

别不信！

养好子宫的专业指导全图典，
健康子宫的速效养成记！

女性保养子宫

健康一生



★大量二维码★

一对一，同步视频
对症调理，轻松掌握

胡维勤◎主编

子宫，是女性气色红润、窈窕迷人、青春不衰、美丽动人的根本，
不想被打入“冷宫”，成为“黄脸婆”“小腹婆”？
想要成为不折不扣的美人胚、暖美人、女神？

别不信！30岁的身，拥有像20岁的子宫，应该这样做！



扫一扫，视频同步，
教你做紫薯银耳羹

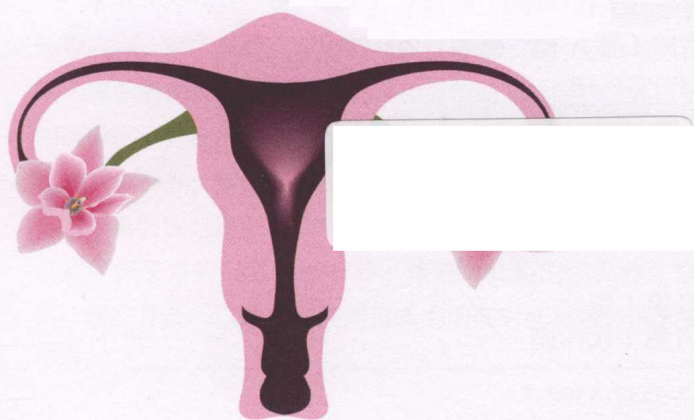


健康丽人能量书

别不信！

胡维勤◎主编

女性保养子宫 健康一生



图书在版编目（CIP）数据

别不信！女性保养子宫健康一生 / 胡维勤主编 . --

南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2016.2

ISBN 978-7-5537-5302-7

I . ①别… II . ①胡… III . ①女性 - 保健 IV .

① R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216884 号

别不信！女性保养子宫健康一生

主 编	胡维勤
策 划	祝 萍 洗惠仪
责 任 编 辑	樊 明 陈 艺
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	深圳市彩之美实业有限公司
开 本	718 mm × 1000 mm 1/16
印 张	14.5
字 数	180 千字
版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5302-7
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。



目录 Contents

1

Chapter

生命的起源是“绽放花朵”的子宫

01 | 小小的子宫，承载着大大的使命 / 14

子宫是什么 / 14

你的子宫长什么样 / 16

子宫在哪里 / 16

子宫的组织结构 / 17

子宫的生长历程 / 18

02 | 带你认识子宫里的“家园” / 19

子宫的“重要成员” / 19

创造生命的卵巢 / 19

月经从哪里来，有什么好处 / 20

初潮是女性美丽的蜕变 / 21

白带与子宫的关系密切 / 22

03 | 多么重要，子宫健康影响女性的一生 / 24

美丽从健康的子宫开始 / 24

子宫，蕴藏生育的“奥妙” / 25

当心子宫发出的警报 / 26

养好子宫，贵在身体和谐 / 27

月经“病”了就是身体病了 / 27

不要轻易丢掉你的子宫 / 28

化好妆，不如调好子宫 / 29

2

Chapter

呵护子宫，是女性一生的必修课

01 | 五脏六腑，调好脏腑也能养护子宫 / 32

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 补足肾气， | 调养心神， |
| 宫寒自然离你远去 / 32 | 子宫就能得到气血滋养 / 35 |
| 疏通肝气， | 肺气畅通， |
| 让你的月经规律又正常 / 33 | 百脉调和则子宫健康 / 36 |
| 调好脾胃， | 三焦综合能力强， |
| 子宫气血充沛少生病 / 34 | 运行元气护子宫 / 37 |

02 | 养好子宫，从女性的美丽周期开始 / 39

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 月经期的子宫保养秘诀 / 39 | 排卵期的子宫保养秘诀 / 41 |
| 卵泡期的子宫保养秘诀 / 40 | 黄体期的子宫保养秘诀 / 42 |

03 | 月子期、更年期，呵护子宫很重要 / 44

- | | |
|----------------|--------------------|
| 坐好月子，美丽加倍 / 44 | 调好更年期，让美丽继续绽放 / 46 |
|----------------|--------------------|

