

养好你的脾胃

女人年轻不是梦

王静 编著

Younger Nite Once

拒绝脾虚，等于保持年轻状态。
憔悴、皮肤萎黄、头发脱落、虚胖、易疲劳、
消瘦，你可知道这都是脾胃不好造成的。

脾虚的女人老得快，养好脾胃，不做“黄脸婆”！



学
易
懂
易
行

女人养心得

养好你的脾胃

女人年轻不是梦

Younger with Power

王静◎编著

图书在版编目(CIP)数据

养好你的脾胃:女人年轻不是梦/王静编著.--
南京:江苏凤凰科学技术出版社,2015.6
ISBN 978-7-5537-4667-8

I. ①养… II. ①王… III. ①女性—健脾—养生(中医) ②女性—益胃—养生(中医) IV. ①R256.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第116842号

养好你的脾胃:女人年轻不是梦

编 者 王 静
责任编辑 刘 强 孙连民
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>
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 16
字 数 206千字
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4667-8
定 价 35.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换

序 言

在中国如果 10 个人去看中医，估计得有 5 个人的诊断结果是“脾虚”，粗看还以为是庸医的敷衍，其实这就是事实！对中国这个崇尚“土生万物”的民族来说，脾之于人，如土之于民，所以中医才会赋予“脾”一个极高的“职称”——“后天之本”。中国人是心思细密的农耕民族，几千年都靠在“土里刨食”，其间颠沛流离、民不聊生是常有的事儿，这种艰难的生存过程、身体上的劳损和精神上的煎熬其实都在伤脾。中医之脾，于是就成了中国人身体的一个薄弱环节，而这也是中医对其分外强调、分外呵护的理由之一。

中国传统医学中的概念与西方医学相比，涵盖范围更为宽泛，针对的病症也更为广泛。中医说的“脾”，不是横在腹中的那个可以切除的实体脾脏，而是涉及消化、呼吸、免疫、循环、运动等多个系统的功能总称。如果打比喻，中医之脾，就像是养育了万物的土地，一



片贫瘠土地上的生命肯定缺乏生机，一个脾虚的人自然也是病弱的、早衰的。脾虚之所以常见，和它的两个致虚因素有关：一个是劳倦，一个是忧思。前者伤身，后者伤心，而这两点又与中国人长久以来的生存环境与民族性有关。

创制了“补中益气丸”的名医李东垣，早在金元时期就写出了中医经典《脾胃论》，这本实用价值远在《黄帝内经》之上的古籍，全书都在强调“脾气一虚，百病丛生”。中国文字对羸弱病态的形容、对生机不足的描述，其实都是脾虚之态，诸如“面黄肌瘦”“手无缚鸡之力”。

脾主肌肉，病色为黄，肌肉的无力和肤色的萎黄，都是脾虚之相。这种无力可以延展到各个器官，因此，疲劳、虚胖或瘦削、便秘或便溏，甚至包括心脑血管的供血不足、疾病的慢性迁延、女人面容的不紧致以及平胸垂臀……归根结底都是脾在各个脏腑行使功能时的无力、不足所致，而最能昭示女人老之将至的“黄脸婆”，更是脾虚病色的显露。

因此，中国人是最有条件也最应该举国同步的养生大法，就是补脾。

只是我们不知道，补脾的药与法，是所有补药补法中最和缓、最能药食同源、最可以长期服用、最能融入每日生活的。补脾这件事关体质、疾病、健康、衰老的保养之事，本来就是中国人应持之以恒的生存方式。

