

月經是女人一生健康美麗的指南



[月經是女人一生健康美麗的指南 下载链接1](#)

著者:莊淑旼

出版者:種籽

出版时间:20021101

裝帧:

isbn:9789579218993

女人，應當如是一一讓自己擁有自信、快樂、美麗，以陽光般的活力讓全世界活潑、和諧、更健康。

女孩生理期一懵懂無知、手忙腳亂、驚惶失措，繾縮在落寞的角落；女人生理期一情緒低落、脾氣暴燥、坐立難安，自己默默承受經痛折磨。

莊淑旼博士以數十年來潛心研究、臨床實驗及其專業的理論，基於『疼惜自己女兒』的呵護立場，叮嚀天底下所有的女性朋友，正視生理期的困擾，徹底瞭解它，運用身心合一的整體條理，讓妳的生活『活力四射、完美亮采、散發女人新魅力....』。

作者介绍:

莊淑旼博士

一九二〇年出生於台北市，家?開設「廣和堂藥舖」，從小耳濡目染熟習傳統醫學，後

因父親和夫婿相繼死於癌症，遂立志從事防癌研究。一九五一年她取得中華民國中醫師資格；一九五三年她赴日留學，一九六一年於日本慶應大學醫學部榮獲醫學博士學位。莊博士兼學中西醫，結合兩者之長，致力推廣防癌保健觀念，並且發展出獨坐全球的一莊氏宇宙健康法，幫助國內外無數的末期癌症患者重獲新生，被譽為「防癌之母」等等，現任日本國際家族防癌連合會會長、台北財團法人青?社會福利事業基金會董事長。

目錄: 自序

序

摘錄

Part 1 認識自己的身體

為何有生理

長相廝守的生理

賀爾蒙與女性生理

排卵

媽媽是家庭教師

建立坦白的家庭環境

爸爸的責任很重要

初潮的前一年就決定一生

虛弱兒轉好的良機就在眼前

梨蜜薑的飲用法

讓量基礎體溫成為習慣

基礎體溫可以傳遞微妙的體內狀態

什麼是高溫期和低溫期

基礎體溫的量法

體溫是身體調節的指針

有關體內的脹氣

脹氣是萬病之源

脹氣為何排不出去

脹氣與家庭暴戾

一診：清晨的壓診和打診

脹氣的對策

福康的食用方法

二診：中午的指壓

三診：黃昏的溫診

四診：入浴（就寢）前的指壓

Part 2 生理

女性的一個月—以生理為中心的生活方式

寧為女人

掌握自己的週期

生理前應注意家庭氣氛

在桌上擺一朵紅花

正確的知道那一天排卵

抓住最美的那一天

如何度過生理日

為了保持青春的風采

嚴禁洗頭

身體要保溫

不拿笨重物品

避免激烈運動與勞動

洗澡的方法

生理中的食物

紅糖福康片做法

有關避孕

為了避免墮胎
基礎體溫表是避孕良方
性教育不可忽視
人工墮胎
不知墮胎可怕的女生們
懷孕之後妳就不再長高
不要誤會優生保健法的美意
墮胎、流產也要坐月子四十天
要跟媽媽商量
性教育的普及推展刻不容緩
Part 3 消除生理所帶來的疾病
生理不順一定會痊癒
不順的生理週期
生理不順是危險訊號
時常早來的人
時常遲來的人
新婚期間應注意事項
為什麼有生理痛
心事誰人知
生理痛是可以避免的
女寶的食用方法
洗澡的方法
生理與肩酸、肩痛、發育、感冒和癌的關係
不要忽視感冒
三度戰勝腦腫瘤開刀的個案
所有的器官都互為關連的
肺癌的起因是長期疲勞、感冒無法痊癒所引起的
預防感冒的呼吸法與按摩法
夜：就寢前的按摩
早晨的呼吸法
生理中易患的疾病
防止給患處營養
冷氣房病
為何有冷氣房病
冷氣房病的對策
青春痘
腸弱者易長春青痘
蛋白敷臉效果大
Part 4 健康的一天是一生幸福的基準
體型、症狀都是可以改善的
早：把握一天的開始
治便秘的排泄習慣
散步消除頭部疲勞
早餐要吃一天食物的精華
咀嚼的方法
食不語
悠閒看報
午：中餐以前就疲倦了嗎？
耳朵的指壓
消除疲勞的按摩與指壓
疲勞所造成的五種傷害
不會導致疲勞的三段式坐姿
女性的大敵：冷氣房與暖氣房
晚：今天的疲勞今天消除

晚餐不要吃太多
睡前入浴與出浴的方法
腳的體操
清心浴
如何洗腳
溫水好還是熱水好
浴中唱唱歌吧!
入浴的次數
涼枕當枕頭
榻榻米對背脊好
寢室內應有綠意
十二點以前就寢讓你更美
夜生活的食物
不要用日光燈
失眠也不要用药
睡前的柔軟體操
睡五個小時已足夠
給永遠也睡不飽的人
安排假日休閒
Part 5 附錄：
腹內大掃除—減肥的方法
Part 6 附錄：
福康／女寶／梨蜜薑
· · · · · (收起)

[月經是女人一生健康美麗的指南](#) [下载链接1](#)

标签

月經是女人一生健康美麗的指南

女性

健康

女性健康

养生

健康指南

月经

医学指南

评论

(2012-02-03購於TB) 感觉全部书每个章节重复的东西太多了

竖排版的书看起来有点吃力，不过里面讲的保养法基本有做。

[月经是女人一生健康美丽的指南 下载链接1](#)

书评

女人一生中容貌会逝去，但是月经过久不衰，哎这也是美丽的一种。所以这本书谢了让女人月经时的健康指南，我觉得不错，内容上的话，如果还有案例就更不错了。
女人一生中容貌会逝去，但是月经过久不衰，哎这也是美丽的一种。所以这本书谢了让女人月经时的健康指南，我觉得不错， ...

[月经是女人一生健康美丽的指南 下载链接1](#)