第一图书网, tushu007.com

<<王晨霞细说女人病>>

图书基本信息

书名：<<王晨霞细说女人病>>

13位ISBN编号：9787533752859

10位ISBN编号：7533752856

出版时间：2012-11

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：王晨霞

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

<<王晨霞细说女人病>>

内容概要

《王晨霞细说女人病》内容简介：女人问题女人办，自诊自查自疗有方法！
全书共分四篇，第一篇讲述阴血对于女人的重要性。
女人的一生，是被“经带孕产育”贯穿起来的一生，怎样养好血，补血好，让血液运行通畅是一生都要研究的问题。

第二篇重点讲述女性容易遇到的十大疾病，月经不调、痛经、乳腺增生、子宫肌瘤、不孕症等，从寒热虚实不同体质来分析，更配有与相应体质对应的食疗方和按摩方，让女性真正远离疾病困扰。

第三篇告诉女人怎样才能在健康的基础上保持美丽年轻的容颜。
容光焕发不是梦，调好体质是基础。

第四篇重点分析讲解各种掌纹知识以及如何通过掌纹来分辩各种疾病，尤其是女性疾病，让大家对掌纹有个更加全面系统的认识。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王晨霞，被誉为“掌纹诊疗第一人”。
中国女医师协会理事，1986年起致力于掌纹医学研究。
1993年著有《现代掌纹诊病》一书，博得中国和加拿大好评，北京科教电影制版厂专门设置科教片《掌纹诊病》，向世界宣传、推广这一新型诊断技术。
2000年，首本集500余幅真实色彩的掌纹手图及诊疗实录的《现代掌纹诊病图谱》问世，轰动各界。

