第一图书网, tushu007.com

<<脸要穷养，身要娇养>>

图书基本信息

书名：<<脸要穷养，身要娇养>>

13位ISBN编号：9787535766489

10位ISBN编号：753576648X

出版时间：2011-5

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：佟彤

页数：248

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

顶尖专家智慧的集结：采访北京协和医院、北京大学第一医院、北京中医医院、北京妇产医院等北京三甲级医院的数十位妇科主治医师，汇集众多名医珍贵的临床经验和自身的养颜实践精华。

颠覆坊间流传的众多美容谬误：作者从专业角度指出众多流传甚广的换肤、美白广告秘方的实质，辨别那些所谓新技术、新产品的圈套。

全面系统呵护身心：从女性心理到各种女性常见病，从美白去皱到塑身减肥，全面系统呵护女性的身心美。

适合现代女性的保养方法：简单有效地养颜祛病食疗方，大量的内外兼修保养方法。
实用、简便、易操作，在家做自己的美容师。

作者简介

佟彤，毕业于北京中医药大学中医系。
毕业后在中国中医科学院基础理论研究所供职，参与国家级“十五”攻关课题“脾虚症的临床与试验研究”，并创办编辑国家级刊物《中国中医基础医学杂志》。
同时为《女性月刊》、《中国妇女》、《健康之友》等杂志主持“健康”专栏。
后长期从事医疗卫生领域的新闻报道与医学科普文章写作，《北京晨报》第一届首席记者。
曾出版《不疲劳的生活》《不上火的生活》。

第一图书网, tushu007.com

<<脸要穷养，身要娇养>>

书籍目录

第一章 女人·心
“毁容伤身”的心思、欲望、面子、感情
“心”没了，疾病就没了
心烦了，皮肤就坏了
欲望多了，苦恼就多了
“自我”变大了，自在就少了
感情孤注一掷，伤害在劫难逃
放不下旧的，就拿不起新的
“毁容伤身”的虚、郁、瘀、寒
你不是老了，你是虚了
你不需要化妆，你需要化瘀
你不能只淡斑，你还要更淡定
你不是缺保养，你是缺保温
第二章 女人·脸
美白：皮肤可以被晒黑，也可以被吃黑
能迅速美白的一般都是毒药
换肤也是一种美白办法
能把你吃白、吃黑的食物
想美白，室内也得防晒
皮肤训练可以祛除红血丝
抗斑：肝郁、脾虚、肾阴虚 黄褐斑点色相异
要想防斑，首先防晒
“粉面含春”可能是长斑的前奏
颜色发青的黄褐斑，要用“逍遥丸”治
斑点颜色发黄的，可吃“补中益气丸”
斑点颜色发黑的，可吃“六味地黄丸”
除皱：长皱纹是因为你的身体不会用水
别让心、脑、肾从皮肤里“抢”水
给干燥的皮肤喝点“麦冬乌梅茶”
顽固性口渴的人，该用补药护肤
补水的时候别忘加姜
润肺的药物都能润肤
紧致：精致的线条在于身体内部的抗衰老
女人变老，面容先胖
一旦是“甲低”，治疗要终生
清晨眼睛肿，不是喝水多了
沿用了2000年的“皮肤紧致剂”
下垂：“刮痧”能把下垂皮肤提上去
胶原蛋白吃不到脸上
果蔬面膜吸收不到脸上
把下垂的皮肤刮上去
阳光能把皮肤晒松弛
气色：“黄脸婆”是中国女人的“国色”
“黄脸婆”多是血虚的女人
冬天是最好的“扫黄”季节

第一图书网, tushu007.com

抹在脸上的可以简单，吃进肚里的必须复杂
你怎么会“满脸菜色”
人是一种适合黄色的虫子
黑眼圈：悄悄暴露你隐私的黑眼圈
黑眼圈泄露你的子宫状况
腹部保温=全身排毒
热手心敷眼能去黑眼圈
第三章 女人·身
元气虚带来的肥胖
天下没有不长肉的美食
减肥的食物尽量“滥竽充数”
不让今天吃多的美味过夜
1周500克，不出皱纹地减肥
让减肥药“扶”你走上减肥之路
萝卜减肥可以一箭双雕
“喝凉水都长肉”怎么办
阴血亏导致的干瘦
没有神性的女主角
“人参归脾丸”可以把“黄瘦子”吃成“白胖子”
“六味地黄丸”是干瘪女人的“滋润剂”
丰满白皙四宝物
骨盆大能避免许多盆腔疾病
第四章 女人·病
最容易吃错药的头痛
“神经性头痛”要在不痛时吃药
月经前发作的头痛吃“加味逍遥丸”
月经后发作的头痛吃“八珍丸”
头痛部位固定吃“血府逐瘀胶囊”
安眠药也能当止痛药
安眠药治不了的失眠
“劳筋骨”是最好的安眠药
失眠带来的衰弱，不该吃补药
哪些安眠药可以急用
褪黑素用于睡错了觉的失眠人
名字吓人的“宫颈糜烂”
“宫颈糜烂”就是普通的炎症
没症状的糜烂可以不治疗
衣原体感染未必都是性乱引起的
让人虚惊一场的“卵巢囊肿”与“子宫肌瘤”
直径小于6厘米的卵巢囊肿一般没大事
卵巢癌容易发生在停经后
子宫肌瘤，未必都需切除
最麻烦的“异常出血”
早警戒，预防宫颈癌
警惕流产造成的错觉
排卵期的出血会影响怀孕
关于月经的一些难缠问题

