

<<健康女子必修课>>

图书基本信息

书名：<<健康女子必修课>>

13位ISBN编号：9787807636762

10位ISBN编号：7807636769

出版时间：2011-9

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[韩]郑智行 李泰厚 著，尹翎毓 译

页数：218

译者：尹翎毓

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>

## <<健康女子必修课>>

### 前言

美丽来源于健康中医里有一种说法，给一个女人治病比给十个男人治病还难。

可见女人的身体有多复杂，治妇科病有多难。

女人的一生要经历发育、初潮、怀孕、分娩、哺乳等过程，再加上女性更容易受“七情”所伤，这些特点都导致女性比男性更容易患病。

《黄帝内经》被誉为中医的圣经，它根据人体生长和衰老的规律，提出了“男八女七”的观点。

具体是指，男性的成长周期是8年，也就是每8年为一个成长阶段；女性的成长周期是7年，也就是每7年身体出现一次大变化。

具体为：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

”通俗来讲，就是女性到了二七（14岁）经历初潮，四七（28岁）身体发育到顶峰，五七（35岁）就开始衰老了，到了六七（42岁），就开始长白头发，容颜完全衰老，放在古代，就被认为是老奶奶了，但现代社会，年过花甲看起来还很年轻的也大有人在。

虽说现代社会科技进步，有各种各样的手段可以延缓人的衰老，但大的趋势是不可逆转的。

现在很多女性不在身体状态最好的二十几岁怀孕，而是在三十多岁、各方面已经开始走下坡路的时候才要小孩。

这肯定会对自己的身体产生不好的影响。

如果违背身体发展规律，必然会产生问题，甚至会引发严重的疾病。

所以每位女性朋友都有必要了解有关身体健康的基本知识。

平时给患者看病时，我就常常觉得很可惜，因为如果患者能对自己身体的变化敏感一些、用心一些，很多疾病完全是可以避免的。

可是很多女性朋友或是因为平时工作忙，或是因为意识不到自己的健康出现问题，非得等到已经发展成非常严重的病症，才会去医院，为了减少这种遗憾，我决心整理一些自己从医的心得。

本书并不是单纯地讲述对疾病的理解，它还包含了自我检查身体状况的条目和不用去医院自己就能调理身体的方法。

但是经验所限，书中难免有不足之处。

最后真诚希望本书能如我所希望的那样，帮助所有的女性同胞保持健康的体魄，美丽的容颜。

## <<健康女子必修课>>

### 内容概要

现代都市生活节奏越来越快，工作压力越来越大，女性在获得更多权利和地位的同时，健康形势也变得更加严峻，各种各样的身心疾患困扰着广大女性。

每天早晨都是起床困难户，不论晚上几点睡  
天气再热，手脚也是冰凉的  
大姨妈总闹别扭，时来时不来  
腰疼、屁股也疼，站着坐着全都难受  
每天必须喝咖啡或者可乐，不喝准会没精神  
皮肤干燥，用尽各种保湿产品，完全没效果  
莫名其妙地长痘痘，吃辣椒和经期前后尤其严重  
自打怀孕后，脸上就老长斑，生完也下不去  
一把一把地掉头发，不戴假发都不敢出门了  
总有人说自己显老，跟男朋友一起时，好似姐弟恋  
突然间食欲大增，看见什么都想吃  
诸如这样的问题，很多人都会遇到。

