

《子宫健康书》

图书基本信息

书名：《子宫健康书》

13位ISBN编号：9787557606108

出版时间：2016-1-1

作者：夏梦

页数：240

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

《子宫健康书》

内容概要

【编辑推荐】

《子宫健康书》是著名中医师夏梦暖心之作，她希望千千万万的女人因健康的子宫而妖艳妩媚、清灵动人。

《子宫健康书》由北京中医药大学教授魏雅君倾情作序，她希望所有的女人都了解子宫，爱护子宫，成就魅力女人。

月经不规律、痛经、受孕困难、肤色晦暗……这一切的秘密都在子宫，《子宫健康书》一一为你找到解决办法。怎样从饮食、运动、经络穴位、生活习惯进行养护，尽在《子宫健康书》。

夏梦医生用暖心的小故事，精彩的解读，让你走近子宫，了解子宫，进而爱护子宫。

【内容介绍】

子宫与女人的容颜、身心以及幸福生活息息相关，是非常重要的内生殖器官，它不仅仅是存放生命种子的容器，也是女人的第二颗“心脏”，需要女人小心呵护。

《子宫健康书》告诉女人子宫的重要性，告诉女人哪些伤害子宫的事情不要做，并从中西医结合的角度告诉女人如何从食物、运动、经穴、精神……等方面养护子宫，在面对子宫疾病的时候怎样辩证施治。

《子宫健康书》

作者简介

夏梦
毕业于北京中医药大学，出身医学世家，师从魏雅君、李秀敏、段行武等教授，参与编著出版十余本医学著作并完成国家级课题研究5项，发表学术论文6篇，多次赴北京中、西医三甲医院进修学习，中西兼学。
擅治妇科疾病，如卵巢早衰、卵巢囊肿、多囊卵巢综合征、妇科炎症、盆腔炎、附件炎、阴道炎、宫颈糜烂、子宫肌瘤、子宫腺肌症、痛经、乳腺增生、不孕不育、各种产后病、抑郁等。

书籍目录

Part1 健康的子宫让女人绚丽多姿

子宫是女人的生命之源，健康之本
每个女人都要好好认识子宫
子宫守护着女人一生中的每一个阶段
子宫对女人的内分泌有调节作用
青春容颜、曼妙体态靠子宫养出来
乳房与子宫，一脉相承
子宫为卵巢注入青春活力
子宫带给女人“性福”
子宫健康，妇科病才不来打扰

Part2 “好孕”要靠好子宫

生育是子宫的天性
十月怀胎，宝宝与子宫的私房话
不受孕，是不是身体太寒
胎儿留不住，好好养子宫
子宫发育不良，宝宝无法安家落户
自然分娩是对子宫最好的保护
宝宝出生后，子宫也需要休整

Part3 注意！这些都是子宫的求救信号

“母老虎”和“黄脸婆”，都是子宫在作怪
如果月经总是不规律，就要小心你的子宫了
下腹疼痛，可能是子宫在呼救
白带是子宫健康的信号灯
阴道异常出血，是子宫在“流泪”
贫血有可能是子宫疾病的征兆

Part4 停止伤害子宫的行为

反复流产是对子宫最大的伤害
不同流产手术的不同危害
性生活无节制，子宫更易衰老
不洁性生活，易使子宫染病
减肥不当后患无穷
嗜好烟酒的女性易不孕

别把你的时髦建立在子宫的痛苦之上
放肆吃寒食，子宫变“冷宫”

Part5 食物——养护子宫的第一药方

蛋白质、维生素，给子宫足够的能量
要想子宫老得慢，一定要补铁
7种食物，让你的子宫暖暖的
豆浆是滋养子宫的琼浆玉露
蜂蜜是大自然献给女人的礼物
一天三颗枣，子宫不衰老
保养子宫，特效中药来帮忙
滋养靓汤，子宫最爱的补药
预防子宫肌瘤的简单食谱
产后保养子宫的食疗方

Part6 合理运动，让子宫更年轻

保养子宫，从每天快走半小时开始

4个瑜伽姿势，调理子宫健康

每周游泳2小时，有效提升宫缩力

做做子宫保健操，缓解缠人的痛经

每天步行，轻松走出好子宫

腹式呼吸，给你的子宫做按摩

手臂伸展操，让你的子宫“动”起来

早晨拍拍手，拍出子宫内的阴寒

一日抖三抖，懒女人也能做的子宫保养

办公室女性保养子宫这样做

运动也要讲究方法，小心适得其反

Part7 经穴养子宫，简单有效

保养子宫的十大特效穴位

按揉子宫反射区，温暖子宫

养好经络，给子宫系上安全带

打通任冲两脉，护卫子宫健康

子宫那些事儿，找神阙穴总没错

肝经、脾经、肾经，保卫子宫的“铁三角”

按摩水泉穴和交信穴，让月经准时报到

经期不正常，按摩三阴交穴和血海穴

Part8 小习惯经营出健康子宫

早睡早起，最简单的子宫保养方

保养子宫，每天轻揉肚子一百下

每晚泡脚，给子宫补充气血

早上别忘了给子宫“喝水”

子宫爱干净，女人千万不能懒

经期保健，对你的子宫负责

来一场日光浴，“晒”出好子宫

Part9 好心情是给子宫最好的安慰

释放压力，给子宫放个假

杜绝焦虑，心平气和的女人更健康

赶走伤害子宫的不良情绪

积极乐观，给子宫带来正能量

控制“七情”，聪明女人的养宫心经

Part10 病症轻松除，女人一生都幸福

防治阴道炎，从子宫入手

宫颈炎症，女人的难言之隐

子宫肌瘤，怎样才能发现你

要倍加关注子宫内膜异位

子宫内膜炎，导致流产的罪魁祸首

子宫内膜癌，绝经的女性更要注意

拿什么来拯救你，功能性子宫出血

子宫肉瘤，难以发现的“杀手”

子宫脱垂，小心子宫“离家出走”

遇见宫颈癌，千万不要惊慌

《子宫健康书》

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