

<<花期女人因时定养>>

图书基本信息

书名：<<花期女人因时定养>>

13位ISBN编号：9787538456851

10位ISBN编号：7538456856

出版时间：2012-4

出版时间：吉林科技

作者：吴大真

页数：172

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>

<<花期女人因时定养>>

前言

关于月经，很多女性朋友戏谑地称其为“麻烦”，每月虽然就那几天，但却不能吃冷饮，不能着凉水，也不能受凉，时不时地还要遭受痛经的骚扰，着实是个大“麻烦”。

但是对于这个“大麻烦”，又得小心应付，一不留神，就会落下妇科病。

同样，如果能抓住这个阶段来调理身体，效果也是很明显的。

因为对于女人来说，从青春期月经初潮，一直到绝经，月经伴随着女人的大半生。

护理好经期，也就捍卫住了健康。

说到经期护理，一般人只注重月经来潮的那几天。

实际上，从上次来月经的第一天到下次来月经的第一天，称为一个月经周期。

正常的月经周期为28天左右，与月亮的盈亏周期相近。

李时珍在论述妇女的月经时就说，“其血上应太阴，下应海潮。

月有盈亏，潮有朝夕，月事一月一行，与之相符，故谓之月水、月信、月经”。

一个月经周期又可分为四个阶段，即月经期、阴长期、排卵期和阳长期。

不同的阶段，调理的重点也是不同的。

从阴道开始有经血流出的第一天算起，一直到月经结束为止，这段时间叫月经期。

这个时候是阳极转阴，所以要以“暖”为主，做好防寒工作，以免使气血凝滞。

经血如果排不出来，就会对健康造成不利的影响。

由于此时体内气血处于相对亏虚的状态，所以也不宜过于劳累，要适当地减少运动量。

月经结束后的7—10天内，由于经血已经完全排出了，此时体内阴血处于一个相对亏虚的状态，身体也开始为了下个月的月经而积蓄气血，医学上把这个时期称为“阴长期”。

这个时期在饮食上应以滋补阴血为主，同时要避免熬夜，以免气血暗耗。

由于此时气血更替，所以还是减肥和丰胸的大好时机，爱美的女士可以抓住这个时机进行调养，定可起到事半功倍的效果。

下次月经来潮前的14天左右为女性的排卵日，一般将排卵日的前5天和后4天，连同排卵日在内共10天称为排卵期。

这个时期，女子体内的阴气不断上涨，逐渐进入由阴转阳的过程，女性有较强的性冲动。

再加上卵子在此期间排出，所以合理地安排夫妻生活，有利于受孕的成功。

此时的饮食，也应以温阳活血为主，以促进卵子的排出。

排卵期过后，女性胞宫气血旺盛，这个时候就进入了阳长期。

阳长期又称黄体期，一般在排卵后至下次月经来潮前的5~7天。

这个时期，注意不能受凉，也不要吃苦瓜、绿豆等过于寒凉的食物，以免使气血凝滞。

了解女人经期不同阶段的特点，并进行针对性的养护，便可起到事半功倍的效果。

本书，就是从这个角度出发，针对每个阶段，提供了具体的养护方案。

此外，对于经期的一些其他注意事项以及常见的疾病，本书也进行了充分的论述并提供了具体的解决办法。

对于女性朋友来说，可谓是一本全方位的经期调理指导书籍，对于捍卫女性健康，有着重要意义！

<<花期女人因时定养>>

内容概要

女性的健康与时间密切相关，女性的调养更要因时而异，不管是经、带、胎、产还是更年期，都要按照生理周期的变化提供同步的针对性护理。

《花期女人因时定养》循《黄帝内经》，取古今良方，创“因时定养”的大养生思想；让您对自己的生理时间表有个更清楚的认识，助您的每次护理都真正达到效果，使您的身体健康得到彻底的改善！

首创女性生理周期因时定养新理念，透析女性生理周期规律，解答女性护养迷惑、误区，提供天然草本医方、传统理疗古法，为您协调阴阳、疏通经络、平衡五脏……

由内而外，因时施养；如花女人，美丽绽放！

<<花期女人因时定养>>

作者简介

吴大真，主任医师、教授，研究生导师。

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，北京国际医药促进会副会长。

原《中国医药报》社长、总编。

曾在中国中医研究院针灸骨伤学院、中国医药科技出版社、中国中医药出版社、中国医药报社、同济医院、北京中医药进修学院等单位或部门负责相关工作。

早年毕业于北京中医学院(现北京中医药大学)，师承中医泰斗秦伯未先生，对祖国医学有着很深的造诣。

近年来，多次受国家行政机关、大型企事业单位及行业协会的邀请，举办近千场养生科普类专场讲座，并受邀做客全国多家电视台进行养生类节目讲座和访谈，现为北京大医堂养生机构首席专家，全国多家电视台养生节目主讲嘉宾。

