

《女性中医美容小全书》

图书基本信息

书名：《女性中医美容小全书》

13位ISBN编号：9787508069579

10位ISBN编号：7508069579

出版时间：2012-8

出版社：华夏出版社

作者：赵广娜

页数：240

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

《女性中医美容小全书》

前言

中医美容，美丽由内而外。几千年来，中医靠自己独特的诊疗手段，在预防和治疗女性疾病方面发挥了重要作用，直到现在，古老而神奇的中医依然魅力不倒。正如著名科学家钱学森所说：“人体科学的方向是中医，不是西医，西医也要到中医的道路上来。21世纪医学的主宰者是中医中药。”健康是女人生存和生活的基石，是生命的源泉。失去了健康，女人就像枯萎的花儿一样，黯然无色。可是随着社会的飞速发展和生活节奏的加快，以及生活及工作的压力，已经使不少女人失去了往日的青春靓丽和激情四射，精神萎靡、食欲不振、疾病缠身、未老先衰……已经成为很多女性的典型症状。中医强调阴阳平衡的养生观。中医认为，万事万物都离不开运动与平衡。维系阴阳平衡是女人健康美丽的根本宗旨：阴阳平衡则人气血充足、精力充沛；阴阳失调人就会患病、早衰、甚至死亡。此外，内脏康健，优质睡眠，饮食养生等，都是女性中医美容的根本要素，对女性的日常生活起着重要的指导作用。本书从中医角度教给现代女性如何由内而外美容美体，是一本集实用性与可读性于一体的书籍。书中融合了中国古今几十位名医的女性美容秘笈，为了增强可读性与趣味性，书中运用了大量有趣的故事、生动的事例以及各种形象的比喻。此外本书编著颇多新意，既做到了把传统养生理论方法与现代养生科学成果相结合，又抓住了最主要的养生方法予以阐述，突出重点，阐述清晰。我们衷心希望，每个追求健康美丽的女性都能够掌握科学的养生方法，从而轻松拥有娇贵和美丽！

《女性中医美容小全书》

内容概要

失眠、多梦、肌肤暗淡无光，脸上长色斑……怎么办？如何使自己的皮肤质地变好，拥有靓丽容颜和窈窕身材？《女性中医美容小全书》就是你最好的美容小帮手！中医美容能让你从根本上延缓衰老，使青春常驻，花最少的金钱，在最短的时间里内外兼修、养足气血，由内而外散发出令人羡慕的迷人光彩。

《女性中医美容小全书》由赵广娜编写。

书籍目录

目录	
第一章	
平衡阴阳——要做平衡美人	
中国古代哲学经典巨著《易经》告诉我们，万事万物都离不开运动与平衡。阴阳平衡是女人生命活力的根本。阴阳平衡则人健康、美丽；阴阳失衡人就会患病、早衰，甚至死亡。所以维系阴阳的平衡是女人健康和幸福的根本宗旨。	
人生有形，不离阴阳	
阴阳失衡是导致女性疾病的根源	
“上火”意味着身体阴阳失衡	
亚健康是轻度阴阳失衡	
女性阳虚调养谨记“五纲要”	
女性阴虚调养坚持“五步走”	
第二章	
五脏六腑——健康美丽由内而外	
五脏是指心、肝、脾、肺、肾，相当于中央政府；六腑是胃、大肠、小肠、膀胱、胆和三焦，是五脏的助手或附属机构。五脏六腑在女人生命活动中占据主要的地位，它们就像政府和社会的各个部门一样，各司其职，分工合作，掌管着女人的各种生命活动。	
养生当以养心为先	
养肾，让女人“肾”气灵人	
养胃应以饮食调养为主	
养肝护肝，远离肝病	
补肺护肺乃长寿之本	
养脾胃乃除百病之根本	
保养胆脏，维护人体的杀毒系统	
保养大小肠从揉腹做起	
三焦为人体健康的总管	
第三章 聪明饮食——会吃的女人美如花	
吃是一门学问，更是一门艺术。在现代的社会中，吃是一种生存的需要，也是一门关系健康的学问。合理聪明的饮食不但保障人的生存，还可以塑造出气质非凡、苗条俊美、姿色迷人的完美形象。	
药补不如食补	
合理饮食结构为健康加油	
饮食要有节制，不能随心所欲	
饮食清淡乃健康长寿之要诀	
若要身体壮，饭菜嚼成浆	
女人更要远离高脂肪食品	
健脑又益寿，食用核桃好	
合理膳食是健康身体的保证	
要吃飞禽，首选鹌鹑	
第四章 良好睡眠——用心打造“睡美人”	
世界卫生组织将“睡得香”定为人类健康的标准之一，可见，睡眠不仅关乎到女人的健康，而且关乎到女人的美丽。就像张曼玉所说：“无论如何，我都不缩短睡眠的时间，睡眠其实是最好的美容佳品。”	
安寝乃人生最乐	
失眠让女人失去“色彩”	
睡觉关灯，保证睡眠质量	
屈膝侧卧胜过正面仰卧	
睡前烫烫脚，胜似吃补药	

