

<<养生祖师孙思邈的女性养生养颜经>>

图书基本信息

书名：<<养生祖师孙思邈的女性养生养颜经>>

13位ISBN编号：9787505728202

10位ISBN编号：7505728202

出版时间：2010-12

出版时间：中国友谊

作者：王昕//黄钰玲

页数：272

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>

<<养生祖师孙思邈的女性养生养颜经>>

前言

生活节奏越来越快的现代女性，非常喜欢做足疗。

静静地躺在按摩床上，抛开一天的辛劳和疲惫，放松全部身心，让按摩师用一双灵巧的双手，揉、按、摩、捏造我们足下的每一处穴位，一阵阵的酸麻胀痛的感觉过后，是全身的舒坦和快乐。

大家都知道，足疗有非常好的养生作用，但是很少有人知道，早在几千年前就有人使用足疗的方法来进行养生了，这个人就是养生的祖师孙思邈。

孙思邈的养生十三法中，就有一个足常搓的养生方法。

他认为足部按摩能够疏通全身的经脉，使人体气血通畅，就能百病不生。

其实很多我们现代的养生方法可以说都是从孙思邈那里学来的。

比如，梳头养生法，吞口中津液养生法，以及很多的养生气功，都是他发明的。

很多人都知道孙思邈是药王，但这仅仅是他在中医学方面的成就。

了解道教的人就知道，其实孙思邈最重要的成就是道家的养生学说。

据正史记载，孙思邈卒于唐代永淳元年（即公元682年），也就是活了102岁。

但是在民间，还有很多种说法，有人说他活了141岁，还有人说他活了160岁。

而且，孙思邈在活到100岁时，还能鹤发童颜，肤如少女，这都是他长年进行养生的结果。

孙思邈悬壶济世时，没有经济利益，所以他的养生方法大多简便实用，却效果明显，就连现代的很多养生方法都是从他那里传承下来的。

现代女性要像他一样的养生养颜，只需要掌握一些简单实用的方法就可以了。

孙思邈的著作十分丰富，而他的养生方法主要在《千金方》里面，这是一本集治病、养生、美容为一体的医学巨著，是我国最早的一部临床实用的“百科全书”。

他的养生方法最重视精、气、神，认为这是人身的“三宝”，是祛病延年的重要决定因素。

他主张的陶冶性情、生活有常、饮食有节、导引按摩等等养生方法都已成为现代人养生的基础。

女人如花朵般美丽，从青春的花蕾，到结出成熟的果实。

青春和美丽是如此短暂，就像流星从天空一划而过，怎能不抓紧时间为了美丽容颜而努力？

奔波于职场的现代女性，不得不面对生活的艰辛，工作的压力。

当青春姿容慢慢地逝去，沉沉的倦意涌上心头，才发现生活中最美的已经不再拥有。

本书由师出名老中医门下的医者王昕和黄钰玲，潜心研究多年，在亲身的行医过程中总结出孙思邈养身养颜之精华，以轻快细致的笔调，不知不觉间带我们走上了内外平衡的美容养生之道。

当我们触摸到美丽生活的本真，体味到古代天然美人的震撼，也就发现了属于自己的完美人生。

<<养生祖师孙思邈的女性养生养颜经>>

内容概要

详解首倡“妇科”概念第一人药王孙思邈的女性养生养颜秘术：结合女性的生理特点，引入近百种食疗、按摩、艾灸、气功疗法，有效解决女人面部萎黄、色斑、干燥、松弛、眼袋、黑眼圈、月经不调等美容大忌…… 针对现代女性最容易遇到的养生养颜问题，以中医药典籍《千金方》为依据，阐明了这些问题的内在原因，并给出了简单、实用的养颜方法；既有好学易做的食物调理养颜方法，又有功效显著的养颜穴位按摩。

