

子 宫 好 女 才 好

田原 著

女人的身体秘密与美丽选择

百年女科养女人

八百年传承 第28代传人 山西平遥道虎壁王氏女科

田原寻访中医系列

国家级非物质文化遗产

中国医药科技出版社

子好
宫好
女好
才好

百年女科养女人

田原◎著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

作者田原寻访名闻晋中 800 多年的山西平遥道虎壁王氏中医女科,其祖上与明清中医女科大家傅青主交好,并得其真传,其后代被认定为傅氏女科正统传人。本书以田原和王氏女科的现场访谈稿为基础,王氏女科第 28 代传人,首次公开祖传绝技,融合其数十年临床经验,提出“子宫好,女人才好”的核心思想,全方位解析不孕、停育、流产、炎症、肌瘤、月经病等女人问题始末和解决之道。为女性重新认识自我,以及中西医学界对妇科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:百年女科养女人/田原著.——北京:

中国医药科技出版社,2011.6

ISBN 978-7-5067-4997-8

I. ①子 II. ①田 III. ①妇科病:常见病-防治 IV. ①R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 068987 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 710×1020mm^{1/16}

印张 13^{3/4}

字数 165 千字

初版 2011 年 6 月第 1 版

印次 2011 年 6 月第 1 次印刷

印刷 三河市华新科达彩色印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4997-8

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

写在前面的话

在东北，有一个带有巫性色彩的词，叫“出马”，很多地方有这样的人，就是说她（他）因为某种原因一下子就有了“算命看病”的能力，可以给人治病了，很多人深信并且依赖这些“出马”的人。老家一个38岁的远房女亲，就是“出马”的一员。她从农村出来，基本不识字。我问她这样一个问题：在她给人“算卦”的过程中，人们最想求得什么？她告诉我说，虽然求什么的都有，但多数人是因为身体不健康来寻求帮助，其中又以女性居多。也就是说，在面对生活的艰辛，面对身体的困惑时，女人们更愿意相信自己得了“外病”，相信算卦。

也经常和三四女友聊天，难免聊到美丽、男人与婚姻的话题，女友们经常问我，什么样的女人是最好的女人，能把男人的心牢牢地守住？咱们女人这辈子要怎么个活法儿？我也难以给出完美的答案。

早在2007年，我曾与妇科名家柴嵩岩教授探讨关于女人的问题，写作了《现在女人那些事儿》。值得敬重的是，柴老六十几年的中医生涯，治疗过上百万女性，并为她们解决了不同程度的问题，且带来福音。谈到现代女性的身心问题，她坚持认为：饮食习惯的改变，喜欢吃冷、辣食物，从闺房走向市场，和男人一样称雄……这些都是众多女性疾病发生的根源。而在更早之前，我采访了京城四大名医肖龙友先生的孙女，中医妇科专家肖承悰教授，她也感慨现代女性殚精竭虑，压力过大，是妇科病种不断增加、女性更年期早到的主要原

因……

这些应该是基本的答案了，然而，似乎还不能够完全解答女人之生命与疾病的全部问题。女人，女人的身体，女人的幸福，还有更隐秘的答案吗？

2009年4月份，在山西我们寻访到道虎壁王氏女科第28代传人。这是一个以“团队”治疗妇科疾病而闻名当地的中医世家，自第一代创立后，已行医800余年，其间第八代传人与明末清初女科大医傅山先生来往密切，后代传人又秉承了傅青主女科的精华，对《傅青主女科》颇有见解，且融合自家经验，使医术更为上乘。专治妇女胎前产后、崩漏带下、月经不调、久婚不孕等病症。在晋中地区，只要一说到“道虎壁”看病，几乎人人都知道是去看王氏女科，就像一提杏花村，人们自然想到了汾酒一样。

采访王氏女科，他们从头到尾一直说着这样一句话：有个好子宫，才能做一个好女人。毫无疑问，女人的所有秘密来自子宫，女人是一个以子宫为内核的“性命”之体。

这一次采访让我感到收获颇深，意义重大。

一周的时间里，我们奔波辗转于古城平遥与介休之间，全部时间用于探讨、交流。王氏女科第28代传人的兄弟四人分别在这两个城市里出诊。这兄弟四人在山西有一个很好的外号：王三副。基本上三副中药解决常见问题。这兄弟四人让我们难忘。大哥沉着冷静，坐在自己的诊室里，稳如泰山，女人病到了他这里就无处逃遁，好似锦囊妙计在身，夺关斩将出奇兵；老四勤奋，中西医学的明鉴不敢不学，是一个仁爱也博学的中医人；老二带着一身浓浓的草药芳香，不言其他，但只要谈到草药，自有一番得意表情，辨识本草，加工炮制，假冒伪劣绝不过关；尤其老三王华，在中医女科的天地里走得太远，对于生命的前期，他思考了太多别人不曾思考的角度。所以生不了孩子的女人们愿意找他看病，因为有保障，更因为他总能安静地听她们哭诉，他说她们都是自己懵懂的姐妹，所以也跟着流泪。

