

<<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

## &lt;&lt;尤昭玲细说女人病&gt;&gt;

## 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>