针对现代女性压力大、情绪易抑郁等问题，还给出了调节身心与情绪的建议，是现代女性保健、养颜不可或缺的养生养颜经典。

<<养生祖师孙思邈的女性养生养颜经>>

作者简介

王昕，出生于中医世家，师从于四川省十大名中医李孔定教授。
曾经出版畅销书《黄帝内经中的女人养生养颜经》等。

黄钰玲 出生于中医世家，成都中医药大学毕业，硕士学历。
从事中西医结合工作十余年，临床经验丰富，对中医养生养颜有独到的见解。

<<养生祖师孙思邈的女性养生养颜经>>

书籍目录

- 孙思邈五行养生篇 阴阳五行轻松养生 阴阳五行在生活中无处不在 1. 每个人都能懂五行, 用五行 2. 每个人都是按阴阳五行来生活的 3. 我们的五脏六腑属于哪一行 4. 女性五行体质养生法, 事半功倍 5. 身体不适, 五行生克帮你忙 6. 四季五行, 保养女性肝心脾肺肾 懂得阴阳五行的人不会生病 1. 阴阳五行按摩降血压 2. 身体虚冷, 五行药粥补 3. 青春重现, 补肾不可轻视 4. 调整五行饮食, 防止糖尿病 5. 拍打身体, 助你有效疏通经络 6. 指压经络穴道, 消除食欲不振 7. 利五行肾水, 轻松降血脂 亚健康原来就是阴阳五行失调 1. 追究亚健康, 原来是阴阳失调 2. 五行生克调饮食能治疗亚健康 3. 缓解知识女性产后亚健康 4. 职业女性办公室简易五行静养功 5. 指压穴道调五行, 祛除疲劳 女性特殊时期保养智慧 像妈妈一样呵护女人的特殊时期 1. 五行药物外敷, 中医治痛经效果好 2. 经期经络推拿: 远离隐痛 3. 月经久而不止, 原来是阴阳失调 4. 经前调五行, 教你轻松对付经期困窘 5. 按五行调养饮食, 安然过经期 女性孕期养生智慧 1. 孕期五行蔬菜汤, 补出光彩准妈妈 2. 准妈妈妊娠反应消弭法 3. 孕妇禁忌的食物和药物 4. 准妈妈中医养生孕妇操 5. 即使终止妊娠, 亦有良方调养 五行调养做个漂亮妈妈 1. 年青妈妈美容药粥 2. 月子里的卫生保健 3. 产后乳汁喂养, 大有美体讲究 4. 妈妈乳房五行护养经 5. 中医经络按摩, 塑造完美臀部 6. 五行运动法, 舞出漂亮妈妈 孙思邈睡眠房中术 养生祖师孙思邈阴阳房中术 1. 阴阳五行和谐之性, 芳华更茂 2. 房事养生四季有道 3. 房事腰痛, 难言之隐 4. 中医房中术, 克服性冷淡 5. 提高女性性功能的中医食补 6. 五行不谐纵欲伤气血 孙思邈睡眠养生法 1. 调阴阳克服失眠术 2. 睡前头部经络按摩 3. 美丽女人睡眠七法 4. 不觅仙方觅睡方 5. 夜猫子睡眠保养 6. 做个美梦, 不再失眠 孙思邈女性五脏保养法 《千金方》五脏保养 1. 养心, 做个身心健康的女人 2. 养肝, 气血充足颜面更情美 3. 养脾, 胃口好皮肤才好 4. 养肺, 呼吸畅通活力常相伴 5. 养肾, 根基牢固容颜不会老 孙思邈女性养颜篇 孙思邈由内而外养颜法 善用阴阳五行的人, 就会越来越漂亮 1. 少女的美, 要有孙思邈的“精、气、神” 2. 五行情志调养, 做超越年龄的美人 3. 按五行调饮食, 体重不是大问题 4. 办公女性的五行自我保护 5. 偏方, 让嗓子无比清亮 6. 拥有美丽牙齿, 做健康女性 7. 针灸调阴阳, 减肥不禁食 8. 孙思邈养性气功, 做内外皆美的女人 孙思邈童颜养肤术 颜面五行养护, 做个有“面子”的女人 1. 调阴阳赶走痤疮, 还我豆蔻本色 2. 千金方本草食疗, 消化困扰青春的痘痘 3. 调阴阳气血, “黄毛丫头”变身“闪亮佳人” 4. 养脾“土”益肝“木”, 让眼睛“电”力十足 5. 美颈修长和锁骨迷人之处 6. 由内而外, 告别黑眼圈 7. 调五行, 女性美唇计划 8. 可爱的雀斑有时也是烦恼 9. 完美而白净的鼻子是可以炼成的 阴阳气血充足的女人, 才有好肌肤 1. 青春期阴阳平衡, 奠定一生好肤色 2. 少女皮肤的中医五行护养 3. 睡眠健肤术, 轻松调阴阳 4. 孙思邈鹤发童颜的肌肤保养术 5. 四季肌肤护养有道 6. 药膳排毒, 不老肌肤的保护神 五行养生, 塑形有方 五行体质丰胸术, 做个自信的女人 1. 做个“挺好”女人, 先要了解自己 2. 经络按摩, 呵护正在发育的“蓓蕾” 3. 美胸五行药膳, 吃出来的美 4. 五行运动法, 丰胸有诀窍 5. 肝经气血充足, 轻松让罩杯升级 6. 五行养肾功, 保护女性卵巢 7. 美丽曲线, 源自双重捍卫 8. 消除腿部酸痛, 保持良好腿型

