

<<幸福女人中医养生经>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人中医养生经>>

13位ISBN编号：9787502177409

10位ISBN编号：750217740X

出版时间：2011-3

出版时间：石油工业

作者：薛慧

页数：222

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>

<<幸福女人中医养生经>>

前言

相约健康，曼舞在幸福的天空 亲爱的朋友，在切入正题前，我们先来做一个有趣的测试吧。这位女士正趴在桌子上，她似乎是睡着了，你觉得她属于下列哪一种情况？

A. 午饭后趴在桌子上休息 B. 工作累了，因疲倦而打盹 C. 身体不太舒服 D. 酒醉后精神不佳 这是一个关于身体健康状况的测试。

选择A，表明你的健康状况正常；选择B或C，表明你对自己现在的身体健康状况不自信，可能担忧自己会生病；选择D，表明你目前因工作而感到疲劳，需要关注一下自己的身体了。

虽然答案只是一些简短的文字描述，但它体现了当前备受人们关注的一大社会焦点——女性的健康！

随着社会文明的不断进步，许多女人，尤其是那些热爱事业的女人们，既要在家庭或生活中承担着与男人相同的压力、责任，又要在工作中光彩照人地忙碌、奔波，她们用自己的智慧和才能撑起了社会的半边天。

然而，当我们冷静地聚焦女性这个群体，便会发现：那些忙忙碌碌的女性们，就像上了弦的发条，难得停下来关注自己。

她们对于身体时常出现的异常情况，不是熟视无睹，就是无暇顾及。

相夫教子带来的疲惫和因工作紧张带来的压力，给众多疾患以可乘之机，慢慢吞噬着女人的身体。

其实，不是女人不爱惜生命，而是她们因为忙碌或缺乏自我保健意识，未能及时了解自己的身体状况，待到觉醒时，可能为时已晚。

34岁就因病去世的美食家原晓娟，在其遗著《好想多活50年：风中摇曳的鼠尾草》中所发出真挚呐喊：“好想多活50年！”

为了让女性朋友们的健康，我们推出了这本书。

本书依托女性需求，贴近女性生活，从中医角度出发，针对体质养生、身体全方位保健、四季养生、时辰养生、魅力打造、女人私处保健、经期及孕期等特殊时期保健、自我诊病、常见病及妇科病应对方案、癌症的防治等诸多方面，全面阐述了女性的各种健康问题及解决方法。

这里要提醒大家注意，书中提到的针灸等请在医师处进行，具体药方请在医师指导下使用。

客观上讲，这是一本指引女性健康生活的坐标书。

有了它的指点，无论你的工作忙或闲，无论你的心情好与坏，无论你的身体疲惫与否，你会发现，生活本应快乐，健康就在咫尺。

把它放在办公桌旁也好，放在手提包里也好，放在枕边也好，它都将成为你生活中的好朋友、幸福的好搭档。

别再犹豫了，让我们与健康来一次美妙的约会，在幸福的天空里，快乐地舞出你的婀娜多姿……

<<幸福女人中医养生经>>

内容概要

为了让女性朋友们的健康，薛慧推出了这本《幸福女人中医养生经》。

《幸福女人中医养生经》依托女性需求，贴近女性生活，从中医角度出发，针对体质养生、身体全方位保健、四季养生、时辰养生、魅力打造、女人私处保健、经期及孕期等特殊时期保健、自我诊病、常见病及妇科病应对方案、癌症的防治等诸多方面，全面阐述了女性的各种健康问题及解决方法。

让我们与健康来一次美妙的约会，在幸福的天空里，快乐地舞出你的婀娜多姿.....

<<幸福女人中医养生经>>

作者简介

薛慧，曾任解放军某部主治医师。

出身于五代中医世家，其父为贺龙元帅的保健医生。

就读于山西中医学院，从事中医临床工作二十余年，积累了大量中医临床经验，医术精湛。

曾任中华特色医药协会理事、全国高科技健康产业工作委员会专家委员、中国国际健康美容行业联合会副秘书长。

多次接受北京电视台《健康与生活》、《专家门诊》、《金色时光》等栏目的采访，并多次在全国全军中医学学术研讨会及泰国召开的国际掌纹医学研讨会上发表演讲，其中医养生观点备受业内专家推崇。

