

<<气血女人俏容颜>>

图书基本信息

书名：<<气血女人俏容颜>>

13位ISBN编号：9787122163936

10位ISBN编号：7122163938

出版时间：2013-8

出版时间：郭云綾 化学工业出版社 (2013-08出版)

作者：郭云綾

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>

<<气血女人俏容颜>>

前言

养血的观念，应该贯穿女性一生。

首先，女性与男性不同的身体功能，更容易形成血虚，导致健康上的各种问题。

可以说，女性疾病几乎都跟血有关。

其次，爱美是女人的天性，而美应该是健康的，是由内而外的。

再好的化妆品也只能帮你遮盖外表的瑕疵，而不能帮你延缓青春的脚步，更不能让你散发青春健康的魅力，内养的最有效手段就是养血。

关于女性养血，从中医诞生的那一刻起就已经成为中医实践的重要内容，经过千百年的积累和发展，流传下来不少经典的补血药方，其中最著名的就是四物汤了。

四物汤是选择了四种补血效果好、对人体基本无害的经典中药：当归、川芎、白芍、熟地黄。

既可以作为药饮使用，也可以和各种食材搭配，做成补血的药膳。

四物汤从创方开始到现在已经有上千年的历史了，广泛流传，尤其是在注重中医养生的南方地区，更是爱美女性食谱中必不可少的内容。

要补血，就要活血，这就不得不说益母草，药如其名，女性到了中年以后，气血运行缓慢，更需要注重活血。

本书不仅详细介绍了四物汤和益母草的补养价值，更针对不同身体状况提供了经典的补养药饮与药膳，为广大女性进补指明方向。

希望每一个爱美女性都成为内外兼修、健康与美丽兼得的气血美人。

<<气血女人俏容颜>>

内容概要

《气血女人俏容颜》内容简介：女性养生以补血活血为根本，只有气血充盈了，才会有真正意义上的美。

《气血女人俏容颜》主要介绍了女性补血的圣药——四物汤，和女性活血的圣药——益母草，并结合实际的各种需求做了加减，提供了各种偏方和药膳，一些方子曾出现在《甄嬛传》中，让每个阅读、使用《气血女人俏容颜》的女性，都成为气血美人。

海报：

<<气血女人俏容颜>>

作者简介

Nancy郭，中文名郭云绫，曾是《美丽俏佳人》嘉宾主持，与李静同台主持。

深美妆专家，海内外许多影视明星的好友和美容顾问，如买红妹、安琥等。

同时是中华全国妇女联合会、华夏银行丽人卡的特邀美容老师。

国际美容教育学家、美容心理学家，亚洲纤体护肤协会大中华区首席培训官，中国健康产业发展联盟抗衰老医学委员会常务副主任。

曾担当多家国际品牌顾问，参与OGUMA和台湾“艾倩希”等多个国际知名美容护肤品牌的创立，并被多家欧洲美容护肤专业试验室特邀为大中华区产品研发合伙人。

Nancy老师作为许多电视台知名时尚栏目、时尚杂志力邀的美容专家，为广大消费者讲述美丽的秘诀，被誉为耕耘美丽的园丁。

Nancy老师参与录制的节目有：北京电视台《快乐生活一点通》《时尚装苑》《魅力前线》、旅游卫视《美丽俏佳人》、优优宝贝《买妈下午茶》，山西卫视《漂亮女人》、兵团卫视《美丽飘飘》，多家电视台联合播出《时尚风云榜》《美丽面对面》等栏目，自2010年1月《向尚看齐》开播以来，更作为节目特邀美容时尚专家，全年365天不间断地在银屏上传播美丽、分享美丽，受到广大观众的好评，风靡中国女性世界。

御医传人、国医泰斗连汝安 审订推荐。

连汝安，1928年出生于中医世家，明朝万历皇帝随身御医连成玉第八代传人，其父亲连国正是三晋大地的著名老中医，曾是刘伯承、邓小平的保健医生。

连汝安授是中国国宝级老中医，曾跟随中国著名老中医徐季含、岳美中老师进修深造。

历任中华御医(亚洲)医疗保健中心主任、国际抗衰老(香港)医学研究院院长、国际中西医药学会常务副会长、北京神农百科国际生物技术研究院技术院长、法国巴黎少阳中医学院客座教授、解放军二炮卫生部长、北京永安中医医院首席专家。

