

<<中医女人健康一生>>

图书基本信息

书名：<<中医女人健康一生>>

13位ISBN编号：9787546400099

10位ISBN编号：7546400090

出版时间：2009-7

出版时间：成都时代出版社

作者：贾雁云

页数：175

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>

## <<中医女人健康一生>>

### 内容概要

女人的健康、容颜会随着时间、气候、内分泌的变化而改变，特殊的生理构造和生理运转规律又决定了女人需要更加细致和全面的呵护。

可是，紧张的生活、繁忙的工作、巨大的压力、不健康的饮食习惯……无一不让现代女性病痛越来越多，青春却越来越短，妇科病、身材臃肿、胸部下垂、色斑、皱纹困扰爱美女性。

仅仅依靠护肤品和现代医药来留住青春健康只能治标不治本，甚至还会对身体带来更多的伤害。

所以，利用功效神奇而又无副作用的中医来治疗和防治疾病，并帮助美容瘦身已经成了全球女性的新风潮。

传统而神奇的中医，已经通过长期医疗实践逐步形成并发展为独特的医学体系，且在全世界拥有特殊的医学地位。

中医认为，女性要注重以内调外的养生之道，活气血、通经络、平衡阴阳，才能由内而外地散发健康之美。

最专业的国学医师、对症下药的治疗理念、广为流传的民间偏方、详细的养生方案……相信古老中医，善用中医的女人都能更健康、更美丽！

<<中医女人健康一生>>

作者简介

贾雁云，毕业于长春中医学院中医系，从事中医临床三十一年。  
中医全科副主任医师，肿瘤科主任。  
发表国家级、省级论文二十余篇，其中六篇荣获最佳优秀论文奖。

## &lt;&lt;中医女人健康一生&gt;&gt;

## 书籍目录

总论 以传统医学呵护东方女人 一、女性特有的生理构造 1.阴道 2.子宫 3.输卵管 4.卵巢 二、女性一生的生理变化 1.新生儿期 2.幼年期 3.青春期 4.性成熟期 5.更年期 6.老年期 三、中医的基础知识 1.阴阳说 2.五行学 3.经络学 4.五脏六腑说 5.天人相应 四、中医对女性生理的认识 1.月经 2.卵巢的生理 3.带下 4.妊娠与产育 5.哺乳 五、中医对人体体质的分类 1.正常体质 2.湿热 3.肾阳虚 4.脾虚 5.血虚 6.气滞 7.血淤 8.痰湿 9.阴虚 六、妇科病的病因与病理 1.淫邪因素 2.情志因素 3.生活因素 4.体质因素 七、中药的选择和应用 1.何谓生药 2.中药的形态 3.月良食中药的时间

上篇 中医妇科常用治法 【第一章】女性经期杂症治疗与养护 一、月经病 1.月经不调 2.痛经 3.月经过多 4.月经过少 5.崩漏 6.闭经 二、经期杂病 1.经期头痛 2.经期身痛 3.经期乳房胀痛 4.经来浮肿 5.经来发疹 6.经前期紧张综合征 【第二章】汉方调治生殖卫生疾病 一、外阴瘙痒 二、尿道感染 三、念珠菌阴道炎 四、滴虫性阴道炎 五、带下病 六、急性盆腔炎 七、慢性盆腔炎 八、宫颈炎 九、宫颈肥大 十、功能失调性子宫出血 十一、子宫脱垂 十二、子宫肌瘤 十三、子宫内膜异位 十四、附件炎 十五、性欲低下 十六、性交痛 十七、性病 【第三章】中医治疗乳房疾病 一、乳痛——乳腺炎 二、乳癖——乳腺增生 三、乳核——乳房肿瘤 【第四章】中医师助你生育无忧 一、妊娠杂病 1.妊娠剧吐 2.妊娠腹痛 3.胎漏、胎动不安 4.妊娠肿胀 5.妊娠眩晕 6.妊娠高血压综合征 7.妊娠贫血 8.妊娠心烦 9.妊娠咳嗽 10.妊娠身痒 二、产后杂病 1.产后腹痛 2.产后发热 3.产后恶露不绝 4.产后身痛 5.产后小便不通 6.产后便秘 7.产后缺乳 8.产后乳汁自出 三、回乳药方 四、“堕胎”与“小产” 五、滑胎——习惯性流产 六、不孕症 七、中医教你坐好“月子” 【第五章】女性日常养生方案 一、女性贫血的中药食疗方 二、中药抗衰老食疗方 三、延年益寿茶方 四、内分泌失调如何调理 五、美丽女人养生七原则 六、更年期综合征的养护

下篇 汉方美颜纤体，保持青春魅力 【第一章】窈窕好身段——中医瘦身术大公开 一、中医对肥胖症的分类及治疗方式 二、瘦身常用中药 三、循经穴位推拿减肥疗法 四、针灸去脂法 五、拍打瘦身法 六、拔罐、刮痧瘦身法 七、每日草本瘦身茶 八、中药泡澡消脂法 【第二章】粉嫩好气色——中医美容术大公开 一、汉方“造美”10大药材 二、中医治疗青春痘 三、中医美白护肤法 四、汉方祛斑疗法 五、中医除皱防皱 六、中药方改善熊猫眼和鱼尾纹 【第三章】丰满丽人——中医丰胸术完全指南 一、经典丰胸药材 二、凹凸玲珑食；宁方 三、喝茶轻松丰满法 四、穴位按摩“挺美”

## 章节摘录

【第一章】女性经期杂症治疗与养护 一、月经病 月经周期或前或后1~2周，也就是西医学说的月经失调。

中医学认为该病的症状大多一样，但其病因并不尽相同，治疗应对症对因施治，大部分是由以下三种病因引起。

但青春期初潮后1年内及更年期月经先后无定期者，如无其他症状，属正常现象，可不予治疗。

(1) 对症施药 A.肾虚症 症状：月经先后不定，量少质稀，颜色黯淡；容易头晕耳鸣，腰膝酸软，小便次数频繁，舌淡苔薄，脉象沉而细。

治法：补肾益气，养血调经。

药方：固阴煎。

党参20克，熟地15克，山药15克，山茱萸10克，远志10克，炙甘草6克，五味子12克，菟丝子15克。

水煎服，每日1剂。

B.脾虚症 症状：经期或先或后，色淡质稀，精神易感疲倦，身体乏力，脘腹有胀满之感，气短懒言，食欲不振，大便溏薄(大便不成形)，舌淡苔薄，脉象轻缓。

治法：补脾益气，养血调经。

药方：归脾汤。

白术12克，茯神15克，黄芪12克，龙眼肉10克，酸枣仁10克，党参15克，木香10克，当归12克，远志10克，甘草6克，生姜3片，大枣5个。

水煎服，每日1剂。

若食少腹胀者加麦芽10克，砂仁10克，陈皮10克；月经量多者去生姜、当归，加乌贼骨15克，陈棕炭15克。

C.肝郁症 症状：经期或先或后，经量或多或少，色紫红有块，血行不畅，胸胁、乳房、小腹胀痛，情志不舒，心烦易怒，嗳气食少，时欲叹息。

舌质正常，舌苔薄，脉象弦浮。

治法：疏肝解郁，和血调经。

.....

<<中医女人健康一生>>

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>