目 录

第一章 女人的脾胃有多重要

PART 1 “脾虚”让你不断变丑 / 3

脾虚的女人会加速衰老 / 4

“气”在身体中的作用 / 6

脾气对人体健康的影响 / 9

中年女人要小心 / 12

别做伤春悲秋的小女人 / 15

PART 2 警惕身体脾虚的信号 / 19

找到适合你的减肥方式 / 19

仔细你身体上的赘肉 / 24

“黄脸婆”是脾虚女人的代名词 / 27

不能随便吃消炎药 / 31

既怕冷又怕热的原因 / 35

别轻易相信丰胸产品 / 38

白领病：久坐伤脾要注意 / 42





PART 3 女人若阳虚，后果很严重 / 46

别让气虚变成阳虚 / 46

保温是中国人最重要的养生 / 49

寒凉食物与生存之间的能量争夺战 / 52

保温就是一种排毒 / 56

低体温者，要么早衰，要么易患癌症 / 60

“阳虚女”就是“癌症女” / 63

预支能量的日子，你还要过多久 / 66

没高原反应不一定是好事儿 / 70

更年期前的女性拥有很多“特权” / 72

喝点儿水就要解小便是啥问题 / 75

第二章 女人通 养生养颜

PART 1 黑眼圈、“湿重”都可能是因为“不通” / 81

为什么中医总说你“湿重” / 81

“宫颈糜烂”没你想象中的可怕 / 85

切子宫，切掉了她的一条生路 / 89

黑眼圈是甬道不通的信号 / 91

痛经的肇事者都有哪些 / 95

逐渐加重的痛经可能昭示不孕 / 100

PART 2 女人想轻松，月经通加上大便通 / 104

避孕药其实比避孕工具更安全 / 104

“药流”并不比“人流”安全 / 107

每次流产都在损伤你的甬道 / 110

怀孕、分娩、流产的女性都脾气虚 / 114

女人便秘多是“无力性便秘” / 117

养血是女性通便的特殊方法 / 120

第三章 女人调 懂得调养的女人不会老

PART 1 女人太克己，就是克了脾 / 129

谁连累的脾？谁欺负了脾 / 129

秀气的女孩为什么有张“关公脸” / 133

女人为什么爱长黄褐斑 / 136

解肝郁、补脾气的中成药能消除黄褐斑 / 139

PART 2 癌症专门找“郁女” / 145

乳腺癌是气出来的、郁出来的 / 148

淑女为什么总食积 / 151

流泪也是条自救的甬道 / 155

忘我也是一种心理自愈疗法 / 159

第四章 女人补 脾虚的女人不怕老

PART 1 治虚先补益，补脾是关键 / 165

《黄帝内经》说：人是一种适合黄色的“虫子” / 165

中国适合全民补脾 / 169

牛奶和粥，哪个更养人 / 171

暖冬必备——黄芪桂枝汤 / 174

虚胖和干瘦之人都适合常吃的保养药 / 177





治感冒也要具体问题具体分析 / 181

PART 2 补阳气，女人永葆青春的秘密 / 184

仿日韩时尚有点儿“东施效颦” / 184

“五苓散”是阳虚女的皮肤紧致剂 / 186

“无感蒸发”是女人的皮肤保湿剂 / 189

阳虚的癌症病人要慎用化疗 / 192

淑女不好当 / 195

有时候，好心情比吃什么药都灵 / 199

上火也分好几种，你属哪一种 / 202

胡萝卜、南瓜最适改变阳虚体质 / 206

PART 3 女人血虚，根源也在脾虚 / 209

靠雌激素也延长不了你的青春 / 209

懂得补血的女人才有好“颜色” / 212

女人血虚必先补气 / 215

第五章 女人 妇科保养

PART 1 当女人异常出血时 / 221

非经期的异常出血都有哪些隐患 / 221

异常出血大多是病理性的 / 222

当心宫颈糜烂引起的异常出血 / 224

年纪越大，越有可能患宫颈癌 / 226

女人 40 岁以后必须知道的事儿 / 227

宫外孕是埋在女人体内的“定时炸弹” / 228

PART 2 女性肿瘤要早警惕、早预防 / 230

卵巢囊肿的自我诊断标准 / 230

子宫肌瘤有时也是“纸老虎” / 232

子宫肌瘤青睐哪些女性 / 233

什么样的子宫肌瘤该切除 / 234

孕期发现了子宫肌瘤怎么办 / 236

宫颈癌有什么特点 / 237

西方女性的第一杀手——子宫内膜癌 / 239

最会“躲猫猫”的卵巢癌 / 240



第一章

女人的脾胃有多重要

身上不断增多的赘肉困扰着众多中年的女性朋友。很多女性对此的认识就局限在生活方式导致的肥胖和年龄增长，其实这些看上去不太美的外表，其实都是内在出现了健康问题的表现，而这『内在』指的就是脾气虚了，女人变老就是从脾气虚弱开始的。脾气相当于人体里的『审计署』『纪检委』。脾气一虚，就等于『纪检委』『审计署』被拿掉了，或者说名存实亡了，细菌、病毒就开始大肆增殖，癌细胞就得以积少成多，并选择在你抵抗力最弱的时候命中身体。



PART 1 “脾虚”让你不断变丑

很多女性都害怕自己随着年龄的增长失去了美丽的容颜，这个问题尤其被当今不断扩大的“剩女队伍”不断地强化。35 岁的女人阳明脉开始衰弱，而阳明脉就是脾胃之经，面部、胸部和腹部都是它经过的部位，这里的经脉气虚、衰弱了，自然要影响到面部和腹部的状况，开始出现面部憔悴、面色发黄、头发脱落等症状。所以说，脾虚的女人老得快。





