

<<女中医才知道的青春秘方>>

图书基本信息

书名：<<女中医才知道的青春秘方>>

13位ISBN编号：9787807637806

10位ISBN编号：7807637803

出版时间：2012-6

出版时间：广西科学技术出版社

作者：谢晓云,林贞岑,林慧淳 著

页数：173

字数：114000

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>

<<女中医才知道的青春秘方>>

前言

青春秘方不需要花大价钱、冒生命危险女人为了青春永驻，不惜付出惊人代价。

有人花数万到数十万元打肉毒杆菌、打玻尿酸、拉皮、削骨……可整形手术失败要送医院急救的新闻也时有出现，还有人买上万元一瓶的天价化妆品，吃名贵的燕窝、珍珠粉、冬虫夏草，定时去美容院做面部保养、全身按摩。

但，这些究竟是不是让女人青春无龄的妙方？

《康健》采访七位看起来比实际年龄小十岁的女中医师，却从她们身上找到很不一样的答案。

比起用昂贵的保养品和中药材，女中医们更重视睡美容觉及运动。

她们作息规律，几乎不熬夜，晚上十二点以前一定就寝；与其花大价钱让人全身SPA，说能排毒、抗衰老，女中医们宁可每天去运动。

她们都把运动视为生活的一部分，例如刘桂兰医师练了七年瑜伽，年过五十仍小腹平坦且肢体柔软；张却医师每天打太极拳，全身筋骨灵活，容光焕发；张白欣医师则是每天健走，体力充沛，她认为运动的效果胜过任何昂贵的补气药。

饮食也是养生的重要一环。

女中医吃得简单清淡，但绝对营养均衡，不小心吃多了，或是受甜点零食诱惑，她们有一套平衡之道，例如吴明珠医师自己发明了一道热量低又有饱腹感的减肥餐，因此，这些女中医几乎都吃不胖，年过五十仍能维持二三十岁时的体重。

保持心境开朗豁达是另一把青春之钥。

女中医喜欢与人互动，对人热情，有紧密和谐的家庭关系，例如黄兰嫒医师和先生培养出一套沟通方法，并且有时候暂时放下孩子、繁琐家事，来一场让夫妻感情增温的小约会，所以两人结婚多年几乎没有吵过架。

先懂得爱自己，身边人更幸福。

自己身为女人，每天接触的又大多是女病人，女中医深刻体会一件事——女人要先爱自己，才有能力照顾别人，不管工作、家事、养育孩子、照顾家中长辈等事情多么繁重，一定要留出空间和时间给自己。

例如张却医师的兴趣广泛，她会固定安排出时间去唱KTV、游泳、旅行，而且结交不同年纪、能聊天谈心的朋友，生活过得充实有趣。

廖婉绒医师则认为，女人即使结婚生子，也不要放弃花心思打理自己的身材和外表，因为丈夫、小孩也希望自己年轻、健康、有活力。

七位女中医不藏私，大方分享她们常葆青春活力的秘诀之外，也根据多年临床经验，针对女人一生的六个关键时期——青春期、育龄期、怀孕及产后、熟龄期、更年期、银发期，提供完整、专业、实用的调养建议。

尤其是如何照顾女人一生最重要的“好朋友”——月经，它影响女人的身体机能、生育能力、面容气色、睡眠情绪……因此痛经、经期不规律、经血过少或过多等不正常情况，都应及早就医治疗。

许多女性害怕进入更年期后出现关节酸痛、发热潮红、头痛、盗汗、忧郁、失眠等令人不适的身心问题，中医借由饮食、中药调理及按压穴位等多管齐下，帮助女性轻松过关。

而人生进入银发期，不代表一定会体力衰退、头脑迟钝、全身病痛、无法自由活动，中医有许多食疗及养生方法，让人健康迎接老年。

原来，女人永葆青春的秘方既不昂贵，也不难求，全在日常生活里。

《康健》杂志副主编 谢晓云

<<女中医才知道的青春秘方>>

内容概要

七大知名女中医，私房青春保养秘方

女人最懂女人，找对保养方法，每天都有好气色

七位知名女中医——吴明珠、张白欣、廖婉绒、黄兰嫒、刘桂兰、张却、庄淑旗，外表看起来比身份证上的年龄至少年轻10岁，每天活力充沛、神采奕奕。

她们分享自己的从医经历、青春常驻的调养秘方，包括运动、按摩、饮食等，并提供私房食谱、茶饮、汤方，以及汉方美容法、DIY面膜、保养品。

从青春期、育龄期、孕产期、熟龄期、更年期到银发期，提供读者切实可行的青春美颜法。

<<女中医才知道的青春秘方>>

作者简介

谢晓云，《康健》杂志副主编，著有《国宝中医养生智慧》《活力优食物》《快乐食谱：48道美味一吃就有好心情》。

林贞岑，《康健》杂志副主编，著有《国宝中医养生智慧》《健康开运你的家》《爱肝好生活》。

林慧淳，《康健》杂志记者，著有《国宝中医养生智慧》。

<<女中医才知道的青春秘方>>

书籍目录

推荐序 女中医谈女性一生的保养
推荐序 临床实践与个人体会相结合的青春良方
序言 青春秘方不需要花大价钱、冒生命危险
吴明珠，汉方美容教主的无龄秘密
无龄的秘密：享受阅读的乐趣
无龄的秘密：DIY天然面膜
针灸治疗乳房病变
调理不孕症
抢救习惯性流产
热心助人的好性格
无龄的秘密：身心平衡
吃不胖的秘诀：甜点少量吃
吃不胖的秘诀：有进有出不囤积
皮肤水当当的美人饮食
从小爱泡澡，自制各种泡澡方
一定要睡饱
兴趣广泛，活力泉源
【青春期】打造活力美人好体质Q&A
张白欣，拯救无数不孕症患者
中医妇科名医，医术备受推崇
看病专业威严
不排斥西医，主张中西医结合
生小孩一定趁早
饮食简单清淡，力行身体环保
每天午睡半小时，打坐静心
【育龄期】照顾“好朋友”，养出好孕体质Q&A
廖婉绒，不复胖达人教你瘦身秘方
亲身见证中医神效
甩掉23公斤赘肉，全靠中医调理
怕中药？
有办法！