04 | 体质不同，子宫调养也要有所侧重 / 48

- | | |
|------------|------------|
| 血虚型体质 / 48 | 气虚型体质 / 51 |
| 阴虚型体质 / 49 | 气郁型体质 / 52 |
| 阳虚型体质 / 50 | 血淤型体质 / 53 |

05 | 科学爱护子宫，这些知识最好学会 / 55

- | | |
|------------------|--------------|
| 记录基础体温， | 怀孕阶段、预产期， |
| 帮你更了解身体 / 55 | 不能傻傻算不清 / 58 |
| 一定要懂的月经周期循环 / 56 | 月事防护很重要， |
| 排卵期、安全期， | 健康舒心有它保 / 59 |
| 教你来计算 / 58 | |

06 | 原来，这些都是子宫的“求救”信号 / 62

- | | |
|--------------|-------------------|
| 身体上的哪些信号是 | 阴道不正常出血， |
| 子宫病变的体现 / 62 | 查明原因要及时 / 64 |
| 痛经，是子宫最直接 | 情绪不稳气色差， |
| 的“呼救”信号 / 63 | 子宫已经受伤了 / 66 |
| | 子宫病了，尽早治疗别拖延 / 67 |



3

Chapter

饮食调养，为子宫注入健康能量

01 | 吃对食物，让子宫健康得恰到好处 / 72

猪瘦肉 / 72

瘦肉莲子汤 / 73

莲藕红豆瘦肉汤 / 73

牛肉 / 74

牛肉莲子红枣汤 / 75

金樱子黄芪牛肉汤 / 75

猪肝 / 76

芝麻猪肝山楂粥 / 77

菠菜炒猪肝 / 77

羊肉 / 78

姜丝羊肉粥 / 79

当归羊肉羹 / 79

乌鸡 / 80

山药乌鸡粥 / 81

白果莲子乌鸡粥 / 81

核桃桂圆炒鸡丁 / 82

四物乌鸡汤 / 82

山楂干乌鸡汤 / 83

红枣山药乌鸡汤 / 83

鸡蛋 / 84

蔬菜烘蛋 / 85

菠菜炒鸡蛋 / 85

蛤蜊 / 86

蛤蜊鸡蛋饼 / 87

枸杞叶蛤蜊粥 / 87

黄豆 / 88

莲子花生豆浆 / 89

葵瓜子豆浆 / 89

芹菜炒黄豆 / 90

黄豆焖鸡翅 / 90



黄豆焖茄丁 / 91
核桃杏仁豆浆 / 91
黑豆 / 92
黑豆核桃蜂蜜奶 / 93
黑豆乌鸡汤 / 93
红豆 / 94
黑米红豆粥 / 95
牛奶薏米红豆粥 / 95
糯米 / 96
红枣葵花子糯米饭 / 97
葡萄干茉莉糯米粥 / 97
粳米 / 98
核桃黑木耳粳米粥 / 99
参芪粳米粥 / 99
菠菜 / 100
菠菜拌金针菇 / 101
菠菜胡萝卜蛋饼 / 101
白萝卜 / 102
萝卜煮牛肉 / 103
淡菜萝卜豆腐汤 / 103
莲藕 / 104
莲藕红豆瘦肉汤 / 105
莲藕炒秋葵 / 105
山药 / 106
山药菠菜粥 / 107
猪血山药汤 / 107
红薯 / 108
桂花红薯板栗甜汤 / 109
无花果红薯黑米粥 / 109

樱桃 / 110
樱桃牛奶西米露 / 111
红酒渍樱桃 / 111
桂圆肉 / 112
桂圆糙米舒眠粥 / 113
桂圆花生黑米糊 / 113
桂圆炒鸡蛋 / 114
桂圆燕麦片粥 / 114
黄芪红枣桂圆甜汤 / 115
西洋参桂圆茶 / 115
红枣 / 116
红枣豆浆 / 117
黄米红枣饭 / 117
芡实花生红枣粥 / 118
芝麻糯米枣 / 118
桂圆红枣银耳羹 / 119
黄芪红枣鳝鱼汤 / 119
银耳 / 120
火龙果银耳糖水 / 121
雪莲果百合银耳糖水 / 121