现任中医养生研究院院长、北京市菩提慧宾中医养生研究院院长。

<<幸福女人中医养生经>>

书籍目录

第一篇 健康可以风调雨顺：中医献给女性的养生绝学

第一章 中国女性九种体质揭秘

- 补脾健脾，从此活得有底气——气虚体质养生
- 补足“津液”，告别生命干涸——阴虚体质养生
- 护补阳气，让身体不再寒冷——阳虚体质养生
- 祛痰除湿，让身体运化畅通——痰湿体质养生
- 疏肝活血，让身体通畅起来——血淤体质养生
- 疏肝利胆，彻底与痘痘说“Bye Bye”——湿热体质养生
- 疏肝理气，做人再也不郁闷——气郁体质养生
- 补血益气，养出健壮好身体——血虚体质养生
- 顺其自然，让全身形神和谐——平和体质养生

第二章 从头养到脚，健康就是这么简单

- 关爱健康，从“头”开始
- 做健康“用脑族”，远离心脑血管疾病
- 养好五脏，六腑随之而安
- 奔流不息的气血，女人健康的家底
- 做好足部保养，让疾病越走越远
- 捏脊，提升女人的免疫力

第三章 身体处处皆福田，手到病自除

- 认识全息反射区，打开健康之门
- 神奇手法，激发身体的天然大药
- 用好脸部反射区，让健康扑面而来
- 聆听健康的呼唤—耳部反射区全知道
- 知“足”常乐：你的健康脚知道
- 将健康把握在自己的“手”中

第二篇 融身于大自然的旋律，让生命和谐舞动

第一章 跟着太阳走，收获季节的健康祝福

- 四季养生需牢记：内养正气，外慎邪气
- 保养生机，与春天来一次健康之约
- 夏季养“长”，拥有炽热下的健康生态
- 养阴收阳，收获健康秋之实
- 藏阳养肾，健康陪你一起过冬

第二章 一天就是小四季，健康需要时刻关注

- 子时安睡，健康长寿
- 呵护肝脏，丑时不做“夜猫子”
- 要想肺气足，寅时需做“睡美人”
- 卯时养肺，排出糟粕一身轻
- 辰时享早餐，身体如大地沐春雨
- 健脾，巳时营养好吸收
- 午时吃好餐，多活十几年
- 未时，闲眠一觉百病消
- 申时补水排毒，长寿从此无忧
- 酉时不忘饭后走，才能活到九十九
- 戌时娱乐，丝竹为伴
- 亥时和阴阳，安眠又长寿

<<幸福女人中医养生经>>

第三篇 做足魅力保养，你可以永远20岁

第一章 美丽容颜从这里开始

自然美白，六步实现肤若凝脂

亲自动手，从此不再“孔”慌

让岁月走得不留痕迹，对位“下料”全面抗皱

因“斑”制宜，肌肤玲珑无瑕不是梦

正确使用护肤品，为肌肤再上一道保护锁

第二章 全方位塑造“S”曲线—现代女性的美体圣经

每天几分钟，四步完成漂亮修“腹”

美食配摩腹：告别“救生圈”，迎来“柳腰身”

双管齐下，“太平公主”不再来

因症施策，撩人翘臀并不遥远

食疗加经络，女人的最佳减肥法

第三章 给身体来一次“大扫除”，做个无毒女人

蔬果谷物，身体驱毒的绿色卫士

启动体内排毒器，让脏腑为你的健康保驾护航

选对茶饮，将毒素冲出体外

第四章 千年汉方，让你永远与青春曼舞

别忘记自己的天然“燕窝”——津液

本草五验方，帮你留住青春的叶绿花香

红楼食谱，馋嘴女人的养生最爱

桃红四物汤，朱丹溪送给女性的活血养颜第一汤

第四篇 关爱自己，女人不可不读的专属圣经

第一章 莫对私有领地道歉

全面呵护，让乳房无忧无虑

健康阴道，女人通向幸福的门廊

呵护卵巢，让“后花园”四季常春

不让子宫发脾气，做一位健康的“正官娘娘”

“性”福，让你如花般绽放

第二章 呵护好你的“红颜知己”，月月与健康相约

健康女人，从调经开始

营养素是个好医生，帮你愉快度过月经期

经期五款膳食，进补轻而易举

关元穴，让你的月经月月顺

月经期间，几大宜忌不能忘

第三章 打造健康准妈妈，让好“孕”自然来

想宝宝健康，五类准妈妈要“停工”

