

<<聪明女人自愈有道>>

图书基本信息

书名：<<聪明女人自愈有道>>

13位ISBN编号：9787516902738

10位ISBN编号：751690273X

出版时间：2013-1

出版时间：华龄出版社

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>

## <<聪明女人自愈有道>>

### 前言

我们都有这样一个习惯：当我们生病的时候就会去求助于医生，好像从来没有考虑过运用自己身体的抵抗能力以及行为习惯来改善自己的健康状况。

本书中所阐述的观点就是通过自己的行为，以及身体本来具备的自愈能力来对自身的疾病进行治疗，并对将来可能发生的疾病进行预防。

本书主要从女性抗衰老、女性常见生理疾病、疾病的防与治，以及脏器的养护等几方面来向读者进行介绍，通过食疗、经络疗法、针灸等方法来对自己身体的自愈能力进行开发。

从而改变有病必求医的习惯。

女性重视的就是容貌，本书会告诉你身体各部分的健康状况和容貌的关系，以及如何调养自己的身体。

可能很多人并不了解“自愈”，尤其是女性，比较娇气，而通过对本书的深读，就能够了解到“自愈”的重要性。

不是不可以吃药、打针、打点滴，但是，在我们的身体能够自愈的情况下还选择这些方法容易让身体对药物产生依赖性，同时减弱我们的抵抗力。

靠药物来支撑身体的女性是不美的，因为这些女性往往会出现气血亏空的现象，气血亏空了，面色自然就好不到哪儿去，皮肤也会粗糙无华。

本书将女性各个时期所要进行的护理，应当吃的食物、药膳以及药膳的烹饪方法等都介绍得非常详细，女性朋友可以根据自己所出现的症状来对自己的身体进行调养。

以使自己远离疾病、远离药物、远离医院，同时留住自己美丽的容颜。

这些“自愈”的方法及相应的食疗都非常简单，容易操作。

女性生性细腻，对于保健、烹饪、美容等方面也比较关注，所以，这些方法对女性来说很容易接受。

女性的特殊时期比较多，而本书将女性的各个特殊阶段的注意事项都进行了详细的说明，可以说，参照本书就能够将身体调理得很好。

此外，还应注意本书中有些穴位按摩方法或食疗方法等针对的是大多数的女性，因此只能作为参考。

“自愈”针对的是一些亚健康疾病或一些轻微病症。

并不适合所有疾病。

如果症状出现严重恶化的现象，就要及时到医院就医。

“自愈”不是一个强制的过程，而是一个轻松、愉悦的过程。

通过吃、喝、玩、乐、按摩来达到“自愈”的效果，你就能身体健康、体态轻盈，留住青春的容颜！

## &lt;&lt;聪明女人自愈有道&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章女人，让青春永驻 睡眠——女人健康漂亮的法宝 / 2 面部按摩——延缓面部衰老 / 4 经络疗法——帮助你祛除面部色斑 / 5 梳头养生法——让你永远年轻 / 7 经络按摩——留住你乌黑亮丽的秀发 / 9 三焦经——让你拒绝衰老，享受快乐 / 11 内关穴——解开心结，养颜安心的美丽穴 / 12 第二章女人，用食物来养你的血和肾 四物汤——女人补气养血第一方 / 16 红枣茶——补血不容忽视的美味 / 18 红糖——最廉价的补血剂 / 20 小米——补气养血不可少 / 22 乌骨鸡——补血的珍禽 / 24 油菜——凉血解毒的“翡翠” / 26 苋菜——造血的长寿菜 / 28 益母草——气血养生的“益友” / 30 桃子——补血美肌的长寿果 / 33 阿胶——女人补气养血的“圣药” / 36 芝麻——养肾抗衰的“不老仙丹” / 38 豇豆——理中益气、滋阴补肾的佳品 / 39 栗子——香甜可口的补脾胃、养肾小零食 / 42 花茶、搓八髻——防治你的盆腔疾病 / 44 黑豆芝麻薏米浆——性福之饮 / 46 第三章女人，让经期安全度过 经期护理，“暖”字当前 / 