

让女人健康美丽的祛寒健康法



女人手脚热乎才有活力

暖养

梅益〇著

“寒”，
女人身体
一切麻烦
的根源！

黑龙江科学技术出版社

圖書在版編目(CIP)數據

暖養：女人手脚热乎才有活力 / 梅益著. — 哈爾濱：黑龍江科學技術出版社，2012.12

ISBN 978-7-5304-5202-1

1. ①暖養… Ⅱ. 梅益… Ⅲ. ①女性—保健—叢書—叢書—叢書

Ⅳ. R494.13-49 中國版本圖庫(CIP)數據核字(2012)第148802號

中國版本圖庫(CIP)數據核字(2012)第148802號

暖養

女人手脚热乎才有活力

梅益著



黑龍江科學技術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

暖养: 女人手脚热乎才有活力 / 梅益著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5388-8565-1

I. ①暖… II. ①梅… III. ①女性—寒证—防治—普及读物 IV. ①R241.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第310502号

暖养: 女人手脚热乎才有活力

NUANYANG: NÜREN SHOUJIAO REHU CAIYOU HUOLI

作 者 梅 益
责任编辑 李玄梅
封面设计 白立冰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 15
字 数 190千字
版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8565-1/R · 2533
定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

PREFACE

我们常说“爱美之心，人皆有之”，其实这种说法更适合形容女人。

女人最害怕什么？一怕胖二怕老。于是减肥成了女人一生的功课，抗衰老更是人生大计。

女人的爱美之心，是一种天性。试问世上有哪个女人不爱美呢？在追求美丽的道路上，女人们都乐此不疲。

为了展示曼妙的身材，很多女性夏天穿着时髦，露背装、露脐装、超短裙纷纷登场，时刻展露着美腿、玉臂、香肩；还在春寒料峭的时节，大街上就随处可见穿着单鞋的女性；因为在意体形，很多女性喜欢穿能把身体勒得紧紧的內衣、牛仔裤……

诸如此类的生活习惯，在年轻女性的身上十分常见。然而，女性在因此而享受年轻与美丽的同时，也为身体的健康埋下了隐患。因为这些生活习惯在一步步把女性引向健康的大敌——体寒。

比如，穿着暴露，会使体内的热量不断丧失，若是在空调屋里，寒气透过裸露的肌肤侵入肌体，女性特有的脏器——子宫就会受到寒气的威胁。而穿紧身的衣服，会造成血液循环不畅，特别是把骨盆的周围（下半身）勒得过紧是问题的关键。因为这里是女性最容易堆积寒气的地方。



暖养：女人手脚热乎才有活力 / 陶海霞，——北京：

除此以外，在饮食上贪凉，常吃冰淇淋，常喝冷饮，也为体内寒气的积聚创造了条件。而现代职业女性每天上班坐着对电脑，缺乏运动。久而久之，血很容易瘀积在小腹部位。血行不畅的直接结果，就是引发寒证。

体寒给女性带来的健康危害是巨大的，冷女人血行不畅，手脚冰凉而且痛经。血行不畅面部就会长斑点，因为体内的能量不能润泽皮肤，皮肤自然没有生气。还有更可怕的一点，我们的生殖系统是最怕冷的，一旦身体过冷，子宫内积聚寒气，就会导致宫寒不孕。

因此，对女人而言，寒是造成身体一切麻烦的根源，而只有身体变暖了，才能有效抵抗外邪，获得健康一生的福报。祛除寒冷，温暖身体，可以说是女人一生都要做的养生功课。

本书从女人特殊的身体和生理特点出发，科学解释寒性体质的形成和对健康的危害，并从饮食、生活方式、运动锻炼、情绪调节、疾病防治等方面，提出了一系列行之有效的暖养措施，希望带给女性朋友们一份最贴心的健康呵护。

目录

CONTENTS

引子 了解“寒”的真正面目

每个人的身体里都有一个小太阳	002
体温是人体的“免疫之镜”	004
寒从何而来	005
自己都察觉不到的“寒”	007
寒病是怎样发生的	009

第一章 暖女人与冷女人，健康更青睐哪一个

为什么女人比男人更容易体寒	012
气血，让体寒更偏爱女性	014
下半身寒冷带来的健康隐患	016
谁偷走了你窈窕的身姿	018
容颜不美，祸起寒气	020



第二章 向食物要温度，从内部温暖身体

了解食物的阴阳之性	024
调和阴阳，驱寒保暖	027
辨清茶性，喝出健康	028
饭吃对了，身体就暖了	029
红肉最受女人宠爱	032
垃圾不除，身体不暖	034
四物汤，帮女人打造暖体质	036
核桃仁，补血养气又暖肾	037
体寒女性不可或缺的几种营养素	039
荔枝，补阳气、温脏腑	041
家备生姜，吃出温暖来	043
红枣，女人补血驱寒的圣药	045
常吃山药，暖手暖脚	047
水喝多了，小心水毒	049
花椒，温阳驱寒的纯阳之物	051
女人，小零食吃出暖身体	052



