

<<健康的首要任务是养血>>

图书基本信息

书名：<<健康的首要任务是养血>>

13位ISBN编号：9787512701816

10位ISBN编号：7512701810

出版时间：2011-4

出版时间：中国妇女

作者：周泉

页数：215

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>

## <<健康的首要任务是养血>>

### 内容概要

中医学理论认为血液是人体健康之本，本书依据这一原理分别以养补内气、填精补血、祛瘀生新、养骨造血、补心血、补肝血、补脾血、补肺血为主题，依次介绍血液对于人体各器官的重要性，同时讲述如何进行养身补血。

此外本书还介绍了刺血疗法、日常生活中的养血食物及三餐搭配，并介绍了很多日常补血、养血的小窍门等实用性的健康知识。

人体是“血肉之躯”。

只有血足，才显得皮肤红润，面有光泽；只有肉实，才能肌肉发达，体型健美。

通过阅读本书，您对血液知识会有一个全面的认识，对人体健康要素会有更全面的了解，并知道如何去养血养生，从而更好地呵护自己的健康。

## <<健康的首要任务是养血>>

### 书籍目录

- 第一章 强身健体，血液为本
  - 一、血乃生命之源，健康首要任务是养血
  - 二、人体的所有能量都依靠血液传送
  - 三、血气不足会导致精神萎靡不振
  - 四、贫血是一种比缺钙更可怕的疾病
  - 五、注重养血，你就不会得高血压
  - 六、美容的首要选择是养血
  - 七、血液的质量直接威胁人的生命安全
  - 八、不要让自己的血液质量成为“亚健康”的由头
- 第二章 养补内气，养血为重——中医讲究先补气后生血
  - 一、补气生血，相得益彰
  - 二、喝茶养血法
  - 三、吃粥养血法
  - 四、汤羹养血法
  - 五、菜肴养血法
  - 六、主食养血法
  - 七、果菜汁养血法
- 第三章 养骨造血，确保质量——骨髓是血液产生的源头
  - 一、血液是由骨髓产生的
  - 二、养骨=养血
  - 三、养骨的关键在补钙
  - 四、适当运动能增强骨头的强度
  - 五、确保自己的骨骼不会未老先衰
  - 六、吃出来的健康骨骼
- 第四章 填精补血，养肾为先——良好的肾功能有助于补血
  - 一、因何养肾利于补血
  - 二、日常习惯养肾血
  - 三、饮食养肾血
  - 四、春季养肾血
  - 五、夏季养肾血
  - 六、秋季养肾血
- .....
- 第五章 补心血，促循环——心脏是血液流动的发动机
- 第六章 补肝血，利排毒——肝脏保证血液的清洁度
- 第七章 补脾血，防老化——脾能除去血液中的老化细胞
- 第八章 补肺血，换能量——肺是血液能量的中转站
- 第九章 祛淤生新，源源不断——确保体内血液通畅流动
- 第十章 “病在血络”——刺血疗法见真效
- 附录

## <<健康的首要任务是养血>>

### 章节摘录

第一章 强身健体，血液为本 一、血乃生命之源，健康首要任务是养血 血液是一种生命物质，在医学上，很多病患最终都是通过输血来挽救生命的。

而对于人体来讲，其所赖以维持生命的氧气、水分、养分都需要血液加以运输而运往全身。

中医认为，人体是“血肉之躯”，只有血足，才显得皮肤红润，面有光泽；只有肉实，才能肌肉发达，体型健美。

因此，不管对于什么样的人群，养血都是非常重要的事情，养生要先从养血开始！

血液是人体无法替代的无价之宝 血液是生命的重要组成部分，而血液自身也是有生命的。

中医认为，血液中所有成分都经历着新生、成熟、衰老、死亡的代谢过程，如红细胞寿命为120天，白细胞的寿命为7-14天，血小板的寿命为7~9天。

对于正常的人体而言，每天会有40毫升的红细胞衰老和死亡，同时也会有相应数量的红细胞新生。

这个过程被人们称为新陈代谢的过程。

人体内所储备的血量，超过人体自身新陈代谢所需的数量，因而，定期参加献血是安全的，而且还能促进血液的新陈代谢。

血液由固态的红细胞、白细胞（合占45%）和液态的血浆（占55%）组成，而血浆中水分占91%-92%，其余的是各种蛋白质、无机盐和其他有机物质。

血液能将氧气、养分输送到全身的细胞中，如果血液不够或循环中止，机体有关组织就会因为得不到足以维持机能运作的养分而坏死。

目前，在医学上，专家已经可以利用生物技术制造人造血液、血红素等，但是功能却远远不如人类自身的血液。

因此，人造血液目前在医学科技上依然是无法代替人类的血液而存在的，血液依然是无价的！

……

## <<健康的首要任务是养血>>

### 编辑推荐

以平和、温顺、静默的心态来养气；以冥想、闲适、轻松的心态来养血；以休息、睡眠、沉稳的心态来养精；以平静、和顺、幽静的心态来养神。

血液是人的运输队，血液是人的信号员，血液是人的平衡杆，血液是人的防卫队，血液是人体健康之本。

通过阅读《健康的首要任务是养血》，您对血液知识会有一个全面的认识，对人体健康要素有了更全面的了解，知道如何去养血养生，从而更好地呵护自己的健康。

养生先养血，健康靠血养！

人体是“血肉之躯”。

只有血足，才显得皮肤红润，面有光泽；只有肉实，才能有肌肉发达，体型健美。

<<健康的首要任务是养血>>

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>