

田原寻访中医系列

寻找女人味·第二步

田原 / 著



一个女人，只要她遵循自己的天性，那么，不论她在痴情地恋爱，在愉快地操持家务，在全神贯注地哺育婴儿，都是最美的形象。

——周国平

中国医药科技出版社

田原寻访中医系列

子宫好女人才好2

田原 / 著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书为“田原寻访中医系列”丛书之一。作者田原继 2011 年出版《子宫好女人才好 1》后，对“国家级非物质文化遗产”，傅青主女科正统传人，传承 800 余年的山西平遥道虎壁王氏女科其中一脉，进行了后续更深入地采访。

本书以田原和王氏女科的现场访谈稿为基础，以“子宫好女人才好”为核心思想，王氏女科第 28 代、第 29 代支脉，全面、深入地解析现代女性的健康问题始末，并首次公开大量祖传绝学、好方。帮助女性解决身心困惑，为医学界对妇科疾病疾病的深入认识和治疗提供了全新的视角。

图书在版编目 (CIP) 数据

子宫好女人才好 . 2 / 田原著 . —北京 : 中国医药科技出版社,
2014.6

(田原寻访中医系列)

ISBN 978-7-5067-6797-2

I . ①子… II . ①田… III . ①女性 - 保健 - 基本知识
IV . ① R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 092059 号

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行 : 010-62227427 邮购 : 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 650 × 950mm 1/16

印张 15 1/4

字数 179 千字

版次 2014 年 6 月第 1 版

印次 2014 年 6 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6797-2

定价 32.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编者的话

2011年12月,《子宫好女人才好》问世。这是一本写给天下女人的书。

从此,众多的女性才知道,在山西南部的一个小县城里,住着这么一户传承了八百多年的“王氏女科”;第一次知道,在摆放冰冷器械的现代妇科诊室之外,还有传承了29代的“王氏女科”,这其中的四个兄弟,被田原访到,他们不穿白袍,没有“专家”头衔,本份地守在祖辈们生活了几百年的土地上,用自己的生命,传承着祖上传下来的医术、秘方,专给女人把脉,专给女人诊病、看病、拿捏方案,专给女人重燃生机的希望。

他们愿意倾听女人的心事,做她们的蓝颜知己。诊室也是聊天室,聊得多了,听得久了,他们会停下开处方的手,黯然神伤,和她们一起流泪。被现代化的女人啊,被种类繁多的女人病折磨着,还有对女儿身仍懵懂的女孩们、准妈妈们、熟女们、妇人家们……他们心痛、忧虑着。

距《子宫好女人才好》的出版已经一年多的时间,不断有读者来信、

来电，普遍热切地想向我们倾诉，如何被书中“王氏女科”的观点所震撼和感动，如何从中重新认知了自己做为女人的身体、生命，以及生为女人的可喜、可叹和可贵。有很多读者，克服路途遥远，亲自到山西去找“王氏女科”看病，到了平遥古城边的小县城，却疑惑的发现，不知哪里去寻那兄弟四人，似乎这里遍地都是“王氏女科”……还有更为广大的读者，感觉意犹未尽，希望获得对女性本体，尤其是关于妇科疾病，如子宫内膜异位、月经病、不孕、不育等，更为详细和全面的解读，得到更多养护身体、养护子宫的方法。

我们也觉得，做为数百年传承的中医家族，“王氏女科”还有许多丰富的内涵需要挖掘。基于此，田原老师数次赶往山西，继续深入对话，陆续开始写作这部《子宫好女人才好2——一个女人与八百年女科的深度对话》。

女人的子宫就是土地，它应富饶而肥沃。所谓女儿家要“富养”——“富”字，宝盖底下“一口田”，想要富养女儿的妈妈们，是否曾经静下心来仔细想过，究竟要给她们以充裕的物质财富，还是自小就教会她们：生为女儿家，她的身体、生命，原是上苍的恩赐和点化，是如此的美丽、尊贵，而唯有爱护、守护好自己的子宫，养护好那一口田地，女人才能真正成为完整的女人，女儿才能成为真正的“千金”。

然而，从女儿到女子，再到妇人，做为一个女人，究竟经历了什么？错过了什么？竟尔造成了那块隐秘田地的土壤干涸、枯竭，成了板结、盐碱地，以至于种不下孩子，经历着不孕、不育、胎停育、习惯性流产……？蓦然回首，才惊觉田地已经荒芜，彻底失去天赋于女人应有的

