

《一本书解决女人健康问题》

图书基本信息

书名：《一本书解决女人健康问题》

13位ISBN编号：9787507531459

10位ISBN编号：7507531457

出版时间：2010-6

出版社：华文

作者：道法自然

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

前言

前言三十岁，是我们（无论是男人还是女人）人生中一个非常重要的转折点。在这里，我们的生理和心理曲线都达到了最高峰值，并在一个较长的时期内处于稳定状态。但是，三十几岁也是一个令人迷茫的时期。当我们还沉溺于二十几岁激情燃烧的岁月、自以为尚年轻的时候，岁月的时钟已然敲响了三十大门。对于三十几岁的女人来说，她们就像一池深深的湖水，涌动着波浪更懂得在波浪中隐藏。有人曾这样精致地形容三十多岁的女人：如果把年轻的女人比作是一块璞玉，可爱中透着一种纯洁，却有待岁月的雕琢；而三十几岁的女人恰恰是一块最完美、最精致的润玉，晶莹剔透、圆润光滑，散发着迷人的光彩……对于男人来说，三十几岁的女人不仅像一块完美的玉，更像是珍藏得恰到好处的美酒，闻之即醉！与此同时，三十几岁的女人也是最脆弱的。此时，已婚多年的女性朋友，要面临婚姻的疲惫；生儿育女是一件非常折腾人的事儿；育儿多年的女人，要面临孩子的抚养与教育；家里双方的老人都需要照顾……正所谓上有老，下有小，中间有一个宝儿（老公）。正是在这样的情况下，女人的健康问题不容回避。此外，哪个女性朋友不想自己青春永驻、容颜如孩童般娇嫩呢？否则再好的老公恐怕也要被那些年轻的“狐狸精”勾掉了魂儿。可一过了三十岁，皮肤不细腻了，面色不红润了，身材也变形了，再不注意保养自己，很容易使自己提前衰老。比如说，上班族长时间操作电脑，肩部肌肉过于疲劳，肩周炎就会伴你一生。再熬夜加班，“面子”问题就会变得越来越严重了……所以，如果在二字头的年龄你一直在挥霍青春和健康的话，那么到了三字头就该刹刹车啦！如果你能在三十多岁就养好身体，那你一生都会健康无忧；如果你能在三十几岁时就学会延缓衰老的办法，那么在以后的日子里你会变得更加成熟、靓丽。本书便是奉献给广大三十几岁女同胞们的养身、养心、养颜圣经。书中所提供的方法，或是出自名家之手，或是经过大众证实有效，有的还是古今名方……本书会更简单、更清晰地告诉你：如何从三十几岁开始正确使用身体，让您身心共平衡、容颜更出众。

序1 女人三十，美丽和健康都不打折如果我们把女人的一生比作是一条曲线，那么到了三十几岁这个阶段，无疑是曲线上一段非常重要的点。这时的女性朋友最主要的是做好“两手抓”：一手抓住健康的尾巴，一手抓住青春的尾巴。先说健康这点事儿。三十几岁的女性表面上看着健康，其实身体的一切机能却在成熟和衰老之间徘徊。《黄帝内经》中早有论述：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕……”从中我们可以看出，女子是以“七岁”为一周期的。女孩子在14岁左右就开始月经。28岁时身体的各项机能都达到了顶峰，此时是身体最棒的时期，女人这时候长得也最好看。但一过28岁以后就逐渐开始向下走了。到了35岁左右，身体的阳明脉开始衰退，所以35岁的女性朋友再美也开始长皱纹了。这时候，面色也变黄，头发也开始掉了。此外，孕产后各种妇科病也随之而来，再加上小宝贝的横空出世……真是折磨死这些可怜的女人们。再说青春那点事儿。女性朋友的皮肤从三十岁开始就会变得越来越干，暗淡、松弛，出现皱纹、色斑，甚至早已销声匿迹的暗疮也开始发动第二轮攻击！如果再拼命熬夜加班，皱纹就会越积越多，皮肤也会越来越暗淡……当然，女同胞们不要因此而泄气，因为这时你若能坚持“两手抓、两手都要硬”原则，从内到外来养护自己的身体，我可以有把握地告诉你——女人三十，美丽刚刚开始。人们常说，女人如花，三十几岁的女人就是一朵完全绽放的花。这样说吧，三十几岁的女人就像一朵美丽的花刚刚开到最难熬的时光，但她也是最美妙最风情的，也是最善于利用自己优势的时候。此时，少女的矜持渐行渐远，少妇的风韵却渐行渐近。俗话说“三十而立”，而这个“而立”之年就是走下坡路的开始。持续的下坡，身体每况愈下，这就要求女性朋友在三十岁以后越来越内敛，要学会保养，要跟着身体一起节约着来；要学会“敛藏”，情、志、欲、神等都要内收了。“而立”之始，就是一个不断收敛、增厚的过程。当这个过程不断收敛、增厚时，就像珍藏的好酒一样，她们的成熟、她们的美丽就会悠悠绽放，历久弥香。因此，我们说三十几岁的女人就是珍藏得恰到好处的美酒，一点不为过！

