

<< “月” 来越美丽 >>

图书基本信息

书名：<< “月” 来越美丽 >>

13位ISBN编号：9787122155580

10位ISBN编号：7122155587

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：吴大真、由加丽 编著

页数：189

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>

## &lt;&lt; “月” 来越美丽 &gt;&gt;

## 前言

女人如花，婀娜多姿，温婉动人，月经便是花期的标志，花开花落，她要伴随女人走过很多年，女人私底下称它为“好朋友”。

月经不仅是女性内在性征的特有体现，通常也是女性自我认知的起点。

由月经初潮，我们开始真正走进女性人生。

它逼得你不得不正视自己的性别，不得不面对你的女性身体。

月经到底是怎么回事呢？

简单地讲，它是女性子宫内膜周期性脱落及出血的表现。

暗红色经血中的凝血块就是脱落的子宫内膜。

不少女性因此就认定月经是肮脏不堪的，因而对月经产生反感的情绪。

其实，女性朋友应该明白，月经是女性一种正常的生理现象，正因为它的出现，女孩才出落得越发成熟，女人才变得越发完美。

初潮仅仅是一个开始，当我们还来不及彻底弄清楚它究竟是怎么一回事的时候，它就已经过去了。而月经则成为我们生活中一个真实的角色，一个不容忽视的存在，在女性生活的每一阶段中都起着非常重要的作用。

从青春期起，每位女性在“特殊的日子”里都会流失不少的血液，虽说这是女人正常的生理现象，但如果平时不注意保养，生活习惯一塌糊涂，就可能引发痛经、月经不调甚至闭经的症状。

孕产期、哺乳期的女性，耗气伤血更为严重，既要满足宝宝生长发育的要求，又要承受生产带来的气血俱伤，如果补养不够，极易导致产后诸种病症的发生。

更年期的女性，月经即将“退出历史舞台”。

这个时候很多女性会患上更年期综合征，如烦躁、易怒、失眠，搅得整个家庭都不得安宁。

这期间，你如果气血充足顺畅，就会身体健康、精神愉快，以上症状也就不会出现了。

正是因为月经，女性的人生被自然地切割成“三个阶段”，认识它，把握它，则会活出三段精彩的人生。

即使算不得精彩，也大可活得幸福安心。

如果对其置之不理，则可能这一辈子都活得疲惫不堪。

月经是女人身体健康状况的风向标，它的一切细微变化，都会在我们的身体上体现出来。

了解月经，掌握机体变化的规律是每一位渴求健康的女性所必需的。

特殊时期，女人一定要学会细心呵护自己。

然而，话说千遍，似乎终不如亲自体验后的印象来得深刻。

人生必得经历了，然后才知好歹。

对于月经，很多女性也一样。

现代社会竞争激烈，生活压力、精神压力不断增加，加之环境、气候的变化，饮食结构的改变，使得月经病发病率明显上升，存在于青春期、育龄期和更年期的各个阶段女性当中。

多数女性对此总是草草应付，比如未患病之前不知道怎样预防，一些女孩为了追求苗条身材，盲目控制饮食，导致月经失调甚至闭经；患病之后不知道该怎么调理，有的采取不理睬的态度，一拖再拖，任其发展，一直等到无法忍受的时候才不得不去就诊；有的患病后精神紧张，致使病情加重；有的买些中成药自行调治；有的不按照医生的要求，随便停用或增减药量；有的不懂得采取避孕保护措施，做人工流产就像治感冒；有的稀里糊涂就染上了性病，却找不到传染的原因；有的一提到女性疾病的预防、自查，她就觉得完全是在浪费时间。

然而，当月经病的威胁越来越清晰地呈现出来的时候，很多女性才明白，自己曾经是多么幼稚和愚蠢，竟然不懂得呵护这个给人类孕育生命、给身体带来愉悦、给自己增加魅力的宝贵之地。

本书本着让女性更加熟悉自己的身体、看清自己的身体正面临怎样的疾病威胁的原则，用通俗的语言，讲述日常生活中最常见、最普遍存在的各种问题，为女性防病治病提供简单、实用的解决方案。

还从日常的饮食起居等生活习惯，以及人类体质方面深入剖析，揭示了很多女性的疾病其实都与不健康的生活习惯（比如经期贪凉、嗜食辛辣、吸烟酗酒、生活作息不规律等）有着很大的关系，不同体

<< “月” 来越美丽 >>

质的女性出现的月经问题也不同，调理应当从体质入手，循序渐进。

由于月经与奶水有着密切的关系，月经的健康直接关系着乳房的健康，所以我们在编写中也加入了乳房疾病的探讨。

正如本书所展示的：只要了解多一些，谷物果蔬都会成为女性健康的得力助手——既可调理身体方面的病痛，也有助于放松身心和调节情绪。

鉴于本书是用纯粹的祖国医学来解读月经，你可以在了解月经病的同时，领略祖国医学的神奇魅力。

我们相信，每一位希望用天然的中医疗法来增进健康的女性都会视这本书为可靠的朋友。

2012年11月

## << “月” 来越美丽 >>

### 内容概要

本书本着让女性朋友更加熟悉自己身体、看清自己身体正面临着怎样的疾病威胁的原则，从解读月经的密码、月经决定女人一生、月经与乳房的关系、衣食住行、经期常见病等多方面讲述了日常生活中最常见、最普遍存在的各种月经问题，并为女性防病治病提供了简单、实用的方案。

