

<<養好妳的生理期>>

图书基本信息

书名：<<養好妳的生理期>>

13位ISBN编号：9789571048154

10位ISBN编号：9571048151

出版时间：尖端出版

作者：朴城佑（Park seongwoo）著

页数：192

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>

## <<養好妳的生理期>>

### 前言

前言 因為妳是女性，更要小心翼翼地對待身體！

或許是因為我的韓醫院位在新沙洞的林蔭大道入口，來到這裡的女性，很自豪自己出眾的外貌。近年來女性具有優越的工作能力，會主動安排自己的人生。身處於以女性為中心的社會，能夠與她們直接對談的我，真是個幸運兒。男性與女性，從開天闢地以來就大不相同，因而無法徹底地理解對方。不是有句話說，男性來自火星，女性來自金星嗎？

火星男人們投胎再世也不會懂的「女性之痛」 大學時期，偶爾會聯絡不上女朋友。基於擔心且焦急的心態，會試著安慰她，也曾因此而生氣，但是女朋友還是一點回應也沒有，讓我覺得很心煩。

後來才從她的朋友口中得知，她因為嚴重的生理痛在家休息。

當時我雖然知道了原因，但卻什麼事都做不了。

雖然在書裡看過、腦袋可以理解，但卻無法跟女朋友談生理痛的事情。

當時，我確實地感受到，理論與實際根本是兩回事。

大部分的男人並不是因此變得比較不愛女友，或是明知道卻假裝不了解，而是不知道自己該做什麼，或是真的很不會察言觀色。

特別是面對這種女性每個月的小魔法，手足無措的男性會比女性更慌張。

因為從來沒學過該怎麼照顧遇到這種問題的女性。

金星女人們不知道「自己造成的怠忽職守」 很多女性會反問我：「那，你就很了解女性的小魔法囉？」

90%以上來看診的都是女性。

理論上來說，認真唸書雖然能以醫學的方式幫助眾多女性，並有助減少痛苦，不過卻無法真正感受到她的痛苦。

因此，為了了解這種痛，必須要進行許多對話和仔細的觀察。

不是有一句話：「學堂裡的狗，經過了三年也能吟詩作對」嗎？

不知從哪一瞬間起，我開始能快速抓到金星女人的談話重點，也越來越擅長體會她們的痛苦。

當我試著努力去了解之後，逐漸朝著她的痛苦一步步靠近了。

接著，我開始把目光放在連女性自己都不知道的生活習慣上。

仔細看看來韓醫院就診的女性，會發現她們很注重臉部保養，但卻不甚關心腰部以下是否完美。

很多不知道自己生理週期的女性，而不了解週期重要性的女性更是不勝枚數。

女性身體就像女性的內心一樣敏感，如果不用心照顧的話，很快就會憂鬱並且因而生病。

所以，必須要為自己身體著想才行。

如果女性自己都不珍惜、愛護自己的身體，那不只是男人，就連其他人也不可能會珍惜妳。

讓自己從體內開始閃閃發光吧！

有人說，體內的病症最後會反映到人體外在。

更進一步來說，就是內在美（inner beauty），體內要乾淨，外表才會變美麗。

還有，我想告訴大家，內在美的起始點就是女性的子宮。

在嘴巴附近顯現出的外在問題，通常是子宮或膀胱發出的SOS訊號，突顯女性美的女性荷爾蒙，與子宮有很密切的關係，但知道這點的女性實在不多。

希望透過這本書，能有越來越多的女性積極愛護自己的身體。

只有養好妳的子宮，把身體的基底打好，健康跟美貌也才能隨之閃閃發亮。

## <<養好妳的生理期>>

### 內容概要

女人一生保養提點，從微到著，全方位教妳正確的生理期調養 讓自己從體內開始閃閃發光吧！

- - 內在美生活調整法 關於女性每個月魔法的大小事 - - 「生理期」 女性最適合懷孕的年齡是24歲，而女性的子宮則從28歲開始退化。