50 石门穴，经常按摩调经止痛 / 52 “推心置腹”，按揉膻中打通任脉 / 54 补气养血，祛除经期头痛 / 55 任脉，总管女人一生的阴经 / 56 食疗八贴，让你安稳度过经期 / 58 第四章女人，面对妇科疾病该怎么办 养护带脉，告别妇科疾病 / 62 卵巢囊肿的经络疗法 / 64 不孕症的经络疗法及药膳 / 66 五行子宫保养术防治子宫疾病 / 68 子宫脱垂的经络疗法及相应药膳 / 70 乳腺增生，自我按摩疏通经络防病 / 71 慢性盆腔炎，按摩畅通你的腰腹气血 / 73 第五章女人，如何才能安抚你的脾胃 调养好胃肠不易衰老 / 78 养好脾，崩漏难近身 / 79 饮食有节，保证胃的健康 / 81 断食，让消化系统也“休个班” / 83 花草茶，调理肠胃、抗衰美颜 / 85 每天两袋酸奶，养肠胃、美容颜 / 87 粗粮，让肠胃更健康 / 88 动动手指，调补你的“阴阳脉” / 90 动动脚趾，也能够健胃 / 92 指压穴道，解决食欲不振 / 93 刮脚护胃，防止胃下垂 / 94 第六章女人，养心之道 养好心才能驻颜 / 98 养心要从养神开始 / 100 从饮食开始让自己“安心” / 102 红色食物，养心补气 / 105 用“心灵鸡汤”来养女人心 / 107 第七章女人，养好肝，才能魅力无限 肝不好，养血就成了“天方夜谭” / 112 女人，注意肝脏发出的“警报信号” / 113 疏通肝气，“孕气”也会跟着来 / 117 吃出来的脂肪肝，可以再吃回去 / 118 穴位按摩，将脂肪肝“揉”回去 / 121 戒烟限酒，保护你的肝脏 / 123 保护好“心灵之窗”，才能养好肝血 / 125 梳理肝气，就是在对肝脏负责 / 126 第八章女人，保护好你的呼吸系统 一呼一吸蛤蟆功，让哮喘无影无踪 / 130 指柔穴位，帮你对付各种鼻炎 / 132 鼻端调息，拒疾病于千里之外 / 134 “两转一甩”，护心肺的好方法 / 136 黑木耳，活血润肺的“植物肉” / 137 杏仁，帮你清理肺中的“油烟” / 139 “水”和“氧”也会危害到肺部的健康 / 140 睡前红酒，让女人做好润肺梦 / 142 第九章女人，过好孕产期才能风韵犹存 孕前护理，称职妈妈的必修课 / 146 穴位按摩，赶走孕吐 / 148 陷谷穴按摩，缓解妊娠水肿 / 149 食补和按摩，让新妈妈的奶水更充足 / 151 产后的合理膳食 / 153 坐月子时的食物禁忌 / 155 产后“瘦身经” / 157 第十章女人，抵御常见病的经络疗法 女性更年期综合征的经络疗法 / 162 按摩胸、腹、背，远离亚健康 / 164 女性便秘的经络疗法 / 166 女性手脚冰凉的经络疗法 / 168 女性防治糖尿病的经络疗法 / 170 颈部保健，让颈椎病“去无踪” / 172 小腿抽筋的自我按摩法 / 175 偏头痛的自我按摩法 / 177 防治感冒的经络疗法 / 179 胸痛、胸闷的经络疗法 / 181 口臭的经络疗法 / 183 女人，让这些食物来帮助你“降火” / 184

## &lt;&lt;聪明女人自愈有道&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：睡眠——女人健康漂亮的法宝 中医学上用“天人合一”的理论解释“入夜则寐，入昼则寤”的睡与醒的现象。

人的作息时间和大自然所展示出的规律是息息相关的，如果违反自然规律，就会出现这样或那样的不适。

目前，20岁以上的女性每晚的平均睡眠时间很少有能达到8个小时的。

每4位母亲中，就有3位称自己经常“感觉非常疲倦”。

这样看来，女性的失眠情况已经非常严重了。

失眠会导致人体的荷尔蒙失衡，产生一些对身体健康有害的化学物质，进而导致免疫力低下、内分泌紊乱等，长期失眠会对女性的容颜、身体和心理等方面产生不良的影响，甚至会引起其他疾病。

