

美女中医张家蓓教你

女生这样做

吃不胖
晒不黑
人不老

台北医学大学附属医院
作者 张家蓓 医师

顾好子宫，就是顾好一生健康！

每3个女生，就有1人面临子宫病变的威胁，大部分的女生都不知道照顾“她”的重要性。

其实，子宫是女生特有的重要器官，就像滋养花朵的沃土，养好了，自然肤如凝脂，出落得亮丽动人！

子宫健康， 人才健康

荣登2011年
金石堂 / 博客来
网络书店
年度畅销榜

美女中医张家蓓教你

女生这样做

吃不胖 晒不黑 人不老



台北医学大学附属医院

张家蓓 医师 著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女生这样做, 吃不胖、晒不黑、人不老 / 张家蓓著.
— 上海: 上海科学普及出版社, 2012. 8 (2012.11重印)
ISBN 978-7-5427-5451-6

I. ①女… II. ①张 III. ①子宫-保健 IV.
①R711.74

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第161318号

本书版权登记号: 图字: 09-2012-510号

策 划 周 兵

责任编辑 林晓峰

版權所有© 張家蓓

本書版權經由三采文化出版事業有限公司授權
光明書架(北京)圖書有限公司簡體中文版權
委任安伯文化事業有限公司代理授權
非經書面同意, 不得以任何形式任意重制、轉載。

女生这样做, 吃不胖、晒不黑、人不老

张家蓓 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京缤索印刷有限公司印刷
开本 787×1092 1/16 印张 10 字数 100000
2012年8月第1版 2012年11月第3次印刷

ISBN 978-7-5427-5451-6 定价: 32.00元

CNTENTS

第一篇

女人天生丽质的保养关键

- 每三个女生，就有一个会遇到子宫肌瘤.....8
- 多么重要！子宫健康影响一生.....12
- 女性的五脏六腑，反映子宫的健康.....18
- 子宫保养好，会变瘦变美变年轻.....24

第二篇

原来，这都是子宫的求救

- 情绪不稳气色差，到底哪里有问题.....32
- 痛是最直接的呼救，再忍下去会很严重.....36
- 子宫运作看周期，规不规律很重要.....40
- 小心不正常出血，关心子宫要及时.....44
- 令人好奇的月事卫生用品.....46

第三篇

这样做，自然变身美人胚

- 女性健康四关键，吃、睡、排泄、月经顺.....52
- 避免久坐不动，保护子宫最关键.....60
- 瑜伽爬山都很好，适合自己才能持续.....62
- 压力是礼物，学会处理长智慧.....64
- 就是爱干净！子宫防护大作战.....66

第四篇

调养子宫的健康饮食

吃身体需要的食物，青春美颜体态好.....70

甜品聪明吃，又瘦又美很简单.....74

进补看体质，有病在身要注意.....78

女性可以常吃的好食物.....82

女性进补常用的好药材.....84

20道好料理，让你变瘦变美变年轻.....86

药膳：小鱼干昆布豆腐汤86 / 蒜瓣蛤蜊汤88 / 牛肉海带汤90

韭菜虾米粥92 / 黄芪鸡汁粥94 / 葱姜当归饮96 / 人参鸡汤98

茶饮：玫瑰蜂蜜茶100 / 枸杞人参茶102 / 橘皮茶104 / 参枣茶106

梅枣蜂蜜茶108 / 金橘水果茶110 / 老姜蜜茶112

益母草当归红枣茶114

甜品：核桃牛奶粥116 / 红枣炖南瓜118 / 双耳红枣汁120

香蕉腰果豆奶122 / 白木耳莲子汁124

第五篇

女性这样做，气血通畅好健康

保养子宫好运动.....128

◎ 手臂伸展操128 / 腹式呼吸法129 / 八段锦养生功130

快速有效的按摩，子宫调养的20个好穴位.....132

◎ 活血止痛养美肤132 / 保暖补气助消化134 / 养血消肿助循环137

提神醒脑助舒压140 / 除闷解郁助丰胸142 / 健腰护脊养子宫144

附录

家蓓医师的诊疗室

阴道分泌物的问题146 / 子宫内膜异位的问题148

子宫肌瘤的问题150 / 子宫颈癌的问题152

卵巢肿瘤的问题154 / 不孕症的问题156 / 基础体温记录表159

美女中医张家蓓教你

女生这样做

吃不胖 晒不黑 人不老



台北医学大学附属医院

张家蓓 医师 著

上海科学普及出版社

养好子宫， 是女生健康貌美的源头

不论是感冒、头痛等等，只要来看诊的是女性朋友们，我都一定会问她月经周期的状况等细节。因为月经是子宫运作正常的表现，而子宫运作正常，就是女性身体健康的重要指标。我在诊间看到大部分的姐妹，不是忽视“她”的声音，对于不正常的月经问题不予理会，就是过度恐慌，动辄胡乱进补自疗，触发更严重的健康问题。

