

《爱自己的女人会调养》

图书基本信息

书名：《爱自己的女人会调养》

13位ISBN编号：9787539052767

出版时间：2015-4-30

作者：杨奕,许芻

页数：216

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

《爱自己的女人会调养》

内容概要

编辑推荐：

作者杨奕是一位备受中国普通老百姓喜爱的超级健康畅销书《手到病自除》的作者，更是一位有很高造诣的人体反射区自然疗法专家，中国科学家协会理事、中华反射疗法推广第一人，其50年防病调病的宝贵经验得到了方方面面的推崇。

这是杨奕老师运用人体反射区自然疗法对女性心理、生理问题进行有效调治的一本心血之作，不仅能调理女性各种各样的心理问题，还专门针对女性一生中各个时期最焦虑最关心的如痛经、月经不调、乳腺增生、宫寒、孕产期、更年期等问题给出了以外调内，内外通治的手到病自除之法。

书中有大量精美清晰的图片，便于女性读者第一时间找准自己身体反射区的位置，以及调理手法，等等。

对于每个女性来说，身体可能都会有一些难言之隐，不方便在医院就诊，就诊也可能解决不了根本问题，于是就可能把小隐患拖成慢性病，影响感情、生育，而本书就有很多解决此类问题的外治法，是只有杨奕奶奶知道的。

杨奕奶奶写本书的目的，就是希望广大女性读者把健康的主动权掌握在自己手里，不把身体的好坏全部寄托给医院和药物。她认为，只有增强对身体的自信，才能不惹病，少生病，病来了也不怕，这样的女人一生才有好运气、好福气。

我姑娘刚上小学五年级，眼睛就近视了，300度，急死我了！后来无意间在电视上看了杨奶奶的节目，就想用她的法子试一下，找了专业的医生帮忙贴耳豆，每天给她按按脚、泡泡脚。现在她的眼睛好多了，不到150度。非常感谢杨奶奶，让我的孩子脱离近视。

我认为反射区疗法相当于一个“买一送一”的服务，比如说我按照杨奶奶的方法给我媳妇调理腰疼，结果在按摩一段时间后，把她的月经不调给调好了。杨奶奶的说法是，在调理过程中疏通了气血，气血运化顺畅，月经问题自然而然就好了。

我女儿怀孕四个月了，还不能好好吃饭，一吃就吐，真担心她会营养不良。后来在电视上看到杨奕老师调理孕吐的方法，当天晚上我就给她按了按脚上的脑垂体等反射区，没想到第二天她吐得就不那么厉害了。经过一段时间的调理，现在已经不吐了，吃饭也很香。真的非常感谢杨老师。

我母亲为我们这个家操劳了半辈子，到老了，落下了一身病，尤其是风湿性关节炎，疼起来时都走不了路，真的特别心疼她。后来，我用杨老师的反射疗法帮她调理，每天坚持按摩和泡脚，一段时间后，母亲的风湿有了很大的改善，天凉时也不怎么疼了，走路轻松了很多。

内容简介：

这是中国万千读者心中的“邻家老奶奶”，自然反射疗法专家杨奕老师为中国女性奉献的一部体质养护宝典。在杨奕奶奶75岁高龄之际写就的这部心血之作中，她将自己一生中所积累的、经过无数人亲身验证有效的养生经验分享于世，专门针对女性一生最焦虑最关心的如痛经、月经不调、乳腺增生、宫寒、孕产期、更年期等问题给出了手到病除的解决方法。

《爱自己的女人会调养》

作者简介

杨奕

中华反射疗法推广第一人，中国易医学研究会名誉会长，中国科学家协会理事，北京电视台《养生堂》、天津电视台《健康学堂》等节目特邀专家。她多年来致力于传承救人之道，一直倡导“万千民众万千医”的慈悲理念，让每个普通人利用人体反射疗法来善待自己的身体，修得健康，利人利己。曾出版《手到病自除》系列1、2、3，《福从足下生》等百万级畅销书。

许贺

杨奕老师长女，汉语言文学学士，中国管理科学研究院健康管理专家、卫生部反射疗法师、反射疗法培训师。大学毕业后，在母亲的熏陶下，多年来边学习边实践，先后拜师北京煤炭总医院陈朝晖老师、无药医学创始人马秀群先生、无痛针灸创始人冯大为先生。在推广反射疗法的教学和实践作出了卓越的贡献。

