

女性生活实用大全

中国中医药出版社



吉军医学院610 2 00708200

女性生活实用大全

(中 卷)



中国中医药出版社
·北京·

中 卷

第五篇 乳房的健美与护理篇

第一章 乳房的构造与功能	(655)
乳房的发生、发育和变化	(655)
乳房发育的调节因素	(658)
乳房的构造	(658)
分泌对乳房的作用	(660)
乳汁的生产、调节及成分	(662)
第二章 乳房的健美	(666)
胸部健美趣谈	(666)
乳房健美的意义	(666)
乳房健美与乳房类型的关系	(668)
乳房健美的标准是什么	(668)
怎样保护我们的乳房	(671)
乳房健美锻炼的作用	(673)
怎样才能达到乳房的健美	(674)
怎样进行日常的乳房健美	(675)
食物与全身健美的关系	(675)
食物对乳房健美的影响	(689)
乳房健美训练中应注意的几个问题	(691)
安全高效的乳房健美训练法	(693)
气功乳房健美法	(694)
乳房按摩健美法	(697)
乳房沐浴健美法	(699)
乳房健美操 ABC	(699)
乳房健美与哑铃锻炼	(705)

高标准的胸部健美运动·····	(708)
速隆美与丰乳霜能使乳房增大吗·····	(709)
妇女的乳房切除后能修复吗·····	(710)
安全快速的乳房美容手术·····	(710)
第三章 乳房的保健护理 ·····	(714)
怎样保养乳房·····	(714)
青春期乳房的保健·····	(715)
妊娠、哺乳期乳房的保健·····	(720)
第四章 乳房常见症的诊断与治疗 ·····	(728)
乳房发育与月经的关系·····	(728)
乳房发育不良指的是什么·····	(729)
什么叫巨乳症·····	(729)
青春期少女的乳腺疾病·····	(730)
如何自己检查乳房有无异常·····	(731)
少女的乳房手术应注意什么问题·····	(731)
幼儿乳房增大与性早熟·····	(732)
乳房出现肿块怎么办·····	(732)
未婚少女为何分泌乳汁·····	(734)
怎样通过乳头分泌物来自我诊断乳房疾病·····	(734)
急性乳房炎的发病因素·····	(735)
急性乳房炎的临床表现·····	(736)
急性乳房炎的治疗·····	(736)
急性乳房炎的预防·····	(737)
第五章 乳癌 ·····	(738)
乳腺癌的发病情况与病因·····	(738)
乳房的良性病变与恶性病变·····	(740)
乳癌的症状及乳房自我检查·····	(744)
乳癌的诊断·····	(746)
乳癌的自然病史·····	(750)
乳癌的外科疗法·····	(752)
辅助治疗·····	(754)
复发、转移——乳癌的末期·····	(756)
乳癌的复健·····	(759)
乳癌的心理社会层面·····	(760)
乳腺癌手术后的康复锻炼·····	(763)

第六篇 减肥健美篇

第一章 减肥的目标是健康	(765)
一、减肥的基本知识	(765)
生理性肥胖和病理性肥胖	(765)
导致肥胖的常见原因	(765)
血脂与肥胖的关系	(766)
脂肪与肥胖的关系	(767)
蛋白质与肥胖的关系	(767)
糖与肥胖的关系	(768)
T_3 、 T_4 与单纯性肥胖的 T_3 、 T_4 的变化	(768)
胰岛素与单纯性肥胖人的胰岛素的变化	(769)
肾上腺功能与肥胖的关系	(769)
基础代谢率(BMR)与肥胖的关系	(770)
性激素与肥胖的关系	(770)
生长激素与肥胖的关系	(771)
肥胖人的血液流变学的变化	(771)
肥胖人甲皱微循环的变化	(772)
肥胖与免疫	(772)
肥胖与吸烟	(773)
肥胖与饮酒	(773)
肥胖与人的情志变化	(774)
肥胖与饮食习惯	(774)
肥胖与性别	(775)
肥胖与年龄	(775)
肥胖与职业	(775)
二、肥胖的测量	(776)
体重的概念	(776)
标准体重及其测量方法	(776)
超重与肥胖	(777)
判断肥胖的方法	(777)
肥胖几种类型	(777)
正常人体的脂肪比重及含量	(778)
体脂含量的计算方法	(778)

