

<<女中醫才知道的青春祕方>>

图书基本信息

书名：<<女中醫才知道的青春祕方>>

13位ISBN编号：9789862412039

10位ISBN编号：9862412038

出版时间：天下雜誌股份有限公司

作者：謝曉雲，林貞岑，林慧淳，李瑟，許芳菊 等著

页数：200

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>

## <<女中醫才知道的青春祕方>>

### 前言

【序】 青春祕方就在好習慣裡 / 謝曉雲 中醫是養生智慧的寶庫，為人帶來健康、長壽、青春、活力。

外表看起來比身份證年齡年輕十歲的女中醫是最佳實踐者，她們有什麼青春長駐，活力充沛的私房祕方？

是擦昂貴保養品？

還是吃珍奇的食療藥方？

《康健》採訪六位四十~六十五歲的女中醫，想從她們身上找到答案。

結果，和大家想得很不一樣。

比起任何訴求回春、抗老的保養品或食療，女中醫們更重視運動和睡美容覺。

她們作息規律，幾乎不熬夜，晚上十二點以前一定就寢；她們也熱愛運動，視之為生活的一部份，例如劉桂蘭醫師練了七年瑜伽，年過五十仍小腹平坦且肢體柔軟。

張?醫師每天打太極拳，維持全身筋骨靈活，氣血暢通。

張白欣醫師則是每天健走，維持充沛體力，她認為運動是最好的補氣藥。

飲食是養生的重要一環，女中醫吃得簡單清淡，但絕對營養均衡，有時候不小心吃多了，或是受甜點零食誘惑，她們有一套「平衡」之道，例如吳明珠醫師會吃加了大量蔬菜，熱量低又有飽足感的「克難餐」。

劉桂蘭醫師則把「違禁品」，如甜點和澱粉類食物放在早餐吃，因為早上新陳代謝比較快，容易消耗掉，這些都是女中醫們吃不胖、維持二、三十年體重不變的祕方。

保持心境開朗豁達是另一把青春之鑰。

女中醫喜歡與人互動，對人熱情，有緊密和諧的家庭關係，例如黃蘭?醫師和先生培養出一套溝通方法，並且有時候暫時放下孩子、繁瑣家事，來一場讓夫妻感情增溫的「小約會」，所以兩人結婚多年幾乎沒吵過架。

她也常在睡前幫孩子按摩穴位，一方面幫助放鬆，調理身體機能，另一方面營造親子之間的親密關係。

先懂得愛自己，身邊人更幸福 自己身為女人，每天接觸的又大多數是女病人，女中醫深刻體會一件事 女人要先愛自己，才有能力照顧別人，不管工作、家事、養育孩子、照顧家中長輩等事情多麼繁重，一定要留空間和時間給自己。

例如張?醫師的興趣廣泛，她固定排出時間去唱歌、游泳、旅行，而且交不同年紀，能聊天談心的朋友，生活過得充實有趣。

她常勸病人，年紀愈大，愈要學習看開、放下，不要一直圈著小孩、家庭，讓他們走自己的路，這樣自己和家人都輕鬆愉快。

廖婉絨醫師認為，女人即使結婚生子，也不要放棄花心思打理自己的身材和外表，因為先生、小孩也希望自己看起來年輕、健康、有活力。

專業、實用的建議，照顧女人六大關鍵期 六位女中醫不藏私，大方分享她們常保青春活力的祕訣之外，也根據多年臨床經驗，針對女人一生的六個關鍵時期 - 青春期、育齡期、懷孕及坐月子、輕熟齡期、更年期、銀髮期，提供完整、專業、實用的調養建議。

尤其是如何照顧女人一生最重要的「好朋友」 - 月經，它影響女人的身體機能、生育能力、面容氣色，睡眠情緒&hellip;&hellip;，因此經痛、經期不規律、經血過少或過多等不正常情況，都應及早就醫治療。

求子心切、受不孕之苦的病人，配合中醫的診斷調理，許多能一圓父母夢，而生產耗損氣血，女中醫提供自己的經驗妙方，用正確方法坐月子，身體快速恢復正常機能，且不必擔心加胖一圈。

