

<<健康的女人最幸福>>

图书基本信息

书名：<<健康的女人最幸福>>

13位ISBN编号：9787802499317

10位ISBN编号：7802499313

出版时间：2012-2

出版时间：工商联

作者：吴大真

页数：231

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;健康的女人最幸福&gt;&gt;

## 前言

2011年两会期间，“幸福感”成了广受社会各界关注的热词。

当越来越多的目光聚焦在高房价、高药价上时，政府工作报告中仍有“每天锻炼1小时”的提醒，这也说明，健康的身体是获得幸福所必不可少的要素。

虽说现在的生活水平有了很大的提高，但人们的健康状况却没有得到同步改善，处于亚健康状态的人越来越多，许多女性朋友深深地为妇科疾病所困扰。

与农耕时期男耕女织的社会分工不同，现代女性越来越多地参与到社会事务中来。

女人一方面要应对来自工作的压力，同时还要承担起繁重的家务，再加上平时缺少锻炼，情绪易波动，很容易造成气血失调，进而滋生疾病。

疾病在侵害女性朋友健康的同时，也使她们和家人的正常生活受到很大影响。

所以，女人更要学会关爱自己，这既是对自己负责，也是对家人负责。

对于女人来说，一生有三个时期特别重要，即青春期、生育期和更年期。

先说青春期，女孩子的青春期一般以月经初潮为主要标志，此时第二性征也开始发育。

性器官是人体发育最晚的器官，一旦性器官发育成熟，就标志着女孩真正成熟起来了。

在此期间，女孩子最易出现月经方面的疾病，比如痛经、月经过多或过少、崩漏等。

如果不及时调理，有可能会导导致不孕，或者抵抗力下降。

所以，青春期女性一定要重视月经状况。

随着身心发育的成熟，女孩变成了女人，就要步入结婚生子的阶段，这时女性就进入了生育期。

生育期有个特点，就是时间短，从受精卵着床到胎儿的诞生，再到哺乳结束，总共只有两三年的时间。

但是对于女性朋友来说，这段时期却是护理身体的重要阶段。

首先，它关系到我们下一代的健康成长。

其次，这是女人极易生病的时期。

女人生产后，筋骨大开，此时风寒之邪极易进入身体。

如果不及时调理，等到筋骨闭合，邪气就会被封在体内，再想祛除就很麻烦了。

而且，这种邪气的影响有的甚至会持续到几十年以后。

所以，月子里的病必须在月子里治，否则就错过了最佳治疗期。

进入中年的女性会慢慢进入更年期。

更年期可以说是女人的最后一道“坎儿”，此时是身体阴阳转化的一个阶段。

女人本属阴，但是过了更年期，她就会慢慢朝阳转化。

过了更年期的女人一般会变得特别活泼，就是因为她体内阳的成分多了。

阴主静，阳主动，所以她就特别爱跳舞、爱运动、爱唱歌。

男人则恰恰相反，他们阳的成分少了，阴的成分多了。

因此，女人一过了更年期，她的阴阳之性就变得不那么明显了。

由于更年期是阴阳转化的阶段，所以女人会出现一系列的症状，这就是更年期综合征。

有些人症状特别明显，这一阶段对她来说也特别难熬，而有的人则平平静静地就度过了。

这其中的原因在于气血的阴阳变化。

如果人体阴阳本就平衡，就算发生转变，波动也不会太大；相反，如果人体阴阳本就失衡，发生转变时就会有很大动荡，更年期的各种症状也就会很突出。

所以，想要减轻更年期的种种不适，就得提前动手调理身体，使气血的阴阳平衡，以缓解更年期的症状。

女人只要把握住这三个阶段，科学地调理身体，即可取得事半功倍的效果。

本书的写作即是以女性的这三个人生阶段为脉络，并根据具体的症状，提出了相应的解决办法。

此外，由于女人比较感性，容易出现情感波动，所以本书还专门设立了情绪管理篇，从中医的角度分析了不良情绪产生的原因及化解的办法，帮助广大女性读者化解不良情绪，和谐地与家人相处。

最后，真心地希望本书能为读者朋友的身体带来健康，为您的家庭带来和谐与幸福！

<<健康的女人最幸福>>

大医堂

## <<健康的女人最幸福>>

### 内容概要

别让月经成为女人一生的痛，月信如约，要靠女人自己“调”，善调月经周期更能美体养颜。女人的幸福从子宫保养开始，白带是子宫的“保护神”，清理“身体垃圾”，预防妇科病，让子宫“温暖”。

