

吴大真

解读经典《傅青主女科》

专家解读妇科经典著作

不健康的女人，再多美貌都是空！！
中医专家深层解读妇科经典著作，专为说清女性健康那些事儿！！

大醫堂®

www.dayitang.org

养生阅读专业品牌

吴大真 / 著



化学工业出版社

吴大真 / 著

吴大真

解读经典《傅青主女科》

专家解读妇科经典著作



化学工业出版社

· 北京 ·

现代女性兼顾家庭及事业，生活和工作压力大，加上饮食习惯的改变，使妇科疾病患病率逐年上升。如何找回自己的健康？《傅青主女科》可助你一臂之力。在浩如烟海的医学古籍中，《傅青主女科》堪称女科中的经典。自问世以来备受推崇，许多方药临床疗效显著，至今仍在广泛运用。本书以清代《傅青主女科》一书为基础，针对其所论每一病症，结合作者多年的临床实践经验和现代医学知识，辨析其病因、病机及临床特点，进一步阐明其用药组方特色。每一病症加附药膳、食疗等治疗方法，简明实用，是广大患者自我保健诊疗的难得参考书。

图书在版编目（CIP）数据

吴大真解读经典《傅青主女科》/ 吴大真著. —北京：
化学工业出版社，2015.7
ISBN 978-7-122-20187-4

I. ① 吴… II. ① 吴… III. ① 《傅青主女科》
IV. ① R271

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 058537 号

责任编辑：贾维娜 肖志明
责任校对：程晓彤

文字编辑：王新辉
装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码：100011）
印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张 12 $\frac{1}{2}$ 字数 139 千字 2015 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80 元

版权所有 违者必究

前言

明末清初之际，地处山西腹地的太原府阳曲县（今太原市），出了一位博艺多才、重气节、有思想、有抱负的著名人物。他的事迹生平，不见于正史记载，甚至连专门记载地方历史陈迹的县志、府志，也只见寥寥数语。然而他的声誉和影响却相当之大、相当之深，毫不夸张地说，在太原地区乃至三晋大地几乎是家喻户晓、妇孺皆知，颇受人拥戴。在全国也称得上闻名遐迩。他就是明清之际的志士仁人傅山，字青主，因此又称傅青主。

傅青主作为一代中医名家，在医学上取得了极大的成就。《傅青主女科》《傅青主男科》《青囊秘诀》等都曾流传一时，尤其是《傅青主女科》一书，更是堪称中医古籍中最著名的妇科专著，流传极为广泛，直到今天，仍被中医妇科奉为经典的案头必备之书。

说起《傅青主女科》，有许多值得大书特书之处。

首先是注重理论与实践的结合，傅青主认为，作为一名医生，首先要精通医理。治病就像打仗一样，必须有战略指导，才能有战术变化。有了医理的指导，再针对变化着的疾病和病情灵活运用方药，方能达到预期的效果。最能体现傅青主思想的，莫过于《傅青主女科》，因为该书无论针对哪种病症，都具有有理有法、有论有述、有常有变、理法方药俱全的



特点。

《傅青主女科》在经、带、胎、产等方面的病症有不少宝贵经验，其中不少方药已成为妇科名方。特别是家喻户晓的生化汤，更被视为产后必备药方。另外，在调经方面，有治疗虚热较甚而经水先期的两地汤，有医治月经先后不定、调肝滋肾的定经汤，以及治疗经前吐血、衄血的顺经汤等。在带下方面，有治脾虚带下的完带汤，疗湿热带下的易黄汤等，这些方剂在临床上都是经过反复验证的有效方剂。所以，该书堪称是女性健康的福音书。

现代女性兼顾家庭及事业，生活压力大，加上饮食习惯的改变，使妇科病患率逐年上升。如何找回自己的健康？《傅青主女科》可助你一臂之力。说起《傅青主女科》，在浩如烟海的医学古籍中，它堪称女科中的经典。自它问世以来备受推崇，许多方药临床疗效显著，至今仍广泛运用。本书以清代《傅青主女科》一书为基础，针对其所论每一病症，结合笔者多年的临床实践经验和现代医学知识，辨析其病因、病机及临床特点，进一步阐明其用药组方特色。每一病症加附药膳、食疗等治疗方法，力求简明实用，便于广大患者自我保健诊疗。

