

# 女人体虚先变丑



[女人体虚先变丑\\_下载链接1](#)

著者:佟彤

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2014-7-1

装帧:平装

isbn:9787535782465

《女人体虚先变丑》是身心养生专家佟彤继《脸要穷养身要娇养》《脾虚的女人老得快》之后，写给现代女性的驻颜抗衰健康书。

《女人体虚先变丑》提示女性朋友，如果你有身材走样、面色不佳、精神萎靡的症状，很有可能是体虚，而体虚是使人变老、变丑的罪魁祸首。佟彤结合中国中医科学院的专家陈小野多年的研究精华，从脸型、身材等方面讲述了能够体现健康状况的各种标准、日常生活中身体的体态习惯可能引发的疾病，以及哪些事、物最容易耗虚身体。并给出具体的方法，来调整先天的不足，将体态、容颜向健康的方向进行调理，从而达到真正的美。

作者介绍:

佟彤，毕业于北京中医药大学中医系，曾供职于中国中医科学院基础理论研究所，参与国家级“十五”攻关课题“脾虚症的临床与试验研究”，并创办编辑国家级刊物《中国中医基础医学杂志》。

现为《北京晨报》首席记者，山东卫视《养生》、MSN中文网《名医讲堂》、凤凰网《健康三人行》嘉宾主持；北京卫视《养生堂》、湖南卫视《百科全说》、江苏卫视《万家灯火》、河北卫视《健康56点》等多档健康养生节目的主讲专家。曾出版《不疲劳的生活》《不上火的好生活》《脸要穷养，身要娇养》《药房里买得到的传世名方》《脾虚的女人老得快》等健康科普书。

陈小野，1983年毕业于广州中医学院医疗系中医专业。中国中医科学院研究员、博士生导师；中国中西医结合学会常务理事、基础理论专业委员会副主任委员。享受国务院政府特殊津贴。著作有《中医学理论研究》《虚证病理的逆向重演律》《层次/舒展：入静养生的原理》《实用中医证候动物模型学》《中医实验学》等。