菠萝银耳 / 122

紫薯银耳羹 / 122

银耳椰子盅 / 123

猕猴桃银耳羹 / 123

黑木耳 / 124

胡萝卜炒黑木耳 / 125

南瓜黑木耳糯米粥 / 125

黑芝麻 / 126

桑葚黑芝麻糊 / 127

黑芝麻燕麦粥 / 127

姜 / 128

姜丝海参粥 / 129

嫩姜炒鸭蛋 / 129

红糖 / 130

糯米桂圆红糖粥 / 131

马蹄红糖水 / 131

蜂蜜 / 132

蜜汁红枣山药百合 / 133

西洋参蜂蜜汤 / 133

黄芪 / 134

黄芪鸡汤 / 135

猪肚黄芪枸杞子汤 / 135

阿胶 / 136

桂圆阿胶红枣粥 / 137

阿胶枸杞子炖甲鱼 / 137

燕窝 / 138

燕窝拌南瓜 / 139

燕窝阿胶糯米粥 / 139

当归 / 140

红花当归炖鱿鱼 / 141

当归桂枝黄鳝汤 / 141

熟地黄 / 142

益气养血茶 / 143

蝉蜕熟地黄猪肝汤 / 143

益母草 / 144

益母草鲜藕粥 / 145

当归益母草鸡蛋汤 / 145

02 | 喝对花草茶，养护子宫很安心 / 146

玫瑰花茶 / 146

月季玫瑰红糖饮 / 147

玫瑰香附茶 / 148

薄荷甘草玫瑰茶 / 149

桂圆红枣奶茶 / 150

乌梅红枣茶 / 151

洛神玫瑰茶 / 152

桔梗芒果茶 / 153

蒲公英金银花茶 / 154

金银洛神蜂蜜茶 / 155

姜汁红茶 / 156

姜糖茶 / 157

蜂蜜桂花茶 / 158

焦米茉莉花茶 / 159

合欢菊花茶 / 160

密蒙花枸杞子茶 / 161

03 | 选对食物，让子宫每天享受呵护 / 162

这些营养物质能呵护子宫 / 162

患了子宫肌瘤，

应该选择这些食物 / 163

这样吃拯救你，“宫寒女” / 164

不吃早餐伤子宫，你知道吗 / 164

会喝汤的女人很滋润 / 165

女性喝牛奶不如喝豆浆 / 166

一日三颗枣，养好子宫不显老 / 167

做个“素”美人，

血液干净惹人爱 / 168

蜂蜜，能吃的滋补“精华液” / 169

银耳，胜过燕窝的平价补品 / 169

不要吃！子宫最怕这些食物 / 170

子宫要健康，

学会对不良饮食习惯说“不” / 171





4

Chapter

女性这样做，畅通气血护子宫

01 | 保养子宫的“好”运动 / 174

手臂伸展操 / 174

腹式呼吸法 / 175

八段锦养生功法 / 176

增加子宫元气的体操 / 178

让暖宫操为子宫提供温暖 / 178

给子宫做按摩的瑜伽 / 178

02 | 生活小细节，保卫子宫，日夜不停歇 / 184

别让久坐伤到生命之“花” / 184

聪明女人的办公室运动法 / 185

放下你的“二郎腿” / 186

健康避孕，

防止子宫过度“开发” / 187

人工流产，永远要提防的

“冷酷杀手” / 188

坚持裸睡，每天给子宫温柔地

“放个假” / 190

保持乐观，别让情绪给子宫“致

命一击” / 191

女性熬夜、睡懒觉，

是在摧残自己 / 192

03 | 学会暖养，莫让子宫变“冷宫” / 193

你是如何熬成

“宫寒女”的 / 193

补点阳气，

让“寒宫”暖起来 / 194

按摩加泡澡，

双管齐下暖子宫 / 196

少吃冷食，不喝冷饮 / 197

用热水泡泡脚，

防止寒从脚起 / 198

抱个热水袋，

子宫暖暖很自在 / 199

5

Chapter

保养好子宫，中医疗法也是一剂“良药”