許多女性害怕進入「更年期」，出現關節痠痛、熱潮紅、頭痛、盜汗、憂鬱、失眠等令人不適的身心問題，中醫藉由飲食、中藥調理及按壓穴位等多管齊下，幫助女性輕鬆過關。

而人生進入銀髮期，不一定代表體力衰退、頭腦遲鈍、全身病痛，無法自由活動，中醫有許多食療與養生方法，能讓我們健康迎接老年。

## <<女中醫才知道的青春祕方>>

原來，女人永保青春的祕方既不昂貴，也不難求，全在日常生活的好習慣裡。

【推薦序】 女中醫現身說法，無與倫比的絕配 文 / 衛生署中醫藥委員會主任委員黃林煌

生命快要到五十歲了，我常覺得當人真的有點辛苦。

常言道：「人生苦短」，有時候靜靜的、細細的體味，還真的是那麼一回事。

然而當了中醫師以後，每天看了許多婦女同胞，我都不禁深深嘆了一口氣：「婦女難為」，當女人比男人應該是多了一大堆麻煩事。

女人除了吃、喝、拉、撒、睡之外，還有月經、懷孕、更年期等男人沒辦法體會的事兒。

以前常聽「男兒當自強」，我倒覺得「女人更要自強」，既然身為女人，一定要把她活得美麗、快樂。

活的美麗、快樂是女人最大的目標，與其整天在那裡唉聲嘆氣、自怨自艾，倒不如認真努力地改變。

中醫是一種很自然、很容易的醫學，尤其拿來用在養生調理更是好到不行。

由女中醫師親身來說明如何藉由中醫來保養女人的一生，更是無與倫比的絕配。

想知道青春活力的女中醫師如何保持健康的祕訣嗎？

《女中醫才知道的青春祕方》一書值得您仔細品嚐，六位女中醫師大方地分享她們如何走上中醫行醫之路、如何養生與保養之道、分享親子關係與家庭趣事、私房藥膳與穴位按摩等，她們都共同地實踐簡單、健康的生活。

而健康的內涵，並不僅止於生理的健康，也同時包含心理的健康。

讀完此書，您將了解如何歡喜過生活，疼惜自己，以及寶貝周邊的女性朋友。

這是一本非常實用的好書，很值得大家閱讀。

【推薦序】 臨床實踐加個人體會的青春良方 文 / 中醫婦科醫學會榮譽理事長徐慧茵

中國傳統醫學有著悠久的歷史，遠在漢朝就有醫家累積的醫療經驗，用文字記載傳承下來的觀念，從生理、病因、病機、病理，和治療經驗，並建立了許多觀念，像是天人合一，陰陽學說，經絡學，臟腑學說，氣血津液學說，五行學說，來解釋生理、病理、病因、病機，乃至於如何辯證論治。

重視個體治療，因人而異，一病多治，一方多用，對不同體質加以認識。

以多元的治療方式來改善體質，使人在「致中和」的狀態下達到預防醫學的目的。

中醫也重視養生醫學，以好的生活方式，隨著氣候與時間的變化而變化，達到天人合一的養生觀。

以好的飲食方式當作藥物來改善身體內在的平衡，好的心理觀紓解心情，防止精神官能症等，不勝枚舉。

在歷代的醫學中都各有創見，也寫下了好的方法，但這浩如煙海的醫學典籍雖皆為中文，且世代皆有良方，但何者為自己所適用，就必須加以選擇。

如今有六位飽讀醫書的女中醫師，經過自己的臨床實踐，加上個人的體會與心得，雖年過四十，甚至已過六十，但看起來都比實際年齡年輕十歲以上。

這些保有青春活力的女中醫將她們的從醫經歷、個人所體會到的青春常駐與養生保健方法跟讀者分享。

包括運動、按摩、飲食，乃至家人相處之道，並提供她們的青春食譜、養生茶飲、私房漢方美容法、DIY面膜及保養品等，真是難得的機會，讓大家一窺這六位充滿魅力的女醫師如何照顧女人一生的健康。

