

<<图解中医女性养生>>

图书基本信息

书名：<<图解中医女性养生>>

13位ISBN编号：9787533742737

10位ISBN编号：7533742737

出版时间：2009-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：刘青 主编

页数：324

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>

## <<图解中医女性养生>>

### 内容概要

本书一改以往健康养生类图书的晦涩难懂，以图解的方式，从饮食、推拿、心理、常见病防治等方面介绍养生方法，并以一种严谨、平实的文风，进行多角度、图文并茂式的讲解，带领读者领略传统中医的独特魅力，为读者指出了一条简约而不简单的健康养生之路：好好吃饭，好好睡觉，多做运动，不碰烟酒，不生气。

全书内容浅显易懂、通俗实用，实为家庭必备的中医养生用书。

<<图解中医女性养生>>

作者简介

刘青，著名生活书策划人，成功策划和主编健康养生保健类图书若干，如：《我的健康我管理》、《中老年人健康必读书》、《中老年人饮食必读书》等养生保健类图书。

作者博客：<http://blog.sina.com.cn/qingyulan> 邮箱：[liuqingxy@163.com](mailto:liuqingxy@163.com)

## &lt;&lt;图解中医女性养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 认识女性的身体 女性的体质特点 女性的健康标准 女性健康自我测定 影响女性健康的因素 女性中医养生保健法则 女性中医养生不可忽视的细节 女性中医护肤养生讲体质 中医讲究的睡眠养生法则第二章 女性中医心理养生与情绪调节 心理情绪与女性健康 中医心理疗法讲究情绪释放 心理平衡是最佳的心理状态 直面女性的心理懈怠顽疾 女性不良情绪的调节与控制 女性经前及更年期不良情绪调适第三章 女性饮食与药膳调理 各年龄阶段女性身体的中医调理 不同体质女性中医食疗 中医讲究高效的营养搭配 女性日常膳食三原则 中医讲究的女性膳食最佳模式 中医对办公室女性的饮食提醒 女性经期中医食疗养生 中医讲究的女性孕期进补 人工流产后的中医食补调养 内分泌失调进补有方 更年期不适中医饮食法 女性中医美容养生饮食原则 怪味食品与女性中医养生 花茶，温和呵护女性健康 米，中医强烈建议女性吃的食品 食用菌，中医防病治病好帮手 鱼，女性养生保健的不解之缘 猪肉，女性最美容的保健药膳 提高女性性功能的中医食补 女性亚健康状态的中医食疗第四章 中医运动锻炼养生法 女性运动养生的好处 给女性运动的几点贴心建议 提高大脑记忆力和思维能力的运动 帮助女性塑造魔鬼身材的运动 居家随时随地小动作 电脑工作者缓解疲劳小动作 适合准妈妈的运动 产后运动打造漂亮妈妈 更年期女性养生可选的运动第五章 女性推拿养生法 女性抗衰老推拿养生法 女性瘦脸穴位推拿按摩法 保持女性良好肤色的推拿按摩法 中医推拿按摩舒缓肌肤 促进清肠排毒推拿按摩法 中医瘦腰推拿按摩法 中医经络按摩塑造完美臀部 缓解下肢疲劳的中医按摩法 中医独特的振奋精神推拿按摩法 中医推拿让你远离痛经 中医按摩可舒缓慢性盆腔炎第六章 女性房事养生法 什么在影响女性房事养生 女性房事养生尤其要注意卫生 女性房事过度不利养生 女性房事养生四季谈 女性房事养生应学会调和性差异 有些气味可激发女性性欲 中医帮助女性克服性冷淡 绝经期女性房事养生原则 女性房事后喝啥最养生第七章 女性药物补益法 中草药与女性一生的健康 药物养生基本原理 了解中医女性补益法 女性运用补益药物的原则 女性补气常见中药 女性补血常见中药 女性滋阴常见中药 让女性更美的几味中药材第八章 女性常见病中医疗法 女性生殖器构造及功能 单纯性外阴炎 特异性外阴炎 外阴瘙痒症 阴道炎 子宫内膜异位症 宫颈糜烂 子宫肌瘤 子宫附件炎 妊娠中毒症 先兆流产 卵巢囊肿 盆腔炎 盆腔腹膜炎 经前综合征 月经不调 尿道炎 乳房构造及功能 乳腺增生 乳腺囊肿 乳腺炎 乳腺癌 更年期综合征

## <<图解中医女性养生>>

### 章节摘录

插图：第一章 认识女性的身体 女性养生应以肝为天 中医界曾有人提出“女子以肝为先天”的著名理论，这是有一定依据的。

从生理上讲，肝藏血，主疏泄。

我们知道“女子以血为本”，血的运行与调节离不开肝的功能，而气机的调畅离不开肝的疏泄，妇女经、带、胎、产、乳的生理过程都与肝的生理功能有关。

如果肝的藏血、疏泄功能失调，就会产生月经失调、带下病、不孕、胎产不安、产后乳汁不畅等病症。

临床上治疗这些病症，往往从治肝入手。

冲为血海，任主胞胎，冲任二脉的生理功能同样与妇女的经、带、胎、产密切相关。

在女性的一生中，最重要的是青春期和更年期，前者是生长发育的重要转折期，后者是由中年向老年过渡的重要时期。

以上两个生理过程除了与肾相关外，与肝的生理功能也密切相关。

在这两个时期中，女性心理方面的变动也比较大，这也与肝的藏血、疏泄功能有关。

<<图解中医女性养生>>

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>