第三章 留心细节，爱上嘘寒问暖的生活

热从头上散，头部保暖最关键	056
把脖子藏起来，也是暖身之道	058
暖腰，护好女人的健康敏感区	060

寒从脚下起, 暖脚是暖身的关键	062
呵护双手, 温暖全身	063
春天暖身, 重在“捂一捂”	065
莫贪凉, 夏季适合“热”养生	066
秋冻不靠谱, 保暖要先行	068
寒冬来临, 做个暖美人	069
风邪最伤阳气, 避风如避剑	071
高跟鞋是一把性感“匕首”	073
衣服太紧, 小心勒出病	074
常泡澡, 从内部温暖身体	076
太阳浴, 上帝帮你升体温	079
热水袋, 女人贴心的宝贝	080
养阳, 好好睡觉有学问	082
绕开误区, 保暖有道	084



第四章 动则生阳, 让身体热起来

不要骨感要肌肉	088
常做腰部运动, 可暖腰护腰	089
动动脚, 排毒暖身两不误	092
每个女性都应学做暖手操	094
久坐一族的颈肩锻炼法	095
闲暇时做做清新舒适操	098
常锻炼腿部, 温暖不请自来	103



下蹲运动升体温	105
最简单的暖身方法：让身体动起来	108
盘点适合女性的运动项目	110
忙里偷闲，学做“椅子”运动	112
起床后，不妨在阳台健健身	114
简单有效的肌肉力量训练法	116
身体发力，温暖自来	118
做做排毒操，暖身就这么简单	120
学做骨盆操，做健康女人	123
让家成为你的健身房	125
瑜伽四式，让身体暖起来	129



第五章 暖养有道，让生命之火烧得旺旺的

让艾的温暖驱走体内的严寒	134
补血驱寒，一定要灸关元	136
气海穴：上天赐予女人的宝贝	138
温养神阙，鼓一身之阳气	140
三阴交，为女人带来一生福报	141
按摩阳池穴，手脚不再冰凉	143
大椎通阳，让身体暖起来	144
温补肾阳，为驱寒之本	146
劳宫穴，补阳强心两不误	148
刮拭背部，补一身之阳气	150

拍打肘窝、膝窝，可以净化血液	153
虚寒血瘀，就找膻中和百会	155
调理气血，告别胃寒	156



第六章 暖心即是暖身，调心养身两不误

压力大，寒证不清自来	160
体寒，降低了心灵的温度	162
没有欲望，哪来的压力	164
向内找，遇到快乐的自己	165
卸下完美的包袱，生活才能完美	167
“喊叫疗法”，把压力喊出来	169
学会倾诉，把压力说出来	170
笑一笑，唱一唱：最快乐的减压方法	172
漫步：行走心灵瑜伽	173
婚姻智慧：教你在婚恋中减压	175
15种方法，给紧绷的生活松松弦	177
拒绝“踢猫效应”，给情绪排排毒	180
享受下班后的美好时光	182
适当哭泣，女性身心排毒的良药	183



第七章 疾病乘“寒”而入，家庭调养有“暖”方

咳嗽了，就给肺脏去去寒	186
感冒袭来，求医不如求己	188



头痛，对症施治有办法	191
胃痛腹泻，一定要暖暖胃	194
告别便秘，还需多管齐下	196
骨头痛，其实是肾着凉了	197
水肿，原来是水毒在“作祟”	199
赶跑痛经，让你舒心做女人	202
腰为肾之腑，腰痛不妨暖暖肾	206
去宫寒，给婴儿温暖的小房子	208
习惯性流产，健脾补肾来固胎	211
产后缺乳，气血足津液生	213
气血通畅，赶走恼人的小肿块	216
颈椎病找上门，久坐族巧应对	219
补血，女人一生的功课	222
冻疮偏爱女性，驱寒为本	225
失眠了，要记得养血安神	227

