

# 《《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](http://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。

## 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](http://www.tushu111.com)