正常人的皮脂厚度及测量方法·····	(779)
三、减肥的动机·····	(780)
为什么想减肥·····	(780)
不适宜减肥的人·····	(781)
检查你的体重·····	(781)
第二章 减肥前的准备工作·····	(783)
一、了解自己的生活习惯·····	(783)
找出肥胖的原因·····	(783)
记录自己的活动量·····	(783)
二、适合个性的节食方法·····	(784)
检查你的饮食习惯·····	(784)
分析你属于哪一类食客·····	(785)
三、怎样寻找减肥运动时间·····	(786)
晨间运动·····	(786)
晚间运动·····	(786)
利用带孩子的时间运动·····	(786)
运动时间不应化零为整·····	(787)
四、成功减肥的心理因素·····	(787)
坚持良好的减肥心理暗示·····	(787)
树立自己健康的责任心·····	(787)
制订切实可行的减肥目标和计划·····	(788)
第三章 选择适合你的减肥方法·····	(789)
一、轻松愉快的减肥·····	(789)
减肥是属于自己的项终生事业·····	(789)
你的星座和减肥绝招·····	(789)
良好的开端·····	(791)
你的态度至关重要·····	(791)
减肥没有假期·····	(792)
翻新家中的食品·····	(792)
找一位“减肥教练”·····	(792)
“烧”掉卡路里·····	(793)
不断想着:减肥后,我的美梦也随之实现·····	(793)
减肥也不要对自己苛刻·····	(793)
节食的同时要对吃饭有兴趣·····	(793)
让朋友帮你的忙·····	(793)
减肥时感到焦急的主要原因及解决办法·····	(793)
以“天”为单位制定节食计划·····	(793)
减肥食谱以种类多份量少为原则·····	(794)

多找些理由来推托“不吃”	(794)
让自己忙碌到没时间想吃东西	(794)
不要把减肥计划告诉他人	(794)
情绪低落时哭一场	(794)
越接近成功目标越要多给自己安慰	(794)
严格限制自己摄取卡路里的数量	(794)
不要因取悦别人而破坏自己节食	(794)
利用维生素补充节食的营养不足	(794)
不要觉得自己受限制而想大吃特吃	(795)
情绪低落时找点开心是节食的灵药	(795)
和他人一起进食藉以控制食量	(795)
拿本书读读可转移对食物的注意力	(795)
与其想着饿不如去做点工作	(795)
收到高卡路里礼物即转送别人	(795)
每天摄取蛋白质最好占 15% ~ 20%	(795)
常吃鱼类可提供低热量而高蛋白质	(795)
每天摄取碳水化合物占 55% ~ 65%	(796)
橙汁是每天早晨起来的最佳饮品	(796)
想吃东西时喝杯饮料以冲淡胃液	(796)
把没有卡路里的清水作平时饮料	(796)
在菜中多加胡椒可限制食量	(796)
以低卡路里的海鲜代替肉类	(796)
自己嘉奖自己终于减肥成功	(796)
二、如何利用饮食减肥	(796)
生食、凉拌	(796)
炒	(799)
煮、烩、焖、炖	(802)
煎、烤、炸	(808)
蒸	(811)
粥、饭、糕(饼)	(817)
汤	(822)
汁、饮、茶	(824)
一周减肥套餐	(829)
一日减肥套餐	(834)
三日快速减肥套餐	(835)
三日减肥套餐	(835)
低热量饮食套餐	(836)
三、运动中减肥	(836)