序2 治病要治本，养颜要养阴大家都知道，任何疾病都是发病原因与症状共同存在。症状仅是疾病反映的外象，想要治好病，必须寻求发病的原因及其发病机制，从根本上清除它，症状自能消失。正如《黄帝内经》所说：“治病必求于本。”能审症求因从“本”论治的人，才是真正的治病高手。就像治病一样，养颜也要养根本。对于30多岁的女人来说，养颜到底养什么？《黄帝内经》中话里话外都透露出这样的意思——女人是以阴血为主，因此说，女人养颜的根本就是养阴。一个世界著名化妆品的广告语如是说——“每个女性都有追求自我完美的权利和义务”。相信很多女性朋友都会因为这句广告语而购买该公司的产品，但是只依靠化妆品就能让自己一生都美吗？当然不能。毕

《一本书解决女人健康问题》

竟仅凭化妆品来保养自己的容颜只是一时之事，如同花草树木，光是往叶子上洒洒水是难以达到花娇叶茂的。怎么办呢？显然，只有整株的根茎从里到外都经历了雨露的润泽，才能枝繁叶茂、花娇果硕，维持生命的美丽与活力。从中医上来说，女人就像花朵、树木一样，要从根本上补水。正如贾宝玉所说：“女人是水做的骨肉。”一句话便解释了古今女性美丽的答案——女人要美，一定要有水才行。按中医的说法就是要养阴、滋阴，往更深处说就是要注重涵养五脏六腑。“阴”是什么？也许大家都有过这样的感受：吃了油炸的东西容易口渴，因为这些脱了水的食物一旦进入我们的身体，就会很快吸收我们体内的水分，因此吃多了就会感觉口干舌燥。其实，这些油炸和烤制的食物吸收的不是水，而是身体里的津液。体内的津液包括水分、内分泌、血液等，这些都是“阴”的外在表现。很多女性朋友到了30多岁，皮肤就变得干燥又暗沉，这并不是阳气太盛，而是阴气不足所致，阴气虚弱不能很好地去涵阳。这就好像是一棵树，缺少了水分就会变成枯木，枯木见火就着。所以，女性朋友阴气虚弱最容易表现出上火的症状，除了皮肤不好外，脾气也会变得暴躁。我们说女性养颜的根本是养阴，但这并不代表女性就不养阳了，身体只有阴阳平衡才能获取最后的健康平衡。现代女性阳虚的人也比较多，体寒怕冷、形体偏胖、精神状态不好，这些都是阳虚的外在表现。但是由于女性特殊的生理原因，她们更容易阴虚。所以女性在养生养颜的过程中，以养阴为主、养阳为辅。按常理来说，女人在20多岁时就应该养阴，但这时大好的年华，又有哪个小美女愿意把时间浪费在这些看似与美丽无关的事上呢（即使这些方法非常简单）？这些我们都可以原谅，毕竟你还年轻、身体好。但是你若在30多岁之后不养阴，那就真晚了。《黄帝内经》说女子28岁后身体就开始衰落，因此，你28岁后就要开始好好地养护自己的身体了。有人也许会问：这时候还来得及吗？如果你在20岁或20岁之前，不做太过分的事，不太折腾自己的身体（比如说，20岁之前就过性生活是损阴折寿的事儿，经常贪吃寒凉食物损害身体气血等），在30多岁时补救身体是完全来得及的事。30多岁的女人，只要津液旺盛、阴气充足，皮肤就会变得水嫩，整个人也会变得有精神，最终成为一个水冷冷的熟女。