还有王浩——老大王楷明之子，这位29岁、从小在父亲身边跟诊、热爱中

医、后毕业于中医学院的小伙子，已经是山西省中西医结合医院的出诊医师，同样把持着诊治青春期女性痛经以及功能性子宫出血的独家“绝技”……

采访很辛苦，包括每天吃面食，我们还不太习惯——哥几个却是每顿必吃，无面不下箸，对面食的执著一如对待他们酷爱的中医药，超越了功能需求而具有了精神性……

回京后，我又持续电话采访，跟踪病例近两年的时间，最终我将访谈和随诊录音细细整理，加之随机记录的心得与感悟，作为这本书的蓝本，针对当下女性诸多生理疾病与心理困惑，尝试给出较为全面、具体的解答，并提供切实可行的科学方法。

最后还有一句话，送给姐妹们：女人所有的美丽都来自于我们身体深处的子宫。让我们更加珍惜子宫，不离不弃，慢慢领会属于我们的“身命”，我们生命的真正价值所在。

后记：2011年4月中旬，本书初稿拟定，社里邀请王氏女科赴京审稿。大哥和三哥，于诊务间抽出了两天时间，风尘仆仆地赶到了北京。京城正值杏桃怒放的好时节，哥俩未曾歇息，便在旅馆里开始了紧锣密鼓的审稿工作。连夜将全稿通读下来，哥俩很是高兴：“每一个章节，文题定位之准确，出乎意料！”他们细致地调整了书中附方的剂量，取了一个适中的量，供读者参考。临走，三哥恳切道：“田老师，您很理解，咱们写这本书，真不是为了增加多少病人，现在的门诊已经看不过来了，还是那句话，要让天下的女人啊，都知道自己，懂得怎么爱护自己！”



2011年4月30日



Contents 目录

| 子宫好 女人才好 |

引子 女人，你不知自己有多美好

上篇 女人：生命的家园 / 1

第一章 你是生命的小宇宙 / 3

1. 子宫浓缩了女人的健康指数 / 6
2. 女性生命的美丽周期 / 9
3. 十个女人九个逍遥 / 12
4. 28 天的回转旅程 / 16
5. 女人身体里面的“铁三角” / 18
6. 脾胃好的女人最美丽 / 21

第二章 月经，生命之河 / 25

1. 经水的两个源头 / 27
2. 让月经如约到来 / 30
3. 经期感冒、鼻血 / 36
4. 少女的真假月经 / 40
5. 痛经的女大学生 / 43
6. 痛经是求救信号 / 46
7. 找回消失的月经 / 51

附 护经箴言 / 54

第三章 白带，生命清溪 / 58

- 1 改善子宫环境，带下无炎症 / 62
- 2 真假炎症分别治 / 69
- 3 给“消炎热”消消炎 / 71
- 4 烘干盆腔的冷水 / 76

第四章 当子宫被过度开发 / 80

- 1 子宫的挣扎与失守 / 83
- 2 肝的情绪，肾的免疫 / 89
- 3 无痛人流，失去了自我保护 / 92
- 4 药物流产欺骗了子宫 / 96
- 5 三个月以后，安然告别宝宝 / 100
- 6 像爱脸面一样爱惜子宫内膜 / 103
- 7 早日看出子宫内膜癌迹象 / 105

第五章 再知女人身 / 108

- 1 开心是女人的灵丹妙药 / 109
- 2 汗毛重，留心卵巢发育 / 112
- 3 长斑点，最宜活血养颜 / 116
- 4 结婚以后，要养养肝 / 118
- 5 嫉妒情绪会对抗精子 / 120
- 6 中年女人，别让自己累白了头发 / 124

第六章 重新认识 [liúzi] / 127

- 1 种好孩子，不生瘤子 / 129
- 2 肌瘤，就是树干上的树瘤 / 132
- 3 女人，别轻易丢弃你的子宫 / 134
- 4 肝经是女人的“幸福指数” / 137

