

《女人养生养脾胃》

图书基本信息

书名：《女人养生养脾胃》

13位ISBN编号：9787530861271

10位ISBN编号：7530861271

出版时间：2011-1

出版社：天津科技

作者：杨力

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《女人养生养脾胃》

内容概要

《女人养生养脾胃》内容简介：我们身边的女性，几乎每个人的身体都有这样那样的小毛病甚至大问题。其实，女人养生，只要找对方法，健康美丽很容易，靠自己就能把身体调养好。众所周知，女人一生的经、带、胎、产四期都在耗血，血亏则脑髓失养而头昏眼花。心失所养而心悸，神失所养而失眠，颜失所养而容枯。甚至百脉失所养而五脏衰……所以女人要想拥有聪慧的头脑、充沛的精气神和美丽的容颜，就应该养好你的血。养血，重在养脾胃，因为脾胃是生血之源、运化之所，把脾胃保养好了，脾胃化生气血的能力会很强，就能给身体提供充足的气，身体的血气足了，人自然健康美丽。这也与古代医家所言“脾胃和则百病不生，脾胃不和则百病丛生”之论不谋而合。美丽的女人人人爱。一个从里到外都健健康康的女人更有人爱。为了能帮助更多的女人找到美丽，拥有健康，我们倾力推出了这本《女人养生养脾胃》。

《女人养生养脾胃》

作者简介

杨力 著名中医学家、著名易经专家、作家、学者、中国中医科学院研究生院教授、北京《周易》研究会会长、中国作家协会会员、美国国际医药大学客座教授。1946年出生于书香世家，自幼熟读诗书。12岁即开始研读《易经》，精通文、史、哲、医。20世纪80年代，即以一部百万字巨著《周易与中医学》蜚声海内外，现已有中、英、日、韩等多种版本在全世界畅销，影响巨大，并屡获海内外大奖。

杨力教授行医四十余年，在中国中医科学院研究生院主讲《易经》《黄帝内经》二十九年，研究易经五十年。近年来，杨力教授进行了上千场全国健康大巡讲的公益讲座，深受老百姓的喜爱。杨力教授出版著作两千万字，其中养生专著三十多本，她的养生科普书《杨力养生23讲》《杨力谈中年养生》《杨力谈老年养生》等反响甚大，现已进入了千家万户。

杨力教授的决心是：只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年。

第一章 脾胃乃后天之本 1. 脾胃好身体健 女人养脾胃，不做黄脸婆 脾胃和，气血顺 中医健脾与西医的增强免疫之说 2. 气血决定容颜 脾胃决定气血 调节脾胃，“斑长”变美女 女人向脾胃要“面若桃花” 湿寒伤脾，燥热伤胃 3. 女人最常见的供血不足，缘在脾胃虚弱 头脑不清源自脾胃 饮食养脾胃，少吃寒凉是关键 忧思伤脾胃，运动来帮忙 4. 孕？不孕？脾胃决定你的下一代 都是不孕惹的祸 脾胃健康，方能有子 健脾胃，为女人解除不能当妈妈的痛 5. 脾湿女人成为胖子的罪魁祸首 女人肥胖多因脾胃运化失常 脾湿，吹起一身肥嘟嘟的肉 祛湿减肥，才真是想瘦哪里瘦哪里 6. 胃火也分虚实 女人不能“口气”太大 祛胃火先要分清虚和实

第二章 内伤脾胃 现代人常犯的养生大忌 1. 起居无定时吃饭无定量 熬夜伤肝，脾胃受牵连 饥一顿饱一顿引发脾胃病 粥是最好的养脾胃“特效药” 2. 冷饮和辛辣要美丽还是要刺激 夏季贪冷食，湿气凝聚伤脾胃 食欲越刺激越下降 脾胃湿热嘴唇毁容 3. 切忌美丽冻人暖出来的健康美人 为了爱关落下脾胃虚寒症 做个健康暖关人 健康暖美人计划之一进行耐寒训练 健康暖美人计划之二每天泡脚30分钟 健康暖美人计划之三艾灸肚脐 健康暖美人计划之四食物蜜语 4. 滥用药物祸害脾胃没商量 滥用止痛药，却给胃以难以承受之重 小心“败火”药物有“毒” 消炎药会引发脏腑病变 5. 忧思伤脾胃 停不下的思考和抱怨 情绪不稳，导致气血循环紊乱 郁闷气结，则脾胃运行不畅 为了健康需要放下背上的十字架 6. 宅女虽时尚，当心宅出脾胃病 不良习惯易宅出脾胃病 让“宅时代”为你的健康加分