光泽。

——怀孕初期，哪个阶段对胎儿存亡至关重要？

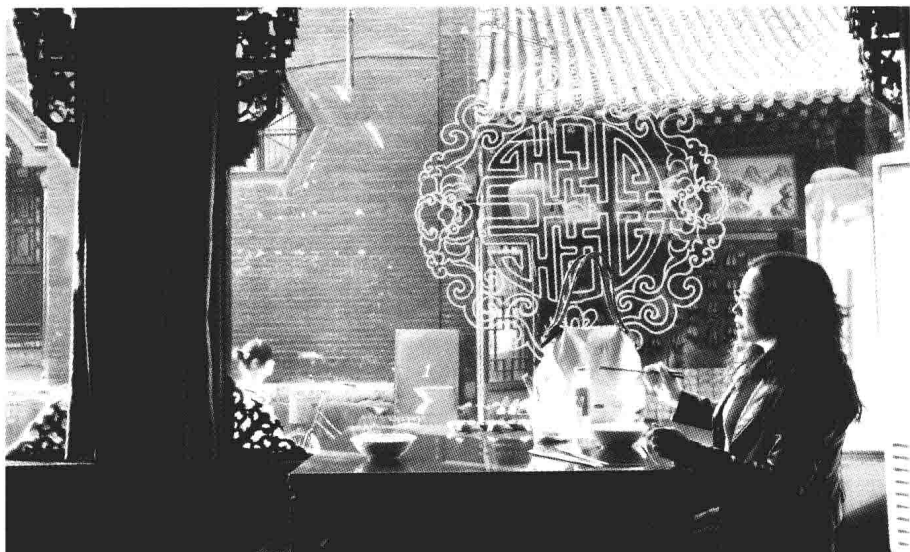
——有哪些方法，能够整理好自己的土壤，固护好刚刚埋下的“种子”，最大限度地避免意外发生？

——好女人，怎样才能有一个好子宫，怀得上，生得下，并让自己美丽而青春着。

.....

以上问题，透过与“王氏女科”两代传人的对谈，我们都将在这部《子宫好女人才好 2——一个女人与八百年女科的深度对话》一书中，尽可能地给出答案。

看病是该这么看的：其一，看病的人；其二，看人的病；其三，问对问题，找对根源，然后给出对的方案——上下八百年，传承至今第29代，“王氏女科”就是这么看病的！而通过这本书，他们将数百年家传，将古人的智慧及对女人的呵护之情，无私地教授给天下女人，让每一个女人，都能了解自己，并懂得更好地爱自己。



一天的采访结束，坐在桌前，点上一碗清粥，两三个简单的小菜，就着阳光和窗外的砖瓦飞檐，美美地吃上一顿。相比流淌着流行乐的咖啡馆、快餐店，更爱平遥古城小客栈里慢慢行走的时光，召唤着做为一个东方女性，灵魂深处的温顺如水。一瞬间，多想穿越时空，对话古时的同胞姐妹，看看她们的日子……

自序

回望女儿路

六年前，一份电子来信连接了我和“山西道虎壁女科”的缘分。

那会儿，我刚刚在一场中西医的“遭遇战”中脱身。我的一位老家表姐，长我两岁，持续很久的子宫内膜增生、肌瘤，让她月经紊乱，经血长流，最终不得已接受无痛清宫术，将增厚的子宫内膜人工“除草”。她说：怀着巨大的恐惧接受现代医学手段，原以为可以圆满解决问题，没想到，遭遇战刚刚打响，此后两年，仍然如故，从一个貌美如花的美妇人，转身将要成为黄脸辣婆，情绪暴躁、河东狮吼……好在我有国内众多中医专家，他们是我的采访对象，也是我的医生和朋友。中药的调理与女人生命文化的启蒙，最终，表姐得救了。

就在这个时候，我收到这封陌生的电子邮件——王浩，这个中医药大学毕业生、“道虎壁女科”第29代传人，他语气激动，心情迫切，为自己的父辈骄傲，也为他们的孤寂不平。“田老师，咱家已经有看不过来的病人，为什么写信给您，目的只有一个，请田老师访问他们，听他们聊聊中医，聊聊祖传的技术，聊聊女人病的来由，让他们知道自己有多么了不起……”

