

<<花期女人因时定养>>

图书基本信息

书名：<<花期女人因时定养>>

13位ISBN编号：9787538456851

10位ISBN编号：7538456856

出版时间：2012-4

出版时间：吉林科技

作者：吴大真

页数：172

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>

## &lt;&lt;花期女人因时定养&gt;&gt;

## 前言

关于月经，很多女性朋友戏谑地称其为“麻烦”，每月虽然就那几天，但却不能吃冷饮，不能着凉水，也不能受凉，时不时地还要遭受痛经的骚扰，着实是个大“麻烦”。

但是对于这个“大麻烦”，又得小心应付，一不留神，就会落下妇科病。

同样，如果能抓住这个阶段来调理身体，效果也是很明显的。

因为对于女人来说，从青春期月经初潮，一直到绝经，月经伴随着女人的大半生。

护理好经期，也就捍卫住了健康。

说到经期护理，一般人只注重月经来潮的那几天。

实际上，从上次来月经的第一天到下次来月经的第一天，称为一个月经周期。

正常的月经周期为28天左右，与月亮的盈亏周期相近。

李时珍在论述妇女的月经时就说，“其血上应太阴，下应海潮。

月有盈亏，潮有朝夕，月事一月一行，与之相符，故谓之月水、月信、月经”。

一个月经周期又可分为四个阶段，即月经期、阴长期、排卵期和阳长期。

不同的阶段，调理的重点也是不同的。

从阴道开始有经血流出的第一天算起，一直到月经结束为止，这段时间叫月经期。

这个时候是阳极转阴，所以要以“暖”为主，做好防寒工作，以免使气血凝滞。

经血如果排不出来，就会对健康造成不利的影响。

由于此时体内气血处于相对亏虚的状态，所以也不宜过于劳累，要适当地减少运动量。

月经结束后的7—10天内，由于经血已经完全排出了，此时体内阴血处于一个相对亏虚的状态，身体也开始为了下个月的月经而积蓄气血，医学上把这个时期称为“阴长期”。

这个时期在饮食上应以滋补阴血为主，同时要避免熬夜，以免气血暗耗。

由于此时气血更替，所以还是减肥和丰胸的大好时机，爱美的女士可以抓住这个时机进行调养，定可起到事半功倍的效果。

下次月经来潮前的14天左右为女性的排卵日，一般将排卵日的前5天和后4天，连同排卵日在内共10天称为排卵期。

这个时期，女子体内的阴气不断上涨，逐渐进入由阴转阳的过程，女性有较强的性冲动。

再加上卵子在此期间排出，所以合理地安排夫妻生活，有利于受孕的成功。

此时的饮食，也应以温阳活血为主，以促进卵子的排出。

排卵期过后，女性胞宫气血旺盛，这个时候就进入了阳长期。

阳长期又称黄体期，一般在排卵后至下次月经来潮前的5~7天。

这个时期，注意不能受凉，也不要吃苦瓜、绿豆等过于寒凉的食物，以免使气血凝滞。

了解女人经期不同阶段的特点，并进行针对性的养护，便可起到事半功倍的效果。

本书，就是从这个角度出发，针对每个阶段，提供了具体的养护方案。

此外，对于经期的一些其他注意事项以及常见的疾病，本书也进行了充分的论述并提供了具体的解决办法。

对于女性朋友来说，可谓是一本全方位的经期调理指导书籍，对于捍卫女性健康，有着重要意义！

## <<花期女人因时定养>>

### 内容概要

女性的健康与时间密切相关，女性的调养更要因时而异，不管是经、带、胎、产还是更年期，都要按照生理周期的变化提供同步的针对性护理。

《花期女人因时定养》循《黄帝内经》，取古今良方，创“因时定养”的大养生思想；让您对自己的生理时间表有个更清楚的认识，助您的每次护理都真正达到效果，使您的身体健康得到彻底的改善！

首创女性生理周期因时定养新理念，透析女性生理周期规律，解答女性护养迷惑、误区，提供天然草本医方、传统理疗古法，为您协调阴阳、疏通经络、平衡五脏……

由内而外，因时施养；如花女人，美丽绽放！

## <<花期女人因时定养>>

### 作者简介

吴大真，主任医师、教授，研究生导师。

北京市政协委员，中国保健协会副理事长，中国保健协会科普教育分会会长，中国保健养生协会会长，北京国际医药促进会副会长。

原《中国医药报》社长、总编。

曾在中国中医研究院针灸骨伤学院、中国医药科技出版社、中国中医药出版社、中国医药报社、同济医院、北京中医药进修学院等单位或部门负责相关工作。

早年毕业于北京中医学院(现北京中医药大学)，师承中医泰斗秦伯未先生，对祖国医学有着很深的造诣。

近年来，多次受国家行政机关、大型企事业单位及行业协会的邀请，举办近千场养生科普类专场讲座，并受邀做客全国多家电视台进行养生类节目讲座和访谈，现为北京大医堂养生机构首席专家，全国多家电视台养生节目主讲嘉宾。

