

《女性完美保养百科全书（精装）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787546619958

内容简介

廖然编著的这本《女性完美保养百科全书(精)》详细介绍了女性保持健康需要关注的方方面面，倡导女性提高自身养护意识，让每一位女性都如花般优美绽放，拥有各自亮丽精彩的健康人生。身体养护方面，包括脏腑养护法、体质养护法、四季养护法、和谐养生法、特殊时期养护法等，详细、具体、生动地为广大女性阐述了针对防治各种疾病的细节及方法。心理养护方面，重点讲述了自我情绪的调控及个人气质修炼的方法，让每位女性做一个心理健康的知性美女，拥有温馨美好的生活，品尝从未有过的多彩夺目的幸福。优雅品质方面，重点从仪态、仪表、气质等方面陈述了优雅女人的修炼方法，希望每个女人都能成为真实、自信、得体、温柔的现代气质美女。

目录

第一章 女性脏腑养护法——用五行养脏腑，女人才能真的健康漂亮

第一节 五行身心护养法。女人脏腑健康的福音

五行身心护养法究竟好在哪儿

五脏六腑是如何相生相克的

女性养护脏腑要遵照五行对应关系

五行土居中，五脏以脾胃为本

如何配合季节的五行规则来养生

讲求五色俱全的女人活得更滋润

每个女人都需要个性化的养生方

五脏各有所喜，护养应据五行调五味

第二节 心是女人永远的家——女性心系统护养法

女人学会养心，才能颜美寿长

问世间何物让女人更安心：心膻穴

多吃莲子，让你心平气和睡眠好 第一章

女性脏腑养护法——用五行养脏腑，女人才能真的健康漂亮 第一节

五行身心护养法。女人脏腑健康的福音 五行身心护养法究竟好在哪儿

五脏六腑是如何相生相克的 女性养护脏腑要遵照五行对应关系

五行土居中，五脏以脾胃为本 如何配合季节的五行规则来养生

讲求五色俱全的女人活得更滋润 每个女人都需要个性化的养生方

五脏各有所喜，护养应据五行调五味 第二节 心是女人永远的家——女性心系统护养法

女人学会养心，才能颜美寿长 问世间何物让女人更安心：心膻穴

多吃莲子，让你心平气和睡眠好 透明食物、粗粮是女性心脏的“守护神”

苦味走心，让女性泻火安神 补心、养心，女性要多吃红色食物

菠菜——敢与大自然做斗争的补心之神 饮食帮女性拒绝冠心病的威胁

养心茶粥是女性冠心病患者的希望 治疗女性心绞痛，四种食疗方最有效

心经当令，女性要按摩三大穴，并睡好子午觉 五行益寿养心粥让女人心安又美丽 第三节

像妈妈一样值得您一生信赖——女性肝系统护养法 女性以肝为天，肝好才是真健康
肝血不足，女性就容易脾气大或抑郁 女性养肝血，食疗、按摩加睡眠
平肝降压，养血补虚——芹菜好处多多 吃药、喝茶帮女性熄灭肝火
血海和足三里让女人的肝血不再虚 酸味食物是女性秋季保肝美容的首选
女性保肝离不开中草药膳 大蒜虽“臭”，却是女性保肝的上佳选择
每天一杯三七花，女性保肝全靠它 女性食海参、鲍鱼壳养肝，效果不逊鲍鱼
民间良方助女性预防控制脂肪肝 女性患上肝硬化要从细节爱惜自己 第四节
忘什么都不能忘本——女性脾系统护养法 脾为“后天之本”，主管血液和肌肉
脾胃的好坏直接影响女性的胖瘦 饥饱无常会让女性的脾胃很受伤 女性不吃早餐最伤脾胃
豆类食物是女性补益脾胃的佳品 女性脾胃虚弱，离不开猪肚汤
糯米——女性御寒又补脾气 女性每天吃些黄色食品能补脾
多吃鸡肉调脾胃，女性不再气虚、失眠 花生可以大补女性的脾胃
十宝粥——女性补脾胃的佳品 饭前喝口汤，养胃又健康 脾经弱时就选择甘甜的食物
女性脾胃不和，可以喝一喝补中益气汤 太白穴——女性健脾的要穴
女性口腔生溃疡，要加强脾的功能 女性战“痘”秘籍在脾肺 第五节
肺没病，女人才显得水润——女性肺系统护养法 女性要想皮肤好，一定要把肺养好
杏仁补肺，润肠又养颜第二章 女性体质养护法——调养体质，女人才会健康到老
第三章 女性四季养护法——让女人从春到冬都美丽第四章
女性和谐养生法——阴平阳秘，平衡的女人最健康第五章
女性特殊部位养护——私密部位需要细心呵护第六章
女性特殊时期养护——特殊时期给身体特别的关爱第七章 女人28天身体维护日历第八章
女性心理护养——女性心灵SPA，打造身心健康的完美女性

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

《女性完美保养百科全书》：

《红楼梦》中将林黛玉描写得姿容绝代、稀世俊美，但她那种美是病态的、文弱的、娇滴滴的美。她患有长期的肺部疾病，那种健康的、活泼的青春气息，柔嫩光泽、白里透红的肌肤质感是与她无缘的。这是为什么呢？原因主要有以下几点：

1.肺主皮毛

皮毛包括皮肤、汗孔、毫毛等组织，是一身之表。依赖于卫气和津液的温养和润泽，成为抵御外邪侵袭的屏障。如果肺气虚弱，不能宣发卫气，输精于皮毛，就会导致皮肤毛发憔悴、枯槁。