书中如有错漏，请同仁和读者指正。

吴大真

2015 年夏

目 录

第一章 调经：别让月经失调困住你 /1

- ❁ 月经提前要提防，生熟地黄来帮忙 /2
- ❁ 经期后至是虚寒，肉桂羊肉温补中 /4
- ❁ 经期不准别大意，玫瑰解郁平肝气 /7
- ❁ 月经变季经，茯苓山药助顺行 /9
- ❁ 年老停经又复来，十全大补汤大展才 /12
- ❁ 经水忽来忽断、时痛时止，小小茴香有大用 /14
- ❁ 月经未来腹先痛，粉艳丹皮建奇功 /17
- ❁ 月经量少腹痛，调肝汤解烦恼 /19
- ❁ 经前腹痛吐鲜血，茜草相助保平安 /21
- ❁ 经前脐下痛，白术化湿寒 /24
- ❁ 经水过多是血虚，乌鸡四物汤救急 /26
- ❁ 经前腹泻是脾虚，砂仁养胃兼固脾 /29
- ❁ 经前血便，防风出面 /31
- ❁ 未老经断是疾病，黄精出山助经行 /33



第二章 带下：给白带异常还以颜色 /37

- ❁ 白带异常，莲子帮忙 /38
- ❁ 湿重青带下，野菊花巧破毒 /41
- ❁ 治黄带发臭，马齿苋瘦肉汤来辅助 /43
- ❁ 黑带血枯，白扁豆调和 /45
- ❁ 白带夹红别烦忧，白芍荞麦解热愁 /47

第三章 血崩：“大出血”的健康排查 /50

- ❁ 血崩昏暗，可吃人参当归炖鸽肉 /51
- ❁ 年老血崩，向阿胶求助 /53
- ❁ 艾叶煮蛋，献给少妇血崩的关爱 /55
- ❁ 性交出血，墓头回给“性福”加分 /57
- ❁ 气生百病，柴胡白芍止血崩 /59
- ❁ 女性闪跌摔跤别大意，益母草化瘀止血崩 /61

第四章 妊娠：我的孕期我做主 /64

- ❁ 妊娠恶心呕吐，陈皮粳米解烦忧 /65
- ❁ 妊娠水肿，食用鲤鱼肿自消 /68
- ❁ 妊娠少腹疼痛，人参白术建奇功 /71
- ❁ 妊娠口干咽疼，滋补肺金胞胎安 /73
- ❁ 妊娠吐泻腹痛，大米小米来帮忙 /76
- ❁ 妊娠胁痛，肝气不通胎难安 /79
- ❁ 妊娠跌损，救损安胎靠血气 /81
- ❁ 妊娠期出血，补气泻火保安康 /84
- ❁ 妊娠子鸣，黄芪麦冬补肺气 /87