这时，你是问百度，还是找偏方？

其实，不如听听权威的医学专家怎么说。

在本书中，你不仅会找到以上问题的答案，很多可能遇到、又羞于开口的疑惑，都将得到一一解答。

## <<健康女子必修课>>

### 作者简介

#### 郑智行

韩国最资深的汉方减肥专家，她在韩国庆熙大学医学院完成学士、硕士和博士课程后，于1993年创建私人医院，现在担任该医院院长。

郑智行院长从事医学研究20余年，有着丰富的临床经验，对女性疾病有自己独到的见解，在医学界享有盛誉。

近年出版了《郑博士的汉方减肥》《30岁当妈妈，一点都不晚》等畅销书籍。

#### 李泰厚

毕业于韩国庆熙大学，现在庆熙大学生命科学院担任教授，对现代人易患的脱发、脊椎、神经疾病有深入的研究。

已经出版《再长10cm，你也可以的》等畅销书籍。

## <<健康女子必修课>>

### 书籍目录

序言 美丽来源于健康

PART 01 困扰女性的典型症状

女性美丽指数自查表

小腹冰凉

阴道分泌物多且颜色深

月经伴有血块

经期长而且频繁

月经周期不规律

闭经

非经期时出血

痛经严重

盆腔疼痛

头面部发热

手脚爱出汗

发丝容易断

过早地长白头发

脸色总是泛红

头皮屑多和发际线处爱长痘痘

头疼得厉害

脖子和肩膀格外疼

脸上和身上总长红疙瘩

只有脸颊和额头的青春痘严重

长瘰子

眼皮经常跳

眼睛总像进了沙子

牙龈肿痛出血

口腔经常有溃疡

经常口干舌燥

下颌关节疼，疼得张不开嘴

耳鸣严重

身体水肿，很多衣服和鞋子都穿不了

皮肤干燥

不明原因的消化不良

吃得太急老被噎住

突然没食欲

便秘严重

经常腹泻

经常呕吐

尿频

频繁腹痛腹泻

腰和骨盆疼痛

乳房疼痛

经常干咳

注意力不集中，健忘愈来愈严重

长期焦躁不安

<<健康女子必修课>>

失眠严重

心突然怦怦跳，而且气喘吁吁

小腹胀气

手脚冰凉

一到夏天脚就很烫

手抖得厉害

脚变畸形

手脚发麻

走路的时候，脚趾发麻疼痛

脚掌和脚后跟疼痛难忍

总是犯困

早上起床困难

躺下时总觉得身体向下沉

肩膀和后背又疼又沉重

总是感到乏力

专栏 美颜食疗方

ART 02 暗示疾病的危险信号

PART 03 影响心情的小小困扰

## <<健康女子必修课>>

### 媒体关注与评论

“健康的身体是我们最宝贵的财富，可平时我们却为了各种事情劳心费神，没有好好照顾自己的身体。

借这本书表达自己的对身体的歉意吧。

”——李金喜（韩国著名电视节目主持人）

“女性的身体跟男性

是不同的。

不仅从解剖学、生理学上是如此，在神经学方面也能找到有力的证据。

女性的身体更需要悉心的呵护，一时的疏忽大意有可能引发很大疾病。

这本书就像贴心的家庭医生，悉心的照料我们的身体。

”——申景沅（韩国梨花大学木洞医院 家庭医学专门医师）

“因

皮肤瘙痒而抓挠的话，就可能会感染病菌，留下疤痕。

这时找出病因，对症下药是关键。

同样的，身体生病了，吃点药忍着，觉得过几天就能好，这是不对的，找到病因才重要。

这本书就是要教会女性朋友们如何找到病因，如何正确治疗。

”——咸翼秉（韩国第一美容连锁品牌LJH丽致韩皮肤医院院长）

## <<健康女子必修课>>

### 编辑推荐

《健康女子必修课》：女人的美，是问百度，还是信偏方？  
一本女性必读的健康私房书。  
不管是美容瘦身，还是妇科疾病，各种女性可能遇到的问题，都将在本书中找到答案。

## <<健康女子必修课>>

### 名人推荐

健康的身体是我们最宝贵的财富，可平时我们却为了各种事情劳心费神，没有好好照顾自己的身体。借这本书表达自己的对身体的歉意吧。

——韩国著名电视节目主持人 李金喜女性的身体跟男性是不同的。

不仅从解剖学、生理学上是如此，在神经学方面也能找到有力的证据。

女性的身体更需要悉心的呵护，一时的疏忽大意有可能引发很大疾病。

这本书就像贴心的家庭医生，悉心的照料我们的身体。

——韩国梨花大学木洞医院 家庭医学专门医师 申景沅因皮肤瘙痒而抓挠的话，就可能会感染病菌，留下疤痕。

这时找出病因，对症下药是关键。

同样的，身体生病了，吃点药忍着，觉得过几天就能好，这是不对的，找到病因才重要。

这本书就是要教会女性朋友们如何找到病因，如何正确治疗。

——韩国第一美容连锁品牌LJH丽致韩皮肤医院院长 咸翼秉

<<健康女子必修课>>

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>