

<<要美丽先养血>>

图书基本信息

书名：<<要美丽先养血>>

13位ISBN编号：9787538448399

10位ISBN编号：753844839X

出版时间：2011-10

出版时间：吉林科技

作者：董杰

页数：200

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>

## <<要美丽先养血>>

### 前言

我从事妇科临床工作这么多年，积累了一些治病的经验，也更加深理解了医生的职责。

《黄帝内经》中说：“道之大者，拟手天地，配于四海，汝不知道之谕，受以明为晦。

”这段话一直提醒着我：作为医生，一定要知“道”、授“道”，才能让更多的人脱离患病的苦海，获得福报。

那么，这个“道”是什么呢？

古人早有“以一药遍治众病之谓道，以众药合治一病之谓医”的说法，所以，一药就是“道”。

如果能把养生疗病的法门这个“一药”广播于大众，让越来越多的人学会自保健康，享受幸福人生，这不就是最好的“道”吗？

远远胜过用众药医众人的寻常方法，因为病人是永远也医不完的。

每当面对患者忧郁的表情和企盼健康的眼光时，我的心情总是很沉重，感觉自己肩上的责任重大。

可喜的是，最近这些年，人们关注健康和追求健康的意识已经明显增强了，这就是个好现象。

有了这个基础，就不愁早日得到健康的善报。

而我在多年的实践中，也终于逐渐找出了一条适合女性朋友养生防病的路子，经过不断探索和总结，已经日臻完善，使不计其数的女性朋友从中受益。

这个路子，就是从血论治女性疾病及养生防病的中医综合疗法。

因为在中医看来，“女人以血为本”，几乎所有的疾病都可以从血来论治，而做好补血养血这件事，则更能使女人获得健康的根基。

所以，我对这个疗法一直寄予很大希望，盼着它能真正成为带给女性朋友健康的福音，从而使更多的女人获得健康幸福的人生。

在这本书中，我把自己的经验和心得奉献给大家，书中提到的方法既是我在临床中常用的，又是简单易行、通俗易懂的，只要遵循这些规律和方法，拥有健康一生就不是什么难事。

我真诚地希望，能以自己所学给更多的人带来有益的启示和帮助，如果大家能从中获益，找到幸福的出路，那将是我此生最幸福的事。

董杰 2011年3月

## <<要美丽先养血>>

### 内容概要

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。

## <<要美丽先养血>>

### 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。

曾先后主持并完成国家级科研课题3项，省级科研课题3项，并通过国家级及省级科研成果鉴定，还参加多项临床研究工作。

在国家级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。

## <<要美丽先养血>>

### 书籍目录

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. 不清除血淤，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
5. 养肝血，定眩晕——鲜桑葚就是这么神奇
6. 活血化淤的益母草——关爱女人的月经
7. 苦寒凉血“三剑客”——地榆、贯众、白头翁
8. 桃仁、红花，血淤经闭少不了它
9. 寒凉最伤女儿身，一经期要学会为自己取暖
10. 行经后发热，当归补血汤一喝就好
11. 生地甲鱼汤——滋阴、清热、固冲的奇效方
12. 止血活血都拿手，云南白药即仙丹
13. 经行身痛怎么办，有鸡血藤保护就不怕
14. 阴虚血热经水长，清热就靠两地汤

#### 第三章 孕产就像一段幸福旅程

1. 当阿炙甘草汤——养血安胎的良药
2. 吃对食物，妊娠时就不会贫血
3. 堵住流产的惯性，留住孕育的希望
4. 贵在神速——治胎动不安要趁早
5. 产后体虚，吃乌鸡黑豆汤能大补气血
6. 内服外用一块姜，祛淤止痛散寒凉
7. 送给新妈妈——产后通乳有秘方
8. 再送新妈妈——漏乳就服八珍汤
9. 轻症的产后风关节痛，服腊月鸡肠散就能治好
10. 盗汗就喝止汗散，夜夜都能得安眠
11. 冲服血余炭粉，小便马上就通
12. 治产后便秘有两大法宝——迎香穴加润肠粥
13. 寒邪入胞恶露伤，化淤止血找蒲黄
14. 寒冰之地。

草木不生——子宫寒冷怎么能怀孕

15. 添足“原材料”是解决身瘦不孕的出路

#### 第四章 女人不生病的智慧

1. 当归生姜羊肉汤，调补血虚帮大忙
2. 脾虚失眠，常吃龙眼肉粥
3. 菊花延龄膏——来自宫廷的眼科秘药

## <<要美丽先养血>>

- 4.冻伤都因遇寒邪，猪蹄甲糊一敷就可解
- 5.常喝狗肉汤，手脚不再凉
- 6.酸枣仁枣皮煮做粥，更年期到了也不愁
- 7.绝经后防骨质疏松，核桃仁能大显神通
- 8.用耐心战胜疾病——治慢性盆腔炎不能急于求成
- 9.子宫肌瘤不难缠，桂枝茯苓丸就是一味妙药
- 10.一枝黄花以水煎，主治真菌性阴道炎
- 11.麦饭石外敷，治好乳腺增生

