

<<黄帝内经女人养颜养生经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经女人养颜养生经>>

13位ISBN编号：9787502371012

10位ISBN编号：750237101X

出版时间：2012-1

出版时间：科学技术文献出版社

作者：李玮 编

页数：217

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<黄帝内经女人养颜养生经>>

### 前言

在古代，人们就开始了对美丽的追求，众多医学家的探索和研究，为后人留下了很多有益的经验。古代医学巨著《黄帝内经》其中不乏塑造美丽女人的医学经典理论，蕴含传统中医养颜、养生智慧，并从宏观的角度论述了天、地、人三者之间的相互关系，历来备受推崇。

民以食为天，“以食养颜，吃出美丽”成为现代女性朋友渴望实现的养颜养生之道。

而《黄帝内经》中所蕴含的恰恰是一种以内养外的思想，认为“饮食有常”才能保证身体健康，而“饮食不节”则会导致疾病的发生。

所以，要想拥有健康和美丽的外表，就必须养成良好的饮食习惯，从生活细节入手，及时补充身体所需，均衡营养搭配，安排好一日三餐。

健康的人体处于一种阴阳动态平衡的状态，人体可以自身调节不平衡之处，这是人与生俱来的能力。

《黄帝内经》的核心是“天人相应”，并认为生命之基在于阴阳平衡，通过内在的调养，平衡阴阳，使人体气血充足、经络畅通，抵御外邪的入侵，从而收获自然的红润气色以及细嫩的肌肤。

气血足，经络通，脏腑功能正常，人体才会真正的呈现出健康的美丽。

《黄帝内经》认为，和谐的脏腑功能是女性肌肤美白红润的基础；此外，气血津液充足也是保持美丽必不可少的因素。

因此，只有调整好脏腑的功能状态，才能滋养外面的肌肤，拥抱健康和美丽，正所谓“有诸内者，必形诸外”。

由内而外的调养身心，更要顺应一年四季交替的时节变换。

《黄帝内经》强调人只有“顺四时而适寒暑”，方能“尽终其天年，度百岁乃去”。

四季护肤、早晚养颜、不同年龄阶段的美容都有一定的注意事项，内部调养和外部养护相结合，需通过睡眠、运动、合理饮食调理，才能更好地护理皮肤、减轻皱纹、保持身材。

《黄帝内经》被誉为中国人养心、养性、养生的圣经，其美容思想体现了人与自然相应，与社会和谐，以及生理、病理和疾病防治的逻辑统一。

凡有利于保健防病的措施都有利于美容。

机体自身的阴阳协调及身心健康对美容十分重要，内外环境的和谐更不容忽视。

因此，《黄帝内经》的美容观堪称是建立在防病、保健、养生、抗衰老基础上的健美观。

如果能按照《黄帝内经》整体美容思想进行保养、调理，一定会取得良好的美容效果。

那么，生活中如何顺应四时、平衡人体阴阳、提高免疫力……才能达到保健美容的效果呢？

本书从饮食、经络、脏腑、四季等方面告诉女性朋友如何从细节入手为自己的养颜、养生服务，带大家最健康的生活方式，将看似深奥难懂的哲学和中医原理，通过细致入微、通俗易懂的讲解和具体的实例与操作呈现给广大女性朋友，成为人人都能做到的日常习惯。

## <<黄帝内经女人养颜养生经>>

### 内容概要

《科技文献：黄帝内经女人养颜养生经（畅销升级版）》被誉为中国人养心、养性、养生的"圣经"，如何顺应四时、平衡人体阴阳、提高免疫力.....本书从饮食、经络、脏腑、四季等方面告诉女性朋友如何从细节入手为自己的养颜、养生服务，带给大家最健康的生活方式。将看似艰深的哲学和中医原理，通过细致入微的讲解，成为了人人都能触摸践行的日常生活。

## <<黄帝内经女人养颜养生经>>

### 作者简介

李玮，北京中医药大学副教授、医学硕士，中华中医药学会中医美容分会委员；中华中医药学会养生康复保健分会常务委员、副秘书长；中国老年学会医药保健康复委员会委员；《医药与保健》（学术版）编委、《中华现代护理杂志》常务编委。

参与编写高校教材、书籍及课件20部，其中主编1部，副主编8部；发表论文二十篇；参与多项部、市、校级教学与科研课题研究。

师从著名中医养生专家刘占文教授，多年来主要讲授中医皮科、外科及美容等课程，主要从事中医美容及养生康复方面的教学与研究工作。

擅长中医美容、养生，拥有扎实的医学理论和多年的实践经验，提倡采用最简单、最天然的养颜养生方案，以简单、实用、有效的美容养生疗法帮助众多女性朋友留住美丽容颜。

## <<黄帝内经女人养颜养生经>>

### 书籍目录

#### 上篇 美丽，须从内调开始

##### 第一章 《黄帝内经》里的养颜养生法

饮食有规律，美颜健康双丰收

每天清晨一杯水，喝出健康“水美人”