下篇 生育，子宫里的生态危机 / 141

第七章 冬天一样沉寂的子宫 / 143

- 1 当子宫变成了胎儿的“冷宫” / 145
2. 写给那些不受孕的女孩 / 148
- 3 宝宝最需要妈妈的“体温” / 150
- 4 丢失的阳气要“曲线救国” / 153
- 5 从肺把好阳气的阀门 / 156

第八章 “前世”今生母子情 / 159

- 1 母养子，子更养母 / 161
2. 养孕妇脾胃就是造胎儿的先天 / 163
3. 写给孕妇的“辨证饮食” / 165
4. 每天吃喝都是“药” / 167

第九章 欢喜孕吐胎儿好 / 171

- 1 孕吐，是胎儿在快乐成长 / 172
- 2 我的胎儿还在吗？ / 174
- 3 抢救没呕吐的孕妇，让她吐 / 176
- 4 过度孕吐有虚热，止吐要看金指标 / 179

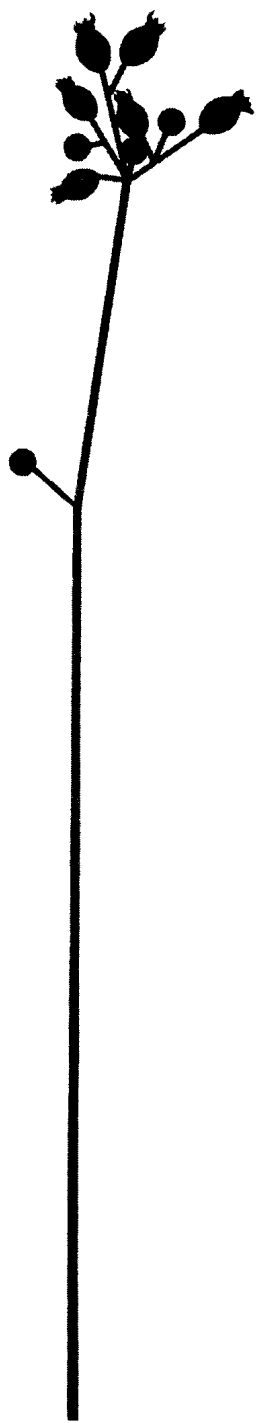
第十章 别让分娩留下伤害 / 183

- 1 剖腹产，“切断”了乳汁的运输线 / 185
2. 热喝神奇生化汤 / 188
3. 孕产坐月子，病痛有转机 / 191

附录 相关背景 / 196

- 平生不识傅青主 纵做女人也枉然 / 196
- 王氏女科家族变迁 / 198
- 80 后的祖传中医 / 200

阳光 学院女生健康问卷 / 203 行动



 [上篇]

女人：生命的家园

所谓形而上的冲动总是骚扰男人，他苦苦寻求着生命的家园。女人并不寻求，因为她从不离开家园，她就是生命、土地、花、草、河流、炊烟。男人是被逻辑的引线放逐的风筝，他在风中飘摇，向天空奋飞，直到精疲力竭，逻辑的引线断了，终于坠落在地面，回到女人的怀抱。我不知道什么是现代女性美，因为在我的心目中，女性美在于女性身上那些比较永恒的素质，与时代不相干。

——周国平谈女人



[第一章]

你是生命的小宇宙

1 田原笔记 1

我身边有这样一个女人，30多岁的年纪，看上去清瘦、疲惫。她也曾经美丽，风情万种，有一个幸福的家庭和英俊敦厚的丈夫，但这一切，都在她被诊断为子宫内膜异位症后分崩离析。因为疼痛和大量出血，她和丈夫的夫妻生活陷入尴尬境地，又因为并发了输卵管堵塞，造成不孕，没办法为夫家传宗接代，离婚成了注定的结局。

在我们身边还有很多这样的女性，患有月经病、子宫疾病、乳腺疾病和不孕症等妇科病，独自隐忍着不时袭来的干、痒、疼痛，任由孤独和暴躁将自己深爱的男人推得越来越远。

如果我们做一番女性病的调查，或者你走进任何一家医院的妇科门诊，数据和景象一定会令你震惊。太多的疾病纠缠在女人身上，还有那些明眸后面的恐惧。妇科病逐年高发，已经无法回避。在治疗方面，现代医学又常常显得力不从心，尤其在面对一些子宫疾病时，在激素治疗无效的情况

