

<<好孕到>>

图书基本信息

书名：<<好孕到>>

13位ISBN编号：9787543688773

10位ISBN编号：7543688778

出版时间：2012-11

出版时间：青岛出版社

作者：黄兰嫒

页数：223

字数：120000

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>

## <<好孕到>>

### 内容概要

要想怀孕，先摸清自己的体质，这样才能对症下药！

本书内容丰富，结合中西医学之优点，从正确的观念、体质之分析、调经、养身、食疗、运动、对症治疗等方面全面地阐述妇女妊娠的基本守则。

黄兰嫫医生从医20余年来，视病如亲，谨慎诊疗，与病患同居第一线，尤其擅长妇科疑难杂症，使数万女性受惠。

本书独家孕前体质调养、生理周期疗法、自我判读基础体温变化、男女助孕药膳、临床对症治疗的案例分析等等助孕方法，为准备怀孕和患有不孕症的女性开辟一条好孕的康庄大道。

<<好孕到>>

作者简介

黄兰嫒

国宝级女医生，送子名医，最权威的不孕症治疗专家！

对痛经、子宫肌瘤、月经不调、不孕等四大病症手到病除！

现任：黄兰嫒中医诊所院长

曾任：高雄县中医师公会理事长、中保会高屏分会主任委员

学历：中国医药大学学士后中医学系毕业、广州中医药大学中医五官科博士、广州中医药大学中医妇科学博士

20年来的中医临床经验，对子宫内膜异位症、子宫肌瘤、腹腔粘黏、多囊卵巢综合症、卵巢机能退化的中医治疗都十分熟稔。

还在为好孕迟迟不来苦恼吗？

黄医生研究20余载的“对症助孕疗法”让你摸清自己的体质，不必再受皮肉之苦，只要跟着做，就可以顺利怀孕，生出健康宝宝！

## <<好孕到>>

### 书籍目录

作者序 找对方法，重现“生”机  
基础知识篇 准备好了吗？

从现在开始，为自己量身打造最好的体质  
调整体质前，最迫切需要解决的生理问题  
体质调理好，好孕自然来  
了解体质，从对症观察开始  
了解你的生理密码——生理周期调养术  
生理期调养，你做对了吗？

左右受孕机率的月经是如何形成的呢？

不同体质，身体状况及月经现象也会不一样  
掌握周期四阶段，让中医帮你调好月经  
你量的体温是高还是低？  
好孕的秘密都在体温中  
基础体温测量完全指南  
月经周期的体温变化，让你更了解生理期  
教你读懂基础体温的变化  
你的生活习惯是好还是差？  
平常养成好习惯，  
就能带来好孕气  
老祖宗的好孕智慧，与你的身体息息相关  
十二经脉时辰养生助孕法  
好孕九大守则  
好孕食疗篇 吃对食物，好孕才会跟着来！

想要成功地逆转体质，做好饮食调整是基本功  
想要好孕到，一定要先学会的日常饮食基本原则  
藏在食物里的健康密码  
聪明好孕饮食，食物这样搭配最合适  
顺应四季养生，必学的膳食调养秘方大公开  
春季养生——宝贝你的肝，就从春天开始  
小心！  
昏昏欲睡是一种警讯  
夏季养生——盛夏时节，宝贝你的心与脾  
夏天头昏脑涨，刮痧可改善  
秋季养生——秋高气爽，全身要滋润更要养肺  
秋要养肺、拉筋、择食增孕气  
冬季养生——冬令进补，顾好肾，保元气  
加强代谢力，好孕力上升！  
上升！

男性这样吃，100%提升精虫活动力  
正确摄取，提升生育力！

## <<好孕到>>

10大好食物，增强你的男性活力  
强化男性生育力的药膳处方  
女性这样吃，100%提升受孕力  
正确摄取，提升受孕力！

10大好食物，滋养你的好孕力  
强力女性生育力的药膳处方  
运动保养篇 为宝宝打造最优质的生长环境！

按摩及伸展活化经络气脉，打造孕前好体质！

按摩助孕，你做对了吗？  
穴道按压，自然怀孕的必学技巧  
助孕穴位按摩  
夫妻好孕双人按摩法  
16种医生精选好孕精油  
你今天做对运动了吗？  
轻松做拉筋伸展，“孕”气自然来  
伸展前，请先掌握5大要领  
平常就能做！  
4招必学伸展操  
躺着就能做！  
5招教你强化子宫的简易瑜伽  
对症治疗篇 对症治疗，成功受孕百分百！

病症完全根治，轻松受孕更健康！

男性不育，中医怎么看  
辨证分型及治疗 130  
1. 肾阳虚证 2. 肾阴虚证 3. 脾肾阳虚证  
4. 气血两虚证 5. 气滞血瘀证 6. 肝经湿热证 7. 痰湿内蕴证  
掌握5原则，预防男性不育  
女性不孕，中医怎么看  
辨证分型及治疗 154  
1. 肾气虚证 2. 肾阳虚证 3. 肾阴虚证  
4. 肝气郁结 5. 痰湿阻滞 6. 瘀滞胞宫  
困扰女性的常见3大病症  
治好小病症，招来好孕气  
肠胃老毛病自疗法  
恼人的过敏自疗法  
太胖或太瘦自疗法  
门诊实证篇 黄医师让她们受惠良多的对症助孕疗法  
门诊真实笔记大公开  
不必再受皮肉之苦，短短4个月，终获为人母的喜悦！

