

<<完美女人身.心.性养护全书>>

图书基本信息

书名：<<完美女人身.心.性养护全书>>

13位ISBN编号：9787530878514

10位ISBN编号：7530878514

出版时间：2013-5

出版时间：吴林玲 天津科学技术出版社 (2013-05出版)

作者：吴林玲

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>

## &lt;&lt;完美女人身.心.性养护全书&gt;&gt;

## 前言

女性是美丽的，也是脆弱的。

每个女人在其成长的过程中都将经历天真烂漫的青春岁月、甜蜜而又琐碎的婚姻生活、年迈力衰的中老年时期。

在人生的每个阶段，无论是从生理还是心理上，都将会发生一系列或明显或微妙的变化；同时随着不同阶段生活重心的转移，每位女性也都会面临着身、心、性三方面的健康问题。

身体健康是女人一生美丽和幸福的物质基础。

拥有美丽几乎是所有女性的梦想，不少女性为了让自己变得更美丽，不惜花费大量的精力和财力去瘦身和美容。

但是，她们往往忽视了一个很重要的方面——身体健康，甚至以健康为代价去换取苗条的身体和姣好的面容。

这样做的后果，往往会使女性的美丽如昙花一现般短暂，很快，她们就会尝到失去健康的苦果，而美丽也会追随健康而去。

身体健康是指人体各器官组织结构完整，发育正常，功能良好，生理生化指标正常，没有检查出疾病或身体不处于虚弱状态。

有些女性平时没有疾病，也没有身体不适感，经过医学检查也未发现异常状况，但当环境稍有变化，或受到什么刺激，或遇到致病因素的作用时，身体机能就会出现异常，说明其健康状况非常脆弱，这样的女性，她的美丽注定无法长久。

罗兰曾说过：我们希望见到的首先是健康的女性，然后才有资格谈美丽。

不错，健康的女性才更美丽，每一个害怕容颜老去的女性都要切记。

拥有外表的美丽、优雅的气质以及充满活力的内心，这样的女性才能够适应环境变化，各种心理、生理刺激以及致病因素对身体的作用，才是真正意义上的身体健康，也才能更美丽。

心理健康是提升女人魅力的基础。

相对于身体健康，心理健康也同等重要。

因为身体某些部位发生了问题，只是局部的，并不影响你的个体行为。

然而一旦患有心理疾病，危害的将是你整个人！

不可否认，今天的女人承受着太多的压力，有着太多的烦恼。

职场的竞争，让女性在成功与挫折中欲罢不能；婚恋的困惑，让女性在甜蜜与痛苦中感到迷惘；身心的劳累，让女性在阳光与阴影中徘徊不前。

于是，一些女性的心中出现了伤情的“杂草”，出现了不谐的“噪声”，甚至出现了夺去笑声、扼杀美丽的“阴影”，使女性的心理受到了伤害。

另外，在日常生活中性心理健康在女性心理健康中也有着举足轻重的地位。

它是女性身心健康的一部分，与人的身体构造、生理功能、心理素质密切相关，决定着女性幸福生活的指数，更是女人魅力的内在保证。

优雅品性使女人学会享受生活。

所谓“外修形，内修心”，品性修养的学习是女人一生的必修课，它能够从内在激发女人独特的气质和品位，让女人为自己解压，让心灵快乐。

懂得内心修炼的女人，无论此刻你是迷惑抑或无助，平凡抑或自卑，气质修炼都能让你活得自信而优雅，懂得享受人生的美好，掌握了将爱情进行到底的诀窍。

有修养的女人历久弥香，她们能够以高雅的修养生活，以高尚的品性做人，以优雅的姿态处世，以独特的视角活出自己的灿烂人生。

健康是获得其他一切资本的前提，在生活中对自己身、心、性三方面养护，是拥有健康的秘诀。

女性朋友请从现在开始关注自身的健康，提高魅力女人的幸福指数，追求幸福生活，从而达到身心健康的最佳状态。

本书从女人身、心、性三方面入手，对女人生活中遇到的各种问题，特别是女性的几个特殊时期都做了全面详实的阐述，让女性在提高自身养护意识的同时，注意生活中的每一个细节。

## <<完美女人身.心.性养护全书>>

身体养护方面，包括脏腑养护法、体质养护法、四季养护法、和谐养生法、特殊时期养护法等，详细、具体、生动地为广大女性阐述了针对防治各种疾病的细节及方法。

心理养护方面，重点讲述了自我情绪的调控及个人气质修炼的方法，让每位女人做一个心理健康的知性美女，拥有温馨美好的生活，品尝从未有过的多彩夺目的幸福。

优雅品质方面，重点从仪态、仪表、气质等方面陈述了优雅女人的修炼方法，希望每个女人都能成为真实、自信、得体、温柔的现代气质美女。

这是一本全世界女人做梦都渴求的身、心、性养护全书。  
省时、省事、简单、有效的养护方法，让女性朋友受益终生。

## <<完美女人身.心.性养护全书>>

### 内容概要

本书从女人身、心、性三方面入手，对女人生活中遇到的各种问题，特别是女性的几个特殊时期都做了全面详实的阐述，让女性在提高自身养护意识的同时，注意生活中的每一个细节。