01 | 调养子宫的 20 个“好”穴位 / 202

02 | 对症调理，中医古法养“宫”有奇效 / 212

子宫脱垂 / 212

子宫肌瘤 / 220

子宫内膜炎 / 217

宫颈炎 / 222

附录一 养护子宫的食物一览表 / 225

附录二 养护子宫的药材一览表 / 231



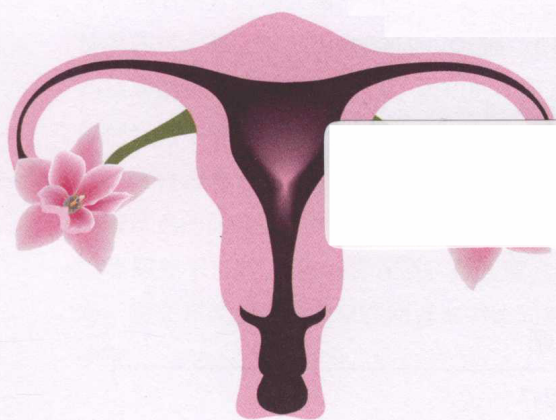


健康丽人能量书

别不信！

胡维勤◎主编

女性保养子宫 健康一生



图书在版编目 (CIP) 数据

别不信! 女性保养子宫健康一生 / 胡维勤主编. --
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5537-5302-7

I . ①别… II . ①胡… III . ①女性 - 保健 IV .
① R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216884 号

别不信! 女性保养子宫健康一生

主 编	胡维勤
策 划	祝 萍 冼惠仪
责 任 编 辑	樊 明 陈 艺
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	深圳市彩之美实业有限公司
开 本	718 mm × 1000 mm 1/16
印 张	14.5
字 数	180 千字
版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5302-7
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

假如你走进任何一家医院的妇科门诊，那画面绝对会让你震惊。目前，太多的妇科疾病正侵蚀着女性的身心，从她们的眼眸中，能观察到隐藏在之后的无限恐惧。妇科疾病发病率逐年升高，已经是众所周知的事实。在治疗方面，针对各种妇科的疑难杂症，现代医学往往显得力不从心，特别在面对一些子宫疾病时，往往是在使用激素治疗无效后就陷入考虑切除子宫的窘境，给女性的一生留下缺憾。

中医所说的“子宫”，和现代医学所说的“子宫”不完全相同，中医上把人体看作一个有机的整体，子宫的功能是由许多脏器配合、协调来实现的，相当于现代医学所说的女性生殖系统，包括子宫、卵巢和输卵管等一系列器官。

女性，大自然为她设置的伟大使命是生育，从这个角度来看，女性是一个以子宫为内核的生命体。子宫就像一个藏在女性身体深处的秘密基地，接受着身体各处提供的营养，再用“经、带、胎、产”的身体语言传达出相应的信息。如果脏腑和经络的气血充足、运行通畅，达到一个平衡的状态，子宫就会健康，并维持一个平稳的周期变化；反之则会影响全身脏腑的功能，最后导致疾病的产生。因此，判断女性是否健康，子宫健康与否有着很重要的参考意义。

本书共分五章，第一章带大家系统认识子宫，包括子宫承载的使命、子宫的重要性等内容。第二章教大家如何呵护自己的子宫，包括调养脏腑及呵护子宫的方法、如何从周期变化养好子宫、月子和更年期怎样呵护子宫、如何根据体质呵护子宫以及如何根据子宫发出的信号判断子宫是否“生病”了等内容。第三章重点向大家介绍子宫的饮食调养，列举了多种具有调养子宫功效的保健食材及对治菜肴或茶饮，以求在健康饮食的同时达到养护子宫的目的。第四章向大家介绍如何通过运动来保养子宫，以及保养子宫的日常小细节等。第五章介绍的是保养子宫的中医疗法。本书内容丰富，图文并茂，以求大家在阅读本书的同时能有很好的理解，从而更好地呵护自己的子宫。





