

女人珍惜吧

1、女人衰老的原因：

一补气、二寒气、三肾亏。

调理：每天早上三片生姜、一杯蜂蜜水、三颗红枣，两天一瓶酸奶，平时多吃鸭血。

特别提醒：例假时期不能吃海带、海鲜、香蕉、西红柿。

梳头（百穴），洗完澡用电风吹风吹肚脐眼（丹田），低血糖吹腰，月经不调吹后脑勺，每天晚上泡热水脚，每天敲足三里。

2、【女人经期十三禁忌】

一禁：剧烈运动和重体力劳动。

二禁：贪食生冷。

三禁：吃得太咸。

四禁：饮咖啡、浓茶。

五禁：过量饮酒。

六禁：活血化淤类药物。

七禁：紧身衣裤。

八禁：游泳和盆浴。

九禁：捶打腰背。

十禁：贸然拔牙。

十一禁：高声唱歌。

十二禁：情绪失控。

十三禁：性生活。

3、【生气对女性的伤害】

①皮肤：生气时，会刺激毛囊，引起毛囊周围的炎症，出现色斑。

②子宫、乳腺：女人生气伤乳腺和子宫。

③甲状腺：老生气会使甲状腺功能失调。

④大脑：大量血液涌向大脑，此时血液中含有毒素最多，加速脑部衰老。

⑤肺：女性情绪冲动时，呼吸急促，甚至过度换气，危害肺健康。

4、【女人越吃越年轻】

①新鲜乳酪——抢救记忆力；

②金枪鱼——PK脂肪；

③蜂蜜——净化血液；

④橙子——增强免疫力；

⑤绿菜花——年轻心脏；

⑥鸡蛋——呵护乳房；

⑦燕麦片——降低胆固醇；

⑧花生酱——永葆青春；

⑨咖啡——食物催情；

⑩巧克力——走出情绪低谷。

5、【女人贫血吃什么补血最快】

- 1、黑豆：想更好的补血，不妨用黑豆煮乌骨鸡。
- 2、胡萝卜：含大量维生素 B、c，具有补血功效。
- 3、面筋：含大量的铁质。
- 4、金针菇：含丰富的铁、维生素 A、b1、c、蛋白质等。
- 5、龙眼肉：含丰富的铁质外，还含有维生素 a、b 和葡萄糖、蔗糖等。
- 6、萝卜干：铁质含量高。

6、【天然护肤精华：李仁桃仁】

心对女性来说，果仁就像护肤品中的精华素，可以用它们打成粉，加些蜂蜜或蛋清做面膜来敷脸，能滋润美白皮肤。此外，它们还有各自特别的功效，桃仁可以祛痘印，李仁有淡斑效果!除了美容，吃桃仁李仁还可以治疗便秘、咳喘和妇科病，可以说是女人们的闺密级食物。

7、【女性长期吃辣，喝冰饮，容易患上妇科肿瘤】

吃辣时不停地灌冰水危害更大，冰水下肚，血液马上会淤积在肠道和盆腔里，易致痛经、月经紊乱，子宫还会缩小、变硬，易形成腺肌症等妇科肿瘤，大大提高不孕的几率。重的是，盆腔淤血引起的不孕，做 B 超、妇科检查等发现不了，男士们请转给你的挚爱!

8、【让她远离乳腺增生】

- 1、适时婚育哺乳。
- 2、夫妻生活和睦、生活规律。
- 3、心情舒畅(情绪不稳定会抑制排卵，雌激素增高)。
- 4、避免使用含雌激素的面霜和药物。
- 5、积极防治月经紊乱、附件炎等妇科疾病。
- 6、每半年或 1 年做一次乳腺 B 超检查。

