

<<黄帝内经女人养颜养生经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经女人养颜养生经>>

13位ISBN编号：9787502371012

10位ISBN编号：750237101X

出版时间：2012-1

出版时间：科学技术文献出版社

作者：李玮 编

页数：217

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>

<<黄帝内经女人养颜养生经>>

前言

在古代，人们就开始了对美丽的追求，众多医学家的探索和研究，为后人留下了很多有益的经验。古代医学巨著《黄帝内经》其中不乏塑造美丽女人的医学经典理论，蕴含传统中医养颜、养生智慧，并从宏观的角度论述了天、地、人三者之间的相互关系，历来备受推崇。

民以食为天，“以食养颜，吃出美丽”成为现代女性朋友渴望实现的养颜养生之道。

而《黄帝内经》中所蕴含的恰恰是一种以内养外的思想，认为“饮食有常”才能保证身体健康，而“饮食不节”则会导致疾病的发生。

所以，要想拥有健康和美丽的外表，就必须养成良好的饮食习惯，从生活细节入手，及时补充身体所需，均衡营养搭配，安排好一日三餐。

健康的人体处于一种阴阳动态平衡的状态，人体可以自身调节不平衡之处，这是人与生俱来的能力。

《黄帝内经》的核心是“天人相应”，并认为生命之基在于阴阳平衡，通过内在的调养，平衡阴阳，使人体气血充足、经络畅通，抵御外邪的入侵，从而收获自然的红润气色以及细嫩的肌肤。

气血足，经络通，脏腑功能正常，人体才会真正的呈现出健康的美丽。

《黄帝内经》认为，和谐的脏腑功能是女性肌肤美白红润的基础；此外，气血津液充足也是保持美丽必不可少的因素。

因此，只有调整好脏腑的功能状态，才能滋养外面的肌肤，拥抱健康和美丽，正所谓“有诸内者，必形诸外”。

由内而外的调养身心，更要顺应一年四季交替的时节变换。

《黄帝内经》强调人只有“顺四时而适寒暑”，方能“尽终其天年，度百岁乃去”。

四季护肤、早晚养颜、不同年龄阶段的美容都有一定的注意事项，内部调养和外部养护相结合，需通过睡眠、运动、合理饮食调理，才能更好地护理皮肤、减轻皱纹、保持身材。

《黄帝内经》被誉为中国人养心、养性、养生的圣经，其美容思想体现了人与自然相应，与社会和谐，以及生理、病理和疾病防治的逻辑统一。

凡有利于保健防病的措施都有利于美容。

机体自身的阴阳协调及身心健康对美容十分重要，内外环境的和谐更不容忽视。

因此，《黄帝内经》的美容观堪称是建立在防病、保健、养生、抗衰老基础上的健美观。

如果能按照《黄帝内经》整体美容思想进行保养、调理，一定会取得良好的美容效果。

那么，生活中如何顺应四时、平衡人体阴阳、提高免疫力……才能达到保健美容的效果呢？

本书从饮食、经络、脏腑、四季等方面告诉女性朋友如何从细节入手为自己的养颜、养生服务，带大家最健康的生活方式，将看似深奥难懂的哲学和中医原理，通过细致入微、通俗易懂的讲解和具体的实例与操作呈现给广大女性朋友，成为人人都能做到的日常习惯。

<<黄帝内经女人养颜养生经>>

内容概要

《科技文献：黄帝内经女人养颜养生经（畅销升级版）》被誉为中国人养心、养性、养生的"圣经"，如何顺应四时、平衡人体阴阳、提高免疫力.....本书从饮食、经络、脏腑、四季等方面告诉女性朋友如何从细节入手为自己的养颜、养生服务，带给大家最健康的生活方式。将看似艰深的哲学和中医原理，通过细致入微的讲解，成为了人人都能触摸践行的日常生活。

<<黄帝内经女人养颜养生经>>

作者简介

李玮，北京中医药大学副教授、医学硕士，中华中医药学会中医美容分会委员；中华中医药学会养生康复保健分会常务委员、副秘书长；中国老年学会医药保健康复委员会委员；《医药与保健》（学术版）编委、《中华现代护理杂志》常务编委。

参与编写高校教材、书籍及课件20部，其中主编1部，副主编8部；发表论文二十篇；参与多项部、市、校级教学与科研课题研究。

师从著名中医养生专家刘占文教授，多年来主要讲授中医皮科、外科及美容等课程，主要从事中医美容及养生康复方面的教学与研究工作。

擅长中医美容、养生，拥有扎实的医学理论和多年的实践经验，提倡采用最简单、最天然的养颜养生方案，以简单、实用、有效的美容养生疗法帮助众多女性朋友留住美丽容颜。

<<黄帝内经女人养颜养生经>>

书籍目录

上篇 美丽，须从内调开始

第一章 《黄帝内经》里的养颜养生法

饮食有规律，美颜健康双丰收

每天清晨一杯水，喝出健康“水美人”