运动是减肥的好方法	(836)
运动减肥的原理	(836)
运动减肥的注意事项	(837)
需氧运动与无氧运动	(838)
适于减肥的运动	(838)
体力劳动不能代替体育锻炼	(838)
老年肥胖者运动时应注意的事项	(839)
游泳是减肥健美的好项目	(839)
健美运动是一种好的减肥方法	(840)
跳舞也能够减肥	(840)
自行车减肥法	(841)
网球减肥法	(841)
跳绳减肥法	(844)
交叉运动减肥法	(846)
减肥体操:创造优美的曲线	(847)
爬楼梯减肥法	(849)
减肥健美三环功	(850)
四、运用按摩减肥	(851)
按摩减肥的特点	(851)
按摩减肥原理浅论	(851)
按摩减肥术	(852)
自我按摩减肥注意事项	(854)
自我按摩减肥记录	(855)
五、运用医疗减肥	(856)
热疗减肥	(856)
常用减肥西药	(856)
西药减肥的适应证和注意事项	(857)
外科治疗肥胖病的方法?	(857)
西药肥胖病的适应证及注意事项	(857)
中医治疗肥胖病的独到之处	(858)
中医对肥胖病的辨证分型	(858)
中药减肥的方剂	(858)
针灸减肥的方法	(859)
耳针减肥取穴的方法	(859)
中西医结合治疗肥胖病的特点	(860)
评定减肥治疗的标准	(860)
六、孕产妇的减肥	(861)
专家谈关于产后减肥	(861)

关于肥胖孕妇减肥	(862)
孕妇减肥禁与忌	(862)
妊娠期过度肥胖的危害	(862)
产后体型恢复的方法	(863)
产后寻回双腿的魅力的秘诀	(863)
第四章 走出减肥的误区	(865)
一、正确的减肥观念	(865)
节食也可以使局部减肥	(865)
每天称几次体重可以起监督作用	(865)
肉感就是肥胖	(865)
瘦人的身材都很美	(865)
标准体型的人不会发胖	(865)
相扑选手全都是肥胖者	(866)
所谓“结实型”的人要瘦很容易	(866)
容易产生脂肪的部位,不容易瘦	(866)
二、科学的减肥方法	(866)
仰卧起坐可以使腹部平坦	(866)
吃药可以消溶脂肪	(866)
要减肥则每周要进行剧烈活动	(867)
素食可以使人变得苗条	(867)
早晨喝蜜糖水会加快脂肪堆积	(867)
禁食面食或谷类食品	(867)
只吃精细食品	(867)
零食代替正餐	(867)
青睐特效减肥药	(867)
盲目抽脂减肥	(868)
盲目禁食减肥	(868)
不吃早餐	(868)
与肥肉断交	(868)
过量摄入高蛋白	(869)
过量食用瘦肉	(869)
过量食用豆制品	(869)
食物纤维也非多多益善	(870)
滥用减肥偏方、秘方	(870)
采用吸烟减肥	(870)
第五章 减肥门诊病例分析	(872)
单纯性肥胖	(872)
向心性肥胖	(875)

水肿性肥胖·····	(877)
药物性肥胖·····	(879)
不育性肥胖·····	(880)
闭经性肥胖·····	(882)
妊娠性肥胖·····	(883)
痛性肥胖·····	(884)
家族性肥胖·····	(886)
嗜食性肥胖·····	(886)
面肿性肥胖·····	(888)
精神心理性肥胖·····	(889)

第七篇 妇女饮食保健篇

第一章 女性饮食概要 ·····	(893)
一、不同时期女性的饮食要求·····	(893)
少女饮食·····	(893)
经期饮食·····	(893)
新婚期的饮食·····	(894)
孕妇饮食·····	(895)
产妇饮食·····	(896)
哺乳期饮食·····	(896)
更年期饮食·····	(897)
老年妇女饮食·····	(897)
二、对女性保健有影响的食品·····	(898)
经期·····	(898)
性和谐·····	(901)
美容·····	(908)
第二章 女性饮食保健秘诀 ·····	(911)
一、女性饮食保养秘诀·····	(911)
自然菜汁美颜·····	(911)
糖柑护肤·····	(911)
补虚美肤·····	(911)
防御紫外线照射·····	(911)
护肤醋蛋·····	(912)
米饭嫩肤美容·····	(912)