目录: 体虚是变丑的基础，变丑是体虚的警报

关于好色这件事

补肾，要从25岁开始

为什么美人多出身富贵人家／003

“大奔儿头”确实是智慧的标志／004

“奔儿头”的大小能决定人生关键／006

肾虚到最后，脑容量会变少／008

肾阳（气）虚、肾阴虚、肾精亏损的区别／010

补肾的“六味地黄丸”到底什么时候吃／012

补肾气、补肾阳是“助燃”，补肾阴、补肾精是“添柴”／013

每个人的体内都有“肾虚”的部位／016

喜食热物者、过食寒凉者都要提前补肾／018

最及时的补肾从25岁开始／020

老人是本书，但只是一本书／022

身体虚不虚，脸能告诉你

“小脸”造就“九头身”美人／027

“V形脸”比“国字脸”更顺眼／029

“樱桃小口”是进化出来的／033

性感的红唇多是肾阴虚／035

特别容易“上火”的人要补肾阴／037

鼻梁挺直是进化的硕果／039

怎么会生出“塌鼻梁”的孩子／040

下颌是人类独有的“身份证”／043

那些长着“美人沟”的明星／045

美人为什么更显老／048

美丽一打折，身体就生病

美女都有细长的脖子／053

能要人命的“挥鞭伤”／055

锻炼颈部要兼顾四个方向／057  
不是所有的头晕都是颈椎病／058  
颈部有三个受风“要穴”／059  
保温是最好的抗衰老良方／061  
慢跑后做面部刮痧能美容／063  
谈情说爱时，为什么“耳”鬓厮磨／065  
白皮肤比黑皮肤更健康／067  
“黄脸婆”是疾病的前兆／069  
黄褐斑颜色发黑的人需要补肾／071  
黑眼圈最能暴露妇科问题／073  
“丰乳肥臀”的女人更健康  
乳房是衰老最早的器官／079  
能速效丰胸的都是“致癌剂”／082  
补脾、补肾是“丰乳大计”／085  
八块腹肌的迷人之处／088  
男人的“大肚腩”，女人的“游泳圈”／089  
“甘油三酯”高能导致猝死／092  
女人最迷人的腰臀比是0.6~0.7：1／094  
骨盆过窄者易患妇科疾病／096  
现在的人为什么容易流产／098  
28岁前是最佳怀孕期／101  
素食者难生出聪明孩子／103  
什么食物富含欧米伽3多不饱和脂肪酸／105  
长腿美人是进化的成果  
手是女人的“第二张脸”／109  
手部护养重在防晒、防碱／111  
“腰腿酸软”是疾病前兆／113  
“点头哈腰”“卑躬屈膝”是进化低级的姿态／115  
“论文性腰痛”就是肾虚／117  
“长腿美人”的说法有道理／119  
孩子腿部生长时常见“生长痛”／120  
“足不履地”者多短寿／122  
脚跟痛多是因为肾虚／124  
“站有站相”才年轻／125  
缩成团的睡姿最能养身／127  
身体各种“hold”不住，都是体虚惹的祸  
人的衰老从“漏水”开始／133  
流清鼻涕，痰多清稀，也是你在“漏水”／136  
大便不成形就是在“漏水”／138  
喝了就尿说明你“肾虚”了／140  
中国女人特有的“漏尿”问题／142  
“吓得尿裤子”与“撒手人寰”／144  
月经崩漏，白带清稀、量多都是身体“hold不住”／147  
体质弱、年纪大的人更容易过敏／149  
淋漓大汗很伤身／152  
你所不知道的“止汗剂”／155  
精神压抑是对身体最大的消耗  
多吃不胖者，本身也是虚／161  
何不食肉糜／163  
“无病呻吟”者大多都因为虚／165  
丑模样和癌症都是生命的“返祖”／167  
受过伤的器官最先变老／170  
什么导致身体的“纪检委”失职／172  
精神压抑是对身体最大的消耗／174

阴虚比阳虚更严重／177  
别让生命的火苗烧得太旺／179  
那些对体虚有奇效的食物与药材  
“中华九大仙草”中的补肾药／185  
“五苓散”能使人面容紧致／188  
石斛帮梅兰芳驻颜和亮嗓／191  
植物的种子是好东西／194  
“张熟地”与“生地龙骨汤”／196  
慈禧养生得益于“粳米锅巴”／199  
西洋参能预防“热中风”／201  
“安宫牛黄丸”救不了寒性昏迷／203  
饴糖是很好的止疼剂／205  
．．．．．(收起)

[女人体虚先变丑\\_下载链接1](#)

标签

- 养生
- 健康
- 女人
- 体虚
- 女性
- 身体
- 佟彤
- 妇科疾病

评论

算是一本比较简单的写给女人的入门级中医养生书，内容中主要对“虚”这个几乎每个人都知 道，可是却又都不太清楚的字眼，进行了相对全面的介绍，并针对脾虚、肾阳虚、肾阴虚都分别提供了一些比较简单易操作的解决方案，对自己身体的自检也介绍了一些方法，比较适合想要了解中医养生的女生参考阅读。

-----  
补肾补肾。

-----  
有些观点有失偏颇，比如一杯牛奶拯救一个民族的说法，那个只是日本一个乳企的广告，而且这家乳企后来为这个不实广告道歉了。不过整体来说还是有道理的。值得没有多少养生常识的人读一读，相比另一本《脾虚的女人老得快》好像相似内容略多，跟另一本《药房买得到的传世名方》也有一些药方的重复介绍，当然作者应该默认读者是只读到这一本书来写的，但是读者其实可以结合《药房买得到的传世名方》一起看，当然也可以读一下重复比较多的《脾虚的女人老得快》那本，特别是某猫

-----  
看的时候，会想自己是哪里有毛病了，觉得特别需要去看中医调理下~~~可能是最近一直在上火，所以更容易有共鸣吧~一些食谱不错

-----  
还可以。

-----  
主讲肾虚，很同意关于阴虚上火体质的描写，但有些内容还有待我自己考察体验。

-----  
解决之道言之过少。

-----  
体虚而怕变丑者想读

-----  
干货少，谬误多，能这么火，全靠那些为了美而双眼懵逼的女人

-----

看完结果就是买了附子理中丸开始调理脾脏

连看了三本，虽然很多重复内容，不过，算是知道自己为什么虚了。女孩子都需要看看，光用护肤品和运动是没用的，主要还是吃下去的东西和保持好心情！

中年人养生

养生的书，能学到一点点

说的比较通俗，但有些观点还值得商榷，毕竟是一家之言，但有些指导还是可以尝试的，但贵在坚持，不管有效无效前提是坚持做，正在尝试中

慢性口腔溃疡、痤疮、咽炎与习惯性便秘，都是虚证而非实火。风邪于项入，冬夏勤围巾。基本我看过的每一本中医养生书都在说保温的重要，像念经一样被念叨这么多也是凸显了保温是怎样被人所忽视。学过生物的人类都知酶在一定的温度范围内温度越高酶转化效率越高，食用温暖的食物节约自己的能量。保温——即保卫自身的热量不过分散出也不将冰冷的东西纳入。【醋泡姜】

