

# 《图解中医女性养生》

## 图书基本信息

书名：《图解中医女性养生》

13位ISBN编号：9787533742737

10位ISBN编号：7533742737

出版时间：2009-1

出版社：安徽科学技术出版社

作者：刘青

页数：234

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](http://www.tushu000.com)

# 《图解中医女性养生》

## 内容概要

《图解中医女性养生》一改以往健康养生类图书的晦涩难懂，以图解的方式，从饮食、推拿、心理、常见病防治等方面介绍养生方法，并以一种严谨、平实的文风，进行多角度、图文并茂式的讲解，带领读者领略传统中医的独特魅力，为读者指出了一条简约而不简单的健康养生之路：好好吃饭，好好睡觉，多做运动，不碰烟酒，不生气。全书内容浅显易懂、通俗实用，实为家庭必备的中医养生用书。

# 《图解中医女性养生》

## 作者简介

刘青，著名生活书策划人，成功策划和主编健康养生保健类图书若干，如：《我的健康我管理》、《中老年人健康必读书》、《中老年人饮食必读书》等养生保健类图书。

## 书籍目录

### 第一章 认识女性的身体

- 女性的体质特点
- 女性的健康标准
- 女性健康自我测定
- 影响女性健康的因素
- 女性中医养生保健法则
- 女性中医养生不可忽视的细节
- 女性中医护肤养生讲体质
- 中医讲究的睡眠养生法则

### 第二章 女性中医心理养生与情绪调节

- 心理情绪与女性健康
- 中医心理疗法讲究情绪释放
- 心理平衡是最佳的心理状态
- 直面女性的心理懈怠顽疾
- 女性不良情绪的调节与控制
- 女性经前及更年期不良情绪调适

### 第三章 女性饮食与药膳调理

- 各年龄阶段女性身体的中医调理
- 不同体质女性中医食疗
- 中医讲究高效的营养搭配
- 女性日常膳食三原则
- 中医讲究的女性膳食最佳模式
- 中医对办公室女性的饮食提醒
- 女性经期中医食疗养生
- 中医讲究的女性孕期进补
- 人工流产后的中医食补调养
- 内分泌失调进补有方
- 更年期不适中医饮食法
- 女性中医美容养生饮食原则
- 怪味食品与女性中医养生
- 花茶，温和呵护女性健康
- 米，中医强烈建议女性吃的食品
- 食用菌，中医防病治病好帮手
- 鱼，女性养生保健的不解之缘
- 猪肉，女性最美容的保健药膳
- 提高女性性功能的中医食补
- 女性亚健康状态的中医食疗

### 第四章 中医运动锻炼养生法

- 女性运动养生的好处
- 给女性运动的几点贴心建议
- 提高大脑记忆力和思维能力的运动
- 帮助女性塑造魔鬼身材的运动
- 居家随时随地小动作
- 电脑工作者缓解疲劳小动作
- 适合准妈妈的运动
- 产后运动打造漂亮妈妈
- 更年期女性养生可选的运动

## 第五章 女性推拿养生法

女性抗衰老推拿养生法

女性瘦脸穴位推拿按摩法

保持女性良好肤色的推拿按摩法

中医推拿按摩舒缓肌肤

促进清肠排毒推拿按摩法

中医瘦腰推拿按摩法

中医经络按摩塑造完美臀部

缓解下肢疲劳的中医按摩法

中医独特的振奋精神推拿按摩法

中医推拿让你远离痛经

中医按摩可舒缓慢性盆腔炎

## 第六章 女性房事养生法

什么在影响女性房事养生

女性房事养生尤其要注意卫生

女性房事过度不利养生

女性房事养生四季谈

女性房事养生应学会调和性差异

有些气味可激发女性性欲

中医帮助女性克服性冷淡

绝经期女性房事养生原则

女性房事后喝啥最养生

## 第七章 女性药物补益法

中草药与女性一生的健康

药物养生基本原理

了解中医女性补益法

女性运用补益药物的原则

女性补气常见中药

女性补血常见中药

女性滋阴常见中药

让女性更美的几味中药材

## 第八章 女性常见病中医疗法

女性生殖器构造及功能

单纯性外阴炎

特异性外阴炎

外阴瘙痒症

阴道炎

子宫内膜异位症

宫颈糜烂

子宫肌瘤

子宫附件炎

妊娠中毒症

先兆流产

卵巢囊肿

盆腔炎

盆腔腹膜炎

经前综合征

月经不调

尿道炎

乳房构造及功能  
乳腺增生  
乳腺囊肿  
乳腺炎  
乳腺癌  
更年期综合征

## 章节摘录

插图：第一章 认识女性的身体女性养生应以肝为天中医界曾有人提出“女子以肝为先天”的著名理论，这是有一定依据的。从生理上讲，肝藏血，主疏泄。我们知道“女子以血为本”，血的运行与调节离不开肝的功能，而气机的调畅离不开肝的疏泄，妇女经、带、胎、产、乳的生理过程都与肝的生理功能有关。如果肝的藏血、疏泄功能失调，就会产生月经失调、带下病、不孕、胎产不安、产后乳汁不畅等病症。临床上治疗这些病症，往往从治肝入手。冲为血海，任主胞胎，冲任二脉的生理功能同样与妇女的经、带、胎、产密切相关。在女性的一生中，最重要的是青春期和更年期，前者是生长发育的重要转折期，后者是由中年向老年过渡的重要时期。以上两个生理过程除了与肾相关外，与肝的生理功能也密切相关。在这两个时期中，女性心理方面的变动也比较大，这也与肝的藏血、疏泄功能有关。

# 《图解中医女性养生》

## 精彩短评

- 1、 养生书值得收藏
- 2、 刚买回来，我就开始看了，挺有用的一本书。
- 3、 纸张不好,图片不是彩色的,突出不了重要部分.
- 4、 看得不错，好。
- 5、 对我来说 不是太难 较肤浅 保健还行 治病还欠缺 纸张还不错
- 6、 这本书浅显易懂，很实用。。。
- 7、 作为一般的养生保健工具书尚可。
- 8、 还行,可以补充女性各方面的养生知识.
- 9、 总觉得是东拼西凑而来的一本书
- 10、 这本书还是不错的，图文并茂，就是讲的没那么深入，如果更深入就好了
- 11、 看了后任督二脉都打通了
- 12、 是一部快速了解中医知识的好书，值得购买和阅读。但要详细了解某一方面的相关知识，还需要去查找专业的书籍。有的方法介绍不够详细、具体，与我的想像有一定的差距。便此书购买还是很超值的。
- 13、 这本书好好，内容描写好详细

# 《图解中医女性养生》

## 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](http://www.tushu000.com)