

<<女人的第六脏器官健康保养法>>

图书基本信息

书名：<<女人的第六脏器官健康保养法>>

13位ISBN编号：9787500674092

10位ISBN编号：7500674090

出版时间：2007-5

出版时间：中国青年出版社

作者：李柳明浩

页数：236

字数：180000

译者：王慧心

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>

<<女人的第六脏器官健康保养法>>

前言

生活因女人而精彩！

冰心女士曾说，世界上少了女人，就少了百分之五十的真，百分之六十的善，百分之七十的美。每个女人都以不同的方式，或优雅或娇艳或清淡或明媚，绽放着自己的美丽，修炼着自己的气质，让我们的平淡生活摇曳多姿。

我们的家也离不开女人，古人说，女人居家才为“安”。

每一个幸福的家庭，都有一位健康幸福的女人。

与其说是幸福的家庭孕育了健康幸福的女人，还不如说是健康幸福的女人经营了一个幸福的家庭。

女人从为人女、为人妻，再到为人母，是一个不断包容和给予的过程，正是她们的给予和付出，我们的家庭才更加温暖，我们的人生才更加精彩。

现代社会对女人提出了更高的要求，不但要“上得厅堂，下得厨房”，在事业上与男人并肩而行，还要能切丝削片，相夫教子。

在求得“大女人”和“小女人”平衡上，很多女人选择牺牲自己的健康，这是很不明智的。

健康是女人恒久的时尚和不老的美丽，聪明的女人会把健康细致入微地融入到自己的生活中，让财富和名利作为点缀，努力而又顺其自然。

<<女人的第六脏器官健康保养法>>

内容概要

本书是国内少见的强调子宫保健的女性健康书，特别强调女性有别于男性，拥有“六脏六腑”的观念，女性体内独一无二的“第六脏器官”——子宫，是女性健康保养的关键所在。

书中除了有关子宫的中、西医学常识的介绍外，还对女性日常保养提出了实用的饮食、运动、首饰佩戴等简单有效的方法。

此外，本书还让女性从心理上发掘自我的存在价值，发现自己身体的宝贵，学习挑选伴侣、改善两性关系的方法，从而拥有幸福人生。

有如下情况的读者，请阅读本书： 1. 想认真了解自己的身体，渴望科学有效的保养方法的女性 2. 有月经烦恼的女性 3. 担心自己的乳房、卵巢、子宫、阴道等患病的女性 4. 尝试了各种减肥方法，连喝水都会胖的女性 5. 为了有个好身材，戴胸罩的女性 6. 喜欢戴各种首饰的女性 7. 生活压力大、忧郁，又检查不出病的女性 8. 曾经身体很好，但现在时常感到不舒服的女性 9. 犹豫要不要吃荷尔蒙药的女性 10. 绝经后，浑身不舒服的女性

<<女人的第六脏器官健康保养法>>

作者简介

李柳明浩，韩国知名妇科权威，李柳明浩医院院长，也是一位因传授世人“勤于爱抚，健康自然来”独特健康法而闻名的健康教育家，被称作“药草经老师”。

她毕业于庆熙大学韩医本科，首尔大学保健研究生院，是21世纪女性研讨会代表，兼任首尔女韩医协会会长，韩国女性残疾

<<女人的第六脏器官健康保养法>>

书籍目录

前言：学做健康幸福女人序言：爱之重之就会痊愈第1部 女人的身体有“六脏六腑” 孕育生命的地方——花蕾般的子宫 增加子宫元气的体操 生命的口袋——卵巢 化解卵巢淤血的爱抚法 给卵巢力量的食物 当卵子与精子相遇 你的月经，我也爱 治疗痛经的爱抚法 月经时宜食的饮食 阴道之歌 阴道炎患者，请这样做 保养子宫的计划 战胜子宫疾患的爱抚法 子宫保养饮食法 健康专家谈魅力女性第2部 我的身体因爱而生 解放乳房吧 预防乳腺癌的爱抚法 预防乳腺癌的食物 帮助女人度过冰川期的脂肪 保护下半身的办法 流产也是分娩 流产后，请这样照顾自己 饭，我的力量 低血压患者是懒蛋吗 促进头部血液循环的爱抚法 身体的守护法——祛煞与泄愤 试着做祛煞料理 健康专家谈母乳喂养第3部 积存内功，中年也开朗

