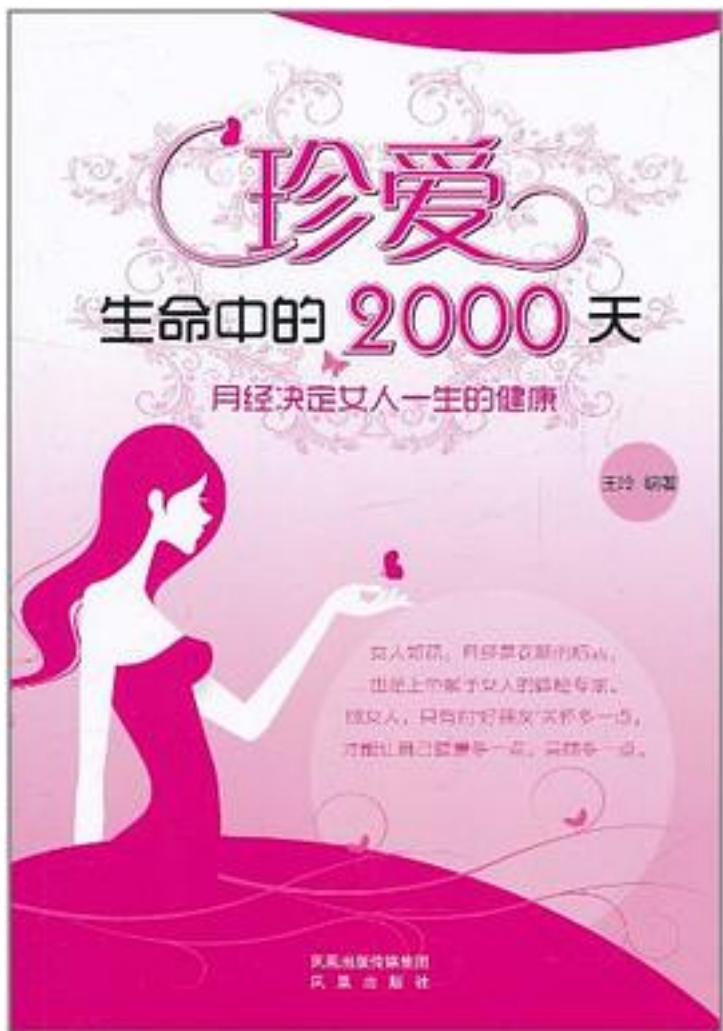


# 珍爱生命中的2000天



[珍爱生命中的2000天 下载链接1](#)

著者:王玲

出版者:

出版时间:2011-5

装帧:平装

isbn:9787550602397

《珍爱生命中的2000天:月经决定女人一生的健康》内容简介：每月必到的“好朋友”

，如影随行与你的一生相随。月经就像是你身体的晴雨表。每一个善于安抚她的女性，必定是充满女人味，每一天都开开心心、充满阳光的人。

只要你拥有做健康女人的必要条件—真爱生命中的2000天，打造顺畅的月经，就可以达到月月舒畅，年年健康。

作为一本贴心关爱女性的书册，《珍爱生命中的2000天》从中医的独特视角入手，以炫、新、美、特的方式为你解读月经里隐藏的健康密码，向你介绍各种女性在生理周期要应对的各种事项和月经疾病的中医调理法，让你“出轨”的月经回归健康有序的轨道，也让你能将美丽一网打尽。

作者介绍：

每月必到的“好朋友”，如影随行与你的一生相随。月经就像是你身体的晴雨表。每一个善于安抚她的女性，必定是充满女人味，每一天都开开心心、充满阳光的人。

只要你拥有做健康女人的必要条件—真爱生命中的2000天，打造顺畅的月经，就可以达到月月舒畅，年年健康。

作为一本贴心关爱女性的书册，《珍爱生命中的2000天》从中医的独特视角入手，以炫、新、美、特的方式为你解读月经里隐藏的健康密码，向你介绍各种女性在生理周期要应对的各种事项和月经疾病的中医调理法，让你“出轨”的月经回归健康有序的轨道，也让你能将美丽一网打尽。

《珍爱生命中的2000天》由王玲编著。

目录: 第一章 每个女人部有一本难念的“经”：做女人，念好身体那本“经”

做健康女人，关注生命中的200天

从《黄帝内经》中的“天癸”来念“经”

