

# 养生先养气血



[养生先养气血\\_下载链接1](#)

著者:何凤娣//谢春亮

出版者:中国妇女

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787512700086

《养生先养气血:气血双补养生养颜经》内容简介：从饮食、经络、情绪、腑脏等多方

面，帮助女性读者找出需要调节、补益气血的原因。结合自身的情况，调养身体，补益、平衡气血。通过标本兼治的方法，达到拥有美丽容颜、健康体魄和优雅气质的目的。

作者介绍:

何凤娣  
女，主治医师，出生于杏林门第，勤学中医秘籍，后就读于南华大学。读书期间，勤求古训，攻读医理。毕业后一直工作在医院第一线，对中医养生有着独到的见解，曾出版《健康体质加碱法》《病从口入——食品安全速查手册》《气血养生金典》等图书。

谢春亮  
男，副主任医师，毕业于湖南中医学院。曾任衡阳市干部疗养院副院长，现任衡阳市中医医院干部保健科、质控科科长。擅长中医内科疾病治疗，主持市级科研课题两项，作为主要研究人员参加省厅级科研项目两项。曾经著有《经络养生10堂课》等图书。

目录: 第一章 气血充盈的女人永远美丽 美丽，气血充盈修来的“福分”  
补益气血，适合每个女人的养颜法宝 好气血——冰肌玉骨的“催化剂”  
好气血培养女人好气质第二章 察颜观色，从身体观察气血的秘密  
花容失色——女人气血失调的宿命 “人老珠黄”——气血不足是美眸的“敌人”  
发有千千结——气血不足，头发如稻草 眉黛铅华尽失——气血流失是帮凶  
草莓鼻——气血不足的“哈哈镜” 唇色无华——气血失衡的“晴雨表”  
贝齿萎黄——气血失衡在加快 全身有赘肉——提示你的气血不平衡 身材袅娜全靠气血养  
呵气如兰，气血充盈的健康表现 玉指枯黄——气血不足的“明信片” 第三章  
五脏气血充沛，使你拥有花一样的笑靥 五脏气血和谐的女人，才能成为花中之魁  
养好心，为“女人花”补充阳光雨露 养好肺，做个水灵灵的美人  
脾好的女人才可能有魅力 肝气血充沛，才可拥有雪莲般清透白皙的肌肤  
肾有多好，女人就有多迷人第四章 经络通气血旺，女人才能如夏花般绚烂美丽  
气血是水，经络是渠 疏通渠道，气血才能正常运行 女人应该学会耳穴美颜法  
按摩肝肾，有益气血的先天之本 心肺脾的按摩保养术 美丽不是梦，尽在手掌中  
女人要养好胃经，为容颜之美打下根基 经络“淤沙”若乱净，容颜自成好风水第五章  
气血源于食物，黄脸婆蜕变为俏女郎的大秘密 食物是补益气血最好的“药”  
滋养脏腑，容颜才能如花一样盛开 五色食物安和“五脏”，把气血从边缘状态拉回来  
红枣——最具滋补气血的美人果 枸杞——老祖宗推荐的益气血、养颜圣品  
山药——补益气血的“好朋友” 菠菜——补益气血，洁肤抗衰之珍品  
蜂蜜——甜美的益气补血美容“金矿” 红薯——益气通便养颜的“蔬菜皇后”  
胡萝卜——补气血的美容“小人参” 金橘——舒肝解郁调和气血的美容之果  
黑木耳——养血驻颜的素中之荤 熬夜，最损容颜的坏习惯  
不要让药物成为伤害红颜的毒药第七章 健康生活补气血，自我调节成就健康之基  
劳逸结合，做个气血充盈的美娇娘 美丽女人都懂得从大自然中汲取中气  
精油益气活血香女人 花胶，给女人身体施美丽的魔法 卵巢保养，让女人花更艳丽  
“相由心生”，好情绪让你美丽常在 借音乐调息，变人间尤物  
瑜伽，打造你的独特气质和美丽  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[养生先养气血\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[养生先养气血\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[养生先养气血\\_下载链接1](#)