<<黄帝内经使用手册>>

图书基本信息

书名:<<黄帝内经使用手册>>

13位ISBN编号: 9787538867367

10位ISBN编号: 7538867368

出版时间:2011-10

出版时间:黑龙江科技

作者: 李楠 编

页数:206

字数:170000

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

<<黄帝内经使用手册>>

前言

《黄帝内经》是中国文化中的经典著作之一,是一部关于天地宇宙、生命现象的伟大著作,是几千年中医学的源头活水,中医的所有基本理念都来自这部经典。

此外,《黄帝内经》也是传统养生学的源头之作。

它将先秦庞大而零散的养生文化系统完善地纳人到一个体系之中,使养生学自此成为中国传统文化的 奇葩,至今仍闪耀光芒。

《黄帝内经》博大精深,它的智慧取之不竭,用之不尽,而在这本伟大的著作中,关于女人养生养颜的智慧,更是现代女性不容忽视的财富。

在《黄帝内经》一书中,女人的人生以7年为一个阶段,被分为7个阶段。

女子7岁时肾机能充盛,乳牙更换,头发生长;14岁性机能成熟,月经按时而行,故有了生育机能;21岁牙齿生长得更好,皮肤白里透红;28岁筋骨坚强,头发生长到了极度,生长达到了最旺盛的时期;35岁内脏供应头面的气血衰退,所以面部开始憔悴,头发开始脱落;42岁脏腑供应头面的气血更加衰退,面部更加憔悴,头发开始发白;49岁内脏机能衰退,月经断绝,身体衰老而不能生育了。

由此看来,女性35岁时,在体质、生理上就都会开始衰退,但在当今社会,人到中年又是生命和才能的金秋时节,来自社会和家庭的压力迫使女人们更加勤奋地去创造财富,这就需要女性从年轻的时候就开始积极注意养颜防衰,不但要注意美容美发,更应注意营养的调补,以保全内部脏腑的精气,这样才能行之有效地防止和延缓自然规律带来的衰老,使青春常驻,身心健康。

不仅如此,《黄帝内经》还从季节、脏腑、情志、饮食、经络等各个方面提出了女性内养外护的养 生养颜方案,为女人实现美丽健康给予全方位的指导,可谓字字珠玑,绝对让你受益匪浅。

但是,作为一个庞大、精密而又深奥的典籍之作,要完全阅读和理解《黄帝内经》并不是一件容易的事情,它需要深厚的国学功力和对传统中医学的深入了解。

那么,如何才能使《黄帝内经》成为普通女性的养生养颜枕边书呢? 这正是本书所要解决的问题。

本书以《黄帝内经》的养生学说为核心,在让读者全面深人地了解《黄帝内经》及其养生原则的前提下,将《黄帝内经》中的养生学说分门别类、深人浅出、通俗易懂地呈现给读者。

此外,在涉及经络穴位的部分,本书还采用了图解的方式予以补注,让女性朋友更加轻松自如地使用 《黄帝内经》中的养生养颜智慧。

希望经过本书作者的用心解读,《黄帝内经》这本古老的养生养颜经典会成为更多女性朋友的健康 和美丽之源,让更多的女人轻松地学到实用且易操作的养生养颜知识,并由此拥有一个美丽健康的人 生!

<<黄帝内经使用手册>>

内容概要

作为一个庞大、精密而又深奥的典籍之作,要完全阅读和理解《黄帝内经》并不是一件容易的事情,它需要深厚的国学功力和对传统中医学的深入了解。

那么,如何才能使《黄帝内经》成为普通女性的养生养颜枕边书呢?这正是本书所要解决的问题。

本书以《黄帝内经》的养生学说为核心,在让读者全面深入地了解《黄帝内经》及其养生原则的前提下,将《黄帝内经》中的养生学说分门别类、深入浅出、通俗易懂地呈现给读者。此外,在涉及经络穴位的部分,本书还采用了图解的方式予以补注,让女性朋友更加轻松自如地使用《黄帝内经》中的养生养颜智慧。

希望经过本书作者的用心解读,《黄帝内经》这本古老的养生养颜经典会成为更多女性朋友的健康和 美丽之源,让更多的女人轻松地学到实用且易操作的养生养颜知识,并由此拥有一个美丽健康的人生!

<<黄帝内经使用手册>>

书籍目录

Chapter 1 护五脏,通六腑 —让女人由内而外散发迷人魅力 女人要补肾,肾好的女人最不易变老 呵护膀胱,为美丽加分 养心,用"心"做女人 护肝,肝是女人的美丽之源 保健脾,保护好女人的后天之本 养肺,肺气宣降正常女人才美丽 清胆,为美丽清除隐患 大肠小肠保持通畅,女人才能活得轻松自如 养胃:有良好的胃口保证,才会有润泽光滑的肌肤 三焦是女人健康美丽的守护神 Chapter 2 养生分阴阳, 五行要讲究 --用阴阳平衡与五行相生相克之道来祛病养生 阴阳平和的女人最美丽 房事是阴阳养生的大道 房事养生的七损八益 阴阳要平衡,有补还得有排 勿贪寒凉,女人更需要守护阳气 滋阴是女人美丽的一个关键 自然阴阳古法为你带来新美丽 女性亚健康的根源在干阴阳失调 用3种美食改善女性阴阳不调 五行属性女人的养生养颜方法 Chapter 3 情志养颜,做智慧的美丽女人 –女人心病还需心药医 《黄帝内经》如何论情志 心平气和才是养生养颜之大道 学会甩掉生活中的焦虑情绪 助你开心生活的四大穴位 别让恐惧"吓"跑你的美丽 助你抵抗衰老的微笑按摩法 良好的心态可以治好难治的皮肤病