本书作者站在高度关注女性健康的平台，秉承中医绿色安全的健康理念，对女性身体的健康做了一个全方位、多层次的解读，手把手教现代女性如何做好自己的私人医生，做好自己的健康顾问。

## << “月” 来越美丽 >>

### 作者简介

吴大真主任医师，教授，研究生导师。

北京市政协委员，中国保健协会副理事长，中国保健养生协会会长，北京国际医药促进会副会长。

原中国医药报社社长、总编辑。

曾在中国中医研究院针灸骨伤学院、中国医药科技出版社、中国中医药出版社、中国医药报社、同济医院、北京中医药进修学院等单位或部门负责相关工作。

早年毕业于北京中医学院，师承中医泰斗秦伯未先生，对祖国医学有着精湛的造诣。

近年来，多次受国家行政机关、大型企事业单位及行业协会的邀请，举办近千场养生科普类专场讲座，并受邀做客全国多家电视台进行养生类节目讲座和访谈，现为北京大医堂养生机构首席专家，全国多家电视台养生节目主讲嘉宾。

由加丽资深芳香疗法执业人，资深草本化妆品工程师。

美界商学院首席客座教授、全球首创“因时定养”女性花期养生研发总工程师、中国民族文化博览会国医养生顾问。

11年国家职业药剂师从业经历，7年妇产科临床工作经验、9年植物芳香自然疗法配方实践、10年中国美业美容院护理一线实操经验，在女性健康草本理疗方面有着丰富的临床辨证经验。

## &lt;&lt; “月” 来越美丽 &gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 解读月经的密码 / 1
- 天人相应，月经告诉我们自己是自然的一分子 / 1
  - 从《黄帝内经》中认识月经 / 5
  - 任脉畅通，月月舒畅 / 8
  - 子宫，生命的家园，子宫好月经才好 / 13
  - 女人调经，补养气血是根本 / 16
- 第二章 月经决定女人一生 / 20
- 现代人，小心女孩初潮早至 / 20
  - 18岁月经未来潮，有可能是原发性闭经 / 24
  - 早食“禁果”，也会殃及月经健康 / 27
  - 与月经告别，谨防更年期综合征 / 30
- 第三章 月经牵系奶水，乳房保健不可小觑 / 34
- 月经与乳房 / 34
  - 胸小，可能是月经不调 / 37
  - 管好月经，也能“挺”胸做女人 / 40
  - 解决肝气郁结，治愈经期乳房胀痛 / 43
  - 郁气伤肝又犯胃，保护乳腺势在必行 / 46
  - 哺乳母亲不再烦恼，三六一粥，乳腺炎“灰飞烟灭” / 50
  - 调好月经，防止乳汁不足 / 53
- 第四章 衣食住行，藏着女人月经的秘密 / 56
- 冰激凌女孩，小心痛经来袭 / 56
  - 火锅、麻辣烫，嘴巴过瘾，月经过量 / 59
  - 玫瑰，调经圣手，每个女人都应该亲近的花 / 61
  - 薄、短、露，时尚穿衣，为月经病埋下病根 / 64
  - 赤脚涉水，月经病也能从脚入 / 66
  - 空调，调好了温度，调乱了月经 / 69
  - 电脑一族，调经先养肝 / 72
  - 果蔬酶饮帮你调理经期 / 75
  - 四季皆养生，调理月经要顺应天时 / 79
- 第五章 体质不同，调理月经也要因人而异 / 83
- 阳虚了，适时温补，告别痛经 / 83
  - 阴虚女人，滋阴养血月经来 / 87
  - 气虚有招，补气摄血，月经不再提前 / 90
  - 血瘀一族要活血，轻松化解经期血块 / 93
  - 气郁人群，容易出现闭经 / 96
  - 湿热人群，经血暗黑是你的标签 / 99
- 第六章 月经病调理方案 / 103
- 按摩足临泣，挥别经期疼痛 / 103
  - 双管齐下，告别月经过多 / 106
  - 按摩血海穴，补血益气，治疗月经过少 / 109
  - 刮痧和汤补，治疗月经先期 / 112
  - 艾灸加按摩，养血调经，月经不再迟到 / 114
  - 疏肝解郁，调准月经时间 / 117
  - 气血虚弱致闭经，刮痧食疗来应对 / 119
  - 倒经说怪也不怪，选好治法去烦恼 / 122

