

《内调外养更美丽》

图书基本信息

书名：《内调外养更美丽》

13位ISBN编号：9787535765291

10位ISBN编号：7535765297

出版时间：2011-2

出版社：湖南科技出版社

作者：何凤娣

页数：234

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

《内调外养更美丽》

内容概要

《内调外养更美丽:小女人养颜养生经》希望能帮助女性朋友通过一些有效的方法来打造自己的健康，继而获得好运和美丽。《内调外养更美丽:小女人养颜养生经》分8章，从不同角度介绍女人如何通过行之有效的方法来维护自己的健康。健康的女人最漂亮，这是任何化妆品都不能达到的效果。试想，一个不健康的女人，一副精神萎靡的样子，或是面露憔悴之色，或是满身的病症、病状、病态……怎么可能给人以美的形象呢？为了美丽，为了提高生命、生活质量，女人一定要采取有效的方法，维护自己的健康。如：

- 1.调畅气血。气血的盛衰和运行畅通与否直接影响着女性的健康和美丽。女人如花，气血就像滋养花朵生长的养分，所以女人要犹如夏花般绚烂，就要从注意补血、理气开始，调节体内气血平衡，由内而外散发健康、美丽的动人光彩。
- 2.养护脏腑。《黄帝内经》中说：“五脏者，所以藏精神气血魂魄者；六腑者，所以化谷物而行津液。”意思就是五脏与六腑血脉相连，外与体窍相通，是生命协调中心，是气血生化之源。养好五脏六腑，是保证女人健康、美丽的重要法宝。

书籍目录

第一季 气血充盈，女人才能如夏花般绚烂

- 气血，女人健康的“美容剂”
- 养血安内，女人才能容颜芬芳
- 补气养气，女人才能驻颜有术
- 几道家常菜，轻松搞定补气养血大难题

第二季 脏腑调和，让女人于“百花丛”中脱颖而出

- 不养护脏腑，女人会黯然失色
- 内养让健康美丽一生相随
- 养心，女人的终身必修课
- 润肺，宣降之中见美丽
- 护肝，做“360。无死角”的美女
- 健脾，女人养生的后天之本
- 强肾，女人年轻的先天之本
- 清胆，给健康除害
- 和胃，女人的营养之源
- 呵护大小肠，让容颜润泽如蜜

第三季 经络通畅，女人争做“花中之魁”的健康之基

- 经络养生，女人不可丢弃的养生法宝
- 最好的健康大药就在你自己的手中
- 推拿按摩，享受间获得健康
- 按养颜大穴，一举歼灭女人的美丽大敌
- 亲手按摩各大祛病穴位，做自己的“宫廷御医”
- 轻按手足，美丽的真理就在你的手中
- 艾灸、刮痧、拔罐——女人都可做自己身体的保健师

第四季 顺应体质，女人健康美丽之本

- 女人健康美丽，要顺应体质
- 气虚女：弱不禁风需补气
- 湿热女：祛湿清热靓光鲜
- 阳虚女：防寒保暖是必需
- 血瘀女：活血散瘀通不痛
- 气郁女：疏肝理气解忧愁
- 阴虚女：养阴降火祛虚烦
- 平和女：健康最好打理的一族
- 过敏女：科学脱敏乐轻松

第五季 阴阳平衡，“女人花”才能生长得别样红

- 平衡的，才是健康的
- 谁动了你身体平衡的奶酪
- 阴阳平衡，生命的本质
- 动静平衡，让女人羽化成蝶
- 身心平衡，让女人气质如虹
- 营养平衡，想健康美丽就要这么吃
- 生活平衡，健康硕果终有所得

第六季 调养情志，女人才能拥有打不败的健康神韵

- 健康必有方，让好情绪陪美丽一起奔跑
- 没有铁打的身体，别让坏情绪毁了你
- 从现在起，做一个笑口常开的女人
- 静心音乐，最“绿色”的养生方法

《内调外养更美丽》

交友，让你在交往中提升快乐指数

出游，在游山玩水间净化心灵

养花草宠物，让你开心每一天

第七季 合理膳食，帮女人抗争岁月，延缓衰老

美丽靠日复一日的规律饮食来控制

一日三餐，女人健康美丽的根基

要想身体安，饮食先均衡

膏粱厚味会导致富贵病，要少食

蔬菜瓜果给女人自然芬芳，要多吃

.....