我有个患者就是这样忽视她的子宫健康：“我曾经三个月才会来一次月经，每次来都会痛得下不了床，又不敢吃止痛药，否则下一次会更痛，而且量都很多，本想用中药汤调理（经期结束后喝），没想到越喝脸色越差，还会尿频……”不仅如此，“如果碰巧在喝治筋骨伤的中药，月经的量就会大到无法出门”的事更是屡见不鲜，甚至就这样稀里哗啦地持续了8年。其实，很多姐妹们的养生观念跟这位“女神农氏”也没差多少，总是误解中医的医理，把乱吃乱补当成了调养的良药。

一般女性很在乎的肥胖问题，其实是子宫对激素失调的一种反应。在门诊中，许多“重量级”美女就是从月经周期不规则开始形成的，然后体重便一直有增无减，或是因为不正确的健康观念，错误地进补，或是时常饮用冰凉饮料等，造成下半身肥胖。

然而，缺乏子宫调养观念的美女们，却只想着减轻体重，一古脑儿想变瘦，以为赶紧变瘦就是赶紧变健康，总希望减重越快越好，而忽视月经混乱、减重伤身的问题。我也碰到过这样的患者：因为急于减重，只吃苹果果腹，虽然减重成功，但月经一直没来，才惊觉在急速减重过程中，造成卵巢提早萎

缩，提前进入早发型卵巢衰竭，甚至出现不可逆的更年期症状……

子宫，是上天给女人最奇妙的器官，是所有人类的最初殿堂，是女生一生健康的第一线守门员，想要美、想要瘦、想要健康，其实并不需要魔鬼般的意志力，只要懂得观察、好好疼惜“她”，每个女生都可以尽情地享受美妙人生！

CNTENTS

第一篇

女人天生丽质的保养关键

- 每三个女生，就有一个会遇到子宫肌瘤.....8
- 多么重要！子宫健康影响一生.....12
- 女性的五脏六腑，反映子宫的健康.....18
- 子宫保养好，会变瘦变美变年轻.....24

第二篇

原来，这都是子宫的求救

- 情绪不稳气色差，到底哪里有问题.....32
- 痛是最直接的呼救，再忍下去会很严重.....36
- 子宫运作看周期，规不规律很重要.....40
- 小心不正常出血，关心子宫要及时.....44
- 令人好奇的月事卫生用品.....46

第三篇

这样做，自然变身美人胚

- 女性健康四关键，吃、睡、排泄、月经顺.....52
- 避免久坐不动，保护子宫最关键.....60
- 瑜伽爬山都很好，适合自己才能持续.....62
- 压力是礼物，学会处理长智慧.....64
- 就是爱干净！子宫防护大作战.....66

