

# 《女人的美丽肾经》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2017年02月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787557620752

## 编辑推荐

中医说，养肾即养命；对女人而言，养肾即养颜。哪个女人不希望自己神采飞扬、顾盼神飞？肾虚夺走了女人白皙的肤色、顾盼飞扬的神采、健康的体魄——失去了健康的女人就如同开始枯萎的花朵，想要恢复往日“红颜”，就必须要通过恰当的养肾，将肾虚赶走。不过，大部分女人并不清楚什么是肾虚，是什么原因引起的肾虚，更不知道该如何改善肾虚的状况，不知道如何才能养好肾，让自己的青春常驻、美丽永葆——如果你也是这大部分女性朋友中的一员，那就不妨翻开《女人的美丽肾经》。

## 内容简介

《女人的美丽肾经》结合当代女性的生活方式，用传统中医方式，将养肾的精华更科学也更简易地化成文字，一一写入书中。从现在起，你只需要学习书中详述的理论和方法，并且确实地去执行，就能以\*小的代价，得到\*的养肾效果，避免肾虚找上门。同时，你更能在学习、实践的过程中，一点点地发现：曾经因肾虚而流逝的美丽正在一步步地回归。你肾虚了吗？你发现自己的美丽正在因肾虚而渐渐流逝吗？打开《女人的美丽肾经》吧！它将告诉你，如何养好肾，做一个从内到外都健康的漂亮女人！

## 作者简介

刘丽娜出身于医药世家，从小耳濡目染，对医学与养生、保健极有兴趣，更幸有从医长辈指点，形成了对养生的独到见解。治学严谨，追求以务实的态度进行科学的写作，热衷于深入了解各类养生知识，并致力于以己之力提升现代人的健康度。编著《穴位会说话：穴位保健全图解》《透支健康的93种信号：应对身体滑坡的养生方案》《不劳不累，养好肾》《抗老化·防恶化：全家人日常眼睛保养书》等多本专业养生保健类书籍。

## 目录

目录：

肾一虚，女人立刻变丑

肾虚不虚，看女人的外貌就知道..... 002

谁说女人不需要补肾..... 013

想养颜，辨明体质阴阳才是王道 ..... 021

女性养肾要注意什么..... 029

通经养肾，“养”出美丽女人

疏通经络，补肾养精 ..... 036

命门火足，青春常驻 ..... 042

肾一虚，女人立刻变丑

谁说女人不需要补肾..... 013

女性养肾要注意什么..... 029

通经养肾，“养”出美丽女人

命门火足，青春常驻 ..... 042

“黄脸婆”的肾都很虚 ..... 060

月经不调，女人易早衰 ..... 075

调阳虚不畏寒，抬腿跨步 ..... 100

充足的睡眠是养肾的最好运动之一 ..... 111

甩掉腰上恼人的“游泳圈” ..... 126

调整饮食习惯，减少肾脏问题 ..... 144

肾食·慎食：养肾、补肾好食趣 ..... 171

女人私房小吃，养肾又美颜 ..... 184

勿把“六味地黄丸”当成日常补药吃..... 190

坏心情也会影响肾健康..... 198

勿以饮料代替白开水..... 207

中医推荐的女性养肾美容秘方 ..... 214

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

在西医看来，肾脏主要是负责调节人体液体与平衡新陈代谢的器官，但在中医的角度来看，肾脏有着更大的作用：中医素来将肾视作“先天之本”“正气之源”，如果能够巩固根本，正气自然充足，人体就有足够的能量去清除有害物质。换句话说，倘若我们想要拥有白皙的脸蛋、炯炯有神的双眼、健康的子宫，甚至姣好的身材，皆和肾脏息息相关。不管肾脏出现阴虚还是阳虚，都会影响女人的健康与容貌。

## 第一章

肾一虚，

女人立刻变丑

肾虚不虚，看女人的外貌就知道

## 第一章

### 女人立刻变丑

肾虚不虚，看女人的外貌就知道

大部分的人都将肾虚视为“男性专属病”，特别是年少貌美的年轻女孩，很难将自己与肾虚联系在一起。殊不知，肾脏这对安静地躺在人体腰部1到3脊椎位置处的双胞胎姐妹，恰恰是女性健康与美丽的发动机——可以说，女人容颜的好与坏，关键在于自己的腰部两侧。

一般来说，肾虚的女人脸部会出现以下变化。

从黑眼圈开始，发展为面色暗淡

如果你一觉醒来，发现自己变成了“熊猫眼”，千万别忽视它，别以为只是晚上熬夜过了头，只要积极补充睡眠，黑眼圈自然会消失不见。多数是几天过去了，不管你怎么补充睡眠，黑眼圈都不会消失。镜子前的你是不是就开始紧张了呢？

