第一图书网, tushu007.com

<<女人养生养脾胃>>

图书基本信息

书名：<<女人养生养脾胃>>

13位ISBN编号：9787530861271

10位ISBN编号：7530861271

出版时间：2011-1

出版时间：天津科技

作者：杨力

页数：191

字数：187000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

我们身边的女性，几乎每个人的身体都有这样那样的小毛病甚至大问题。
其实，女人养生，只要找对方法，健康美丽很容易，靠自己就能把身体调养好。
众所周知，女人一生的经、带、胎、产四期都在耗血，血亏则脑髓失养而头昏眼花。
心失所养而心悸，神失所养而失眠，颜失所养而容枯。
甚至百脉失所养而五脏衰……所以女人要想拥有聪慧的头脑、充沛的精气神和美丽的容颜，就应该养好你的血。
养血，重在养脾胃，因为脾胃是生血之源、运化之所，把脾胃保养好了，脾胃化生气血的能力会很强，就能给身体提供充足的气，身体的血气足了，人自然健康美丽。
这也与古代医家所言“脾胃和则百病不生，脾胃不和则百病丛生”之论不谋而合。
美丽的女人人人爱。
一个从里到外都健健康康的女人更有人爱。
为了能帮助更多的女人找到美丽，拥有健康，我们倾力推出了这本《女人养生养脾胃》。

作者简介

杨力
　　著名中医学家、著名易经专家、作家、学者、中国中医科学院研究生院教授、北京《周易》研究会会长、中国作家协会会员、美国国际医药大学客座教授。

　1946年出生于书香世家，自幼熟读诗书。
12岁即开始研读《易经》，精通文、史、哲、医。
20世纪80年代，即以一部

第一图书网, tushu007.com

<<女人养生养脾胃>>

书籍目录

第一章 脾胃乃后天之本　1.脾胃好身体健　　女人养脾胃，不做黄脸婆　　脾胃和。
气血，顷　　中医健脾与西医的增强免疫之说　2.气血决定容颜 脾胃决定气血　　调节脾胃，“ 斑长 ”变美女　　女人向脾胃要“ 面若桃花 ”　　湿寒伤脾。
燥热伤胃　3.女人最常见的供血不足，缘在脾胃虚弱　　头脑不清源自脾胃　　饮食养脾胃，少吃寒凉是关键　　……第二章　内伤脾胃　现代人常犯的养生大忌第三章　察言观色知健康第四章　每日十分钟　神奇经络健脾胃第五章　药补不如食祉　健脾胃十大食物第六章　以自然之道养自然之身第七章　党风脾胃病夺走健康和美丽第八章　从内到外　中医美容有奇效

第一图书网, tushu007.com

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