

<<黄帝内经女性美颜法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经女性美颜法>>

13位ISBN编号：9787538448603

10位ISBN编号：7538448608

出版时间：2010-9

出版时间：吉林科技

作者：胡亚男

页数：249

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>

## <<黄帝内经女性美颜法>>

### 前言

追求美丽是女性永恒的话题，留住青春是每个女人的梦想。然而岁月无情，对于女人来说，青春和美丽是那么的短暂。当身体的新陈代谢逐渐变得缓慢，你会发现：皮肤出现皱纹，失去光泽，产生色斑；体形变得臃肿，不再拥有曲线美；往日的自信与曾让你引以为豪的女性魅力都统统一去不复返。更糟糕的是，直到此时，你可能才发现自己的身体危机重重，很多意想不到的疾病都找上门来。怎样才能避免这样的情形发生，让健康美丽与你常伴呢？其实解决的方法并不难，只要你珍惜自己的身体，汲取《黄帝内经》中的养生精髓，学会养护自己的健康，衰老与疾病就不会早早与你做伴，并时时困扰着你了。

## <<黄帝内经女性养颜法>>

### 内容概要

女人如果想让自己的青春像松柏一样常翠、如鲜花一般芬芳绚丽，就要学会爱自己、保养自己。本书以我国现存最早的医学宝典《黄帝内经》为理论指导，集合传统中医养颜、养心、养生的智慧，从根本上解决女性养颜和健康的问题。

全书共分九个章节帮您：察颜观色，保养五官：顺时保养，四季养生：择食养生，吃出健康：情志养颜，安神静心：平和五脏，养护心、肺、脾、肝，肾：调顺六腑，调理胃、胆、三焦、膀胱、大肠、小肠：呵护子宫，保护生命摇篮：经期保养，让您月月轻松：锻炼经络，祛病养颜。

作者从女性最关注的美颜热点入手，本着治病必求其本的原则，从体质上解决女性健康美丽的根本问题。

在书中作者提供了最实惠、最有效的天然养生养颜妙方和简单实用、在家就能操作的养生美颜大法，更对深奥的中医知识加以通俗地说明和解释，让读者知其然并知其所以然。

因此，可以说本书是一本塑造女性健康体质的实用宝典。

## <<黄帝内经女性美颜法>>

### 作者简介

胡亚男，长春中医药大学内经教研室讲师。

2005年毕业于长春中医学院中医基础理论专业，获医学硕士学位。

父亲是一名中医，从小受父亲的熏陶和影响，对中医有着浓厚的兴趣。

2002年开始对《黄帝内经》的教学和研究，在从事《内经》教学的过程中，致力于对《内经》五运六气、

## &lt;&lt;黄帝内经女性养颜法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 察“颜”观色：看年轻写在脸上 不做一“斑”人——舒肝养血祛雀斑 告别暗黄、粗糙——时辰经络美白法 战“痘”——凉血解毒是王道 别让岁月“爬”上脸——巧按摩祛皱纹 黑发飘飘——重在补肝益肾 娇颜长驻不显老——面部刮痧来帮忙 第二章 顺时保养：让女人四季如花 春生——调畅生发之气，把健康唤醒 夏长——静心安神。

