

<<女人养生最重要的7堂课>>

图书基本信息

书名：<<女人养生最重要的7堂课>>

13位ISBN编号：9787539930961

10位ISBN编号：7539930969

出版时间：2009-4

出版时间：江苏文艺

作者：宋明静 编

页数：223

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>

## <<女人养生最重要的7堂课>>

### 内容概要

7堂课，将女人养生最重要的常识浓缩，精炼、实用，献给每一位爱自己、爱生活的女性！

女人，疼爱自己是一种责任，健康生活是一种态度，保养身体更应该成为一种习惯！

从今天起，行动起来，从了解开始，做一个健康而美丽的女人！

人体就像一台精密的仪器，而女人身体尤其是。

本书就是帮助女人了解自己身体的全部细节，并着重讲述女性自我保健的各种方法和技巧，集科学性、知识性、实用性为一体，深入浅出，娓娓道来，帮助女人真正实现自己身体自己爱，把健康牢牢把握在自己手中。

## <<女人养生最重要的7堂课>>

### 作者简介

宋明静，女，国内知名杂志健康专栏特约作者，现为“她品文化”生活类图书总编辑，长年研读与编辑大量中医经典养生著作，长期致力于开发女性潜能，改进每位女性的生活与幸福状态。身兼妻子、女儿、母亲、健康图书总编四职，让她在女性的健康养生方面颇有心得，多年来在多种杂

## &lt;&lt;女人养生最重要的7堂课&gt;&gt;

## 书籍目录

第1课 气血充盈女人香 1.女“色”——女人的健康晴雨表 2.基础体温有多重要 3.暖字当头，女色为先 4.女人美容保养重在滋阴 5.肺主皮毛，肺气足脸色才美

第2课 女人身体，可以说的秘密（一）卵巢，女人的秘密花园 1.与卵巢，初相识 2.测试，你的卵巢还好吗 3.养巢是女人的必修课 4.怀孕避孕还要遵循卵巢生物钟 5.健康卵巢需要平衡雌激素 6.把卵巢囊肿扼杀在萌芽阶段 7.早期识别和预防卵巢癌（二）子宫，人之初的最美宫殿 1.与子宫，初相识 2.子宫最怕的八大杀手 3.与子宫紧密相连的避孕环 4.子宫肌瘤，它就是纸老虎 5.月经不调，应怎样调 6.宫颈糜烂就是癌前病变吗 7.不安分的移民：子宫内膜异位 8.通往子宫的神秘通道——阴道 9.阴道炎种种，一个都别有 10.白带到底是什么东西 11.洗洗更健康，你真的会洗吗（三）乳房，女人的骄傲与荣光 1.与乳房，初相识 2.小心乳房最易得的七种病 3.可怕的不是乳头和乳晕发黑 4.胸部自检七部曲，你会吗 5.要给乳房做个一生呵护档案 6.健康乳房最喜欢你做八件事 7.乳房还有N个神奇秘密 8.警惕美丽的败笔：乳房整形

第3课 美丽来自内在，你关注过内分泌吗 1.内分泌，女性健康预报员 2.激素，让青春期少女楚楚动人 3.中年女性最怕荷尔蒙缺乏 4.维护内分泌稳定的锦囊妙计 5.饮食调理，做个平衡小美女

第4课 泌尿系统事小，健康美丽事大 1.泌尿系统，说你就懂 2.尿路感染为何“偏爱”女性 3.观闻尿液知健康 4.中年女性要小心“尿裤子” 5.关于血尿的来龙去脉 6.肾结石，谁都要小心

第5课 几招简单有效的经络按摩 1.学会经络按摩，好好爱自己 2.大致了解一下人体经络 3.基本按摩手法和注意事项 4.头部经络按摩，舒压醒脑，健康每根发丝 5.脸部经络按摩，抗皱靓颜，清白每寸皮肤 6.肩颈经络按摩，减压解乏，活力四射很容易 7.背部经络按摩，舒活筋骨，让脊椎撑起美丽 8.腹部经络按摩，窈窕细腰，平坦小腹按出来 9.腿部经络按摩，告别水肿，塑造迷人美腿 10.手部经络按摩，保养护理，玉手健康全身爽

第6课 非常好孕，非常好生 1.12项孕前检查你知道吗 2.又喜又忧的早孕期 3.学一学安全的中医保胎法 4.孕期妈咪要健康食补 5.运动就会动了“胎气”吗 6.剖宫产PK自然产 7.五招备足，宝宝就是这么好生 8.升级妈咪了，更要讲气色 9.奶水不足很可怕吗 10.产后子宫复原有方法 11.产后要会科学调理身体

第7课 职业女性，特别关注 1.千万别做“早餐逃跑族” 2.白领女性小心人到中年健康“死穴” 3.辛苦工作，别让脱发成心病 4.对抗生活中的电磁辐射 5.工间健身操，你总要会几套 6.生还是升，你可以两个都要 7.女性更要小心鼠标手与颈椎痛