生理痛是子宮發出的第一個警訊， 有太多女性認為生理痛是「理所當然的」，甚至以為生理痛就是自己的宿命..... 注意！

生理痛是子宮的哭泣，更可能是身體疾病的警訊。

養好你的生理痛，就是養好妳的妊娠力、養好一生的健康美麗！

從「內在」打好健康基礎，「外在」也會隨之閃閃發亮！

養好生理期 = 養好女人的一生 本書特色 名醫獨創「七天週期x四象體質」固本理論，喚起女性身體最強大的自愈力，養美?養瘦?養出妳的妊娠力！

(1) All in One 女性身體說明書 ?關於女性每個月魔法的大小事 ?好好呵護自己的「女性VIP ZONE」 (2) Goodbye!

再也不會生理痛 ?時尚會攻擊妳的身體?

聰明生活調整法 ?自我診斷 - 「四象體質」生理痛自愈療法 Check 我是哪種體質?

太陰人 容易長卵巢囊腫的金慧秀型 少陰人 容易得子宮內膜異位症的宋慧喬型 少陽人 容易得子宮肌瘤的李孝利型 太陽人 子宮發育較差的火星型 (3) [特別企劃] 讓男人認識妳的身體 ?對性的誤解與真實/性的享受探索 ?正確避孕法/流產後的身體調理 本書給

這樣的妳 \* 為懷孕、生理期和子宮健康問題所苦的女性 \* 平日即注重身體保養的女性 \* 想由內而外散發自然魅力的愛美女性 本書使用說明 \* 中魔法的前一週 如果是「那天」，

請讀第一篇Part1。

跟準備生產一樣重要的，就是如何應對女性見紅的那天。

是要準備止痛藥，還是要準備好衛生棉、穿上適合生理期的衣服， 在生理期時對子宮有益的食物、該避免的食物等，都是事前應該要知道的策略。

為了下週可能來臨的生理期，可以事先結束游泳課程， 或是避免和別人約去喝酒等不太適當的活動， 希望大家都能在生理期前一週，先反覆觀看Part1。

如果是男人，就讀最後的Part6。

這是女性要讓男朋友/老公讀的部份。

不是有句話說：「男人要順女人的意」嗎?

不過就算是在那一天，也不要無條件對男友發脾氣。

試著親切地向男友介紹避孕法、性病、生理期那天的知識， 至少，希望女性可以確實讓男友知道「做愛做的事時要做好保險」這一件事。

\* 中了魔法的那天 生理期第3天，閱讀自己身體的作業 生理期開始後的第3天，是生理痛逐漸舒緩的時候。

這時不要只抱著肚子趴著休息！

從現在起，希望大家可以開始試著理解這些身體作業。

因為妳是女人所以一定要知道，這是為了達成只有女性才能感覺到「繁衍人類」的身體奧秘任務。

同時，也希望大家多跟身邊眾多朋友分享內容， 對於那些遲遲不敢去婦產科的朋友來說，妳的知識會成為比國家情報局更有力的資訊來源。

\* 生理期最後一天，學習Part3的生活調整法 如果生理期快要結束了，當然會想要好好補償一下之前都在家裡打滾浪費掉的時間。

想喝之前不能喝的咖啡、還有不能穿的迷你裙，這些誘惑就像太陽光一樣強烈。

這種時候，好好地讀一下生活調整法吧！

必須要縮著肚子窩在家裡的原因，都是因為女性平常的不良生活習慣。

## <<養好妳的生理期>>

我把這些不良生活習慣一樣一樣挑出來討論的原因，並不是要教訓別人家的寶貝女兒，而是希望多少能減輕大家子宮疼痛的呻吟。

\* 如果想擺脫生理痛 閱讀並實行四象體質的子宮生活調整法。

與其用眼睛讀一百遍，不如自己試做一次印象更深刻，所以請把重點擺在「跟著做」。

了解自己的體質，是理解身體的第一步；這本書並不是要讀到滾瓜爛熟的考試問題集，也不是什麼聖賢訓誡的聖經，但是妳一定要讀這本書，而且還要照做的意義，是為了幫助各位的子宮恢復健康，同時也希望它能成為舒緩大家生理痛的神奇止痛藥，養好妳的內在美，讓身體與外貌也隨之閃閃發亮！

