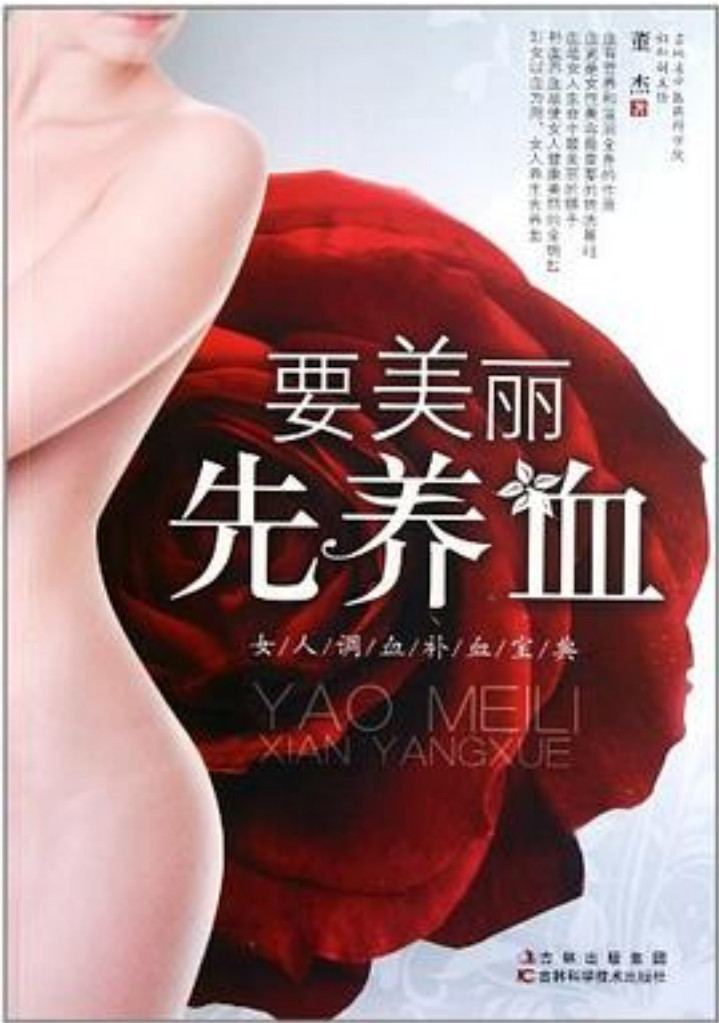


要美丽先养血



[要美丽先养血_下载链接1](#)

著者:董杰

出版者:吉林科技

出版时间:2011-10

装帧:

isbn:9787538448399

中医认为，血是构成并维持人体生命活动的基本物质之一。血生于脾，藏于肝，主于心

，内营脏腑，外养肌肤。血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。

血对女人来说更加重要，女人的一生都与血有着不解之缘。血是女人内在的神韵，是真正的生命源动力，也是女人健康和美丽的根本。血充足，则面色红润，肌肤饱满丰盈。毛发润滑、有光泽，精神饱满，感觉灵敏，活动也灵活。由于特殊的生理因素，女人一生都在失血耗血。女性的月经、胎孕、产育及哺乳等生理特点皆易耗损血液，女性机体相对更容易处于气血不足的状态。因此，补养气血是女性保健中最不能忽视的事，关系到女人一生的健康幸福。

《要美丽先养血(女人调血补血宝典)》撷取古今调血补血养生学智慧，站在全新的视角，针对女性特殊的生理特点，揭示了血对女人的重要性。揭秘女性通过调血补血，达到恢复健康身体、保持美丽容颜和延缓衰老目的的方法，都是作者简、验、廉、便方法的精华。只要正确运用，相信您一定能够做回气血充盈的健康女人。

《要美丽先养血(女人调血补血宝典)》由董杰所著。

作者介绍:

董杰 副主任医师，现任吉林省中医药科学院妇科副主任。

长春中医药大学中医系内经专业硕士研究生学历，青年时期师从中医名家闰洪臣教授，致力于中医药治疗脊髓病的临床疗效研究。毕业后在吉林省中医药科学院《长白山中医药研究与开发》编辑部任编辑，后因工作需要被调至妇科从事临床医疗工作。

2004年任妇科副主任之职至今。曾先后主持并完成国家级科研课题3项，省级科研课题3项，并通过国家级及省级科研成果鉴定，还参加多项临床研究工作。在国家级和省级刊物发表论文30余篇，主编医学著作3部，编著10余部。

