

<<珍爱生命中的2000天>>

图书基本信息

书名：<<珍爱生命中的2000天>>

13位ISBN编号：9787550602397

10位ISBN编号：7550602395

出版时间：2011-5

出版时间：王玲 凤凰出版传媒集团，凤凰出版社 (2011-05出版)

作者：王玲

页数：211

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>

<<珍爱生命中的2000天>>

前言

序言 月经，一个占着地球人一半的女性群体十分关注的话题之一。

一个女人一生约有400次月经，尽管月经与女人一生相伴，但大部分女人对月经的诸多事宜并不了解。一个正常的月经周期，关系着一个女性的青春和容颜，关系着一个女人的健康、魅力和自信。

月经是女人的“好朋友”，每个月准时来报到。

一旦“好朋友”不能准时造访，你可能会紧张得要命：是意外中招了，还是患上了妇科病？

做女人，只有全面了解自己的这位“好朋友”，安抚这位“调皮”的朋友，才能月月舒畅，年年健康。

一个善于安抚、调理月经的女性，才是充满女人味，健康、开心的女人。

可是，月经是那么容易“安抚”的吗？

中医认为，女性的月经周期，就好比月亮的阴晴圆缺一般，需要适时滋补调理，才能让你的气色红润，由内而外散发女人的光彩。

本书从解码月经的视角入手，揭示月经的产生、月经如何决定女性一生的健康，并从生活的角度，告诉女性如何对待如期而至的月经，告诉读者调理气血是调理月经的根本！

同时，本书抓住“治病必求于本”的准则，深入为读者揭示如何对应体质调理月经，揭示各种月经疾病的中医预防与调理之道，让“出轨”的月经回归健康有序的轨道上。

我们相信，这本书一定值得每一位想要健康美丽的女性一读！

<<珍爱生命中的2000天>>

内容概要

每月必到的“好朋友”，如影随行与你的一生相随。月经就像是身体的晴雨表。

每一个善于安抚她的女性，必定是充满女人味，每一天都开开心心、充满阳光的人。

只要你拥有做健康女人的必要条件——真爱生命中的2000天，打造顺畅的月经，就可以达到月月舒畅，年年健康。

作为一本贴心关爱女性的书册，《珍爱生命中的2000天》从中医的独特视角入手，以炫、新、美、特的方式为你解读月经里隐藏的健康密码，向你介绍各种女性在生理周期要应对的各种事项和月经疾病的中医调理法，让你“出轨”的月经回归健康有序的轨道，也让你能将美丽一网打尽。

《珍爱生命中的2000天》揭示月经的产生、月经如何决定女性一生的健康，并从生活的角度，告诉女性如何对待如期而至的月经，告诉读者调理气血是调理月经的根本！

同时，《珍爱生命中的2000天》抓住“治病必求于本”的准则，深入为读者揭示如何对应体质调理月经，揭示各种月经疾病的中医预防与调理之道，让“出轨”的月经回归健康有序的轨道上。

我们相信，《珍爱生命中的2000天》一定值得每一位想要健康美丽的女性一读！

<<珍爱生命中的2000天>>

书籍目录

第一章 每个女人部有一本难念的“经”：做女人，念好身体那本“经”还记得在课堂上老师讲解月经周期时你的傻笑和羞涩吗？

对我们大多数人来讲，那已是很久以前的事情了。

月经从初潮开始，陪伴着女人的大半生。

月经就像一本《金刚经》，内中蕴藏着女性健康的秘密，这位与女人如影随形近40年的“好朋友”，她的迟到、早退、突然失踪、长期疼痛都让女人烦心不已。

做女人，想不读懂她都不行！

做健康女人，关注生命中的2000天/2从《黄帝内经》中的“天癸”来念“经”/4为什么女人每个月要来一次月经？

/7正常规律的月经是卵巢健康的标志/10调理月经，先安抚好你的五脏六腑/15月经是女性的身体在排毒吗？

/17为什么说“十女九带”？

/19当女人真辛苦，好朋友来也烦，不来也烦/21第二章 月经节律：踏着生物钟的脚步养生你的“老朋友”还健康吗？

是每次都会“轻轻地我走了，正如我轻轻地来，我轻轻地挥手，不带走一片云彩”？

还是每次都像多动症的孩子，让你头痛烦恼不已？

所以，我想每位女性都应该关注一下月经的一些必要知识。

女人的生命以“七”为数/26通过月经了解身体的生物节律/29月有阴晴圆缺，人有潮汐涨落/31月经周期是非常独特的身体信号/33了解生理周期的4个阶段/36月经周期也是可以改变的/38第三章 月经的盛衰与健康：月经决定女人一生的健康从初潮到绝经，每个女人有整整2000天要与月经打交道！

而正是这2000个日夜，才串起了女人的一生。

有月经的日子，亦是女人一生中最为宝贵的时期，月经荣，则生命荣。

初潮，女人的起点/4221岁，月经变得稳定而有节奏/4535岁，经前综合征频频骚扰/48不规律的经期

，42岁中年妇女头号问题/5249岁，进入更年期，与月经告别/56月经是生育的“前哨兵”/59第四章 月经是健康的一面镜子：解读月经中的健康密码有规律的月经是女性生殖系统健康的标志，月经正常，我们可能一点问题都没有，月经不调，可能就预示着我们得了某种妇科疾病。

