



田原寻访中医系列

向传统致敬 现代女性身体启蒙必读书

子宫好 女人才好

珍藏版

八百年妇科献给天下女人的美丽秘方

田原 / 著

田原 | 十年寻访中医真宝
回归传统健康品牌

国家级非物质文化遗产 平遥道虎壁王氏妇科
首次公开祖传绝技 / 全新解析女性体质

赠送全彩“女性体温月历”

中国医药科技出版社

田原寻访中医系列

子宫好女人才好1

(珍藏版)

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。作者寻访到“国家级非物质文化遗产”，傅青主女科正统传人，800年山西平遥道虎壁王氏女科其中一脉。全书以现场访谈稿为基础，首次公开王氏女科祖传绝学好方，融合数十年临床经验，提出“子宫好女人才好”的核心思想，权威解析不孕、停育、流产、炎症、肌瘤、月经病等妇科病始末和解决之道。本书自2011年初版至今，受到众多读者喜爱。此珍藏版，对原有内容重新编辑整理，与已出版的《子宫好女人才好2》和即将出版的《子宫好女人才好3》形成系列丛书。以期以全新的视角和形式，更好地展现王氏女科的祖传绝学，帮助更多女性认识自我，走出困惑。

图书在版编目(CIP)数据

子宫好女人才好. 1 / 田原著. -- 北京: 中国医药科技出版社, 2014.7

(田原寻访中医系列)

ISBN 978-7-5067-6835-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第112770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 17 $1/_{2}$

字数 187千字

初版 2014年7月第1版

印次 2014年7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 978-7-5067-6835-1

定价 35.00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，中医妇科专家肖承棕教授，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代传人的其中一脉。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》颇有深解，且融合自家经验，使医术更为全面。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。

采访这一脉王氏女科，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。王氏女科这一脉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80后、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！”

此书再版之际，作为书写者，内心充满欣慰：众多姐妹写来信件述说自己的经历。遗憾的是我不能一一作答。敬请谅解的同时，更加希望这本书走进万千女人手中，为美丽、为健康、为珍爱如花女人，多做一分贡献吧。



2014年3月

目 录

子宫第一乐章：女人，你是生命的小宇宙

01. 子宫里的“家园” 3

子宫好，女人才好。为什么把子宫说得那么重要呢？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。

02. 怎能轻易舍弃你的子宫 7

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。那么子宫的能量来源于哪里？七个字：冲、任、督、带、先后天。

03. 女人的七年定律与肝肾定律 10

女人的卵子，天赋的生命库存，在出生时就充实在巢中，接近 200 万个卵泡，到 14 岁左右的青春期时，余下大约 30 万个。月经初潮开始后，一颗颗卵子相继成熟，每个月有一颗光荣出阁。女人的一生，没有意外的话，将输出 400 到 500 颗卵子。

04. 十个女人，九个欠逍遥 14

女孩子，我们给你一个常规的办法，平时感觉到状态不好了都可以喝点逍遥散，或者加味逍遥散，当然，这里说的不包括没有发育的女孩子。不管是妇科疾病的问题，还是长斑的问题，通比补要来得重要。

05. 28 天的美丽旅程 18

女人的健康在子宫，子宫的健康与否，就在于它能不能形成一个稳定的周期，并严格按照这个周期来变化，这个变化，就是“变动”而“化生”。

06. 脾肾肝，决定女人健康的“铁三角” 21

其实，女人真的是用来“养”的！谁养？自己养自己。怎么养呢？现代生活中，女人像男人一样称雄称霸，就不是“养”自己，而是殚精竭虑，最后阴血干涸，“黄脸婆”，河东狮吼自然也就出现了。

07. 有好脾胃，才有好将来 25

对女人来说，有脾胃才有未来，才有美丽，真是如此。然而，偏偏女人的脾格外娇弱，一些不经意的生活习惯都能伤到它。养脾，就是和这些不好的习惯反着干：该休息休息；注意保暖，避开冷饮，早晚一杯热水、一碗热粥，规律三餐。

子宫第二乐章：月经，女人的生命之河

01. 经血是女人健康与寿命的首要指标 31

经血是很珍贵的，它对女人的重要性，再怎么强调也不为过。它就是衡量你子宫状况、身体状况的首要指标。

02. 让月经如约到来 36

初潮期是女性一生当中最重要的环节之一，就像怀孕、分娩和绝经一样，都是一个体质转折的路标。

03. 经期感冒、鼻血的真相 42

风一打开通道，寒气也跟着进来，子宫打个寒战开始收缩，经水，这些冲洗子宫的污血排不出来，残留在子宫里，上边一连串的输卵管、卵巢、乳房、冲脉、任脉都会被堵上。所以说感冒和女性的妇科病有很大关系！