先睡心，后睡眼

蒙头睡觉对身体有害无益

子时大睡，午时小憩

第五章 美容瘦身——做个养眼的瘦美人

天使爱美丽，其实，想要美丽并不难，只是你们太粗心了，许多美容宝物其实就在你的身边。在这里，只要按著名中医的谆谆教导，你就会轻松拥有娇贵和美丽。

妙用珍珠，打造绝代佳人

五脏健康，容颜才美

防止日晒，减少斑斑点点

按摩是肌肤保养的最好办法

叩齿咽津，美颜美肤

每天吃红枣，终生不显老

黄瓜是“厨房里的美容剂”

粥是女人美容养颜的新宠

红薯乃美容瘦身之极品

运动是最有效的减肥方法

常服蜂蜜会让你面如花红

第六章 延缓衰老——永葆十八岁的容颜

当发现自己脸上的第一道皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对每一个女人来说都是刻骨铭心的。衰老是自然法则，但是我们可以让衰老的脚步放慢些，再放慢些。那么，提早准备吧，根据中医提供的方法，积极调整自己的生活，让年轻的身心抵抗衰老的脚步。

气血淤滞可致人体衰老

女人抗衰老，排毒养肾不能少

常吃玉竹美容又延寿

久服何首乌，健筋骨，益寿延年

人老心不老，怡情最重要

不让红颜老去的保养三部曲

四季不离姜，容颜不老方

遵循抗衰老的十条营养原则

第七章 运动保健——因为运动，所以健美

运动养生是传统养生学中的主要方式，古已有之，早在《吕氏春秋》中就提出了“流水不腐，户枢不蠹”的观点。运动也是女人瘦身、减肥、塑造魔鬼身材的最佳途径。但是冰冻三尺，非一日之寒，要强身健体，就要持之以恒，更要注意科学性，这样健康与美丽才会属于你。

运动是女人生命力的根基

平衡气血生态的“五禽戏”

下午四时是最佳的运动时间

动以养形，以形劳不倦为度

运动计划，年龄说了算

第八章 生活保健——职场女性的养生方案

现代的职业女性既肩负着相夫教子的重担，又是家庭经济来源的创造者。她们本应是精力充沛、活力四射的群体，但事实上大多数的职业女性都有精神萎靡、食欲不振、疾病缠身、未老先衰的情况。所以关爱职业女性健康是全社会急待解决的问题。

