、水饮、痰浊、七情太过、劳逸等。

无论是外邪还是内邪，都会导致人体正气的阴阳之气的耗伤、失调、紊乱，发生各种疾病。

“气”一旦失调对女人的健康影响气滞：就是气的运动不畅，出现的最典型的症状就是胀痛。

气滞的部位不同，出现的胀痛部位也就不同。

比如，月经引起的小腹胀痛，这是典型的气滞引起的妇科病症。

气郁：指的是气结聚在内，不能通行周身的状况。

如果气郁结在内，不能正常运动，我们人体脏腑的运行、物质的运输和排泄都会出现一定程度的障碍。

如女性冬天经常会感到手脚冰冷，其实就是气运行不畅所导致的。

气逆：指的是体内的气上升太过或下降不及。

气在人体中的运动是升降有序的，上升作用能保证将体内的营养物质运输到头面，维持各脏器在体内的位置；下降则是使进入人体的物质能自上而下地依次传递，并能将各种代谢物质向下汇集，通过大小便排出体外。

如果上升作用过强就会导致头部过度充血，出现头晕头胀、面红目赤、倒经(月经从鼻孔流出)、头痛易怒、月经过多、两肋胀痛，甚至昏迷、半身瘫痪、口眼斜等症；下降作用过弱则会因饮食传递失常而出现泛酸、恶心、呕吐等症。

气陷：和气逆正好相反，上升不足或下降太过。

上升不足则会导致头部缺血缺氧或脏腑不能固定在原来的位置，出现崩漏、头晕、健忘、眼前发黑、精神不振等症；下降太过则会导致食物的传递过快或代谢物质的过度排出，从而出现腹泻、小便频数等症。

对于女性而言，如果经常感到四肢无力、精神疲乏、讲话声音低微、动则出虚汗，这大多是气的运行出现了障碍。

中医学有句著名的论断，“人之所有者，血与气耳”，前面我们、对“气”已经有所论述，现在重点来说一说“血”，血即血液，和气一样，是维持人体生命活动的基本物质之一。

血对人体最重要的作用就是滋养，它在经脉中循行，内至脏腑，外达皮肉筋骨，如环无端，运行不息

## &lt;&lt;养气血&gt;&gt;

。凡皮肤、肌肉、筋骨和脏腑等，均需血液供给营养，才能维持其功能活动，故有“目受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄”等说法。

血的化生渠道有两种：一是来源于饮食，食物经过胃的消化吸收，其精华部分通过脾的运化上输于肺，经心肺的气化作用，化赤而变成血；二是“血之源头在于肾”，因为肾藏精，主骨生髓，精髓为化血之源。

如果血的生成不足或持久地耗损，或血的营养和滋润作用减退，就会产生头昏目花、毛发干枯、肌肤干燥、肢体麻木等病症。

中医有“血为气之母，气为血之帅”之说，气血在人体内是互相滋生和相互依赖的。

血无气的统帅和推动，就无法到达身体需要的地方；气无血作为基础，气就变成了身体里的邪火，不能传递到全身各脏器，所以中医上说“血为气之母”，又称“血能载气”。

此外，血液与神志活动有着密切的关系。

人的精力充沛、神志清晰、感觉灵敏、活动自如，均有赖于血气的充盛、血脉的调和与流利。

无论何种原因所形成的血虚或运行失常，均可出现不同程度的神志方面的异常，如心血虚、肝血虚，常有惊悸、失眠、多梦等神志不安等表现。

失血甚者，还可出现烦躁、恍惚、昏迷等神志失常的表现。

血对女人来说就更加重要了，女性以血为本，随着每月经血的流出，不可避免地丢失了一部分能量、矿物质以及经气，很容易处于缺血的状态，这也是女性月经前后或多或少感觉到浑身没劲、体乏无力等的根本原因；女性十月怀胎时，不但自身需要充足的血液来滋养，胎儿更需要依靠母亲的血来供养，所以孕妇一般易出现贫血、厌食、头晕目眩、面色苍白等症状；而女性生产时失血过多或引产、流产时导致流血过多，更容易因贫血引发多种病症。

严重贫血者，还会过早出现皱纹、白发、脱牙等；而产后哺乳期，母亲更需要补血化生乳汁；女性到了更年期，又会因为肝肾不足、心肾不交导致血气运行不畅，出现潮热出汗、胸闷眩晕以及腰酸骨痛等一系列问题。

所以，女性从根本上调经理血，才是拥有一生幸福的养生之本。

<<养气血>>

编辑推荐

《养气血,女人健康的根本》：花容失色，女人气血失调是根源，调养气血，健康女人的首要任务。

女人养生养什么？

养气血！

气血充盈的女人才能健康美丽，女人年轻靠什么？

靠气血！

气血通畅是女人青春不老的秘诀。

一气为血之帅，女人养生先调气机血为气之母，血足的女人才会身体棒养颜养气，拥有养生[三宝]才会妩媚动人胖补气瘦补血，好身材不靠减肥靠调理测气血，察颜观色知健康旺气血，聪明女人吃喝和你不一样通气血，经络按摩让女人更健康更美丽调气血，养好五脏健康美丽一个不少补气血，平稳度过孕产期养气血，让女人远离妇科病

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>