第三章 察言观色知健康 1. 挤压肚脐知脾胃健康 挤压肚脐知脾胃健康 温养肚脐保脾胃 2. 舌头告诉你的六个脾胃信息 舌象一 无故忧伤心脾两虚 舌象二 你是脾气虚的“懒人”吗 舌象三 美食无度致脾胃湿热 舌象四 易饥喜冷话胃热 舌象五 胃阴虚让你食不知味 舌象六 脾肾阳虚倦怠无力 3. 透过五官测你的脾胃健康 看面色知脾胃气血亏虚 按压面部测脾胃功能 鼻子也会透露脾胃健康状况 嘴唇是脾胃的健康晴雨表 眼袋是脾气血亏虚的体现 4. 手和手相的脾胃信息 从手掌色泽了解脾胃 从手掌肌肉了解脾胃 从手掌的寒热凉湿状况了解脾胃 从指甲半月痕了解脾胃 良位是脾胃的反射区 从生命线和感情线了解脾胃

第四章 每日十分钟 神奇经络健脾胃 1. 消除脾胃疾患的第一大穴——公孙穴 2. 若要颜如玉就找足三里 3. 解决腿粗的难题——推脾经 4. 加速代谢为身体排毒——推小肠经 5. 女人也做八段锦调理脾胃需单举 6. 常揉三阴交青春不老不是梦

第五章 药补不如食补 健脾胃十大食物 1. 冬吃萝卜夏吃姜不用医生开药方 冬吃萝卜健脾和胃调畅气机 夏吃生姜健脾开胃除脾湿 2. 零脂肪山药越吃越苗条 山药冬瓜汤健脾利湿，防肥胖 山药木耳香菇汤益肾化湿，消水肿 半夏山药粥健脾和胃，祛湿消暑 3. 温润护脾糯米四季美容的奥秘 冬食党参桂圆糯米粥可健脾暖胃，消除嘴唇干裂 春食银菊蜂蜜糯米粥可养护脾脏气血，嫩皮肤，美容颜 夏食红枣糯米粥可补气血，驻颜美容 秋食百合糯米粥可护脾养肺，润燥补“水” 4. 五谷加红枣胜过灵芝草 五谷保胃气，红枣养气血 女人多吃枣，驻颜不会老 5. 酸酸甜甜开胃又瘦身——山楂生“气”吃山楂，可健脾和胃，安神消“气” 山楂花草茶，呵护花一样的女人上 山楂红枣汤是女人不可错过的减肥“魔方” 6. 生吃香菜清爽女人多自在 香菜可有效祛除皮肤上的小痘痘 血压高、血脂浓，食用香菜芹菜花生米可让气血和谐 香菜虽能温胃散寒，气虚的人不可过量食用

第六章 以自然之道养自然之身 1. 遵从生命旅程的节律 人体生物钟调控着你的精神和情绪 小方法帮你找准身体节律 顺时养生，脾胃发挥最佳功能 2. 四季养脾胃 春季重养肝补脾 夏季健脾和胃，益补气血 秋季补脾，润燥防抑郁 冬季护脾暖胃 3. 女性养气血更应注重饮食“忌”与“宜” 女性饮食之“三忌” 女性饮食之“三宜” 4. 窈窕又健康常动则不朽 运动强脾胃，生气血 唱歌最能运气、养气、排毒 散步调气血，改善脾胃功能 时尚溜冰，减肥通经络 平衡练习，调节脏腑养护气血 5. 女人28天生理周期养生法 生理周期第1~7天最需要呵护的日子 生理周期第8~14天美容瘦身事半功倍 生理周期第15~21天代谢慢了，你要保持好心情 生理周期第22~28天心情不好你需要放松 6. 驱逐负面情绪永远都要有好心情 女人情绪低落，原来只因脾胃虚弱 坏情绪具有传染性 脱离抑郁只需选择快乐食品 小方法，愤怒即刻消

