

<<女性人体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<女性人体使用手册>>

13位ISBN编号：9787801795472

10位ISBN编号：7801795474

出版时间：2007-1

出版时间：中国致公

作者：王舒

页数：224

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>

<<女性人体使用手册>>

内容概要

健康是1，没有健康，个人成就和生活幸福不过是无数个0，没有任何意义。

现在很多人已经意识到，获得健康不能再单纯依赖医学的进步，关键还在于人们的健康理念：您是愿意把自己的身体交给医院危险的手术台和副作用极大的药品，还是愿意用正确的方式管理、调养您的身体？与其等待医学的进步和灵丹妙药的研发，不如从现在开始，学会正确使用自己的身体。

与男性相比，女性身体相对柔弱，却承载了更多的责任。

为了孕育新生命，绝大多数女性要经历月经、妊娠、哺乳等特殊生理过程。

这既是女性的神圣职责，也会给女性身体带来很多伤害。

现代科学证明，母亲的身体状况是下一代健康的保证，因此，女性朋友正确认识、调理、保护自己的身体，不仅仅是爱惜自己的需要，也是对家庭和未来负责。

女性的身体是一个充满智慧的机体，有其特殊的运转规律。

同时女性的身体也需要特别呵护，使用不当，就会造成无法挽回的伤害。

自愈系统、经络、血气、五体、周边，听起来仿佛是特别专业的术语，其实和我们的生活息息相关。

常见病的防治和关键时期的养护更是关系到女性健康和家庭幸福的重中之重。

观念决定生活，要改变等待和依赖的健康观念，用积极、正确的生活理念关照、爱惜自己的身体，这是新时代女性的健康新选择。

希望您读过我们这本书后，更加珍爱自己的身体，正确地使用身体，让自己的生活更加多彩和幸福。

<<女性人体使用手册>>

书籍目录

Part 1 重修复：升级女性身体自愈康复系统 为什么中医特别强调人体自愈系统的功能 走出怕病 多吃药的误区 感冒也是女性身体自愈的手段 生病后该不该扛 怎样提高自愈力 没病不等于健康 排除女性身体免疫系统功能障碍的八个关键 癌症不可怕，注意二十种癌症早期的身体信号 预防癌症的十条合理的生活与饮食习惯 防癌从生活细节入手 女性养护自愈康复系统必须改掉的十个坏习惯 女性抗衰老的食物有哪些 多菜少饭不利健康 心平气和是女性长寿的密码 情绪感冒危及女性健康 女性多愁善感易肾亏

Part 2 通经络：贯通女性身体网络系统 经络是行血气、营阴阳的关键 走出得病就吃药的误区 天柱穴——女性头痛 太阳穴——抑郁 失眠穴——失眠 三阴交穴——更年期综合征 风门穴——女性哮喘 睛明穴——眩晕 乳根穴——乳腺增生 膻中穴——高血压 极泉穴——低血压 章门穴——便秘 胰点穴——糖尿病 胆囊穴——慢性胆囊炎 大椎穴——颈椎病 中渚穴——腰肌劳损 关元穴——月经不调 中腕穴——妊娠反应 陷谷穴——妊娠浮肿 乳根穴——产后少乳 气海穴——痛经

不同的经络按摩法可强健身体，益寿延年 十指梳搔头皮法 搓掌揉脸法 搓揉耳廓法 扣齿弹舌法 颈项部按摩法 肩胛部按摩法 上肢部按摩法 肋部按摩法 腹部穴位按摩法 腰部按摩法 骶尾部按摩法 下肢部按摩法 经络按摩法从容应对女性亚健康 中医推拿治痛经 针灸能治疗哪些妇科病 闭经 痛经 急性功能性子宫出血 子宫脱垂 子宫肌瘤 慢性宫颈炎