聯合推薦 中華經絡美容醫學會理事長 / 吳明珠中醫師

## <<養好妳的生理期>>

### 作者簡介

朴城佑 (Park seongwoo) 韓國著名韓醫師 (韓國傳統醫學, 融合中醫漢方與印度傳統醫學) 畢業於慶熙大學韓醫系, 並於該系研究所取得韓醫學博士學位。

目前擔任慶熙大學特聘教授, 同時也是子宮疾病學會會長、大韓預防韓醫學會理事、超音波內臟顯像學會首席副會長兼教授, 並且在韓國各電視台開設固定節目, 也在報社專欄發表文章。

目前為韓國子宮疾病專門醫院「慶熙寶宮韓醫院」擔任代表院長。

朴醫師對於女性健康指標的子宮, 一直未受重視而經常患病感到可惜, 因此致力於治療子宮疾病。

他認為, 守護新生命起源的子宮, 是一位韓醫師的宿命。

他也帶著這樣的驕傲進行研究與診療, 成為女性子宮守護者。

## <<養好妳的生理期>>

### 書籍目錄

第1部 女性身體說明書Part 01關於女性魔法的大小事一個月一次，會中魔法的女人生理週期是怎麼回事？

比生理痛更難搞的經前症候群拋棄式衛生棉的真相，睜眼說瞎話因為是女人而無法幸福的病，生理痛了解生理痛才知「這些病」現在生理期，女性那天要放棄的東西現在生理期，女性那天要準備的東西經痛止痛藥，一定要吃嗎？

Part 02女人一定要上的自我身體課程女人一定要知道的子宮一生再上一次受孕課別給處女膜太多任務讓女性變女性的女性荷爾蒙別只看鏡子，那裡也要照顧一下女性的VIP ZONE照顧法跑廁所，別偷懶About！

子宮頸癌疫苗大方上婦產科的方法口服避孕藥，正確服用說明書第2部 Goodbye 生理痛Part 03預防生理痛的聰明女性生活習慣讓子宮生病的生活方式時尚會攻擊女性的身體高跟鞋扭曲女性的身體重新打理女性的餐桌舒緩生理痛的溫療法咖啡會讓子宮變冷Goodbye 浮在空中的生活減少環境荷爾蒙的小習慣邁向遠離數位電磁波的類比生活健康保健食品服用說明書Part 04診斷生理痛 - 四象體質生理痛check 我是哪種體質？

太陰人容易長卵巢囊腫的金慧秀型少陰人容易得子宮內膜異位症的宋慧喬型少陽人容易得子宮肌瘤的李孝利型太陽人子宮發育較差的火星型Part 05給男人們，女性那一天的探索生活啊～！

女性那一天的生活女性荷爾蒙與4星期的人生 / 解開魔法的男性魔力男人？

女人？

一定要知道！

想想性事 / 男女，探索性別 / 對性別的誤解與真實 / 男女避孕探索 / 流產後的身體調理

## <<養好妳的生理期>>

### 章节摘录

前言 因為妳是女性，更要小心翼翼地對待身體！

或許是因為我的韓醫院位在新沙洞的林蔭大道入口，來到這裡的女性，很自豪自己出眾的外貌。近年來女性具有優越的工作能力，會主動安排自己的人生。身處於以女性為中心的社會，能夠與她們直接對談的我，真是個幸運兒。男性與女性，從開天闢地以來就大不相同，因而無法徹底地理解對方。不是有句話說，男性來自火星，女性來自金星嗎？

