第一图书网, tushu007.com

<<生理期调养100招>>

图书基本信息

书名：<<生理期调养100招>>

13位ISBN编号：9787534570599

10位ISBN编号：753457059X

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：《生理期调养100招》编写组 编

页数：141

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

前言

初潮来临，是女性一生健康的岔路口，也是女性朋友改善体质、体形，积极迈向健康的大好时机。
月经生理周期的状况良好与否，与女性身体健康情形有着密不可分的关系。
女性与生理期相依相伴的时间占了人生的一半左右，因此，女性不但要有正确的生理期知识，更要愉快地与生理期配合，若能好好利用生理期来调养身体，是防止衰老、保养身体的最佳方法。
健康观念中，药膳一直是很重要的角色，从所谓的“药食同源”这句话就可以证明，这是一本值得推荐的书，希望借助这本书的出版，让每位女性朋友在每个月的生理时期，都能健康快乐地度过。

<<生理期调养100招>>

内容概要

女性从青春期月经来潮开始至更年期停经为止，有大约35年的岁月要与月经周期相处。中医认为女子属“阴”，而血属“阴”，故女子以血为主，其生理特点以月经为重点，月经调与不调，可反映出女子身体的健康状况，所以说，女性健康很重要的部分是调理月经。

《生理期调养100招》通俗易懂，介绍女性生理周期容易发生的不适症状与常见问题，并提供相关的生活保养之道与药物、穴位按摩等常识，可以让读者自行保养，轻松面对每一个月经周期，不再为“好朋友”烦恼。

<<生理期调养100招>>

书籍目录

第一篇 认识生理期为何会有生理期月经和哪些器官有关系生理周期身心的变化什么是基础休温出现异常讯号要就医去妇产科的注意事项妇产科最常做的检查什么是经前症候群为什么好朋友迟迟不来为何会产生痛经经血量多少需要担心吗月经会导致贫血吗月经不规则会导致不孕吗痛经适合吃止痛药吗激素疗法有副作用吗生理期前乳房会胀痛更年期后月经的变化第二篇 生活调养篇生活习惯影响生理期如何作息使生理更顺畅生理期可以洗头吗久坐容易引发痛经生理期前后容易感冒生理期适合有性行为吗生理期要注意卫生问题需要使用清洁用品吗可以延经或催经吗生理期丰胸最有效如何利用生理期美肤压力影响你的生理期月经来前情绪特别糟睡不好让生理期更糟生理期该如何穿着热敷可以缓解生理痛不吃药舒缓经前症候群泡澡舒缓生理期不适结婚后痛经就会变好吗利用精油改善经期不适第三篇 饮食调养篇怎么吃有助生理顺畅如何利用生理期瘦身黄豆是女性最佳食品生理期间如伺补充钙维生素B族使生理期顺畅生理期要多补充镁生理期要多补充维生素C维生素E可舒缓经前症不适维生素K可改善经血量痛经可以补充的保健品吃鱼对生理期很有帮助生理期适合吃哪些蔬果全谷类可以缓解经期不适生理期适合多喝姜汤海藻类食物有利生理期经前可以多喝花草茶生理期多摄取含铁食物生理期多摄取胶质食物牛蒡可以预防经前便秘山药可以消除消化不良香蕉可预防经前症候群生理期不要吃太咸民间膳食调养生理生理期吃甜食不会胖吗经期不适宜吃的食物抽烟喝酒对生理期不利生冷食物会导致生理痛吃辣容易造成痛经吗自制生理期简易茶饮第四篇 中医调养篇中医如何看待月经失调容易导致月经失调的饰质生理痛可以按摩的穴位可以按摩哪些穴位调经生理期腹胀可按摩的穴位生理期水肿可按摩的穴位腰酸背痛可按摩的穴位生理期头痛可按摩的穴位胸部胀痛可按摩的穴位生理期腹泻可按摩的穴位脚底按摩可以治贫血中将汤怎么吃才有效四物汤是妇科病圣药益母草可以治疗痛经哪些方剂可治月经失调当归可以补血调经丹参可以养血安神郁金可以活血止痛月经失调可吃川芎红花可以活血通经阿胶可以滋阴调经香附可以调经止痛生理痛可以吃牡丹皮桃仁可以治疗闭经肉桂可以缓解痛经艾叶司以治疗经血过多紫胡可以疏肝镇痛延胡索可以调理月经第五篇 运动调养篇多运动可以预防生理痛走路可以平衡激素分泌舒绥痛经的瑜伽动作改善经期不适的放松运动睡前可做哪些舒缓体操坐着运动预防生理不适

章节摘录

插图：女生每个月都有“好朋友”来报到，不少女性觉得每月1次、纠缠半生的月经是大麻烦，其实月经来或不来，对你而言还真的很重要！
月经来潮代表女孩转大人女孩从出生开始，卵巢中就有许多尚未成熟的初级卵泡，在青春期前处于休眠状态。
到了青春期，下丘脑会命令脑垂体分泌性腺刺激激素，使卵巢觉醒，卵泡就会成熟并分泌多量的雌激素，使子宫内膜增厚，为受精卵着床做准备。
此时卵巢会释出一个卵子等待受精，排过卵的卵泡会分泌黄体酮，将养分储存于增厚的子宫内膜当中，为受精卵布置一个更舒适的环境。
即使卵子没有成为受精卵，还是会往子宫移动。
不能发挥作用的子宫内膜，由于黄体萎缩加上雌激素、黄体酮的分泌减少，便会松动剥落子宫内膜与未受精的卵子、血液、黏膜组织与其他分泌物，由阴道排出，形成经血。
这种女性在生殖期，每隔一定时间，子宫会出现规律性出血的现象，就是“月经”。
卵子的一生女性的初潮时间因人而异，平均在11—14岁之间。
不过初潮之后的几年中，月经往往不规律，常常是无排卵月经。
再经过几年，等到月经周期、经期、经量趋于稳定，由无排卵月经转为有排卵月经，此时就进入了性成熟期，是怀孕、生产的最佳时期。
35岁以后，卵巢的功能逐渐降低，45岁后不少女性进入更年期。
此时卵巢退化，会经历月经紊乱，直到停经的阶段，“好朋友”便正式跟你说拜拜。

编辑推荐

《生理期调养100招》：女性生理期的实用生活调养书。
什么是经前症候群?压力会导致生理周期紊乱吗?生理期应该怎样补血?怎样缓解痛经的不适?

第一图书网, tushu007.com

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