



凤凰汉竹
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著·健康关爱系列

子宫

卵巢好

气色好

美到老

附赠
子宫卵巢饮食
调养手册

许建阳 / 主编

18岁的脸、25岁的身，
名老中医教你老办法，
即刻迎风逆生长

倾情
推荐

中华特色医药学会理事 / 赵向超
中医名家施维智先生真传弟子 / 石晶明

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列



子宫卵巢好 气色好美到老

许建阳 / 主编

汉竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

子宫卵巢好 气色好美到老 / 许建阳主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-9332-1

I. ①子… II. ①许… III. ①子宫疾病-防治②卵巢-妇科病-防治
IV. ①R711.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 294776 号



中国健康生活图书实力品牌

子宫卵巢好 气色好美到老

主 编	许建阳
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	刘宏侠 段亚珍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

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	北京艺堂印刷有限公司

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	14
字 数	200千字
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-9332-1
定 价	39.80元(附赠 子宫卵巢饮食调养手册)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹●健康爱家系列



子宫卵巢好 气色好美到老

许建阳 / 主编

汉竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

主 编：许建阳

副主编：郝瑞生 冯 琼

编 者：刘 静 王静蓉 何旭东 张玉杰

梁 静 姜美驰





为何脸色总是暗黄？

月经不调，肚子痛得厉害？

因宫寒导致受孕困难？

妇科病总是没完没了？

.....

女人的问题总是一个接一个。于是，一群小女人、大女人经常凑到一起大吐苦水。其实，女人可以做自己的调养专家，想要让气色好起来，不生妇科病也不是多难的事。

本书明确指出女人迫切需要解决的问题，比如脸上经常长痘、脸色暗黄、肌肤粗糙、身体肥胖……这些实际上都是子宫、卵巢出了问题。不管是为了外部的面子，还是内部的身体健康，都应重点对子宫、卵巢进行养护。养好子宫、卵巢，有助于平衡身体的内分泌，让女性老得慢、病得少。

养护子宫、卵巢，单靠一种方法往往收效不大，本书是同类书中方法最全的，不仅让你在吃好喝好中提升气色、增强孕力、快速排毒，还能让你在穴位方、瑜伽方中减缓身心压力，从各个方面让子宫、卵巢更健康。吃着香甜，按着舒适，练着愉悦，无病无忧，子宫、卵巢真的好轻松。



目录

子宫、卵巢，女人养颜、健康的利器	14
♥ 子宫决定女人的健康	14
♥ 卵巢决定女人的美丽	15
第一章 子宫、卵巢好，任何时候都美丽	17
♡ 子宫、卵巢受损的预警信号	18
1. 气色不好	18
2. 小腹经常发凉	18
3. 脸上生出了很多黄褐斑	19
4. 月经不规律	20
5. 痛经	20
6. 从来没来过月经	21
7. 不孕	21
8. 子宫不规则出血	22
9. 白带发黄，成了碎渣状	22
10. 下腹坠痛	23
11. 动不动就腰痛	23
12. 长期低热	24
13. 腹部突然间发胖	24
14. 多毛	25
15. 更年期提前	25
16. 潮热出汗	26
17. 乳房发育不良	27
18. 经常失眠，出现黑眼圈	27
♡ 坏习惯让子宫、卵巢很受伤	28
1. 经常不吃早餐	28
2. 动不动就生气	28