女性"悲秋"心理的形成和解决方法

Chapter 4 一年三百六十日,美丽健康皆相伴

——《黄帝内经》中的四季养生养颜之道

《黄帝内经》春季养生之道

春天护肤的关键所在:保湿

《黄帝内经》夏季养生之道

夏季低温养生,既抗衰又养颜

《黄帝内经》秋季养生之道

秋季养生,排毒很重要

《黄帝内经》冬季养生之道

冬季要呵护好身体六个部分的温暖

一月怎么养生:依月调摄法

<<黄帝内经使用手册>>

一天怎么养生:	十二时辰养生法
76羊白体(46亩46亩46)4011111111111111111111111111111111111	

改善身体健康也要找准时间 Shantar 5、 厨房既茶房、吃好不吃;

Chapter 5 厨房胜药房,吃好不吃药

——屹出一身的美丽

Chapter 6 远离疾病,健康做女人

——女性常见疾病的中医经络防治法

Chapter 7做女人,一定要对自己好一点

——女性特殊时期如何保养身体

Chapter 8 玲珑有致,女人就是要做"妖精"

——《黄帝内经》告诉你如何打造魔鬼身材

Chapter 9 经络养颜,美丽手到擒来

——女人美容养颜的大药都在自己身上

Chapter 10 为自己塑造美女的体质

——《黄帝内经》中的日常养颜大智慧

<<黄帝内经使用手册>>

章节摘录

版权页:《黄帝内经·素问·上古天真论》中说,"女子四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮;女子五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕"。

意思就是女人28岁的时候身体健壮,而到了35岁就开始衰老。

而女性的衰老进程与肾气的盛衰密切相关。

进入秋冬两季,空气干燥,人体易肾阴亏虚,在养生方面,女性尤要注意"养阴补肾"。

女人也需要补肾西医所指的"肾"是肾脏,而中医的"肾"则含义更为广泛,包括了生长发育及生殖系统的功能。

在中医看来,肾中精气充足,女性则面色红润,齿固发黑,耳聪目明,记忆力好,性功能正常,反应 敏捷。

而肾中精气不足时,则会出现头发稀疏、视物昏花、腰膝酸软、记忆力下降、性功能减退等一系列早衰现象。

所以,"肾"的养生保健是女性保持活力、延缓衰老的保证。

中医里的...肾"是人体的健康之源、美丽之源、气血生化之源,可是几乎所有的女性都要经历月经、怀孕、生产、哺乳、带下等生理过程,这些均以肾精、阴血为用。

所以,肾精、阴血在女性的体内极易损耗、缺失。

因此,女性更需要补肾。

适宜女性补肾的食物山药:性平,味甘,为中医"上品"之药,除了具有补肺、健脾作用外,还能益肾填精。

凡肾虚之人,宜常食之。

<<黄帝内经使用手册>>

媒体关注与评论

以中医的方法进行内调外养是现今流行的养生养颜方式,也是很符合人体健康的。

这本书以流畅的文字诠释了《黄帝内经》养生养颜的秘密。

其中包括食疗、按摩、情志等各个方面,内容相当全,叙述也非常详细,是我看过的最简单易懂的养 生养颜书籍,强烈推荐。

- ——小仙女非常实用的一本书,全方位的介绍我们女人该如何养生养颜。
- 自己买了一本后,马上又买了一本送朋友,很值得一读,做女人就是要对自己好一点。
- ——红太狼一直以来,我都喜欢收集养生养颜方面的书籍,这本书诠释了国医经典《黄帝内经》 的养生养颜智慧,内容精彩实用,版式设计也很不错,看着很舒服。 我非常喜欢这本书,爱不释手。
 - ——采薇采薇读完受益匪浅。

本书所述方法虽源自《黄帝内经》这本古老的医学典籍,但读起来并不生涩,很容易读懂,而且操作性也极强,能够切实的使人有所收获,希望能被大力推广,让更多的女性朋友获益。

——小医仙

<<黄帝内经使用手册>>

编辑推荐

《黄帝内经使用手册(女性篇)》女人健康一生美丽一生的必读经典,重塑中国女性健康人生的国医绝学,中国经典中的顶级养生养颜智慧,现代女性健康美丽的健康宝典。

诠释国医经典,汇聚女性内养外护的智慧精华塑造美女体质,再现女人美颜抗衰的传世秘笈。

<<黄帝内经使用手册>>

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