

<<女性中医美容小全书>>

图书基本信息

书名：<<女性中医美容小全书>>

13位ISBN编号：9787508069579

10位ISBN编号：7508069579

出版时间：2012-8

出版时间：华夏出版社

作者：赵广娜

页数：240

字数：120000

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>

<<女性中医美容小全书>>

前言

中医美容，美丽由内而外。几千年来，中医靠自己独特的诊疗手段，在预防和治疗女性疾病方面发挥了重要作用，直到现在，古老而神奇的中医依然魅力不倒。

正如著名科学家钱学森所说：“人体科学的方向是中医，不是西医，西医也要到中医的道路上来。

21世纪医学的主宰者是中医中药。

”健康是女人生存和生活的基石，是生命的源泉。

失去了健康，女人就像枯萎的花儿一样，黯然无色。

可是随着社会的飞速发展和生活节奏的加快，以及生活及工作的压力，已经使不少女人失去了往日的青春靓丽和激情四射，精神萎靡、食欲不振、疾病缠身、未老先衰……已经成为很多女性的典型症状。

中医强调阴阳平衡的养生观。

中医认为，万事万物都离不开运动与平衡。

维系阴阳平衡是女人健康美丽的根本宗旨：阴阳平衡则人气血充足、精力充沛；阴阳失调人就会患病、早衰、甚至死亡。

此外，内脏康健，优质睡眠，饮食养生等，都是女性中医美容的根本要素，对女性的日常生活起着重要的指导作用。

本书从中医角度教给现代女性如何由内而外美容美体，是一本集实用性与可读性于一体的书籍。

书中融合了中国古今几十位名医的女性美容秘笈，为了增强可读性与趣味性，书中运用了大量有趣的故事、生动的事例以及各种形象的比喻。

此外本书编著颇多新意，既做到了把传统养生理论方法与现代养生科学成果相结合，又抓住了最主要的养生方法予以阐述，突出重点，阐述清晰。

我们衷心希望，每个追求健康美丽的女性都能够掌握科学的养生方法，从而轻松拥有娇贵和美丽！

<<女性中医美容小全书>>

内容概要

失眠、多梦、肌肤暗淡无光，脸上长色斑……怎么办？

如何使自己的皮肤质地变好，拥有靓丽容颜和窈窕身材？

《女性中医美容小全书》就是你最好的美容小帮手！

中医美容能让你从根本上延缓衰老，使青春常驻，花最少的金钱，在最短的时间里内外兼修、养足气血，由内而外散发出令人羡慕的迷人光彩。

《女性中医美容小全书》由赵广娜编写。

<<女性中医美容小全书>>

书籍目录

第一章 平衡阴阳——要做平衡美人

人生有形，不离阴阳

阴阳失衡是导致女性疾病的根源

“上火”意味着身体阴阳失衡

亚健康是轻度阴阳失衡

女性阳虚调养谨记“五纲要”

女性阴虚调养坚持“五步走”

第二章 五脏六腑——健康美丽由内而外

养生当以养心为先

养肾，让女人“肾”气灵人

养胃应以饮食调养为主

养肝护肝，远离肝病

补肺护肺乃长寿之本

养脾胃乃除百病之根本

保养胆脏，维护人体的杀毒系统

保养大小肠从揉腹做起

三焦为人体健康的总管

第三章 聪明饮食——会吃的女人美如花

药补不如食补

合理饮食结构为健康加油

饮食要有节制，不能随心所欲

饮食清淡乃健康长寿之要诀

若要身体壮，饭菜嚼成浆

女人更要远离高脂肪食品

健脑又益寿，食用核桃好

合理膳食是健康身体的保证

要吃飞禽，首选鹌鹑

第四章 良好睡眠——用心打造“睡美人”

安寝乃人生最乐

失眠让女人失去“色彩”

睡觉关灯，保证睡眠质量

屈膝侧卧胜过正面仰卧

睡前烫烫脚，胜似吃补药

先睡心，后睡眼

蒙头睡觉对身体有害无益

子时大睡，午时小憩

第五章 美容瘦身——做个养眼的瘦美人

妙用珍珠，打造绝代佳人

五脏健康，容颜才美

防止日晒，减少斑斑点点

按摩是肌肤保养的最好办法

叩齿咽津，美颜美肤

每天吃仨枣，终生不显老

黄瓜是“厨房里的美容剂”

粥是女人美容养颜的新宠

<<女性中医美容小全书>>

红薯乃美容瘦身之极品

运动是最有效的减肥方法

常服蜂蜜会让你面如花红

第六章 延缓衰老——永葆十八岁的容颜

气血淤滞可致人体衰老

女人抗衰老，排毒养肾不能少

常吃玉竹美容又延寿

久服何首乌，健筋骨，益寿延年

人老心不老，怡情最重要

不让红颜老去的保养三部曲

四季不离姜，容颜不老方

遵循抗衰老的十条营养原则

第七章 运动保健——因为运动，所以健美

运动是女人生命力的根基

平衡气血生态的“五禽戏”