让老公给你按三穴，彻底摆脱呕吐之苦

因“时”制宜，你的营养需要这样搭配

学点孕妇瑜伽，让情感与身心“双赢”

想顺利生产，孕期宜忌需注意

第四章 健康快乐更年期，让你的人生花开不败

永远光彩照人，轻松化解更年期综合征

养足气血，回归30岁的柔嫩容颜

运动健身，带给你持久的健康和美丽

妙招迭出，让你不再受失眠困扰

全面防御，令“三高”病望而却步

<<幸福女人中医养生经>>

第五篇 百病悄然隐匿，人生精彩绽放

第一章 为自己“把脉”，告别“没时间看病”的苦恼

巧识秀发百变，及早解除健康警报

再忙，也不能给健康脸色看

为何“五官端正”的女人受欢迎

用手抓住健康：掌纹巧诊疾患

做一个识“口味”的健康女人

第二章 用天然药方，将常见病一扫而光

头痛，几分钟便可解决的小毛病

经络瑜伽，专治胃肠病的灵丹妙药

冠心病、心律失常，胸椎附近有良方

降压，就找肝肾二经

小肠经：颈肩综合征患者的健康经

腰出问题，用运动和美味来修复

第三章 摆脱妇科病，工作起来笑容灿烂

按摩，女人对付乳腺病的法宝

调治痛经，按李教授的健康计划做

内外兼治，让阴道炎一去不回

内分泌失调，揉三焦经来平衡

慢性盆腔炎，四大名穴解君忧

第四章 远离癌症，不让生命提早凋零

五味护乳汤，乳腺癌患者的福音

食疗妙招帮你缓解宫颈癌疼痛

胃癌来袭，用科学饮食筑好防线

从沈殿霞的离世说起——肝癌的应对之策

预防癌症，从现在开始

<<幸福女人中医养生经>>

章节摘录

版权页：插图：刘英是某外企的文员，工作很努力，业绩也不错，但令她不悦的是，同事都叫她“冰美人”。

无论春夏秋冬，小刘的手脚，乃至全身，总是冰冰的。

而且，她怕冷怕得厉害，每年都是公司穿棉衣最早的一个、脱棉衣最晚的一个。

更令她害羞的是，全楼层数她“光顾”厕所最频，水喝进肚子几乎是穿肠而过，虽然小便清清白白，但是频得不得了。

从中医角度讲，刘英是典型的阳虚体质。

这类女性通常特别怕冷，尿频、经常腹泻，严重者吃进去的食物不经消化就拉出来；还常见头发稀疏，黑眼圈，口唇发暗、性欲减退、白带偏多等。

阳虚体质的女性，有的是先天禀赋；有的是长期熬夜，慢慢消耗阳气所致；有的是长期用抗生素、激素类、清热解毒中药所致；有的是性生活过度或经常在冷气下做爱所致。

这类女性在饮食方面，应少吃或不吃生冷、冰冻之品，如柑橘、柚子、香蕉、西瓜、甜瓜、火龙果、马蹄、梨子、柿子、枇杷、甘蔗、苦瓜、黄瓜、丝瓜、芹菜、竹笋、海带、紫菜、绿豆、绿茶等。

如果很想吃，也要量少，搭配些温热食物，减少盐的摄入量。

多食温热食物，如李子、龙眼、板栗、大枣、生姜、韭菜、南瓜、胡萝卜、山药、羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉等；适当调整烹调方式，最好选择焖、蒸、炖、煮的烹调方法。

生活中，不少女性朋友认为多吃水果会美容。

水果确实对皮肤好，但要看好自己是什么体质，阳虚、气虚、痰湿的人，吃太多水果会影响胃功能，不仅对皮肤没好处，反而会伤脾胃。

<<幸福女人中医养生经>>

编辑推荐

《幸福女人中医养生经》：2011年最值得关注的女性健康福音书撷取传统中医养生、养颜、治病智慧之精粹为中国女性量身定做的美颜养生大法永葆天下女人魅力与健康的国医精华女人，就要爱自己多一点.....全面帮助中国女性，简单、自然、有效、安全呵护身心，从根本上摆脱疾病困扰。

<<幸福女人中医养生经>>

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>