第七章 常见脾胃病夺走健康和美丽 1. 慢性胃炎与胃癌 胃病变胃癌，只因不重视 寒邪侵胃，健康受损 治好胃病要靠日常慢养 2. 厌食导致的后果 追求骨感美，落下厌食症 厌食紧跟厌世，生命的代价 3. 便秘和痔疮是女性的一大烦恼 体内毒素堆积，面子出现问题 便秘和痔疮缘于脾胃功能下降 不用药物也能击退难言之隐 4. 月经不调 脾胃受损是月经不调的根源 小药膳，大功效 只需七招，改善月经不调 5. 肥胖 肥胖类型不同，减肥方法不同 脾虚痰湿型肥胖 脾胃湿热型肥胖 气滞血瘀型肥胖 脾肾虚弱型肥胖 6. 失眠 失眠者都各有各的烦恼 血虚型失眠 胃气不和型失眠 心脾两虚型失眠 思虑过度引起的失眠 7. 黄褐斑 辨证祛斑效果好 脾土亏虚型黄褐斑 胃肠失调型黄褐斑 肝气

《女人养生养脾胃》

郁结型黄褐斑 肝肾气血亏虚型黄褐斑 8：痤疮 消除痤疮需要找到引发因素 气滞血瘀型痤疮 湿热蕴结型痤疮 肠胃积热型痤疮 肺经风热型痤疮 9．脱发 秀发脱落原因多 气血亏虚型脱发 淤血阻滞型脱发 情志不畅型脱发 脾气血虚弱型脱发第八章 从内到外 中医美容有奇效 1．按摩造就“S”形身材 塑造“S”形魔鬼身材之手臂 塑造“S”形魔鬼身材之腹部 塑造“S”形魔鬼身材之双腿 2．调节脾胃，胸部二次发育不是神话 调理饮食可使胸部丰满 勤做按摩，可拥有完美的胸部 好心情会让胸部良好发育 3．睡出健康美人 睡好子午觉，排毒又护肤 顺着地磁的方向睡觉，可延缓衰老 量身定做自己的舒适睡姿 用音乐给皮肤加湿 睡前常洗热水澡，10年后依然年轻 4．每日泡脚，全身暖烘烘 每日泡脚，胜吃补药 掌握泡脚方法 热水泡脚，风寒感冒立刻好 加点中药泡泡脚，治病显疗效 5．百病生于气，不生气才有魅力 不生气的女人健康有魅力 气出来的脾胃病 做个智慧女性 6．会补血才会使肌肤如锦似缎 生理周期第8～14天，是女性补血的黄金时间 上午9～11点，按摩血海穴能生血活血 运动可增强脏腑的造血功能 五音入五脏，音乐胜药物 情绪会影响气血循环和新陈代谢 休息和睡眠充足，能减少对气血的耗损 7．拔出毒素拔罐美容大法 拔罐减肥大法 拔罐预防肥胖大法 拔罐美容护肤大法 8．做清爽美女远离油炸食品 9．消除皱纹的食疗方法 气血不足易生皱纹 面部表情丰富，会产生情绪皱纹 睡眠不足会生假性皱纹 过度曝晒，加速皮肤老化 10．吃素也能健康