谨防劳累过度以致疾病

少食多餐，反对暴饮暴食

女人，请放慢生活的脚步

吃鸡肉能活血脉、强筋骨

专门给上班族女人的营养单

附录 历代医典与名医概述

章节摘录

鲁国的公扈、赵国的齐婴两人生病之后，一道去请神医扁鹊为其诊治。扁鹊先对公扈说：“你有远大的抱负，又善于思考问题，遇事能有很多的办法，但较为柔弱。”接着又转向齐婴：“你则正好与公扈相反。你对未来缺乏长远的打算，思想比较简单，然而气质却很刚强，为人处世少用心计，却喜欢独断专行。”最后，扁鹊对他俩说：“现在如果让我将你们的心来个互换，你们就都可以好了。”于是扁鹊便将二人的胸腔打开，取出心来。交换安放。手术完毕之后，又在伤口处敷上神药，等他们醒来后，发现病果然好了。他们一同辞谢了扁鹊之后。就各自回家了。但由于心已互换，结果公扈就回到了齐婴的家，而齐婴则回到了公扈的家。这两家的老婆孩子都不认识回家的人，于是都发生了争吵。公扈、齐婴无法可想，只好请扁鹊出面解释。扁鹊就把事情的原委告诉了这两家人，这样才使争吵得以平息。上面的故事只是古代的传说，但从中我们可以看到心在人体中起到了十分重要的作用。心位于胸腔之内，膈膜之上，外有心包卫护，内有孔窍相通。中医学对心的形态结构有较明确的记载，如《医宗必读·改正内景脏腑图》说：“心象尖圆，形如莲蕊。”有的中医把心分为血肉之心和神明之心。血肉之心主血脉，神明之心主神志。如明代医家李挺在《医学入门》中说：“有血肉之心，形如未开莲花，居肺下肝上是也。有神明之心……主宰万事万物，虚灵不昧者是也。”心为神之居、血之主、脉之宗，在五行属火，配合其他所有脏腑功能活动，起着主宰生命的作用。故《黄帝内经》说：“心者，君主之官也。”心的主要生理功能有两个：1.心主血脉 心主血脉包括主血和主脉两个方面。全身的血，都在脉中运行，依赖于心脏的推动作用而输送到全身。脉，即血脉，是气血流行的通道，又称为“血之府”。心脏是血液循环的动力器官，它推动血液在脉管内按一定方向流动，从而运行周身，维持各脏腑组织器官的正常生理活动。中医学把心脏的正常搏动、推动血液循环的这一动力和物质，称之为心气。另外，心与血脉相连，心脏所主之血，称之为心血，心血除参与血液循环、营养各脏腑组织器官之外，又为神志活动提供物质能量，同时贯注到心脏本身的脉管，维持心脏的功能活动。因此，心气旺盛、心血充盈、脉道通利，心主血脉的功能才能正常，血液才能在脉管内正常运行。2.心主神志 古人认为人的精神活动是由心主宰的，而现代医学认为，人的精神、意识、思维活动属于大脑的生理功能，是大脑对外界客观事物的反映。但是，中医学从整体观念出发，认为人体的精神、意识、思维活动是各脏腑生理活动的反映，因此把神分为五个方面，分别与五脏相应。故《黄帝内经·素问》说：“心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志。”人体的精神、意识、思维活动，虽然与五脏都有关系，但主要还是归属于心的生理功能。心是藏神之所，是神志活动的发源地。中医认为“心之在体，君之位也；九窍之有职，官之分也。心处其道，九窍循理；嗜欲充益，目不见色，耳不闻声。故曰：上离其道，下失其事。”意思是说心对于人体，如同君主在国中处于主宰地位；九窍各有不同的功能，正如百官各有自己的职责一样。如果心能保持正常，九窍等各器官也就能有条不紊地发挥其作用；如果心里充满着各种嗜欲杂念，眼睛就看不见颜色，耳朵就听不见声音。所以说心要是违背了(清静寡欲的)基本规律，各个器官也就会失去各自应有的作用。因此，我们要善于养心，对此可从以下五个方面做起：1.静心 就是要心绪宁静，心静如水，不为名利所困扰，不为金钱、地位钩心斗角，更不能为之而寝食不安。2.定心 每个人都有一本难念的经，但事在人为，乐在创造。要善于自我调整心态，踏实度日，莫为琐事所烦忧。豁达乐观，喜乐无愁。纵有不快，也一笑了之，岂非惬意？3.宽心 要心胸开阔。宰相肚里能行船，心底无私天地宽。让宽松、随和、宁静的心境陪伴您，岂非是快乐每一天？4.信心 面对生活中的失意与坎坷，不灰心、不气馁，对生活抱有十足的信心，坚信通过努力，发挥自己的智慧和潜能，就能渡过难关。5.善心 要有一颗善良之心，时时处处事事都能设身处地为别人着想，好善乐施献爱心，向需要帮助的人伸出热情的援助之手，自己的心境也会得到慰藉。 P25-29

《女性中医美容小全书》

编辑推荐

每一位女性朋友都渴望拥有美丽的容貌和匀称的身材，而要从根本上延缓衰老，使青春常驻，还要对身体由内而外进行全面调理。赵广娜编写的这本《女性中医美容小全书》从中医角度教给现代女性如何由内而外美容美体，还借助案例以及各种形象的比喻，深入浅出地阐述了中国古今几十位名中医的女性美容秘笈，阐述清晰，资料翔实，是一本集实用性与可读性于一体的书籍。

《女性中医美容小全书》

精彩短评

1、书是正版，比书店里便宜很多。感觉帮助不大。

《女性中医美容小全书》

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