## <<女中醫才知道的青春祕方>>

### 內容概要

還在為青春痘、經期不穩、肥胖體質、懷孕&hellip;&hellip;等問題煩惱？

妳不能錯過調養身體的黃金年華！

六位美女中醫替妳量身打造的六大關鍵期保養祕方，找對方法，讓妳每天都有好氣色！

吳明珠 漢方美容教主的無齡祕密 青春期 - - 如何長高、讓胸部發育好？

長痘痘的難題該如何處理？

轉骨方該吃嗎？

張白欣 運動是最好的「補氣」藥 育齡期 - - 別再錯喝四物湯、中醫怎麼調理不孕及習慣性流產？

廖婉絨 瘦子不告訴你的事 懷孕期&坐月子 - - 懷孕有哪些飲食宜忌？

孕婦如何吃補？

怎麼坐月子可以健康不發胖，產後迅速恢復身材。

黃蘭娛 從小調養出抗壓體質 熟齡期 - - 提升新陳代謝，避免發胖、調理皮膚暗沈黑斑，子宮內膜異位怎麼辦？

劉桂蘭 跟著太陽來養生

更年期 - - 中醫調理更年期的失眠、腰酸背痛、情緒煩躁、憂鬱、

體力不濟。

張却 迎接健康活力的老年

銀髮期 - - 解決記憶力及智能衰退、食慾不振、衰弱、骨質疏鬆

等問題。

## <<女中醫才知道的青春祕方>>

### 作者簡介

謝曉雲，康健雜誌副主編，著有《活力優食物》、《快樂食譜：48道美味一吃就有好心情》  
林貞岑，康健雜誌副主編，著有《健康開運你的家》、《愛肝好生活》 林慧淳，康健雜誌記者  
李瑟，康健雜誌總編輯，美國德州理工大學大眾傳播碩士，曾任天下雜誌主編，並參與《一同走過  
從前》、《海闊天空》等紀錄片製作 許芳菊，親子天下雜誌總主筆

## <<女中醫才知道的青春祕方>>

### 書籍目錄

【推薦序】張雅琴（東森財經新聞台新聞總監 / 主播）女中醫現身說法 無與倫比的絕配 黃林煌（衛生署中醫藥委員會主委）臨床實踐加個人體會的青春良方徐慧茵（中醫婦科醫學會榮譽理事長）【序】青春祕方就在好習慣裡 / 謝曉雲52歲．吳明珠拿自己做試驗 好奇寶寶摸索出中醫樂趣【養生篇】漢方美容教主的無齡祕密【吳明珠談青春期】打造活力美人好體質吳醫師私房分享：穴位按對了，乳房纖維囊腫縮小了52歲．張白欣訓練衛教師 強調適時接受中西醫診治【養生篇】運動是最好的「補氣」藥【張白欣談育齡期】照顧「好朋友」，養出好孕來張白欣的青春活力密方：快走、午睡、喝花草茶40歲．廖婉絨物理治療師在病人身上見中醫奧妙 毅然轉從中醫【養生篇】瘦子不告訴你的事【廖婉絨談懷孕．坐月子．產後】產後輕鬆瘦身廖婉絨的青春活力祕方：少吃紅肉、全身經絡拍打、睡前沖熱水澡刺激經絡與穴位50歲．黃蘭(女英)為求中西醫融會貫通 到西醫婦產科受訓【養生篇】從小調養出抗壓體質【黃蘭(女英)談熟齡期】留住青春不顯老黃蘭(女英)的私房分享：淨白去斑面膜55歲．劉桂蘭最年輕的資深中醫師 善用比喻解釋症狀 打破醫病溝通障礙【養生篇】跟著太陽來養生【劉桂蘭談更年期】輕鬆安度更年期劉桂蘭的私房分享：養生茶65歲．張卻心疼女病人 醫師娘苦讀成為中醫師【養生篇】運動、興趣，女人青春三寶【張卻談銀髮期】迎接健康活力的老年張卻的青春活力祕方：多交友、多接觸大自然、保持心情開朗、懂得放下【附錄】台灣國寶女中醫莊淑旂的養生智慧女性保健穴位速查圖

