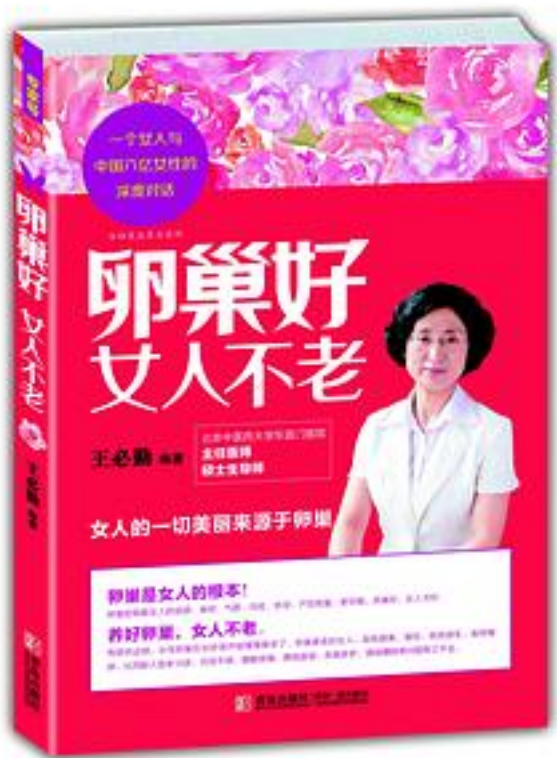


卵巢好女人不老



[卵巢好女人不老_下载链接1](#)

著者:王必勤

出版者:青岛出版社

出版时间:2015-5

装帧:平装

isbn:9787555216391

本书由北京中医药大学东直门医院妇科的王必勤主任医师执笔，以简单生动的笔触从卵巢的生理病理、卵巢“受伤”的征兆、女性生活中容易伤害卵巢的习惯以及卵巢的饮食、运动保养方法等方面进行详细的讲述，是广大女性变瘦、变美、变年轻的必读攻略。

作者介绍:

王必勤，北京中医药大学东直门医院主任医师，硕士生导师，从事妇科临床、教学、科研工作26年，擅长于治疗月经不调、不孕不育、卵巢功能减退等疾病。

目录: "目录 CONTENTS

PART 1 一个被90%的女性忽视了的的美丽真相

如果把女人的身体比作一个美丽的舞台，那么卵巢无疑是这个舞台的总导演。女性卵巢功能一旦开始衰减，美丽便出现危机。要想让青春常驻、美丽长存，养护卵巢才是根本的解决之道。

女性的私密花园——卵巢的前世与今生 10

卵巢孕育出来的不只是种子，还有美丽 14

想怀孕，先养巢 20

PART 2 红颜易老？美丽易逝？这些变老的症状你有哪一种

肌肤干燥衰老，黯淡无光；身体的诸多部位脂肪堆积，局部肥胖；内分泌紊乱，更年期提前；夫妻生活质量下降，月经不正常……这些令女性担忧的衰老症状是不是已经找上了门？

生命如花，别让卵巢早衰偷袭了你的青春 26

看看你的卵巢到底是几岁 28

大姨妈变得不靠谱 30

身材变了形，前凸后翘已不见 34

脾气很见长，“女神”变成“女神经” 39

生活没了“性趣” 42

PART 3 这样养卵巢，封存时光，让你一直美下去

卵巢是女性青春的策源地，是女性的“秘密花园”，女人就是园丁，假若经常为花园浇水、松土、施肥锄草，自然会姹紫嫣红，一片生机。

这样的错误别再犯，其实卵巢很受伤 48

这样吃，为卵巢恢复能量，自然变美变漂亮 69

卵巢保养四部曲，与色衰说byebye 86

卵巢保养不是儿戏，别让美容院的假广告忽悠了你 106

PART 4 养颜亦养“延”，任岁月流逝也夺不走你的美丽

祈求永远青春健康是每个女人的愿望。然而卵巢的早衰让不少女性提前进入黄脸婆时期。花季保鲜源自卵巢的功能，只有养好卵巢才能让女人更女人、更青春、更健康……

青春期——发育的卵巢增添你的美丽 112

婚育期——成熟的卵巢为你的风韵驻足保鲜 114

产后卵巢仍需养，保鲜你的“女人味” 116

更年期——衰退的卵巢需要更多关照 118

老年期——补充雌激素养护卵巢 120

PART 5 珍惜你的“私密花园”，别让疾病伤害了它

卵巢是女人最重要的部位，它的健康及其保养对于女人来说是一件非常重要的事，它关乎着女性朋友的激素分泌情况以及卵子生成情况，因此，保养好卵巢对于女性朋友的身体来讲就显得格外重要。

警惕，这些都是卵巢的求救信号 124

危险，这些人的卵巢易生病 154

案例Q&A 170 "

• • • • • (收起)

标签

卵巢

妇科

医学

子宫

女性

健康

保健

评论

总结下来包括这几个方面吧 一是卵巢及子宫本身的这些结构跟功能
二呢，是哪些是可能的卵巢早衰症状
三针对保养卵巢的一些食谱和穴位以及运动方法。
四是作者强调的女人要想美，不光是靠那些在外的工夫内的功夫才是根本
之所以打三星是因为重复太多了太多了，真的 100页以内可以写清。

书评

[卵巢好女人不老 下载链接1](#)