脾虚的女人会加速衰老

每个女人都担心自己被岁月抛弃，容颜衰败，因此捧红了无数护肤品和化妆品。没错，女人最担心的就是衰老，所以她们会花很多钱去美容、塑身，但这种效果往往是短暂的。过了 35 岁，大多数女性的肌肉会不同程度地失去弹性、皮肤失去光泽，这两点直接导致女人变成了“黄脸婆”，并开始变得“垂臀平乳”。而这些看上去不美的外表，其实都是健康出了问题，而且问题出在了脾气上，是脾气虚了。



《黄帝内经》是早期中国医学的理论典籍。其中论述：“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。”这句话形容的是 35 岁女人的状况：面容开始憔悴，头发开始脱落，种种衰老的迹象都是因为阳明脉开



始虚弱、衰竭了。“阳明脉”是什么呢？指的就是脾胃之经，而女人变老就是从脾气虚弱开始的。

大家常常说起的“脾气虚”是中医的概念，很多人一说到脾气虚，就会想到消化不好。事实上，脾气虚涉及的范围远不止消化方面的问题，“世界卫生组织”曾经公布过的健康指标，描述的其实也都是脾气的状态。“世界卫生组织”给出的判断人健康、衰老与否的三大指标是——“说得快、走得快、拉得快”，这三个生活细节体现并概括了身体最重要器官的功能状态。

先说“说得快”。一个语速很快的人，首先得脑子清楚、思维灵敏。要保证这一点，大脑的供血至少要充足。一旦大脑供血不足，人首先会犯晕，头脑不清晰。而保证大脑供血的关键不仅在于血液是否充足，更重要的是血管里的血是否能正常地升到大脑去，这种升血、泵血的功能就是中医里说的脾气决定的，中医的术语叫“升清降浊”，是脾气的重要功能之一。

很多女性吃了饭后感觉困倦难耐，坐在桌边就能睡着了，这在俗语里叫“醉饭”，就是因为脾气虚。吃饭之后，脾气全用在消化食物上了，没有余力“升清降浊”，所以饭后的大脑处于浑噩的状态中。

“走得快”反映的是肌肉的协调能力和力量，肌肉有力是健康的基本标志。根据中医的观点，肌肉是归脾气所管的，所谓“脾主肌肉”，只有脾气不虚，肌肉才能壮硕有力。人在行走运动的时候，才能协调、迅速，才能走得快。我们过去描述白面书生时，多用“手无缚鸡之力”来形容，这种人的步态一般都是慢悠悠的，走快了就会上气不接下气，这也是因为他们脾气虚，无力供养肌肉，也无力支配肌肉。



还有一点是“拉得快”，就是大便痛快，这也是衡量人是否健康、是否衰老的关键指标。我们看看孩子，除非他们因为上火暂时大便干燥，否则大便一般都拉得很快。孩子，或者说年轻人，解大便的时间很短，可以速战速决，这种人一般都身体很壮实，至少不会脾气虚。因为“脾主肌肉”，肠道的肌肉也归脾气所主，脾气虚时，肠道就蠕动无力。大便“拉得快”，不仅保证了毒素的及时排除，而且还说明了脾气的健运。

所以，虽然“世界卫生组织”公布的健康指标是围绕西医理论而产生的，但是却反映了中医脾气的特点。可见，中医所说的“脾气”囊括了身体健康的关键环节和器官，一旦出现脾气虚，衰老和疾病便接踵而来。



“气”在身体中的作用

“气”是中医里独有的概念，通俗一点儿说就是功能。所谓“气虚”，其实就是各个组织器官的功能不足了，所以，它的典型症状就是体力不支、不任劳作、很容易疲劳。“有气无力”“手无缚鸡之力”等词形容的都是气虚之人。

有的孩子很小就查出了“弱视”，有些家长搞不明白“弱视”是什么意思。所谓“弱视”，就是指这个孩子的眼睛结构全部正常，没有像近视或者远视那样发生屈光不正、眼球变形的问题，但就是每个正常的结构都不能称职地发挥作用，功能很弱，最后造成了视

力低下。

中医的气虚和“弱视”的概念很相似，骨骼、肌肉、神经一个组织都不少，但每个组织结构在发挥功能时都差口气，这样构成的人体，功能自然不如那些每个环节都给力的人。功能不给力，人就气虚了，而这种情况在女性中更常见，因为她们没有男性好动，体力活动少。特别是在现在这个社会，随着经济的发展、社会的进步，出门开车、上楼搭电梯，以及机械化、自动化的生活方式，取代了每日最基本的运动。运动少，功能就少了锻炼的机会，这就导致了肌肉乃至脾气的用进废退。现在的都市女人，多多少少都有古代淑女少动多静的特点，而这就足以使一个并不该盛产淑女的年代多了淑女的常见病——脾气虚。

既然是淑女，说话自然轻声细语，这其实也是脾气虚的典型表现，中医称之为“语声低怯”“气息轻浅”。严重的时候，话说多了还会咳嗽。