早盐晚蜜，排毒养颜一身轻

“早吃好，午吃饱，晚吃少”的最佳饮食法则

吃饭也能瘦的减肥法

以内养外，吃出美丽

以食养颜，美白肌肤就这么简单

以食强身，排除毒素保健康

以食养生，助你不老的天然佳品

悉心保养，健康从选择食物开始

先为健康做诊断

拒绝垃圾食品

##### 第二章 气血足，经络通，健康美丽自然来

补气养血，做自然粉嫩俏佳人

气血，女人的美颜根基

赶走贫血，呈现自然粉嫩的白皙

补血养血，最有效的民间良方

“久视伤血”，“电脑族”补血要及时

疏通经络，启动女人美丽的自愈力

美颜经络，养生又美颜

美颜穴位，按一按就美颜

一学就会的养颜按摩法

调阴阳平衡，百病不侵

阴阳协调是健康的保证

滋阴，女人爱美必经路

补阳，对女人同样重要

阴阳平衡，补水很重要

祛湿邪，保护皮肤不长痘

##### 第三章 调养五脏，让女人不老

养心，安内才能美外

把心养好，才能美得形神兼具

心主血脉，其华在面

养肝，女人以肝为天

肝血充足，脸上无斑

肝开窍于目，明目必养肝

养脾，尽显唇色光华

脾气健运，口唇红润

愁思伤脾，为脾适时减压

养肺，肺好才能皮肤好

会呼吸，才会更美丽

肺主皮毛，肌肤干燥源于肺热

养肾，从根源抗衰老

肾虚送你“丑女”名

<<黄帝内经女人养颜养生经>>

女性肾阳虚，对症调补抗衰老

第四章 养好乳腺和卵巢，美丽女人幸福一生

呵护乳房，魅力女人健康第一课

乳房“坚挺”的秘密

产后调养，杜绝遗留乳房问题

更年期对乳房需要细心呵护

.....

下篇 健康，从生活中每一个细节做起

## <<黄帝内经女人养颜养生经>>

### 章节摘录

版权页：插图：2000多年前的《吕氏春秋·尽数》中说：“甘水所，多好与美人；辛水所，多疽与痤人”。

意思是说在甘甜的水边居住的人，多健康漂亮；在辛水边居住的人，皮肤不好多生疮疖。

由此看来，“好水养人”，喝什么样的水对于保护皮肤和身体健康来说至关重要。

此外，饮水量的多少和饮水的温度同样发挥着不容忽视的作用。

那么，早上喝的这杯水有哪些讲究呢？

大家要注意以下几点。

[喝什么样的水]新鲜的白开水是清晨第一杯水的理想选择。

因为白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来，其中的钙、镁元素对身体健康大有裨益，有预防心脑血管疾病的作用。

早晨起床后的第一杯水最好不要喝果汁、可乐、汽水等饮料，由于这些碳酸饮料中大都含有柠檬酸、食物添加剂等，如若长期饮用，便会导致缺钙；而鲜奶、酸奶等营养丰富的物质需要一定的时间吸收，不能立竿见影地发挥稀释血液的效果，故晨起也不宜饮用。

[喝多少水为宜]在温和的气候条件下，正常成年人每天体内的水分会通过以下途径丢失：尿液（1500~2000毫升）、粪便（约100毫升）、呼吸（600~700毫升）、皮肤蒸发（300~400毫升），因此一个健康的人每天至少要喝7~8杯水（约2.5升），夏季或运动后饮水量应相应增加。

清晨起床后是一天中身体补充水分的关键时刻，此时宜喝300毫升的水。

（喝什么温度的水）有些人早上起床以后，喜欢喝冰箱里的冰水，认为这样很提神，能够较快地摆脱睡意，其实这是不可取的。

早晨，人的胃肠都已排空，过冷或过烫的水都会对胃肠道形成不良刺激，引起胃痛、腹痛、消化不良等肠胃不适的表现。

所以，早晨起床喝的水选择与室温相同的温水为最佳，避免或减少对胃肠的刺激。

但需要注意的是，冬季应选择以煮沸后冷却至20~25℃的白开水为宜，其具有特异的生物活性，能够透过细胞膜，迅速补充缺失的水分，可起到促进新陈代谢、增强人体免疫力的作用。

<<黄帝内经女人养颜养生经>>

编辑推荐

《黄帝内经女人养颜养生经(专家指导版)》：退却表层的浮华，升华生命对本真的认识希望容颜向灵而生，就要学会由内养外,做自然天成的美丽女人。

悉心挖掘身体内在的力量，修炼魅力女人一部专为女性朋友打造的养颜、养心、养性“圣经”。女人一定要从根本上爱惜自己。

<<黄帝内经女人养颜养生经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>