防肤老化的胚芽饮·····	(912)
增美饮料·····	(912)
医治面部黑变病良方·····	(913)
桃花白芷酒治面黯·····	(913)
洋葱美容·····	(914)
柠檬美容·····	(914)
护发食物·····	(914)
美发食品·····	(914)
减肥秘诀·····	(915)
美腿饮料·····	(915)
孕妇过敏食物·····	(915)
怀孕莫忙补·····	(916)
孕妇不宜多吃酸·····	(916)
孕妇不宜过量摄食动物肝脏·····	(916)
孕妇应多喝水·····	(917)
孕妇无须强加餐·····	(917)
孕期补锌有利分娩·····	(917)
吃巧克力有助分娩·····	(917)
孕妇不宜多食桂圆·····	(918)
孕妇不宜喝可口可乐·····	(918)
产妇保健川骨杂碎面·····	(918)
预防孕妇呕吐饮食·····	(919)
产期宜食加味枣汁补液·····	(919)
产后补养小吃·····	(919)
产妇增奶验方·····	(919)
啤酒通乳·····	(920)
中老年养生抗衰药膳·····	(920)
防病健身的果蔬饮料·····	(920)
祛色斑防衰食方·····	(921)
老年妇女宜多吃鱼·····	(921)
老年食盐过多易老年骨折·····	(921)
中老年妇女忌过多食糖·····	(921)
带环妇女的饮食·····	(921)
妇女应夜间补钙·····	(922)
二、女性饮食治病秘诀·····	(922)
缓解月经不调饮料·····	(922)
治痛经良方七则·····	(922)
黑木耳煲红枣治月经过多·····	(923)

治崩漏良方·····	(923)
妊娠水肿的膳食疗法·····	(923)
治妊娠恶阻良方·····	(924)
严重妊娠恶阻食疗粥方·····	(924)
治滑胎疗方·····	(924)
产后腹痛食疗·····	(925)
治产后肢冷出凉汗的山药羊肉羹·····	(925)
妇女贫血自然汁疗·····	(925)
子宫脱垂食疗·····	(925)
偏方秘治女性盆腔淤血综合症·····	(925)
通经净血强身的食养·····	(926)
防治妇女感冒的糯葱粥·····	(926)
妇女性功能低下食疗·····	(926)
子宫下垂的饮食疗法·····	(927)
输卵管阻塞的食治良方·····	(928)
不孕症的食疗·····	(928)
干燥综合症的食治秘方·····	(929)
“主妇综合症”的食疗·····	(931)
预防乳腺癌食疗·····	(931)
女性生殖系统癌肿食疗·····	(931)
第三章 女性调理食谱·····	(933)
一、美容食谱·····	(933)
灵芝海参·····	(933)
地黄金龟·····	(933)
黄精鲜鱼·····	(934)
兰片烧海参·····	(934)
松子蛋汤·····	(935)
当归咖喱饭·····	(935)
玉竹烧豆腐·····	(935)
海松仁什锦饭·····	(936)
香椿拌干丝·····	(936)
马齿苋拌豆芽·····	(936)
樱桃美容散·····	(937)
竹笋焖鲍鱼·····	(937)
椰子蒸鸡仔·····	(938)
黄芪烧牛肉·····	(938)
牛髓鹌蛋·····	(939)
美容羹·····	(939)