## <<女中醫才知道的青春祕方>>

### 章節摘錄

吳明珠【漢方美容教主的無齡祕密】 「哈囉！」  
帶著招牌的甜美笑容和親切問候，皮膚白皙細緻、眨著長長睫毛的美女中醫師吳明珠，每次出現總令人眼睛一亮。

吳明珠堪稱台灣的漢方美容教主，她樂於嘗試針灸、面膜等各種漢方美容法，皮膚水噹噹，並曾出版十多本教人如何變美、享瘦的養生書籍，普及中醫常識不遺餘力。

她更是藝人明星最愛的中醫師，知名主持人陶晶瑩二度懷孕、作家吳淡如四十六歲高齡懷孕並喜獲麟兒，全靠吳明珠調理身體。

穿著碎花雪紡紗洋裝，腳蹬時尚感的紅色楔型涼鞋，忙於寫書、上通告、看診，每天幾乎要到子夜才能入睡，但吳明珠隨時看起來神采奕奕、活力充沛，看不出年齡。

「我五十二歲囉！」

吳明珠嬌俏地說。

她對年齡從不隱瞞，如今有個唸大學的兒子，先生和婆婆全力支持，事業家庭圓滿。

外向開朗的吳明珠看來光鮮亮麗，很容易讓人誤以為她是不愁吃穿、一路順遂的好命女，其實小時候她差點被迫去做女工，是因為肯拼肯衝的性格，扭轉了命運。

父親是她最想感謝的人，因為父親鼓勵，讓吳明珠有勇氣突破傳統巢臼，走出自己的一片天。

一九五九年，吳明珠誕生在台北縣林口鄉，家有四女一男，食指浩繁，排行長女的她從小就很清楚，凡事得靠自己爭取。

念小學時，開中藥房的父親每天騎腳踏車載她去上學，嬌小的她迎風坐在車前橫桿上，聽著父親叮嚀說：「男生女生都一樣，女生要獨立，妳要好好唸書，唸書才會打開視野&hellip;&hellip;」小學畢業時，她興高采烈拿著第一名的獎狀回家，母親不但沒誇獎她，反而潑冷水說：「隔壁阿桑說最近工廠缺女工，反正你畢業了，就跟她去吧！」

向來成績優秀的吳明珠當場被嚇哭。

「阿爸不是答應我只要功課好，考上公立學校就不用當女工？」

她跑去跟父親告狀，才發現原來母親是故意說給隔壁鄰居聽的，嚇嚇她而已。

但這讓吳明珠警惕在心，以後一定要經濟獨立、不要依靠別人。

求學時代她半工半讀賺錢付學費，從護專、台北醫學院藥學系，一路念到中國北京中醫藥大學博士，即使三十七歲準備考中醫師期間，她白天上班、晚上補習看書，一點也不嫌苦。

父親的叮嚀，也讓吳明珠養成一輩子的閱讀習慣。

＊ ＊無齡祕密一：閱讀 打開書本，照見通往世界的路 閱讀是她的抗老祕方。  
廣泛涉獵各種書籍，腦筋和心靈都會更活躍。

小時候家裡沒錢買課外書，吳明珠會想辦法找書念。

小小年紀的她搬張小凳子，爬上櫃子把父親的中醫古書《黃帝內經》、《千金方》搬來讀；小學畢業那年碰巧有人寄放一套中國文學名著，每到下午她就窩在房間啃《紅樓夢》、《水滸傳》，看得津津有味，看不懂的地方就用鉛筆畫線，反覆翻看幾次，就能明白其中意思；有時她也會在旁畫圖幫助理解。

閱讀興趣打下國學基礎，讓她日後念中醫古書時，比別人更快能夠吸收理解，「我的閱讀測驗向來都考很高分，」吳明珠笑說。

不管工作再忙，吳明珠隨時不忘閱讀，且規定自己一個月至少要看完一本書。

無論車上、診所、家裡的臥室和洗手間，有她出現的地方，到處堆滿了各式書籍，連趕去錄影的坐車空檔，她也能拿出iPhone，邊聊天邊研讀資料，充分享受閱讀樂趣。

...看全部

<<女中醫才知道的青春祕方>>

媒体关注与评论

「六位女中醫師傾囊相授，健康好生活不再難求。」  
- - 知名作家及電視節目主持人 / 吳淡如

## <<女中醫才知道的青春祕方>>

### 编辑推荐

最多讀者詢問的熱門話題，最關心女性的美女中醫團隊，只要每天多花10分鐘，一次幫你調養女人一生中六大關鍵時期困擾！

6位40~65歲知名女中醫 吳明珠、張白欣、廖婉絨、黃蘭(女英)、劉桂蘭、張卻，外表看起來比身份證年齡至少年輕10歲，每天活力充沛、神采奕奕。

她們分享從醫經歷、個人青春常駐的調養法，包括運動、按摩、飲食等，並提供私房食譜、茶飲、湯方，及漢方美容法、DIY面膜、保養品。

從青春期、育齡期、懷孕、輕熟女、更年期到銀髮期，提供讀者切實可做的保健養生法。

作者簡介 謝曉雲 康健雜誌副主編，著有《活力優食物》、《快樂食譜：48道美味一吃就有好心情》 林貞岑 康健雜誌副主編 著有《健康開運你的家》、《愛肝好生活》 林慧淳 康健雜誌記者 李瑟 康健雜誌總編輯，美國德州理工大學大眾傳播碩士，曾任天下雜誌主編，並參與《一同走過從前》、《海闊天空》等紀錄片製作 許芳菊 親子天下雜誌總主筆

<<女中医才知道的青春秘方>>

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>