

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《养气血》

内容概要

《养气血,女人健康的根本》内容简介：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。《养气血,女人健康的根本》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。

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“显示器” 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 粮全食美，养气血慧眼识杂粮 三餐合理，补气补血才能“双丰收” 水果养气血，葆青春先要保气畅血足 养颜回春酒，特别的秘方送给你 清喝一碗粥，养气血绝不“含糊” 四物汤，补血养血的女人第一汤 茶清香，淡养气血倍显清秀之美 小米，自古就是宝，补气养血不可少 鸡汤，温中益气的女人产后“人参汤” 白菜，号称“菜中之王”的补虚食物 油菜，凉血解毒的菜中佼佼者 鸡蛋，滋阴养血的理想营养品 芝麻，养肾抗衰的“不老仙丹” 杏仁，润养肌肤的美容之果 苋菜，促进血、防便秘的长寿菜 鲈鱼，补五脏、益筋骨的鱼中鲜物 桃子，益气血、美肌肤的长寿果品 葡萄，益气血、补肝肾的滋补佳品 红枣，缓阴血、通九窍的“天然维生素丸”

第四章 盈气血，女人气血亏虚的常见补？ 人参，女人补养气血的“百草之王” 当归，补血益中的“圣药” 枸杞，益精气、强阴道的“红丸” 燕窝，补而不燥的女性美颜佳品 党参，活血益气的良方药剂 地黄，益神养血的滋补良药 黄芪，忧劳所伤的补气佳品 山药，红楼美女的驱邪补虚食物 板栗，益补脾胃的“铁杆庄稼” 甘薯，健脾胃、防便秘的珍品 狗肉，补肺气、固肾气的秋冬佳肴 羊肉，补虚御寒的养生“圣品” 猪肉，补中益气、生津润肺的“动物人参” 豇豆，理中益气、滋阴补肾的上品 龙眼，补血益心、健脾长智的果珍 阿胶，血虚女人补气血的“圣药” 益母草，女人气血养生永远的好朋友 葵花子，多得太阳之气可温暖身心 黑木耳，活血润肺的“素中之荤”

第五章 通气血，经络按摩让女人更健康更美丽 女人美丽不是梦，打通气血尽在手掌中 气顺人通畅，肺经净化气血祛除体内毒素 脾经生辉，血海和三阴交是女人养生要穴 肾经、肝经，女人按摩的两条“基本路线” 大肠经、胃经，女人敲敲打打的“不老秘方” 女人养好膀胱经，为养生美容打下牢固根基 摩面梳头，养气血从“头”开始更年轻 发为血之余，用经络留住一头乌黑秀发 小穴位养气血，女人应该学会耳朵美颜法 美丽不求人，按摩告别贫血所致的“熊猫眼” 美丽不整形，通气血让女人胸部“挺”起来 浸泡玉足，足部经络畅通养气血不含糊 养颜养心，打通内关穴打开女人“美丽心结” 循环用经，行间、期门能够帮你解除肝患 经络养颜，按压四白穴“就是让你白” 祛寒保暖，艾灸大椎、关元“给你温暖” 心火灼烧，心俞穴、神门穴是“消防穴”

第六章 理气血，居家调养边过日子边养生美颜 涵养精气神，适时保养气血才会明媚动人 美丽需要调节情绪，生气是气血养颜的大忌 房事有度不失衡：“性”福、健康两不误 气血两足遵三要：心情好、睡眠好、饮食好 心情与音符共舞，让气血像音乐一样富有节律 小动作大养气血，一举一动皆有养生养颜之道 跳绳跳出好身材，边流汗排毒边养气血 美女甩手功，益气血轻松甩走亚健康 光脚踩石子，激活女人的“第二心脏” 慢跑锻炼法，慢中有动的大养气血之法 摩擦脚底，气血充盈为肌肤美白 摇头摆尾，轻解内火还你无“痘”人生 按摩养生，“电脑族”美女也做红润女人 登高望远，有氧运动益补肺气且能减肥 瑜伽之魅，有氧运动充盈气血身轻骨柔 笑哈哈，不花钱的气血养生法 泡温泉，保健美容一举两得 莲花坐，静养也能延年益寿 勤游泳，调匀气血保健康

第七章 调气血，养好五脏健康美丽一个不少 女人以肝为天，脏腑养气血肝当先 调理气血，春季养肝以防百病发作 心气顺了，女人之美才能形神兼备 肺气足，女人不但气血足而且皮肤好 壮“胆”，启动健康美丽的“枢纽” 养好脾，健康美丽的根本 补肾无专利，女人养气血也要养肾 脾胃不健康，断绝美丽之源 呵护膀胱经，祛除损伤美丽的毒素 内分泌失调，从三焦经寻找出路 美目盼兮，眼睛出问题可能在脏腑 关注眉毛，就能知道五脏六腑的盛衰 鼻为面王，养脏腑养容颜理应重视 呼吸放松，吐纳之法就这么简单 原地不动，念“六字诀”调理脏腑

第八章 补气血，综合调治让孕产期平稳过渡 养生养颜真相，女人变老是特殊时期没养好 母强子壮，气血两旺才能让宝宝身体健康 调养经络，让女人安然度过孕产期 按摩穴位，能让准妈妈吃得香不呕吐 孕妇瑜伽，运动使情感身心双赢 妊娠水肿不可怕，按揉陷谷穴即可 快乐饮品齐登场，还孕期无恙心情 剖宫产妈妈，愈合刀口饮食调

《养气血》

气血 补血兼顺气，新手妈妈产后不缺乳 要想奶水旺，让食补和按摩来帮忙 会坐月子，才能让虚弱的身体恢复元气第九章 护气血，远离妇科病，无病一身轻 痛经——试试中药泡脚，少吃“止痛药” 崩漏——大伤元气之症，防治需辨证施治 不孕症——这样按压穴位，让你如愿以偿 月经不调——祛病调养，三招两式全搞定 白带过多——神奇艾灸使阳气旺盛起来 经期头痛——补充气血，周全保护不头痛 乳腺增生——自我按摩，疏通经络防病变 宫颈糜烂——防治保健，食物是很好的医药 尿路感染——追根溯源，清热利湿为根本 卵巢囊肿——抱腿压涌泉，给你爱心呵护 经前综合征——中药加按揉，调理出好心情 外阴瘙痒症——按压穴位，轻松祛除瘙痒 慢性盆腔炎——区位按摩，帮你畅通腰腹气血 更年期综合征——按压三阴交，调补小方蛮有效

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。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，或营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

《养气血》

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，血足的女人才能身体棒养颜养气，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

《养气血》

精彩短评

1、收到书后看了下觉得是盗版的书页都没有排整齐花这个钱买盗版的书真的一点都不划算亏大了

《养气血》

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