<< “月” 来越美丽 >>

- 治疗崩漏，强肾补虚是关键 / 125
- 补肾益阴，经间期不再出血 / 127
- 健脾补肾，摆脱激经忧虑 / 129
- 理气开郁，月水依然如期而来 / 132
- 调肝健脾益气，免受年老经水复行之“惊” / 135
- 第七章 经期不适调理方案 / 139
- 按摩三穴补充气血，经期头痛不用愁 / 139
- 学会穴位刮痧，刮掉经期身痛 / 142
- 按摩太溪和照海，巧为经期“降温” / 146
- 挥一挥刮痧板，调好脾胃，止腹泻 / 148
- 水道、阴陵泉，祛湿好帮手，让你经期不再浮肿 / 152
- 两个妙招，赶走经期“瞌睡虫” / 155
- 温灸隐白与太溪，经期睡个安稳觉 / 158
- 伺候好肝胃，经期不再呕吐 / 161
- 经期口糜烦恼多，艾灸食疗效果好 / 165
- 巧用妇科特效穴，祛除经期烦躁症 / 168
- 第八章 关注月经，让美丽一生绽放 / 172
- 月经正常，痘痘去无踪 / 172
- 色斑，暗示你的月经受阻 / 175
- 调好月经，还你如花容颜 / 178
- 脱发女性，往往月经也有问题 / 181
- 肥胖也是月经不调的噩梦 / 183
- 一生管好月经，不用抗衰老产品也青春 / 186

## &lt;&lt; “月” 来越美丽 &gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：可能有人会觉得，子宫身居“内陆”，而且有肚皮保护，该是很安全才对吧。其实并不是这样，子宫也是个“事故高发区”。

如果你不注意保护好子宫，子宫脱垂、子宫肌瘤、子宫内膜炎、宫颈癌这些疾病可能就会找上门来。据统计，妇科疾病中，与子宫有关的占了大约一半。

子宫的好坏直接影响到月经的质量，影响到女人的一生幸福，所以对待子宫千万不可大意。

有人会问，我的子宫没有任何疾病，该怎样保养子宫呢？

其实，子宫好不好，它自己无法表现出来，但会通过月经告诉你。

如果你的月经量少，经常延期，甚至几个月才来一次，那可能是由于气血不足，导致子宫内的血不够，多吃些补血的食物，补足了血，月经就正常了。

但如果还伴随着经前和行经时小腹胀坠、腰酸痛，月经色黑有血块、浑身发冷、乏力，那就要考虑是不是宫寒了。

宫寒是一种很常见的中医病症，顾名思义，就是子宫寒冷，寒冷会怎样？

血液会凝固在子宫里，无法顺利排出。

所以经量会变少，间隔时间会延长，还会经常排出血块。

痛经也会很厉害，中医说“不通则痛”，血块堵着出不去，能不痛吗？

宫寒严重的还可能造成闭经甚至不孕，使女人丧失做母亲的资格。

有些女性朋友天生体质就偏寒，手脚总是冰凉的，冬天怕冷，夏天耐热，冬天如果喝凉水就会闹肚子，所以冬天总得喝热的，脸色总比一般人苍白。

寒性体质有可能是长期居住在寒冷环境中或是过劳、久病损伤阳气造成的。

还有一部分是遗传原因，比如父母体质偏寒，就会影响到孩子，或者出生的时候父母年龄偏大，阳气不足，也会让孩子的体质呈寒性。

寒性体质的人会比别人更容易出现宫寒的症状，多吃点暖身的食物就能改变这一状况，比如核桃、大枣、花生等。

还可以多喝些温热性质的汤，比如酸辣汤、辣鱼汤，温热的食物能帮你在体内慢慢积蓄起热量，防止宫寒。

当然，平时还要注意少吃冷饮和寒凉的食物。

很多女性朋友痛经的时候习惯喝姜糖水，其实生姜加红糖也是古人治疗宫寒的一个偏方。

切几片生姜，取适量红糖，一同放入锅中，用小火煮沸5分钟，然后趁热服下，每天喝3次，每次200毫升，从月经结束后一个星期开始服用，直到下次月经来的前一个星期。

治疗宫寒是个持久战，所以要坚持喝，一般来讲，至少喝2~3个月才会见效。

爱美的女性朋友即使冬天也不忘展示自己美好的身材，于是大冬天穿着短裙在街上走的人比比皆是，那么冷的风，直接灌进裙子里，子宫势必首当其冲要受寒了。

还有的人长期在空调房里待着，身上却还是一套夏季凉爽装扮，也很容易受寒。

所以提醒大家，爱美不要紧，但要守住健康。

冬天穿得暖和些，尤其是腹部，寒性体质的人更要注意。

进入空调房最好带一件披肩或者有袖的小开衫，不要让冷风直吹身体，更不要在空调底下睡觉。



<< “月” 来越美丽 >>

编辑推荐

<< “月” 来越美丽 >>

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>