<<花期女人因时定养>>

书籍目录

前言

第一章 其气应月：月经那些鲜为人知的“往事”

月水“上应太阴，下应海潮”，是天人相应的体现
月经是对身体的定时“清扫”，排出毒素才能一身轻松
女人的月经也以“七”为数
护理女性生理周期“四步曲”

第二章 月经期：以通为主，重在祛瘀

经期以通为贵，旧血除方可新血生
经期保暖，从“头”到“脚”
月经过多，辨证施治
月经量少需提防，预防不孕先下手为强
月经不调，以花来养
崩漏：急则治其标，缓则治其本
经期保健需谨慎，需做按摩“绝缘体”

第三章 阴长期：滋阴养血，以阴扶阴

经后血海空虚，调理以“补血为主，补气为辅”
阴长期是经血的储备期，熬夜、嗜凉易致痛经或不孕
安全期并非“保险箱”，避孕有喜亦有忧
瘦身高峰期，五谷杂粮吃出窈窕身材
丰胸正当时：按摩+饮食，让你的乳房二次发育

第四章 排卵期：补肾活血，重在促新

排卵期是“阴转阳，阳气内动”，温阳活血，改善血虚正当时
合理“性”福，成就“孕”事
排卵期补肾，让孩子赢在“起跑线”
排卵期出血，淫羊藿茶解烦忧
桃红四物汤，缓解排卵期腹痛的一剂良方

第五章 阳长期：滋阴助阳，阴阳并调

经前水肿不用慌，赤小豆粥来帮忙
“痛经”需分型，通、补各不同
阳长期皮肤最脆弱，汤汤水水为皮肤加分

第六章 月经与身体各个阶段的关系

月经初潮巧应对，女人要上的第一堂课
调理任脉气血通，熟女经期不再冒“青春痘”
人流不当心，月经紊乱缠上你
调理月经，为“优生”作准备
莫让子宫“受寒”，艾灸驱寒有奇功
治疗更年期月经紊乱，养护肾气为先
绝经女人，补肾防骨质疏松

第七章 每一个女人都应学会的“待经”之道

经期用药，你不得不知的学问
气血得温则行，你不得不知的经期“寒热经”
滥服避孕药，当心月经紊乱
经期房事，为不孕埋下“祸根”
经期卫生，从细节入手

第八章 中医“支招”，赶走经期常见疾病

<<花期女人因时定养>>

赤小豆清热祛毒，月经疹子不见了
小小生麦芽，消除经期乳房胀痛
健脾益气，心情好，经期就不会腹泻
艾灸、郁李仁汤，经期不便秘
益母草蛋汤，活血化瘀，散去经期腰痛
蔓荆与川穹，善调经期头痛