2.肺主气，司呼吸

肺主气，包括两个方面：一是主呼吸之气。人体通过肺吸入自然界的清气（即氧气），呼出体内代谢产生的浊气（即二氧化碳），即吐故纳新，使身体内外的气体不断得到交换。二是主一身之气，主要是指肺与宗气的生成有密切关系。宗气是由肺吸入的自然界的清气（氧气）与由脾胃运化的水谷精气相结合而成，积于胸中，它既是营养人体的物

质，又是人体机能活动的动力。宗气通过肺而布散全身，以维持脏腑功能活动。肺主气的功能正常，则气机通畅，呼吸均匀。若肺气不足，就可能出现水道壅塞，反映在容颜上则是肌肤干燥失泽、眼睑或面部水肿、手足四肢臃肿等。

3.肺主宣发与肃降

宣发，是宣布、发散的意思。肺主宣发是指由于肺气的推动，使气血津液得以散布全身，内而脏腑经络，外而肌肉皮毛，无处不到，以滋养全身的脏腑组织。肺气宣发通畅，则能主一身之气而呼吸调匀，助血液循环而贯通百脉。

肃为清肃、宁静，降为下降。肃降即清肃下降之意，有向下、向内、收敛的特点。肺主肃降是指肺气宣清宜降。肺气以清肃下降为顺，通过肺气之肃降作用，才能保证气和津液的输布，并使之下行，才能保证水液的运行并下达于膀胱而使小便通利。肺气必须在清肃下降的情况下，才能保证其正常的机能活动。

如果肺的宣发和肃降功能遭到破坏，就会引起“肺气不宣”“肺失肃降”或“肺气上逆”等病理变化，从而出现咳嗽、喘促、胸闷、尿少、水肿等症。

4.通调水道 《女性完美保养百科全书》：《红楼梦》中将林黛玉描写得姿容绝代、稀世俊美，但她那种美是病态的、文弱的、娇滴滴的美。她患有长期的肺部疾病，那种健康的、活泼的青春气息，柔嫩光泽、白里透红的肌肤质感是与她无缘的。这是为什么呢？原因主要有以下几点：1.肺主皮毛 皮毛包括皮肤、汗孔、毫毛等组织，是一身之表。依赖于卫气和津液的温养和润泽，成为抵御外邪侵袭的屏障。如果肺气虚弱，不能宣发卫气，输精于皮毛，就会导致皮肤毛发憔悴、枯槁。2.肺主气，司呼吸 肺主气，包括两个方面：一是主呼吸之气。人体通过肺吸入自然界的清气（即氧气），呼出体内代谢产生的浊气（即二氧化碳），即吐故纳新，使身体内外的气体不断得到交换。二是主一身之气，主要是指肺与宗气的生成有密切关系。宗气是由肺吸入的自然界的清气（氧气）与由脾胃运化的水谷精气相结合而成，积于胸中，它既是营养人体的物质，又是人体机能活动的动力。宗气通过肺而布散全身，以维持脏腑功能活动。肺主气的功能正常，则气机通畅，呼吸均匀。若肺气不足，就可能出现水道壅塞，反映在容颜上则是肌肤干燥失泽、眼睑或面部水肿、手足四肢臃肿等。3.肺主宣发与肃降 宣发，是宣布、发散的意思。肺主宣发是指由于肺气的推动，使气血津液得以散布全身，内而脏腑经络，外而肌肉皮毛，无处不到，以滋养全身的脏腑组织。肺气宣发通畅，则能主一身之气而呼吸调匀，助血液循环而贯通百脉。肃为清肃、宁静，降为下降。肃降即清肃下降之意，有向下、向内、收敛的特点。肺主肃降是指肺气宣清宜降。肺气以清肃下降为顺，通过肺气之肃降作用，才能保证气和津液的输布，并使之下行，才能保证水液的运行并下达于膀胱而使小便通利。肺气必须在清肃下降的情况下，才能保证其正常的机能活动。如果肺的宣发和肃降功能遭到破坏，就会引起“肺气不宣”“肺失肃降”或“肺气上逆”等病理变化，从而出现咳嗽、喘促、胸闷、尿少、水肿等症。4.通调水道 肺主通调水道，是指肺的宣发和肃降对体内水液的输布、运动和排泄起着疏通和调节的功能。水液的排泄，主要途径是排尿，其次为皮肤毛孔的出汗和蒸发以及呼出气体的散发等。排尿、出汗、呼出浊气就是在排毒，如果女性的肺“通调水道”功能失调，那就失去了一条排毒的主要路径。那么，为了保持肌肤的细腻润泽，女性在生活中应该如何养肺呢？答案很简单，女性只要坚持以下3个准则就可以养护肺部健康：1.情绪要开朗 在七情中，肺主悲，肺气虚容易引起悲伤，而悲伤又会直接影响到肺，所以情绪上要开朗。中医提出“笑能清肺”，笑能使胸廓扩张，肺活量增大，胸肌伸展，笑能宣发肺气、调节人体气机的升降、消除疲劳、驱除抑郁、解除胸闷、恢复体力，使肺气下降、与肾气相通，并增加食

欲。清晨锻炼，人若能开怀大笑，可使肺吸入足量的大自然中的“清气”，呼出废气，加快血液循环，从而达到心肺气血调和的作用，保持人的情绪稳定。

[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)