身体养护方面，包括脏腑养护法、体质养护法、四季养护法、和谐养生法、特殊时期养护法等，详细、具体、生动地为广大女性阐述了针对防治各种疾病的细节及方法。

心理养护方面，重点讲述了自我情绪的调控及个人气质修炼的方法，让每位女人做一个心理健康的知性美女，拥有温馨美好的生活，品尝从未有过的多彩夺目的幸福。

优雅品质方面，重点从仪态、仪表、气质等方面陈述了优雅女人的修炼方法，希望每个女人都能成为真实、自信、得体、温柔的现代气质美女。

## 书籍目录

绪论 现代女性的健康标准健康女人的衡量标准女人到底要养什么女人拿什么来维持健康和美丽女人如何保持身心健康 第一章 女性脏腑养护法——用五行养脏腑，女人才能真的健康漂亮第一节 五行身心养护法，女人脏腑健康的福音 五行身心养护法究竟好在哪儿 五脏六腑是如何相生相克的 女性养护脏腑要遵照五行对应关系 五行相生克，五脏有神明——养生要身心互动 五行土居中，五脏以脾胃为本 如何配合季节的五行规则来养生 讲求五色俱全的女人活得更滋润 五脏各有所喜，护养应据五行调五味 每个女人都需要个性化的养生方第二节 心是女人永远的家——女性心系统养护法 女人学会养心，才能颜美寿长 女性心脏有问题，耳朵先知道 问世间何物让女人更安心：心膻穴 多吃莲子，让你心平气和睡眠好 五行益寿养心粥让女人心安又美丽 药膳，让女性拥有一颗“强心脏” 透明食物、粗粮是女性心脏的“守护神” 苦味走心，让女性泻火安神 补心、养心，女性要多吃红色食物 女性夏季养心，防暑更要防贪凉 菠菜——敢与大自然做斗争的补心之神 女性坚持喝红茶，暖心利尿抗衰老 暑热吃西瓜，以灭心火 饮食帮女性拒绝冠心病的威胁 养心茶粥是女性冠心病患者的希望 治疗女性心绞痛，四种食疗方最有效 心经当令，女性要按摩三大穴，并睡好子午觉第三节 像妈妈一样值得您一生信赖——女性肝系统养护法 女性以肝为天，肝好才是真健康 养肝护肝，女人养生的关键 疏肝理气，女人的精力才会更旺盛 肝血不足，女性就容易脾气大或抑郁 女性疏肝解郁，就找柴胡帮忙 女性养肝血，食疗、按摩加睡眠 平肝降压，养血补虚——芹菜好处多多 想养肝，就别发“大小姐”脾气 吃药、喝茶帮女性熄灭肝火 血海和足三里让女人的肝血不再虚 酸味食物是女『生秋季保肝美容的首选 女性保肝离不开中草药膳 女性春季靠什么护肝 大蒜虽“臭”，却是女性保肝的上佳选择 每天一杯三七花，女性保肝全靠它 女性食海参、鲍鱼壳养肝，效果不逊鲍鱼 坐骨神经痛，养肝疏通筋脉才是根本 女性去脂护肝三法则应首选食疗七方 民间良方助女性预防控制脂肪肝 女性患上肝硬化要从细节爱惜自己 拨开女性患胆囊炎的迷雾 食物是女性胆结石的“溶解剂”第四节 忘什么都不能忘本——女性脾系统养护法 脾为“后天之本”，主管血液和肌肉 脾胃的好坏直接影响女性的胖瘦 饥饱无常会让女性的脾胃很受伤 女性不吃早餐最伤脾胃 豆类食物是女性补益脾胃的佳品 女性脾胃虚弱，离不开猪肚汤 女性食参补气，脾肺皆有益 糯米——女性御寒又补脾气 女性每天吃些黄色食品能补脾 红楼梦中人教你用山药益气补脾 多吃鸡肉调脾胃，女性不再气虚、失眠 为什么小米会受到产妇的青睐 花生可以大补女性的脾胃 十宝粥——女性补脾胃的佳品 饭前喝口汤，养胃又健康 脾经弱时就选择甘甜的食物 女性脾胃不和，可以喝一喝补中益气汤 女性可适当选择药膳健脾养胃 思虑过多的女人要注意养脾 自制药粥，防暑降温、开胃健脾 太白穴——女性健脾的要穴 女性口腔生溃疡，要加强脾的功能 女性战“痘”秘籍在脾肺第五节 肺没病，女人才显得水润——女性肺系统养护法 女性要想皮肤好，一定要把肺养好 多事之秋，女人要养肺防衰 燕窝——女性养肺润燥的圣品 杏仁补肺，润肠又养颜 秋梨枇杷，还你甜美声线 吸烟伤肺，可用食疗解烟毒 寅时肺经当令，养好肺气可安眠 秋冬吃鹅肉，可颐养肺腑 主动咳嗽，可清肺排毒 黛蛤散，小方轻松为你镇咳 秋冬季节易伤肺，腹式呼吸可养肺 女性便秘，润肺生津少不了 食疗助女性消除肺气肿 以食养肺益气，不受支气管炎之苦 护肺妙法帮女人疏通肺气 以食理虚润肺，拒绝哮喘来访 清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎” 鱼际、曲池、迎香，护肺的三大宝穴第六节 肾好的女人福气大——女性肾系统养护法 肾藏经纳气为身体提供原动力 补肾不是男人的专利，女人同样需要 女人肾好不好，眉毛告诉你 细数女性肾虚七宗罪 女性肾衰有“表现”，补衰有方法 黑色食物让女人肾气旺 养肝益肾、生发乌发靠首乌 手脚冰凉别害怕，就从肾上找原因 女人抗衰老，养肾不能少 外阴瘙痒愁煞人，补肾祛风除病根 补肾精是治疗女性不孕的关键 预防肾结石，多从饮食上下工夫 补肾强腰，腰椎间盘难突出 常用疏通任督法，帮女人养好肾 补肾固精，提拉耳朵就能做到 女人肾亏易痛经，艾灸补肾止痛 第二章 女性体质养护法——调养体质，女人才会健康到老第一节 补足津液，让女人的生命更滋润——阴虚女性护养方案 测试：你是阴虚女人吗 女人阴虚了，身体会发出这些警告 滋阴就是滋养身体里的阴液 阴虚体质护养法则：镇静安神，少食辛辣 女人滋阴，从来月经那天开始 清淡饮食最能养阴、抗衰老 常吃三种滋阴蛋类，养出美丽容颜 百合，女性滋阴润肺的首选 阿胶眷顾阴虚之人，不妨试试 女性肝肾阴虚应吃什么来补 滋阴养颜，滋阴大师朱丹溪告诉你第二节 护补阳气，让身体不再寒冷——阳虚女性护养方案 测试：你是阳虚女人吗 阳虚体质护养法则：养护阳气，温化水湿 湿邪作祟，阳虚的女人老得快 女人阳气不足，气血双补是王道