❁ 妊娠痛、渴、汗、躁，胎儿不稳平胃火 /89

❁ 妊娠多怒堕胎，调节情绪是关键 /91

❁ 生姜和大枣，妊娠吐泻腹痛全逃跑 /93

第五章 不孕：“送子观音”让你拥有好孕气 /95

❁ 身瘦不孕是难题，养精种玉汤救急 /96

❁ 懒于饮食难怀孕，韭菜子相助来好运 /98

❁ 广寒宫实在待不得，女性受寒易不孕 /100

❁ 胸闷少食脾胃虚，鸡内金醒脾助孕气 /102

❁ 小腹坠胀要重视，关系孕育大问题 /104

❁ 嫉妒不是病，妒起来要“人命” /106

❁ 肥胖不孕先别急，去痰减脂用陈皮 /108

第六章 正产：给分娩加油 /111

❁ 正产胞衣不下，益母草让你乐开花 /112

❁ 正产气虚血晕，桂圆山药是福音 /114

❁ 正产血晕不语，当归羊肉芪姜汤来补 /116

❁ 正产败血攻心晕狂（产后发狂），黄芪粥来帮忙 /119

❁ 临产时直肠脱出莫慌，蓖麻油热水洒希望 /121

第七章 难产：顺利分娩的智慧 /123

❁ 胎儿撒手人寰，疔儿散力保母命 /124

❁ 子死阴门危母命，救母丹力排母危 /127

❁ 妈妈血虚子不出，万不可少送子丹 /130

❁ 交骨不开分娩难，柞木枝来解难题 /134



❁ 产前恐惧不已，舒气散来解忧 /137

❁ 宝宝手忙脚乱，转天汤来理顺 /141

第八章 产后：一生平安，产后保健是关键 /145

❁ 产后腹痛，痛状不同要区分 /146

❁ 产后气喘，救血补气同进行 /149

❁ 恶寒身颤，羊肉补身助阳气 /151

❁ 产后发热，症状不同要区分 /154

❁ 恶心呕吐，黄色小米不可少 /156

❁ 产后血崩，三七鸡汤流血止 /159

❁ 产后四肢水肿，宜服生姜红糖汤 /161

❁ 乳汁不下，并非乳腺管堵塞 /164

❁ 产后血块让人愁，喝了羊血块不留 /166

❁ 产后盗汗怎么办，牡蛎小麦解疑难 /168

❁ 产后遗尿不算事，人参白及来制止 /170

❁ 产后有恶露，快喝山楂红糖茶 /172

❁ 产后乳痛不用愁，瓜蒌散去瘀消肿 /174

第九章 小产：小产也是产，调理更关键 /177

❁ 畏寒腹痛别大意，气虚遇冷胎易坠 /178

❁ 大怒小产不值得，山楂红糖去恶露 /180

❁ 大便干结易小产，食用酥蜜粥可调理 /182

❁ 跌闪后小产胎动，服安胎鲤鱼粥可调补 /185

❁ 孕期行房容易小产，食阿胶粳米粥可调补 /188



第一章

调经：别让月经失调困住你

月经是女性特有的生理现象，月经的来潮与停止，犹如月之盈亏、潮之涨落，每月一次，周而复始。每个月的那几天，都是女性颇为烦恼的日子。有规律、无疼痛还算好，如果碰到不按规律“办事”，则足以让女性朋友心烦意乱、寝食难安。本书根据傅青主理论，对月经与身体健康做了一个全方位、多层次的解读，手把手教现代女性如何做好自己的健康顾问。





月经提前要提防，生熟地黄来帮忙

每个月都有那么特殊的几天，女性朋友对每每拜访的“大姨妈”（月经）是又爱又恨，“大姨妈”来了，腰酸背痛腿抽筋，小肚子觉得鼓鼓的，浑身都跟着肿起来。倘若不来月经，那还要担心是不是怀孕了或者是出现其他疾病。最郁闷的就是明明还不到时候，可是偏偏来了月经，没有什么防护准备，弄得非常尴尬，这究竟是怎么回事呢？

中医认为月经的产生是肾气、冲任、脏腑、气血协同作用的结果。《黄帝内经·素问·上古天真论》中说：“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体强盛，五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”从这一段论述可以看出，主管生殖活动全过程的主要脏腑就是“肾”，月经的由来与肾有直接关系，所以傅青主总结了一个非常经典的理论：“经水出诸肾。”

肾在这里指的不仅仅是我们身体里的具体脏器，还有一种功能。它在五行里属水，为人体的先天之本，内寄有命门之火，故



为水火之脏。肾中水火，共处一宅。水火相抱，阴阳平衡，身体才能强壮健康，经水正常。如果肾中的火气太冲，就会引起血热，月经时候未到却不请自来。

对于月经先期我们可以用地黄来帮忙调理。调理之前，我们可以先看看月经量多还是量少，如果量多的话要用熟地黄补血养阴。熟地黄味甘性温，常与当归、白芍同用，治疗女性崩漏等症。它质润入肾，古人谓之“大补五脏之真水”。而熟地黄就如同“大补真水”的琼浆玉露，既不泄水，又能去火热。在宋代医家陈言的《三因极一病证方论》中有一胶艾汤，即熟地黄、艾叶、当归、甘草、芍药、阿胶、黄芪各 30 克，碾碎煎水，去渣后空腹温服，以上几味药材既简单又有效，阿胶和人参、鹿茸并称为滋补三宝，最能滋阴补血、止血润燥，经期提前量多者也可以试试。

如果月经提前量却很少，只是一点点血枯，一些人不在意，其实这比月经提前量多更麻烦，傅青主曾叹息：“妇人经最难调，苟部分细微，用药鲜克有效。”意思是说月经不调的症状有细微的差别，而治疗方向却要有极大的调整。我们说月经提前是因为肾火上冲，而经量多少是水气盛衰的验证，经量少是火热亢盛而水液不足的征兆。火热水少，我们就要灭火补水，就要用生地黄了。生地黄和熟地黄虽然是一种药材所制，功用却大不相同。生地黄，味甘、苦，性寒，归心、肝、肾经。《名医别录》中记载：“大寒，主治妇人崩中血不止，及产后血上薄心、闷绝，伤身，胎动，下血，胎不落、堕坠、瘀血、吐血，皆捣饮之。”它的寒可以凉血，清肝肾之热，补真阴之水，专门用于凉血补水。如果经期常提前且量少，我们也可以自制一些凉血饮代茶，用生地黄 30 克、地骨皮 30 克、牡丹皮 10 克，同入砂锅，加清水 500 毫升，煮沸后小火再煮 20 分钟，调入蜂蜜代茶饮即可。该方是在傅青主的

