

<<黄帝内经中的体质养生养颜经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经中的体质养生养颜经>>

13位ISBN编号：9787539934075

10位ISBN编号：7539934077

出版时间：2009年10月第1版

出版时间：江苏文艺出版社

作者：范海燕,魏定基

页数：254

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>

## <<黄帝内经中的体质养生养颜经>>

### 内容概要

综合判定个人体质，量身秘制个性化美颜养生大法。  
体制不同，美颜方案千差万别，养得对才能养得美。

180道养阴补血增阳气的食疗秘方：本书根据不同体质的特点，详述了每种食疗方的适宜体质，避免了“千人一方，万人同法”。

300个快速见效的女性体质养生窍门：作者依照《黄帝内经》《本草纲目》等中医养颜养生大成之作，结合丙工中医实践加以改良，使其更适合现代女性。

68套针对各种体质的养神冥想术、气功保健法：作者根据近40年的从医经验，介绍了最简单有效的保健功法，如静坐、耳功、擦面、夹脊功等。  
时常练习这些功法可以疏通人体经络、锻炼肮脏、增强元气。

<<黄帝内经中的体质养生养颜经>>

作者简介

范海燕，中医世家，具有丰富的中医临床经验，对中医养生学和中医美容学有长期深入的研究。  
魏定基，任职于四川省凉山州第一人民医院，从事临床药剂工作三十六年，在中医美容方面有独到经验。

## <<黄帝内经中的体质养生养颜经>>

### 书籍目录

#### 《黄帝内经》美颜基础篇

##### 第一章 体质决定容颜

制定个性化美颜大法

如何达到阴阳平和的最高境界

女人就该养阴补血

找对环境养体质

好情绪能调理好体质

善待肝脏保气血

美丽吃出来

#### 《黄帝内经》体质养颜养生篇

##### 第二章 气虚质——养气养出精气神

如何判断气虚体质

气——女性养颜根本

补元气，养真元

补益脾肾的养气食材

气阴双补七大中药

先后天兼顾，美颜永驻

呼吸练出好气质

睡觉养出精神气

##### 第三章 阳虚质——增加阳气暖身体

如何判断阳虚质

阳气是身体的动力

温阳散寒，脾肾施补

温宫祛寒，行气理血的食疗秘方

温阳散寒，生阳补肾的中药

顺时调养补正气

4招增加阳气

##### 第四章 阴虚质——养阴清热降躁气

干吃不长肉多是阴虚质

阴是制衡阳气的法宝

滋阴清热润养五脏六腑

滋阴润肺、养胃生津的食疗方案

濡养阴液、清心除烦的滋阴中药

清心安神，美容养颜的滋阴餐桌

补足阴气很简单——房中术、养神冥想、安神穴

##### 第五章 痰湿质——增阳祛湿变苗条

体形肥胖，口黏苔腻多是痰湿质

化气行水清痰湿

温阳化饮去邪气

化湿去痰食疗方案

调补肺脾肾、祛痰除湿的常用中药

理气化痰、消食健胃食谱

疏通经络、活泛气血消痰湿

快速按摩点穴减肥法

减肥操，走走更苗条

## <<黄帝内经中的体质养生养颜经>>

排毒减肥总动员

吃吃喝喝来减肥——减肥药膳和减肥方

第六章 湿热质——驱除湿热宁心神

易心烦气躁生疮疖多是湿热质

脾弱是湿热停滞的元凶

湿热湿热，如油入面，难分难解

清热解毒从内美到外生

清热燥湿、泻火解毒的中药

夏秋两季，益气养阴家常菜

除内湿，防外湿，按摩拔罐见奇效

第七章 血瘀质——气血顺畅祛斑美颜

肤色晦暗、舌质紫黯多是血瘀质

“气行则血行，气滞则血瘀”——血瘀的五大原因

祛斑根本之法——活血祛瘀

祛瘀生新，红色入心

活血调经，中药根本祛斑

祛瘀补血、气畅血盈的食疗方案

动以养形，静以养神

第八章 气郁质——解除抑郁强体质

神情抑郁，气机郁滞多是气郁质

莫让气郁变抑郁

疏肝解郁调和气血

行气解郁食物帮大忙

顺气茶，行气散——解郁很简单

养肝理气粥，强身健体汤

舒理气机，调摄情志

第九章 特禀质——益气固表补脾肺肾

生理缺陷，过敏反应者多为特禀质

娇气是特禀质者的自我保护

正气存内，邪不可干

远离易过敏的食物

内外调理，改善过敏体质

固表粥，元气汤

日常护理与“六气诀”

养于内而美于外——焕颜篇

第十章 28天让肌肤焕然新生

皮肤也有生理周期

28天换肤攻略

排毒，让美丽由内而外

美白、嫩肤秘方

内调外养，抗衰老

第十一章 从头到脚健康美容速成

对“证”古方，如墨青丝飘扬

黑发、生发、去屑、止痒的秘方

内调+外敷，一双明眸剪秋水

营养+按摩，眉似春山不用扫

好肺养出好鼻子

<<黄帝内经中的体质养生养颜经>>

找对病根美鼻法

双唇的健康预报

祛除双唇烦恼的改善法

养护肾与胃，明眸皓齿不是梦

固齿、洁齿、去口臭的好方法

美丽颈部保密年龄

美眉颈部的细节保养术

呵护双峰从护肝和胃做起

纤手嫩足的诱惑

护出娇俏的双脚

附录：中医体质分类与判定自测表

<<黄帝内经中的体质养生养颜经>>

章节摘录

## <<黄帝内经中的体质养生养颜经>>

### 编辑推荐

《“黄帝内经”中的体质养生养颜经》：体质不同，美颜方案千差万别，彻底摒弃“千人一方，万人同法”。

作者近40年医道精华呈现，观颜辨色，快速自诊、自疗。

特别奉献：28天内调外养美颜攻略。

随书附赠女性体质分类与判定自测表。

心理压力：反射区域在额上1/3至发际处若此处出现青春痘，说明心理压力较大；出现斑点，说明心脏有疾病。

肺：反射区域在两眉1/2之间，额头1/3以下部位若额头中间较凹，且颜色晦暗、发青、有斑，说明肺部有疾病；若眉头向上部有凸起，也说明有肺疾。

脑：反射区域在两眉头之间若此处出现很深的竖纹。

且本部位发红，说明心脑血管供血不足、神经衰弱。

心脏：反射区域在两眼角之间的鼻梁处若此处出现横纹，说明心律不齐或心脏状况不好；若横纹较深且舌上也有很深的竖纹（沟），可能有比较严重的心脏病。



<<黄帝内经中的体质养生养颜经>>

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>