3. 长期睡眠不足	29
4. 久坐不动	30
5. 性生活不注意	31
6. 多次流产	31
7. 饮食多寒凉	31

第二章 长痘、衰老加快……就去调理卵巢分泌的雌激素 33

♡ 卵巢分泌雌激素不足，面色、体形都会出状况 34

1. 长痘痘	34
2. 皮肤黯淡、干痒	35
3. 骨质疏松，形体变化	35
4. 衰老加快	35

♡ 食物补充雌激素，让你不再为肌肤问题烦恼 36

1. 每天晚上喝点黑米粥，延缓皮肤衰老	36
2. 大豆及豆制品补雌激素，祛痘又促进乳房发育	37
3. 常吃木瓜能丰胸	38
4. 每餐吃点洋葱预防卵巢癌、子宫癌	39
5. 花生适量吃，消除皱纹	40
6. 吃点葵花子油，肌肤不粗糙	41
7. 多吃核桃能补气养血，抗衰老	42
8. 芝麻能消除皮肤炎症	43
9. 荞麦能瘦身、增强孕力	44
10. 备孕期吃石榴，让叶酸不缺乏	45
11. 蜂王浆适量吃，祛暗黄添活力	46
12. 松子仁适量吃，对抗痤疮、色素沉着	47
13. 每天食用腰果 3~5 粒，不生皱纹更光泽	48
14. 大豆粥、黑豆汤，都能调理雌激素	49

♡ 简单瑜伽天天练，不用保养品也能变美女..... 50

1. 头触膝式消除盆腔的炎症 50
2. 高抬腿促进气血循环 51
3. 左右压小腹，减去腹部赘肉 52
4. 伸展背部改善含胸驼背 53
5. 面部瑜伽祛皱纹，让肌肉紧致 54
6. 卧龟式，舒缓更年期抑郁或易怒 55
7. 每天练练向太阳式，对抗青春痘 56
8. 肩桥式，安神助眠 57
9. 风吹树干式，轻柔按摩附件 58
10. 眼镜蛇式，促进盆腔气血循环 59



♡ 用好穴位，不惧雌激素低导致的不适..... 60

1. 随时随地按合谷穴，皮肤更白皙光滑 60
2. 艾灸归来穴，缓解痛经、月经不调 60
3. 艾灸子宫穴，预防子宫、卵巢下垂 61
4. 带脉上经常敲，瘦腰腹 61
5. 工作累了按内关穴，能安心神 62
6. 每天按血海穴补血养血，远离妇科病 62
7. 刺激三阴交穴，祛斑、祛痘、去皱 63
8. 按揉天枢穴，远离早衰 63

第三章 皮肤干、面色黄，给子宫、卵巢补气血抗衰老 65

♡ 子宫卵巢气血不足，女人问题多..... 66

- 皮肤干燥 66
- 面色偏黄 66
- 皮肤粗糙，脸上有斑 67
- 乳房下垂，不丰满 67

食物补气血，肌肤水嫩成就不老女神 68

1. 吃点桑葚，肌肤更水润 68
2. 荔枝防止雀斑 69



3. 驴肉汤、鲫鱼汤补足气血，远离炎症 70
 4. 每天吃 3~5 颗龙眼抗衰老 71
 5. 兔肉补气血，改善面色萎黄 72
 6. 女性卵巢早衰应多吃牛肉 73
 7. 胡萝卜养肝，改善视力模糊 74
 8. 肌肤粗糙、皱纹多、皮肤松懈，经常用核桃煮汤喝 75
 9. 用樱桃来锁水，改善肌肤干燥 76
 10. 鸽肉炖汤，改善皮肤干燥 77
 11. 50 多岁的女人，吃点香菇体力好 78
 12. 猪肝每周吃一次，肌肤不干瘪 79
 13. 多吃山药，延缓衰老 80
 14. 乌鸡熬汤喝，肌肤不干燥 81
 15. 清淡健康的菠菜，可以使面色红润起来 82
 16. 木耳炒山药，补肾养子宫、卵巢 83
 17. 菠菜银耳汤让肌肤更水润 83
 18. 红枣龙眼冰糖水，改善面色苍白 84
 19. 当归红枣煲牛肉，让面部有光泽 85
 20. 皮肤发黄、皱纹增多、无光泽，土鸡汤、乌鸡汤换着喝 86
 21. 虾仁粥、女贞子瘦肉汤换着吃，更有女人味 87
- ♡ 穴位按摩补气血，快速解决你的“面子问题” 88
1. 用手掌根摩擦涌泉穴，头发更乌黑 88
 2. 艾灸足三里穴，养子宫、卵巢 88
 3. 每天按摩足部脾胃反射区，更易受孕 89
 4. 按摩足部肾反射区、肝反射区，防治脱发 90
 5. 三阴交穴最擅调月经 91
 6. 常按血海穴不长斑不长痘，气色更好 91
 7. 常按手掌的脾胃反射区防早衰 92
 8. 艾灸气海穴、关元穴，改善面色苍白 93
 9. 艾灸中脘穴，改善面色发黄及消化不良 94
 10. 灸膻中穴，预防乳腺疾病 94