## &lt;&lt;完美女人身.心.性养护全书&gt;&gt;

十个胖子九个虚，胖女人也要补阳气 女人阳虚，多吃点羊肉和鹿肉 姜糖水让阳虚女人身体快速变暖 骨气即阳气，栗子鹌鹑汤养骨气 防治肾阳虚，找合谷、鱼际、足三里 治阳虚便秘，女人可从饮食着手 第三节 补脾健脾。

女人活得更更有底气——气虚女性护养方案 测试：你是气虚女人吗 气虚体质的护养法则：补气避寒，忌冷抑热 睡好了是养气，睡多了是伤气 月经量多的女性多半是气虚 女性气虚养生重避风邪 女人补气血，让食物越细碎越好 补气养血，就选“百果之王”——红枣 控制人体元气消耗，女人可常练静功 硬熬伤正气，别因好强毁了健康 控制性生活，减少精气损耗 女人补气血，千万别陷入误区 常念“六字诀”，可补脏腑之气 女性脾气虚，就用脾腧、足三里两大穴 第四节 祛湿清热，女人才能更健美——湿热女性护养方案 测试：你是湿热女人吗 湿热体质的护养法则：疏肝利胆，清热祛湿 内热伤阴，生湿化热，女性饮食不可过度 养脾三法，让湿热体质女人不惧“苦夏” 湿热体质易生“痘”，拔火罐可防治 红豆是湿热体质女性的绝好保健品 玉米是女人清湿热的绝佳武器 女人改善湿热体质的良药——绿豆 湿热体质的女人一定要戒烟限酒 中药疗法对付女性湿热性痤疮 第五节 祛痰除湿，气血畅达做苗条女人——痰湿女性护养方案 测试：你是痰湿女人吗 痰湿体质的护养法则：祛除湿痰，畅达气血 瓜蒂散让女人不再有痰咳不出 茯苓性平和，有利痰湿女性定心神 多食粗少食细，可改善女性痰湿体质 薏米粥帮“小腹婆”改善湿热体质 痰湿女性要多吃枇杷，调节情志 面色淡黄暗沉、少光泽，喝冬瓜桂花汤 痰湿女性患上糖尿病怎么办 用刮痧板刮掉你的痰湿体质 第六节 调顺气血，让女人彻底告别气郁——气郁女性护养方案 测试：你是气郁女人吗 气郁体质护养法则：七情平和，适补肝血 畅达情志为气郁体质者的养生准则 十四项规则让女性理气又解郁 女性远离抑郁，要学会自己找乐 用药膳调理气郁，让女性远离失眠 按压太阳穴，让女人远离抑郁的困扰 第七节 养阴化瘀，女人排除毒素更靓丽——血瘀女性护养方案 测试：你是血瘀女人吗 血瘀体质护养法则：活血散瘀，忌食寒凉 血瘀女人可适当进食行气、活血药物 当归田七乌鸡汤——血瘀女人的良药 山楂红糖汤加全身按摩，改变血瘀体质有奇效 生姜蜂蜜水，让“斑”顺水流走 简易净血方，保护姣美的容颜 脑力型血瘀女性，多吃行气散结的食品 女性青筋暴突是气血瘀滞的结果 导引，让气血畅行无阻 第八节 益气固表，由内到外改善女性过敏体质——特禀女性护养方案 测试：你是特禀女人吗 特禀体质护养法则：益气固表，防寒保暖 过敏体质，健康的危险信号 特禀体质女性补充维生素要慎重 春季“踏青”，特禀体质要防花粉过敏 女性皮肤过敏要注意什么 如何让过敏性鼻炎不“过敏” 女性鼻子过敏，芳香疗法就能搞定 哮喘，特禀体质最常见的症状 第九节 均衡调理，预防偏颇保健康——平和女性护养方案 