04. 少女的真假月经 47

有位妈妈给我打来电话说：我女儿的月经从来的那天起就没规律过。这个月已经13天了，量还很大。她是初三的学生，平时也挺开朗的，起居饮食都挺正常。是因为学习压力大的原因吗？有没有什么药物能使月经规律起来？听说妇女用的口服避孕药可以调节内分泌，我女儿能用吗？多少量合适她用呢？

05. 痛经的女大学生 51

这个女娃娃一开始用“血府逐瘀丸”和“艾灸”，都能管事，因为“不通”被打通了。为什么后来这些个办法不管用了呢？因为这些活血化瘀、温经散寒的法子有一个前提条件：气血相对充足。如果瘀血、气血都被排得差不多了，又没有及时补充进来，这些个丸啊、散啊的力量朝谁使劲呢？有将无兵啊。

06. 痛经是子宫的求救信号 55

在来月经之前好几天就开始疼，往往是硬痛，说明有肝郁血瘀，主方用宣郁通经汤。月经来完了之后开始疼的，往往是软痛。这类型的人，是“肾气之涸”，因为肾水不足，涵养不了肝木，肝就跟脾闹脾气，因为脾是生化血液的源头，这个时候以安抚肝脏为主，主方用调肝汤。

07. 找回消失的月经 60

开学后，宿舍六姐妹一起写下了瘦身计划，短短三个月内，小姑娘从 125 斤减到了 100 斤，能穿漂亮衣服了，清瘦的气质也出来了，和时尚接轨了。但女孩儿在这里付出了身体的代价：月经没有了。

08. 护经箴言 11 条 64

生来女儿身，我们经历的人生，便将包括月经、怀胎、生子等过程。轮回的生育使命，会让我们一次次直面蜕变的痛楚和新生的欢喜。这样平凡而浓重的人生，同时需要耐力和爆发力，对身体的悉心照料，必不可少。

子宫第三乐章：白带，陪伴女人一生的甘泉

01. 五行五色，异常白带治不同 69

很多人看到白带异常、有异味，就以为这是不好的东西，是体内的垃圾，想快快除去。其实白带也是身体的一种自然调节，是排湿排毒的出口。现在医学所认为的细菌，一定是在女性体内湿热过重的情况下，才有可能滋生的。

02. 真假炎症分别治 80

从本质上来说，“冷”炎症不是真炎症，“热”炎症才适用消炎疗法，如果不问冷热，通通用抗生素，有的会越治越糟糕。“炎症”的一个“炎”字，两个火字，误导了好多人。

03. 给“消炎热”消消炎 83

中医理解为热证的这些炎症只是感染细菌或病毒引起的感染性炎症，非感染性炎症不一定是热证。如果这个“炎症”本来就是从受寒来的，只是继发有一点炎性反应，用中医的话说，根本是个“假炎症”，还能用这些个寒凉药吗？用了就反了，消炎会雪上加霜。

04. 有些炎症，需要烘干湿冷的盆腔 88

盆腔里积水的地方就像家里的犄角旮旯，这个房间进入了冬天，气温低了，越消炎、越降温就越糟糕。其实倒过来治的话，很好解决，靠点阳气，一暖就烤干了。

子宫第四乐章：子宫，被草营的第二颗心脏

01. 子宫的挣扎与失守 97

出血，相当于洪汛。重要的是：一定要找到引发洪汛的原因，进而改善大环境，治理这方土地，而不是抛弃，因为这是女人的自留地，惟一的立“生”之本，抛弃不起！

02. 好的子宫依赖于肝的情绪，肾的免疫 105

在体质上来说，她现在有子宫内膜增生，甚至长肌瘤，子宫就这么点儿地方，怎么会长这么大的东西呢？就因为刹不住了，中医里说的是“没劲儿”，子宫没劲儿了，它的肌壁啊，松懈了，管不住。

03. 无痛人流，失去了自我保护 108

这十几年流产越来越普遍，我们看女人病，严重一些的病，绝大多数起因于流产。都觉得流产不是什么大事，全部的担心都放在“疼痛”上，只要不痛，流产就跟吃饭睡觉一样正常了。

04. 药物流产欺骗了子宫 113

孩子在母体中一天一天长大时，并不仅仅是一个附属在母体上的小人儿，他和母亲有着深深的交流，母亲的身体自然而然地形成了一个阳光充足、雨水充沛的夏季，养育孩子；药物的介入，像六月飞雪，把孩子打下去的同时，也打击了母体：内分泌功能急骤减退。这种隐性的打击是致命的。