11. 肺俞穴、太渊穴，也能让面色红润起来	95
12. 艾灸肾俞穴，改善眼睑水肿、黑眼圈	96
13. 中府穴能补气丰胸	96
14. 手部的肺反射区能强肺气	97
15. 足部的腹腔神经丛，能促气血生成	97

第四章 雀斑、暗沉，给子宫、卵巢排毒，皮肤更清爽 99

♡ 寒、热、湿、瘀侵袭着女人的子宫、卵巢 100

1. 宫寒的人脸色苍白	100
2. 子宫里有热毒的人脸色潮红、长粉刺、身上热	100
3. 子宫湿气过重时，面部总出油，白带异常	101
4. 子宫被瘀血阻滞时，色斑、暗沉、黑眼圈找上门	101

♡ 除寒食物，让身体暖起来..... 102

1. 羊肉最补气血，冬天吃最好	102
2. 烹调蔬菜放点葱蒜，能够驱寒	103
3. 艾叶红糖荷包蛋，让子宫不寒凉	103
4. 秋冬吃点老姜，经期不痛	104
5. 每天一杯黄芪红枣水，防止子宫下垂	105
6. 饭前一碗温热好汤，改善肌肉松弛	105
7. 虾肉炒韭菜能排毒，脸色更红润	106
8. 黑豆黑米粥，让孕力强一点	106
9. 花椒能暖宫，止阴部瘙痒	107

♡ 选对食物，让子宫、卵巢“温度适宜”..... 108

1. 芹菜滋阴补血，防止子宫、卵巢早衰	108
2. 雪梨熬水喝，延缓更年期	109
3. 蒲公英泡茶喝，白带不黄，小便不痛	110
4. 银耳润肤效果好，能对付黄褐斑	111
5. 百合能安心，抗衰老	112
6. 冬天吃白菜，肌肤不干燥	113
7. 喝天冬茶，脸色不再暗	114

8. 早上一杯黑豆浆, 脸色红润····· 114
9. 喝女贞子红枣粥, 预防生殖系统疾病····· 115
10. 枸杞子莲心茶, 不上火安心神····· 115
11. 用五味子食疗强孕力····· 116
12. 麦冬生津消痘痘····· 117

♡ 这样清理湿邪, 不给身体留毒素····· 118

1. 白带腥臭的女性体内有湿, 宜喝薏仁汤····· 118
2. 脸上生湿疹, 快用红小豆除湿····· 119
3. 冬瓜熬汤喝, 除皱纹消水肿····· 120
4. 茯苓熬粥喝, 让小肚子瘦下去····· 121
5. 马齿苋清热解毒, 让眼睛更有神····· 122
6. 绿豆能对付面部的痘痘····· 123

♡ 女人一辈子要记住的活血化瘀食疗方····· 124

1. 用山楂煮粥、泡茶预防妇科病····· 124
2. 常喝玫瑰花茶, 经期无瘀血····· 125
3. 刀豆炖猪肾, 子宫卵巢年轻····· 126
4. 红花茶常饮, 能对付闭经····· 126
5. 桃仁可除掉产后恶露····· 127
6. 橘核粥能止痛经、乳房痛····· 128
7. 月季花茶能活血调经····· 128
8. 佛手羹, 能除掉黄褐斑、色斑····· 129