国家多学科带头人，荣膺“共和国的保健医生”称号，台湾国民党名誉主席连战先生为连汝安教授题词“国医泰斗”。

搜狐曾有报道“400年连氏御医 国医泰斗连汝安 八十三岁再续‘养血疗法’医药传奇”。

<<气血女人俏容颜>>

书籍目录

气血亏虚自查 肤如凝脂面若桃花——气血充盈是女性美的根本 上篇养血良方四物汤 四物汤是女性调理养生的基础 南方的爱美女性都离不开四物汤 日常补血，让你成为气血美人 调理月经，轻松面对每一天 温血止痛，彻底抛开痛经烦恼 固胎养胎，“好孕”带来好生活 补血养血，告别贫血做健康美人 抵抗辐射，办公室白领最爱 开郁解乏，更年期烦恼不再有 清除自由基，抵抗衰老青春常驻 气血双补，四物+四君子=八珍 十全大补汤的基础也是四物汤 四物应四时，春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾 四物应体质，分清体质喝对汤 燥热体质：心火旺盛易发怒，以降火清热为主 虚寒体质：寒气内存，以祛寒补阳为主 气虚体质：元气不足，以滋补肠胃为主 血瘀体质：皮肤易发青，以活血化瘀为主 阳虚体质：阳气不足，以温补阳气为主 阴虚体质：容易上火，以滋阴防燥为主 痰湿体质：皮肤多油人虚胖，以清淡少油为主 湿热体质：皮肤易出现问题，以排毒清热为主 气郁体质：精神状态不好，以疏肝行气为主 专题：四物补血茶饮 下篇活血圣药益母草 益母草，活血化瘀女性第一药 消除黑眼圈，做电眼美人 抹平瘀伤，360度无瑕疵 祛痘除痕，重现美丽容颜 利水除湿，利尿排毒除湿疹 产后快速恢复，20天还你健康辣妈 保护心脏，预防各种心脑血管疾病 专题：益母草活血茶饮 附录常用补气血的中药和食物

<<气血女人俏容颜>>

章节摘录

版权页：插图：什么是气血：气血是生命之源、年轻之本 留住青春的关键在于气血 女人最爱什么？

最爱美。

那么女人最怕什么？

是怕丑吗？

不完全是，女人最怕老，年轻无敌，只要拥有年轻，美丽、活力、健康、丰腴等美好的词汇才会汇聚在你身上。

怎样防老抗衰是所有爱美女性最关心的话题。

但是不管多贵的化妆品、多华丽的衣服、多高超的化妆技术，都阻止不了岁月的脚步。

要想让时间变慢，更长时间地留住青春，唯一的方法就是从维持生命的根本来考虑——保持气血的充盈。

中医认为，气血是生命之源、年轻之本。

人之所以能够站立行走、工作生活、运动微笑……这一切都源于气血对身体各个部位的滋润、濡养。

气血来源于饮食 人吃下去的食物经过脾胃的运化会形成水谷精微，形成气血，经过五脏的调配，再经过经络运输，输送到全身每一处器官、每一寸肌肤血肉，维持生命的运行。

人为什么会老，因为气血不足 气血充盈的关键在于两点：一是来源充足，也就是说要吃好，饮食要健康均衡，脾胃功能要好，这样吃下去的食物才能充分转化成身体需要的水谷精微，进而转化成气血。

人的一切健康问题都是气血出了问题，就是摄取、转化、运输当中的某一个或多个环节出了问题；二是损耗适量，即劳作损耗、经血损耗、疾病损耗等应与来源保持平衡，不能消耗过多。

人为什么会变老？

因为人到成年，身体功能开始由盛转衰，心肝脾肺肾等五脏六腑的功能都开始逐渐变弱，那么我们吃下去的食物转化成气血的就开始变少，而气血的运行也开始变慢，身体各个器官获得的气血滋养也就少了，那么相应的各个器官的老化也就变得更快了，所以人到成年以后，会明显地分成两大类：一类人注意保养，气血充足，也就不显老，30岁像20多岁，40岁像30岁出头；而另外一类人则因为不注重保养而陷入器官衰老—气血产生不足—气血供应不足—器官更加衰老—气血更加不足这样的恶性循环当中，人家过一年老一个月，你可能过一个月老一年。

尤其对于爱美的女性而言，保持气血充盈比用什么化妆品、做什么美容都要重要。

<<气血女人俏容颜>>

媒体关注与评论

今儿看了这书，才知平日里常见的这几味补药竟有如此奇效。

简单的四物汤，古书上说的东西，众医家又用了这么多年，自然是极好的。

——孙茜（《甄环传》饰崔槿汐） 古人说，女人第一要紧的就是补血，想来那再美貌的女子，若是没了点白里透红，那也是真真不行的。

——李宜娟（《甄环传》饰端妃） 益母草，单从这名字看，就是女人离不得的一味好药，想来这功效自然也是不错的，搭着书里的这些方子，定然负不了这暖人心的好名字。

——杨钊涵（《甄环传》饰敬妃）

<<气血女人俏容颜>>

编辑推荐

《气血女人俏容颜》编辑推荐：资深美容专家，曾是《美丽俏佳人》嘉宾主持的郭云绫倾力之作！
御医传人、国医泰斗连汝安 审订推荐！

《甄嬛传》槿汐、端妃、敬妃倾情推荐！

直击女性养生根本——调养气血，全彩图文呈现，对症好操作！

随书附赠适用所有肤质的玻尿酸高保湿面膜1张！

另有50元美丽漂漂产品代金券赠送！

<<气血女人俏容颜>>

名人推荐

今儿看了这书，才知平日里常见的这几味补药竟有如此奇效。

简单的四物汤，古书上说的东西，众医家又用了这么多年，自然是极好的。

——孙茜（《甄环传》饰崔槿汐）古人说，女人第一要紧的就是补血，想来那再美貌的女子，若是没了点白里透红，那也是真真不行的。

——李宜娟（《甄环传》饰端妃）益母草，单从这名字看，就是女人离不得的一味好药，想来这功效自然也是不错的，搭着书里的这些方子，定然负不了这暖人心的好名字。

——杨钊涵（《甄环传》饰敬妃）

<<气血女人俏容颜>>

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>