两地汤基础上加减而成的，主要依靠的是生地黄寒凉之性，滋阴生水以降火，调理月经提前量少。

有人不喜欢地黄的味道，或者脾胃寒湿者不宜用地黄，可以用干芹菜 500 克，加水煮后代茶饮，味道清淡，也有清热凉血的作用，很适合作为经期血热量多患者的辅助治疗。

需要注意的是，月经提前的女性，饮食应该清淡，忌生冷，多吃蔬菜、水果，少吃高热量的食物，少吃辣椒、洋葱、胡椒、花椒等刺激性食物，因为这些食物味辛善行走，很容易造成月经量多等症。

经期后至是虚寒，肉桂羊肉温补中

月经不打招呼提前来了会吓人一跳，如果已经过了很长时间月经还没有来，就会引起更大恐慌。

月经没有按时来可千万别大意，中医将月经周期延迟 1 周以上称为经水后期，常常伴有月经量少、腰酸背痛、四肢发冷的症状，腹部坠痛，用热水袋敷一敷或用手按着会感觉舒服很多，这是虚寒症状。女性的身体就像娇嫩的花朵一样，喜暖怕寒，当身体虚寒的时候，脏腑失去温养，会导致肾虚、脾寒等证。脾主运化，脾寒则运化不畅；肝主摄血，肝郁则经血凝滞；前面说过经水出诸肾，肾虚寒，血海不能按时满溢，从而导致经期错后。举一个



例子，古代冷兵器时代，战争中最重要就是粮草，所谓大军未动，粮草先行。粮草如果不准时送到，很容易贻误战机。而这经水就相当于粮草，脾虚断其栈道，无法运输，肝陷失其精锐，无押运粮草的精兵良将，肾虚更如绝粮。重重险阻粮草如何能够按时到达？所以我们必须寻找绝世名将才能解这燃眉之急。

这绝世名将就是肉桂，有人可能会笑，难道是蜀中无大将，廖化作先锋？明明是厨中小品，添味助兴之物，怎么能治病？错了，古人云“治大国如烹小鲜”，就是这小小的肉桂却有大用。肉桂性大热，味辛、甘，入心、脾、肾、肝四经，能补火助阳、引火归原、散寒止痛、活血通经、暖脾胃、除极冷、通血脉，治命门火衰、经闭癥瘕诸症。首先说它味辛，辛味的药材多有发散、行气、活血的作用，女性痛经、感冒的时候喝一点姜糖水，可以活血化瘀、驱寒祛湿，平时我们用温热的食材如葱、蒜等发散提味，古代宫中用花椒抹泥做墙壁，都是取温暖发散之功，辛味行气，气为血之帅，气行则血行，以肉桂的辛味让瘀滞的气血流动起来，一潭死水变成活水，才有生机。肉桂性大热，郭佩兰在《本草汇》中形象地说“其性彪悍”，能走能守之剂也，能散寒邪而利气，下行而补肾，能引火归原以通其气达子宫，若客寒犯肾经，亦能冲达而和血气。说到这里是不是一位绝世名将呼之欲出呢？暖脾胃、散虚寒、破血通经，用它治疗虚寒引起的月经后至再合适不过。《太平惠民和剂局方》中的五积散、陈自明的《妇人良方》中的温经汤、傅青主的温经摄血汤中都有肉桂的身影，我们也可以自制当归肉桂酒来调理月经延迟，取当归50克、肉桂5克、甜酒500毫升，将当归和肉桂浸在酒中6~7日，每日饮30毫升即可，此方出自《陕甘宁青中草药选》。肉桂还有意想不到的疗效，如果出现头痛脑热，也可以把肉桂、



细辛研碎成末，用温水含服，此方名桂辛散，出自宋代官方医籍《圣济总录》；女子产后腹痛，以肉桂碾碎成末，温酒服下，每日3次即可。

如果说肉桂和哪种食材搭配对月经后期效果最好，那么非羊肉莫属，取羊肉200克、杜仲8克、肉桂1.5克、生姜5克、红枣数枚，料酒、精盐、植物油各适量。将羊肉洗净，加料酒、植物油、少许精盐拌匀腌渍；将杜仲、肉桂、生姜放入锅中，加清水煮后滤过，加入羊肉、红枣煨至肉烂即可，吃肉喝汤即可。羊肉温暖醇厚，暖肝脾而助生长，缓迫急之疼痛，大补温气，性温不燥，最适合女性补血之虚。杜仲性温味甘，补肝肾、强筋骨，能缓解由虚寒导致的腰脊酸痛。别看肉桂用得少，却是这道药膳的主力，因为我们说过，肉桂大热，不能多用，多用伤肾阴。这道药膳补气、养血、止痛，最适合月经推迟或宫寒乏力的女性。

