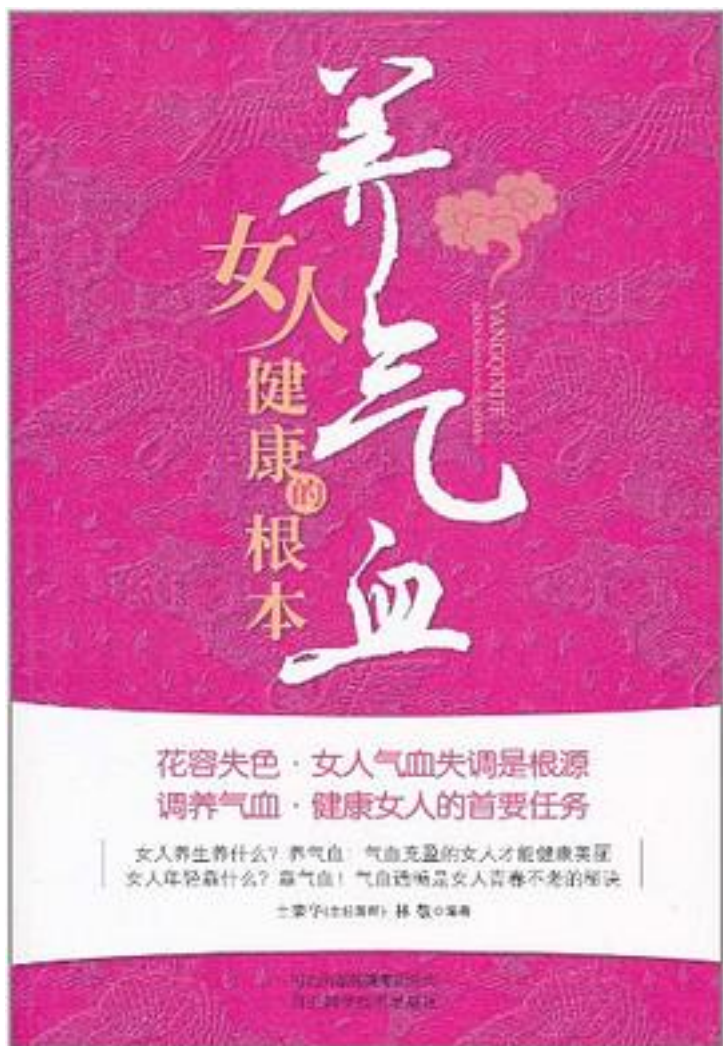


养气血



[养气血_下载链接1](#)

著者:土荣华//林敬

出版者:河北科技

出版时间:2011-4

装帧:

isbn:9787537543842

《养气血,女人健康的根本》内容简介: 女人要美丽要健康, 可谓一个不能少。如何才能两全其美, 做一个健康美丽的女人? 女人养生到底养什么? 万变不离其宗, 女人养生的根本是养气血。《养气血,女人健康的根本》着力于日常细节。从饮食、药膳、经络、居家生活以及月经期、孕产期等不同时期如何调理气血的角度出发, 对气血的自我检测、调补做了系统详细的介绍。可谓是一部美丽女人的养颜宝典。一部健康女人的保养手册。

作者介绍:

目录: 第一章 话气血, 女人养生养颜就要养气补血 人活一口气, 女人养生先调气机 血是气之根, 血足的女人才会跟着“旺旺” 以血为用, 女人芳华流转莫贵于养血 养血补阴, 女人有效的“抗衰老面霜” 百病生于气, 女人养生需“心平气和” 体内寒湿重, 阳气虚亏的女人老得快 养颜养气血, 拥有“三宝”才会妩媚动人 胖补气, 瘦补血, 好身材不靠减肥靠调理 湿邪作祟, 养好气血为面子“扶贫” 用眼过度, “电脑族”美女更要补血 以暖为贵, 女性保暖工作要做到位 第二章 测气血, 察“颜” 观色知健康 气血充足与否, 照镜自览看身材好不好 脸色白里透红, 代表肺气旺盛 气血足 草莓鼻, 女人脾湿过盛的“显示仪” 双耳玲珑, 耳朵薄而小的女人肾气亏虚 双目呆滞、晦暗无光是气血衰竭的表现 红润双唇, 女人气血充盈的特有标志 牙龈肿痛, 吃菜常塞牙预示气血不足 呵气如兰, 健康女人气血充盈的“显示器” 发有千千结, 犹如稻草暗示气血不足 指甲无“月亮”, 说明气血不足寒重 第三章 旺气血, 健康女人吃喝与你不一样 粮全食美, 养气血慧眼识杂粮 三餐合理, 补气补血才能“双丰收” 水果养气血, 葆青春先要保气 畅血足 养颜回春酒, 特别的秘方送给你 清喝一碗粥, 养气血绝不“含糊” 四物汤, 补血养血的女人第一汤 茶清香, 淡养气血倍显清秀之美 小米, 自古就是宝, 补气养血不可少 鸡汤, 温中益气的女人产后“人参汤” 白菜, 号称“菜中之王”的补虚食物 油菜, 凉血解毒的菜中佼佼者 鸡蛋, 滋阴养血的理想营养品 芝麻, 养肾抗衰的“不老仙丹” 杏仁, 润养肌肤的美容之果 苋菜, 促进血、防便秘的长寿菜 鲈鱼, 补五脏、益筋骨的鱼中鲜物 桃子, 益气血、美肌肤的长寿果品 葡萄, 益气血、补肝肾的滋补佳品 红枣, 缓阴血、通九窍的“天然维生素丸” 第四章 盈气血, 女人气血亏虚的常见补? 人参, 女人补养气血的“百草之王” 当归, 补血益中的“圣药” 枸杞, 益精气、强阴道的“红丸” 燕窝, 补而不燥的女性美颜佳品 党参, 活血益气的良方药剂 地黄, 益神养血的滋补良药 黄芪, 忧劳所伤的补气佳品 山药, 红楼美女的驱邪补虚食物 板栗, 益补脾胃的“铁杆庄稼” 甘薯, 健脾胃、防便秘的珍品 狗肉, 补肺气、固肾气的秋冬佳肴 羊肉, 补虚御寒的养生“圣品” 猪肉, 补中益气、生津润肺的“动物人参” 豇豆, 理中益气、滋阴补肾的上品 龙眼, 补血益心、健脾长智的果珍 阿胶, 血虚女人补气血的“圣药” 益母草, 女人气血养生永远的好朋友 葵花子, 多得太阳之气可温暖身心 黑木耳, 活血润肺的“素中之荤” 第五章 通气血, 经络按摩让女人更健康更美丽 女人美丽不是梦, 打通气血尽在手掌中 气顺人通畅, 肺经净化气血祛除体内毒素 脾经生辉, 血海和三阴交是女人养生要穴 肾经、肝经, 女人按摩的两条“基本路线” 大肠经、胃经, 女人敲敲打打的“不老秘方” 女人养好膀胱经, 为养生美容打下牢固根基 摩面梳头, 养气血从“头”开始更年轻 发为血之余, 用经络留住一头乌黑秀发 小穴位养气血, 女人应该学会耳朵美颜法 美丽不求人, 按摩告别贫血所致的“熊猫眼” 美丽不整形, 通气血让女人胸部“挺”起来 浸泡玉足, 足部经络畅通养气血不含糊 养颜养心, 打通内关穴打开女人“美丽心结” 循环用经, 行间、期门能够帮你解除肝患 经络养颜, 按压四白穴“就是让你白” 祛寒保暖, 艾灸大椎、关元“给你温暖” 心火灼烧, 心俞穴、神门穴是“消防穴” 第六章 理气血, 居家调养边过日子边养生美颜