守护自己的乳房，是女人一生的必修课预防乳腺增生，疏理经络是关键，不能让晚婚成为乳房疾病的祸根。

“好孕”才会带来“好运”抓住生育的“黄金期”，做好胎教与胎养。

坐好月子，为产妇以后的健康买保险。

“月子30天，人生30年”，坐好月子，让体质来个大飞跃。

产后要保养，容易也简单脱发、腰痛等烦恼，中医自有对策。

更年期并不是女人的一道“坎”更年期在调不在治！

养肾气，充天癸，让你幸福来“更年”。

情绪管理决定幸福指数痛经是“想”出来的，子宫肌瘤是“气”出来的，调好情绪百病不生。

## <<健康的女人最幸福>>

### 作者简介

吴大真，主任医师、教授，研究生导师。

曾任中国药学会秘书长，《中国医药报》社长、总编辑。

现任北京市政协委员，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，习匕京国际医药促进会副会长。

早年毕业于北京中医学院，师承中医泰斗秦伯未先生，对祖国医学有精深的造诣。著有《临床医师诊疗技巧》《中医肾脏病学》《秦伯未医学名著全书》及《名中医绝技良方》等书。

## <<健康的女人最幸福>>

### 书籍目录

#### 第一篇 女人的幸福与身体有关

第一章 别让月经成为女人一生的痛  
月信如约，细说女人经期的4个“麻烦”  
月经不是“麻烦事”，排毒护肝又延寿  
月经守时，要靠女人自己“调”出来  
经血点滴如更漏，量多量少有讲究  
辨“痛”知证，将痛经的源头各个击破  
巧用月经周期塑体美容：月经前运动减肥，月经后滋阴养颜

第二章 女人的幸福从子宫保养开始  
低温、人流是大敌，养护子宫先护肝  
肌瘤未必“一刀切”，预防先来暖子宫  
早发现早治疗，中西医结合防治宫颈癌  
白带是子宫的保护神

第三章 女人如何养护自己的乳房  
乳房自我检查，每个女人的必修课  
预防乳腺增生，疏理经络是前提  
经前乳胀要重视，醪糟理气护乳房  
孕期、哺乳期乳房最娇弱，塑形此时是关键  
晚婚让你成为乳房疾病的受害人群

#### 第二篇 “好孕”才会带来“好运”

第四章 一次好孕，幸福终身  
生育也有黄金期，三十岁前先“造人”  
十月怀胎，月月得养  
胎教不教母，不是真胎教；胎教不养阴，当心瞎折牙  
剖宫产，既伤妈妈也伤孩子  
悉心保胎防小产，养血固胎是重点  
安逸多难产，产前注意五条“军规”

第五章 坐月子，为产妇以后的健康买保险  
为什么中国产妇要坐月子  
坐好月子，让体质大飞跃  
坐月子的诸多“原则”，择其善者而从之  
乳汁为气血所化，是为婴儿量身设计的天然食源  
排净恶露，还脏腑一个清洁环境

第六章 产后保养新主张  
产后脱发，血虚精亏惹的祸  
产后腰痛，肾虚血亏总关情

.....  
第三篇 更年期是女人的最后一道坎

第四篇 情绪管理决定幸福指数

## <<健康的女人最幸福>>

### 章节摘录

版权页：插图：吃腥味重的肉类，那么到这时你就可以开荤了。

适当吃些肉，可以养气血，通经络，对胎儿的发育有好处。

“妊娠五月，始受火精，以成其气”。

这里的“气”指的是元气。

这个时候，孩子的五脏基本上已经发育完成，元气开始凝聚，此时的胎儿既能听、能看、能玩，又可以感受到外部的刺激。

所以现代医学认为，这个时候是进行胎教最好的时候。

你可以试着跟肚子里的小生命说话、做游戏，这时他就会做出系列的反应了。

在生活上，母亲应该早睡晚起，这样才能养足气血，让胎儿有充分的营养吸收。

此外，还要多去清幽的环境中走动，让肚子里的小生命感受大自然的清新和美丽。

在饮食上可以多吃一些牛羊肉和面食，以养五脏之气。

“妊娠六月，始受金精，以成其筋。

”这个时候，母亲应该多走动，舒活筋骨，胎儿在体内也可以感受到你的这种努力，有利于筋脉的正常发育。

此时胎儿的体重几乎可以达到1千克了，急需营养，而胃经是阳明经，多气多血，这个时候主要是它在养胎。

准妈妈在这个时候应该多吃一些甘味食物，如各种谷物、南瓜、大枣、桂圆等。

肉类食物也可以多吃，因为肉是补精血的，可以满足胎儿对血的需求，血足则濡养筋脉。

“妊娠七月，始受木精，以成其骨。

”这个时候，胎儿开始发育骨骼了，所以准妈妈们除了多运动外，还要多晒太阳。

此时是肺经在养胎，所以准妈妈此时要多想些开心的事，少想不高兴的事。

中医讲“忧悲伤肺”，那样会耗伤肺经气血。

另外，就是不要吹冷风，不要受寒，洗澡的次数也要减少了。

因为肺主皮毛，所以皮肤腠理的开合也是要靠肺调动肺气来完成的。

我们要学会给它节约能量。

在饮食上可以多吃白色食物，如银耳、百合、莲藕、雪梨等。

如果皮肤出现干燥、瘙痒等症状，喝点绿豆汤就能缓解。

## <<健康的女人最幸福>>

### 媒体关注与评论

这是一本中国女人最应该细细品味的健康科普书，也是女性生活的健康指南书，是吴老科普书中又一巅峰力作！

全书从防病、治病、情绪调节乃至如何处理家庭关系等角度教会中国女性如何获得健康、守护幸福。

——王凤岐该书不仅仅是在教会女性读者如何呵护健康，也是教会她们如何守望幸福！

作者根据自己超过半个世纪的人生体会和从医经验，从根本上阐述了一个真理：女性的幸福源自健康！

——王雷



<<健康的女人最幸福>>

编辑推荐

《健康的女人最幸福》编辑推荐：健康一个女人，幸福一个家庭，吴大真彻底披露女性保健的是非真误，女人，不应因年轻而忽视健康，不该因年老而失去健康。

<<健康的女人最幸福>>

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>