第四篇

调养子宫的健康饮食

吃身体需要的食物，青春美颜体态好.....70

甜品聪明吃，又瘦又美很简单.....74

进补看体质，有病在身要注意.....78

女性可以常吃的好食物.....82

女性进补常用的好药材.....84

20道好料理，让你变瘦变美变年轻.....86

药膳：小鱼干昆布豆腐汤86 / 蒜瓣蛤蜊汤88 / 牛肉海带汤90

韭菜虾米粥92 / 黄芪鸡汁粥94 / 葱姜当归饮96 / 人参鸡汤98

茶饮：玫瑰蜂蜜茶100 / 枸杞人参茶102 / 橘皮茶104 / 参枣茶106

梅枣蜂蜜茶108 / 金橘水果茶110 / 老姜蜜茶112

益母草当归红枣茶114

甜品：核桃牛奶粥116 / 红枣炖南瓜118 / 双耳红枣汁120

香蕉腰果豆奶122 / 白木耳莲子汁124

第五篇

女性这样做，气血通畅好健康

保养子宫好运动.....128

◎ 手臂伸展操128 / 腹式呼吸法129 / 八段锦养生功130

快速有效的按摩，子宫调养的20个好穴位.....132

◎ 活血止痛养美肤132 / 保暖补气助消化134 / 养血消肿助循环137

提神醒脑助舒压140 / 除闷解郁助丰胸142 / 健腰护脊养子宫144

附录

家蓓医师的诊疗室

阴道分泌物的问题146 / 子宫内膜异位的问题148

子宫肌瘤的问题150 / 子宫颈癌的问题152

卵巢肿瘤的问题154 / 不孕症的问题156 / 基础体温记录表159

第一篇

女人天生丽质的 保养关键



男女不同之处，在于上天赋予女人创造生命、孕育新生的能力，
而这个与生俱来最独特的天赋，

必须依靠与我们心脏一样拳头大小的器官，才能完成任务，

她，就是女人的子宫。

子宫到底对女人有多重要？

很多人常以为她只是单纯孕育生命、负责传宗接代而已，

但其实，女人的青春容颜、曼妙体态以及红润肌肤，都与子宫的健康息息相关。

或许从前的你总是不在乎她的存在，

但，从今天起，你一定要对她备加呵护；

因为天生丽质也得靠后天保养，才能愈来愈美丽。



- ❁ 每三个女生，就有一个会遇到子宫肌瘤
- ❁ 多么重要！子宫健康影响一生
- ❁ 女生的五脏六腑，反映子宫的健康
- ❁ 子宫保养好，会变瘦变美变年轻

每三个女生， 就有一个会遇到子宫肌瘤

现场 诊断

门诊中有一位名叫妍妍的患者，30多岁，工作能力强，感情至今仍交白卷，她对自己身上的赘肉愈看愈不顺眼，希望求助中医疗法减重，经我看诊后才发现，她的体态丰腴只是表象，长久以来的“月经不顺”，才是隐藏在背后的真正问题所在。

妍妍的月经不规则、量少、颜色又深，有时还会有类似柏油的血渣，一直以来，她都“视而不见”，直到前阵子稍微瘦下来，才摸到自己的下腹有肿块，到医院进一步做超声波检查，才发现子宫内已长了至少10厘米大的肌瘤，而且需要开刀，这才惊觉事态严重。

根据统计，中国台湾35岁以上妇女超过1/3罹患子宫肌瘤，意即每三个女生中，就会有一人患有此症。这也令我担忧，许多女孩从小到大，并未学习如何爱护自己的子宫，以致往往等到身体出现异常，才开始警觉，可是却已承受不少痛苦。

像妍妍这样的例子并非少数，尤其女人常难以抵抗外表的虚荣心，以为花大价钱买衣服、整形做美容，就是爱自己的最好方式。其实，当妍妍最后知道自己身上一直负荷着一个“8个月大的肿瘤（约2000克）”时，也才发现，原来子宫才是最需要被爱、被关心的。



子宫病变，女生的大敌

你可能会好奇，这个中奖率颇高的子宫肌瘤，是怎么产生的？医学上认为，肌瘤形成的原因，主要可能和激素的刺激有关，与家族遗传性以及肥胖的人亦有关联。

子宫肌瘤会造成身体症状，包括每月来的月经量较多或经期天数延长、经痛明显、骨盆腔有压迫的不适感，以及性交疼痛。很多女人以为经痛是应该的，这些症状亦可能每个月多少都会遇到，因此容易忽略，大多数的情况是在医师内诊及照超声波时才发现。

当肌瘤很大，严重的可能压迫膀胱，以致尿频、小便排泄困难；或压迫直肠，产生便秘、腹部胀气与下肢水肿。如果是计划生育的妇女，也可能影响受孕能力，或受孕成功后的流产率也会较正常女性提高2~3倍。

除了子宫体的病变外，子宫的相关病变还包括子宫内膜异位症与子宫颈癌。其中，子宫内膜异位症发生率，初略估计，在台湾800万名育龄女性中占2%~5%，又以20~40岁的女性为高发群体。

子宫内膜异位意指原本属于子宫里的内膜组织，却跑到子宫外头去了，并散落在腹腔或腹膜表面，如果长在卵巢，称为“巧克力囊肿”；长在子宫，就称为“子宫肌腺症”，小至毫米，大至厘米皆有之。