## <<花期女人因时定养>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 其气应月：月经那些鲜为人知的“往事”

月水“上应太阴，下应海潮”，是天人相应的体现  
月经是对身体的定时“清扫”，排出毒素才能一身轻松  
女人的月经也以“七”为数  
护理女性生理周期“四步曲”

#### 第二章 月经期：以通为主，重在祛瘀

经期以通为贵，旧血除方可新血生  
经期保暖，从“头”到“脚”  
月经过多，辨证施治  
月经量少需提防，预防不孕先下手为强  
月经不调，以花来养  
崩漏：急则治其标，缓则治其本  
经期保健需谨慎，需做按摩“绝缘体”

#### 第三章 阴长期：滋阴养血，以阴扶阴

经后血海空虚，调理以“补血为主，补气为辅”  
阴长期是经血的储备期，熬夜、嗜凉易致痛经或不孕  
安全期并非“保险箱”，避孕有喜亦有忧  
瘦身高峰期，五谷杂粮吃出窈窕身材  
丰胸正当时：按摩+饮食，让你的乳房二次发育

#### 第四章 排卵期：补肾活血，重在促新

排卵期是“阴转阳，阳气内动”，温阳活血，改善血虚正当时  
合理“性”福，成就“孕”事  
排卵期补肾，让孩子赢在“起跑线”  
排卵期出血，淫羊藿茶解烦忧  
桃红四物汤，缓解排卵期腹痛的一剂良方

#### 第五章 阳长期：滋阴助阳，阴阳并调

经前水肿不用慌，赤小豆粥来帮忙  
“痛经”需分型，通、补各不同  
阳长期皮肤最脆弱，汤汤水水为皮肤加分

#### 第六章 月经与身体各个阶段的关系

月经初潮巧应对，女人要上的第一堂课  
调理任脉气血通，熟女经期不再冒“青春痘”  
人流不当心，月经紊乱缠上你  
调理月经，为“优生”作准备  
莫让子宫“受寒”，艾灸驱寒有奇功  
治疗更年期月经紊乱，养护肾气为先  
绝经女人，补肾防骨质疏松

#### 第七章 每一个女人都应学会的“待经”之道

经期用药，你不得不知的学问  
气血得温则行，你不得不知的经期“寒热经”  
滥服避孕药，当心月经紊乱  
经期房事，为不孕埋下“祸根”  
经期卫生，从细节入手

#### 第八章 中医“支招”，赶走经期常见疾病

## <<花期女人因时定养>>

赤小豆清热祛毒，月经疹子不见了  
小小生麦芽，消除经期乳房胀痛  
健脾益气，心情好，经期就不会腹泻  
艾灸、郁李仁汤，经期不便秘  
益母草蛋汤，活血化瘀，散去经期腰痛  
蔓荆与川穹，善调经期头痛

附录：

1. 月经四期调养方案（月经期、阴长期、阳长期、排卵期）
2. 经期常见疾病的调理方法
3. 女性生理周期美容护肤对策
4. 逢七就变的女性生理与身体

## &lt;&lt;花期女人因时定养&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页:第一章 其气应月：月经那些鲜为人知的“往事”月水“上应太阴，下应海潮”，是天人相应的体现从月经初潮到绝经，月经可以说伴随着女人的大半生。

