

<<尤昭玲细说女人病>>

图书基本信息

书名：<<尤昭玲细说女人病>>

13位ISBN编号：9787509149157

10位ISBN编号：7509149150

出版时间：2011-7

出版时间：人民军医

作者：尤昭玲 编

页数：164

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>

<<尤昭玲细说女人病>>

内容概要

《尤昭玲细说女人病》正是从认识女人体质、调治女人疾病、焕发女人风采三方面，给你科学的健康理念，帮你认识身体的体质特点，从而学会个性化保养；告诉你医生在做什么，你要如何配合；指导你如何通过日常饮食、穴位按摩等让疾病好得更快；提醒你重视睡眠、运动、营养、性生活等对女人健康的重要性。

我相信，这些就是你成为一个健康的女人、一个气质女人、一个幸福女人的最好方法。

女人健康一身 幸福一生。

<<尤昭玲细说女人病>>

作者简介

尤昭玲，女，教授，博士生导师，全国著名中医学家、教育家，原湖南中医药大学校长，国家第四批名中医学术继承指导老师，中华中医药学会妇科分会主任委员，中华中医药学会中医药首席健康科普专家。

她是医学界、教育界少有的女学者，却形容自己是“为女人而生的女人”。
她秉性刚直，内心却极其柔软，对待病人皆如至亲，称她的病人为“如花的女人”。

她学贯中西，视觉独特，遣方用药与众不同，并且常常功效不凡。
她传授妇科疾病的预防、调养之法，不求玄虚，但求实用，以便读者能够行而有效。

<<尤昭玲细说女人病>>

书籍目录

第一篇 认识女人体质

女人如花
女人似水
女人以血为本
女人以肾为根
女人情绪多变
女人易感风、寒、湿、热
女人体质分九种，吃饭穿衣各不同

第二篇 调治女人疾病

第一章 月经病

痛经
经前期紧张综合征
功能失调性子宫出血
闭经
多囊卵巢综合征
更年期综合征

第二章 妇科炎症

阴道炎
宫颈炎
盆腔炎

第三章 妇科肿瘤

宫颈癌——女性健康的“温柔杀手”
子宫肌瘤
子宫内膜癌
卵巢肿瘤

第四章 其他女性疾病

不孕症
子宫内膜异位症
阴道、子宫脱垂
性欲减退症
乳腺增生

第三篇 焕发女人风采

睡眠——让皮肤更细嫩
睡眠美容秘笈
6招睡好美容觉
营养——让精力更旺盛
五彩膳食健康生活
巧用食物掌控情绪
电脑一族的防辐射克星——茶多酚
狂欢熬夜B族维生素能护驾
运动——让身材更曼妙
不同身材选择不同的运动
每天5分钟丰胸坦腹翘臀
“性”福——让夫妻更恩爱
性交流——婚姻魅力长存的保障

<<尤昭玲细说女人病>>

爱情——防病又养颜

“性惩罚”不可取

舒缓压力——让心灵更平静

压力无处不在

学会觉察自己的压力

学会自我减压

<<尤昭玲细说女人病>>

章节摘录

版权页：插图：肾藏精，精化气，肾之精气是维持女性机体阴阳平衡的根。

肾主生殖、主胞宫、主津液；肾脑相通、肝肾同源、脾肾相资、心肾相济、肺肾共司脉气，所以肾是生精、化气、生血的根本，也是生长、生育、生殖的根本。

肾是藏精之处，施精之所，女性的生理过程无不与肾相关。

《内经》以七岁为一个生理年龄段，论述女性一生不同年龄时期肾对女性健康的影响：“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，……月事以时下，故有子；三七肾气平均，……；四七，……身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，……天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

”肾主宰着女性的生长、发育、衰老的过程，女子一生的自然盛衰现象，实际上是肾的自然盛衰的外在表现。

以肾注释卵巢的理解：卵巢储备功能在女性35岁，卵母细胞的数量与质量加速减少和衰退，37岁时卵泡加快闭锁，38岁时明显迅速减退，故注重肾的保养就是助卵护巢。

常用助卵护巢之品：石斛、莲肉、何首乌、山药、桑椹、菟丝子、甲鱼、乌龟、墨鱼、核桃肉、黑芝麻等、河虾、鸽肉、鹌鹑肉及蛋、黄豆、黑豆等。

女性因肾而病时，不仅具有初潮迟、月经量少而色黯、排卵期出血、闭经、断经早、双乳萎小、子宫小而宫内膜薄、白带量多清稀或少而干涩、不孕、性欲冷淡、先兆流产、习惯性流产、子宫脱垂等妇科特有的病症表现，尚伴有面色晦黯、眼眶黧黑、腰膝酸软、头晕耳鸣、足跟痛、五心烦热、夜尿频数、脱发、舌质红体瘦或舌暗淡体厚等外在特征。

女性患肾病时，常有阴阳虚实、虚实夹杂之分，多与心、肝、脾、肺脏互相影响而病时。

故调理和治疗时应谨记脏病、腑病、久病、大病，穷必及肾，务必理清孰脏、孰腑和寒热虚实，识别病变的前因后果而进行调理和治疗。

切勿滥用补肾壮阳食品、膏方、药物。

肾为水火之宅，肾中阴阳相互依存，相互制约，以维系女性体内阴阳平衡和功能正常；肾病的调理和治疗应滋阴平阳，助阳谐阴，以“和”为贵，切勿过用燥补、滋腻之品。

<<尤昭玲细说女人病>>

编辑推荐

《尤昭玲细说女人病》认识女人体质是健康的前提，调治女人疾病是健康的保障，焕发女人风采是健康的必然。

<<尤昭玲细说女人病>>

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>