第八季 顺应节律，避免健康美丽被不良生活蚕食

章节摘录

版权页：节食也是气血亏损的祸首如果爱美之心促使女人天天节食，顿顿水果，那么体内的造气造血“原料”就会严重匮乏，血虚气虚就不可避免。女人的个性不利于气血运行女性比男性多愁善感，更容易被外界的事物所触动，生点小气、掉点眼泪是经常的事儿，而好静的个性，又使大多数的女人运动量不足，这在很大程度上影响了体内气机的运行。如果气淤积在内，那么血自然就不能流通。气血郁结就不能滋养四肢百骸，不能滋养皮肤毛发。女人的健康和美丽就会因为气血不盈或不畅而出现问题。所以我们说，女性其实是很脆弱的。昨天还满面春风、唇红齿白的，今天早晨再见可能就是满脸的痘痘，萎靡得一塌糊涂。这就是气机郁结、气血亏损等导致的。正因为女性更容易气血两虚，所以她们的体质比男性相对要差一些，时常会出现胸闷、头晕、乏力、心慌、失眠等亚健康症状，甚至会引发贫血、昏厥等症。如不及时调理或调理不当，各种风寒湿毒邪气就会趁虚而入。所以不管是为了“水灵”，还是为了健康，女性都有充足的理由补气养血。补气养血的方法很多，食补、药补是最好的方法，这会在本季的文章中陆续介绍。气血虚弱的女性还应该保持舒畅的心情，以免肝气郁结，快乐不仅可以增进机体的免疫力，同时还能促进骨髓造血功能旺盛，对补益气血有益。女人健康美丽，要顺应体质生活中，有人急脾气，有人慢性子；有人不耐寒，有人不耐热；有人总是面色红润，有人怎么养都是脸色发暗……似乎每个人都和别人不一样。夏天同样吹了空调，有人觉得凉爽，有人马上感冒；同样吃了火锅，有人吃得畅快，有人脸上起疱。究竟是什么导致了这样那样的差异，其实，这一切都源于人的体质。人体的健康和自然美丽的容貌，是以气血调和、阴阳平衡、精气充足为基础。女人要想健康美丽，就必须了解自己是什么体质，这样才能适应生理特点，顺应自然规律，保持正常的生理功能，发挥好生理的特点，达到健康美丽的目的！人的体质可分为9种：气虚型体质、阳虚型体质、阴虚型体质、气郁型体质、痰湿型体质、瘀血型体质、特禀型体质、湿热型体质、平和型体质。气虚型体质的人气不足，容易疲乏无力；阳虚型体质和阴虚型体质的人恰恰相反，前者怕冷不耐寒，后者怕热老口干；气郁型体质的人神情抑郁、忧虑脆弱；痰湿型体质的人肥胖，不爱运动；瘀血型体质的人血行不畅、肤色晦暗；特禀型体质的人容易过敏；湿热型体质的人爱长痘和口疮；平和型体质的人精力充沛、身心健康。女人只有了解自己是什么体质，才能积极地去改善，让自己散发女人特有的韵味和魅力。皮肤就像一面镜子，时时刻刻反映着人体的功能状况。体质强健、生理活动正常、新陈代谢旺盛的人，表现为面色红润、皮肤有光泽且富有弹性；体质虚弱、生理功能衰退的人，表现为面色暗淡枯槁，皮肤过早衰老，容易产生皱纹和色斑。女人要想外形容貌光艳美丽，就要多进行体育锻炼。多运动可以调节生理功能，延缓生理功能衰退。只有体质好，才能让人从外表看上去透着“水灵”！调整心态。改善体质。展现美丽有一些皮肤问题如黄褐斑、黑眼圈、皮肤皱纹增多等，常常与体质有关。当然不排除身体状况不佳、饮食失调、作息无规律等方面的原因，但心理方面的原因也起着一定的作用，如长期心理压力过重、心情抑郁、焦虑、急躁等。心烦气躁、压抑不畅就会使内分泌失调，导致体质下降。美丽与健康相伴，女人若要保持容颜美丽，必须在全面调养身体的基础上，调节情绪，只有做到“由内而外”改善体质，才能产生健康的美！改善体质须平衡膳食俗话说“药补不如食补”，人体的健康、容颜的美丽、形体的健美，都与日常饮食有着密切关系。体质调理也应当遵循以食疗为主的原则。从食物的性味而言，有温、热、寒、凉之分，有甜、酸、苦、辣、咸五味。

《内调外养更美丽》

精彩短评

- 1、书还没看，纸张发黄，怎么不像正品呢。
- 2、就喜欢这类的书，赞
- 3、很好的一本书 美丽的关键还是靠自己坚持 没有丑女人只有懒女人
- 4、这本书送来得较晚，也不知道这书中所讲有没有效

《内调外养更美丽》

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