

《吳明珠教你養好脾，35歲就像25歲》

图书基本信息

书名：《吳明珠教你養好脾，35歲就像25歲：老得慢、瘦得快、祛斑除皺，女人病統統都掰掰！》

13位ISBN编号：9789571363561

出版时间：2015

作者：吳明珠

页数：176

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《吳明珠教你養好脾，35歲就像25歲》

內容概要

造福千萬女性！

台、港、日知名女星指定中醫師吳明珠公開永遠年輕的秘密：

「女人一定要養脾！」

瘦得快、細紋珊珊、擺脫婦女病、
35歲也可以像25歲，用年輕的姿態迎接初老！
養好脾，時間走時間的，你過你的！

許多人都不知道脾在哪裡，
但脾卻是女人想要保持年輕、皮膚緊緻、身材不走樣、遠離婦女病的關鍵
在中醫觀念中，脾主管血和營養物質的輸送系統，脾好的話，血和營養可以很順暢的運輸到全身，身體自然就會好，但如果脾不好，那就氣不順、血也會淤積，許多女性每個月的生理痛就是因為氣血淤積的關係。

吳明珠醫師分享自身對抗乳房纖維腫瘤、子宮內膜異位的經驗，
讓她從此相信中醫與養脾的重要
家裡開藥草房的吳明珠，從小耳濡目染，雖然在求學時期念的是西醫，但她最後結合中西醫學問，重新攻讀中醫博士學位並取得中醫師資格，並在發現自己有乳房纖維腫瘤和子宮內膜異位症時，選擇以中醫的方式治療，著重於脾胃的養護，獲得良好的控制與改善。

28歲是女人身體狀態的巔峰，養脾最佳時機

女人以七為一個生命週期，在28歲以前都是上升期，不但精神好，而且白得快、瘦得回來。28歲~35歲是女人身體狀態的巔峰期，過了這個時候，妳是否有感節制飲食卻發福？保持運動卻瘦得慢？皮膚鬆垮只好一直做醫美？這代表脂肪轉化和排濕的能力變差了，而身體的轉化代謝就是由「脾」氣所主。當女人踏入初老，又沒掌握保養方式顧好脾，再怎麼天生麗質也趕不上老化速度，也因此很多女人明明還沒35歲卻像40多歲！

妳的脾有問題？身體都會發出警訊告訴妳

上眼皮下垂，早上起晨易腫

臉色蠟黃、嘴唇無血色

頸紋及頸肉堆積

胸部缺乏彈性下垂

小腹肥肉堆積—水桶腰

大腿粗壯，內側贅肉橫生

四肢無力

經常手腳冰冷

口臭、口常有異味

吃東西無味

睡覺時流口水

精神差容易勞累

容易頭暈

月經血量過多

胃酸過多

失眠、淺眠、睡眠品質不佳

便秘

吃得少卻發胖

《吳明珠教你養好脾，35歲就像25歲》

四週逆齡活顏養脾術，告別脾虛女

吳明珠醫師說：「沒有老女人，只有脾虛女。」人會顯老，不是因為年紀大，而是因為脾不好。想要青春長久、抗衰老，讓美麗時時跟著自己，就要養好脾！透過28天為一個週期的養脾術，調整生活作息、飲食內容，加上簡單的按摩和運動，脾變好，人更美！

[養脾美食]

窈窕紅豆湯：適當吃五穀雜糧，讓脾胃有力氣，更有助於減肥，紅豆利水，幫助消水腫。

健脾消脂飲：吳明珠醫師的瘦身漂漂茶，幫助活血消脂、健脾去溼，給你天使臉孔魔鬼身材，是明星最愛。

[養脾運動]

仰臥起坐：鍛練脾經、保護內臟、增加血液循環。

反覆踮腳：伸展胃經，促進脾胃運化功能。

[養脾按摩穴位]

抗衰老：按按膝蓋外側足三里穴，調理消化、呼吸、循環、婦科。

腸胃蠕動：按按肚臍左右天樞穴，改善便秘、脹氣、經痛和經期不順。

幫助代謝：按按小腿內側陰陵泉穴，排除體內廢物，改善青春痘、溼疹、關節炎。

名人推薦

好脾氣美女一致好評推薦

養生達人 陳月卿

知名作家 吳淡如

知名藝人 李祖寧

知名藝人 王思佳

作者簡介

作者簡介

吳明珠 醫師

學歷：

台北醫學大學

中國醫藥學院中醫結業

北京中醫藥大學中醫博士

中醫師特考及格

經歷：

台北市立中興醫院中醫科主治醫師

長青中醫醫院中醫師

聯合中醫診所主治醫師

台北市立婦幼醫院特約中醫師

文化大學中醫講座講師

育兒生活中醫顧問

嬰兒與母親中醫顧問

現任：

吳明珠中醫診所院長

中醫婦科醫學會理事

中醫臨床醫學會監事

台北市中醫師公會名譽理事

中華經絡美容醫學會榮譽理事

《吳明珠教你養好脾，35歲就像25歲》

書籍目錄

推薦序

吳淡如 50代好脾氣美女見證推薦

李祖寧 40代好脾氣美女見證推薦

王思佳 30代好脾氣美女見證推薦

自序

寫給二十八歲的自己 謝謝妳懂得愛自己

第一章 藥草房女兒

灶腳的藥草香 015

偷藥治病，見識中藥的神奇 018

課外讀物是《千金方》 022

阿嬤的家傳湯藥 025

小時候自製漢方面膜，長大念西醫 028

第二章 因病轉念，領悟中醫奧妙

讀西醫有感：西藥成分可以用藥草植物代替 034

自療經驗I 乳房纖維囊腫 037

自療經驗II 子宮內膜異位症 041

融和中西醫，進入中醫堂奧 046

第三章 好「脾」氣，人生是彩色的

日常生活症狀檢測脾虛指數 051

脾虛的六大體質 054

腎好是天生，脾好靠努力 061

成為美女的必備條件 065

從黃帝內經學美麗祕訣 069

第四章 女人想要有好脾氣，天天跟我這樣做

逆齡活顏養脾術 074

步驟1 戒除壞習慣 076

步驟2 養成好習慣 078

步驟3 吃出好脾氣 094

步驟4 動出好脾氣 112

步驟5 按出好脾氣 118

第五章 脾虛對症看診實例和調補保養方

好臉色靠養脾：臉色蠟黃、黑斑、細紋、鬆垮、粉刺... 128

好身材靠養脾：虛胖、水腫、難瘦、水桶腰、吃得少卻容易發胖...138

告別婦女病靠養脾：子宮肌瘤、難孕、經期症候群、手腳冰冷...147

告別常見病靠養脾：糖尿病、三高、蕁麻疹、溼疹...162

附錄

吳明珠醫師診療室：女性常見身體保養Q&A 171

《吳明珠教你養好脾，35歲就像25歲》

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:www.tushu000.com