书籍目录

编者序：善待自己的身体，幸福就会不请自来 / 4

前言：女人的身体天生就是一块神奇的药田 / 6

第一章 求医不如求反射区

1. 寒重、肝瘀的女性老得快 / 16

2. 身体有什么毛病，反射区会第一时间告诉你 / 20

3. 无助的时候，不妨向身体的反射区求救 / 22

4. 千万别轻视身体上的那些重要反射区 / 25

5. 病从脚出的智慧 / 28

6. 不生病，幸福才长久 / 30

7. 女人一生离不开“艾” / 32

第二章 年轻态反射区保养法：做一个身体有香气的女人

1. 最不能寒的是子宫 / 36

2. 按淋巴反射区，做一个身体有香气的女人 / 39

3. 如何排出所吃食物、药物中的激素、毒素 / 42

4. 如何帮助小女孩摆脱近视眼 / 46

5. 用反射疗法减肥，两个月就见效 / 49

6. 长青春痘，用中药泡脚就能解决 / 54

7. 贫血，多按摩脚上的肝脾反射区就能改善 / 55

8. 低血压，每天泡脚，点按肾上腺反射区 / 57

9. 颈椎有问题，刮痧、按摩脚上的斜方肌反射区最有效 / 58

10. 落枕了，转转手指马上好 / 60

11. 拍打排湿法 / 61

12. “手凉的女孩没人疼”：手脚冰凉，按“驱寒点”就能暖起来 / 64

13. 来月经前，总是闷闷不乐、爱发脾气怎么办 / 67

14. 再也不怕痛经了 / 69

15. 各种月经不调的自然疗法 / 76

16. 调理闭经的三部曲 / 77

17. 不小心流产，用什么方法减轻对子宫的伤害 / 81

18. 巧克力囊肿怎么办 / 83

19. 白带异常，可以用贴耳豆法解决 / 87

20. 阴道炎怎么办 / 89

第三章 孕前家庭保养法：为孩子准备好“人间天堂”

1. 孕前自然保养方案：泡脚、按揉双足的反射区 / 92

2. 保护好未来宝宝的“饭碗”：乳腺保养法 / 95

3. 想要孩子，宫颈一定不能发炎 / 98

4. 长了子宫肌瘤，就不容易怀上孩子 / 102

5. 如何增加受孕的概率 / 107

6. 让盆腔炎彻底断根 / 110

第四章 家庭保养法：孕期身体不舒服怎么办

1. 妊娠恶阻怎么办 / 114

2. 孕期感冒怎么办 / 117

3. 孕期基础保健方 / 121

4. 孕期水肿，红小豆泡脚可解 / 122

5. 孕期抽筋怎么办 / 124

6. 孕期如何补钙比较快 / 125

7. 孕期小便不通怎么办 / 127

第五章 月子期家庭保养法：让孩子吃饱喝足，让妈妈最快恢复

1. 产后缺乳，用熏洗法调理 / 130
2. 妊娠斑消退不全怎么办 / 131
3. 得了急性乳腺炎怎么办 / 133
4. 产后抑郁怎么办 / 135
5. 产后恶露不尽怎么办 / 141
6. 产后痔疮、便秘怎么办 / 144
7. 乳头皲裂怎么办 / 148
8. 产后尿潴留怎么办 / 149
9. 子宫脱垂怎么办 / 152

第六章 女性更年期保养法：更年期可以不吃药

1. 女性更年期综合征怎么办 / 158
2. 老爱偏头疼怎么办 / 165
3. 胃不舒服不一定是胃病 / 166
4. 腰酸背痛,腿脚无力怎么办 / 169
5. 有胆结石怎么办 / 172

第七章 老年女性常见病调理法：人到老年，别与药相伴

1. 肩周炎治不好，越拖越麻烦 / 176
2. 让老人睡个好觉比什么都强 / 180
3. 起夜多，多按脚 / 185
4. 糖尿病不一定非要依赖药 / 187
5. 高血压并不可怕 / 192
6. 低血压轻视不得 / 196
7. 不吃药，用什么办法降血脂 / 199
8. 最快止痛风 / 202
9. 有风湿性关节炎怎么办 / 205
10. 用什么办法彻底远离老年痴呆 / 208
11. 老年斑是身体在向你报警 / 209

附录

- 小腿反射区 / 211
- 背部反射区 / 212
- 足部骨骼图 / 213

《爱自己的女人会调养》

精彩短评

- 1、
在电视上看到杨老师70岁的人了仍然神采奕奕，毫不吝啬地和读者分享自己的多年心得，教读者一些简单的祛除病痛的方法。书中介绍的人体全息反射区疗法，深入浅出，简单易行。之所以被称为“圣手”，就是因为她凭借着这一双手帮助了很多人缓解了痛苦，消除了病症。
- 2、真的很实用。很方便操作的说，反正我是立刻就照着做了，健康养生不能等。
- 3、爱自己、爱生活!
- 4、调整好心态，跟杨奕老师学会调养自己
- 5、女人每个阶段的调养按摩方法，彩图版易掌握
- 6、要学会爱自己

《爱自己的女人会调养》

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