2005年12月至2008年3月，作为第七批中国援助科威特医疗队队员，在科威特进行中医医疗工作2年，圆满完成援外医疗工作后回国。

在临床医疗工作中，以简、验、廉、便。的方法治疗妇科疾病，取得了良好的疗效，深受广大患者的赞誉。

目录: 序言 找到女人健康幸福的根本／1 第一章 气血决定女人健康

1. 气血足，女人就有好身体／2
 2. 肝是女人的先天，脾是女人的后天／5
 3. 调顺月经，就等于调养好了身体／8
 4. 不消除血淤，很多妇科病都不能避免／11
 5. 冲任一开，健康的福音就会到来／13
 6. 避开寒热湿邪，让身体达到和谐／15
 7. 多少病的由来，竟是因为生活太安逸了／18
- 第二章 经调则无病
1. 一碗阿胶糯米粥，养血调经乐悠悠／22
 2. 通则不痛——痛经可以这样轻松化解／25
 3. 香附理气疏肝郁，米醋益血入肝调月经／28
 4. 阴血得养，火热得清——谈笑间让崩漏消于无形／31
 5. 养肝血，定眩晕——鲜桑葚就是这么神奇／34
 6. 活血化淤的益母草——关爱女人的月经／36
 7. 苦寒凉血“三剑客”——地榆、贯众、白头翁／39
 8. 桃仁、红花，血淤经闭少不了它／42
 9. 寒凉最伤女儿身——经期要学会为自己取暖／45
 10. 行经后发热，当归补血汤一喝就好／48
 11. 生地甲鱼汤——滋阴、清热、固冲的奇效方／51
 12. 止血活血都拿手，云南白药即仙丹／53
 13. 经行身痛怎么办，有鸡血藤保护就不怕／55
 14. 阴虚血热经水长，清热就靠两地汤／58
- 第三章 孕产就像一段幸福旅程

1.当阿炙甘草汤——养血安胎的良药／62 2.吃对食物，妊娠时就不会贫血／65
3.堵住流产的惯性，留住孕育的希望／68 4.贵在神速——治胎动不安要趁早／71
5.产后体虚，吃乌鸡黑豆汤能大补气血／74 6.内服外用一块姜，祛淤止痛散寒凉／77
7.送给新妈妈——产后通乳有秘方／80 8.再送新妈妈——漏乳就服八珍汤／83
9.轻症的产后风关节痛，服腊月鸡肠散就能治好／86
10.盗汗就喝止汗散，夜夜都能得安眠／89 11.冲服血余炭粉，小便马上就通／92
12.治产后便秘有两大法宝——迎香穴加润肠粥／95
13.寒邪入胞恶露伤，化淤止血找蒲黄／98
14.寒冰之地。草木不生——子宫寒冷怎么能怀孕／101
15.添足“原材料”是解决身瘦不孕的出路／104第四章 女人不生病的智慧
1.当归生姜羊肉汤，调补血虚帮大忙／108 2.脾虚失眠，常吃龙眼肉粥／111
3.菊花延龄膏——来自宫廷的眼科秘药／114
4.冻伤都因遇寒邪，猪蹄甲糊一敷就可解／117 5.常喝狗肉汤，手脚不再凉／120
6.酸枣仁枣皮煮粥，更年期到了也不愁／123
7.绝经后防骨质疏松，核桃仁能大显神通／126
8.用耐心战胜疾病——治慢性盆腔炎不能急于求成／129
9.子宫肌瘤不难缠，桂枝茯苓丸就是一味妙药／132
10.一枝黄花以水煎，主治真菌性阴道炎／134
11.麦饭石外敷，治好乳腺增生／136第五章 调养经络胜利灵药仙草
1.冲脉调气血，涓涓经水来／140 2.血虚经少，地机、血海解忧愁／144
3.冲门一穴调冲任，肾虚浮肿立消尽／147 4.取肩井、配天宗，乳腺消炎最轻松／149
5.带脉穴——专治肾虚血亏、赤白带下／152 6.尿路感染别再烦。艾灸穴位找秩边／155
了.治女性阴痛，只用云白单穴就行／158 8.大穴有归来，寒凝腹痛消／161
9.常按脾俞、膈俞，你就不会弱不禁风／164
10.用过血海、三阴交，从此告别“痒痒挠”／167
11.颈肩酸痛，自有附分穴来解／170第六章 将美丽进行到底
1.面自桃红花自美——让桃花瓣为你保留年轻／174
2.皓齿如贝——完美牙齿的养成术／177 3.用黑芝麻还你飘逸秀发／180
4.把蝴蝶斑从脸上“赶”下来／183 5.常用洁白莹润膏，肤如白玉不干燥／186
6.白及生肌止血，外搽调治皲裂／189 7.女孩心仪的“战痘”英雄——凉血消疮方／191
8.活血除瘀了无痕，丹参、羊脂做先锋／194 9.花叶减肥茶——帮你静悄悄地瘦／196
．．．．．(收起)

[要美丽先养血_下载链接1](#)

标签

养生

时尚

tb

lreader

评论

很不错，很科普

里面的方子很有效的说 感觉作者就是一个很细心的好医生

[要美丽先养血_下载链接1](#)

书评

[要美丽先养血_下载链接1](#)