

<<子宫健康书《女生这样做，吃不胖、晒不黑、人不老》>>

图书基本信息

书名：<<子宫健康书《女生这样做，吃不胖、晒不黑、人不老》>>

13位ISBN编号：9787542754516

10位ISBN编号：7542754513

出版时间：2012-8

出版时间：上海科学普及出版社

作者：张家蓓

页数：157

字数：100000

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>

<<子宫健康书《女生这样做，吃不>>

内容概要

这是一本关于子宫健康的书。
顾好子宫，就是顾好一生的健康！
现代女性的生活与工作步调之忙碌，很容易忽略攸关自己美丽幸福之源的子宫健康，一不小心就让自己面临严峻的健康困境，痛苦不已。
而中医是一种很先进的“预防医学”，目标在于打造无病的体内环境，而针对每个人“望、闻、问、切”后不同的整体状况与需求，所给予的专属解方，也是帮助身体回到无病的平衡状态，而非头痛医头脚痛医脚的治标之技。

中医养生是女性一生幸福的最好解答，只要养好子宫，就能远离疾病的威胁，安心享受美好的人生。

作者张家蓓医师，一生致力于女生子宫健康的医疗事业，通过保护女性子宫健康的治疗经验，首次公开女生保养子宫的秘诀，如调养子宫的好食物、调养子宫的好药材、保养子宫好运动等等，让女生在任何时候都能轻轻松松地养护子宫。

<<子宫健康书《女生这样做，吃不>>

作者简介

张家蓓 医师

现任：台北医学大学附属医院 产后护理之家 特约医师

康华中医诊所 院长

经历：台北医学大学附属医院 传统医学科 副主任

台北医学大学附属医院 传统医学科 中医妇科主任

台北市立和平医院 中医师

<<子宫健康书《女生这样做，吃不>>

书籍目录

第一篇 女人天生丽质的保养关键

每三个女生，就有一个会遇到子宫肌瘤
多么重要！

子宫健康影响一生

女性的五脏六腑，反映子宫的健康
子宫保养好，会变瘦变美变年轻

第二篇 原来，这都是子宫的求救

情绪不稳气色差，到底哪里有问题
痛是最直接的呼救，再忍下去会很严重
子宫运作看周期，规不规律很重要
小心不正常出血，关心子宫要及时
令人好奇的月事卫生用品

第三篇 这样做，自然变身美人胚

女性健康四关键，吃、睡、排泄、月经顺
避免久坐不动，保护子宫最关键
瑜伽爬山都很好，适合自己才能持续
压力是礼物，学会处理长智慧
就是爱干净！

子宫防护大作战

第四篇 调养子宫的健康饮食

吃身体需要的食物，青春美颜体态好
甜品聪明吃，又瘦又美很简单
进补看体质，有病在身要注意
女性可以常吃的好食物
女性进补常用的好药材
20道好料理，让你变瘦变美变年轻
药膳：小鱼干昆布豆腐汤 / 蒜瓣蛤蜊汤 / 牛肉海带汤 / 韭菜虾米粥
黄芪鸡汁粥 / 葱姜当归饮 / 人参鸡汤
茶饮：玫瑰蜂蜜茶 / 枸杞人参茶 / 橘皮茶 / 参枣茶
梅枣蜂蜜茶 / 金橘水果茶 / 老姜蜜茶 / 益母草当归红枣茶
甜品：核桃牛奶粥 / 红枣炖南瓜 / 双耳红枣汁
香蕉腰果豆奶 / 白木耳莲子汁

第五篇 女性这样做，气血通畅好健康

保养子宫好运动
手臂伸展操 / 腹式呼吸法 / 八段锦养生功
快速有效的按摩，子宫调养的好20个穴位
活血止痛养美肤 / 保暖补气助消化 / 养血消肿助循环
提神醒脑助舒压 / 除闷解郁助丰胸 / 健腰护脊养子宫

附录 家蓓医师的诊疗室

阴道分泌物的问题 / 子宫内膜异位的问题
子宫肌瘤的问题 / 子宫颈癌的问题
卵巢肿瘤的问题 / 不孕症的问题 / 基础体温记录表

章节摘录

版权页：插图：疼痛恐是生病前兆 我常会遇到对止痛药依赖过度的女人，这实在是令我感到忧心，简直是忽视子宫的呼救，拒绝倾听子宫真正疼痛的声音。

身体是很聪明的，器官进入器质性病变时，病变的疼痛不会因为你经常饮用舒缓痛经食物就会消失，只要发现经痛感受不对、超乎异常，就必须挂号求诊，不要以为忍耐一下就过了。

中医怎么看待经痛？

许多女人来看诊，至少有半数以上是因为经痛问题而来，由此可见女人其实很关切“痛经”这件事。到底痛经是如何发生的，因为医理不同，中西医也有不同的解读法。

中医对于经痛的关注已有数千年的历史，在中医典籍里，会不时有经痛的记载，像“经行腹痛”、“经前疼痛”、“经行腹痛牵引腰腿”，这些都是在描述痛经症状。

而引起经痛的原因，主要还是和气滞、寒凝、气虚、血热有关。

气滞：中医认为是肝郁、肝气不疏引起经痛，倘若女人平时很容易有精神抑郁、紧张、易怒情形，在月经前和经期中，下腹部会发胀、疼痛难受，有下坠的感觉，乳房也会胀痛，有时连带着大腿内侧和肛门都会有疼痛的不舒服感觉。

最常出现的症状有经前乳胀、腰腹胀痛、烦躁易怒、月经量少、经血夹块色紫黑，月经延后来潮、下腹疼痛等。

寒凝：中医有“天寒地冻，经血凝滞”的描述，意思是说体质虚寒的女人，或者有感冒，或常吃生冷食物，经血都会凝结成块，形成血淤情形，这是因为小腹是冲脉、任脉的必经之地，又为阴经相交之处，属阴中之阴，最易聚集寒气，所以在月经前、月经期间，小腹常会有“冷感”绞痛。

常见的症状有经行量少夹血块、色暗黑、经质清稀、经前或经期小腹“冷感”绞痛，得温痛减，经期多延后，平时畏寒、四肢冰冷、白带多、易腹泻。

气虚：最常见的是劳倦过度，或大病、久病消耗掉太多气力，所以会有下腹部闷痛的不舒服。

月经来时或快结束的时候，肚子隐隐作痛，用手按摩会舒服点，但很难入睡，躺下之后很久才能睡着。

症状有月经提前、量多，或崩或漏、淋漓不止、经血淡红清稀，小腹有下坠感、经后下腹闷痛。

平时面色苍白、少气懒言、易流汗、感冒、胃口不好等。

血热：主要是受到外界环境的炎热，或喜欢吃辛辣食物及吃了过多药膳、补药所引起，常见的症状有经血量多、色紫红、质黏稠有块、急躁易怒、唇干心烦口渴等。

<<子宫健康书《女生这样做，吃不>>

编辑推荐

《女生这样做,吃不胖、晒不黑、人不老》编辑推荐：子宫健康书。
荣登2011年金石堂/博客来网络书店年度畅销榜！
子宫健康，人才健康！
子宫，是女生健康的第一守门员！
忽视“她”的声音，小心子宫病变上身！
子宫，是女生窈窕动人、青春永驻的根本，更是一生健康活力的关键！
顾好子宫，自然变瘦、变美、变年轻！

<<子宫健康书《女生这样做，吃不>>

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>