引子

了解“寒”的真正面目

什么是寒？体寒是怎么回事？

从中医角度来说，体寒就是体内阴寒之气过多而阳气不足；从西医角度来说，体寒就是体温低下。

无论是男人还是女人的身体，都受不得寒邪之气的侵扰。可现实生活中，寒证人群却越来越多。

究竟是什么导致了人们寒性体质的形成？寒气积聚在体内，又是如何致病的呢？





每个人的身体里都有一个小太阳

大家都知道，万物生长靠太阳，太阳给予了我们生命，给予了我们能量。太阳每时每刻都在向地球传送着光和热，有了太阳光，地球上的植物才能进行光合作用，才得以存活下来，并繁茂生长。相反，地球上如果没有了太阳，那万物都将失去光和热的滋养，无法生存。

我们的身体里也有一个小太阳，这就是阳气。

※ 阳气为一身之根本

天地的运行，必须要有太阳。同样的道理，人体生命活动的进行，必须要有阳气。如果我们的机体内没有了阳气，就像地球没有了太阳一样，机体失于温煦，无法产生足够的能量和热度，生命也就荡然无存了。

《黄帝内经·素问·生气通天论》里谈到“阴者藏精而起亟也，阳者卫外而为固也”，即人体抵御外邪的能力靠的就是阳气。这种说法在中医里又叫“卫阳”，卫就是卫兵、保卫的意思。也就是说，阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层，负责抵制一切外邪，保卫人体的安全。因此，阳气为一身之根本，养阳就是养生保健的根本。

※ 体寒，就是体内阳气不足

阳气是温煦身体的，而当体内阴寒之气过多的时候，其温煦能力就会下降。换句话说，体寒就是体内阴寒之气过多而阳气不足，也就是中医学中常说的“阳虚”。体寒是以形寒肢冷等为主要特征的体质状态，这种寒性体质主要具有以下15个方面的特点。如果在近一年中，你有其中9种以上的感觉或体验，那就说明体内有寒。

1.手脚很容易发凉，特别是秋冬时节天气比较冷时，即便衣服穿得比一般人多，仍然感到手脚冰凉。

2.胃部、背部或腰膝部特别容易怕冷，害怕碰凉水或淋雨。

3.感到怕冷，天气转凉或寒冷的时候，衣服较平常人穿得多。

4.跟一般人比较，特别怕寒冷（如冬天的寒冷，夏天的冷空调、电风扇等）。

5.比平常人更容易感冒，特别是当天气变化或季节转变的时候，或者再吃（喝）了凉的、冰的食物以后。

6.吃（喝）凉的、冰的东西会感到腹部或全身不舒服，或者是怕吃（喝）凉的、冰的东西。

7.受凉或者吃（喝）凉的、冰的东西后，容易出现腹泻、腹胀、腹痛等现象。

8.容易出现心跳加速、精神涣散、身体乏力疲倦的现象。

9.有面色发白或白中带黄，皮肤干燥、没有光泽，睡眠不足或稍微有些劳累就容易生出黑眼圈的现象。

10.有口唇发暗、暗滞，缺乏光泽的现象。

11.有头发稀疏，前额部的头发边缘向后退，头顶部头发稀少，头发发黄、枯槁的现象。

12.常感觉到虽然口干、没有味道，然而不渴，不觉得想喝水，喜欢吃较热的食物或热饮的现象。

13.容易疲劳，做一点小事情就感到劳累，即使每天睡七八个小时，也好像没有什么精神，感觉无精打采的。

14.经常出现只要稍微活动一下，就满身大汗，还有气喘吁吁的现象。

15.经常有腹痛、腹泻的现象。



体温是人体的“免疫之镜”

在现实生活中，我们常会看到，虽然身处同样的环境，但有的人总是隔三岔五地生些小病，比如感冒、咳嗽等，而有的人却很少生病。其实，这与我们每个人的免疫力强弱有关。

免疫力是人体免于各种病原微生物侵害的能力。在人类漫长的进化过程中，人类一直在同自然界中的各种致病微生物，包括病毒、细菌、真菌等做斗争。不管科学技术发展到什么程度，不管人类发明的药物有多先进，人体自身免疫力的重要作用都无法被替代。增强免疫力，从小处说，可以预防感冒，从大处来说，可以预防癌症等致命疾病的侵袭。而寒性体质的人，生命活力低下，平时经常会感到疲惫，工作总是提不起精神，只要天气稍微变凉就会打喷嚏。如果身体上有点儿小伤，更是相比于同样人群较难愈合，甚至还会出现红肿、流脓等症状。如果有这些情况，那就说明你的身体免疫力已经很低了。