测试：你是平和女人吗 平和体质护养法则：阴阳平衡，预防偏颇 饮食调理，女性体质可以更平和 平和体质女性也要“防未病” 女性要戒烟戒酒，否则体质会偏颇 平和的养生环境造就人人羡慕的体质\_ 心平气和——平和体质的养心之道 第三章 女性四季养护法——让女人从春到冬都美丽 第一节 固本培元，让女性远离春季疾患——女性春季护养法 春季顺天时饮食，女性才能营养十足 春天多吃甘味食物，滋养肝脾两脏 春季喝粥，女性可养肝护脾健胃 祛湿排毒，女人春天这么吃 女人养阳气，吃药不如吃荠菜 春天吃韭菜，补肾阳、通乳汁 春吃油菜，女性可解燥祛火美容 春天，桃花养得你美艳动人 春季养好女人血，菠菜是首选 乏力了，快煲一碗药膳靓汤 香椿，女性春季养阳的好选择 暖春，做好保养的女人最美 “澡”春三月，帮你洗掉皮肤上的邪气 女性春燥，合欢花来帮忙 春季女性除皱小秘诀 春季防感冒，平时多喝蜂蜜 第二节 滋阴护阳，女性平衡不生病——女性夏季养护法 滋阴祛火，女性健康过长夏 夏季均衡营养，女性要选碱性食物 荷叶——女性夏季养心、祛火的佳品 女性天热便秘，莴笋来解忧 桂圆味美，是夏季补血安神的首选 消暑佳蔬，当然非苦瓜莫属 以热防热，女性夏日养生要凑“热”闹 夏季自制柠檬水，美白又防辐射 千年“美容果”，让你的肌肤水嫩光滑 控油兼补水，做一个夏日平衡小美人 常饮夏季清补靓汤，养颜纤体一举两得 祛除红血丝，还原诱人的白瓷美肌 姜汤补暖，让女人轻松远离空调病 穿露脐装，更要保护好肚脐 芳香浴促循环让女性更有活力 第三节 养阴防燥，金秋女人更滋润——女性秋季养护法 天干物燥，女人秋季补什么 女性秋日进补，脾胃是关键 秋夜凉，别让寒气伤了女人身 麦冬、百合、西蓝花，女性秋燥少不了 荷莲一身宝，秋藕最补人 秋天消瘦女性多喝粥，美味又滋补 秋天饮茶，滋阴降火保健康 秋日女性养肌肤，先从排毒开始 牛奶，唤醒女人的娇嫩肌肤 秋天，为肌肤锁水保湿最重要 依据肤质，女性要打造自己的保湿方案 新果美味又护肤，让女性肌肤告别秋燥 金秋润唇有方，女性绽放甜美微笑 内部调理，女人秋季不再皮肤暗黄 女性秋季养发，五大方面要做到 秋天养好骨盆，告别妇科疾病 第四节 防寒保暖，让女性健康过冬

——女性冬季养护法 冬天“养藏”，和太阳一起起床 女性冬季滋补，饮食为先 女人细心，多吃些温热食物可御寒 冬季喝御寒粥，女性健康不衰老 冬天女性多喝汤，驱寒又防病 腊八粥，女性寒冬离不开的美味 女性冬食萝卜可温中健脾、清热解毒 大白菜——女性冬季养生美容佳蔬 冬食鲫鱼，女性可养颜美容补身体 女性冬季适当饮补酒，滋补强身益处多 女人冬食葵花子，温暖身心抗衰老 女性冬季补虚，芡实最体贴 做个暖女人就是对自己最好的呵护 寒气袭人，女人要对重点部位进行呵护 在外做足疗，不如在家用中药泡脚 越到冬季，女性越要养心气 胶筋煲海马，女人温补第一汤 冬季活肤术，让女性不再“死气沉沉” 冬吃红肉，女人气血充足更漂亮