火星男人們投胎再世也不會懂的「女性之痛」 大學時期，偶爾會聯絡不上女朋友。基於擔心且焦急的心態，會試著安慰她，也曾因此而生氣，但是女朋友還是一點回應也沒有，讓我覺得很心煩。

後來才從她的朋友口中得知，她因為嚴重的生理痛在家休息。

當時我雖然知道了原因，但卻什麼事都做不了。

雖然在書裡看過、腦袋可以理解，但卻無法跟女朋友談生理痛的事情。

當時，我確實地感受到，理論與實際根本是兩回事。

大部分的男人並不是因此變得比較不愛女友，或是明知道卻假裝不了解，而是不知道自己該做什麼，或是真的很不會察言觀色。

特別是面對這種女性每個月的小魔法，手足無措的男性會比女性更慌張。

因為從來沒學過該怎麼照顧遇到這種問題的女性。

金星女人們不知道「自己造成的怠忽職守」 很多女性會反問我：「那，你就很了解女性的小魔法囉？」

90%以上來看診的都是女性。

理論上來說，認真唸書雖然能以醫學的方式幫助眾多女性，並有助減少痛苦，不過卻無法真正感受到她的痛苦。

因此，為了了解這種痛，必須要進行許多對話和仔細的觀察。

不是有一句話：「學堂裡的狗，經過了三年也能吟詩作對」嗎？

不知從哪一瞬間起，我開始能快速抓到金星女人的談話重點，也越來越擅長體會她們的痛苦。

當我試著努力去了解之後，逐漸朝著她的痛苦一步步靠近了。

接著，我開始把目光放在連女性自己都不知道的生活習慣上。

仔細看看來韓醫院就診的女性，會發現她們很注重臉部保養，但卻不甚關心腰部以下是否完美。

很多不知道自己生理週期的女性，而不了解週期重要性的女性更是不勝枚數。

女性身體就像女性的內心一樣敏感，如果不用心照顧的話，很快就會憂鬱並且因而生病。

所以，必須要為自己身體著想才行。

如果女性自己都不珍惜、愛護自己的身體，那不只是男人，就連其他人也不可能會珍惜妳。

讓自己從體內開始閃閃發光吧！

有人說，體內的病症最後會反映到人體外在。

更進一步來說，就是內在美（inner beauty），體內要乾淨，外表才會變美麗。

還有，我想告訴大家，內在美的起始點就是女性的子宮。

在嘴巴附近顯現出的外在問題，通常是子宮或膀胱發出的SOS訊號，突顯女性美的女性荷爾蒙，與子宮有很密切的關係，但知道這點的女性實在不多。

希望透過這本書，能有越來越多的女性積極愛護自己的身體。

只有養好妳的子宮，把身體的基底打好，健康跟美貌也才能隨之閃閃發亮。

<<養好妳的生理期>>

媒体关注与评论

肯定推薦 中華經絡美容醫學會理事長 吳明珠中醫師



## &lt;&lt;養好妳的生理期&gt;&gt;

## 編輯推薦

名醫獨創「七天週期x四象體質」固本理論，喚起女性身體最強大的自癒力，養美．養瘦．養出妳的妊娠力！

(1) All in One 女性身體說明書 ．關於女性每個月魔法的大小事 ．好好呵護自己的「女性VIP ZONE」 (2) Goodbye！

再也不會生理痛 ．時尚會攻擊妳的身體？

聰明生活調整法 ．自我診斷 「四象體質」生理痛自癒療法 Check 我是哪種體質？

太陰人 容易長卵巢囊腫的金慧秀型 少陰人 容易得子宮內膜異位症的宋慧喬型 少陽人

容易得子宮肌瘤的李孝利型 太陽人 子宮發育較差的火星型 (3)特別企劃 讓男人認識妳的身體 ．對性的誤解與真實 / 性的享受探索 ．正確避孕法 / 流產後的身體調理 本書給

