

IWSระ
สุขภาพร่างกาย
ของผู้หญิง
จะเปลี่ยนแปลง
ทุก 7 ปี!

ทฤษฎีเลข 7 時療



กับการดูแลสุขภาพ

ผู้

ทฤษฎีเลข 7 กับการดูแลสุขภาพผู้หญิง / อวิทยาเหวิน
WP100, ๘442ท 2567



53551

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท

แพทย์แผนจีนอวิทยาเหวิน (余雅雯) : เขียน
นลินทิพย์ ภัทรสุภฤกษ์ : แปล



สารบัญ

กฤษฎีเลข 7 กับร่างกายของผู้หญิง 7

- ดูแลใบหน้าให้น้อย ดูแลร่างกายให้มาก 8
- อายุ 35 ถึง 42 ปี เป็นยุคมืดของผู้หญิง 10
- ความรักความซึ้งระหว่างผู้หญิงกับฮอร์โมน 16
- ซี เลือด ของเหลวในร่างกาย 3 ปัจจัยในการก่อกำเนิดร่างกาย 28
- ตับ ม้าม ไต...กุญแจสำคัญที่มีผลต่อโรคทางนรีเวช 35
- ใช้อารมณ์หล่อเลี้ยงร่างกาย เพื่อร่างกายที่แข็งแรง 42
- ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจด้วยตำรับยาแพทย์แผนจีน 49

อายุ 35 ถึง 42 ปี จุดเริ่มต้นของวัยชรา 66

- อ่อนเพลียเรื้อรัง 68
- นอนไม่หลับ 82
- การฝากไข่ในมุมมองของแพทย์แผนจีน 98

อายุ 42 ถึง 49 ปี สัญญาณเตือนสุขภาพ 108

- ระบบประสาทอัตโนมัติเสียศูนย์ 109
- ปัญหาระบบทางเดินปัสสาวะ 126

อายุ 49 ปีขึ้นไป เตรียมพร้อมเข้าสู่วัยชรา 146

- ภัยหมดประจำเดือนอย่างเป็นทางการ 147
- โรคหัวใจและหลอดเลือด 155
- โรคกระดูกพรุน 164
- ปัญหาผิวพรรณของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน 173

“ช่วงเวลา” ช่วยชะลอวัย 183

- ยามไฮ่ (ช่วงเวลาดั้งแต่ 21.00 น. ถึง 23.00 น.) 184
- ยามจื่อ (ช่วงเวลาดั้งแต่ 23.00 น. ถึง 01.00 น.) 185
- ยามโหว่ (ช่วงเวลาดั้งแต่ 01.00 น. ถึง 03.00 น.) 186
- ยามอิน (ช่วงเวลาดั้งแต่ 03.00 น. ถึง 05.00 น.) 187
- ยามเหม่า (ช่วงเวลาดั้งแต่ 05.00 น. ถึง 07.00 น.) 188
- ยามเฉิน (ช่วงเวลาดั้งแต่ 07.00 น. ถึง 09.00 น.) 190
- ยามซื่อ (ช่วงเวลาดั้งแต่ 09.00 น. ถึง 11.00 น.) 192
- ยามอู่ (ช่วงเวลาดั้งแต่ 11.00 น. ถึง 13.00 น.) 193
- ยามเว่ย (ช่วงเวลาดั้งแต่ 13.00 น. ถึง 15.00 น.) 194
- ยามเฉิน (ช่วงเวลาดั้งแต่ 15.00 น. ถึง 17.00 น.) 195
- ยามโหย่ว (ช่วงเวลาดั้งแต่ 17.00 น. ถึง 19.00 น.) 196
- ยามชวี (ช่วงเวลาดั้งแต่ 19.00 น. ถึง 21.00 น.) 197

สูตรอาหารเพื่อสุขภาพฉบับแพทย์จีนอวี๋หย่าเหวิน 199