9、【来例假如何养生?】

来例假几天总让女人面临各种状况，痛经、腰酸背痛等，其实例假对女人是个很重要和特殊的时期，这几天一定要好好保养才能健健康康

- 第一天：小心偏头痛。
第二天：治疗妇科炎症。
第三天：补充维生素。
第四天：体重略微下降。
第五天：美发和护肤。
第六天：排出体内废料。

10、【4 大养生补血食谱告别痛经】

- 1、玄胡益母草煮鸡蛋：具有通经、止痛经、补血、悦色、润肤美容功效；
- 2、乌豆蛋酒汤：具有调中、下气、止痛功能
- 3、姜艾薏苡仁粥：具有温经、化瘀散寒除湿及润肤功效；
- 4、姜枣红糖水具有温经散寒功效。

11、【魔法痛经治疗法】

生不如死的“痛经”如今终于有了解救的方法。配料：（水，红糖，红花生，红枣，红豆，枸杞）来完月经一个星期之后就可以煮来喝啦！喝完下个月来就不会痛咯~ 真的有用哦！MM 们为自己为闺蜜转了吧。

12、【10 种女人最易得乳腺癌】

1. 乳腺增生多年不愈，
2. 反复做人工流产手术，
3. 常用激素类药品或化妆品，
4. 有乳腺癌家族史，
5. 未哺乳或哺乳过长，
6. 肥胖或过多摄入脂肪，
7. 精神抑郁，经常生气，心情不好，
8. 反复长期接触各种放射线，
9. 独身未育或婚后不育，
10. 13 岁前月经初潮或绝经晚。

13、【山药红枣羹】

女人补气血必备~每个月的那几天还可以加些红糖哟。

- 1、将山药洗净，晾干，然后去皮，切成小块
- 2、将红枣洗净,装碗备用。
- 3、将山药、冰糖一起倒进锅里，放入水，煮 30 分钟,如果喜欢吃绵软的可以多煮会。
- 4、等到山药煮的差不多时把红枣放到锅里再煮上 10--15 分钟,就 OK 啦！

14、【月经后吃什么】

每次月经都会使血液的主要成份血浆蛋白、铁、钾、钙、镁等丢失。因此，在月经干净后 1-5 日内，应补充蛋白质、矿物质及补血的食物。选用既有美容又有补血作用的食物，如牛奶、鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋、牛肉、羊肉、芡实、菠菜、桂圆肉、胡萝卜、苹果、荔枝肉、樱桃等。

15、女性来月经时，小肚子又凉又疼，说明腹部有寒，同时嘴里还长口疮，这叫“上火下寒”。这时可以用到橘核（即橘子籽），橘核有理气、温胃、止痛的作用，既能驱寒，又能止痛。建议用橘核沏茶。

16、【女人不穿胸罩老得更快】

随着年龄的增加和雌激素分泌变化，乳房会变得更易摇晃，若不戴文胸来固定支撑，就会加速乳房的晃动，导致下垂。但如果文胸选用不当，效果就会适得其反。坚持佩戴文胸否则到了 60 岁，乳腺腺体几乎退化“消失”，乳房会像“皮囊”一样，即使再戴文胸，也很难支撑起来

17、【保养乳房的 5 类营养食物】

- 1、补充脂肪：鱼、肉和豆制品，
- 2、补充水分：适量即可，
- 3、补充胶原蛋白：肉皮(包括鸡、鸭、鹅皮)、蹄筋、鸡鸭爪、鸡翅及甲鱼，

- 4、多吃鱼类和海产品：泥鳅、带鱼、鱿鱼、牡蛎及海带等，
- 5、补充钙和维生素：卷心菜、粗粮、牛乳、牛肉。

18、【消除经前乳房胀痛的小技巧】

- 1、改变饮食习惯。
- 2、经常按摩乳房。
- 3、穿稳固的胸罩。
- 4、避免利尿剂。
- 5、不吃咸。
- 6、试用热敷。
- 7、防止肥胖。
- 8、用蓖麻油敷胸。
- 9、摄取维生素。
- 10、远离咖啡。
- 11、切忌滥用药。