2008年那个春天，我集中时间采访八百年传承的道虎壁女科。这“一组”传人（后来知道道虎壁女科还另有支脉）——以王楷明大哥带领的四兄弟和我初次见面倍感亲切，所谈观点让我耳目清新。接下来的两年时间，我倾心写作《子宫好女人才好》。没想到，书一出版，反响很大，在大陆和台湾都得到了读者的喜欢。我的邮箱经常满满的读者来信，除了感谢之词就是要去山西道虎壁看病。还有去了那里，却找不见他们云云……我为不能一一回答深表歉意。偶然一天，在中研院读研究生的女儿和我说：妈妈，以后不要送朋友《子宫》这本书了。她给我讲了自己的一个想法，本来当作礼物送给朋友的妈妈，但是，她看到了对方的尴尬——这个40岁的妈妈已在几年前切除了子宫。她说，真不知道谁还有子宫，谁没有子宫？！

一语落地，心下轰鸣，我意识到，关于女人、关于子宫的话题远没有完结，也许只是冰山一角。我开始做更充分的采访与写作准备。

2012年10月至去年4月份，我几度再来山西，在介休、平遥、太原往返数十日，继续关于《子宫好女人才好》的深度采访。

访谈是连轴转的，黑天昏地的追问，早晨我可以不吃早饭，和大哥、三哥一起门诊临床，望闻问切。中午和他们一起走进路边风味小店，一碗五块钱的“抿蝌蚪”热气腾腾，顺着碗边呼噜噜、呼噜噜抿着下肚，满口面香，下午再谈，夜晚“熬鹰”……如此反复。访谈真情实意，信息量之大，感受之深切，他们甚至给出了很多、考虑尽可能周全的经方、祖传经验方，其间碰撞出的火花让大家欢喜不禁。

随后，这个访谈搁置了大半年的时间，我背着行囊，告别山西，重新走在寻访路上。走了很久，访了很久，很多人。终于感觉大脑内存拥挤，几近爆棚。返京，回家。除了能找到家门，家里任何物件都陌生了。停下来发呆发傻，清理、分门别类脑磁盘，酝酿进入创作状态。一天、

两天、三天、一周……我慢慢回到了山西道虎壁，回到大哥家里的阳光小院，看燕子回巢，回到我们不断变换的采访场景，回到了我们谈话时的激情碰撞，以及众多女人故事……

再写《子宫2》，我竟然有些难抑的伤感。

坐下来，看着录音笔里面的声音由音频转化为文字，静静地在电脑屏幕上等待，开始写作了，我有些控制不住自己的情绪，心头涌动潮水，心情有些许复杂，为王氏家族的寂寞传承，苦苦守候；为天下女人美丽伤疼之旅；为时代之纠结，也堪忧女儿们的未来；也为自己人到中年……窗外是深秋北京，抬眼望去，为我的伤感铺满了一地金黄落叶。

去年9月，海峡两岸图书交流会，我没有跟队去台中、台南观光，独自在台北住了十天，体会一个女人的台北。旗袍，纱伞，在台北的月光下穿街走巷……在金石堂，诚品书店，我看见了《子宫好女人才好》这本书，清静，端雅，如一袭绢绣，静静地述说女人性命故事。在诚品给朋友买茶，和一美丽的店长聊起，她竟然很快就买回一本。我惊讶台湾的女孩子可以如此轻信一个陌生顾客的建议！而后的几天，我找到了答案——《子宫好女人才好》这本书在台湾获得了极好的口碑。走在台北的每一处文化景致，想象台湾的姐妹看着她们需要并且喜欢的《子宫好女人才好》，心里满是喜悦。

在国内，访谈体图书已经形成了“田原寻访中医”的成熟模式，拥有众多粉丝，我和他们一起成长。不停的追问，是因为生命不息，疑惑不止；不停的追问与解答，也有崇尚古之品质，追求古籍的文风与神韵。也是很多读者之意。《子宫2》保留了原滋原味的访谈现场，为了集中阅读，我的编辑们用心地进行了归类，感谢她们的真诚付出。