05. 三个月后，安然告别宝宝 118

这个生命胚胎，在三个月以前生命力不够强，子宫还没怎么膨大，得到的锻炼还不够，适应能力就不好，在这个时候处理孩子，子宫内膜受到的伤害很大，甚至是致命的。

06. 女人当爱惜子宫内膜胜过脸面 121

一个好子宫是女人最重要的财富，不要以为子宫的承受力是没有上限的。子宫的脸面——子宫内膜，对女人而言，它远比外在的这张脸面重要。呵护好子宫内膜，美丽才真正由内而外。

07. 早日看出子宫内膜癌迹象 124

子宫内膜癌变的一个先兆是咽疼，就是咽喉痛，伴有口苦感。再一个是肚子疼，阴部疼痛。跟生小孩的感觉一样，疼、憋胀、下坠；还有就是白带走脏东西，黑的、红的、黄的，还夹有血，咖啡色的，有异味。

子宫第五乐章：女儿家，以阴为身，以血为本

01. 开心是女人的灵丹妙药 129

一个不够快乐的人，他（她）的肝经，像一个挂满了灰尘和蛛网的房间，这些灰尘和蛛网你一天不去在意它，不去清理它，随着日久年深，就会越积越多，肝经堵塞、不通透，人就越来越不快乐。“开心”，是防治女人病的第一大法，女孩子们，应该把开心当成自己一生经营的事业。

02. 汗毛重，留心卵巢的发育 133

卵泡发育问题，在我们中医来看，它远远不是绝症，是可治的，它的根源在于血海的空虚。因为多囊卵巢综合征的典型表现是多毛，月经稀发，好几个月才来一次，也有根本就不来的，属于闭经的范畴，这在中医里属于虚证，血海不足。

03. 祛斑养容颜，活血比补血更重要 137

女人，也常常遇到长斑的问题。现在的资讯很发达，很多人已经知道了面部长斑是因为身体里有瘀血。但是，女孩是否也知道，很多斑点往往跟妇科疾病共同存在？

04. 家庭主妇，一定要养肝护肝 140

就是要让每一个结了婚的女人，不管她年纪多大，只要她嫁人了，就要树立一个观点：养肝、护肝。永远记住一句话，女人，逍遥才美。肝气一逍遥，百病自然消。

05. 被嫉妒挡在门外的精子 143

我们家一再强调说，结婚后的女人要注意调肝，这个调，不光是调节情绪，疏通交通，让她别老自己制造“肝经上的交通事故”，还得把问题的症结——肇事车辆处理好。

06. 中年女人，别让自己累白了头发 147

作为女人，你要相信，到了中年不该再拼命工作，而是让自己从容而有魅力，生活和工作节奏慢下来，过上一段慢生活。这对身体放松大有好处，特别是安

全度过更年期后，你的“本钱”就比一直忙碌工作的同龄人要足得多了，以后的路会走得更远。

子宫第六乐章：重新认识 [lǐ ú zǐ]

01. 种好孩子，不生瘤子 153

这女人啊，是上天赐下来的，经、带、胎、产，是老天爷给她的使命。你说这女人月经不好不行，带下不好不行，不怀孩子还是不行。有一个很有意思的现象，长了子宫肌瘤的人的脉象，跟怀孕初期人的脉象十分相似。

02. 肌瘤，是树干上的树瘤 158

子宫肌瘤到底是怎样的一种东西？我觉得，用一棵树上结的果子来比喻，再贴切不过了。佛家说：种善因，得善果，种恶因，得恶果。身体就是这棵树，就是这个因，健康和疾病就是这棵树上结的果。

03. 女人，别轻易丢弃你的子宫 161

切除卵巢就是“阉割”。这个词很粗暴，但是直接到位，这对女性今后的生理和心理都有很大的影响。在中医来说，切除卵巢相当于把女性的“阴性”连根拔除，这是女人的根本属性。

04. 肝经通畅，很难结出瘤子 165

有这样一个指标，能够帮助我们提早发现一个人是否有患上这种癌症的倾向。这个指标就是：肝经疏通程度。肝经疏通的人，情绪平和、开朗，身体没有太多积攒下来的废物，心里通透，身体也通透，轻松快乐。这样的人，她就不容易出现气滞血瘀的问题。没有伤口、结块，也就没有肿瘤的生长之地。

子宫第七乐章：胎儿的诀别

01. 怀不上，生不下，子宫的生育危机 171

著名中医学大家、男科大家王琦教授提出了“中国男人的‘种子’危机”这样一个严峻的问题，振聋发聩，在我们女科，相应有一个“中国女人的‘土地’危机”问题，同样迫在眉睫。国家耕地面积在缩减，粮食生产越来越依赖于单位面积的高产，但是，很少人能看到人种的土地——子宫出了大问题！