形象点来说，月经无疑就是我们身体健康的一面镜子，是一份身体诊断书。

基础体温是女性掌握自己健康的“钥匙”/64月经不调，你的肾虚了/66月经不规律，内分泌有问题/69

察言观色，自我诊断月经失调/71压力太大，月经“出轨”/75老是失眠，查查你的生理周期/78有月经

疾病，警惕不孕不育/81.....第五章 每一个女人都应学会的待客之道：如何对待你的“好朋友”第六章

月经与女人的气血是一家：补气养血，月月舒畅第七章 自己就是最好的药师佛：调动经络，赶走

月经失调第八章 月经与体质：辨清体质，选对调理方法第九章 左手中医，右手西医：月经紊乱的调

理方案第十章 延缓衰老和经期美容：把美丽一网打尽第十一章 与月经相关的妇女常见病

<<珍爱生命中的2000天>>

章节摘录

版权页：插图：女孩子在很小的时候，和男孩子的相貌差不多，妈妈抱在怀里，不是熟人就分不出来是男是女。

一直长到十岁左右，要不是梳起小辫子，穿上花衣服，别人也不容易认出是女孩子来。

可是，女孩子在十二三岁到十七八岁这一段时间里，变得很快，跟男孩子的差别越来越明显。

特别是十五六岁的时候，变得最快。

几个月不见，就换了个样子，所以才有“女大十八变”的说法。

这里的十八变，泛指女孩子方方面面都有了很大的改变。

月经也是女孩子“十八变”的一种。

正常有规律的月经可是女孩子卵巢健康与功能正常的标志。

女性月经与卵巢的定期排卵关系密切，卵巢里面有许多很小很小的卵细胞，每隔28天左右，就有一批初级卵细胞开始发育，但其中只有一个卵细胞能在卵泡雌激素和黄体生成素的共同作用下发育成熟，成为卵子。

这个发育中的卵泡，同时分泌出雌激素，雌激素使子宫增生，将上次月经来临时脱落坏死了的子宫内膜重新修复起来。

后来，卵泡发育成熟了，由于黄体生成素急剧而大量的分泌等原因，促使成熟的卵泡破裂，卵细胞从卵巢跑出来，这叫排卵。

一般发生在下次月经前的14天。

人排卵跟鸡下蛋是同一个道理，只是因为人排出的卵子很小，只有针头那么一点点儿大，不能排出体外就是了。

通常卵子一离开卵巢，就先进入输卵管，然后再慢慢移到子宫。

卵子在发育成熟的过程中，卵巢同时产生出雌激素和孕激素，促进女性性器官发育成熟，激发和维持女性在形态上和男孩子的诸多差别，就是女性副性征，在子宫为受精卵的植入、安胎和发育，创造适宜的生理环境；促进乳腺发育。

子宫内膜是受了精的卵子扎根生长的地方。

卵巢分泌的雌激素使子宫内膜增生，在两次月经的中间卵巢排卵，之后产生黄体。

黄体既能分泌雌激素，又能分泌孕激素，使子宫内膜在增生的基础上变成分泌期内膜。

如果这个月排出的卵子没有受精，则黄体在排卵后9~10天开始萎缩，血液供应减少，激素分泌下降，约5~7天后子宫内膜不能维持而逐步脱落出血，形成月经。

身体健康的成年妇女一般是每隔28天左右排一次卵，所以月经也是每隔28天左右来一次，很有规律。

有些人来月经没有固定的时间，或者月经量有时候特别多，有时候特别少，这都叫月经失调，是种不正常现象，应当请医生看看。

但是有些人由于某个时期身体不太好，或者受累、情绪不正常等缘故，来月经的日期提前了或者拖后了几天，经血多一点或者少一点，那不一定是有病，不要担心。

性成熟期是女性卵巢功能最旺盛的阶段。

当卵巢开始衰退，内分泌水平开始下降，女性将会步入更年期。

妇女一旦进入更年期，卵巢便逐渐缩小，皮质中的卵泡数目减少，不再能正常发育，月经变得不再有规律，生理节奏和内环境被打乱，出现各种妇科问题和疾病。

最终，卵泡消失，不再排卵及分泌雌激素和孕激素，从而丧失了生育能力。

月经停止来潮，就意味着卵巢功能彻底丧失，女性青春彻底终结，开始步入老年！

<<珍爱生命中的2000天>>

编辑推荐

《珍爱生命中的2000天:月经决定女人一生的健康》：女人如花，月经是花期的标志，也是上帝赋予女人的体检专家。

做女人，只有对“好朋友”关怀多一点，才能让自己健康多一点，美丽多一点。

一个女人一生要经历2000天月经来潮，而正是这2000天日夜串起了女人的一生。

要做健康女人，你就必须关注生命中那时刻让你盼望着，却又时刻为之困惑和烦恼着的2000个日日夜夜，做好月经期的保养，这是生命中的一项艰巨的健康工程。

月经，一个占着地球人一半的女性群体十分关注的话题之一。

一个女人平均一生有400次月经，尽管她与你的一生相伴，却仍有许多女性朋友不清楚女人月经的诸多事宜，不懂得一个正常的月经周期，却关系着一个女性的青春，女性的美容，关系着作为一个女人的真正的意义，它给女性带来了健康和自信。

每个月里，你可能会在想着，我的“好朋友”该来了吧？

一旦“好朋友”不能准时造访，你可能都会紧张得要命：是意外中招了，还是患上了妇科病？

做女人，只有全面了解自己的这位“好朋友”，安抚这位“调皮”的朋友，才能呵护一生健康，更好地保护自己。

<<珍爱生命中的2000天>>

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>