附录 与女性健康最最相关的宝贝们 1.红枣——女人的宝 2.桂圆——滋益首选 3.山药——纤体冠军 4.当归——调理圣品 5.莲子——清心安神 6.百合——美容佳品 7.花生——长生之果 8.核桃——补脑益智 9.枸杞——滋补圣品 10.蜂蜜——自然之礼 11.黑芝麻——滋润抗衰 12.大豆——青春永驻

## &lt;&lt;女人养生最重要的7堂课&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第1课 气血充盈女人香女“色”——女人的健康晴雨表在日常生活里，我们常常习惯用脸色来判断一个人谁健康或不健康，好朋友多日没见，偶然街上遇见了，一方就会不由自主地来一句：“哎呀，好久不见，你这气色可真好呀！”

”或者，“哟，怎么回事，脸色这么差，是昨晚没睡好吧？”

”这样的问候语我们都不陌生。

的确，这习惯话没错，它并不只是经验性的约定俗成，从中医理论上讲这是非常有根据的。

中医认为，人的气色好是体内脏腑气血协调的表现，所谓“有诸内，必形于外”。

中医传统诊断方式有“望、闻、问、切”四诊，那其中的“望”，就居四诊之首。

望。

无非是望神、望色、望形、望舌，尤以望色为重。

在学生年代，我们都学过“扁鹊见蔡桓公”那篇课文，说扁鹊一见蔡桓公，就知道他病人膏肓了，这关键在于扁鹊善于“望色”，丰富的临床经验让他对人的脸色已经非常敏感。

这也就直接说明了人“色”的重要的诊断意义。

它就像一面不会说谎的镜子，每天都忠实地反映着我们的真实健康状况。

对于我们女性来说，脸色更是直接反映女性身体健康程度的晴雨表。

由于特有的生理进程，女人的确生来事多，比如月经、胎孕、哺乳、孕育以及更年期的综合影响，加上卵巢状况、内分泌等因素的干扰，更容易造成气色上的变化多端，其源头也是变幻莫测的，经常让很有经验的医师也捉摸不透，费尽心思。

那么，我们总该有一般的检查标准和办法吧，尤其是基本的自诊，对女性来说是非常重要和必要的，每位女性都应该心里有本个人气色账，有个表格，每天给自己打打钩。

对于女性而言，健康的气色标准应该是：红黄隐显，明润而有光泽。

肤色偏白的，应该在净白里透出红晕和光泽；肤色偏黄的，应该在黄中透出金黄光泽，俗称“飞黄”。

当然，随着季节、气候的变化或由于饮酒、劳动、情绪或日晒等多方面因素的影响，总会引起脸色发生临时性改变，也是正常的，称为客色，不必大惊小怪。

不过很令人遗憾，大部分女性的气色都不达标，很多还呈现出中医常说的“病色”状态。

什么是病色？

中医讲的病色是指青、赤、黄、白、黑这五大色，且各有主病，通俗点说就是脸色青紫、脸色发红、脸色发黄、脸色苍白、脸色发黑，这些让我们讨厌的“病色”脸，会时不时就来偷袭我们的健康，令人防不胜防。

这五大恶魔，到底泄露了我们女人哪些身体机密呢？

脸色苍白：一般是由于脸部毛细血管充盈不足而引起的，中医认为，这种情况大多是虚寒症或失血。

面色苍白而虚浮，多是气虚；面色苍白而枯槁，多为血虚。

呼吸系统状况不佳的脸色也会发白，比如哮喘病患者，就长期脸色发白；久病体虚、大出血、慢性肾炎等也会脸色苍白，面无血色；有贫血倾向的人，会因为血红素不足而使脸色容易呈现白及萎黄之色；久居室内、不晒太阳的人也会让人有脸如白纸的感觉。

对这种情况，解决之道就不消说了，虚则补之是硬道理。

如果没有特别的病症表现，药食同源，食补是最好的办法。

脸色苍白的女性平时一定要多补充些坚果、水果、豆类、鱼肉、鸡肉等食物，必要的话，就拿一些红枣和枸杞当零食吃也是很不错的方法。

脸色潮红：中医认为，红色多为热症。

血得热则行，脉络充盈，血流加速则皮肤呈现红色。

如果满面通红，多是实热；而两颧绯红，可能是阴虚火旺的虚热。

有些女性毛细血管扩张性能差，脸上还会出现红血丝，一丝丝纵横交错，如蜘蛛网般，严重者会连成片状，变成红脸，这种皮肤薄而敏感，情绪激动、温度突然变化时脸色更红。

## &lt;&lt;女人养生最重要的7堂课&gt;&gt;

那么对那种脸色长期像块红布一样的女性，要注意可能有心脏方面的疾病，因为心脏如果无法正常工作，会造成内热分布不均而使得脸色容易潮红，患有狭心症、心肌梗塞的人，或是有这些疾病潜在病因的人，多半拥有一个红扑扑的脸蛋，所以长期面色发红的人，需要特别注意心脏方面的健康问题，需及时去医院检查治疗。