#### 第四章 女性和谐养生法——阴平阳秘，平衡的女人最健康

##### 第一节 阴阳协调才是女人的健康之道 阴阳失衡是导致女性疾病的根源 阴阳平衡的女人最美 女性“上火”意味着身体阴阳失衡 女性亚健康是轻度阴阳失衡 女性阳虚调养，谨记“五纲要” 阳光美女离不开阳气的温煦 阳气旺盛，百病不侵芳颜不老 五谷祛火气补正气，对治内分泌失调 女人气虚阳不足，血虚阴不足 十招教女性了解自己的气血是否充足 血是保证女性身体运转的营养剂 爱上补血食物，女人可健康常驻 用“五禽戏”来平衡气血生态最有效 注重粗细阴阳平衡，吐故纳新 注重生熟阴阳平衡，合理互补 注重荤素阴阳平衡，不偏不倚 注重酸碱阴阳平衡，少食酸性食物

##### 第二节 睡眠养生——女人储备生机的良方 女人好气色的秘密——睡眠 爱美女性，睡前面膜滋养肌肤 汤汤水水助睡眠，晚上睡好美容觉 正确睡眠姿势让女人一觉到天明 给身体“缓带”，睡个舒适的“美容觉” 女性失眠的完美解决方案 赶走“瞌睡虫”，做精神伶俐的美女 睡前保健助女性轻松入眠 七步睡前放松操，助女性睡得香 永葆健康，女性要知道四季睡眠法则 女性喝茶可缓解失眠 失眠女性不妨借药酒入眠 常做安心宁神操，女性将不再失眠 睡前做催眠操，女性不再为失眠忧愁 经常梳头可助女性治疗失眠 刮痧，让失眠不再“恋”上你 拔罐疗法帮女性欣然入眠 药枕在手，谁能偷走你的睡眠 敷贴疗法帮你炼成“睡美人” 脐疗法，治疗女性失眠的“非常规武器” 呼吸疗法，让女性尽享舒眠之乐

##### 第三节 运动养生——打造活力四射的美娇娘 适度运动，女人才能青春靓丽 美女甩手功，轻松甩走亚健康 打坐，以静制动的养生美颜功 游泳健身又美体，做一条快乐自在的“美人鱼” 健美操——时尚女性的爱美选择 运动不恰当是女性健美的大忌 舞蹈让女性形美气质佳 骑自行车帮助女性青春永驻 玩健身球，女性疏通经络强筋骨 有氧跳绳，女性瘦身美体的最佳运动 水中慢跑，助女性减肥瘦身 女性运动健身也要适可而止 起床前小动作让女性精力充沛 赤脚走路，帮助女性抗病与防病 女性练习退步走，身体平衡疲劳消 练习空抓，改善全身血液循环 女性常爬楼梯，促进新陈代谢 网球：女性排毒养颜的好选择 仰卧起坐怎样做减肥效果最好

#### 第五章 女性特殊部位养护——私密部位需要细心

##### 可护第一节 美丽易逝，养好卵巢女人不老 测试：你的卵巢还好吗 女性卵巢的结构和功能 保养卵巢，让女人更年轻、更健康 护巢三步走，让“后花园”祥和安定 卵巢怕寒冷，女人需悉心呵护 做好月经期间的保养，养护卵巢健康 女人白带过少，就要当心卵巢早衰 别担心，卵巢囊肿是普遍现象 多吃含钙的食物可降低卵巢癌的威胁 晚育可预防卵巢癌、子宫内膜癌

##### 第二节 如何养护生命的摇篮——子宫 测试：你的子宫还好吗 了解你自己的子宫 生育——变化中的子宫 女性如何防止子宫损害 保养子宫，要注意饮食均衡 注意保养阴部，关爱子宫健康 五行子宫保养术，给女人最健康的子宫 孕期女性自我调理防止子宫受伤 小心不正常出血，关心子宫要及时 活血化瘀，治疗子宫内膜异位症 子宫下垂——足三里、百会和关元让你轻松摆脱 守护子宫，谨防女性习惯性流产

##### 第三节 呵护乳房，让女人更秀挺 测试：你的乳房还好吗 女性乳房的结构和功能 检测乳房，女人不要羞答答 让乳房变形的三大错误坐姿 女人怎样喝酸奶既丰胸又减肥 女人乳房的救护天使——肝经 不同时期，给予乳房不同的呵护 用对丰胸套餐，才能拥有挺拔美胸 肾气足，乳房才能发育良好 按摩可让女人的胸部“挺”起来 女人用香皂洗乳房有损健康 乳头、乳晕变色，健康有隐患 乳房“酒窝”，警惕乳房病变 女性严防的九种乳房疾病 什么样的女人易患乳腺癌 五味护乳汤是乳腺癌患者的福音