附录：

1. 月经四期调养方案（月经期、阴长期、阳长期、排卵期）
2. 经期常见疾病的调理方法
3. 女性生理周期美容护肤对策
4. 逢七就变的女性生理与身体

<<花期女人因时定养>>

章节摘录

版权页:第一章 其气应月：月经那些鲜为人知的“往事”月水“上应太阴，下应海潮”，是天人相应的体现从月经初潮到绝经，月经可以说伴随着女人的大半生。

月经前为何加一“月”字呢？

一来因为其每月行经一次，特别有规律；二来因为其与月相密切相关。

“天人相应”是中医的核心，也就是说，人类不是单独存在的，而是与它周围的环境有着密切联系的。

《灵枢》开篇即提到：“人与天地相参也，与日月相应也。

”就拿女人的月经来说，与月相的关系就很密切。

所谓的“月相”，也就是月亮的阴晴圆缺。

大家知道，从初一到三十，月亮的形状是在不断变化的，时而上弦月，时而下弦月，时而满月。

这种变化，就叫月相。

月亮属阴，女体也属阴，所以女人生来就比男人怕冷。

而月亮会影响人体属阴的物质，所以月亮对女人的影响是很大的。

最明显的表现就体现在女人的月经上。

女人的月经周期为28天，这与月球绕地球一圈的时间是相同的。

现代科学研究也认为，新月时，月经来潮的人最多。

我们从中医的角度来分析新月又称“朔”，是农历月之始，历法一般为初一这天。

这个时候，月将出而未出，月相全黑，相当于八卦中的“坤”。

坤卦六爻皆阴，所以这个时候，它对地球上的水液影响是最大的。

体现在潮汐上，这个时候会有“大潮”。

女子21岁之后到达比较适合生育的年龄段，此时要注意养护身体，合理膳食，适量运动。

要远离烟草和烈性酒，减少接触含有有害化学成分的化妆品。

以免伤害肾脏，从而影响正常的月经。

“四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。

”21岁到28岁是女子身体状况最佳的年龄段，肾气达到极盛，最适合生育。

妇产科学的临床观察也发现，26岁到30岁受孕的概率最大。

这个年龄段是女性生育的高峰年龄段，此时女性要注意养护身体，补充营养，保持旺盛的精力和良好的身体状况。

此外，这个年龄段也是女性处在工作和生育双重压力下的时间段，女性朋友要注意调整生活节奏，避免过劳所致的阴阳失衡。

“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。

”从35岁开始，女人的身体就开始走下坡路了，35岁是女性走向衰老的门槛，因此，从这时期开始，女性要特别通过一些食补的方法来养肝养血，以使气血和顺，从而达到养生、防病、养颜、健美的目的。

比如此时许多女性常常表现为脸色无光，这时就可以喝一些红糖水、玫瑰花茶，吃些黑芝麻、核桃仁；而出现黄斑，要补肝肾，食用活血的中药等；如果气虚，可以吃些山药、黄芪炖鸡。

此外，建议女性的美容产品要尽量选用天然的，因为我们平时所用的化妆品中都含有雌性激素。

俗话说：“男人四十一枝花，女人四十豆腐渣”。

当男性开始享受事业带来的成功时候，女性却开始苦恼自己的“面子”了。

“女子六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。

”三阳脉即足阳明胃经、足少阳胆经和足太阳膀胱经。

这三阳脉都是起于面部，而面部的红润就是靠这三个阳脉的气血滋养的，所以，当女性到了四十二岁左右，三阳脉的脉气衰弱，尤其是多气多血的足阳明胃经的脉气已经逐渐虚衰，面部就会因得不到足够的气血的滋养和温煦而整个憔悴不堪，头发也开始变白了，脸部的皱纹也慢慢爬上了眉头。

此时对于有些女性朋友来说，42岁更年期已经开始了。

<<花期女人因时定养>>

这个阶段的养生要注意食补，吃些养肝滋肾的食物，又要注意日常休息，更要注意控制自己的情绪。

“七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子”到了四十九岁，女性就开始闭经，或者叫绝经，也就是说月经不再来了。

为什么会形成闭经呢？

一个原因是肾精不足，肾精不足就会导致任脉虚。

任脉一虚，“元气”化升不了，而“元气”的功能之一就是促进人体产生“天癸”。

任脉虚了，“天癸”也就自然枯竭了；第二个原因是太冲脉也开始衰弱了。

因太冲脉隶于阳明脉，而阳明脉为气血生化之所，太冲脉衰，气血生化不足，无血下注“冲任”，月经也就消失了。

可见，从月经初潮到绝经，女性都是要遵循这个生理规律。

有些女性经常抱怨，为什么上天对女人这么不公，女人每个月来月经不说，老得也太快了，五十岁后就要结束自己的一生了吗？

其实呢，恰恰相反，你可以看一看，女性的周期是以奇数“七”为分水岭，奇数是阴，因此，女人的整个生命过程因为以阴为主，是一个从阴到阳的过程。

老太太往往比老头活跃，所以总体女性的生命比男性生命长，因此说老天爷是非常公平的，又有什么可抱怨的呢？

<<花期女人因时定养>>

编辑推荐

《大医堂中医名家养生系列:花期女人因时定养》由吴大真所著，了解女人经期不同阶段的特点，并进行针对性的养护，便可起到事半功倍的效果。

《大医堂中医名家养生系列:花期女人因时定养》就是从这个角度出发，针对每个阶段，提供了具体的养护方案。

此外，对于经期的一些其他注意事项以及常见的疾病，《大医堂中医名家养生系列:花期女人因时定养》也进行了充分的论述并提供了具体的解决办法。

对于女性朋友来说，可谓是一本全方位的经期调理指导书籍，对于捍卫女性健康，有着重要意义！

<<花期女人因时定养>>

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>