但是，体温低为什么会影响到免疫力呢？从西医的角度来说，体温低的人，自律神经功能及激素平衡就会受到影响，进而出现肩膀僵硬、头痛、晕眩、手脚冰凉等症状。另外，大家知道，人体主要靠白血球来对抗细菌与病毒。而体温每降低 1°C ，白血球所提供的免疫力便会减少37%，导致血液循环恶化，从而使免疫力下降，各种疾病也就会随之而来。

有资料显示，人体体温保持在 $36.5\sim 37^{\circ}\text{C}$ 时，身体的各项功能最为活跃。换句话说，体温若低于这个范围的话，身体各项功能就会下降，比较容易引发各种疾病。体温若长期维持在 35.5°C 低温的话，排泄功能就会降低，

并且出现自主神经失调或过敏等症状。人体体温在 35°C 时，癌细胞就很容易繁殖；当体温下降到 34°C 时，则是溺水获救者是否能存活的关键体温。

再者，一天中不同的时段、一年中不同的季节，体温也会有不同的变化。一天当中，体温最低的时候是在凌晨3~5点，这段时间是人发生猝死频率最高的时间段；而一年中冬天的气温最低，此时体温也会下降，人们变得更容易罹患感冒、肺炎、脑卒中（中风）、心肌梗死、高血压等。

如此看来，体温对人体的健康和生命的维持极为重要，人体免疫机能的状态就是通过体温直接表现出来的，所以体温是“免疫之镜”，体温的微小波动都能关乎人的生死。一般而言，人理想的体温是“ $36.5\sim 36.8^{\circ}\text{C}$ ”。特别是“ 36.5°C ”，可以说是一个分水岭。低于这个温度，身体不适将会伴随我们一生。只要处于理想的体温，我们就不必担心健康问题。



寒从何而来

无论是男人还是女人的身体，都受不得寒邪之气的侵扰。可现实生活中，寒证人群却越来越多。究竟是什么导致了人们寒性体质的形成？这威胁人类健康的“寒”到底是从何而来呢？

人类是体温保持一定的恒温动物，为了维持生命，我们的身体必须保持一定的温度。体温由制造热能和输送热能这两大功能得以维持的。通过饮食和运动在体内产生的热能，由血液输送到全身，我们的身体才会得以保持温热。

因此，制造和输送热能的两大功能正常，我们身体的温度就不会低落。



而现实生活中之所以有那么多寒证人群，恰恰是因为他们的这两大功能出现了异常。

简单来说，现代人不善于制造和输送热能是导致寒性体质形成的主要原因。

※ 有些饮食不能产热

食物是产热的材料，食物进入人体后，被运送到胃肠，在那里完成消化和吸收，然后在肝脏转换为能量。通常情况下，这些食物能量的75%都会转化成为“热”。但是，食物本身是有寒性与温性之分的。如果寒凉的食物或饮品吃得太多，就会损伤我们脾胃的阳气，使得消化能力减退。在炎热的夏天，由于身体易感暑热湿邪，脾胃的消化吸收功能更是容易受到影响。这样一来，人体摄入食物本应产生的“热”就大打折扣了。

※ 空调阻断了热的输送

体内产生的热要顺利输送到全身，必须有自主神经正常发挥功能。自主神经是维持生命基本活动的神经，为了保持身体中心部位的热不会流失，它会调节全身热量的分配并保持一定的体温。

而现代的办公室里和交通工具上，甚至连一般的家庭都安装了空调。人们长时间生活在空调房中，由于夏天人的皮肤毛孔是张开的，受到冷空气一吹，寒冷就会直接进入体内。但一旦我们从空调房走到室外，就像是到了热带地区，热气就会袭击身体。一天当中，交叉体验夏天和冬天的温度，与之相对应，血管和汗腺也必须反复多次地收缩和扩张。控制体温和出汗的自主神经，其调节功能就会逐渐被打乱，我们的身体也就随之形成了手脚冰凉的状态。

※ 暴露、时髦的穿衣习惯

衣服穿得太单薄会使人体容易着凉，特别是女性，在夏天的时候，为了追求时髦而穿着高度暴露的背心、薄连衣裙，光脚穿凉鞋，明明知道这样穿