02. 当子宫变成了胎儿的“冷宫” 174

如果肾阳不足，就是地温不够，肾阴亏损，就是土质不肥沃。种子种下去，其实是进入了“冷宫”。生命力稍强一些的胎儿，存活一段时间，长出了胎芽和胎心，但一进入生长肝肾——胎儿自己的能量罐这一关键时期，就会因为母体的能量供不上，受不了宫体的寒冷而停止发育、死亡了。

03. 写给那些不受孕的女孩 177

我们一直在讲不孕不育，对于今天这个时代来说，毫无疑问是疑难病的范畴。为什么是疑难杂症？因为它和整个社会环境紧密联系，换句话说就是时代病！

04. 宝宝最需要妈妈的“体温” 180

人在生命起源的过程当中，生长的速度是很快的，很浓缩的，第40～50天至为关键，胎儿停育大都出现在这个阶段，为什么呢？就是孩子要开始生长自己的能量罐——肾精了，母体阳气不足，供不上！

05. 备孕，为生命之火“添柴加薪” 183

据我们临床观察，怀胎的女人不能轻易补肾，专补肾脏，胎儿死得越快。为什么会这样？因为在这个补益的过程中，还有一个吸收的问题，吃下去的补肾药，先得让脾吸收了，脾在先。

06. 养肺护肺，是保护阳气的头条 187

保暖在于女人是一条“铁的纪律”！女性最好的保健、美容方法，就是吃温热的食物，过温暖的生活。这种温暖，首先从“肺气”这个第一道防线来固摄。

子宫第八章：母子相生好“孕”到

01. 温暖是准妈妈最需要的“营养” 193

几乎现在所有的人都认为，孕妇要加强营养。加强什么营养？这是一个模糊而混乱的概念。我们认为，妇女怀孕以后，首先需要的是不是营养专家说的营养，而必须是热量，也可以说是为胎儿充电的能力。

02. 母养子，子更养母 195

大家都以为这种由母体到胎儿的营养，或者说能量供应是单向的，持续整整10个月的。其实不是，母子之间的阳气是互相给予的，当胎儿“被动”地长到三个月以后，他就有了属于自己的“能量罐”，可以反哺母亲，母子之间，就会出现一条无形的“阳气链”，双向交流。

03. 养孕妇脾胃，就是造胎儿的先天 198

胎儿成长最需要的“营养”是母亲的阳气，水果和生冷食物是直伤脾阳的！以前没得吃是好事啊，现在有了反倒是坏事。通过培补母体脾胃这个后天之本，来补益胎儿肾脏这个先天之本，孩子的先天就足。

04. 孕妇一定要学会的“辨证饮食” 201

好多女人怀了孩子，看到别人生下来的孩子又聪明、又健康，她就问，你怀孕的时候吃的什么呀？都做些什么呀？然后她就跟着学，吃什么东西，做什么东西……结果出了问题。

05. 养好胎，每天吃喝都是“药” 204

是否吃对了食物，与是否吃对了药，其实是一样的道理。有时候，食物比药物更危险，因为太平常，天天吃，很少有人去防范它。我们怎么选择自己的食物呢？第一个原则，就是吃本地土产，吃应季食物。

子宫第九乐章：欢喜孕吐胎儿好

01. 孕吐，其实是好事儿 211

我们普遍是怎么认识怀孕的呢？一个女人，当她频频出现干呕时，旁人就会问她：“是不是有喜了？”可以这么说，孕吐，是怀孕的一个重要特征。

02. 孕吐，是胎儿在快乐成长 213

让妈妈呕吐还是胎儿的一种本能反应：为了保护自己的生命，支配母亲别把那些对成长有害的东西吸收进来。这种排异反应，只有够健康的、阳气充足的胎儿，才有能力完成。

03. 我的胎儿还在吗 216

怀孕早期出血，有流产先兆时，身子弱的女孩子，别去打止血针，这么止血不能解决根本问题，反而会把瘀血留在子宫里，埋下胎儿停育的隐患。需要做一些整体的调理，再一个是平时在饮食和情绪上头都要注意，多卧床休息，让这个小生命养起来。

04. 抢救没呕吐的孕妇，让她吐 219

她以前有过流产、停育的病史，这次怀孕的妊娠反应也很轻，她还以为肚子里的孩子懂事儿，一点儿都不折腾他妈。但我们知道是因为她之前人流的次数太多，子宫的环境不是很好，孩子的排异能力很差，生命力也很虚弱。

05. 过度孕吐有虚热，止吐要看金指标 222

只有那些呕吐很厉害，连水也不能喝，起不来，头晕眼花的才需要稍作调理，因为一个正常孕妇呕吐过剧，会加重伤阴耗液，也就是现代医学说的电解质紊乱，另一方面，孕妇一口饭都不能吃，胎儿得到的营养就要受到限制。