少吃肉，多按摩拍打
照顾家人，也照顾好自己
【怀孕期】准妈妈不要慌Q&A
【月子期】乳汁分泌Q&A
【产后减肥期】当妈妈也要苗条身材Q&A
黄兰女英，幸福来源于和谐的家庭关系
药学专业科班出身
中西医融会贯通
热心参与公益
不孕症患者的大救星
推动中医现代化发展
绝不熬夜，口味清淡
百合安神助睡眠

<<女中医才知道的青春秘方>>

调养易怀孕的好体质

夫妻性格相补，相处和谐

亲子之间多按摩

腹式呼吸，祛病延年

【熟龄期】留住青春不显老Q&A

刘桂兰，运动是最好的抗衰老秘方

最年轻的资深中医师

钻研妇科、儿科与针灸

5厘米以下的妇科肿瘤，药物可将其缩小

中西医携手治疗不孕

跟着太阳来养生

爱瑜伽，即使上班请假也要去

周末爬山，疗愈身心之旅

作息定时，40年不变

甜点早上吃，不会胖

美人汤，维持好气色

好医师，先把自己的身体照顾好

【更年期】轻松安度更年期Q&A

张却，放宽心才能获得的完美人生

热心帮助女病人，打杂工变中医师

女人要学会自我调适情绪

青春三法宝——朋友、运动和兴趣

永葆好奇心，头脑不退化

早餐吃得像皇帝

【银发期】迎接健康活力的老年Q&A

庄淑旂，消除疲劳即是消除癌症

下决心，拯救癌症病人

疲劳是万病之源

一日健康生活

医者慈悲心

附录 女性保健穴位速查图

<<女中医才知道的青春秘方>>

章节摘录

版权页：插图：吴明珠的父亲是研究中草药的，因此从小就常喝药膳，她不曾为生理期的痛经或不顺所苦，坐月子期间也是靠吴爸爸用中药调理，因此仍维持20岁的体重。

她念中医后，懂得运用平衡原理来养生，如今碰上更年期，新陈代谢变慢，爱美的她如何在饮食及生活中做好调养呢？

吃不胖的秘诀 甜点少量吃 她的三餐很简单，早餐是牛奶、燕麦和水果，午餐半碗饭、一点肉和一大碗青菜，晚餐是婆婆准备的，好消化的粥品或面类，加上一大盘水果，而且一定有点心。

吴明珠受到爱美食的另一半颜明坤影响，丈夫心血来潮准备什么夜宵点心，她就吃什么，坚持不让自己饿到。

吴医师真的很会享受美食，颜明坤常会搜罗各地小吃回来打牙祭，他很羡慕太太吃不胖的好胃口。

譬如前天晚上吴明珠的夜宵就是啃着丈夫从台中带回的卤味，包括鸡脚冻、豆干、毛豆和鸭翅。

不过她也坦承，年纪大了代谢变差，平常她除了大量喝水外，淀粉类食物很少碰。

她爱尝试新东西，但量不多，美食当前也是少少量浅尝辄止。

有次碰上人家送来一整盒甜甜圈，五颜六色的看起来很好吃，吴明珠犹豫一下，最后只挑一个尺寸最小的甜甜圈，掰了一半和同事分享，小小地满足自己的口腹之欲。

吃不胖的秘诀 有进有出不囤积 享受美食，但也要懂得中医“进出平衡”的道理。

吴明珠每天都称体重，觉得这几天吃多了，感觉裙子有点紧了，她就开始做调整，吃大量蔬果或减肥餐来平衡一下。

减肥餐有学问，里头有海带、芝麻、白木耳、洋葱、冬瓜、瘦肉或鸡胸肉，再加葱和姜煮成一大锅汤，热量低、纤维多又有饱腹感。

水果能帮助消化，吴明珠每天一定会吃三种以上的水果，这是她的独门养生排毒法。

每天，吴明珠的婆婆为她准备满满一盒综合水果爱心便当，让她在看诊之余迅速补充多种维生素。

她偏爱西红柿、菠萝、荔枝等较甜的水果，但她也提醒，荔枝上火，吃多了，眼睛会有分泌物，因此不宜吃太多。

因气管不好，吃了瓜类会咳嗽，她也不太吃瓜类。

此外，她建议一定要养成固定排便习惯。

起床后固定蹲厕所，是吴明珠的早晨重要仪式。

至于什么食物最能帮助排便，吴明珠根据亲身试验说，酸奶、木耳、海带、水梨、西红柿、木瓜、香蕉都有不错的效果。

<<女中医才知道的青春秘方>>

媒体关注与评论

七位女中医师倾囊相授，健康好生活不再难求。
——吴淡如（知名作家及电视节目主持人）

<<女中医才知道的青春秘方>>

编辑推荐

《女中医才知道的青春秘方》是台湾畅销书，曾入选“2010博客来年度百大好书”。
七位国宝级女中医联袂打造。
吴淡如等知名人士一致推荐。
女人最懂女人，找对保养方法，每天都有好气色。

<<女中医才知道的青春秘方>>

名人推荐

七位女中医师倾囊相授，健康好生活不再难求。
——吴淡如

<<女中医才知道的青春秘方>>

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>