女性生理的特殊时期，如经期、孕期和更年期，都会对睡眠的质量产生影响，因为女性激素水平的变化会对睡眠产生一定的影响，如：雌激素和孕激素。

此外，怀孕期间的疼痛、恶心、腿抽筋、胎动和胃灼痛等躯体症状，以及焦虑、抑郁等心理症状都会导致女性出现失眠的现象。

长期失眠的女性面色黯淡无华，表情呆滞，记忆力减退，对什么都打不起精神、提不起兴趣。

这种状态的女陛怎么可能还有美丽的容貌呢？

再有，长期失眠，还会造成内分泌紊乱、免疫力下降，容易受病毒的侵袭；而且食欲会下降或大增，因此这类女性的体型也往往是走极端的，不是过瘦就是过胖，健康也会出现问题。

由此可见，要想美丽健康，就要保证优质的睡眠。

那么就要做到以下几点：1.合理地安排作息时间。

每天要保证在10点钟之前入睡，睡好子午觉。

如果实在有事情，也应抽时间睡一觉，不能熬通宵。

而且，要避免连续的夜生活状态。

严格规定自己的作息时间。

2.午睡不能太长。

午睡的时间要安排好，大概睡半个小时左右就可以了，如果睡得太长，不仅会对一下午的精神状态产生不良影响，还会影响夜晚的睡眠质量。

3.晚餐至少在睡觉前两个小时吃。

如果吃过晚餐就躺在床上，是很难进入睡眠状态的，而且胃部的食物还没有消化完全就进行睡眠，也会对胃肠产生一定的伤害。

4.晚餐尽量不要吃容易胀气的食物。

晚餐尽量选择清淡的、易消化的食物，如：粥、面条等，如果吃了芹菜、红薯等容易胀气的食物，很可能在睡觉的时候出现胃肠不适而睡不着。

5.睡前尽量不要喝含有咖啡因的饮料，如：茶、咖啡、可乐等。

咖啡因能够使人兴奋，如果睡前大量地喝这类饮料，怎么可能睡得着呢？

6.睡前不要进行剧烈的运动。

如果你认为睡前进行剧烈的运动能够让你的晚餐消化得更快，疲惫之后让你更快地进入睡眠状态，那你就大错特错了。

因为剧烈的运动会让我们的肌肉产生一种让人兴奋的激素，很可能会让你兴奋得难以入睡。

7.睡前要先保证大脑的放松、清空。

如果你总是处于一种胡思乱想的状态，那么就会辗转反侧难以入睡，所以，睡前大脑一定要放松、清空。

8.睡前不能有太大的情绪波动。

如果你在睡觉前情绪过于悲伤、愤怒、兴奋等，都会使你的大脑充血过多，进而影响你的睡眠。

所以，女人为了健康和美丽，一定要注意以上几点，在生活中尽量避免这些现象的发生。

除此之外，我们还可以采取一些促进睡眠的措施来保证睡眠的质量，如：睡前喝一杯温热的牛奶；在

## <<聪明女人自愈有道>>

枕边放一些芳香气味比较重的食物，能够起到促进睡眠的作用；睡前进行一些轻柔的动作，听听轻柔的音乐也能够缓和我们的神经，保证睡眠的质量。

还可以通过穴位按摩来缓解失眠，艾灸百会穴和涌泉穴都能够促进睡眠，可以用热毛巾将艾灸罐包起来直接放到百会穴、涌泉穴上。

充足的睡眠能够让女人看起来像花儿一样的娇艳，给女人带来健康的身体。

所谓自愈之道，就是如何自己去发现自己身体问题，解决自己身体问题，达到“愈”。

## <<聪明女人自愈有道>>

### 编辑推荐

《聪明女人,自愈有道》将女性各个时期所要进行的护理,应当吃的食物、药膳以及药膳的烹饪方法等都介绍得非常详细,女性朋友可以根据自己所出现的症状来对自己的身体进行调养。

以使自己远离疾病、远离药物、远离医院,同时留住自己美丽的容颜。

这些“自愈”的方法及相应的食疗都非常简单,容易操作。

女性生性细腻,对于保健、烹饪、美容等方面也比较关注,所以,这些方法对女性来说很容易接受。

女性的特殊时期比较多,而《聪明女人,自愈有道》将女性的各个特殊阶段的注意事项都进行了详细的说明,可以说,参照《聪明女人,自愈有道》就能够将身体调理得很好。

<<聪明女人自愈有道>>

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>