第一图书网, tushu007.com

月经一停止，孕力就下降
埋藏了隐患的“痛经”
你的痛经可能是陌生的“腺肌病”
谁都躲不过的更年期
第五章 女人·孕
被放纵了的孕期饮食
怀孕后体重增长不能超过15千克
粮食不能减，餐数可以加
生男孩的妈妈容易坏牙吗
最让人揪心的“怀孕后异常”
有了“流产先兆”是流掉还是保胎
怀孕后发现子宫肌瘤怎么办
怀孕七八个月时肚子疼，是宫缩吗
羊水过多或过少都是问题
“药物流产”和“人工流产”哪个好
“药流”不能自己做，做前一定先做B超
突然腹痛要想到“宫外孕”
做“药流”也有年龄限制
流产后多久能“复原”
无助高龄的“试管婴儿”
“试管婴儿”就是人工帮精卵“见面”
这些情况可以尝试做“试管婴儿”
被你误会了的避孕药
避掉“宫外孕”
预防卵巢癌、子宫内膜癌
服用避孕药要知道的常识

章节摘录

“黄脸婆”多是血虚的女人“男补阳，女补阴”、“男精女血”、“女子以肝为先天”，这是一般的认识，所谓阴其实就是阴血。
肝主藏血，“以肝为先天”，也就是以血为养生之本。
所以，很多人一说到女人补养，就首先提到能补血的阿胶，吃着阿胶似乎就能想象出自己逐渐变得红润的面容，这确实合乎中医原理，因为血虚的女人一般都有“黄脸婆”的嫌疑。
“黄脸婆”除了气色不好之外，还有很多身体上的问题，即便刚刚三十岁，但很容易疲劳，特别是下午容易没精神，如果赶上开会，室内空气不好，又要头疼、疲惫了。
头疼之所以容易发生在下午，就与她们的气血虚弱有关。
中医有个理论，“烦劳则张”，意思是，劳累之后症状加重，很多女人累了之后疲惫、头疼，甚至发低烧，都符合这个理论，都提示她们的体质虚弱，而且主要是气血虚。
这种人的美容护肤是要从身体抓起的，否则只是表面文章，具体说就是要补血。
……中医的“血”包含的意义，比西医的“血”要广泛得多，其中首先包含了“气”。
“气”，是中医独有的概念，西医里面有血，有水液，但唯独没有“气”。
中医所说的“气”，简单地概括就是功能和能量的意思。
比如，我们说一个人死了，俗话会说“没气了”，而不会说“没形了”，因为死人是可以身体完好的，五脏俱全，但功能却完全丧失了。
所以，人可以“瘦得脱形”，但和“没气了”比起来，还是后者更严重。
这就是说，对生命来说，功能、能量比形态、结构更重要，因此补血离不开补气。
……“黄脸婆”这个审美概念是中国独有的，因为气色不好、面色发黄的女人太常见了。
黄色也是中国女人的“国色”，特别是当她们开始衰老，开始脾气虚，发黄的气色就更常见，这是中国人身体上的薄弱环节。
为此，中医在创始之初就特意强调“脾为后天之本”，脾的“职称”之高，仅次于“先天之本”的肾，所以补血，改善“黄脸婆”的状态，一定要兼顾到补气，特别是补脾气。
如果你是个血虚的人，找到的是个水平足够的正经中医，他肯定不会单开补血药，也绝对不会让你只吃阿胶、红枣、桂圆，他更是绝对不会相信单纯的补铁，比如吃“硫酸亚铁”，因为那只解决了血这个“母”的问题，还需要有个使血动起来的“气”。
……具体到这些“黄脸婆”，除了用阿胶之类的经典补血药，药店里就能买到的“补中益气丸”、“人参健脾丸”也是她们补血时离不开的“拐杖”，在秋冬季节，可以每隔一天吃一次，一次吃一丸，和缓地改变体质，给脸色“扫黄”。
阴血亏导致的干瘦过瘦的女人缺少女人味儿，更缺少神性。
女人的神性是离不开生殖的，后者需要一定的脂肪含量做基础，“人参归脾丸”、“六味地黄丸”在这里很给力，因为它们都有使人“肥白”的效果，归根结底就是帮瘦人补血、补阴。
……中医讲，“女子以肝为先天”，一是因为肝生血，女人是要靠血养的；另一个原因是，女子更容易伤肝，这是她们先天的薄弱环节。
这个肝自然是中医的肝，情绪压抑、悲伤都可以导致肝气郁，气郁日久就要暗耗阴血，直接影响脾的化生气血的能力，所以才把“肝”的特殊强调出来。
……现在药店里卖的“人参归脾丸”，一直被认定是“脑力劳动者专用药”，因为动脑子的人肯定也要动心，他们的感情比其他人细腻，更容易产生忧思，所以是脾虚的高发人群，他们经常会面色萎黄，爱失眠，年纪轻轻就开始健忘了，不吃不睡的，自然要变得消瘦干瘪。
其一，“归脾丸”是通过归脾达到了补血的目的。
血足了，睡眠就好了，人体也得到濡养了；脾气足了，就有可能上养清空，大脑的供血就充足了，健忘就会好转；脾气不虚了，原来不好的胃口会被打开，过去吸收不了的营养现在可以被吸收，一个能吃能睡的人，还愁不长肉、气色不好？
这个道理在心重的女人身上也适用。
如果你是一个抱怨消瘦的人，而且在消瘦的同时并没被夸苗条，相反倒给人憔悴的感觉，像个黄脸婆

，那一定是皮肤缺乏光泽，身材失于丰满，这个时候“ 人参归脾丸 ”其实是个从根本上帮你美容丰腴起来的药物甚至是保健食物，可以长期吃，一是因为脾虚的纠正乃至心血的补足不是短期内能速效的，至少要有1个月到2个月的过程才能使疗效巩固。
……

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