<<王晨霞细说女人病>>

书籍目录

开篇“ 血 ”——女性健康之源阴血——女人之本 21.血脉核心是阴精 42.津血同源需用心 8手掌白黄爱液伤 8脾虚带下的良方：白果乌鸡汤 11肾阳虚带下的良方：鹿茸山药鸡 13肾阴虚带下的良方：水陆二仙粥 15湿热带下的良方：马齿苋粥 17七情六欲别硬扛 19肝阴不足眼干湿的良方：枸杞桑葚粥 23肝气郁结精神抑郁的良方：玄参炖猪肝 25怎样流汗才最好 25脾胃湿热手足多汗的良方：玉屏风汤 27更年期盗汗的良方：甘麦大枣汤 29唾涎分泌要有方 30更年期唾液分泌不足的良方：左归饮 33消化液能护胃肠 34十二指肠溃疡的良方：白芨乌贼粉 36糖尿病饮食的良方：糙米蒸饭 39胆囊炎的良方：金钱草汤 42慢性肠炎的良方：蒜泥马齿苋 443.经络血液要畅行 45月经之本是冲脉 45养胎要从任脉来 46五脏六腑督脉调 49肝经舒畅心情佳 51养护肾经精力旺 53容光焕发养脾经 54妇科器官带脉掌 574.阴气正常气血清 60经血周期连日月 61子时睡眠养肝血 66脾脏健康最重要 66女性注意三点就可终身不得妇科病 69上篇 健康女人“ 调 ”出来月经失调 741.女性月经不调的寒、热、虚、实 74寒 74祛寒良方1：姜糖水 76祛寒良方2：桂枝麦芽糖 77祛寒良方3：艾熏“ 神阙 ”穴 78祛寒良方4：当归生姜羊肉汤 81热 83清虚热良方1：老鸭莲藕汤 85祛湿热良方2：薏仁赤小豆粥 87虚 88补气良方1：参芪红枣汤 89补血良方2：当归乌鸡汤 93补肾良方3：杜仲腰花 95补脾良方4：山药红薯红枣粥 98实 100清热良方：任脉、督脉、带脉刮痧法 100贫血 1062.女性贫血的寒、热、虚、实 106寒 106散寒补血良方：红枣红糖水 107热 108清热补血良方：芝麻菠菜汤 109虚 110补虚养血良方：桂圆阿胶红枣汤 111实 115清热养血良方：黑木耳大枣饮 116眩晕 1183.女性眩晕的寒、热、虚、实 118寒 118祛寒治晕良方：川芎鱼头汤 119热 120清热良方：芹菜拌豆腐 121虚 122补虚止眩良方：山药茯苓肚 123实 124清肝止眩良方：菊花茶 125低血压 1274.女性低血压的寒、热、虚、实 127寒 127温阳升阳良方：红参莲子羹 129热 130清热升压良方：地黄栗子鸡汤 131虚 132补虚升压良方：炙甘草汤 133实 134退肿升压良方：黄芪炖鸡 135闭经 1385.女性闭经的寒、热、虚、实 139寒 139祛寒通经良方1：桃仁粥 140祛寒通经良方2：肩井走罐 142热 143散热通经良方：少腹刮痧 145虚 146补虚通经良方：墨鱼香菇冬笋粥 147实 148活血通经良方：牛膝炖猪蹄 149不孕症 1526.女性不孕症的寒、热、虚、实 152寒 152散寒助孕良方：雪莲乌鸡汤 154热 155清热助孕良方：黄豆芽蘑菇汤 156虚 157补虚助孕良方：核桃仁枸杞粥 158实 159化痰助孕良方：薏米扁豆粥 160痛经 1637.女性痛经症的寒、热、虚、实 163寒 163散寒通经良方1：姜艾鸡蛋 165散寒通经良方2：山楂桂枝红糖汤 166热 167清热通经良方：刮痧 169虚 170补气通经良方：黄芪乌鸡汤 171实 172去瘀通经良方：益母草元胡枣蛋 173乳腺增生 1768.女性乳腺增生的寒、热、虚、实 177寒 177祛寒良方：热敷 178热 179清热解郁良方1：丹栀逍遥散 181清热解郁良方2：丝瓜牡蛎汤 182虚 183温阳良方1：海参乌鸡汤 184补气良方2：香菇花生炖鸡爪 186实 187疏肝解郁良方1：逍遥散 189疏肝解郁良方2：海带胡萝卜汤 190子宫肌瘤 1939.女性子宫肌瘤的寒、热、虚、实 193寒 193散寒良方：桂枝茯苓蜜饮 195热 196清热良方：银耳藕粉汤 197虚 198补虚良方：鳖甲黄芪饮 199实 200散结良方：海米萝卜汤 201阴痒 20410.女性阴痒的寒、热、虚、实 204寒 204散寒止痒良方：蛇床子煎 205热 206清热止痒良方：决明子煎 207虚 208补虚止痒良方：葱白煎 209实 210解毒止痒良方：甘草煎 211中篇 美丽女人“ 养 ”出来睡美人 2141.午觉小憩除疲劳 2142.子时睡觉气血好 2173.枕头睡姿很重要 2224.睡前泡脚胜补药 223水美人 2241.清晨一杯水，美颜润肠胃 2252.日日补水分，喝出健康体 228情美人 2321.6到9点心情佳，一天神采都清爽 2322.七情六欲平衡好，一生美丽都不差 234性美人 2391.和谐“ 性 ”趣防疾病 2392.提高“ 性 ”趣巧克力 2413.花朵香气助“ 性 ”福 2424.土豆吃出好脾气 245下篇 女性——注重细节 改善健康健康卵子的形成时间 248怎样确定排卵期 248女性怎样喝对豆浆 252女性怎样喝对牛奶 254女性怎样吃出好心情 257女性秀发光彩照人的秘密 258女性容颜不老的秘方 259女性怎样保护纤纤玉手 259怎样保持曼妙身姿 260经常修眉对女性好吗 261女性经常脱毛好吗 263中年女性为什么背痛 264如何防止经期腰痛 266更年期为什么常出现在女性身上 267现代女性如何严防子宫肌瘤 267女性不能乱补雌激素 270附篇 看掌纹就这么简单14条线 276常见的八种异常纹 303掌纹脏腑对应区域 315女性疾病重点观察的掌纹特点 321