早盐晚蜜，排毒养颜一身轻

“早吃好，午吃饱，晚吃少”的最佳饮食法则

吃饭也能瘦的减肥法

以内养外，吃出美丽

以食养颜，美白肌肤就这么简单

以食强身，排除毒素保健康

以食养生，助你不衰的天然佳品

悉心保养，健康从选择食物开始

先为健康做诊断

拒绝垃圾食品

第二章 气血足，经络通，健康美丽自然来

补气养血，做自然粉嫩俏佳人

气血，女人的美颜根基

赶走贫血，呈现自然粉嫩的白皙

补血养血，最有效的民间良方

“久视伤血”，“电脑族”补血要及时

疏通经络，启动女人美丽的自愈力

美颜经络，养生又美颜

美颜穴位，按一按就美颜

一学就会的养颜按摩法

调阴阳平衡，百病不侵

阴阳协调是健康的保证

滋阴，女人爱美必经路

补阳，对女人同样重要

阴阳平衡，补水很重要

祛湿邪，保护皮肤不长痘

第三章 调养五脏，让女人不老

养心，安内才能美外

把心养好，才能美得形神兼具

心主血脉，其华在面

养肝，女人以肝为天

肝血充足，脸上无斑

肝开窍于目，明目必养肝

养脾，尽显唇色光华

脾气健运，口唇红润

愁思伤脾，为脾适时减压

养肺，肺好才能皮肤好

会呼吸，才会更美丽

肺主皮毛，肌肤干燥源于肺热

养肾，从根源抗衰老

肾虚送你“丑女”名

<<黄帝内经女人养颜养生经>>

女性肾阳虚，对症调补抗衰老

第四章 养好乳腺和卵巢，美丽女人幸福一生

呵护乳房，魅力女人健康第一课

乳房“坚挺”的秘密

产后调养，杜绝遗留乳房问题

更年期对乳房需要细心呵护

.....

下篇 健康，从生活中每一个细节做起

<<黄帝内经女人养颜养生经>>

章节摘录

版权页：插图：2000多年前的《吕氏春秋·尽数》中说：“甘水所，多好与美人；辛水所，多疽与痤人”。

意思是说在甘甜的水边居住的人，多健康漂亮；在辛水边居住的人，皮肤不好多生疮疖。

由此看来，“好水养人”，喝什么样的水对于保护皮肤和身体健康来说至关重要。

此外，饮水量的多少和饮水的温度同样发挥着不容忽视的作用。

那么，早上喝的这杯水有哪些讲究呢？

大家要注意以下几点。

[喝什么样的水]新鲜的白开水是清晨第一杯水的理想选择。

因为白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来，其中的钙、镁元素对身体健康大有裨益，有预防心脑血管疾病的作用。

早晨起床后的第一杯水最好不要喝果汁、可乐、汽水等饮料，由于这些碳酸饮料中大都含有柠檬酸、食物添加剂等，如若长期饮用，便会导致缺钙；而鲜奶、酸奶等营养丰富的物质需要一定的时间吸收，不能立竿见影地发挥稀释血液的效果，故晨起也不宜饮用。

[喝多少水为宜]在温和的气候条件下，正常成年人每天体内的水分会通过以下途径丢失：尿液（1500~2000毫升）、粪便（约100毫升）、呼吸（600~700毫升）、皮肤蒸发（300~400毫升），因此一个健康的人每天至少要喝7~8杯水（约2.5升），夏季或运动后饮水量应相应增加。

清晨起床后是一天中身体补充水分的关键时刻，此时宜喝300毫升的水。

（喝什么温度的水）有些人早上起床以后，喜欢喝冰箱里的冰水，认为这样很提神，能够较快地摆脱睡意，其实这是不可取的。

早晨，人的胃肠都已排空，过冷或过烫的水都会对胃肠道形成不良刺激，引起胃痛、腹痛、消化不良等肠胃不适的表现。

所以，早晨起床喝的水选择与室温相同的温水为最佳，避免或减少对胃肠的刺激。

但需要注意的是，冬季应选择以煮沸后冷却至20~25℃的白开水为宜，其具有特异的生物活性，能够透过细胞膜，迅速补充缺失的水分，可起到促进新陈代谢、增强人体免疫力的作用。

<<黄帝内经女人养颜养生经>>

编辑推荐

《黄帝内经女人养颜养生经(专家指导版)》：退却表层的浮华，升华生命对本真的认识希望容颜向灵而生，就要学会由内养外,做自然天成的美丽女人。

悉心挖掘身体内在的力量，修炼魅力女人一部专为女性朋友打造的养颜、养心、养性“圣经”。女人一定要从根本上爱惜自己。

<<黄帝内经女人养颜养生经>>

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>