月经前为何加一“月”字呢？

一来因为其每月行经一次，特别有规律；二来因为其与月相密切相关。

“天人相应”是中医的核心，也就是说，人类不是单独存在的，而是与它周围的环境有着密切联系的。

《灵枢》开篇即提到：“人与天地相参也，与日月相应也。

”就拿女人的月经来说，与月相的关系就很密切。

所谓的“月相”，也就是月亮的阴晴圆缺。

大家知道，从初一到三十，月亮的形状是在不断变化的，时而上弦月，时而下弦月，时而满月。

这种变化，就叫月相。

月亮属阴，女体也属阴，所以女人生来就比男人怕冷。

而月亮会影响人体属阴的物质，所以月亮对女人的影响是很大的。

最明显的表现就体现在女人的月经上。

女人的月经周期为28天，这与月球绕地球一圈的时间是相同的。

现代科学研究也认为，新月时，月经来潮的人最多。

我们从中医的角度来分析新月又称“朔”，是农历月之始，历法一般为初一这天。

这个时候，月将出而未出，月相全黑，相当于八卦中的“坤”。

坤卦六爻皆阴，所以这个时候，它对地球上的水液影响是最大的。

体现在潮汐上，这个时候会有“大潮”。

女子21岁之后到达比较适合生育的年龄段，此时要注意养护身体，合理膳食，适量运动。

要远离烟草和烈性酒，减少接触含有有害化学成分的化妆品。

以免伤害肾脏，从而影响正常的月经。

“四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。

”21岁到28岁是女子身体状况最佳的年龄段，肾气达到极盛，最适合生育。

妇产科学的临床观察也发现，26岁到30岁受孕的概率最大。

这个年龄段是女性生育的高峰年龄段，此时女性要注意养护身体，补充营养，保持旺盛的精力和良好的身体状况。

此外，这个年龄段也是女性处在工作和生育双重压力下的时间段，女性朋友要注意调整生活节奏，避免过劳所致的阴阳失衡。

“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。

”从35岁开始，女人的身体就开始走下坡路了，35岁是女性走向衰老的门槛，因此，从这时期开始，女性要特别通过一些食补的方法来养肝养血，以使气血和顺，从而达到养生、防病、养颜、健美的目的。

比如此时许多女性常常表现为脸色无光，这时就可以喝一些红糖水、玫瑰花茶，吃些黑芝麻、核桃仁；而出现黄斑，要补肝肾，食用活血的中药等；如果气虚，可以吃些山药、黄芪炖鸡。

此外，建议女性的美容产品要尽量选用天然的，因为我们平时所用的化妆品中都含有雌性激素。

俗话说：“男人四十一枝花，女人四十豆腐渣”。

当男性开始享受事业带来的成功时候，女性却开始苦恼自己的“面子”了。

“女子六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。

”三阳脉即足阳明胃经、足少阳胆经和足太阳膀胱经。

这三阳脉都是起于面部，而面部的红润就是靠这三个阳脉的气血滋养的，所以，当女性到了四十二岁左右，三阳脉的脉气衰弱，尤其是多气多血的足阳明胃经的脉气已经逐渐虚衰，面部就会因得不到足够的气血的滋养和温煦而整个憔悴不堪，头发也开始变白了，脸部的皱纹也慢慢爬上了眉头。

此时对于有些女性朋友来说，42岁更年期已经开始了。

## <<花期女人因时定养>>

这个阶段的养生要注意食补，吃些养肝滋肾的食物，又要注意日常休息，更要注意控制自己的情绪。

“七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子”到了四十九岁，女性就开始闭经，或者叫绝经，也就是说月经不再来了。

为什么会形成闭经呢？

一个原因是肾精不足，肾精不足就会导致任脉虚。

任脉一虚，“元气”化升不了，而“元气”的功能之一就是促进人体产生“天癸”。

任脉虚了，“天癸”也就自然枯竭了；第二个原因是太冲脉也开始衰弱了。

因太冲脉隶于阳明脉，而阳明脉为气血生化之所，太冲脉衰，气血生化不足，无血下注“冲任”，月经也就消失了。

可见，从月经初潮到绝经，女性都是要遵循这个生理规律。

有些女性经常抱怨，为什么上天对女人这么不公，女人每个月来月经不说，老得也太快了，五十岁后就要结束自己的一生了吗？

其实呢，恰恰相反，你可以看一看，女性的周期是以奇数“七”为分水岭，奇数是阴，因此，女人的整个生命过程因为以阴为主，是一个从阴到阳的过程。

老太太往往比老头活跃，所以总体女性的生命比男性生命长，因此说老天爷是非常公平的，又有什么可抱怨的呢？



## <<花期女人因时定养>>

### 编辑推荐

《大医堂中医名家养生系列:花期女人因时定养》由吴大真所著，了解女人经期不同阶段的特点，并进行针对性的养护，便可起到事半功倍的效果。

《大医堂中医名家养生系列:花期女人因时定养》就是从这个角度出发，针对每个阶段，提供了具体的养护方案。

此外，对于经期的一些其他注意事项以及常见的疾病，《大医堂中医名家养生系列:花期女人因时定养》也进行了充分的论述并提供了具体的解决办法。

对于女性朋友来说，可谓是一本全方位的经期调理指导书籍，对于捍卫女性健康，有着重要意义！

<<花期女人因时定养>>

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>