

<<一本女人写给女人的保健书>>

图书基本信息

书名：<<一本女人写给女人的保健书>>

13位ISBN编号：9787533742751

10位ISBN编号：7533742753

出版时间：2009-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：庄雅惠

页数：159

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>

## <<一本女人写给女人的保健书>>

### 前言

当编辑问我，可否将临床常见的妇女保健观念，与读者一起分享？突然间我发现，这也是门诊中，女性患者最欠缺的卫生常识。此外，伟大的妈妈们，常为了孩子们的健康，不计辛劳寻医就诊，但却舍不得多花些精神与金钱，照顾自己的身体。身为女人与医师，看到这些充满母爱光辉的女性，总希望她们可以多爱自己一点。而爱自己，就需从正确维护自己的健康开始；否则，若自己失去健康，又如何有能力来照顾自己所爱的家人呢？

很多人认为医师不大会生病，每当看到医师在服药时，总会露出讶异的眼神。其实医师的工作场所，往往是病气聚集最重的地方，若缺乏自我保健的能力，怎能抵抗病菌的入侵。因此，每日饮用玫瑰养生茶，成了我强身抗毒的法宝。因为我曾经一度失去健康，所以更深知健康的可贵，也更加珍惜健康了。

## <<一本女人写给女人的保健书>>

### 内容概要

《一本女人写给女人的保健书》针对女性常遇到的大大小小的身心问题，精心研发出适合女性的中医药膳汤方、茶饮等，并对经期不适、生殖系良性肿瘤（如子宫肌瘤、卵巢肿瘤）、贫血及低血压、四肢冰冷、头痛等妇女常见疾病提出有效的日常保健方法。

每个月总有几天不舒服？

每次那个来都痛的要命？

动不动就头晕目眩、四肢冰冷？

除了遵照医嘱，在日常饮食及生活习惯方面可参考书中提供的养生保健法，一定能助你有效改善症状，早日远离病痛，由内而外成为健健康康、神清气爽的真女人！

<<一本女人写给女人的保健书>>

书籍目录

经期不适篇月经周期的形成何谓正常的月经周期经前综合征痛经保养原则【经前或经期调理药膳】红糖顺经汤经痛外治法热敷法按摩法止痛精油止痛按摩膏经后调理【经后调理药膳】一般四物鸡汤健胃四物鸡汤清凉补血汤平时保健法按摩法特调精油温暖按摩膏芳香药浴疗法六精油沐浴【平时调理药膳】六麻油排骨汤玫瑰美人茶生殖系良性肿瘤篇子宫肌瘤乳房纤维腺瘤卵巢肿瘤养生法则消瘤药膳法【消瘤药膳】黑豆补血鸡汤护乳红烧鱼逍遥解郁茶当归玫瑰饮莲藕银耳红豆汤消瘤外治法按摩法特调精油消肿按摩膏贫血及低血压篇何谓贫血贫血原因低血压保养小秘方【补血药膳】黄芪猪肝汤桑葚补血茶山药红豆粥【升压药膳】强心五宝粥黄芪人参茶升压按摩白带篇白带成因保健妙法【缓解期适用药膳】强壮止带茶除湿止带粥当归排骨汤【发作期适用药膳】清热止带茶外用浸泡法（解毒止带方）头痛篇临床表现头痛的原因止痛药的副作用保健法中医观点【止痛药膳】急性止痛茶【平时调理药膳】三七莲藕汤气血双补鸡汤六天麻鲈鱼汤玫瑰麦茶促循环茶头部按摩药浴四肢冰冷篇四肢冰冷成因【温暖药膳】六温暖茶补血温阳汤海参烩白菜暖冬酒红豆花生汤圆芳香药浴疗法泌尿道感染篇泌尿道感染成因保健法【平时养生药膳】葛根首乌茶五加排骨汤薏米红豆粥【发作期药膳】双花解毒茶化石止痛茶骨质疏松症篇分类症状与诊断危险族群养生小叮咛【内服药膳】红烧小猪脚豆腐海参煲山药牡蛎煎桂圆壮骨冻强精固本茶按摩法特调精油强壮按摩膏更年期综合征篇更年期综合征使用激素的迷思【内服药膳】强心窈窕茶清煮鲈鱼补气牛肉面红烧五加排骨安神止汗茶青春果冻外用法美颜紧实粉身体美白膏青春药浴精油沐浴精神调养篇何谓焦虑症何谓躯体形式障碍养生法则【养生药膳】六百合莲子粥甘麦安眠茶菊花退火茶玫瑰解郁茶甘菊茉莉茶芳香药浴疗法中药药浴精油芳香疗法附录一 中医体质分型简介附录二 常见之妇女保健中药材简介

## <<一本女人写给女人的保健书>>

### 章节摘录

**经期不适篇 月经周期的形成** 随着女性内分泌系统的发育与成长，在10~12岁，将出现第一次月经，就是初经来潮。

在这2年之内，因卵巢功能尚未完全成熟，容易出现种种月经异常现象，此时父母不必过度紧张。

但若出现痛经、经血过多、经期过长或严重不适，需就医诊治。

此后随着生殖系统渐渐发育成熟，最后形成规则的月经周期与第二性征的正常发育。

此后平均每个月，在月经周期的第14天左右，卵巢滤泡会破裂并排出成熟的卵子，因卵子的受孕生命只有1天，而精子在女性输卵管内能生存1~3天，所以排卵日当天或前后数天内，若有精子进入，就有受精的机会。

排卵后的滤泡会开始分泌雌激素，使子宫内膜开始增殖变厚，这就是子宫的增殖期。

滤泡排出卵子后会形成黄体，开始分泌黄体素和雌激素，使子宫内膜分泌营养物质，提供受精卵着床时的必需营养成分，这就是子宫的分泌期。

平均在排卵七八天后，若没有受精卵着床，黄体就会开始萎缩，不再刺激子宫内膜增厚，在排卵7~10天后，子宫内膜会坏死剥落，使月经来潮。

如果此时已受孕，待黄体萎缩后，胎盘会分泌绒毛膜促性腺激素，维持子宫内膜继续增厚，令胚胎能够继续生长。

## <<一本女人写给女人的保健书>>

### 编辑推荐

50道专门针对女性自我保健的贴心药膳，帮助你摆脱恼人的小病痛，改善体质，并借由中药膳温和调理生理功能！

<<一本女人写给女人的保健书>>

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>