《一本书解决女人健康问题》

内容概要

《一本书,解决女人健康问题》讲述很多妇科病,都是由于三十多岁时种下的病根,所以养生要趁早,治病不如防病。九代中医世家养生大师为您提供:糖尿病、高血压、心脑血管类疾病、妇科炎症、乳腺类疾病、不孕等多种常见慢性病和抗皱祛斑、美白丰乳、减肥瘦腰等常见美容养颜的中医辩证预防与治疗方案!

《一本书,解决女人健康问题》汇聚众多女性养生秘籍,打造完美健康俏佳人,它将为您推出:31道顺气、养颜、滋补美食,让女人美到老;5种控油、美白、去黑头、补水、紧肤面膜;12种皮肤美容问题的解救之法;22种减肥塑身秘技让你摇身成为大S曲线;12种女性养肝血秘方;12大女性心理的调适方案;36个经络穴位治病之道解决女人人生路上所有健康问题。.....

《一本书解决女人健康问题》

作者简介

道法自然，男，出生于九代中医世家，师承其父的养生秘法，更得祖父的亲传养生秘笈，汲取中医精髓，成功治愈过数十万患者，广结医缘，被誉为“圣手佛心”。无奈病患太多而不忍拒诊，用功太深身体在而立之年每况愈下，后通过九代传承的养生秘法及从医临床经验自我调养，身体恢复极速，现身体健康。由此感悟良多，遂将养生治病的经验与人分享。

