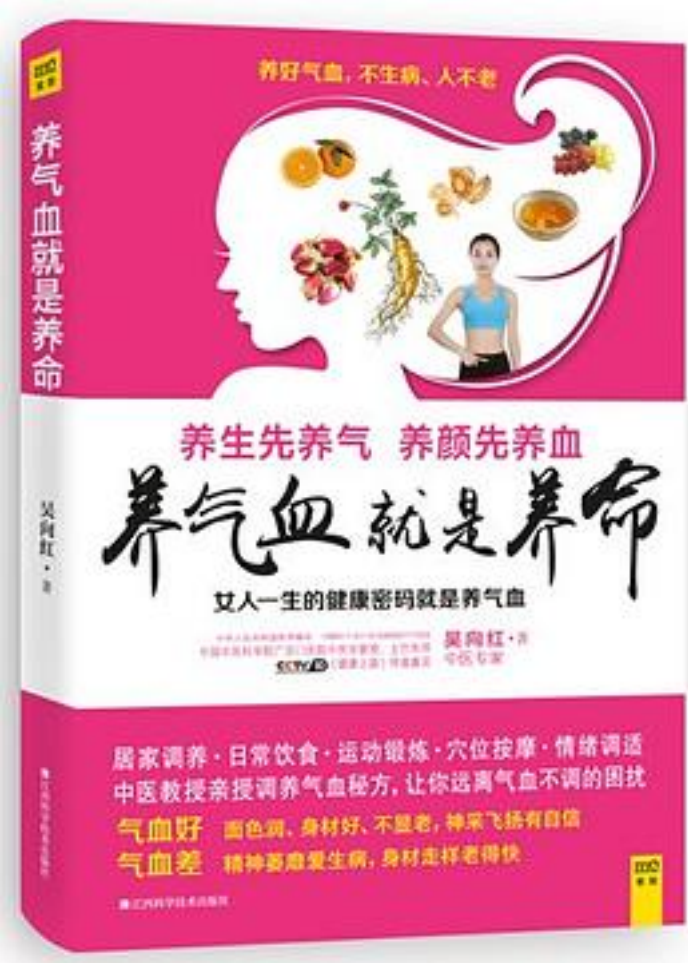


养气血就是养命



[养气血就是养命_下载链接1](#)

著者:

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2016-1-1

装帧:平装

isbn:9787539054384

人们常说“气血是培养健康”的土壤，气血滋养着五脏六腑以及全身各个器官，可见气血对于人体健康非常重要。气血出了问题，人就容易生病、脸色差、身材走样等等；气

血充盈通畅了，人体就有了自愈能力，一些疾病的小苗头也就自动消失了，自然气色好、神采飞扬。

本书就是从当下人们遇到的各种气血问题入手，站在中医角度阐述了气血的重要性，描述了气血可能出现问题时身体发出的各种异常信号，以及平时最容易损伤气血的一些习惯。同时，结合日常生活习惯，教会我们在日常生活中通过居家调养、日常饮食、运动锻炼、穴位按摩、情绪调试等方面简便实用的方法来调养气血。气血好了，健康自然来。

作者介绍:

吴向红

中华人民共和国医师编号：19991115110104650717202

中国中医科学院广安门医院中医教授、主任医师，1986年毕业于浙江中医学院中医系（现浙江中医药大学）。吴教授多次作为CCTV10《健康之路》的特邀嘉宾、北京电视台生活频道健康顾问、北京市健康大课堂授课专家，为大家讲解健康知识；多次参加科技部“科技列车”活动，为偏远地区的人们义诊；同时还是北京市疾病预防控制中心主讲讲师，在多家报纸、医学类杂志发表多篇医学文章，致力于医学常识的普及。

吴教授拥有扎实的中医基础理论知识和20余年的中医临床经验，治愈了数十万例患者。尤其擅长治疗更年期综合征、妇科炎症月经病等女性疾病。吴教授医德口碑极好，在患者中享有很高的赞誉，是国内各大专业医疗网站上好评度超高的中医师。

