

<<健康的女人最幸福>>

图书基本信息

书名：<<健康的女人最幸福>>

13位ISBN编号：9787802499317

10位ISBN编号：7802499313

出版时间：2012-2

出版时间：工商联

作者：吴大真

页数：231

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>

<<健康的女人最幸福>>

前言

2011年两会期间，“幸福感”成了广受社会各界关注的热词。

当越来越多的目光聚焦在高房价、高药价上时，政府工作报告中仍有“每天锻炼1小时”的提醒，这也说明，健康的身体是获得幸福所必不可少的要素。

虽说现在的生活水平有了很大的提高，但人们的健康状况却没有得到同步改善，处于亚健康状态的人越来越多，许多女性朋友深深地为妇科疾病所困扰。

与农耕时期男耕女织的社会分工不同，现代女性越来越多地参与到社会事务中来。

女人一方面要应对来自工作的压力，同时还要承担起繁重的家务，再加上平时缺少锻炼，情绪易波动，很容易造成气血失调，进而滋生疾病。

疾病在侵害女性朋友健康的同时，也使她们和家人的正常生活受到很大影响。

所以，女人更要学会关爱自己，这既是对自己负责，也是对家人负责。

对于女人来说，一生有三个时期特别重要，即青春期、生育期和更年期。

先说青春期，女孩子的青春期一般以月经初潮为主要标志，此时第二性征也开始发育。

性器官是人体发育最晚的器官，一旦性器官发育成熟，就标志着女孩真正成熟起来了。

在此期间，女孩子最易出现月经方面的疾病，比如痛经、月经过多或过少、崩漏等。

如果不及时调理，有可能会导导致不孕，或者抵抗力下降。

所以，青春期女性一定要重视月经状况。

随着身心发育的成熟，女孩变成了女人，就要步入结婚生子的阶段，这时女性就进入了生育期。

生育期有个特点，就是时间短，从受精卵着床到胎儿的诞生，再到哺乳结束，总共只有两三年的时间。

但是对于女性朋友来说，这段时期却是护理身体的重要阶段。

首先，它关系到我们下一代的健康成长。

其次，这是女人极易生病的时期。

女人生产后，筋骨大开，此时风寒之邪极易进入身体。

如果不及时调理，等到筋骨闭合，邪气就会被封在体内，再想祛除就很麻烦了。

而且，这种邪气的影响有的甚至会持续到几十年以后。

所以，月子里的病必须在月子里治，否则就错过了最佳治疗期。

进入中年的女性会慢慢进入更年期。

更年期可以说是女人的最后一道“坎儿”，此时是身体阴阳转化的一个阶段。

女人本属阴，但是过了更年期，她就会慢慢朝阳转化。

过了更年期的女人一般会变得特别活泼，就是因为她体内阳的成分多了。

阴主静，阳主动，所以她就特别爱跳舞、爱运动、爱唱歌。

男人则恰恰相反，他们阳的成分少了，阴的成分多了。

因此，女人一过了更年期，她的阴阳之性就变得不那么明显了。

由于更年期是阴阳转化的阶段，所以女人会出现一系列的症状，这就是更年期综合征。

有些人症状特别明显，这一阶段对她来说也特别难熬，而有的人则平平静静地就度过了。

这其中的原因在于气血的阴阳变化。

如果人体阴阳本就平衡，就算发生转变，波动也不会太大；相反，如果人体阴阳本就失衡，发生转变时就会有很大动荡，更年期的各种症状也就会很突出。

所以，想要减轻更年期的种种不适，就得提前动手调理身体，使气血的阴阳平衡，以缓解更年期的症状。

女人只要把握住这三个阶段，科学地调理身体，即可取得事半功倍的效果。

本书的写作即是以女性的这三个人生阶段为脉络，并根据具体的症状，提出了相应的解决办法。

此外，由于女人比较感性，容易出现情感波动，所以本书还专门设立了情绪管理篇，从中医的角度分析了不良情绪产生的原因及化解的办法，帮助广大女性读者化解不良情绪，和谐地与家人相处。

最后，真心地希望本书能为读者朋友的身体带来健康，为您的家庭带来和谐与幸福！

<<健康的女人最幸福>>

大医堂

<<健康的女人最幸福>>

内容概要

别让月经成为女人一生的痛，月信如约，要靠女人自己“调”，善调月经周期更能美体养颜。女人的幸福从子宫保养开始，白带是子宫的“保护神”，清理“身体垃圾”，预防妇科病，让子宫“温暖”。