19、【女性常穿高跟鞋或导致不孕】

女性穿高跟鞋的时候身体前倾，全身重量会过多地集中压在前脚掌上，可能造成平足症、痉挛性足痛或趾骨骨折；穿高跟鞋时，骨盆会随着身体倾斜而倾斜，久而久之会使骨盆腔位移，容易引起子宫位前倾，造成月经失调、性欲下降甚至不孕。

20、生姜红枣水冲鸡蛋绒，早上空腹喝，能驱寒暖胃、修复胃黏膜。 受寒严重时三片生姜，不严重是2片，如果是用来保健1片生姜就可以了，红枣同样是根据个头来6~10个。加水大火烧开后改小火15分钟，把鸡蛋放碗里搅拌均匀，用滚开的水去冲鸡蛋。

21、【能调阴阳又去斑的补血汤】

例假结束后的第一周期间服用。这个时间段重点是滋阴养血，因为例假期血损失较大。推荐食疗方：熟地6g，制首乌9g，当归3g，炒白芍3g，阿胶6g，龙眼肉3颗，羊腔骨1节。煲汤喝。少放盐少放调料。一周2-3次。

22、【尿路感染的特效穴】

出现尿路感染症状时，马上拇指按揉对侧足内踝尖与足跟尖连线中点处的水泉穴（两侧皆有），哪个刺痛就按揉哪个，大钟穴的位置在足内踝尖与跟腱连线的中点偏下方的骨头上缘。按揉痛点5分钟，当穴位的疼痛缓解时，尿路感染症状可减轻或消失。

23、【经期不宜食哪些寒凉食物？】

大家可能都知道冷饮不能吃，其实还有些寒性的食物也要注意哦：如黄瓜，丝瓜，茄子，冬瓜，蟹，田螺，海带，竹笋，梨子，柚子，西瓜等。可以多吃的：花生，核桃，大枣，桂圆，玫瑰花茶等。

24、【对女人有益的五种怪味食物】

- 1、榴莲—缓解痛经（性热，活血散寒，改善腹部寒凉）
- 2、大蒜—亮泽秀发（强抗菌作用，抗乳腺癌、卵巢癌，乌发）
- 3、香菜—预防骨质疏松（保护骨骼，抗癌）

4、芥末—使面色红润（调解内分泌，刺激血液循环）

5、香椿—助孕（抗衰老，补阳滋阴，清热利湿）

25、【女性肾虚症状】

1、早上起床常有头发掉落；2、体重有明显的增加或下降。3、记忆力下降；4、进食甚少；5、晚上常睡不着；6、尿频现象；7、生理需求下降；8、工作情绪始终无法高涨。9、工作1小时后，身体怠倦；10、乳房松弛；11、皮肤干燥，出现斑纹。12、月经不调。

26、【敷肚脐也能治痛经】

痛经的女生，月经前一周在肚脐上敷药，行经时就不会那么痛了。配方：肉桂、小茴香、干姜、元胡、五灵脂、生蒲黄、没药、赤芍各6克，研细末，放密封瓶里。用时洗净肚脐，取适量药末，醋调敷，纱布覆盖，胶布固定。两天换药一次，经前用3次。这种方法最适合寒凝血瘀的痛经。

27、【红糖食疗法】

红糖性温、味甘、入脾，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。1.红糖煮荷包蛋，可以使鸡蛋和红糖的营养互补，令面色红润，有精神；2.红糖泡桂圆干，可改善睡眠；3.红糖泡人参，可调理气息，改善低血压4.生姜红糖水：治疗风寒感冒，缓解寒淤血淤型的痛经。

28、【艾叶生姜，治疗外阴瘙痒】

难言之隐，一洗了之。现在的所谓洗液，大多是清热利湿的苦寒之品，用之无效者，必须考虑是否与“寒”有关，可试用本方：生姜120克连皮捣碎，干艾叶90克，加水1500毫升，煎煮后清洗。

