

<<一輩子受用的月經調養聖經>>

图书基本信息

书名：<<一輩子受用的月經調養聖經>>

13位ISBN编号：9789862297186

10位ISBN编号：9862297182

出版时间：2012-7-29

出版人：三采出版集团

作者：樂英如

页数：160

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>

## <<一輩子受用的月經調養聖經>>

### 內容概要

網路查詢度超高、調養女性體質的權威中醫 樂英如醫師各大健康雜誌及媒體專訪，發表多篇中醫觀點的減重、豐胸及美肌專文，成功幫助無數女性患者利用月經週期調理，達到瘦身成功、擁有傲人雙峰、膚色紅潤動人的驚人效果！

親授3大計畫，掌握調養概念，打好一生的美麗基礎！

1. 消除水腫、體重減輕：在經期用活血化瘀利水法，改善血液循環、水分代謝差的問題，進而達到輔助「體重控制」。

【樂英如醫師分享實際案例】有位媽媽帶著女兒來看診，小芳28歲，體重60公斤，先前都無異狀，出國2年回來後，卻開始出現憂鬱，每天都窩在家裡吃東西，平日食慾非常好，每餐一定要吃兩碗飯，晚上11點睡覺前，肚子又餓了，再吃點東西，體重直線上升，月經數月都不來，她很想減重，用中藥可以幫她做好飲食控制，搭配月經週期更可事半功倍，體重也未增加。

2. 胸部豐滿、罩杯升級：血補足了，食物營養確實送達胸部，胸部就會有比較豐滿的效果，更顯得堅挺、有彈性。

【樂英如醫師分享實際案例】160幾公分的小玉，看不出來今年才小學六年級，原本小玉的媽媽想問：「既然女兒月經來了，是不是要吃轉骨藥了？」

我看了看小玉高挑的身形，告知媽媽不用轉骨，不過胸部平平，未跟上發育，需要做的是加強氣血到胸部，建議把握時間為小玉加強胸部發育。

3. 氣色紅潤、膚質柔嫩：血足了，膚色自然紅潤動人，不再蒼白或萎黃暗沉，皮膚也富有彈性、光澤，看起來青春有活力！

【樂英如醫師分享實際案例】30歲的美帆，把重心都放在工作上，感情空窗期維持好幾年，最近因為很容易累，猛然看到鏡子裡的自己，臉色明顯偏黃，後來乾脆也不上妝了，因為覺得就算是化了妝也一樣，遮不住憔悴。

美帆希望透過中醫調整體質，讓自己不再討厭照鏡子。

仔細診察發現，其實美帆臉色萎黃，同時還有子宮肌瘤偏大的問題，每次月經失血量都很多，如果沒有一起治療，光補血是怎樣也補不來的，很可能補了一些，月經一來又流失掉了。

要美、想瘦，一切要從調經開始！

看診時，有時會遇到患者是為了痘痘很多或是體重過重而來，不一定是為了調經而來。

問診之後發現，她們伴隨有月經不正常的困擾，其實藉由調養月經，能夠減輕痘瘡、控制體重，更散發出女性之美。

本書是樂英如醫師於診療的實際個案中，常見女性因身材、肌膚而煩惱，因此特別將中醫月經調理的觀念，運用在體重控制、豐胸及美膚上，希望能幫助更多女性朋友，是所有女生不可或缺、一輩子都受用的月經調理聖經！

隨書加值：《女生專屬！

我的生理週期月曆》獨家贈送可隨身攜帶的小手冊，讓你每天紀錄生理變化，確實掌握月經週期！

<<一輩子受用的月經調養聖經>>

作者簡介

作者介紹樂英如

權威中醫師 樂英如

學歷

中國醫藥大學 醫學士

高雄醫學大學 藥學士

經歷

宏恩醫院 中醫部 主治醫師

台北市立中興醫院 中醫科 主治醫師

建宏中醫診所 中醫師

萬華長青學苑 講師

現任

劉桂蘭中醫診所 中醫師

實踐大學 講師

中醫臨床醫學會 會員

中醫兒科醫學會 會員

## <<一輩子受用的月經調養聖經>>

### 書籍目錄

目錄1 調養月經，天然美的源頭！

所有女生都有天然美的基因！

沒有穩定的月經，所有的方法都是空談！

特別收錄：卵巢保養與基礎體溫的重要

2 保養天天做，生理週期28天也別忘了天天照顧！

月經期前，調養經前症候

善用月經期，調理氣血循環

月經期後，調養豐胸、美膚好時機

月經三期，中醫調養對策大公開

關於月經，網友有疑問

3 GO！

一輩子都有效的瘦身時機！

善用月經週期，可以瘦得緊實有活力！

一輩子都有效的瘦身飲食

一輩子都有效的瘦身運動

一輩子都有效的瘦身按摩

特別收錄：減一次就不復胖！

4 GO！

一輩子都有效的豐胸時機！

讓月經正常，是豐胸的首要工作！

豐胸黃金期的飲食祕訣

豐胸黃金期的運動祕訣

豐胸黃金期的按摩祕訣

解答你想知道的胸部大小事

5 GO！

一輩子都有效的美肌關鍵！

月經週期養顏1～痘痘、痘疤、膚色暗沉

月經週期養顏2～肌膚泛紅、氣色萎黃或蒼白

月經週期養顏3～眼袋、黑眼圈

月經週期養顏4～毛孔粗大、乾燥脫皮

月經週期養顏5～掉髮

附錄

出現哪些症狀要去檢查？

常見食物熱量簡易判別表

<<一輩子受用的月經調養聖經>>

高纖食物表

六大類食物代換份量表

<<一輩子受用的月經調養聖經>>

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>