#### 第六章 女性特殊时期养护——特殊时期给身体特别的关爱

##### 第一节 经期保健，让你每月轻松度过 女性气血失和，月经容易失调 月经不调，食物疗法自有妙招 女性月经不顺吃丝瓜调理 补对维生素，愉快度过月经期 吸纳玫瑰花的力量，让月经风调雨顺 女性月经量过多，需预防缺铁性贫血 按揉足三里、太阳穴和印堂穴，告别经期头痛 取穴按摩，抚平你经期的疼痛 女性经期发热，可向太溪、照海穴求救 经期腹泻，驱除脾虚是关键 避免“祸不单行”，治疗经期便秘、烦躁有高招 女性崩中和漏下，按摩来解决 月经提前有原因，血热气虚分型治疗 月经推迟有虚实，按摩、耳疗来解决 月经先后无定期的治疗调理

##### 第二节 关爱自己，孕育健康宝宝 想宝宝健康，五类准妈妈需“停工” 在妊娠期，保证营养是第一位 妊娠一月

## &lt;&lt;完美女人身.心.性养护全书&gt;&gt;

，养好身体，顾好情志 妊娠二月，打造孩子的“面子工程” 妊娠三月，呵护胚胎发育 妊娠四月，静形体、和心志、节饮食 妊娠五、六月，孕妇应该适当运动 妊娠七、八月，感受生命律动 妊娠期的天然消肿药——陷谷穴 孕妈妈常按三穴，轻松摆脱呕吐之苦 想顺利生产，孕期宜忌需注意 妈妈要学会正确分娩 针刺乳根穴，让你产后乳汁充盈 仙人掌、蒲公英，缓解乳腺炎 做漂亮妈妈，赶走讨厌的妊娠纹 产后总动员，恢复完美体形 缓解产后腹痛，就找葡萄柚 产后怕风身体疼，女人该怎么办 产后恶露不尽宜用的食疗方

第三节 女人更年期要调阴阳、补气血 更年期是女性“第三个回春的关键” 气血养足，让你回归到30岁的柔嫩容颜 内调外养，吹弹即破的肌肤你也可以轻松拥有 肾气足，中年女人容颜也可嫩似水 女性更年期综合征的饮食调理方案 集合补血食物，让更年期丰韵犹存 蜂王浆茶饮，女性更年期的好伴侣 永远光彩照人，轻松化解更年期综合征 运动健身，带给你持久的健康和美丽 全面防御，令“三高”病望而却步 更年期脏躁，离不了甘麦大枣汤 女人不要忽视更年期耳鸣 别让尿道炎困扰更年期女性

第七章 女人28天身体维护日历第一节 生理期：生命宠爱女人的方式 第1天：准备充分，欢迎“好朋友” 第2天：轻松应对女人的私房痛 第3天：女人休息好，就能美到老 第4天：血液要温，流得才顺 第5天：驱除月经不调的烦恼 第6天：预防妇科病的关键时期 第7天：干干净净告别“好朋友” 第二节 安全期：魅力绽放的女人性感周 第8天：不可错过的补血最佳时机 第9天：燃脂瘦身就在今天 第10天：妇科体检的最佳时机到了 第11天：唤醒未知潜能，做智慧女人 第12天：和谐性爱让女人更美 第13天：不可错过的绝佳丰胸期 第14天：女人补肾正当时 第三节 排卵期：身体撒娇的女人保鲜周 第15天：创造最优宝宝的最佳时机 第16天：保养子宫卵巢的好时光 第17天：防治水肿从今天开始 第18天：肠道健康，美丽常在 第19天：别让白带成为你的烦恼 第20天：安全避孕正在进行时 第21天：多些情趣让他更爱你 第四节 经前期：放松心情的女人气质周 第22天：女人不能不关心的激素 第23天：稳定情绪是首要任务 第24天：小心！ 此刻的乳房最脆弱 第25天：别让辐射伤害你 第26天：盆腔也要好好疼爱 第27天：美白祛斑正当时 第28天：美丽女人要战“痘”

