

《《卵巢养好女人才好》》

图书基本信息

书名：《《卵巢养好女人才好》》

13位ISBN编号：9787535367593

出版时间：2014-8-1

作者：陈瑞

页数：144

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.tushu111.com

《《卵巢养好女人才好》》

内容概要

《卵巢养好女人才好》一书是由陈瑞博士凭借20多年的临床经验精心撰写而成的呕心沥血之作，为广大女性揭秘卵巢与女性健康之间的关系——卵巢是女性健康的源头揭开了神秘面纱。女性的很多生理特点都跟卵巢息息相关：色斑、脸部皮肤衰老、月经异常、潮热汗出、心烦易怒、严重失眠、心慌多疑，都可能是卵巢功能异常引起的。

本书能帮助女性找到自己的病根，并对症调理。同时，还就当前社会上存在的卵巢保养误区、各种保健方法等做了区分辨别。帮助女性朋友辨别真伪，去伪存真，养成科学的生活习惯，采取正确的保健方法。

《《卵巢养好女人才好》》

作者简介

陈瑞，男，湖北省协和医院中医科副主任医师，副教授，医学博士，博士后，硕士研究生导师，湖北省药膳食疗研究会理事，现任湖北省中医药学会肺系病专业委员会秘书长，世界中医联合会呼吸病专业委员会理事，对女性健康保养有丰富的临床经验。从事中医和中西医结合学习研究20年，2006年在湖北中医药大学获得医学博士学位，随后，分别在华中科技大学中西医结合研究所、日本金泽医科大学综合医学研究所、高龄病研究所从事中医、西医博士后研究，在本专业国际知名期刊上发表SCI收录论文15篇，学术论文被多次引用，主编、参编相关学术专著多部。主持和参与多项国家级、省部级科研课题，并获得湖北省、武汉市科技进步奖励。

《《卵巢养好女人才好》》

书籍目录

前言

第一章 卵巢有多好，你就多年轻

第一节 卵巢——女人的魅力之源

第二节 卵巢——女人体内的“一口井”

第三节 卵巢——女人体内的“脂肪管理器”

第四节 卵巢——女人体内的“保洁员”

第五节 卵巢——女人体内的生物钟

第二章 女人老得快，源于卵巢失养

第一节 卵巢的四个生命周期

第二节 卵巢“出状况”，四类女人老得快

第三节 卵巢健康自我检测

第三章 卵巢失养——拉响女人十轮衰老警报

第一节 身材走样：乳房萎缩、腰发福

第二节 皮肤干燥、松弛起皱

第三节 面部色斑激增

第四节 虚弱、疲劳、体质下降

第五节 失眠、心累

第六节 情绪失控、焦虑多疑

第七节 月经不调

第八节 阴道干、性交痛、失去“性”趣

第九节 妇科病多发

第十节 阵发潮热多汗

第四章 卵巢很受伤，9大不良习惯是元凶

第一节 长期熬夜

第二节 过量饮用富含咖啡因的饮料

第三节 过度减肥

第四节 久坐不动伤卵巢

第五节 不科学运动

第六节 贪凉

第七节 避孕方式不当

第八节 豆类食品摄入不足

第九节 长期吸烟酗酒

第五章 女性不同时期，给卵巢不同关爱

第一节 18~25岁——卵巢抚养期：助卵巢发育，为美丽奠基

第二节 25~40岁——卵巢保养期：让风韵驻足，给美丽保鲜

第三节 40~55岁——卵巢调养期：重拾年轻，享受蜕变奇迹

第四节 55岁以后——卵巢补养期：延缓更年期，给健康加分

第六章 年轻十岁：保养卵巢自救三步曲

第一节 补充专属营养，把卵巢叫醒

第二节 药食同源，全面狙击“巢衰”并发症

第三节 多一份关心+多一份要求=年轻10岁的秘密

第七章 专家解答卵巢保养常见问题

《《卵巢养好女人才好》》

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.tushu111.com