不过，在七大原因形成的黑眼圈中，肾虚诱发的黑眼圈便占据了两项。

七大原因，引发“熊猫眼”

先天性肾气不足，后天房事过多、操劳过度、饮食不节等原因，都会导致肾气亏损，引发肾虚，让体内精气无法通过肾脏“蒸腾水化气”的作用运用于眼部，两眼缺乏精气滋润的情况下，黑色便会浮于皮肤上，因此眼圈也会发黑。此外，女性肾虚时间过久，也会造成月经不调，黑眼圈就会日渐加深。

更重要的是，若你在黑眼圈出现后依然不重视肾脏问题，则黑色素很可能会在身体内越来越猖狂：起初，你只是眼圈发黑，随后，连面部也开始变黄，皮肤也开始发暗了，而且，不管自己再怎么做足防晒，再怎样调整作息，肤色还是暗淡无光——这些其实都是肾虚在作祟。

为什么肾一虚，脸色就暗淡

中国素有“五行”之说，而中医又将“五色”“五脏”与“五行”联系在一起。从下页表格中我们可以看出，五色之中的“黑色”与五脏里面的“肾脏”，其五行属性皆为“水”，可见，黑色与肾为同类项，所以，《黄帝内经》有“黑属肾”“肾色黑”之言论，因此，凡皮肤由白转黑、脸色暗沉、眼圈发黑，都是肾虚的表现。

这种收缩会造成细胞与细胞之间无法形成水分与营养物质的交换，造成毛细血管充血，血流不畅的情况下，微循环发生障碍，黑眼圈自然会出现。若肾脏问题持续得不到解决，则体内血液形成淤积，脸部自然无光而暗淡。

肾虚造成的水肿与其他原因引发的水肿不同的是，饮水导致的水肿在刚刚起床时较为严重，可起床活动一段时间后便会渐渐消失；但肾虚引发的水肿只会有所减轻——除非肾虚被缓解或治愈，否则，水肿情况将一直存在，并会以轻重不同的方式不断表现出来。

肾脏水分调节功能正常，方能滋养女人

肾脏的水分调节功能对人体的重要性在中西医中都有提及，但中医与西医的观点有所不同：西医认为，人体水分代谢是由包括肾脏、脾、胃等多个脏腑共同参与的复杂生理过程；中医则认为，进入人体的水分是透过肾脏来进行代谢的。早在春秋战国时的中医典籍《黄帝内经·素问·逆调论》中便有语：“肾者，水脏，主津液。”其意即指，肾脏拥有主持与调节人体水分代谢的功能。

女人是水做的，处于亏损状态下的肾脏能量不足，气化作用无法充分发挥，五脏六腑、四肢躯体得不到水气的滋养，这样的女人自然是“水润”不了的。

头发日渐干枯，脱发与分叉增多

头在人体中处于极其重要的位置，中医更是赋予它极多的意义，比如，将头看成是“阳气交会之所”，是“元神之府”。

同时，中医有“气血精同源”之说，气、血、精三者之间可以相互转化、相互作用。处于“二八年华”的女孩子们肾精充足、气血充足，她们的头发也多是乌黑到发亮；中老年妇女往往有肾精亏损、气血不足的症状，因此，她们的头发白的多、黑的少。

突然脸上长斑，皮肤状况不佳，大多与肾虚有关。从下面的图表中我们可以看出，外因性的长斑大多可以通过恰当的方法解决，但内因性的长斑多与肾脏功能不佳有关。

内分泌异常，让脸部时时加“斑”

清代医书《医学渊源论》指出：“精藏于肾，人尽知之。”这种“藏精”又分为藏“先天之精”与“后天之精”。

“先天之精”又称“生殖之精”，与人的生育、繁殖能力息息相关。

女性生殖系统是在肾脏精气的呵护之下逐渐地发育成熟的，若肾精不足，则女性的生殖功能、内分泌系统都会受到影响。这种影响在内表现为生殖系统出现月经不调、难孕，甚至不孕等，在外则脸上时不时出现以黄褐斑为代表的“活性斑”。

原来，黄脸婆、黑眼圈等预示着女人变丑的迹象，都是“肾虚”在背后作祟——肾虚一旦与“变丑”联系起来，就远比“生病”更惹女人关注。而这种“变丑”的真实存在，也印证了这样一个事实：唯有肾气充盈，女人才有机会美丽如花。

[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)