让你美梦成真 秋收——去燥养阴，不做“干巴”美人 冬藏——进补有方，温暖女人心 十二时辰养生——做一天美女不求人 第三章 择食养生：弄清食物四性五味，才能吃出美丽 白色食物——益气润肺，让你“活色生香” 红色食物——益气补血，让你精神焕发 黄色食物——健脾开胃，让健康“张口”即到 绿色食物——舒肝泄毒，做健康的“清道夫” 紫色食物——活血防病，让美丽“动”起来 黑色食物——滋阴补肾，女人幸福的源泉 第四章 情志养颜：七情调畅容颜美 青春靓丽“笑”出来——喜的得与失 常发怒，肤色差——怒能伤肝把你变丑 乐而能忘忧——皱纹不会上眉梢 要想靓，睡个饱——思虑过重影响睡眠 女人如花，莫伤悲——悲伤五脏，须放下 别把青春“吓”跑——惊恐伤肾令人早衰 第五章 平和五脏：五脏和谐容颜润 心安“丽”得——桃花美人养成计划 想要“明眸善睐”——首要的任务是养肝 巧饮会食——让你更有“脾”气 关注“肺”事——让你的面容更娇颜 “肾气”十足——让女人永葆青春 第六章 调顺六腑：排清六腑浊毒，方能百病不生 “胃籍”有方，让你吐气如兰 有“胆气”的女人更健康 别让你的“柔肠”太激动 当心，蜜月杀手膀胱炎 揉摩三焦，痤疮不再现 巧用中草药，痔疮悄悄走 第七章 呵护子宫：让女人的后花园温暖如春 保鲜女人味——卵巢的保养 守护生命摇篮——中医防治子宫脱垂、子宫肌瘤 平复难言之痒——防治阴道炎 越爱越美丽——闺中房事也养生 走出人生低谷——调肝补肾，让女人安度更年期 第八章 经期保养：特别关怀，非常时期也美丽 学会按摩，“痛”快走开——穴位按摩治疗月经腰腹疼痛 非常时期，别让病从“口”入——经期口腔溃疡防治 难“挺”之痛——经期乳房胀痛防治 与健康准时“约会”——中医治疗月经不调 第九章 锻炼经络：让经络为容颜保驾护航 手太阴肺经——按摩肺经，美肤又防病 手阳明大肠经——不想长斑、生痘，常敲大肠经 足阳明胃经——按出美丽，揉出健康 足太阴脾经——会揉脾经，面如芙蓉 手少阴心经——捏对穴位，打造玉臂 手太阳小肠经——常按小肠经，小病不来找 足太阳膀胱经——排出毒素，还原美丽 足太阴肾经——打通肾经，为你的生活添彩 手厥阴心包经——轻松养生，常敲心包经 手少阳三焦经——穴位按摩帮你养颜健身 足少阳胆经——敲敲打打，强身美腿 足厥阴肝经——睡到自然醒，脸上不长斑 附录：中医养颜自测：你是“寒女”还是“热女”？

：女性肾虚自测      ：测测你的卵巢健康状况

## <<黄帝内经女性美颜法>>

### 章节摘录

插图：“黑头发，我的最爱！”

”当电视广告中偶像男星深情款款地说出这句话时，不仅引起众多深具拳拳爱国之心好男儿的共鸣，也让无数的芳心为之怦然。

乌黑亮丽的头发之于东方女性，本是先天优势，然而对于想要拥有这份美丽的许多现代女性，这却不是一件容易的事。

传统中医认为，头发的盛衰和肾气是否充盛，关系非常密切。

头发的生长与脱落，事实上就是反映肾中精气盛衰的晴雨表。

《内经》中就有“肾者，主蛰封藏之本，精之处也，其华在发”“肾气衰，发堕齿槁……发鬓颁白”，即人体肾精充足，头发则发育正常，表现为浓密、光亮、柔润；反之则稀少、枯萎、不泽。

“发为血之余”“肝藏血”，精血同源相互转化，所以头发生长的好坏与肝肾和气血有直接的关系，脱发患者多是肝肾两虚、气血亏虚。

肝肾不足，则精不化血，血不养发，发无生长之源，毛根空虚而脱落；气血虚损，不能荣养全身，则可出现衰老、脱发。

当下快节奏的现代生活，让很多上班族养成一些不健康、不科学的生活习惯，如不吃早餐、暴饮暴食、熬夜、缺少运动等，这使得许多年青人，尤其是上班族女性会出现肝肾失调、气血不足的现象，并由此而引发头发大量脱落、枯黄、干燥等。

此外，一些突发的精神刺激或长期的精神压力也会造成气血肝肾亏虚而致早秃、脱发、斑秃等。

而要想摆脱这些问题，拥有一头乌黑亮丽的头发，中医认为，重在补肝肾，养气血。

## <<黄帝内经女性养颜法>>

### 编辑推荐

《黄帝内经女性养颜法》：呵护女性身体健康将全面保养进行到底全面认识、调理、养护女性身体，让您轻松获得健康和魅力6种察颜观色法探信号、重排查，172道五色健康美食调五体、养气血16种美颜面膜、68个妙用偏方调深层、重修复25式中医养颜手法、52个女性特效穴位排毒素、通经络

<<黄帝内经女性美颜法>>

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>