章节摘录

阴血——女人之本　阴血，是针对中医理论气为阳，血为阴而言的。
　《灵枢·五音五味》中云：“妇人之生，有余于气，不足于血，以其数脱血也。
”祖国医学历来提倡“男重气，女重血”“女人以血为本，男人以气为本”的原则。
其中的缘由何在？
那是女性天生具有的“四期”(月经、胎孕、产育、哺乳四期)生理特点所决定的，女人在此四个生理期间耗血量均比男性要多，都是以血为用。
　月经期：女子自13～14岁进入青春发育期，通常每月来月经1次，排出经血60～100毫升。
女性一生中，除怀孕、哺乳期月经暂停及停经之外，总共大约要排出经血25000毫升。
　怀孕期：从受精卵在子宫内发育开始，历经280天左右，胎儿发育约3千克，新生儿才降生坠地。
在“十月怀胎”期间，胎儿生长发育所需要的一切养料均是经过胎盘脐带从母体血液中提供。
　产褥期：女性分娩胎儿，新生命降临人世的产褥过程，一般母体会出现200毫升以上的子宫生理性出血。
若遇难产意外，产妇发生子宫病理性大出血(超过400毫升者，则属病理性的大出血)，失血量会更多。
　哺乳期：母乳是新生婴儿最理想的“天然营养品”，产后常要经历10～12个月的哺乳期。
母乳的来源，全都是从母体的血液里生化、转变而成。
泌乳量每天可达1 000～3000毫升。
　从以上四期的耗血和用血上，就可以看得出女人以血为本之道理，针对女性疾患，治之必考虑其养血。
　大家都知道血是运行于脉中、循环流注全身的富有营养和滋润作用的红色液体，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。
但是，如果要提及血的物质核心是什么？
血的基础是什么？
血的通道是什么？
血的推动力又是什么等问题时，也许大家就有点模糊了。
这就涉及与血的化生、濡润、运行有密切关系的阴精、阴津、阴经和阴气。
　血脉核心是阴精：阴精是化生血液的主要物质，其中包括水谷之精(水谷之精来源于饮水和食物。
我们吃进去营养价值高的食物或者是营养合理搭配的食物，经过脾胃的运动、升降、消化吸收后所化生的营养精华，它是人体生长发育、维持生命活动的物质基础)与肾精(肾精乃禀受于父母，是人体生长发育和生殖功能的物质基础)，故称“血即精之属也”(《景岳全书·血证》)，“精足则血足”(《类经》)。
如果水谷之精不足或肾精亏损，血液生成乏源，均可导致血虚的病变，如头眩、头痛、贫血、闭经、血压低等。
　津血同源需用心：阴津与血的生理关系主要表现为“同源”和“互化”。
所谓“津血同源”是指血和津液都是由中焦脾胃消化吸收的水谷精微(食物中最有营养价值的部分)生成。
所谓“津血互化”(又称“津血互生”)是指血和津在全身循行、输布的过程中，血中的津液渗出于脉外，成为经脉之外的津，流布于全身各组织器官之中，起着滋润和营养的作用，此即血能化生津；脉外的津在濡养组织器官的同时，有一部分通过孙络(经络中最细小的络脉)渗入脉内，又成为血液的组成部分，此即津液能化血。
正如《灵枢·痈疽》所说：“津液和调，变化而赤为血，血和则孙脉先满溢，乃注于络脉，皆盈，乃注于经脉。
”　经络血液要畅行：人体的各个组织器官，不仅以气血阴阳为基本物质所构成，而且还必须依赖气血阴阳的濡养、温煦等作用，才能维持正常的生理活动，而气血阴阳之所以能通达全身，则有赖于经络的沟通与传注。
所以《灵枢·本藏》说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨、利关节者也。

”清·徐大椿《洄溪脉学》认为：“经各施前后上下之阴阳血气。
”血液之循环于全身，气在人身之升降出入运动，肾阴肾阳之与各脏腑阴阳相通，以及津液之输布于全身等，都属于经络的这一生理功能。
阴气正常气血清：气的推动作用是血液循行的动力。
气一方面可以直接推动血行，另一方面通过脏腑之气推动血液动行。
在下面的章节中，我就阴精、阴津、阴经、阴气对女性“阴血”所起的作用，给大家一一介绍。
1. 血脉核心是阴精　精是什么，它与血是什么关系？
又与女人的生理、病理、健康有什么关系？
这个问题我们不能用简单定义的形式来直截了当地给出答案，需花点时间经过认真详尽的分析，才能对“精”有一个相对准确的定位。
阴，在中医理论中与月亮、水、女子、血、寒凉等有关。
精，我们首先想到的就是肾。
《素问·上古天真论》指出：“肾者，主水，受五脏六腑之精而藏之。
”肾既藏先天之精，又藏后天之精，为生殖发育之源。
从以上中医理论中，我们可以明白阴精与女子的。
肾有关。
但是，只是集中到肾还不行，因肾有肾精和肾气两方面，肾精又有先天之精和后天之精之分；肾精又能化肾气，肾气又包含有肾阴和肾阳，这样分下去，范围就太大了，我们把它集中一下。
明·马玄台注释《素问》时说：“天癸者，阴精也，盖肾属水，癸亦属水，由先天之气蓄极而生，故谓阴精为天癸也。
”此注释与《素问·上古天真论》中专述女子、男人各阶段的发育过程紧密相关。
P2-4

编辑推荐

《王晨霞细说女人病》编辑推荐：作为掌纹诊疗第一人，王晨霞老师在多家媒体做过节目，为广大爱好养生的读者熟知。
《王晨霞细说女人病》为王晨霞老师专为女性朋友量身定做的健康书。
针对女人常见的月经不调、痛经、贫血、乳腺增生、子宫肌瘤、不孕症等10大疾病，不仅给出食疗和掌纹诊治的双效解决方案，还从源头上，从寒热虚实等不同体质细细分析，让女人真正明白疾病的源头，不仅治病，更能杜绝疾病的再次发生。
《王晨霞细说女人病》以掌纹诊疗为主，配有100多幅掌纹彩色图片以方便读者自诊自查。
而且，书中所有的食疗配方不仅详解讲解做法，更配有相应的图片以增加阅读趣味，行文悦目而不枯燥。

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