为什么女人每个月要来一次月经？

正常规律的月经是卵巢健康的标志

调理月经，先安抚好你的五脏六腑

月经是女性的身体在排毒吗？

为什么说“十女九带”？

当女人真辛苦，好朋友来也烦，不来也烦

第二章 月经节律：踏着生物钟的脚步养生

女人的生命以“七”为数

通过月经了解身体的生物节律

月有阴晴圆缺，人有潮汐涨落

月经周期是非常独特的身体信号

了解生理周期的4个阶段

月经周期也是可以改变的

第三章 月经的盛衰与健康：月经决定女人一生的健康

初潮，女人的起点

21岁，月经变得稳定而有节奏

35岁，经前综合征频频骚扰

不规律的经期，42岁中年妇女头号问题

49岁，进入更年期，与月经告别

月经是生育的“前哨兵”

第四章 月经是健康的一面镜子：解读月经中的健康密码

基础体温是女性掌握自己健康的“钥匙”

月经不调，你的肾虚了

月经不规律，内分泌有问题  
察言观色，自我诊断月经失调  
压力太大，月经“出轨”

老是失眠，查查你的生理周期  
有月经疾病，警惕不孕不育

第五章 每一个女人都应学会的待客之道：如何对待你的“好朋友”

做女人，你的子宫需要你经常嘘寒问暖

规律的性爱可以调节月经周期

生理期间该咋洗？

乌鸡白凤丸，女人调理、治病的圣药

经期要对高热量食物说“不”

每天一杯豆浆，喝出女人味

避孕药不是调节月经紊乱的万能钥匙

花一点心思，愉快地度过那几天“灰色日”

第六章 月经与女人的气血是一家：补气养血，月月舒畅

气血失和，月经易失调

月经量过多，须防缺铁性贫血

胖人补气，瘦人补血

肉桂，女性补血好帮手

补血圣药阿胶，调出娇媚女人

补血调经，四物汤是首选

补血，请避开那几天

第七章 自己就是最好的药师佛：调动经络，赶走月经失调

任脉、冲脉是月经的土壤

督脉、带脉是月经的阳光和雨露

一个血海穴，足以帮你调理整个月经周期

中极穴调理痛经，轻松度过每月那几天

经期发热，求求太溪和照海

三阴交，治疗妇科疾病的万应灵丹

每日按次醪穴，缓解妇科疾病疼痛的有效按纽

第八章 月经与体质：辨清体质，选对调理方法

了解体质，选对调理方法

滋阴补血，让准时的月经不再失约

气虚型月经茶来疗

为什么胖人常常会月经不调？

经前乳房胀痛、小肚子涨得难受，气郁体质在作怪

女性警惕血热、气虚、血淤造成月经过多

月经延后，身体里的火力不足

第九章 左手中医，右手西医：月经紊乱的调理方案

从点滴做起，让好朋友不再“捣乱”

痛经：特别的日子，特别的痛

月经频发：月经结束才几天，又有月经了？

月经稀发：上一次月经是什么时候的事呢？

月经过长：月经都过了一周了，怎么还没完呢？

月经过短：月经已经结束了吗？

原发性无月经：我都18岁了，怎么还没来初潮？

让人捉摸不透的月经先后无定期

月经间期出血：真是“血”上加“霜”

经期腹泻，不堪承受之重

经期头痛，女性的梦魇

花季少女竟然闭经，别拿它不当回事儿

倒经，止血是第一要务

当女性遭遇暗经

激经：怀孕了怎么还会来“月经”

第十章 延缓衰老和经期美容：把美丽一网打尽

呵护卵巢，留住你的女人味

调好月经，让绝经期来得再晚一些吧

月经迟七天，衰老晚十年

关于雌激素的是是非非

比用名贵化妆品还管用的暖宫调经方子

生理期的美肌物语

非常时期你也“挺”美

第十一章 与月经相关的妇女常见病

子宫肌瘤是月经过多的罪魁祸首

月经不止当心宫颈癌

乳腺增生：经前加重乳痛

子宫内膜异位症是痛经的根源

盆腔炎也是月经失调的引子

月经异常，警惕附件炎

· · · · · (收起)

[珍爱生命中的2000天](#) [下载链接1](#)

## 标签

保养

## 评论

[珍爱生命中的2000天](#) [下载链接1](#)

## 书评

[珍爱生命中的2000天](#) [下载链接1](#)