第八章 女性心理护养——女性心灵SPA，打造身心健康的完美女性 第一节 心理健康了，生理才会健康——现代女性心理健康的标准 心理健康是女性幸福人生的基础 影响女性心理健康的各种因素 现代女性产生心理疾病的诱因 女性心理健康的判断标准 女性心理不健康的主要表现 女性应避免的十二种心理陷阱 走出影响女性心理健康的认识误区 第二节 别让你的心承受太大压力——女性压力心理护养 压力可以成就你，也可以毁灭你 外表影响心态，靓丽的外表可以为你减压 女性防衰老，重在清除“心理垃圾” 清心寡欲，女人要为自己的心灵架座桥 职业女性下班后的九条减压法 学会用幽默的态度缓解压力 找回童心，还身心自由和快乐 感恩是最好的减压方式 经常做祷告会让你彻底放松 第三节 能屈能伸秀出职场风采——女性职场心理护养 职场女人，要学会利用自己的柔弱 从容应对你无法承受的“高位” 嫉妒是埋在女人心底的一颗“地雷” 塑造良好的职场“印象”，包装女性心灵 拒绝职场性骚扰，绝不默默承受 如何应对职场中的“冷暴力” 承认错误，别找借口掩饰错误 拒绝抱怨，遇事先检讨自己 找到家庭和事业的平衡点 第四节 心境决定你的美丽——女性社交心理护养 不要让自卑干扰了你的社交心情 不管受不受欢迎，都要学会坦然面对 女性的柔弱留在面上，较劲放在心里 多与人接触，让别人熟悉你、喜欢你 在社交场合尽量展现你的笑容 不自信的表现，给人“极差”的印象 别把别人当成标准，否则会失去自我 打开束缚女性心灵的桎梏——社交恐惧症 用热情驾驭社交，女性可以更成功 第五节 在爱中保持你的感性和理性——女性婚恋与性心理护养 不用挣扎，在爱情和现实之间取得一个平衡点 沉迷爱情时，要适时地让自己冷静一下 保持女性的独立性，永远要保留自己的隐私 不要企图用美丽的脸拴住丈夫的心 不被男人宠坏，也不去宠坏男人 婚姻不是全部，自立让女性更美丽 初恋的美好也许只适合留在记忆中 怕被丈夫抛在一边，就要学会夫唱妇随 女人不要试图用“初夜”抓住男人的心 别用钱的多少来检测爱情的纯度 爱情不是全部，女人可以失恋但不能矢志 第六节 扫除不良情绪，做阳光新女性——女性情绪护养 疯狂购物真的可以缓解情绪压力吗 适当地任性不讲理会让你很可爱 你不高兴，别让整个世界也跟着你不高兴 女人不生气，面如桃花朵朵开 独自悲伤的女人只会变得更悲伤 孤独永远只是你自己一个人的舞蹈 逆境中，女人要学会用乐观自救 活在当下，别让空虚消磨你的斗志 第七节 “心病”还需“心药”医——女性心理疾病治疗 豁达让女性不在忧郁的世界挣扎 像对付感冒一样对付抑郁症 莫把过分的执着当成“为真理而奋斗” 神奇的放松法，让焦虑无影无踪 让女人不再恐惧的自我治疗法 赶走性疲劳，让心情亮起来 治疗神经衰弱，先要还心灵自由 走出疑病的焦虑怪圈 走出自闭，沐浴群体阳光 让“强迫症”不

<<完美女人身.心.性养护全书>>

再强迫你

## 章节摘录

女性坚持喝红茶，暖心利尿抗衰老 我国是世界上最早种茶、喝茶的国家。茶，不仅是世界三大饮料之一，而且有着养生保健、防病治病的功效，唐代著名药学家陈藏器称“茶为万病之药”。

在我国喝茶的人并不在少数，但未必人人都喝对了茶。

因为在我国的茶中有发酵过的红茶，如祁红、滇红；有半发酵过的乌龙茶，如武夷岩茶、铁观音；有未发酵过的绿茶，如龙井、碧螺春；有加上玫瑰、茉莉等花卉配制的花茶，等等，按照中医理论其功效各不相同。

许多女性爱喝红茶，主要是看重了红茶的暖身养胃功效，和绿茶不同，红茶是经过发酵烘制而成的，茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应，含量减少，对胃部的刺激性就随之减小了。

如果女性在饮用红茶时，加点糖、牛奶，还能起到消炎、保护胃黏膜的作用，对治疗溃疡也有一定效果。

女性不知道的是，红茶不仅能养胃，也有暖心的功效。

这是因为红茶在经过充分的发酵、干燥等加工工艺之后，茶多酚成分大大减少，而茶黄素的含量却增加了，茶黄素具有调节血脂、预防心血管疾病的功效，所以红茶的性味，要较绿茶更为温和醇厚。

红茶中钾的含量比较高，而钾对维持女性心肌组织的正常功能，以及血管的扩张、利尿都具有非常重要的作用。

此外，红茶中的单宁酸可降低血液中的胆固醇，防止动脉硬化；而所含的黄酮类化合物，则能抑制血栓的形成；再加上红茶中的咖啡因和茶碱，它能兴奋女人的心脏，扩张冠状动脉，改善血液循环，这些都能起到保护心血管的功效。

