

呈现北京协和、中国友好等三甲医院博导妇科医师的临床精神

脾虚的女人老得快

女中医师亲授新妇科公开课

佟彤◎著



在中国，每10个人里就有5个人脾虚
脾为后天之本，气血生化之源。脾虚则百病丛生
脾不运，女人自然面色红润，肌肤紧致，体态优美，减肥不发胖
摆脱手脚冰凉，黄褐斑，黑眼圈，“假性宫”等30多种困扰女性的疾病
降低过敏，痛经，乳腺增生，卵巢囊肿等20多种高发女病

佟彤

脾虚的女人老得快

女中医师亲授新妇科公开课

佟彤◎著

中信出版社

女中医师亲授新妇科公开课

6

CIS 中国医学科学院 中国医学科学院

内容简介

在中国，每 10 个人里就有 5 个人脾气虚。脾为后天之本、气血生化之源，无论是肌肉失去弹性、皮肤没有光泽、肤色暗淡、腰间长出“游泳圈”，还是各种各样的健康问题，归根到底，都是脾气虚弱导致的。在书中，作者汇集了协和、中日友好、北京大学第一医院等三甲医院博导级妇科医师的最新临床精粹，围绕“脾虚的女人老得快”这样一个观点，细说了痛经、乳腺增生、卵巢囊肿等高发、频发的女人病，及黄褐斑、黑眼圈、游泳圈等女性常见的早衰烦恼，并从专业角度颠覆众多健康养颜谬误、揭露广告背后的陷阱，全面呵护女性健康。全书权威、实用、易操作。

作者简介

佟彤，毕业于北京中医药大学中医系。曾供职于中国中医科学院基础理论研究所，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》，《北京晨报》首席记者。江苏卫视《名医》、山东卫视《养生》、MSN 中文网《名医讲堂》、凤凰网《健康三人行》嘉宾主持；北京卫视《养生堂》、湖南卫视《百科全说》、江苏卫视《万家灯火》、河北卫视《健康 56 点》等多档健康养生节目的主讲专家。曾出版《不疲劳的生活》《不上火的生活》《脸要穷养，身要娇养》《药房里买得到的传世名方》等健康科普书。

目录

序言 中国人最容易脾虚

第一章

女人·虚 女人之虚到底虚在哪儿

没有丑女人，只有“脾虚女”

脾气虚的女人老得快

身体结构也有不称职的时候

脾气是人体里的“审计署”“纪检委”

35 岁是女人的一个坎儿

林黛玉过的是伤脾的日子

原来，这些都是脾虚的信号

方法不靠谱，当然越减越肥

女人的“游泳圈”是如何炼成的

女人变成“黄脸婆”的内幕

千万别动不动就吃消炎药

既怕冷又怕热就是脾气虚

木瓜能丰胸？那是讹传

“久坐伤肉”，伤的其实是脾

女人若阳虚，后果很严重

别让气虚变成阳虚

保温是中国人最重要的养生

寒凉食物与生存之间的能量争夺战

保温就是一种排毒

低体温者，要么早衰，要么易患癌症

“阳虚女”就是“癌症女”

预支能量的日子，你还要过多久

没高原反应不一定是好事儿

更年期前的女性拥有很多“特权”

喝点儿水就要解小便是啥问题

在线试读部分章节

没有丑女人，只有“脾虚女”

35岁是女性的一个坎儿，到了这时，阳明脉开始衰弱了。而阳明脉就是脾胃之经，面部、胸部和腹部都是它经过的部位，这里的经脉气虚、衰弱了，自然要影响到面部和腹部的状况，开始出现面部憔悴、面色发黄、头发开始脱落等症状。所以说，脾虚的女人老得快。

脾气虚的女人老得快

女人最担心的就是衰老，所以她们会花很多钱去美容、塑身，但这种效果往往是短暂的。过了35岁，大多数女性的肌肉会不同程度地失去弹性、皮肤失去光泽，这两点直接导致女人变成了“黄脸婆”，开始变得“垂臀平乳”。

而这些看上去不美的外表端倪，其实都是健康出了问题，而且问题出在了脾气上，是脾气虚了。

这一点在《黄帝内经》中有过论述：“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。”这句话形容的是35岁女人的状况：面容开始憔悴，头发开始脱落，种种衰老的迹象都是因为阳明脉开始虚弱、衰竭了。“阳明脉”是什么呢？指的就是脾胃之经，而女人变老就是从脾气虚弱开始的。

“脾气虚”是中医的概念，大家常常说起这个词。很多人一说到脾气虚，就会想到消化不好。事实上，脾气虚涉及的范围远不止消化方面的问题，“世界卫生组织”曾经公布过的健康指标，描述的其实也都是脾气的状态。

“世界卫生组织”给出的判断人健康、衰老与否的三大指标是——“说得快、走得快、拉得快”，这三个生活的细节体现并概括了身体最重要器官的功能状态。

先说“说得快”。一个语速很快的人，首先得脑子清楚、思维灵敏。要保证这一点，大脑的供血

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>