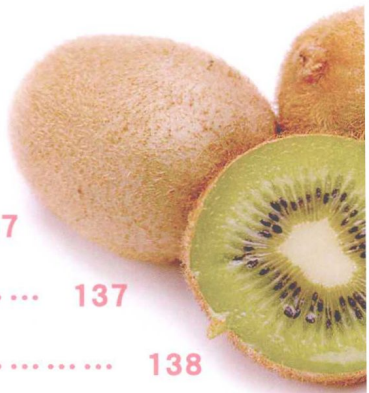
♡ 刮痧、拔罐, 排毒最有效····· 130


1. 隔衣刮痧能瘦腹····· 130
2. 在曲池穴刮痧除湿热····· 130
3. 艾灸大椎穴、百会穴能快速除寒气····· 131
4. 灸膻中穴, 排瘀毒····· 132
5. 按阴陵泉穴, 健脾益肾, 清利湿热····· 132
6. 灸章门穴、期门穴, 强带脉····· 133



第五章 备孕时, 养护好你的“沃土” 135

- ♥ 子宫的位置决定孕育是否顺利 136
- ♥ 卵巢能正常分泌卵子是孕育的前提 ... 137
- ♥ 输卵管也是能否受孕的关键因素 137
- ♥ 年龄超过 35 岁 138
- ♥ 脾肾虚气血弱 138
- ♥ 肝郁脾不舒 139
- ♥ 有痰湿 139
- ♡ 会吃会喝的人, 才容易好“孕”来 140
 - 1. 枸杞子、桑葚、山药以及黑五类能强肾 140
 - 2. 龙眼肉当归煲羊肉汤, 暖身补血 141
 - 3. 紫米猪肝粥, 让卵泡发育得更好 141
 - 4. 木耳鸡肉粥, 食欲不好的人可常食 142
 - 5. 百合莲子煲猪心汤能让你安神静心 142
 - 6. 一个星期喝 2 次山药母鸡汤, 少生病 143
 - 7. 土豆番茄牛肉汤, 美味更补血 143
 - 8. 体内有瘀血, 用三七食疗 144
 - 9. 砂仁胡椒玫瑰汤, 养胃化痰 145
 - 10. 陈皮红枣茶, 补气理气 145
 - 11. 红酒适量饮, 卵子更健康 146
 - 12. 木耳、香菇可常吃 147
 - 13. 蛋白质的食品不能少, 调节内分泌 148
 - 14. 海带适量吃, 补足钙 149
 - 15. 豆腐煮着吃, 子宫、卵巢更健康 150
 - 16. 用枸杞子煲汤喝, 能强肾助孕 151
- ♡ 10 个瑜伽小动作, 让受孕更轻松 152
 - 1. 蹬自行车式, 给盆腔排毒 152
 - 2. 束角式, 促消化、排毒素 153



- 
3. 骆驼式, 让背部更挺拔 154
 4. 猫式, 能改善子宫后位 155
 5. 下犬式, 消除全身的疲劳 156
 6. 前弯休息式, 睡前释放压力 157
 7. 船式, 消除胃胀气又强肾 158
 8. 静瑜伽, 让全身心入静 159
 9. 向后抬腿, 促进盆腔气血循环 159
 10. 单脚站立, 让气血循环更好 160

♡ 十大穴位方, 提高受孕力 161

1. 阴陵泉穴能对付痰湿 161
2. 归来穴能消除炎症 161
3. 足三里穴, 强大卵子质量 162
4. 子宫穴能化掉子宫内的瘀血 162
5. 点按八 穴, 防治所有妇科病 163
6. 艾灸神阙穴, 大补全身气血 163
7. 按揉关元穴, 调节内分泌 164
8. 艾灸肾俞穴, 强肾脏 164
9. 艾灸血海穴, 补血又活血 165
10. 命门穴, 暖子宫 165