板栗炖鸡·····	(939)
龙眼首乌羹·····	(940)
润肌美容糕·····	(940)
麦冬烧麦·····	(940)
红枣银耳羹·····	(941)
美容乌发糕·····	(941)
健身西瓜盅·····	(941)
二、美发食品·····	(942)
乌发冻糕·····	(942)
生发汤圆·····	(942)
养血生发蛋糕·····	(943)
女贞火锅·····	(943)
糯豆乌发糕·····	(943)
黑发乌须豆·····	(944)
发菜枸杞汤·····	(944)
芝麻首乌糊·····	(945)
龙芝生发饮料·····	(945)
三、明目食谱·····	(945)
胡萝卜烧海参·····	(945)
蜜蒙花蒸羊肝·····	(946)
牛髓粥·····	(946)
苡蓉豆豉素烩汤·····	(946)
青箱鱼片汤·····	(947)
青箱鸡肝膏·····	(947)
奶油猪肝汤·····	(947)
磁朱鸡肝酥·····	(948)
桑椹里脊·····	(948)
明砂溜肝片·····	(948)
杞菊炸鸡肝·····	(949)
四物肝片汤·····	(949)
鱼香肝片·····	(950)
豆角猪肝碎·····	(950)
火爆牛肝·····	(950)
四、聪耳食谱·····	(951)
聪耳果脯·····	(951)
葛酒余腰花·····	(951)
芡实粉饺·····	(952)
聪耳煎饼·····	(952)

五、健齿食谱	(952)
石斛绿茶煎	(953)
桑蒲饮馏蛋泥	(953)
牛奶鸡蛋	(953)
第四章 女性常见病饮食疗法	(955)
一、月经食疗	(955)
鸡血藤乌骨鸡汤	(955)
鹿胶党参炖鸡肉	(955)
当归田七炖鸡	(956)
归参炖母鸡	(956)
人参阿胶炖乌骨鸡	(957)
田七佛手炖鸡	(957)
木耳红枣瘦肉汤	(958)
益母草红枣瘦肉汤	(958)
祈艾山甲瘦肉汤	(958)
党参生蚝瘦肉汤	(959)
鸡血藤黑豆瘦肉汤	(959)
归芪瘦肉汤	(960)
桃仁莲藕瘦肉汤	(960)
当归红花瘦肉汤	(961)
熟地首乌瘦肉汤	(961)
甘麦红枣瘦肉汤	(961)
当归羊肉汤	(962)
胶艾炖羊肉	(962)
当归黄精牛肉汤	(963)
参枣当归牛肉汤	(963)
天麻川芎炖乳鸽	(963)
岗稔塘虱鱼汤	(964)
玫瑰花鸡蛋茶	(964)
益母草煲鸡蛋	(965)
百合熟地鸡蛋汤	(965)
百合鸡子黄汤	(966)
阿胶鸡子黄汤	(966)
韭菜炒鸡蛋	(966)
香菇蒸蚌肉	(967)
黑木耳炒肉片	(967)
黑豆焖塘虱鱼	(967)
黄鳝焗饭	(968)

(128)	人参炖胎盘	(968)
(131)	当归黄芪乌鸡汤	(969)
(132)	鹿茸炖乌鸡	(969)
(140)	莲藕花生猪骨汤	(969)
(132)	茜草乌龟汤	(970)
(139)	淡菜墨鱼汤	(970)
(131)	荸荠茅根汁	(970)
(132)	当归艾叶老姜汤	(971)
(130)	宁坤水	(971)
(132)	鲜藕柏叶汁	(971)
(130)	蚕砂酒	(972)
(130)	当归红花酒	(972)
(130)	二、带下病食疗	(972)
(130)	首乌莲须鸡蛋汤	(973)
(130)	黄芪扁豆花鸡蛋汤	(973)
(130)	鸡冠花鸡蛋汤	(973)
(130)	白果乌骨鸡汤	(974)
(130)	鹿茸淮山炖乌骨鸡	(974)
(130)	三妙鹤鹑汤	(975)
(130)	芡实煲老鸭	(975)
(130)	马齿苋芡实瘦肉汤	(976)
(130)	蒲公英薏米瘦肉汤	(976)
(130)	淮山鱼鳔瘦肉汤	(976)
(130)	金樱子猪小肚汤	(977)
(130)	当归淮山羊肉汤	(977)
(130)	白果黄豆鲫鱼汤	(978)
(130)	革薢薏米鲫鱼汤	(978)
(130)	白芷牡蛎墨鱼汤	(978)
(130)	淮山芡实水鱼汤	(979)
(130)	鸡冠花土茯苓龟肉汤	(979)
(130)	蒜茸炒苋菜	(980)
(130)	豉汁蒸文蛤	(980)
(130)	胡椒蛋	(980)
(130)	金针菜炒瘦肉	(981)
(130)	莲子仙茅炖乌鸡	(981)
(130)	鸡冠花瘦肉汤	(981)
(130)	白果薏苡仁猪肚汤	(982)
(130)	龟苓汤	(982)

