

<<子宫健康书《女生这样做，吃不胖、晒不黑、人不老》>>

图书基本信息

书名：<<子宫健康书《女生这样做，吃不胖、晒不黑、人不老》>>

13位ISBN编号：9787542754516

10位ISBN编号：7542754513

出版时间：2012-8

出版时间：上海科学普及出版社

作者：张家蓓

页数：157

字数：100000

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>

## <<子宫健康书《女生这样做，吃不>>

### 内容概要

这是一本关于子宫健康的书。  
顾好子宫，就是顾好一生的健康！  
现代女性的生活与工作步调之忙碌，很容易忽略攸关自己美丽幸福之源的子宫健康，一不小心就让自己面临严峻的健康困境，痛苦不已。  
而中医是一种很先进的“预防医学”，目标在于打造无病的体内环境，而针对每个人“望、闻、问、切”后不同的整体状况与需求，所给予的专属解方，也是帮助身体回到无病的平衡状态，而非头痛医头脚痛医脚的治标之技。

中医养生是女性一生幸福的最好解答，只要养好子宫，就能远离疾病的威胁，安心享受美好的人生。

作者张家蓓医师，一生致力于女生子宫健康的医疗事业，通过保护女性子宫健康的治疗经验，首次公开女生保养子宫的秘诀，如调养子宫的好食物、调养子宫的好药材、保养子宫好运动等等，让女生在任何时候都能轻轻松松地养护子宫。

<<子宫健康书《女生这样做，吃不>>

作者简介

张家蓓 医师

现任：台北医学大学附属医院 产后护理之家 特约医师

康华中医诊所 院长

经历：台北医学大学附属医院 传统医学科 副主任

台北医学大学附属医院 传统医学科 中医妇科主任

台北市立和平医院 中医师

## <<子宫健康书《女生这样做，吃不>>

### 书籍目录

#### 第一篇 女人天生丽质的保养关键

每三个女生，就有一个会遇到子宫肌瘤  
多么重要！

#### 子宫健康影响一生

女性的五脏六腑，反映子宫的健康  
子宫保养好，会变瘦变美变年轻

#### 第二篇 原来，这都是子宫的求救

情绪不稳气色差，到底哪里有问题  
痛是最直接的呼救，再忍下去会很严重  
子宫运作看周期，规不规律很重要  
小心不正常出血，关心子宫要及时  
令人好奇的月事卫生用品

#### 第三篇 这样做，自然变身美人胚

女性健康四关键，吃、睡、排泄、月经顺  
避免久坐不动，保护子宫最关键  
瑜伽爬山都很好，适合自己才能持续  
压力是礼物，学会处理长智慧  
就是爱干净！

#### 子宫防护大作战

#### 第四篇 调养子宫的健康饮食

吃身体需要的食物，青春美颜体态好  
甜品聪明吃，又瘦又美很简单  
进补看体质，有病在身要注意  
女性可以常吃的好食物  
女性进补常用的好药材  
20道好料理，让你变瘦变美变年轻  
药膳：小鱼干昆布豆腐汤 / 蒜瓣蛤蜊汤 / 牛肉海带汤 / 韭菜虾米粥  
黄芪鸡汁粥 / 葱姜当归饮 / 人参鸡汤  
茶饮：玫瑰蜂蜜茶 / 枸杞人参茶 / 橘皮茶 / 参枣茶  
梅枣蜂蜜茶 / 金橘水果茶 / 老姜蜜茶 / 益母草当归红枣茶  
甜品：核桃牛奶粥 / 红枣炖南瓜 / 双耳红枣汁  
香蕉腰果豆奶 / 白木耳莲子汁

#### 第五篇 女性这样做，气血通畅好健康

保养子宫好运动  
手臂伸展操 / 腹式呼吸法 / 八段锦养生功  
快速有效的按摩，子宫调养的好20个穴位  
活血止痛养美肤 / 保暖补气助消化 / 养血消肿助循环  
提神醒脑助舒压 / 除闷解郁助丰胸 / 健腰护脊养子宫

#### 附录 家蓓医师的诊疗室

阴道分泌物的问题 / 子宫内膜异位的问题  
子宫肌瘤的问题 / 子宫颈癌的问题  
卵巢肿瘤的问题 / 不孕症的问题 / 基础体温记录表

章节摘录

版权页：插图：疼痛恐是生病前兆 我常会遇到对止痛药依赖过度的女人，这实在是令我感到忧心，简直是忽视子宫的呼救，拒绝倾听子宫真正疼痛的声音。

身体是很聪明的，器官进入器质性病变时，病变的疼痛不会因为你经常饮用舒缓痛经食物就会消失，只要发现经痛感受不对、超乎异常，就必须挂号求诊，不要以为忍耐一下就过了。

中医怎么看待经痛？

许多女人来看诊，至少有半数以上是因为经痛问题而来，由此可见女人其实很关切“痛经”这件事。到底痛经是如何发生的，因为医理不同，中西医也有不同的解读法。

中医对于经痛的关注已有数千年的历史，在中医典籍里，会不时有经痛的记载，像“经行腹痛”、“经前疼痛”、“经行腹痛牵引腰腿”，这些都是在描述痛经症状。

而引起经痛的原因，主要还是和气滞、寒凝、气虚、血热有关。

气滞：中医认为是肝郁、肝气不疏引起经痛，倘若女人平时很容易有精神抑郁、紧张、易怒情形，在月经前和经期中，下腹部会发胀、疼痛难受，有下坠的感觉，乳房也会胀痛，有时连带着大腿内侧和肛门都会有疼痛的不舒服感觉。

最常出现的症状有经前乳胀、腰腹胀痛、烦躁易怒、月经量少、经血夹块色紫黑，月经延后来潮、下腹疼痛等。

寒凝：中医有“天寒地冻，经血凝滞”的描述，意思是说体质虚寒的女人，或者有感冒，或常吃生冷食物，经血都会凝结成块，形成血淤情形，这是因为小腹是冲脉、任脉的必经之地，又为阴经相交之处，属阴中之阴，最易聚集寒气，所以在月经前、月经期间，小腹常会有“冷感”绞痛。

常见的症状有经行量少夹血块、色暗黑、经质清稀、经前或经期小腹“冷感”绞痛，得温痛减，经期多延后，平时畏寒、四肢冰冷、白带多、易腹泻。

气虚：最常见的是劳倦过度，或大病、久病消耗掉太多气力，所以会有下腹部闷痛的不舒服。

月经来时或快结束的时候，肚子隐隐作痛，用手按摩会舒服点，但很难入睡，躺下之后很久才能睡着。

症状有月经提前、量多，或崩或漏、淋漓不止、经血淡红清稀，小腹有下坠感、经后下腹闷痛。

平时面色苍白、少气懒言、易流汗、感冒、胃口不好等。

血热：主要是受到外界环境的炎热，或喜欢吃辛辣食物及吃了过多药膳、补药所引起，常见的症状有经血量多、色紫红、质黏稠有块、急躁易怒、唇干心烦口渴等。

<<子宫健康书《女生这样做，吃不>>

编辑推荐

《女生这样做,吃不胖、晒不黑、人不老》编辑推荐：子宫健康书。  
荣登2011年金石堂/博客来网络书店年度畅销榜！  
子宫健康，人才健康！  
子宫，是女生健康的第一守门员！  
忽视“她”的声音，小心子宫病变上身！  
子宫，是女生窈窕动人、青春永驻的根本，更是一生健康活力的关键！  
顾好子宫，自然变瘦、变美、变年轻！

<<子宫健康书《女生这样做，吃不>>

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>