

《要美丽先养血》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538448399

编辑推荐

本书针对女性特殊的生理特点，揭示了血对女人的重要性。揭秘女性通过调血补血，达到恢复健康身体、保持美丽容颜和延缓衰老目的的方法，都是作者简、验、廉、便方法的精华。只要正确运用，相信您一定能够做回气血充盈的健康女人。

内容简介

中医认为，血是构成并维持人体生命活动的基本物质之一。血生于脾，藏于肝，主于心，内营脏腑，外养肌肤。血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。

血对女人来说更加重要，女人的一生都与血有着不解之缘。血是女人内在的神韵，是真正的生命源动力，也是女人健康和美丽的根本。血充足，则面色红润，肌肤饱满丰盈。毛发润滑、有光泽，精神饱满，感觉灵敏，活动也灵活。由于特殊的生理因素，女人一生都在失血耗血。女性的月经、胎孕、产育及哺乳等生理特点皆易耗损血液，女性机体相对更容易处于气血不足的状态。因此，补养气血是女性保健中最不能忽视的事，关系到女人一生的健康幸福。

本书撷取古今调血补血养生学智慧，站在全新的视角，针对女性特殊的生理特点，揭示了血对女人的重要性。揭秘女性通过调血补血，达到恢复健康身体、保持美丽容颜和延缓衰老目的的方法，都是作者简、验、廉、便方法的精华。只要正确运用，相信您一定能够做回气血充盈的健康女人。

本书由董杰所著。

作者简介

董杰 副主任医师，现任吉林省中医药科学院妇科副主任。长春中医药大学中医系内经专业硕士研究生学历，青年时期师从中医名家闰洪臣教授，致力于中医药治疗脊髓病的临床疗效研究。毕业后在吉林省中医药科学院《长白山中医药研究与开发》编

编辑部任编辑，后因工作需要被调至妇科从事临床医疗工作。2004年任妇科副主任之职至今。曾先后主持并完成*科研课题3项，省级科研课题3项，并通过*及省级科研成果鉴定，还参加多项临床研究工作。在*和省级刊物发表论文30余篇，主编医学著作3部，编著10余部。2005年12月至2008年3月，作为第七批中国援助科威特医疗队队员，在科威特进行中医医疗工作2年，圆满完成援外医疗工作后回国。在临床医疗工作中，以简、验、廉、便。的方法治疗妇科疾病，取得了良好的疗效，深受广大患者的赞誉。

目录

序言 找到女人健康幸福的根本

第一章 气血决定女人健康

1. 气血足，女人就有好身体
2. 肝是女人的先天，脾是女人的后天
3. 调顺月经，就等于调养好了身体
4. 不消除血淤，很多妇科病都不能避免
5. 冲任一开，健康的福音就会到来
6. 避开寒热湿邪，让身体达到和谐
7. 多少病的由来，竟是因为生活太安逸了

第二章 经调则无病

1. 一碗阿胶糯米粥，养血调经乐悠悠
2. 通则不痛——痛经可以这样轻松化解
3. 香附理气疏肝郁，米醋益血入肝调月经
4. 阴血得养，火热得清——谈笑间让崩漏消于无形

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)