涵养精气神，适时保养气血才会明媚动人 美丽需要调节情绪，生气是气血养颜的大忌
房事有度不失衡：“性”福、健康两不误 气血两足遵三要：心情好、睡眠好、饮食好
心情与音符共舞，让气血像音乐一样富有节律
小动作大养气血，一举一动皆有养生养颜之道 跳绳跳出好身材，边流汗排毒边养气血
美女甩手功，益气血轻松甩走亚健康 光脚踩石子，激活女人的“第二心脏”
慢跑锻炼法，慢中有动的大养气血之法 摩擦脚底，气血充盈为肌肤美白
摇头摆尾，轻解内火还你无“痘”人生 按摩养生，“电脑族”美女也做红润女人
登高望远，有氧运动益补肺气且能减肥 瑜伽之魅，有氧运动充盈气血身轻骨柔
笑哈哈，不花钱的气血养生法 泡温泉，保健美容一举两得 莲花坐，静养也能延年益寿
勤游泳，调匀气血保健康 第七章 调气血，养好五脏健康美丽一个不少
女人以肝为天，脏腑养气血肝当先 调理气血，春季养肝以防百病发作
心气顺了，女人之美才能形神兼备 肺气足，女人不但气血足而且皮肤好
壮“胆”，启动健康美丽的“枢纽” 养好脾，健康美丽的根本
补肾无专利，女人养气血也要养肾 脾胃不健康，断绝美丽之源
呵护膀胱经，祛除损伤美丽的毒素 内分泌失调，从三焦经寻找出路
美目盼兮，眼睛出问题可能在脏腑 关注眉毛，就能知道五脏六腑的盛衰
鼻为面王，养脏腑养容颜理应重视 呼吸放松，吐纳之法就这么简单
原地不动，念“六字诀” 调理脏腑 第八章 补气血，综合调治让孕产期平稳过渡
养生养颜真相，女人变老是特殊时期没养好 母强子壮，气血两旺才能让宝宝身体健康
调养经络，让女人安然度过孕产期 按摩穴位，能让准妈妈吃得香不呕吐
孕妇瑜伽，运动使情感身心双赢 妊娠水肿不可怕，按揉陷谷穴即可
快乐饮品齐登场，还孕期无恙心情 剖宫产妈妈，愈合刀口饮食调气血
补血兼顺气，新手妈妈产后不缺乳 要想奶水旺，让食补和按摩来帮忙
会坐月子，才能让虚弱的身体恢复元气 第九章 护气血，远离妇科病，无病一身轻
痛经——试试中药泡脚，少吃“止痛药” 崩漏——大伤元气之症，防治需辨证施治
不孕症——这样按压穴位，让你如愿以偿 月经不调——祛病调养，三招两式全搞定
白带过多——神奇艾灸使阳气旺盛起来 经期头痛——补充气血，周全保护不头痛
乳腺增生——自我按摩，疏通经络防病变 宫颈糜烂——防治保健，食物是很好的医药
尿路感染——追根溯源，清热利湿为根本 卵巢囊肿——抱腿压涌泉，给你爱心呵护
经前综合征——中药加按揉，调理出好心情 外阴瘙痒症——按压穴位，轻松祛除瘙痒
慢性盆腔炎——区位按摩，帮你畅通腰腹气血
更年期综合征——按压三阴交，调补小方蛮有效
· · · · · (收起)

[养气血_下载链接1](#)

标签

气血

2011

评论

[养气血 下载链接1](#)

书评

[养气血 下载链接1](#)