### 第五章 调养经络胜利灵药仙草

- 1.冲脉调气血，涓涓经水来
- 2.血虚经少，地机、血海解忧愁
- 3.冲门一穴调冲任，肾虚浮肿立消尽
- 4.取肩井、配天宗，乳腺消炎最轻松
- 5.带脉穴——专治肾虚血亏、赤白带下
- 6.尿路感染别再烦。

### 艾灸穴位找秩边

- 了.治女性阴痛，只用云白单穴就行
- 8.大穴有归来，寒凝腹痛消
- 9.常按脾俞、膈俞，你就不会弱不禁风
- 10.用过血海、三阴交，从此告别“痒痒挠”
- 11.颈肩酸痛，自有附分穴来解

### 第六章 将美丽进行到底

- 1.面自桃红花自美——让桃花瓣为你保留年轻
- 2.皓齿如贝——完美牙齿的养成术
- 3.用黑芝麻还你飘逸秀发
- 4.把蝴蝶斑从脸上“赶”下来
- 5.常用洁白莹润膏，肤如白玉不干燥
- 6.白及生肌止血，外搽调治皲裂
- 7.女孩心仪的“战痘”英雄——凉血消疮方
- 8.活血除癍了无痕，丹参、羊脂做先锋
- 9.花叶减肥茶——帮你静悄悄地瘦

## &lt;&lt;要美丽先养血&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：略懂中医的人，应该都知道“妇女以血为本，以血为用”，这是先辈们历经实践总结出的精妙理论，也是我学医之始铭记最深的一句话。

行医多年，我治愈的女性病人一拨又一拨，也更加深刻地体会到了这句话的内涵。

透过无数病例，我发现气血对于女人的一生，确实比金子还要珍贵。

为什么这样说？

因为女人有个生理特点：周期性失血。

无论是月经、怀孕、生产、哺乳等，都极易耗血，所以机体就容易气血不足，就容易生病。

而在人体这个大系统中，各个部位、各种机制的运行和协作，都要依仗充足的气血。

气血充足，人体不但能轻易获得健康，即使出现病患，往往也能轻松治愈。

所以，把气血保养好，身体自然也会好起来，连姿色都能“靓”起来。

怎样保养好身体的气血呢？

我觉得最重要的一条就是要把脾胃养好。

脾胃是我们身体里生产气血的“能源站”，用中医的说法就叫“气血生化之源”。

脾胃保养好了，气血生化充足，人的精气神就足，身体就好，反之就容易生病。

记得在一本医书里，金元时期的中医名家李杲先生说过，“脾胃不足，皆为血病”“内伤脾胃，百病由生”，可谓一针见血，恰如其分，我深有同感。

有一次，一位母亲带着她女儿来看病。

小姑娘二十来岁，因为节食减肥已变得瘦骨嶙峋，两条手臂一点儿肌肉也看不到，好像一阵风就能把她吹跑，可见脾胃已经严重受伤。

更要命的是，她的月经已经好久不来了。

脾胃虚弱，气血生化不足，血海空虚，无血可下，经水怎么能来呢？

《黄帝内经》中对此早有定论：“妇人脾胃久虚，或形羸气血俱衰，而致经水断绝不行。”

若不及时把脾胃养好，别说经水不会重来，连身体都会垮掉。

她面黄肌瘦，头发枯干，舌淡苔薄，脉细弱得几乎摸不到，有气无力地瘫坐在椅子上。

此时谁都能看出来，她的血虚症状已经非常严重。

于是我就责怪她的母亲，说孩子都瘦弱成这样了，怎么不早点儿看管她好好吃饭呢？

母亲也是一脸冤枉，说这孩子从小就不听管教，说多了她还要绝食呢。

要不是病成这样，她说什么也不会来看病的。

又是可恶的减肥！

这些年来，我治疗过的因为减肥引发的病例实在太多了，数都数不过来。

有时我就不明白，现在有些女人怎么这样糊涂呢，是身体健康重要啊，还是身段苗条重要啊？

为什么就不能好好吃几顿饭呢？

饮食不规律，毫无节制地“节省”粮食，甚至把快餐、零食当主食，时间一久，脾胃哪受得了这份折腾，不生病才怪呢！

<<要美丽先养血>>

编辑推荐

《要美丽先养血:女人调血补血宝典》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。



<<要美丽先养血>>

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>