《一本书解决女人健康问题》

书籍目录

前言序1 女人三十，美丽和健康都不打折序2 治病要治本，养颜要养阴 第一章 女人三十不贬值——会吃的女人美到老 1.在这个世上，没有一种药物的滋阴效果更胜于食物 2.女人如花姜当家 3.会吃花粉，人比花嫩 4.当女人遇上“小贼”——乌贼鱼最补阴虚女 5.“偷汉”就要“偷罗汉”——罗汉果茶是排毒美肤的宝贝 6.杏仁兼具美白和减肥的双重智慧 7.女人滋补气血，龙眼一步到位 8.薏米——让肌肤瞬间变白的宝贝 9.女人容颜不老，香菇是救星 10.吃出银耳一样的白嫩润滑 11.常食黑木耳，驻颜又治病 12.补血养颜数红豆 13.家有红枣，女人当宝 14.众里寻他千百度，不如普洱来帮助 15.海带排毒养颜是行家里手 16.黑芝麻是补肝肾、让人变美的黄金美食 17.五色养颜粥——嘴巴吃出来的美丽 18.山药薏米芡实粥——女人增气血、减腰身的知己 19.三十几岁女性这样吃才有好气色 第二章 做个能掌握卡路里的女人 1.正确的站姿就能让自己变美 2.好的坐姿是不花一分钱的减肥药 3.简单的腹式呼吸，不简单的减肥功效 4.爱上长跑——这是最能保持身材“不跑偏”的运动 5.女人最应该练好莲花坐、至善坐、金刚坐 6.几个简单的瑜伽动作能让你更显瘦 7.多喝水、拍涌泉、快步走——仅此三招，身心飘摇 8.每天常叩首，美到九十九 9.简单的下蹲和弯腰运动就能打造小蛮腰 10.仰卧起坐是平小腹、防疾病的通补大药 11.想在产后拥有好身材一定要在孕前就锻炼 第三章 女人养好经络一生有福报 1.调理好任脉是女人一生之福 2.胃经上的天枢穴和丰隆穴有时也能当减肥药 3.足三里是救美的英雄穴 4.用太溪穴和涌泉穴留住一头乌黑亮丽的秀发 5.几乎可以解决一切颜面问题的合谷穴 6.常按劳宫穴最能泻掉心火 7.乳四穴才是真正的丰胸要穴 8.居髎穴竟是个调情高手 9.足临泣穴是爱穿高跟鞋女人的最爱 10.太冲穴和“莫生气歌”是解郁的法宝 11.三阴交穴是给女人带来福报的万能穴 12.女白领容光焕发的秘密全在于后溪穴 13.阳池穴是体寒美女的救美秘方 第四章 心平铅华净，至性本真归——三十几岁女人的心理调适妙法 1.养颜先养心——心年轻，身不老 2.自信的女人才是最美的 3.宽容是女人养心的法宝 4.放下包袱即养生——放松是留住美丽的妙药 5.容易冲动的女人最好多吃素 6.焦虑不安时最好喝点甘麦大枣汤 7.忧郁是女人的酒，沉溺其中也伤身 8.肝气郁结所致的抑郁要这样治 9.哭泣是为肝解毒的好方法 10.要做有魅力的女强人，一定要养好肺、脾、肾 11.容易伤春的女人最好先补肝肾 12.做事过于追求完美的女人要多揉揉侠溪穴 第五章 一季又一季，越变越美丽——三十几岁女人的四季保养之道 1.春季养生 春天饮食要省酸增甘 到了春天，一定要记得吃点乌鸡白凤丸 春季养肝穴——鱼际、太冲、太溪 2.夏季养生 夏季饮食宜多苦少甜 夏季把防晒工作做足了 长夏吃豆不仅健脾利湿，还能养颜除皱 夏季的养心穴——阴陵泉、百会、印堂 3.秋季养生 秋季饮食要少辛增酸 白色食物是秋天的首选 秋季容易上火吃什么？蜂蜜水是最清凉的关怀 秋季的养肺穴——鱼际、曲池、迎香、合谷 4.冬季养生 冬季补一补，来年春天女人也敢“打虎” 气血虚的女性千万不要在冬季里穿裙子 冬季的养肾穴——阴陵泉、关元、肾俞、太溪穴 第六章 会养肝血的女人命最好 1.肝藏血——肝血足，面子足 2.伸懒腰——最简单的养肝血秘方 3.饭后静坐半小时可以保肝 4.玫瑰花最能温养女人的肝血 5.既养肝肾又养容颜的枸杞子 6.想要变美，还要养好脾胃 7.养血有偏方，莫忘四物汤 8.补血三红汤，养颜又健康 9.气血虚寒的人最宜饮三白汤 10.阿胶是补气血的圣药，最适合血虚的女人 11.当归是三十几岁女人最应该常备的大药 12.益母草是女人永远的好朋友 第七章 内外兼收，貌比花娇——不用化妆品也能有好面子 1.这样做能让皱纹迟来10年 2.莹白皮肤由自己亲手打造 3.治痘痘需要对痘下“药” 4.皮肤发黄、没有光泽女性的解救策略 5.星星点点为哪“斑”——按摩加食疗是祛斑良方 6.三十几岁的女人依然不“孔”慌 7.清除“死火山”需内外兼顾 8.三十几岁熟女告别眼袋，不再做青蛙公主 9.赶走“熊猫眼”，一天好心情 10.艾灸肚脐——养颜减肥有新招 11.怀孕时一样可以让自己变得好看 12.坐月子也要时刻记得养颜 第八章 治病若烹小鲜——三十几岁女性常见病的有效治法 1.三花饮治好经前期综合征 2.气血亏虚所致的经期头痛可以这样补 3.刺激三阴经再配合驱寒法治愈痛经 4.功能性子宫出血的养护之道 5.皮肤不好有时是闭经惹的祸 6.让乳腺炎无影踪的好方法 7.有时候，刮痧也能治好乳腺增生 8.令人头疼的白带问题 9.阴道炎怕什么，内饮加外洗就可以搞定 10.就这样轻松搞定急性膀胱炎 11.孕期呕吐最好找足三里、内关来帮忙 12.美食加经络让产后不缺乳 第九章 聪明的女人才是全家之福——三十几岁女人的治家大智慧 1.女人三十，不要再做等爱的玫瑰 2.这个女人有点“坏”——男人更爱“坏”女人 3.婚姻如鞋，适合自己的最好 4.要生就生一个先天阳气充足的宝宝 5.补、养、调——生孩子后的保养之道 6.三十几岁女人是全家的平衡点 7.最成功的女人应该是：相夫有道，教子有方 8.婆婆没有好坏之分，聪明的媳妇受人尊 附录1 常见食物属性分类表附录2 女性常用穴位使用说明