淡菜芡实墨鱼汤·····	(982)
双蛸汤·····	(983)
参茸白凤丸·····	(983)
金樱子炖冰糖·····	(983)
勒菟菜糖水·····	(984)
马齿苋汁·····	(984)
三、妊娠病食疗·····	(984)
鹿胶人参炖鸡·····	(985)
桑寄生鹿肉汤·····	(985)
祈艾鸡蛋汤·····	(985)
莲须党参煲鸡蛋·····	(986)
紫苏生姜鸡蛋汤·····	(986)
高丽参阿胶炖瘦肉·····	(987)
宁麻根党参瘦肉汤·····	(987)
胶艾瘦肉汤·····	(988)
四君瘦肉汤·····	(988)
松子核桃瘦肉汤·····	(988)
党参黄精牛肉汤·····	(989)
党参红萝卜兔肉汤·····	(989)
巴戟杜仲羊肉汤·····	(990)
苏叶砂仁鲫鱼汤·····	(990)
花生鲤鱼眉豆汤·····	(991)
黄芪糯米炖鲈鱼·····	(991)
菟丝子粥·····	(992)
丁香炖雪梨·····	(992)
阿胶奶·····	(992)
陈皮炒鸡蛋·····	(993)
艾叶蛋·····	(993)
砂仁蒸鲫鱼·····	(993)
桑寄生黑豆鸡蛋汤·····	(993)
首乌天麻钩藤瘦肉汤·····	(994)
海蜇蚝豉瘦肉汤·····	(994)
芫荽鱼片汤·····	(994)
黄芪宁麻根鲤鱼汤·····	(995)
葛根鲢鱼汤·····	(995)
决明子茶·····	(996)
苏香饮·····	(996)
五皮饮·····	(996)

滋肾育胎丸	(996)
四、产后病食疗	(997)
王不留行瘦肉汤	(997)
金针花豆腐瘦肉汤	(997)
黄芪虾仁瘦肉汤	(998)
莲藕红豆瘦肉汤	(998)
黄芪花生猪蹄汤	(999)
五爪金龙猪蹄汤	(999)
芫荽白饭鱼汤	(1000)
淮山蛭肉汤	(1000)
党参蛭肉汤	(1000)
木瓜鱼头汤	(1001)
木瓜鲫鱼汤	(1001)
参归炖墨鱼	(1002)
花生煲章鱼	(1002)
鲶鱼鸡蛋羹	(1003)
归芪鲤鱼汤	(1003)
牛大力猪蹄汤	(1003)
猪蹄生姜甜醋汤	(1004)
巴戟当归炖羊肉	(1004)
海马红枣炖羊肉	(1005)
玉竹淮山兔肉汤	(1005)
莲子糯米炖鲤鱼	(1006)
芎归屈头鸡汤	(1006)
五爪金龙乌骨鸡汤	(1006)
巴戟鸡丝蛇羹	(1007)
党参杞子炖鹌鹑	(1007)
山楂红枣瘦肉汤	(1008)
猪筋黄鳝汤	(1008)
千斤拔鹿筋汤	(1009)
巴戟当归牛尾汤	(1009)
小米红枣粥	(1010)
桑椹蜜	(1010)
艾叶蛋	(1010)
酒酿煮鸡蛋	(1011)
黑木耳蒸鸡	(1011)
肉桂炒腰花	(1011)
党参黄芪炖乌鸡	(1012)