29、【四物汤：喝出女人味】

当归、川芎、白芍、熟地黄，各15克。如果你痛经或月经时血量较多伴血块，可以再加红花、桃仁各15克，普通的四物汤就变成了“桃红四物汤”，适合的女性可以服用，脸蛋会红润起来，肌肤充盈有光泽，女人味儿也就更足了

30、【永远不变黄脸婆必须吃这9样】

枸杞酒酿蛋给您好脸色

木瓜红枣子蜜：补血养颜；

花生麻糊：抗衰老；

核桃松仁粟米羹；

双豆翅汤，增加皮肤弹性；

山药青笋炒鸡肝：改善皮肤色泽；

多吃“双豆”（土豆、豌豆）：祛斑美白

常食花粉远离皱纹

细肤美颜吃点牡蛎

31、【治痛经特效穴--寒凝血瘀】

有一个治疗痛经的特效穴位——十七椎，痛经严重者，按压十七椎2—3分钟，可以收到立

竿见影之效。这个方法对寒凝血瘀的痛经效果最好。十七椎，在督脉的循行线上，是一个经外奇穴，位于第5腰椎棘突下。JMS，痛的时候试试。

32、【女性防寒小窍门】

1.每日喝2千—3千毫升白开水；2.日照充足时进行户外活动；3.早入睡，保证充足的睡眠，益于阳气潜藏；4.食疗养肾，吃红枣炖牛肉、生姜大枣牛肉汤等；5.天天坚持用温热水洗脚，按摩刺激双脚穴位，坚持步行半小时；6.喝红茶可抗寒；7.早晨喝热粥，如小米粥。

33、【祛除雀斑有妙方】

脸上雀斑多的，可以用米醋浸泡适量白术，一周后用醋擦拭面部。此方出自葛洪“肘后方”，都是四两拨千斤的好方，大家可以试试。第一要坚持，第二找好一些的白术，生的，无需炒。

34、【爱美的MM一定要看】

①在水里加一点盐，不只杀菌，还可以祛油脂；②在水里加一点蜜蜂，长期坚持可以让你的肌肤年轻10岁；③在水里加一点醋，可以让你的皮肤变的光滑有弹性，还不容易长痘；④在电脑前工作的女性，洗脸的时候在水中加一点绿茶，可以有效的抵抗辐射。

35、【奶茶：女性心脏的隐秘杀手】

饮茶有益于心脏，但是最新研究提出，向提神的茶水中加入牛奶，会破坏茶的所有有益健康的成分，奶茶竟是女性心脏的隐秘杀手。试验显示，虽然茶通过增加动脉壁的收缩能力提高了血流速度，但牛奶却完全阻碍了这一有益健康的效果。

36、【女人喝红酒的好处】

①增进食欲②适当饮用有滋补作用③有助消化，防治便秘④有美容抗衰老的作用⑤减肥，每升干葡萄酒含525卡，在4小时内被全部消耗掉⑥利尿，防止水肿⑦杀菌作用⑧可预防乳腺癌⑨能抑制脂肪吸收。不过可不要早上喝。