喜欢台湾的静，喜欢诚品，喜欢台湾的美食，喜欢台湾的士司机温

文尔雅，喜欢台湾女孩的嗲声嗲气……这本《子宫2》同时在台湾出版，就当我给台湾姐妹的新年祝福吧。

这篇自序，我在北京一所星巴克完成，连续的奔波采访，让我觉得不管是家还是办公室，都没有了写作的空间。为了找回感觉完成自序，我接受了女儿的建议，去小资们喜欢的地方吧，喝着咖啡，搂着苹果，也许好文字就翩翩而至了。事实是，小资的氛围不是我笔下、书里面的东西，无奈，现代化生活随时都在营造我们的心灵空间，无数人也许早已做了随波逐流的体验者，心灵闭关，视而不见身边的浮夸与聒噪如荒草蔓延。

闻香识女人，侧目，身边坐着一位金发碧眼的女郎，真个美丽如花！头顶蓝色线帽，长长的辫子梳在我这一边，淡淡香气，优雅吃着甜点，耳畔刀叉交错，声音轻脆二三……在不经意间，又安静了很久，侧目，一本厚厚的书，和她已成一幅动人图画。

愿天下女人如花绽放，如溪水静流！



2013年12月21日于北京

楔 子 谁为女人落泪

2012年10月，趁着应邀来山西会议，刚在太原落脚，就给大哥王楷明打电话，邀请他们从平遥和介休^①来太原，约好见面。

太原，这座以“大”闻名，拥有两千五百年厚重历史的古老城市，搭乘现代化快车富裕起来的同时，也变得些许壅塞。想来住在平遥古城边上的三哥王华真是幸福，能在那个古意的小镇生活、行医，不问世事，安守宁静。

大哥王楷明的儿子王浩，现在太原市中心的一家医院出诊，因此来得最早。身为一个80后^②的“大男孩”，王浩的性格，不同于长辈们的内敛、保守，而更开朗、外向，乐于表达，他太有当演员的特质，讲起家里人或者病人的故事来，有情节、有表情、有动作，煞是生动、精彩。一进门，趁着两位长辈还没到，王浩就先讲了一个三叔看病的故事：

“有个男的，去三叔那儿看病去了，三叔说我只看女人的病，男人的病我不看。男的说，不行，你今天必须得给我看。三叔一看没辙了，

那就看看吧。他就问男人，你这疼，是怎么个疼法？问了半天，他也没有说得明白具体怎么个疼。三叔就给他比了个例子，看，掐一块儿肉，这叫疼，知道吧？挠你这，叫痒痒，叫做‘麻烦’。”

所谓“麻烦”，说通俗了，基本等同于“挠心”。其实也不是疼，就是有种隐隐的感觉，似痒又酸，总之麻麻、酥酥、刺刺的，用王浩的话说：“老踩油门，老踩刹车，把腿放哪儿都不得劲。”

“三叔又问，你到底是‘麻烦’了，还是疼了？想了想，啊，不是疼了，是麻烦了。这就区别大了啊，不通则痛，痛就证明了你有不通的地方，要不气滞了、血瘀了，要不就痰凝了……他说哦，我是‘麻烦’。中医恰恰有句话，“诸痛痒疮，皆属于心”。就这么一锤定音：这是心病！”

光这样问、谈，来回一个多小时，王浩说：“爸爸他们弟兄为什么一个上午看病不能超过 15 个人？超过 15 个人，他们就疯了。最后三叔给他开了个方子，吃了两副药，好了。大医院看了一圈，按他自己的话说，他已花了快两万块钱人民币了。”

思虑之细密，已不是寻常医生能有的，或者愿意为病人费这般心思的——用药之巧、之准，固然有家传八百年的深厚根基，而问病之妙、之细、之严谨，这应是王氏妇科之所以能维持不坠的香火真传，也显然是代代坚守的门风。

正聊着，门外传来脚步声，老大王楷明和老三王华“正装”登场。

大哥头戴黑色小礼帽，黑大衣敞开着走路时，那昂首阔步的样子，倒很有几分当年上海滩里，许文强般的大哥风范；三哥更是细心打扮过，笔直的身架子，穿着一套俊秀的格子装，格子西装和西裤不算，里面还有细格子毛衫，戴一顶阔格子的毛帽，周身都是时髦的驼色系……老王家的四个兄弟，都已年过半百。按照一般老人的排程（生涯规划），到了这把年纪，每天的“工作”无非是悠悠闲闲地养花莳草、含饴弄孙。但是因为从事着这样一份特殊的职业，他们是没有休息时间的。