<<女人的第六脏器官健康保养法>>

章节摘录

插图：乳房是孩子的生命线人们总是喜欢谈论他人的身体。

朋友看到我时就会问，“怎么变抽抽了”，“胖了啊”等话，如果关系较好的后辈在旁边，我连忙会摇手否定。

还有的人会脱口而出：“这位姐姐该突出的地方突出，胸部很坚挺哦。

”真是让人哭笑不得，真不知道这是性骚扰还是赞美？

如果认为乳房是男人爱抚用的性工具，那么就是性骚扰；如果认为是充满甜美乳汁的孩子的生命线的

话，那就是赞美。

普通乳房重量300克左右，是直径10厘米的半球型。

哺乳期间，乳房更膨胀，更丰满。

每天喂养孩子，消耗的能量是600千卡，妈妈只用维持生命和基本活动的能量，其他的几乎都要给孩子

。一个家庭会生两个孩子（现在的韩国家庭一般都要两三个孩子），不妨算一下，养一个孩子消耗20万

千卡能量，两个孩子就要消耗妈妈40万千卡的能量。

乳房是卡路里能量储存器，是乳汁喂养器官，是金钱。

钱是通过流血汗挣来的，对谁来说都是舍不得的。

妈妈在体内“生产”乳汁，什么都不图，毫无保留地供给我们的乳汁饱含了妈妈的爱。

韩医学认为，胸部有足阳明胃经络。

众多经络中，胃经络穿过胸部，由于身体的需要，需要给它充沛的养分。

对于女人来说，子宫和乳房不是辅助器官，而是担当了很多使命，需要供给很多营养和能量的器官。

孩子接受我们一半的遗传基因来到世上，看着和自己相像的孩子，有一种爱不释手、百看不厌的无限

爱意。

谁又知道妈妈们用自己的乳汁哺育孩子需要有多少的能量和多大的忍耐力啊。

因此比起男人来，女人更容易减少元气，长胖，感到疲倦。

古代的女战士们因射箭不方便，切除乳房，这大概也是为了积攒能量，保存元气吧。

喂食乳汁也是一件辛苦艰难的事情。

乳头龟裂，胳膊像要掉了，肩膀无力。

因为疲劳和压力，晚上不能入睡，乳汁减少，浮汁不出来时，孩子还会使劲吸吮乳头，就像紧贴在树上的树袋熊一样。

我在喂养老二时，给他起了外号叫“茅膏菜”，粘着妈妈不离身的小孩还有被叫“口香糖”的呢。

检查乳房妈妈用乳汁喂养孩子是将自己的身体与孩子共享。

乳房是利他性器官，而人们不但不感谢它，反而拿乳房开玩笑，对女性进行性骚扰。

如果胸大，说“胸大无脑”，说胸大看起来愚蠢，这简直是在故意找茬，让胸大的女人感到自卑，整

日畏缩地生活。

如果胸小，有些人就开玩笑说像“小金柑”或“鸡蛋”，由此出现了用金属钢丝拖着厚海绵的胸罩。

听说在日本，有很多少女因没有丰胸手术费用而自杀。

这个拿女人的身体开玩笑

<<女人的第六脏器官健康保养法>>

媒体关注与评论

女性的身体是独特而神秘的。

女性从月经初潮到更年期，是一个漫长的过程。

很多有关乳房、子宫、卵巢、阴道等病变，以及常见的痛经、骨质疏松等症状困扰着不同年龄的女性朋友。

而很多女性对自身以及自身保健知识的缺乏和忽视，是导致相关疾患发生的重要原因。

本书详细全面地介绍了女性所关注的健康知识，并把医学知识转化成通俗易懂的生活语言，使女性朋友轻松地了解自己，提高女性自我保护意识，对女性的身心健康、家庭幸福都具有重要的意义。

——北京协和医院妇产科专家 金力教授 古老的医学是“望闻问切”，我们像猜谜一样猜测身体状况；现代医学越来越科学，它的进步带来了更多了解身体的方式。

这本《女人的第六脏器官健康保养法》深入浅出地把科学讲给大家，给了现代女性认真了解自己身体的机会。

现在有很多女性渴望成功，在我看来，成功的女人首先要身心健康。

希望这本书帮助你从认识和了解自己的身体开始，做一个爱护自己、关心自己的中国淑女。

——靳羽西 这是一本全国女性朋友都应该阅读的健康指导书，也是一本装满女人日常生活经验的生活智慧书。

女人如果真正了解自己的身体，就会更爱自己。

这本书向我们详细介绍了关于女人身体的健康知识，帮助女性建立身为女人的自豪感和信心。

此外，还告诉我们选择对身体健康的首饰方法，以及选择伴侣的基准，给予我们做幸福女人的智慧。

将这本书送给亲近的人，还有点爱不释手呢！

——世界反恐紧急救护队长 韩飞亚 是的，这是一本女性必读的名著。

为什么现在才告诉我们这些道理呢？

买这本书作为礼物赠送给周围的朋友吧，就是现在开始了解也为时不晚。

——韩国歌手 杨熙恩

<<女人的第六脏器官健康保养法>>

编辑推荐

《女人的第六脏器官健康保养法(赠品)》：幸福生活，从呵护子宫开始。
韩国知名妇科权威、健康养生专家[韩]李柳明浩著北京协和医院妇产科专家金力教授、靳羽西女士郑重推荐！
健康女人身，幸福女人心

<<女人的第六脏器官健康保养法>>

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>