

<<女人汉方养生经>>

图书基本信息

书名：<<女人汉方养生经>>

13位ISBN编号：9787543663237

10位ISBN编号：7543663236

出版时间：2011-2

出版时间：青岛出版社

作者：许姿妙

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>

<<女人汉方养生经>>

内容概要

许姿妙编著的《女人汉方养生经》根据女性的体质和身心特点，从穴位按摩保健、排毒养颜、女性常见病中药调制等方面，在中医养生保健理论的基础上，结合现代医学知识，多角度、全方位系统地讲述女性养生保健的实际应用，并总结筛选了女性养生保健的多种行之有效的方法，帮助女性选用最适合的方式保养自己的身体。

<<女人汉方养生经>>

作者简介

许姿妙，中医师，醉心于博大精深的中医学，在探究其中奥妙的同时，并结合现代医疗技术，反复加以验证，临床上屡获独到心得，继之创新医疗成果。为海峡两岸将“穴位埋线”应用于减重门诊第一人。

开办减重门诊十八年，人称“减肥快手”。对女性中医学的美容与医疗保健有独特创见。行医之余，将长年宝贵医疗经验整理成书，祈愿个人的专业心得能走出有限的诊疗室，帮助更多需要的人。

经历：中国台湾·中国医药学院中医系毕业，许姿妙中医诊所负责人，前台中市联合中医医院针灸科主任，中国台湾·中国广播公司“大地的声音”、“生活中医”主讲，台中海洋之声广播电台“生活汉医”节目主讲，东森连播网望春风电台“健康有约”节目主讲，台中文山小区大学中医课程讲师，台中大墩小区大学中医课程讲师，首创穴位埋线减肥法。

著作：瘦不了的笨方法，你用了吗？
大给你看——大三通自然丰胸，再造波波动人好“峰”采；瘦不了的下半身，就是你？
皮肤难症可根治；干癣难症可根治；三分钟纤瘦减脂茶；正确减肥力量大；乌骨鸡吃出活血生机；最后一次减肥，就这样办！
提前抗老化——男人篇。

<<女人汉方养生经>>

书籍目录

作者序前言1.女人抗衰老——“顺其自然”为最高要旨2.精、气、神三方并进，营造健康一生3.人体精、气、神，健康大循环第一章养生防老，从“精”入门1.体态决定你的健康——从体态防老化你的腰杆泄露你的健康“天机”关节不老人不老——多多储存你的“骨本”食谱药膳蒸乌鸡·虫草炖鸭汤·神仙延寿酒·滋肾填精方·虎潜丸肌肉饥饿，何来美丽丰盈的人生2.可不可以不老呢——从生理防老化抓住生理老化的蛛丝马迹老衰久病——该补就得补营养补充品——选对的，不选贵的补充必须脂肪酸——你爱哪一个鱼油·蛋黄油·月见草油补充维生素C——老调也要重弹抗衰老中药方——老祖宗留下的宝贝·人参乌鸡汤·龙眼莲子粥·枸杞木耳冬瓜汤·枸杞子茶·补脑鱼·旋覆花荳砂山药粥·百岁酒·八珍酒·杞圆药酒养颜抗衰老的饮食大忌——多食寒凉养颜抗衰老的作息时间大忌——夜不安眠3.不老容颜不是传说——从容貌防老化内服抗衰老——给你好本钱菊花——安神药浴·菊花粥·双花薄荷茶木耳——双耳飘香·木耳粥荷叶——飘香荷叶饭松子仁——酥松子仁黑豆——黑豆养生酒·健康黑豆奶·黑豆核桃泥·黑豆红枣茶大枣——大枣花生粥核桃——冰糖核桃仁糊葡萄——水果色拉黑芝麻——黑芝麻核桃粥·拔丝黑芝麻香蕉·芝麻芦笋莲子——党参莲子粥·冰糖莲子燕窝羹海参——海参双椒外用抗衰老——给你好面子杨贵妃面膜·滋润面膜·细致面膜·消炎面膜·美白面膜4.母性养成的阶段也要收获健康——生育阶段的保养5.轻松度过女性第二青春期——女性更年期无障碍天然食物治未病芝麻·黄豆制品从初潮开始就要多多关注你的健康经期后服用八珍汤是老一辈的传统经前头痛，调治有方享受大自然生灵的恩赐——蜂王乳（蜂王浆）更年期以后的保养更重要第二章“气”的兴衰，影响人的一生1.看不见的生命能量中医调病全看“气”经络穴道是调控“气”的枢纽2.气的疏通与强化神奇针灸针灸能治西医所不能治“针感”非痛感针灸为现代病痛找到新出路擅用草本生机的能量取植物独特属性，调和人体的“过”与“不足”配合节气，慎选中草药与当令食材调气有积极的作用简易调气真实在叩齿·叩指·按摩劳宫穴按摩涌泉穴·搓摩大椎穴·重捶足三里穴腹兜是懒人养生的法宝第三章导引精气，唯“神”是瞻1.精、气、神之间相互可逆的影响2.负面的“神”催人老3.只重“精”而不重“神”，生活如行尸走肉4.只重“神”而不重“精”，再好的能力也无从发挥5.打坐与调气是强化“神”的最高方法结语

<<女人汉方养生经>>

章节摘录

版权页：插图：我的外婆生了八个孩子，年轻时养儿育女、操持家务，还要下田耕作，但始终身强体壮，六十岁时月经还正常来潮，七十八岁依然骑着脚踏车四处遛跬。

我的门诊以女性病患为多，很多人不过三十出头，就已经面临停经的危机。

她们的人生正当蓄势待发的黄金盛年，身体机能却已经提前衰退数十岁。

现代科学昌明、医学发达，让我们的平均寿命硬是比过去爷爷奶奶的时代多了好几岁，但是人体的老化速度却更甚于过去，如果我们不拿出一点办法，那么多出来的岁月，将只是和衰老共腐朽而已。

对于如何抗衰老这一门人生功课，西方尖端的科学研究如火如荼，但是第一时间闪过我脑际的，却是四千年前《黄帝内经》的开卷之言。

岐伯对黄帝畅述上古之人的养生有术，对照今日西方抗衰老的发现，一古一今、中西唱和，堪称绝妙。

不但如此，中医学还有独步于其他先进医学的抗衰老法门，是黄帝留给后世子孙的宝贵遗产，也是中国历代神医一脉相承的人类奇珍。

我以身为一名中医师的所思所悟，将心得整理成书；分为男、女各一册。

这一本书，我们将从女性的角度来分享抗衰老这个课题。

我们知道，衰老是不受人类意志控制的生命规律，不是我们不想要老，身体就不会老，我们一定要积极的作为。

才能缓和衰老的速度，活尽大自然赋予人类的天寿。

<<女人汉方养生经>>

编辑推荐

《女人汉方养生经》：中国台湾知名中医健康讲座主讲，女人的一生就像鲜花一样，从含苞待放的娇嫩到鲜艳绽放的动人……最后枯萎老去，为什么有些女人就是不会被时间氧化，不论十年前还是十年后都一样美丽，这些你想知道的事我们一起找答案。

瘦不了的笨方法，你用了吗？大给你看——大三通自然丰胸，再造波波动人好“峰”采瘦不了的下半身，就是你？皮肤难症可根治干癣难症可根治三分钟纤瘦减脂茶正确减肥力量大乌骨鸡吃出活血生机最后一次减肥，就这样办！提前抗老化——男人篇

<<女人汉方养生经>>

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>