目录: 上篇 养气血就是养命

第一章 气血到底多重要，气血不好究竟表现在哪些方面

让气血成为“活水”，不仅要充足，还要流畅／17

“血、气、经络”，调养气血的“水、动力和管道”／20

打通任督二脉，不仅做侠女，更要做美女／23

“女七男八”，《黄帝内经》说：女人的生命以“七”为节点／25

女人比男人活得长的原因，竟然是因为它！／30

月经是女性气血健康的晴雨表，正常月经的判断标准有哪些？／32

气血不好、子宫受寒，“面子”也会出问题／35

第二章 当心生活中的坏习惯，让你的气血越来越差

女人最怕寒，寒凉食物吃走你的好气色／40

妹子偏爱“重口味”，嘴巴过瘾，月经过量／44

夜猫子最爱赶夜场，耗掉了气血，熬白了脸色／47

“美丽冻人”，当心寒从体入，气血遇寒成“冰”／49

白领OL成天懒得动，痛经可能更严重，气色也不好／51

那么喜欢光着脚丫子？难怪病从脚入／53

第三章 气血不好了，疾病就会找上门

“林妹妹”过的是阳虚的日子，温和补血是关键／57

气血就像热带鱼，在温暖的环境中才能自由流动／60

气血寒瘀，子宫也跟着受寒，生出的宝宝也不健康／63

湿重的女人多脾虚，爱长胖、老得快／65

乳房胀痛、乳腺癌，多是肝气郁结惹的祸／68

女人也会肾虚，气血不足了就会肾虚／71

第四章 女人一生要养血，爱自己的女人会调养

艾叶泡脚巧治“宫寒”，让你做个“暖美人”／74

头痛需分型：柴胡、川芎有奇效／76

你认为红糖姜水是补血止痛良药？其实不然／78

腰疼首先要补肾，经常喝点杜仲茶来帮忙／80
痛经还有“小肉块”，“失笑散”让你恢复好气色／83
暖身药包贴肚脐，让小肚子暖暖的不再痛／85
第五章 人体自有特效药，穴位按摩，让气血活起来
足临泣穴——女人的福穴，还你好气色／88
常按“妇科三阴交”，妇科好、皮肤润、不显老／90
刮痧，让不通的地方通起来，痛就消失了／92
气海一穴暖全身，气顺了血自然就通畅了／94
女人一生要养血，多揉血海穴，气色红润显年轻／96
气不顺了，找准内关穴和膻中穴，揉一揉就能好很多／98
中篇 给女人一个好脸色
第六章 “面子”为什么频繁出问题
卸妆后面如菜色，多半是气血虚了／103
痘痘层出不穷，其实是血热瘀滞在作怪／105
女强人和“林妹妹”都容易长斑，原来是生气惹的祸／108
小心瘀滞让你变成“黄脸婆”／112
肤色暗沉、过早衰老的原因，竟然是过度节食／114
第七章 调好身体才能拥有好脸色
卵巢健康是女人天然的抗衰老护肤品／118
祛除体内湿气，不做脾虚女，告别大油脸／122
想要面色红润不长斑，从保护好“心肝宝贝”开始／124
脸色苍白！明明气亏了，为什么月经量还超多？／126
第八章 以花养颜，秘方就在普通的花花草草中
脸上长斑，敷玫瑰面膜、喝玫瑰花蜜／129
善用桃花，让你的皮肤白里透红气色好／131
茯苓霜、三白膏，红楼美人都在用的美白秘籍／133
恼人的痘痘，用菊花+绿茶水来战“痘”／135
失眠脸色差，合欢花安眠药枕让你睡到自然醒／138
第九章 心情靓脸色好：美丽的心情养出好气色
让女人不忧郁的萱草解郁茶／141
做自己最好的情绪调理师／143
更年期女人，“出不完的汗”，究竟怎么办？／147
第十章 女人的28天，最强生理期美容计划
月经期护肤三大招，养出白里透红好气色／150
经后第一周，由内而外滋阴养颜胜过大堆护肤品／152
经后第二周，温阳活血让你面色红润，还能促进怀孕／155
经后第三周，肌肤最脆弱，全方位护肤正当时／157
下篇 拥有S型健美身材不是梦
第十一章 气血通畅，才能享“瘦”生活
甜食吃不停，小心痰湿瘀滞让你越来越胖／161
胸部下垂气色差，补足气血，才能挺“胸”做女人／164
遇到不舒心的事也不哭的女强人，为什么更容易发胖？／167
一直瘦不下来，还多毛！小心患上多囊卵巢综合征／170
经后黄金瘦身期，五谷杂粮也能吃出窈窕身形／173
肥胖多是气虚血滞惹的祸，分清原因，花饮让你安全瘦下来／177
常饮佛手花茶，让你告别腰部“游泳圈”／179
第十二章 减肥是女人的终身大计，每个年龄段都有减肥烦恼
少女初潮来临，过度进补，小心变成大胖子／183
花样女孩，过度节食是最笨的减肥方法／185
“轻熟女”最时尚，管住嘴+迈开腿，轻松拥有S形身材／187
中年女性吃个八分饱，远离身材“发福”的厄运／189
第十三章 与健康的生活方式做朋友
吃不胖的食物和让你一夜变胖的食物／192
忧郁的人老得快，还容易发福／196

近胖者胖？肥胖也会传染吗？／198
“十胖九湿”，祛湿是减肥的关键／201
第十四章 运动让你拥有好气色，完美身材练出来
经期也可以做的减肥操／206
散步：“百练不如一走”，走走也能瘦／208
慢跑，促进气血循环，但也要选对时间／211
没事跳跳舞，气血顺了，拥有前凸后翘好身材不是梦／213
．．．．．[\(收起\)](#)

[养气血就是养命_下载链接1](#)

标签

养生

实用

女性健康

不可多得的女性养生书

简单易学

权威

评论

2016年已读02：对我帮助还比较大，基本确诊我的经期头疼的原因是肝郁。“从中医的角度看，经期头痛主要有两个方面的原因：一个是肝郁，一个是血虚。肝郁就是肝火旺盛，血热，肝气上逆。”
“养心吃红，养肝吃绿。比如绿豆、绿茶、绿色的蔬菜等，颜色越绿对肝脏越好。”

总结一下就是保暖，运动，吃好一点，心情好，万事足。

好多穴位按摩

中规中矩，这类书就是内容重复率高

对女人来说，肝和脾很重要。尤其对我来说，早睡很重要：)

从内在开始进行调理，希望做个气色红润的女孩~

[养气血就是养命_下载链接1](#)

书评

[养气血就是养命_下载链接1](#)