内容还行，就是大道理讲的太多，实用性部分太少。

3.5星。通俗易懂有趣。

16年6月

恩 写的不错，不过看的我惶恐的，感觉人太脆弱了，及时行乐，恩。

[女人体虚先变丑\\_下载链接1](#)

## 书评

自从父亲因癌症去世，妈妈又患了糖尿病之后，我开始看一些营养学和中医养生的书籍，这些书的品门种类很多，营养学除了基础学习型书籍之外，关于养生主要有两方观点，一个是饮食调节、另一个是靠营养补充剂进行调节，如果有很多的时间的话，当然第一种是最好的，可对于天天...

一直以来都是很推崇中医的，无他，因为总是感觉中医是最贴近人身体状况，将身体当做一个整体来医治的学科，更辩证也更科学。  
人身体是一个整体，所有器官组织的循环，只要有一个地方出现异常，就会导致不同的症状，西医是根据部位施治，而中医是根据根源施治。这就是两者的区别...

得体比美丽更重要，可是，没有健康的身体哪里来的得体 文/Sofia  
刘若英有一篇回忆祖母的文字——得体了一辈子的女人。  
看完后，深有感触：较之得体来说，对于女人而言，美丽还真的不是最重要的事情。  
你可以设想一下：坐在你对面的那个女人，即便长着一副闭月羞花的绝色姿容，...

世界杯结束了，有人因为熬夜看球而猝死，每年高考结束也有考生因为彻夜狂欢而酿成悲剧，年轻白领因为长期工作繁重缺乏休息而过劳死，套用时下的一句流行语真的恰如其分，不作不死，这都是看自己平时身康体健的不多加注意，作出来的悲与痛。  
前不久在一个养生节目上看到人们在...

这是一个很直白也很吓人的书名，一下子就抓住了我的注意力，也让我一下子就抓住了本书的关键词：体虚。这本书一直是围绕体虚来讲的，脾虚和肾虚。一开始我也是一位脾虚肾虚是特指某个器官特别虚弱，后来看到了才知道，这和古文中的三、九一样，都是虚指的。这本书...

-----  
裳裳五月 2014/7/21

七月份看到这本《女人体虚先变丑》的书名时，立刻被吓了一跳——果然书名起得好也很重要啊。作为一个很臭美，也很希望青春长驻的女人来说，变丑比什么都来得无法接

...

-----  
首先必须说，这个题目会让人有先睹为快的冲动。

美貌是每个女生都想拥有的东西。不能忍受容貌有丝丝损耗。对于美的追求，每个人都是永无止境。

在翻开书的前夜，有讲到具体讲到一些变美的小窍门。比如：用醋洗手。

书中整体打从中医的角度讲解一些药理健康知识。当然了，只...

-----  
多次提及：《本草纲目》《伤寒论》张仲景《黄帝内经》

《道藏》

《黄帝内经.素问.脉要精微论》《类证本草》《本草求真》

《好女人，别让癌症盯上你》何裕民《脾虚的女人老得快》她本人写的

《续名医类案》《丰乳肥臀...

-----  
女人爱自己从养生开始——读《女人体虚先变丑》by/烟波浩渺

一度很流行的那句话：“学会爱自己才懂得爱别人”，是精神层面上来讲，一个人应该从自爱起，好好的对待自己，善待自己的本性和初心，做一个真实的自我。

本书则讲了...

-----  
中医有句话：一夏无病三分虚。就得就是到了处暑时候,气候虽然早晚凉爽,但仍有秋老虎肆虐,故人极易倦怠、乏力、纳呆等，导致脾虚、胃虚、气虚。所以秋季需要补养。

我算是比较相信中医的，也一直对中医的气血脉络之类的很感兴趣。曾经因为胃痛备受折磨，西医做了B超之后说是浅...

-----  
不知道从什么时候开始，网上出现两个派别，一派力保中医，认为中医医学博大精深，并且有着悠久历史，一派是义正言辞指出中医不是科学，应该废除，更有学中医的学生痛心指出，现在随便找一个比较火的论坛，上去说：我是一个中医，起码有一半人骂声一片。中医讲究望闻问切，跟...

-----



[女人体虚先变丑 下载链接1](#)