這樣的妳 為懷孕、生理期和子宮健康問題所苦的女性 平日即注重身體保養的女性

想由內而外散發自然魅力的愛美女性 本書使用說明 中魔法的前一週 如果是「那天」，請讀第一篇Part1。

跟準備生產一樣重要的，就是如何應對女性見紅的那天。

是要準備止痛藥，還是要準備好衛生棉、穿上適合生理期的衣服，在生理期時對子宮有益的食物、該避免的食物等，都是事前應該要知道的策略。

為了下週可能來臨的生理期，可以事先結束游泳課程，或是避免和別人約去喝酒等不太適當的活動，希望大家都能在生理期前一週，先反覆觀看Part1。

如果是男人，就讀最後的Part6。

這是女性要讓男朋友 / 老公讀的部份。

不是有句話說：「男人要順女人的意」嗎？

不過就算是在那一天，也不要無條件對男友發脾氣。

試著親切地向男友介紹避孕法、性病、生理期那天的知識，至少，希望女性可以確實讓男友知道「做愛做的事時要做好保險」這一件事。

中了魔法的那天 生理期第3天，閱讀自己身體的作業 生理期開始後的第3天，是生理痛逐漸舒緩的時候。

這時不要只抱著肚子趴著休息！

從現在起，希望大家可以開始試著理解這些身體作業。

因為妳是女人所以一定要知道，這是為了達成只有女性才能感覺到「繁衍人類」的身體奧秘任務。

同時，也希望大家多跟身邊眾多朋友分享內容，對於那些遲遲不敢去婦產科的朋友來說，妳的知識會成為比國家情報局更有力的資訊來源。

生理期最後一天，學習Part3的生活調整法 如果生理期快要結束了，當然會想要好好補償一下之前都在家裡打滾浪費掉的時間。

想喝之前不能喝的咖啡、還有不能穿的迷你裙，這些誘惑就像太陽光一樣強烈。

這種時候，好好地讀一下生活調整法吧！

必須要縮著肚子窩在家裡的原因，都是因為女性平常的不良生活習慣。

我把這些不良生活習慣一樣一樣挑出來討論的原因，並不是要教訓別人家的寶貝女兒，而是希望多少能減輕大家子宮疼痛的呻吟。

如果想擺脫生理痛 閱讀並實行四象體質的子宮生活調整法。

與其用眼睛讀一百遍，不如自己試做一次印象更深刻，所以請把重點擺在「跟著做」。

了解自己的體質，是理解身體的第一步；這本書並不是要讀到滾瓜爛熟的考試問題集，也不是什麼聖賢訓誡的聖經，但是妳一定要讀這本書，而且還要照做的意義，是為了幫助各位的子宮恢復健康，同時也希望它能成為舒緩大家生理痛的神奇止痛藥，養好妳的內在美，讓身體與外貌也隨之閃閃發亮！

作者簡介 朴城佑 韓國著名韓醫師（韓國傳統醫學，融合中醫漢方與印度傳統醫學）

## <<養好妳的生理期>>

畢業於慶熙大學韓醫系，並於該系研究所取得韓醫學博士學位。

目前擔任慶熙大學特聘教授，同時也是子宮疾病學會會長、大韓預防韓醫學會理事、超音波內臟顯像學會首席副會長兼教授，並且在韓國各電視台開設固定節目，也在報社專欄發表文章。

目前為韓國子宮疾病專門醫院「慶熙寶宮韓醫院」擔任代表院長。

朴醫師對於女性健康指標的子宮，一直未受重視而經常患病感到可惜，因此致力於治療子宮疾病。

他認為，守護新生命起源的子宮，是一位韓醫師的宿命。

他也帶著這樣的驕傲進行研究與診療，成為女性子宮守護者。

<<養好妳的生理期>>

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>