之下，往往只能一切了之。而这对女人一生的影响，却远远没有结束。

！王氏女科！

现在最大的问题，不是这个社会不关心女人，而是女人根本不知道关心自己！因为不懂“女人”这个生命是什么样的，关爱有时候成了伤害。与男性不同的是，现实社会显然忽略了女人属“阴”这个关键词。

自古就有一句话，天下唯女子与小人难养也！女性看到这句话心里会不舒服。孔子说女人难养，不管他是从哪个角度去理解的，至少从我们作为女科大夫的角度来说，有一定的道理。说女人“难养”，并不是贬义啊，而是说女人的生命太过细致，是她的生理与生命特质所决定的。

女人是什么？哲学家周国平的话说得精彩！“女人并不寻求，因为她从离开家园，她就是生命、土地、花、草、河流、炊烟。”没有人敢说伺弄土地是一件容易的事情，没有人敢说把土地给研究明白了。因为承载万物的大地太厚重，太繁复，充满了无限可能。所有生命都仰赖土地才能得以出现、生存。而且土地有大性情，你对它好，它就会用肥沃、多产和风和日丽报答你；你如果只会向它索取，用各种现代化机器，快速和尽情地压榨它的精力，为人类产出养命的粮食，它就会慢慢发生变化，甚至翻天覆地。这和女人对自己所爱的人、所爱的生活的态度，不是一样的吗？所以一个好农民，终生的精力都在研究大地，敬畏大地，跟大地学习生命究竟是怎么回事儿。那些七八十岁，稍微有点文化，或者连大字都不识的农民，你跟他聊天，他能天文、地理、人伦跟你聊个遍，而且面对他时，你会觉得自己的知识真是贫瘠、浅薄呀。并非他是高人，而是因为他比你更接近土地。

遗憾的是，现在会养土地的农民太少了，就像是现在懂女人的人也太多了

一样。

女娃娃们啊，不懂得珍惜自己，真让我们心痛。

什么样的生活可以“养护”女人？现代人养颜、整容术五花八门，其实不见得比古代人明白。而从我们家传承来说，想要了解女人病，做个合格的女科医生，光看病不行，必须先了解何为女人。

何为女人？这是一个本质的问题。以我们的家传，傅山先生女科治疗经验，我们认为：不管是女人自身还是妇科大夫，最重要的一件事，就是要将女人看作是“女”人，突出一个“女”字。女，是对男的呼应，男人是种子，是风筝，是山，是树，男人能播种子，女人能生娃娃，这是古人对性别特点的基本判断。生娃娃从最早的象征来讲，就像大地长出庄稼一样，是天经地义、自然而然的事，这种母性才是女人的根本属性，由此生发出她一系列的观念和行为，这是女人的本能。所以自古人们就把女人比喻为土地，也把大地比喻为母亲，都归根于一个“生”字，一个创造新生命的天性。生下来，还要养育，于是母性的情怀慢慢环绕而来：慈爱、包容、涵养、耐心——女儿是水做的。而这一切都取决于女人身体里面的“血”，所以女人也被称为“红颜”，不同于男人，男人是“气”。中医经常讲“精血”，一个在事业上“殚精竭虑”的女人必定耗精辱血，没有“血”的这个物质基础，她会像男人一样暴躁。

女人病了，在临床上，从古到今基本上是四个方面，“经带胎产”，这是女人一辈子的问题，几乎都出现在子宫上。要强调的是，我们中医所说的“子宫”，和现代医学所说的“子宫”不完全相同，那只是解剖学上说的一个器官，中医看人是一整个儿的，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，包括了子宫、卵巢和输卵管等一系列器官。子宫的老名字叫“女子胞”、“胞宫”，是子女的官房，呵护胎儿，让他安全成长，再出生。

判断女人的健康，子宫好不好就是终极指标。说白了，子宫好，女人才好。

为什么把子宫说得那么重要呢？这就和前面说到的女人本质有关。女人，大自然、或者说造物主为她设置的根本使命是生育，从这个角度来看女人，她很简单，就是一个以子宫为内核的生命体。子宫就像一个重兵把守的秘密基地，藏在女人的身体深处，接受着身体供奉的精华，用“经带胎产”的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，达到一个和谐的状态，子宫的变化便有平稳的周期性，一步一步跟着月亮走：满月的时候排卵，月亏的时候，即月残或新月的几天月经来潮，有条不紊。所以，女人的身体问题，都和“生育”脱不了关系，这个子宫，是生命的宇宙，不只生娃儿，还养女人。