每天一早，从各地赶过来的病人就已经在院子里等候，我问大哥王楷明：“这些年要看多少病人？”他回答说：“不知道。明天就已经快躺倒了，今天还得给人看病。”

三哥王华，则一直以来就处于失眠的状态，脾胃也一直不太好。本就心思细腻的王三哥，每天在诊室里，面对各个年龄层的女性病人，听她们的委屈和恐惧，陪她们掉眼泪，为她们不知爱护自己而着急……这些都太消耗心神了。

听王浩说：“我们家的男人啊，岁数不高，为啥呢？操心操的，都是熬心的病。爷爷四十七岁就过世了，太爷爷只活了七十岁，一直都是在心肺上出问题了，睡不好觉，其实都是累心的。”

大时代造成的女性疾病高发，对于当下的妇科产业来说，是个广阔的空间，但对这户八百年女科世家，他们却只剩下劳累和压力。越来越多的病人，让他们开始担心自己的健康问题，但是不出诊，又觉得愧对了祖宗，愧对了病人。于是也只能找个自我感觉良好的借口，舒坦一

些：“别的人都有礼拜六、礼拜天休息，为什么我们不能休息呢？我们休息不就是为了能多看几个病人。”

我问：“周六、日不出诊，要安排点什么呀？”三哥说：“去散个步，反正能藏就藏、能躲就躲。”大哥拍了拍自己的肚子：“这里老是窝在椅子上。不可自拔啊。”

① 介休：位于山西省中南部，东北与平遥古城相接，据山西省会太原市约一百三十多公里路程，境内多山与丘陵。

② 80后：指1980年后出生的人群。90后，即1990年代出生的人群。

③ 上海滩：以民初上海滩为背景，80、90年代红遍亚洲与两岸三地的港剧，剧中的主要人物许文强一角，为周润发饰演。

目 录

楔子 谁为女人落泪

子宫第一乐章：面对卵巢

01. 怀孕，就是给卵巢适当的运动 3
(女人生孩子是天经地义的事情)

现在的人，跟以前的人情况是大不相同的。以前的人生五六个、七八个，四十多岁还能生。为什么呢？卵巢的运动差别。生孩子的人，卵巢是工作的，它是个电瓶，你要不用的话，它就休息了、退缩了！

02. 老盘算着安全期，卵巢会以为你不想要了 9
(盲目避孕导致的不孕症非常难治)

就是刻意的避孕，不使用比如上环、吃药，而是借着月经的规律来避孕的，有意识的盘算安全期、危险期，或者是体外射精，借由这些个办法来避孕，导致的不孕症，非常难治。

03. 卵巢也有高智商，小心它染上了忧郁症 15
(总不让卵巢起作用，它就抑郁了)

子宫、卵巢，男人的性功能各个方面，两个人相亲相爱的时候，眼神迷离也是一个状态吧？你老不让这个状态到达极致，你老不让这个状态走向一个很好的高度，你老是抑制它，它会不会就忧郁了呢？

04. 女人怀孕为什么这么难？ 19
(男人的脑垂体跟着女人的卵巢一块儿抑郁了……)

一个男性甚至变得女性化，说话，包括走路。女人是卵巢关闭了，男人是害怕之后，慢慢的脑垂体出问题，变的女性化了。用中医的理论来说，哪一条经指挥脑垂体？肾脏！卵巢跟子宫又是谁指挥的？脑垂体。

05. 人的病，出路在督脉；病的人，出路在神明？ 23
(老天给了你肉体也给了你灵魂，而你却忘了她)

一个更能够倾听于督脉，实实在在的，督脉就是主男人的生殖和性命，同时也主女人的生殖和卵巢。督脉伤了，生育功能下降，有些人寿命要下降。

06. 把督脉“长强”了，才有性福长寿可言 29
(督脉饱满，男人不阳痿女人不冷淡)

每个人包括五脏六腑的功能，全由脊椎决定。我们都属于脊椎动物。督脉虚的人，最明显的表现就是怕冷，就是冷。甚至于冷到什么程度？牙根都是冷的；耳朵里面进凉风，眼睛冒冷气。

子宫第二乐章：面对肿块

01. 有时候，并非女人自己犯了什么错 35
(小子宫的停经女孩)

先天的，肾精不足，生下来的时候，这女娃娃的子宫就功能不强，那就追溯到她的父母了。后天原因，就是营养不良，这样先后天都有了。当然最主要的问题，还是先天。