

# 《养红颜：女人养颜活血经典》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787503230684

## 内容简介

对于女人，血液既是健康之本，又是美丽之本。

中医学认为“妇女以养血为本”，女人在血气充足的时候，面色才会红润，皮肤才会有光泽，精力才会充沛；反而，如果血气不足，会脸色苍白，肢体无力。

女人一生要经历生理上的重重“磨难”：月经、怀孕、生育、哺乳，多种原因都会造成耗血与失血，加上大部分女性在工作上的压力，生活中的劳累，很容易造成血虚。女性随时都需要注意养血补气。

该书分为上下两篇，上篇介绍与血液相关的健康常识，告诉女性血液出现问题后，该如何恢复健康血液；下篇从美容保养的角度来告诉女性如何调养身体，时刻保持面色红润，在保证健康的同时，拥有美丽。

## 目录

序 养血，女人一辈子的事情

上篇 健康信息篇

第一章 生命的源泉

1. 血液——生命之本

光彩由内而生

对于健康和美丽两笔财富，你可以兼而有之

护血必修课

生命存在的基础

2. 血液与女人的故事

非正常血液与非正常身体

护血养血，健康由你做主

3. 女人的“问题”——血液

都是爱美惹的祸

女人与血液的不解之缘

第二章 谁动了我的血液

1. “血液赤字”引起“健康透支”

十个女人九个“贫”

……

2. “铁”血女人

3. 补救血液大行动

第三章 女人以血为本

1. 当“好朋友”来访

2. 妈妈宝宝都健康

3. 坐好“小月子”

下篇：红颜攻略篇

#### 第四章 美血让美丽升级

- 1.“红颜”美人需用心付出
- 2.青春易逝，红颜不老
- 3.中药调理女人

#### 第五章 快乐绽放的“红颜”美人

- 1.吃出“好脸色”
- 2.我运动，我美丽
- 3.一天中的“健美银行”
- 4.在美丽中生活

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)