美国波士顿大学的科学家们曾做过名为《红茶对血管内壁细胞的影响》的课题研究，发现如果病人每天喝4杯红茶，心脏血管内壁细胞的状况会变好，形成血栓以及血管壁炎症加剧的可能性也相对减少了。

根据这项研究，美国波士顿大学的科学家们认为：红茶对血管壁的良好作用还有助于预防心肌梗死和脑血管疾病的发生。

日本大阪市立大学实验也曾指出：饮用红茶一小时后，测得经心脏的血管血流速度改善，证实红茶有较强的防治心梗效用。

对于患有心脏病的女性来说，红茶的利尿作用也对其有所帮助。

这是因为在红茶中的咖啡因和芳香物质联合作用下，增加肾脏的血流量，提高肾小球过滤率，扩张肾微血管，并抑制肾小管对水的再吸收，于是促成尿量增加。

如此有利于排除体内的乳酸、尿酸（与痛风有关）、过多的盐分（与高血压有关）、有害物等，以及缓和心脏病或肾炎造成的水肿。

此外，红茶还因为其富含抗氧化剂而备受女人喜爱。

美国科学家曾开展了大量关于红茶及其化学成分的研究，研究结果表明，红茶中的抗氧化剂可以彻底破坏癌细胞中化学物质的传播路径，对延缓人体衰老很有帮助。

美国医疗中心血管流行病学主任墨里·密特尔曼医生曾说：“红茶与绿茶的功效大致相当，但是红茶的抗氧化剂比绿茶复杂得多，尤其是对心脏更是有益。”

美国杂志还曾经报道说：红茶抗衰老效果强于大蒜、西蓝花和胡萝卜等。

暑热吃西瓜，以灭心火 在夏季，气温过高，不仅容易使女性精神紧张，心理、情绪波动起伏，还会使得女性机体的免疫功能下降，因此女性就可能出现心肌缺血、心律失常、血压升高的情况，一些心脏较衰弱的女性突发心脏病的概率也会大大增加。

从中医理论的角度来看，季节和五行五脏是有所对应的：夏季属火，对应的脏腑为“心”，所以养心也成为夏季保健的一大关键点。

那么夏季怎么养心呢？

在夏季，女性除了适量地出汗散发热量之外，最好的办法就是中医所说的“壮水之主以制阳光”。事实也是如此，当女性身处暑热口干舌燥时，吃上两片汁甜味美的西瓜，立即就会有清凉解渴、暑意

## <<完美女人身.心.性养护全书>>

顿消之感，烦躁的情绪也能很快平复下来。

也就是说，西瓜具有养心护心的作用，女性在夏季应多吃西瓜。

西瓜之所以富有养心功效，主要是因为西瓜性味甘寒，入心、胃、膀胱经，能“治一切热证”，尤其是擅长引领心包之热，从小肠、膀胱下泻而走。

现代医学证实，西瓜含有大量的钾、钙、镁，有一定的控制血压、防止血液凝结、保护心血管的效果。

此外，有研究证实，每天吃一块西瓜就可以使心脏病危险降低30%，这是因为西瓜中的番茄红素含量比生番茄高40%，再加上西瓜中含有更多的水分，能帮助人体更有效地吸收番茄红素。

尽管西瓜营养丰富又养心，但女性在食用西瓜时还是必须注意以下几点：（1）脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄的女人要少食西瓜，以免腹胀、腹泻、食欲下降，还会积寒助湿，导致疾病。

这是因为一次食入西瓜过多，西瓜中的大量水分会冲淡胃液，引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。

（2）感冒初期不要吃西瓜。

中医认为，在感冒初期，病邪在表之际，吃西瓜就相当于服用清里热的药物，会引邪入里，使感冒加重或延长治愈的时间。

但当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等热证时，女人可在正常用药的同时吃些西瓜，有助于感冒的痊愈。

（3）肾功能不全的女性不要吃西瓜，因为她们肾脏对水的调节能力大大降低，对进入体内过多的水分不能调节及排出体外，导致血容量急剧增多，容易因急性心力衰竭而死亡。

（4）患有糖尿病的女性要少吃西瓜，因为西瓜含有大量糖分，容易使人体内血糖升高、尿糖增多，严重的还会出现酮症酸中毒昏迷反应。

但糖尿病患者一次吃25~50克西瓜，对病情影响不大。

P20-21

## <<完美女人身.心.性养护全书>>

### 编辑推荐

吴林玲编著的《完美女人身心性养护全书》是一本全世界女人做梦都渴求的身、心、性养护全书。省时、省事、简单、有效的养护方法，让女性朋友受益终生。

本书融合了中国上下五千年的女性养生方法，集合了丰富的古今中医名家的养生经验，既做到了把传统养生理论方法与现代养生科学成果相结合，又解决了困扰女性朋友的种种健康问题，做到了重点突出，通俗易懂，是一本针对现代女性的中医养生指导书。

<<完美女人身.心.性养护全书>>

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>