目录

Contents

1 Chapter 生命的起源是“绽放花朵”的子宫

01 | 小小的子宫，承载着大大的使命 / 14

子宫是什么 / 14

你的子宫长什么样 / 16

子宫在哪里 / 16

子宫的组织结构 / 17

子宫的生长历程 / 18

02 | 带你认识子宫里的“家园” / 19

子宫的“重要成员” / 19

创造生命的卵巢 / 19

月经从哪里来，有什么好处 / 20

初潮是女性美丽的蜕变 / 21

白带与子宫的关系密切 / 22

03 | 多么重要，子宫健康影响女性的一生 / 24

美丽从健康的子宫开始 / 24

子宫，蕴藏生育的“奥妙” / 25

当心子宫发出的警报 / 26

养好子宫，贵在身体和谐 / 27

月经“病”了就是身体病了 / 27

不要轻易丢掉你的子宫 / 28

化好妆，不如调好子宫 / 29

2

Chapter

呵护子宫，是女性一生的必修课

01 | 五脏六腑，调好脏腑也能养护子宫 / 32

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 补足肾气， | 调养心神， |
| 宫寒自然离你远去 / 32 | 子宫就能得到气血滋养 / 35 |
| 疏通肝气， | 肺气畅通， |
| 让你的月经规律又正常 / 33 | 百脉调和则子宫健康 / 36 |
| 调好脾胃， | 三焦综合能力强， |
| 子宫气血充沛少生病 / 34 | 运行元气护子宫 / 37 |

02 | 养好子宫，从女性的美丽周期开始 / 39

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 月经期的子宫保养秘诀 / 39 | 排卵期的子宫保养秘诀 / 41 |
| 卵泡期的子宫保养秘诀 / 40 | 黄体期的子宫保养秘诀 / 42 |

03 | 月子期、更年期，呵护子宫很重要 / 44

- | | |
|----------------|--------------------|
| 坐好月子，美丽加倍 / 44 | 调好更年期，让美丽继续绽放 / 46 |
|----------------|--------------------|

04 | 体质不同，子宫调养也要有所侧重 / 48

- | | |
|------------|------------|
| 血虚型体质 / 48 | 气虚型体质 / 51 |
| 阴虚型体质 / 49 | 气郁型体质 / 52 |
| 阳虚型体质 / 50 | 血淤型体质 / 53 |

05 | 科学爱护子宫，这些知识最好学会 / 55

- | | |
|------------------|--------------|
| 记录基础体温， | 怀孕阶段、预产期， |
| 帮你更了解身体 / 55 | 不能傻傻算不清 / 58 |
| 一定要懂的月经周期循环 / 56 | 月事防护很重要， |
| 排卵期、安全期， | 健康舒心有它保 / 59 |
| 教你来计算 / 58 | |

06 | 原来，这些都是子宫的“求救”信号 / 62

- | | |
|--------------|-------------------|
| 身体上的哪些信号是 | 阴道不正常出血， |
| 子宫病变的体现 / 62 | 查明原因要及时 / 64 |
| 痛经，是子宫最直接 | 情绪不稳气色差， |
| 的“呼救”信号 / 63 | 子宫已经受伤了 / 66 |
| | 子宫病了，尽早治疗别拖延 / 67 |



3

Chapter

饮食调养，为子宫注入健康能量

01 | 吃对食物，让子宫健康得恰到好处 / 72

猪瘦肉 / 72

瘦肉莲子汤 / 73

莲藕红豆瘦肉汤 / 73

牛肉 / 74

牛肉莲子红枣汤 / 75

金樱子黄芪牛肉汤 / 75

猪肝 / 76

芝麻猪肝山楂粥 / 77

菠菜炒猪肝 / 77

羊肉 / 78

姜丝羊肉粥 / 79

当归羊肉羹 / 79

乌鸡 / 80

山药乌鸡粥 / 81

白果莲子乌鸡粥 / 81

核桃桂圆炒鸡丁 / 82

四物乌鸡汤 / 82

山楂干乌鸡汤 / 83

红枣山药乌鸡汤 / 83

鸡蛋 / 84

蔬菜烘蛋 / 85

菠菜炒鸡蛋 / 85

蛤蜊 / 86

蛤蜊鸡蛋饼 / 87

枸杞叶蛤蜊粥 / 87

黄豆 / 88

莲子花生豆浆 / 89

葵瓜子豆浆 / 89

芹菜炒黄豆 / 90

黄豆焖鸡翅 / 90