37、【你知道自己的“月经体质”吗？】女性朋友们~根据自己的不同月经体质来调养吧
~~~~健康女人才是美丽的。

### 38、【女性必知的养生补血食谱：当归生姜羊肉汤】

用料：羊肉500克、当归30克、生姜50克。羊肉用清水洗净后再用生姜爆炒，当归则以纱布包裹，再与爆炒好的羊肉一起煮汤。此汤特别适宜气血亏虚、大病久病及产后的女性食用，对改善痛经、月经不调也有显著效果。

### 39、【对女人最好的7大美食】

1、银耳红枣汤：丰胸美白减肥；2、黑糯米桂圆红枣粥：益气养血；3、当归红枣排骨汤：滋阴润燥、养颜护肤；4、核桃红枣燕麦粥：养颜补血益智；5、红薯红枣汤：补血减肥助消化；6、木瓜银耳汤：丰胸减肥；7、黄豆雪梨猪脚汤：润肺美肤清心降压。为心爱的人和自己转吧。

### 40、【经期暖宫纤腿秘方】

材料：姜片、陈皮、干柠檬片，可乐。效果：暖身、温宫、消脂，坚持食用3周以上手脚冰

冷的症状明显改善或消失，体重开始下降，下半身变得纤瘦，特别是腿部，效果明显者能瘦腿 3cm 哦。

#### 41、【维 C 增强女性免疫力】

- 多吃富含维 C 果蔬和含维 E 丰富的核桃、松子、花生等；
- 多喝水；
- 适量喝茶；
- 喝点葡萄酒；
- 适当吃点动物肝；
- 常吃蘑菇；
- 适量摄入麦麸和粗纤维；
- 补充精氨酸：鳝鱼、泥鳅、墨鱼及山药、黑芝麻、豆腐皮、榛子富含精氨酸；
- 晒太阳；
- 常微笑可激发身体产生免疫物质。

#### 42、【早餐与皱纹的秘密】

早餐占一天营养成分 60%-70%，不吃早餐易患免疫力下降、肠胃病、手脚冰凉、不孕不育、心脑血管等 180 种慢性病。女人不吃早餐最伤子宫，不仅会影响生育能力有的甚至皱纹都长得比一般女性早些，所以爱美容的女性可不能不吃早餐哦！

#### 43、【女人一生受用的六种米】

1. 粳米最滋补,健脾胃补中气养阴生津;
2. 糙米最助消化,降低胆固醇减少心脏病发作和中风;
3. 黑米最补肾,滋阴补肾补肝明目抗衰美容;
4. 糯米最排毒,富含蛋白质脂肪糖类维生素 B2 等;
5. 薏米最养颜,利水渗湿健脾止泻清热解毒;
6. 小米最养胃,益肾气,清虚热利小便。

#### 44、【仰着睡觉最伤子宫】

睡觉看似简单，却有不少学问，对于女性来讲更是如此。长期不良睡姿，不光会让身体形态走样，还有可能对身体造成损害。1.乳房最怕俯卧睡姿：这种姿势容易使胸部受压 2.子宫怕长期仰卧睡姿：子宫的位置应该是前倾前屈位，而仰卧位睡姿容易导致后位子宫。

#### 45、【如何做个幸福的女人】

1、储蓄友谊；2、学会放手；3、播种善良；4、懂得音乐；5、避开得不到之善和钟情之苦；6、学习承受；7、常怀感恩之心；8、热爱工作；9、勤于学习；10、享受运。

#### 46、【养生之道：调节内分泌】

女人做得越纯粹，皮肤和身材就越好，没有一个步入更年期的女人能保持少女的模样。脐下三寸之..

#### 47、【按按子宫穴，美容又助眠】

忙碌了一天，睡前最好按摩一个美容安眠穴，大诚中医门诊主治医师韩会霞提醒。子宫穴

---

在肚脐直下手掌宽度距离，两侧横向四指宽即是。以双手拇指按穴，其余四指向后，虎口卡住腰，以拇指揉穴位 3-5 圈后按压 3-5 秒，1 次重复 1、2 分钟，不仅美容抗衰老而且有助于睡眠。

**48、想把黄褐斑祛掉,疏肝健脾是根本。** 山药 30 克,茯苓 30 克,白术 10 克,甘草 6 克,加 600 毫升水熬好,早晚服用,坚持两三个月,会见到效果。此外,生活中要注意不要长时间在阳光下暴晒,要多吃新鲜水果,蔬菜,少食辛辣等刺激性食物,同时保持精神愉快。

当您读完本篇文章时，你有两种选择：

1. 你可将点击右上角分享按钮将它转发出去，传播一些积极的信息，让世间多一点爱！
2. 你也可以根本不去理会它，就像你从未看见一样。

可能您一个小小的分享动作，就可能照亮无数人的命运！人因梦想而伟大、更因行动而成功、你因学习而改变！请把您的爱心传递下去帮助更多人学习成长，走向成功！感谢您的支持！

**更多精彩加微信：ZYMGD668**