第六章 病症轻松除, 女人一生都幸福 167

♡ 痛经 168

1. 体质不同, 痛经的原因也不同 168
2. 红糖是缓解痛经佳品 168
3. 经前用山楂食疗, 活血化瘀 169
4. 选好穴位, 赶走痛经 170

♡ 月经不调 172

1. 与气血不足、内有寒气都有关 172
2. 红枣、鸡蛋、龙眼可换着吃 172
3. 手脚发凉的月经不调者可吃荔枝 173
4. 选对穴位, 治疗月经不调 174

♡ 子宫肌瘤 176

1. 气滞血瘀是主要原因 176
2. 桃仁是活血化瘀的明星食材 176
3. 苹果、橘子可常食 177
4. 用好穴位，肌瘤好得快 178

♡ 子宫内膜异位症 180

1. 真阴不足导致子宫内膜异位症 180
2. 用当归来补血活血 180
3. 用月季花和玫瑰花来进行食疗 181
4. 刺激穴位，活血化瘀、强大正气 182

♡ 子宫脱垂 184

1. 主要病因为体内的气不足 184
2. 黄芪是补气的常用药 184
3. 党参能益气也能生津 185
4. 艾灸穴位防子宫脱垂 186

♡ 宫颈炎 188

1. 宫颈炎的主要原因在于脾和肾 188
2. 用中药茯苓来健脾利湿 188
3. 菊花、紫花地丁换着喝能清热 189
4. 用穴位来清热除湿，增强免疫力 190

♡ 卵巢早衰 192

1. 卵巢早衰的主要病机是肾虚 192
2. 肾气不足，吃点肉苁蓉药膳 192
3. 用山药来补气阴两虚 193
4. 用好穴位，强大肝脾肾三脏 194

♡ 宫颈癌 196

1. 早期、晚期症状各不同 196
2. 用莲藕炖汤补血止血 196
3. 菱角能直接抗癌 197
4. 可经常按揉血海、章门等穴 198



♡ 盆腔炎 200

1. 盆腔炎的主要原因是湿热和瘀血 200
2. 金银花善于清热利湿 200
3. 槐花也能凉血清热 201
4. 常按这些穴位能清利湿热 202

♡ 习惯性流产 204

1. 习惯性流产的主要原因是脾胃衰弱、肾虚 204
2. 吃点核桃补肾气 204
3. 南瓜、小米换着吃能健脾益胃 205
4. 利用好穴位，强壮身心 206

♡ 多囊卵巢综合征 208

1. 与雄激素分泌过多有主要关系 208
2. 用何首乌药膳来补肾 208
3. 大豆煮粥、煲汤，补充雌激素 209
4. 从穴位着手，让多囊好转得更快 210

♡ 卵巢囊肿 212

1. 导致囊肿最主要的原因是血瘀 212
2. 柚子能理气散结 212
3. 用赤芍来活血化瘀 213
4. 按摩 + 艾灸，卵巢囊肿不用愁 214

附录 216

♡ 青春期养护子宫、卵巢吃什么 216

♡ 怀孕期养护子宫、卵巢吃什么 218

♡ 产后排恶露吃什么 220

♡ 老年人保养子宫、卵巢吃什么 222



子宫、卵巢，女人养颜、健康的利器

♡ 子宫决定女人的健康

子宫既是孕育胎儿的器官，又是非常重要的内分泌器官，它会分泌出多种激素来维持女性内分泌的稳定。女性体内的雌激素水平会影响其一生的智力状况，并能决定其进入更年期的时间。

子宫影响着女人的一生，它需要细致的关心呵护，否则许多疾病就会在不知不觉中乘虚而入，最常见的有：

1 与妊娠有关的疾病。女性往往是避孕或妊娠失败（如流产、葡萄胎、宫外孕）的

牺牲者，在这个过程中，子宫也将一次次遭受重创。

2 各种微生物感染导致的子宫炎症。无节制的性行为和不健康的生活习惯使得这些炎症有增无减，如宫颈糜烂、子宫内膜炎、子宫颈炎、盆腔炎等。

3 内分泌失调导致的子宫病理变化。如月经不调、子宫功能性出血、子宫肌瘤、宫体癌、宫颈癌、卵巢肿瘤等。