《女人养生养脾胃》

精彩短评

- 1、在我买的所有养生书中，这本书的可读性和实用性都不算高，读一遍再也懒得拿起。大概也是看养生书太多的缘故，文中的理论凡善可陈，不是很吸引人。
- 2、看了这本书，知道了很多以前不知道的知识。
- 3、讲解透彻，书中提到的食疗、按摩方法便于操作，如果再有人体穴位的图就更好了
- 4、里面有些方子还是挺有实际操作性的
- 5、觉得一般。
- 6、买过好多书，这本写得好，女同志值得一看。
- 7、很实用，还有好多穴位和饮食，对我比较适合
- 8、当时买的时候已经断货了，也可以评论吗？
脾胃不好，看它挺火的，希望能帮助了解自己
- 9、送给妈妈的书，她觉得很好很实用
- 10、女人直得看，书的质量很好。
- 11、买了一大堆，好像也没怎么认真看，内容还不错。
- 12、开始看觉得作者写的挺对了，越往后看就发现其实作者都是围绕一个意思，内容都是大同小异的，基本后半部分不用翻，也知道内容
- 13、好好看看，学习养生之道。
- 14、值得女性一看
- 15、非常专业的一本书，因为之前就一直在研究脾胃，也吃了大半年的医治脾胃的中药，我本身就是一个节食减肥过度造成脾虚的典型案例。。。所以我对脾胃非常感兴趣！其实，汤药只是辅助，真正是需要平时自己保养的，书中说的早睡、忌生冷、少吃油炸甜食、正常规律饮食、多运动等，还有罗列的那些养生粥茶，还有那些穴位的按摩都是非常正确有效有科学依据的！我已经这么在做了，现在这个季节，我连在空调房里吃水果都是用热水先温一下再吃的。女人要漂亮真的半点都马虎不的，但是收益的确是自己的！同事们都会抹BB霜啊，蜜粉之类的，我坚持只抹隔离霜（因为整天对着电脑），遮不住痘痘，遮不住小黄脸，我就是要让自己知道该吃什么不该吃什么，该什么时候睡觉该做运动，这才会得到真的美丽！希望爱美的大家都能看了书并真正的做到！
- 16、老婆说不错：)
- 17、这已经是第二次买了很好
- 18、值得一看，女人对自己的健康应该比化妆更关注
- 19、尝到了脾胃不好的后果，也感受到了脾胃改善后的舒服。相信我们祖宗的智慧，脾胃为后天之本，尤其女人！读了前面几页，觉得杨教授写得很通俗易懂。
- 20、写得很具体，很好！
- 21、追求美丽，应向内求，以脾胃为根本。
- 22、都是一些比较平和的观点
- 23、要是实践性的内容再多一些就更好了！
- 24、书的内容还是不错的，全还要更专业一些就好了
- 25、买给妈妈的，她说不错
- 26、很快就收到啦！！书本介绍了很多养生的知识，了解到脾胃的重要性，自己知道脾胃虚是多不好的状态！！所以特别买了这本书来看！！的确受益匪浅！！不过书本的质量就真是一般啦！！字体感觉不好看，有模糊的状态！希望可以改善啦！！不过内容实在的很！！
- 27、很好，帮朋友买的，说是很不错
- 28、内容丰富，细致，很全面得讲述了女人需要注重对脾胃需要食疗，按摩等方法，才能从里到外美丽动人。还详细介绍月经期间需要如何护理；美白润肤DIY面膜；经常食用五谷杂粮粥等。这本书给我增添了许多对调理身体的养生知识，很实用。我准备再买几本杨力的书籍。
- 29、买了她的两本书，发现不要迷信所谓的专家
- 30、质量不错，内容丰富，挺满意
- 31、这部书还不错实用性比较强，适合女性读者，就是发的是平邮太慢了
- 32、超级喜欢这本书，根据书里的介绍对应自己的症状，每天坚持按摩穴位和食疗，超级棒！

《女人养生养脾胃》

- 33、是第一次主动想好好评价的书，特别适合女性白领、上班族。帮助解决一些减肥和妇科方面的误区。赞一个。
- 34、很不错的一本书，看了很受用
- 35、没特别的地方，建议多挑选后购买
- 36、很好的一本养生书籍。女性必备哦
- 37、书的质量一般，印刷一般，感觉像盗版，内容一般，看看而已！
- 38、内容比较多，很适合我，只是逻辑稍有混乱。
- 39、女人要爱护自己的身体就要多学些。
- 40、活出健康，活出自己，女人更应该爱惜自己，这本书教你任何爱惜自己。
- 41、和别人的书大同小异
- 42、书的分类很明确，讲的也通俗易懂，值得自己在家学学
- 43、还可以，理论性的东西较多，希望增加一些图
- 44、还在读中 好像挺有道理的样子
- 45、这本书是送人的，不知道收到书的人认为怎样，但是购买它是因为这本书的题目吸引了我。
- 46、书里一些养生的小秘方，以前都听说过，没什么特别的。书一般啦
- 47、终于惨痛意识到自己脾胃有多糟这几年气血有多退化了，先从国内运来的八珍汤，泡脚，喝枸杞茶，停掉所有咖啡因开始吧。愿半年后有个新的自己。
- 48、有节有度
- 49、它可以告诉你怎样调理脾胃
- 50、很值得一看，平时太不懂得养生了
- 51、我的胃一直都不好,看了这本书后学到一些养胃的知识
- 52、这本书很不错,管用
- 53、没细看，感觉还行
- 54、一看就觉得是经验丰富的医生的书，值得一看！
- 55、书不错，内容吸引人，就是有些前后重复，再深入一些就好了
- 56、全家人都喜欢，养生总算有章法了
- 57、介绍的养生方法简单，文字简单易懂
- 58、网上有很多类似的结论和方法，不是特别有必要花这个钱
- 59、多一本不少，少一本不少
- 60、不错的一本书，很详细。真乃女性养生圣经！
- 61、帮妈妈买的，希望她能够健健康康，书的内容挺有意思
- 62、很不错的一本书，写的很透彻，很容易看懂，反正很好
- 63、书中介绍了许多知识-很实用！

《女人养生养脾胃》

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：www.tushu000.com