下午四时是最佳的运动时间

动以养形，以形劳不倦为度

运动计划，年龄说了算

第八章 生活保健——职场女性的养生方案

谨防劳累过度以致疾病

少食多餐，反对暴饮暴食

女人，请放慢生活的脚步

吃鸡肉能活血脉、强筋骨

专门给上班族女人的营养单

附录 历代医典与名医概述

<<女性中医美容小全书>>

章节摘录

鲁国的公扈、赵国的齐婴两人生病之后，一道去请神医扁鹊为其诊治。

扁鹊先对公扈说：“你有远大的抱负，又善于思考问题，遇事能有很多的办法，但较为柔弱。

”接着又转向齐婴：“你则正好与公扈相反。

你对未来缺乏长远的打算，思想比较简单，然而气质却很刚强，为人处世少用心计，却喜欢独断专行。

”最后，扁鹊对他俩说：“现在如果让我将你们的心来个互换，你们就都可以好了。

”于是扁鹊便将二人的胸腔打开，取出心来。

交换安放。

手术完毕之后，又在伤口处敷上神药，等他们醒来后，发现病果然好了。

他们一同辞谢了扁鹊之后。

就各自回家了。

但由于心已互换，结果公扈就回到了齐婴的家，而齐婴则回到了公扈的家。

这两家的老婆孩子都不认识回家的人，于是都发生了争吵。

公扈、齐婴无法可想，只好请扁鹊出面解释。

扁鹊就把事情的原委告诉了这两家人，这样才使争吵得以平息。

上面的故事只是古代的传说，但从中我们可以看到心在人体中起到了十分重要的作用。

心位于胸腔之内，膈膜之上，外有心包卫护，内有孔窍相通。

中医学对心的形态结构有较明确的记载，如《医宗必读·改正内景脏腑图》说：“心象尖圆，形如莲蕊。

”有的中医把心分为血肉之心和神明之心。

血肉之心主血脉，神明之心主神志。

如明代医家李梴在《医学入门》中说：“有血肉之心，形如未开莲花，居肺下肝上是也。

有神明之心……主宰万事万物，虚灵不昧者是也。

”心为神之居、血之主、脉之宗，在五行属火，配合其他所有脏腑功能活动，起着主宰生命的作用。

故《黄帝内经》说：“心者，君主之官也。

”心的主要生理功能有两个：1.心主血脉 心主血脉包括主血和主脉两个方面。

全身的血，都在脉中运行，依赖于心脏的推动作用而输送到全身。

脉，即血脉，是气血流行的通道，又称为“血之府”。

心脏是血液循环的动力器官，它推动血液在脉管内按一定方向流动，从而运行周身，维持各脏腑组织器官的正常生理活动。

中医学把心脏的正常搏动、推动血液循环的这一动力和物质，称之为心气。

另外，心与血脉相连，心脏所主之血，称之为心血，心血除参与血液循环、营养各脏腑组织器官之外，又为神志活动提供物质能量，同时贯注到心脏本身的脉管，维持心脏的功能活动。

因此，心气旺盛、心血充盈、脉道通利，心主血脉的功能才能正常，血液才能在脉管内正常运行。

2.心主神志 古人认为人的精神活动是由心主宰的，而现代医学认为，人的精神、意识、思维活动属于大脑的生理功能，是大脑对外界客观事物的反映。

但是，中医学从整体观念出发，认为人体的精神、意识、思维活动是各脏腑生理活动的反映，因此把神分为五个方面，分别与五脏相应。

故《黄帝内经·素问》说：“心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志。

”人体的精神、意识、思维活动，虽然与五脏都有关系，但主要还是归属于心的生理功能。

心是藏神之所，是神志活动的发源地。

中医认为“心之在体，君之位也；九窍之有职，官之分也。

心处其道，九窍循理；嗜欲充益，目不见色，耳不闻声。

故曰：上离其道，下失其事。

<<女性中医美容小全书>>

”意思是说心对于人体，如同君主在国中处于主宰地位；九窍各有不同的功能，正如百官各有自己的职责一样。

如果心能保持正常，九窍等各器官也就能有条不紊地发挥其作用；如果心里充满着各种嗜欲杂念，眼睛就看不见颜色，耳朵就听不见声音。

所以说心要是违背了(清静寡欲的)基本规律，各个器官也就会失去各自应有的作用。

因此，我们要善于养心，对此可从以下五个方面做起：1.静心 就是要心绪宁静，心静如水，不为名利所困扰，不为金钱、地位钩心斗角，更不能为之而寝食不安。

2.定心 每个人都有一本难念的经，但事在人为，乐在创造。

要善于自我调整心态，踏实度日，莫为琐事所烦忧。

豁达乐观，喜乐无愁。

纵有不快，也一笑了之，岂非惬意？

3.宽心 要心胸开阔。

宰相肚里能行船，心底无私天地宽。

让宽松、随和、宁静的心境陪伴您，岂非是快乐每一天？

4.信心 面对生活中的失意与坎坷，不灰心、不气馁，对生活抱有十足的信心，坚信通过努力，发挥自己的智慧和潜能，就能渡过难关。

5.善心 要有一颗善良之心，时时处处事事都能设身处地为别人着想，好善乐施献爱心，向需要帮助的人伸出热情的援助之手，自己的心境也会得到慰藉。

P25-29

<<女性中医美容小全书>>

编辑推荐

每一位女性朋友都渴望拥有美丽的容貌和匀称的身材，而要从根本上延缓衰老，使青春常驻，还要对身体由内而外进行全面调理。

赵广娜编写的这本《女性中医美容小全书》从中医角度教给现代女性如何由内而外美容美体，还借助案例以及各种形象的比喻，深入浅出地阐述了中国古今几十位名中医的女性美容秘笈，阐述清晰，资料翔实，是一本集实用性与可读性于一体的书籍。

<<女性中医美容小全书>>

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>