如果排除病理性因素，可以涂抹一些具有改善作用的化妆品，如雅漾红血丝修护精华露，来改善面部毛细血管扩张的状况。

还要注意坚决杜绝刺激性的食物，同时避免对面部的冷热刺激。

脸色青紫：关于面色青紫的病因，中医认为多为寒症、痛症和肝病。

为气血不通、脉络阻滞所致。

简单地说，如果血液中的还原血红蛋白(一种没有携带氧气的血红蛋白)增多、皮肤就会呈青紫色，医学上称为发绀。

常常在舌、嘴唇、耳廓、面颊、肢端最为明显。

心力衰竭、先天性心脏病、肝病导致血液中废物过多等，也都会使脸色变为青紫。

这种脸色的人，一般是源于这样几种状况：一是身体疲劳了；或者是压力太大；要不就是营养没跟上，还有一种可能就是患病了，要抓紧去医院检查检查。

如果是发绀，表示血液中缺氧，就需要改善你的心肺功能。

如是寒症，那就要赶紧“祛寒”，可多吃些牛羊狗肉、胡椒、生姜来激发热能，加快新陈代谢。

寒气一去，身体“暖和”起来，脸色自然不再泛青。

当然，配以适当的运动效果会更好！

脸色发黄：作为女人，最讨厌别人叫她“黄脸婆”，也千方百计地避免变成“黄脸婆”。

这确实不是一个令人心情舒畅的词，其实“黄脸婆”或者“黄脸公”，就是中医里所说的脸色发黄。

中医认为面色发黄多因脾虚而水湿不化，或皮肤缺少气血充养。

生活中，得了急性黄疸肝炎、胆结石、急性胆囊炎、肝硬化等疾病的人，就会脸色发黄，甚至是蜡黄，主要是因为肝细胞损害，或胆管阻塞使血液中胆红素浓度超过正常范围，渗入皮肤组织与黏膜而造成的。

还有一些人，在秋冬季，面部皮肤及手脚掌呈现明显的黄色，原因很可能是吃了大量的南瓜、胡萝卜导致了体内胡萝卜素异常增高。

对于偏食、营养不均衡引起的脸色偏黄，调整膳食结构、补充营养是头条。

要及时纠正不良的饮食习惯，多吃高蛋白低脂的肉类，坚持食用石榴、木瓜，喝牛奶和杏仁露。

同时别忘了补脾和化湿，经常吃些薏仁、莲子、龙眼和红豆煲糖水。

如果患上先天性胡萝卜素代谢转换酶缺乏症，也就是先天性皮肤偏黄，那么就和含胡萝卜素的食物绝缘吧。

经常熬夜、生活不规律也是“黄脸”出现的重大因素，得彻底改掉这个恶劣的生活习惯。

脸色发黑：脸色发黑和肾脏、内分泌系统有关。

肾脏具有过滤的功能，能够调节人体内水分的含量，内分泌系统则调节一些人体色素的代谢，若出现问题，会使一些代谢产物淤积在体内，造成肤色黯黑。

一开始会在皮肤较薄的地方出现色素沉淀，慢慢从脸部扩散到全身。

中医认为脸色发黑多属寒症，虚症，常见于肾虚和血淤，因此需用补肾药物来治疗。

这种情况的女性，平常要多食用具有护肾利尿作用的食物，如核桃、木耳、瘦肉、胡萝卜、冬瓜、西红柿、柑橘、柿子、干果类等，它们都含有丰富的蛋白质、维生素、锌类微量元素等，有利于提高机体的免疫力。

同时，注意调节食物的酸碱性，多摄取碱性的食物更为健康。

核桃、黑木耳、黑豆、黑芝麻、淡菜、枸杞等都是补肾佳品，用这些食材煲汤或煮粥食用，能长期调养身体。

另外，早晨空腹饮用一大杯蜂蜜水，也可以很好地排出体内毒素，减轻脸上黑色素沉淀现象，效果非常明显呢！

基础体温有多重要日常生活里，很多人依靠看云来识别天气变化情况，那么，女人的身体里也藏有一

## <<女人养生最重要的7堂课>>

朵朵奇妙的“云”，通过这些外显的“云”，我们就能很好地了解身体内部健康状况。比如月经就是很明显的“云”，它一旦在周期、色泽、浓稠等方面出现了异常，我们马上会引起警觉，及时将疾病扼杀在萌芽状态。

还有一朵“云”既非常重要，又非常有意思，却被我们经常冷落了，那就是基础体温。女人是否怀孕，是否处在受孕的最佳时期，是否具备怀孕条件，是否患有某些女性疾病，它最有发言权了。

什么叫基础体温呢？

基础体温又称静息体温，指人体在经过6—8小时的睡眠以后，尚未起床、进食、说话、运动前所测定的体温。

临床上我们常把早晨6—7点醒来，在排除一切干扰后所测定的体温称为基础体温。

基础体温是人体一昼夜中的最低体温，它主要用来衡量人体的代谢和激素水平。

## <<女人养生最重要的7堂课>>

### 编辑推荐

《女人养生最重要的7堂课》由国家级知名中医健身专家，茹凯，《知音女孩》主编 沈永新，《伊媚》主编 小鸟凶猛，《三晋都市报》男女周刊主持人，周俊芳，联手推荐！

！  
！



<<女人养生最重要的7堂课>>

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>