Part 3 养血气：激活女性身体血气能量系统

Part 4 排毒素：调动女性身体废物清理系统

Part 5 调五体：呵护女性身体硬件系统

Part 6 护周边：修护女性身体周边功能系统

Part 7 探信号：女性常见病症的鉴别与调养

Part 8 重排查：关键时期的女性身体养护与保健参考书目

<<女性人体使用手册>>

章节摘录

走出怕病多吃药的误区 很多人在发烧时的第一反应就是吃退烧药。发烧其实是人体的免疫细胞 和外来的病菌进行抗争的过程，人体可以通过发烧来促进新陈代谢，将体内适合细菌和病毒繁殖的物质排泄出去。发烧时身体将很多影响我们细胞新 陈代谢的毒素排泄出去了，我们的体质向弱碱性方向前进了，而我们的细胞 适合在弱减性的环境下生存，这时候的细胞是最活跃、最强壮的。一些妈妈担心，发烧会把孩子的脑子烧坏。事实上，身体是聪明的，绝对不会为了伤害自己而生病，不会傻傻地把身体或大脑给烧坏。发烧是身体 想通过提高温度来液化已经沉淀在我们血管及细胞内部的废物，高烧把脑子 烧坏是脑炎、脑膜炎这种会产生高烧的疾病，而不是发烧本身。这些脑炎发 烧也是身体想通过发烧将体内适合细菌病毒生存的酸性体质改变所做的一个 动作，我们这时候应该帮助身体将这些酸性废物分解、排泄出去！天气变化较大或身体受冷、比较劳累时人们容易感冒、发烧，这时我们应该饮食清淡以减少毒素的摄取，同时好好休息以利于身体修复，还要大量喝水、蔬果汁，食用一些天然解毒排毒食物来帮助身体修复。当体质达到细 菌病毒不适合生长繁殖的弱碱性时，我们的身体自然就能全面康复。一般人拉肚子，马上就会想到是不是吃坏肚子了。许多人一拉肚子就服用止泻药了事，殊不知，这样做可能导致更严重的胀气或肠阻塞。腹泻有时是身体自我防御的表现，就像异物吸人气管后会引起咳嗽一样。对于那些排泄物有异臭的腹泻，医生建议不要急于止泻。有一种没有腹泻 的痢疾，病情要比一般的痢疾严重。因为没有通过腹泻把毒素排出去，腹泻 时过早地使用止泻药，实际上是干扰了机体的自我平衡。一般人腹泻时，应该空腹禁食，让肠胃休息，但需适时补充水分及电解质，避免脱水、休克，同时应补充可以分解、中和肠道中毒素的植物精华，加速身体的康复。其实，发热和炎症是极为正常的反应，这种反应是为了保护机体维持自身的生理平衡，使身体将不需要的酸性废物尽快排泄出去，尽快恢复酸碱平衡（也就是平时我们所说的阴阳平衡）。怕病多吃药是非常不可取的，我们应当学会充分地利用人体的自愈力，知道什么时候应保持沉默观局势，让身体的自愈力发挥作用，并适时对身体进行协助。感冒也是女性身体自愈的手段 一般人患了感冒，先是感觉发冷、鼻塞、疲倦、颤抖，这是邪进正退；然后发热、出汗、面赤、感觉很难受，这是正邪大战；最后汗尽身安，但非常虚弱，这时是人体战胜了病邪，但大战之后亏耗很大，所以感觉虚弱。发热、发冷、鼻塞、出汗等症状，不过是人体自我调节机制在受到“异常”刺激时的本能反应。如果本身体质弱，没有食欲，最好吃一些发汗和补充体内 能量、激发反应力的药，这叫扶正，如生姜、大蒜等，同时也要提供一些身体能极快吸收的营养和能量。生病后该不该扛人生病，治疗只能起到一定程度的作用，更重要的是应该靠人体自身的自愈力来战胜疾病。自愈力的作用是相对的，得了病光靠自愈力硬扛是不可取的，自愈力和免疫力有关，当身体较差、免疫细胞抵挡不住病毒时，就需要借助外物来提升自愈力，如大量服用新鲜干净的蔬果汁及可以有效提升自愈力的完整植物 精华，如矿物晶等产品。因此，对待疾病，在没有得到肯定的诊断前，自己绝对不可乱用药，以免引起药物并发症，也不可以认为“扛扛”就过去了，我们的自愈力需要正确恰当的协助才能发挥出其强大的功能。怎样提高自愈力 在后天条件下，人可以通过调节生存环境、实现饮食的生理平衡、适当 运动以及摄取低于致病量的微生物刺激获得免疫力，从而激活骨髓造血干细 胞来巩固和提高身体的自愈力。人是由身、心两部分组成，身体是人的物质基础，身体基础是根本，而正是吃造就了人的身体，完整而均衡的食物对女性提高自愈力非常有益。吃看似简单，其实是非常有学问和讲究的。常吃单一提取的植物营养素、经过 反复加工的食物（包括现代大量的人工合成动植物食品’），身体

<<女性人体使用手册>>

的自愈力也肯定会下降。

还有一点要特别注意，即控制饮食的数量，如蛋白质对人体来说非常重要，但如果吃得过量，就会产生各种各样蛋白质过剩的疾病，如骨质疏松、肾结石、痛风等。

身与心之间的关系是非常微妙的。

从某种意义上说，不是快乐才笑，而是笑了才快乐，当你心情沮丧的时候，在镜子前对自己露出笑脸，心情将会有一定的缓解。

心灵的紧张同样可以从身体极细微的动作中觉察出来，比如肩膀微耸，脸部肌肉比较紧张，呼吸短而浅；反过来讲，有意识地让自己的脸部肌肉放松，深呼吸，抖动抖动肩膀，可以让自己放松下来。

在心灵放松时，人对于疼痛、冷热等不舒服的感觉有所减轻，如果心理紧张，身体会更不舒服。

在呼吸时，吸气可以增强身体的力量，呼气可以放松身体，所以在需要集中精力的时候，让自己的吸气比呼气多，在需要放松时，尽量长地呼气。

心胸开阔、积极乐观的人，在生病恢复时，会比脾气暴躁、个性悲观的人要恢复得快。

一个心灵自由、丰富、睿智的人，同样可以在气质中散发出来。

P2-5

<<女性人体使用手册>>

编辑推荐

作为女性，你知道如何科学保养自己的身体吗？

《女性人体使用手册》是一部实用的女性保养手册，全书从重修复、通经络、养血气、排毒素、调五体、护周边、探信号、重排查几个部分详细介绍了女性应了解的众多身体保养知识，适合女性读者参考阅读。

<<女性人体使用手册>>

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>