《西游记》有一回讲到一个金光寺，寺顶供奉有舍利子，白日里祥云萦绕，夜里霞光万丈。子宫也像人体这座高塔托起的一粒明珠，如果它的邻家——五脏六腑和经络出了问题，高塔的底座就会倾斜，子宫这粒明珠就岌岌可危了。月经、白带、胎儿、生育能力，都是子宫状况的直接表现，一些蛛丝马迹还可以从面相上看起来，女孩子好看不好看，和子宫“遥相呼应”，子宫不健康的女人就没有如花的容颜，无论怎样化妆，都没有自然的美丽。

1. 子宫浓缩了女人的健康指数

1 田原笔记 1

子宫，它静默地生长在女人身体的深处。然而，正是这深陷所在，上帝设

计的秘密“生命基地”，使得女人无法认识自己，因为，她追根溯源，却看不到它。

张爱玲在小说《色·戒》中曾提到这么一段话：“到男人心里去的路通过胃。”是说男人好吃，碰上会做菜款待他们的女人，容易上钩。于是就有人说：“到女人心里的路通过阴道。”这是文学情感上的理解，而这样的理解在现实生活中并不鲜见。如果我们换一个角度，从中医的角度，我们还会了解到：女人阴道背后的子宫，它以我们尚不知道的方式连接在女人的心脉上，沟通全身，构建了这个自然界中最为美丽的花朵。

遗憾的是，我们看到了一个统计数据，在我们国家，30岁以上的女性，每年有四分之一的人患上子宫疾病，每年有超过100万个子宫被切除。子宫切除手术，已经成为了医疗手段中“约定俗成的惯例”。问题是，被摘除了子宫和乳房的你还会是原来的你吗？这需要社会和女性自己深思。

！王氏妇科！

其实古老的中医学早早就包括了心理学，具体地说，中医是身心医学，强调天人合一，身心合一。在两性关系中，女人和男人的重心各不相同，就是说，有了两性关系的女人更容易全身心地投入，而男人则由于得到而释然。当然这是指一般规律。那么，女人的子宫是怎样连接在女人心脉上的？这需要我们慢慢来理解。我们说子宫，就像庄稼地一样，那地好不好，能不能种出子实来，要看它的能量，它的背后有一个庞大的运作团队。古时候有一个习俗，元宵节都要放天灯，也就是“孔明灯”。这种灯做起来也很简单，先用竹篾扎一个支架，再用纸糊上，封成一个上下通透的灯罩。然后在底部安支架，放煤油灯，点燃。火焰燃烧后，产生的热空气使灯罩膨胀，灯罩就能慢慢地飘起来。后来西方人发

明的热气球也是这个道理。但是，一旦火焰熄灭，这盏灯就瘪了，没有动力了，就要掉落下来。

人体内的肾阳之火，就相当于孔明灯底部的火焰。它不单单有温煦的作用，它“燃烧”后的热气，就是人体的气机，是一种能量。这种能量为五脏六腑、气血脉络，甚至肌肉、骨骼提供活力与动力。简单来说，就是人体的阳气。现在呢，阳气不足的人群逐年在增加，其中包括不孕不育、停育的群体，每年在增加。这个很危险。

那么子宫的能量来源于哪里？七个字：冲、任、督、带、先后天。

“冲为血海”、“任主胞胎”，“主”就是主持、主管。冲脉、任脉和督脉“一源三歧”接通胞宫，维系着胞胎，经脉的背后是两大源泉：肾脏和脾脏。肾脏是先天之本，父母送给你的“煤气罐”，一生下来就可以直接“点燃”启用；脾脏是后天之本，要通过消化食物来获得营养。女人怀孕以后，后天之本能不能正常地工作，发挥最好的功能，才是最关键的。

所以说，停育和流产往往是因为母体的阳气不充足，阳气不足，她整个人的温度就差，温煦功能就差。应该说，一旦子宫出现了问题，就标志着整体健康出了问题，是子宫的供源不足，或者不畅导致的。子宫有时只是个警报器，表明身体的整体环境出了问题，切掉子宫相当于摘掉警铃，不仅不解决根本问题，还会掩盖其他重大问题。还有乳房，它和子宫是一个系统里的，现在高发的乳腺囊肿和肌瘤，都应该和子宫同步调治，而不是切除。