守护自己的乳房，是女人一生的必修课预防乳腺增生，疏理经络是关键，不能让晚婚成为乳房疾病的祸根。

“好孕”才会带来“好运”抓住生育的“黄金期”，做好胎教与胎养。

坐好月子，为产妇以后的健康买保险。

“月子30天，人生30年”，坐好月子，让体质来个大飞跃。

产后要保养，容易也简单脱发、腰痛等烦恼，中医自有对策。

更年期并不是女人的一道“坎”更年期在调不在治！

养肾气，充天癸，让你幸福来“更年”。

情绪管理决定幸福指数痛经是“想”出来的，子宫肌瘤是“气”出来的，调好情绪百病不生。

<<健康的女人最幸福>>

作者简介

吴大真，主任医师、教授，研究生导师。

曾任中国药学会秘书长，《中国医药报》社长、总编辑。

现任北京市政协委员，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，习匕京国际医药促进会副会长。

早年毕业于北京中医学院，师承中医泰斗秦伯未先生，对祖国医学有精深的造诣。著有《临床医师诊疗技巧》《中医肾脏病学》《秦伯未医学名著全书》及《名中医绝技良方》等书。

<<健康的女人最幸福>>

书籍目录

第一篇 女人的幸福与身体有关

第一章 别让月经成为女人一生的痛
月信如约，细说女人经期的4个“麻烦”
月经不是“麻烦事”，排毒护肝又延寿
月经守时，要靠女人自己“调”出来
经血点滴如更漏，量多量少有讲究
辨“痛”知证，将痛经的源头各个击破
巧用月经周期塑体美容：月经前运动减肥，月经后滋阴养颜

第二章 女人的幸福从子宫保养开始
低温、人流是大敌，养护子宫先护肝
肌瘤未必“一刀切”，预防先来暖子宫
早发现早治疗，中西医结合防治宫颈癌
白带是子宫的保护神

第三章 女人如何养护自己的乳房
乳房自我检查，每个女人的必修课
预防乳腺增生，疏理经络是前提
经前乳胀要重视，醪糟理气护乳房
孕期、哺乳期乳房最娇弱，塑形此时是关键
晚婚让你成为乳房疾病的受害人群

第二篇 “好孕”才会带来“好运”

第四章 一次好孕，幸福终身
生育也有黄金期，三十岁前先“造人”
十月怀胎，月月得养
胎教不教母，不是真胎教；胎教不养阴，当心瞎折牙
剖宫产，既伤妈妈也伤孩子
悉心保胎防小产，养血固胎是重点
安逸多难产，产前注意五条“军规”

第五章 坐月子，为产妇以后的健康买保险
为什么中国产妇要坐月子
坐好月子，让体质大飞跃
坐月子的诸多“原则”，择其善者而从之
乳汁为气血所化，是为婴儿量身设计的天然食源
排净恶露，还脏腑一个清洁环境

第六章 产后保养新主张
产后脱发，血虚精亏惹的祸
产后腰痛，肾虚血亏总关情

.....
第三篇 更年期是女人的最后一道坎
第四篇 情绪管理决定幸福指数

<<健康的女人最幸福>>

章节摘录

版权页：插图：吃腥味重的肉类，那么到这时你就可以开荤了。

适当吃些肉，可以养气血，通经络，对胎儿的发育有好处。

“妊娠五月，始受火精，以成其气”。

这里的“气”指的是元气。

这个时候，孩子的五脏基本上已经发育完成，元气开始凝聚，此时的胎儿既能听、能看、能玩，又可以感受到外部的刺激。

所以现代医学认为，这个时候是进行胎教最好的时候。

你可以试着跟肚子里的小生命说话、做游戏，这时他就会做出了一系列的反应了。

在生活上，母亲应该早睡晚起，这样才能养足气血，让胎儿有充分的营养吸收。

此外，还要多去清幽的环境中走动，让肚子里的小生命感受大自然的清新和美丽。

在饮食上可以多吃一些牛羊肉和面食，以养五脏之气。

“妊娠六月，始受金精，以成其筋。

”这个时候，母亲应该多走动，舒活筋骨，胎儿在体内也可以感受到你的这种努力，有利于筋脉的正常发育。

此时胎儿的体重几乎可以达到1千克了，急需营养，而胃经是阳明经，多气多血，这个时候主要是它在养胎。

准妈妈在这个时候应该多吃一些甘味食物，如各种谷物、南瓜、大枣、桂圆等。

肉类食物也可以多吃，因为肉是补精血的，可以满足胎儿对血的需求，血足则濡养筋脉。

“妊娠七月，始受木精，以成其骨。

”这个时候，胎儿开始发育骨骼了，所以准妈妈们除了多运动外，还要多晒太阳。

此时是肺经在养胎，所以准妈妈此时要多想些开心的事，少想不高兴的事。

中医讲“忧悲伤肺”，那样会耗伤肺经气血。

另外，就是不要吹冷风，不要受寒，洗澡的次数也要减少了。

因为肺主皮毛，所以皮肤腠理的开合也是要靠肺调动肺气来完成的。

我们要学会给它节约能量。

在饮食上可以多吃白色食物，如银耳、百合、莲藕、雪梨等。

如果皮肤出现干燥、瘙痒等症状，喝点绿豆汤就能缓解。

<<健康的女人最幸福>>

媒体关注与评论

这是一本中国女人最应该细细品味的健康科普书，也是女性生活的健康指南书，是吴老科普书中又一巅峰力作！

全书从防病、治病、情绪调节乃至如何处理家庭关系等角度教会中国女性如何获得健康、守护幸福。

——王凤岐该书不仅仅是在教会女性读者如何呵护健康，也是教会她们如何守望幸福！

作者根据自己超过半个世纪的人生体会和从医经验，从根本上阐述了一个真理：女性的幸福源自健康！

——王雷

<<健康的女人最幸福>>

编辑推荐

《健康的女人最幸福》编辑推荐：健康一个女人，幸福一个家庭，吴大真彻底披露女性保健的是非真误，女人，不应因年轻而忽视健康，不该因年老而失去健康。

<<健康的女人最幸福>>

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>