需要提醒的是，出现了经期推迟，也先别着急，如果没有明显不适，不必急于治疗，可以观察2~3个星期再做定论，最怕那种莽撞人，见到经期已过，用药猛攻通经，容易损伤机体，经量大增，损耗阴血，甚至有些女性忽略了怀孕的可能，误用活血通经药导致流产。同时要注意饮食，少吃寒性食物，如西瓜、百合、绿豆等，也忌食酸性、固涩的食物，如乌梅、石榴等。同时减少性生活，给子宫休养生息的时间。



经期不准别大意，玫瑰解郁平肝气

有些女性经期不定，以为是体质的原因，上网了解一下，买点药房推荐的“暖宫丸”，自己就不在意了。其实经期不准是一个严重的问题，《黄帝内经》云：“女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”“月事以时下，故有子”点出了经期不准的危害，月事按时来，子宫按时枯荣，才能有孕。经期不准的女子很容易不孕，所以一定要及早治疗。

经期不准最典型的案例是秦可卿，这个既有薛宝钗的鲜艳妩媚，又兼风流袅娜如黛玉的女子，身世扑朔迷离，谨小慎微地在繁杂的家族中立足，长期的负面情绪累积，忧思、抑郁成疾，导致月经失调。月经不来，刚开始还以为是喜脉，后来才发现是月经不调。寻来一名张太医，半隐半漏地点出了她月经不调的原因：

“大奶奶心性高且聪明过人，故常有不如意之事，忧思伤肝，肝木太旺，经血不能按时而至。”为什么忧思伤肝会引起经期不准呢？中医认为，情志活动与疾病的发生密切相关，喜怒哀乐等情绪反应一旦太过，很容易损伤相对应的脏腑功能，秦可卿忧思伤肝，肝脏有储藏血液和通调人体气机，使人情绪畅达的功能，一旦肝气郁结，藏血储血的功能也会变得不正常，肝气有时开、有时郁，月经则有时淋、有时绝，所以月经不定。



《傅青主女科》认为，肝为藏血之脏，并与冲脉相连，因此，舒肝、柔肝等法对于月经疾病的调治也有重大意义。

遇到这种情况我们在及时配合医生治疗的同时，也可以用玫瑰来调理。有人认为玫瑰不是花吗？怎么能调理肝郁气结所致的月经不调呢？这就是中药的博大精深、包罗万象之处，不是有那样一句禅语“一花一世界，一叶一菩提”吗？一草一花，只要符合辛、甘、咸、酸、苦五味，存寒、凉、热、温诸性，皆可入药。玫瑰原产于我国，栽培历史悠久，入药用的玫瑰花以气味浓郁、瓣厚、色紫、鲜艳者为佳，元·李杲编辑，明·李时珍参订的《食物本草》中谓其“主利肺脾，益肝胆，食之芳香甘美，令人神爽”。在中药学中玫瑰花被归为理气药。中医的“气”是什么？《黄帝内经》说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。”意思是把饮食的精华散布到全身，像雾露一样滋养灌溉脏腑、皮毛，使之得到营养，这就是气。肝主疏泄，当肝发挥正常功能的时候就是肝气正常，当肝气受到阻滞的时候中医上称为肝气郁结。既然郁结就需要疏通，玫瑰花味甘、微苦，气香，性温，最能柔肝、通经。

忽思慧在《饮膳正要》里提到一道古代美食——玫瑰花烤羊心。取玫瑰花15克、羊心50克、食盐10克，将玫瑰花放入小锅内加入食盐煮10分钟，待冷备用。羊心洗净，切成长5厘米、宽3厘米的小条，穿在签上，反复在明火上烤炙，边烤边蘸玫瑰盐水，烤熟稍嫩即可。味香肉嫩，既滋补又美味。

先解肝郁，再就是化瘀了，女性皮肤晦暗、脸上长斑、痛经、月经不调其实都是“瘀”造成的，玫瑰有化瘀的功效。《红楼梦》里宝玉挨打，王夫人给袭人一瓶玫瑰清露，还特地嘱咐她说：“这是进上的，千万别糟蹋了。”进上的意思是进贡给皇上的。宝玉