

<<气血养生防未病>>

图书基本信息

书名：<<气血养生防未病>>

13位ISBN编号：9787810868563

10位ISBN编号：781086856X

出版时间：2011-9

出版时间：第四军医大学出版社

作者：冯成 编

页数：225

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>

<<气血养生防未病>>

内容概要

健康的体魄、美丽的容颜、充沛的精力皆来源于充盈的气血。

冯成主编的《气血养生防未病》详细阐述了气血对于人体的重要性。

并通过引用《黄帝内经》等传统医典，结合现代养生理论，从饮食、按摩、运动、生活起居等方面调养脏腑，充沛气血，使其濡养人体各部位，供广大读者选读。

此外，本书还列举了由于气血不调引起的亚健康状态，并提出相关的改善和预防措施，引导读者建立健康的生活方式，让气血养生关怀您一生。

<<气血养生防未病>>

书籍目录

第1章 养生就是养气血——为什么气血是健康“晴雨表”

气能掌握生杀大权
血是脏腑的营养“仓库”
气血携手，打造健康体魄
全面调理，气血调养靠通补

第2章 察颜观色，以外观内——气血好坏如何看出来

毛发荣与枯，气血说了算
从耳朵“听”到气血的流动声
皮肤是观看气血的镜子
牙龈是气血上行的关卡
体形胖瘦，气血来打造
从手掌看气血走向
气血是掌管气色的“大人物”
神情好坏气血来帮忙
气血调节舌头颜色
青筋多不多，要看气血懒不懒
气血影响指甲半月
指甲纵纹是判断气血的标尺
睡眠好与坏，气血打头阵
气血影响手的冷暖

汗液是气血运行的先兆
痰是身体健康的报警器

第3章 谁动了你的健康——如何打造健康气血

食物是补充气血的营养品
用良好的生活起居精心呵护气血健康
合理运动，让气血更加强大

第4章 身体健康，百病无踪——气血畅通找门路

血推气走，大便更畅通
餐后彻底告别腹胀
肝气疏，让你食欲开
腹泻原来是疲劳，气血给你把把关
把好身体关，汗液不乱出
提气补气，英雄不再“气短”
肾精充足，听得更远
牙齿健固，咀嚼更轻松
鼻子不灵，气血来疏通
防秋燥，止咳嗽
别让感冒总找上门
肝气疏泄，无痛一身轻
小便一顺，一顺百顺
益气健脾，不为糖尿病苦恼
气血调和，赶走尴尬的痔疮
气血健康不得富贵病——高脂血症
调和气血，高低血压都平稳

第5章 气血之本，美丽之根——气血是最好的“美容大师”

<<气血养生防未病>>

气血充盈，面若桃花更娇艳

用气血给秀发加加油

不动声色赶走黑眼圈

气血调和，痘痘不生

年轻不要鱼尾纹

对付黑头，气血帮忙

美丽双唇不用涂唇膏

肢体强健，身材更曼妙

第6章 做个气血丰盈的健康女人——气血掌握健康密码

月经要调，更要防痛

气血调和乳房不受罪

孕前气血调理，孕育健康宝宝

妊娠期气血补养讲究对策

产后调养补血顺气

别让心气失调影响更年期

第7章 好状态要靠好气血——气血为健康加分数

心神不宁找气血

气血是助眠良药

气血充足，“贵人”不忘事

别让头晕总赖着你

别让心慌总缠着你

肝火上逆，鼻血才会轻易流

打哈欠先别忙着补觉

提高性欲，扔掉小药丸

提高精神先祛湿

补足气血，赶走神经衰弱

疏肝理气，打败抑郁情绪

肺气充盈，让你笑口常开

<<气血养生防未病>>

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>