

<<气血才是命根子>>

图书基本信息

书名：<<气血才是命根子>>

13位ISBN编号：9787548400516

10位ISBN编号：7548400519

出版时间：2010-4

作者：张继传

页数：264

字数：260000

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>

<<气血才是命根子>>

内容概要

为什么有的女人面色红润、灿若桃花、光彩照人，而有的女人却是灰头灰脸，头发干枯、没有光泽、皮肤粗糙、痤疮暗斑、月经不调呢？

这些都是肾气不足或者肝郁气滞造成的，美容的根本是保养身体气血的运行机理。

为什么有许多女人在冬季手脚冰凉，甚至夏天也手脚冰凉呢？

中医理论认为这是气虚、气滞、阳气不足的反应，需要疏通经络，活血化瘀，改善血液循环和新陈代谢。

气血畅通，“冰美人”就能够换新颜！

癌症、淋巴结核、肿瘤、乳腺小叶增生等病是怎样形成的？

中医认为是气滞造成的，寒凝和忧思导致气聚在一起，气血运行不畅，就像下水道堵塞、积习日久，器官就发生病变。

高脂血症、脂肪肝、肥胖病是怎么形成的？

气滞血瘀，造成经络堵塞，导致脏腑功能的紊乱。

体内垃圾代谢不出去，沉积在血管就是高脂血症，沉积在肝脏就是脂肪肝，沉积在皮肤表面就是赘肉，就是肥胖病。

《气血才是命根子》教你：最简单的气血诊断方法，28个气血调养最优方案，36个最实用的气血养护技巧，让你一生可以节约55.6万健康医疗费用！

<<气血才是命根子>>

作者简介

张继传，65岁，出生于中医世家，内科副主任医师。

在整整四十年的临床实践中，一直秉承着中函医结合的先进理念，驰骋在内科、妇科、儿科等领域，获得大江南北众多病人的赞美。

工作之余，对食品的起源、性味、作用、毒性、禁忌等还另有一番研究，曾任全国民间食品研究会名

<<气血才是命根子>>

书籍目录

第一章 养生先养气血——气血是人体的“命根子”生命的本质在于“气”阳气是人体活力之源 血是脏器离不开的“铁饭碗” 血为气母，气到血随 绝大多数疾病都是气血不足造成的 气顺血畅，美丽健康 人体衰老的本质在于气滞血淤

第二章 气血不调百病生——大多数疾病由气血不调引起 便秘是气血在耍性子 抑郁症是气血遭遇“交通堵塞” 睡不好是气血在作怪 痔疮其实是一种“血症” 高血脂是因为血海在“结冰” 高血压全是气血不足惹的祸 气血失调是妇科疾病的病机 气血是最好的口腔医生

第三章 察言观色辨气血——气血好不好，一看就知道 观察神情：气血足精气神就好 观察眉毛，眉毛好则气血旺 看脸色，脸色是气血的明镜 观察体形：形体异常是气血紊乱的缩影 观察头发：丝丝缕缕藏气血 观察耳朵：耳朵是判断气血的标尺 观察手部：观手掌，知健康 十招教你了解自己的气血是否充足

第四章 气血为标，五脏为本——五脏顺安一身正气 人体气血从何而来 心主血，养血必先养心 肝藏血，肝养好了才能血脉旺 脾统血，脾好血才不会乱跑 肺主气，肺好全身气则通 精血同源，肾精充足则气血两旺 五脏阴阳平衡自检方案 全民适用的脏腑养生基本功

第五章 渠道畅通气血才能正常循环——经络自是仙药田 气血是水，经络是渠，渠道不通则气血添堵 癌症萌芽在经络里，疏通经络方抗癌 按摩肝肾经保先天之气 按摩手掌，手心手背藏健康 打通胃经，强大气血的绿色通道 揉脾经，用好脾经上的调养气血大药 补气养血必须记住的七大关键穴位 经穴疗法使用须知

第六章 气流畅通靠温暖——温度适宜身体才能如沐春风 温暖是养护气血的第一良方 百病寒为先，远离寒湿才健康 “上火”不是因为热生，而是因为寒起 人体哪些部位最易受寒气侵袭 姜是温暖人体的“春姑娘”

第七章 生活方式保健康——养气血在于生活细节 适度休息，过劳是耗杀气血的罪魁祸首 久视伤血，电脑成了“吸血鬼” 远离伤肝的“时尚”行为 七情六欲伤气血 生气是伤害气血的最原始方式 莫纵欲，房事过度耗伤气血 避免伤害气血的性爱方式 四季有别，调养气血顺天时 春季运动过度会耗伤体内气血 必须纠正的气血养生观念误区

第八章 健康要找关键点——女人更应补气血 女性与气血的不解之缘 气血不通，则经痛 气血不调，乳房饱受摧残 女性不孕和气血失调有关 孕前母体的气血调理基本功 妊娠期的气血补养对策 产后少乳要补血顺气 产后妇女的头等大事就是补血 阴阳失调是引发更年期问题的根本原因

第九章 气血足则容颜悦——美丽要靠气血养 气血充盈，年轻五岁不是梦 气血和才能拥有曼妙身材 若要容貌美，气血不可亏 按摩五大穴位，留住乌黑秀发 按按足三里，面若桃花很简单 人体自生的去斑“吉祥三宝” 按摩瞳子髎，去除鱼尾纹 脸上长痘痘，三个法宝帮你忙 对付“黑头”——按揉阴陵泉与足三里 美丽双唇，神厥和关元比任何唇膏都好 打造美臀，指压八谬和环跳穴

第十章 食物是最好的医药——一粥一饭亦养生 慢食有利于补血 节食减肥，气血严重缩水 不吃早餐意味着后半生毁灭 尽量不吃冰冷食物 保养气血不能只靠补品

附录1：补气养血——常见食物实用手册 常见补气食物 常见补血食物

附录2：补气养血——常见中药实用手册 常见补气中药 常见补血中药

<<气血才是命根子>>

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>