<<养生祖师孙思邈的女性养生养颜经>>

章节摘录

身体虚冷，五行药粥补我有一个女性朋友，每到秋冬季节，就感手脚冰凉，即使身着羽绒服，也不能缓解手足的寒气。

她跑遍了各大医院，做了各种检查，也查不出什么毛病，这到底是什么原因，该如何治疗呢？

其实现代医学不能解释的现象，有时运用中医思维很好理解。

这位朋友除了手脚冰冷外，还有形体发胖、疲倦乏力、容易感冒、食欲不振、大便稀溏等症状，这在中医称为“脾阳虚”，因“阳虚”而生“寒”，又因为脾主管四肢，所以表现为四肢寒冷。

这种寒冷实际上是“虚冷”，中医术语叫做“虚寒”。

“脾阳虚”导致的身体虚寒在临床常见于爱好冷饮、冰淇淋等的青年女性，寒冷的食品直接损害了脾胃的阳气而出现以上的症状。

因此告诫大家，夏季切不可贪凉而埋下祸根。

刚刚生产过后的女性，如果调养不当，也可能出现身体虚冷的现象，这时的“虚”在于“气血”。

生产可是一件伤耗气血的大事，以前老一辈总教导大家要好好“坐月子”，其实就是说要好好保养气血，为今后的操劳奠定基础。

中医认为气、血、津、液为人的四大营养物质，“气为血之帅，血为气之母”。

气血充盛则肌肤光泽红润有弹性，精力十足，胃口好；气血不足则面容苍白无光，精神萎靡，肢体不暖，头昏心慌，月经稀少甚至闭经。

所以，产后年轻的妈妈们一定要记住保养气血！

而老年女性身体虚冷还有另外一种原因，那就是“肾阳亏”。

中医有句话叫做女子“七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭”，说明女性到了七七四十九岁时任脉虚空、肾阳亏损，其直接的表现是停经、不能再生育，同时出现身体怕冷、腰酸腿痛、夜尿频多、失眠多梦、记忆力下降等症状。

由以上可以看出，女性身体虚冷有各种各样的原因，因为还没有发展到器质性病变的阶段，所以通过仪器检查不出来。

我们应该防微杜渐，有针对性地预防和治疗。

西医无药可治，中药又太麻烦，这时我们可以选择药粥来调养。

药粥，顾名思义，就是将适量的中药和五谷同熬成粥，既有粥的营养滋补，又有药物的治疗作用，可谓一举两得。

药粥是食疗的一种，养生大师孙思邈早在《千金要方》中曾说过：“夫为医者，当须先洞病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

可见食疗的作用。

下面介绍一些治疗女性身体虚冷的药粥。

1.大枣粥做法：大枣10个，粳米50克，用文火熬成稀粥，早晚服用。

功用：该方出自《圣济总录》，能健脾胃，补气血，对于产后或者病后气血亏虚者尤其适用。

2.羊肉粥做法：新鲜羊肉100克，洗净切成拇指大肉块，加入大蒜一个、生姜两片，一同煮烂，再加粳米100克煮成稀粥。

功用：该方出自《饮膳正要》，具有补虚损、益气血、暖脾胃等功效，适宜老年女性阳气不足而恶寒怕冷、腰腿酸软等。

3.山药粥做法：山药30克，大米200，熬成粥。

功用：该方出自《萨谦斋经验方》，能补益脾胃，对脾胃虚弱引起的四肢不温、消化不良有良好效果。

4.益智仁粥做法：益智仁6克，糯米50克，精盐少许。

糯米煮成粥，把益智仁研为细末，调入糯米中，加盐少许，煮熟即可，温热食用。

<<养生祖师孙思邈的女性养生养颜经>>

编辑推荐

《养生祖师孙思邈的女性养生养颜经》武则天最推崇的养生养颜大师卖点1 尘封千年的药王养生养颜秘术大公开卖点2 成为不老美女的秘密武器卖点3 寻遍天下养生食材，最行之有效的养颜汤粥搜罗全身美容穴位，最简单易行的养颜按摩博览药王典籍，最神奇的驻颜秘术最通俗的中医理论、最实用便捷的养生养颜指南

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>