《一本书解决女人健康问题》

《一本书解决女人健康问题》

章节摘录

《一本书解决女人健康问题》

媒体关注与评论

爱不是一句空话。爱的基础是了解，你先得认识你的身体，听懂它特别对你发出的信号，明白它的坚忍和它的极限。你的身体是跟随你终身的好朋友，在它那里，居住着你自己的灵魂。如果它粉碎了，你所有的理想都成飘萍。身体是会报复每一个不爱惜不尊重它的人的。如果你浑浑噩噩地摧残它，它就会冷峻地给你一点颜色看。一旦它衰微了，你将丧失聪慧的智力和充沛的体力，难以自强自立于世。——毕淑敏
身体健康其实是一个人最重要的问题之一，在身体健康问题中，包含了人生的方方面面。——柯云路

《一本书解决女人健康问题》

编辑推荐

《一本书,解决女人健康问题》一部教会女人从三十几岁就开始正确保养身体的养生圣经！

糖尿病、高血压、心脑血管类疾病、妇科炎症、乳腺类疾病、不孕等多种常见慢性病和抗皱祛斑、美白丰乳、减肥瘦腰等常见美容养颜的中医辩证预防与治疗方案！随书赠送人体标准穴位大挂图！

哪个女人不想自己健康美丽、容颜如孩童般娇嫩呢？婚姻的疲惫，生儿育女的折腾，家里家外的周旋……健康问题、面子问题一起袭来，不容回避。一朵美丽的花朵刚刚开到最难熬的时光，但她也是最美妙最风情的。学会利用自己的优势，学会保养，学会“敛藏”，就像珍藏的好酒一样，我们的健康、我们的美丽就会悠悠绽放，历久弥香！

三十几岁的女人，健康、美丽一样不打折！

《一本书解决女人健康问题》

名人推荐

爱不是一句空话。爱的基础是了解，你先得认识你的身体，听懂它特别对你发出的信号，明白它的坚忍和它的极限。你的身体是跟随你终身的好朋友，在它那里，居住着你自己的灵魂。如果它粉碎了，你所有的理想都成飘萍。身体是会报复每一个不爱惜不尊重它的人的。如果你浑浑噩噩地摧残它，它就会冷峻地给你一点颜色看。一旦它衰微了，你将丧失聪慧的智力和充沛的体力，难以自强自立于世。

——毕淑敏
身体健康其实是一个人最重要的问题之一，在身体健康问题中，包含了人生的方方面面。

——柯云路

《一本书解决女人健康问题》

精彩短评

- 1、app自带。。其实还不错啦。。表示小伙伴们可以找我推荐养生的方法了！肥家给麻麻做银耳羹去。。。
- 2、真心不错，很多简单的食疗还有穴位，不过得多闲得才能天天弄这些啊
- 3、差不多两个小时读完的，大部分都是咱们知道的而且经常听说的内容，好像汇总的感觉，没什么实际意义，想给两星，但不能用较差形容吧。
- 4、长知识了。很不错推荐了很多食疗食谱，女人确实要学会爱自己。才能去爱别人~加油~
- 5、里面水分较多，不过关于经络自我养生调理部分还是可以参考借鉴。
- 6、中医，实用。
- 7、有些干货，有些章节太落俗套
- 8、身体不好，觉得随着年龄增长身体素质在下降，急于补补。哈哈
- 9、app自带，不喜欢几乎所有带30岁女人这几个字的句子，很废话。别的说怎么食疗怎么按穴位的部分还是很不错的~可以看看电子书。不会买来收着。
- 10、这种书翻几眼就可以打一星了

《一本书解决女人健康问题》

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