案例1 蔡小姐35岁 案例2 尤小姐36岁

## <<好孕到>>

中医调理让她连怀两胎，挥别多年不孕的困扰！

案例3 林小姐39岁 案例4 吴小姐36岁  
查无病因却始终不孕，光是调体质就能造人成功  
案例5 黄小姐32岁  
深刻体会中医的助孕疗法，功效绝佳！

案例6 陈小姐33岁 案例7 吴小姐33岁  
以中药调理，让高龄的她能够怀孕，生产也超顺利！

案例8 黄小姐43岁  
课后问与答

错过黄金生育期是不是真的就不容易怀孕了？

身体太胖，好孕不临门？

为何我俩身体健康，却迟迟无法怀孕？

难以启齿的问题——我是不是不孕？

搞定“大姨妈”，“孕气”自然来？

中西医合治，是效果加倍还是减半？

一副好药大家吃，这样对吗？

给我药方，其余免谈！

多吃补品，就能强健身体吗？

不只轻松受孕，连多年的痛经也一并消失

附录

9大体质整体特征与宜忌食物与药膳搭配食疗表

强化男性生育力的代表食物及药膳处方

强化女性生育力的代表食物及药膳处方

## &lt;&lt;好孕到&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：门诊真实笔记大公开有的人饱受皮肉之苦，就为了求一子；有的人多年不孕，差点就想要放弃；有的人没有病因，却迟迟无法受孕；还有的人年纪已大，感觉自己造人成功的机会渺茫？

？

在我的门诊中，各种各样的患者都有。

以下与大家分享较常见的怀孕问题，以及如何对症调理、求子成功的案例。

不必再受皮肉之苦，短短4个月，终获为人母的喜悦！

右侧卵巢患有巧克力囊肿，大约7厘米。

月经量少，常感到头晕、乏力、腰酸……因肝肾虚亏，需以补益肝肾为先，再以补血药方滋补健脾。

4个月的疗程达到胎儿健固的目标，成功怀孕！

1蔡小姐 35岁 案例 初诊 2011/4 成功怀孕 2011/8 妇科检查：右侧卵巢患有巧克力囊肿，大约7厘米。

月经：平常月经量少，常感到头晕、乏力，伴有腰酸现象。

舌脉：舌质淡，苔薄，脉濡细（脉象极软而浮细）。

已结婚4年有余的蔡小姐，在就诊前5年已经通过腹腔镜手术切除囊肿，这几年曾怀孕2次，却都因早期流产而失败，这也让她对生育子女一事感到心灰意冷，不敢再尝试怀孕。

蔡小姐前两次受孕都是一经诊断确实怀孕后，却很快就因为出血而早期流产，这是属于“黄体功能不全”的不孕症，也就是患者体内黄体不足，致使卵泡发育不良的症状。

她平时生理周期就有经量过少的问题，加上流产后严重损伤胎元，气血呈现严重不足的状态；且因肝肾亏损，容易有头晕腰酸、精神易疲倦的现象。

调养重点以“补益肝肾”“温肾暖宫”“健脾益气”“补血”为主。

（蔡小姐（35岁）的基础体温表）蔡小姐初到门诊时只是抱着姑且一试的心态，我举了很多过去成功的案例不断鼓励她，让她渐渐产生信心。

后来她在孕前的调养上做得非常好，不但按时服药，生活起居也很正常，而她的家人也都给予100%的支持与照顾，让她始终保持愉快的心情。

终于在4个月的疗程中改善了体质，达到胎儿健固的目标，成功怀孕。

黄医生的对症疗法，解决黄体不足的问题，补益肝肾、温肾暖宫，健脾益气及补血，鼓励病患，使她产生信心。

## <<好孕到>>

### 编辑推荐

《好孕到》编辑推荐：国宝级“送子名医”黄兰嫫“对症助孕疗法”大公开！

抓住怀孕前三个月的黄金期！

怀孕前只要做对3件事：调好体质+经期顺利+养好子宫，就能让你“好孕”上身，怀上最棒的一胎！

高龄、妇科疾病、不孕症都不是受孕的障碍。

门诊真人实录医疗笔记公开，有参照，有对比！

从医20余年受益数万女性，《好孕到》编辑把书编到一半就怀孕了！

怀孕不是千人一方，而是应该根据个人体质，一人一方。

黄兰嫫医生深受传统中医药学理的历练，并经现代医学临床的熏陶，在助孕领域尤其专精，求诊者络绎不绝，声名远播，是妇科第一把交椅。

今将多年的临床经验立论著书，从中医观点教您如何“造人”，无论从体质的调整，药膳的助益，经络的养生，穴位的按摩，伸展运动的舒畅气血，都是中医助孕智慧的体现。

想要“开孕”当妈妈，只要详读《好孕到》，身体力行，长期实践，就能成为一位“孕味”十足的女人。



<<好孕到>>

名人推荐

一本杰出的著作，是多年心血的成果。

详细的辨证论治与门诊实证，显示出黄医生在医学上的用心。

内容实用而弥足珍贵，是一本相当值得推荐、难能可贵的大作。

——章蓉熙（妇科大夫）黄医生的新书不仅是中医助孕的秘籍，也是研修中医的经验之谈。

内容丰富而实用，是一本既授人以鱼，又授人以渔的好书。

——Geenie所有正在期待生育小孩的夫妻们，“好孕”就要到了！

紧紧抓住黄医生的方法，准备喜悦地迎接孩子的到来吧！

——巴巴妈妈

<<好孕到>>

#### 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>