子宫颈亦是子宫的一部分，位于子宫另一端的狭窄开口，约占子宫整体的1/3，下方连接阴道，从子宫颈癌前期病变、到各期子宫颈癌，会对女人的健康造成莫大威胁。



子宫摘除，一劳永逸？

我们常说，子宫是上天赐给女人最美丽的一份礼物，但在她完成孕育的超级任务后，因机能性变质，却有不少医师会在“子宫无用论，留着只会生瘤长癌”的观念作祟下，让子宫无声地离开身体。

根据统计，台湾女性平均5人中就有1人因为子宫肌瘤摘除子宫，其实这个数据相当惊人，在取舍的两难之下，大多数女人会误以为月经和创造生命的子宫没有直接关联，而被迫或妥协做出放弃的决定。

造物主给了女人这个如珍宝般的礼物，子宫就一定有其存在的价值。女人终其一生都受到子宫的影响，包括经血、养胎、生产、哺乳的各种生理活动，可说深切牵动女人一辈子的身心健康，正如造物主会将我们身体内重要器

子宫调养好， 展开漂亮青春期

官保护起来，包括我们的心脏、大脑，而子宫亦然，原因是太过珍贵，是我们人类初始的所在地，犹如一颗发光的珍珠，被保护在我们的骨盆腔里，像花朵一样，需要细心呵护，并且用她需要的方式爱她。

我们掉了一颗牙齿，就会丧失部分咀嚼功能，在安上假牙齿后，才能重新恢复正常咀嚼功能，但失去子宫，空出的位置就会容易让五脏六腑变了样，不仅可能造成停经后的更年期提早报到，心理层面的调适会更加困难，甚至会怀疑自己还是不是女人？随着时间的流逝，伤口已经愈合，心理留下的创伤却不容易抹灭。子宫的重要性，对于女人身心健康的影响，不可谓不大！

甚至，也有些女性朋友会这么想：如果子宫摘除后，月经不会再来，妇科的疾病就不会上身……这是绝对错误的想法，临床上就曾经有一名子宫全摘除的妇女进行抹片检查时，竟被诊断出阴道罹患疑似癌化的癌前第三级变性，发现后及时进行阴道切除术，才将病灶控制，避免恶化转为癌症。

子宫是上天给予女人无价的珍宝，它赋予女人孕育新生命的重要任务，更是女人身体健康的第一线防卫。每个月当月经来时，子宫都会让你知道自己的身体是不是处在最佳状态，就像是身体健康的预报系统。当子宫健康，月经就会正常，体内激素的分泌与运作就正常，人自然就漂亮、健康。

你可知道，月经能够每个月准时报到，是经历了多大的工程！经血虽然是由子宫排出，却和整体的脏腑经络、气血、阴阳有密切关系，所以女人一定要懂得其中的调和作用，才能够和子宫相亲相爱一辈子。

我的诊间常会接待这样的女生：初潮还没有来，或是初潮比同年纪女生晚到1~2年，或是来了之后又停经2~3个月；不然就是明显发育不良，乳房平坦、脸色蜡黄。用调肝汤药调理后，初潮很快就来了，而且不再有停经问题。

还有不少月经初期量很多、颜色深红，导致烦躁不能睡眠的病例，这可能是长期饮食过于辛辣，或是情绪亢奋，以致让肝、胃两条经脉失调引起。经过中医调理，体内燥热会得到舒缓，不仅过多经量会变得和缓，也让血液循环改善、新陈代谢加快，皮肤由内而外变得光滑，整个人会感觉轻盈不少。

少女是女孩变成女人最重要的时期，女人一定要记得，少女初经时的子宫保健，会攸关日后30年，甚至更久的身体健康，特别是能不能长高、会不会生个健康宝宝，以及更年期停经期的身体会不会快速老化，或是有很多莫名的不舒服，这常会受到少女转型期没有好好善待子宫的不良影响，所以保养子宫不能等，绝对要趁早开始。

很多女人在月经来潮后，身体逐渐成熟，面对经期不顺及不适的困扰，才惊觉自己子宫的问题竟要追溯至少女初潮发育时，然后怪罪

妈妈没有给她正确保养子宫的观念。

老实说，哪一个少女在青春年少时会乖乖听妈妈的话？冷热食物从不顾忌，健康与否也不曾思索，什么流行就追什么，反正年轻，有什么不舒服，睡一觉起来又是生龙活虎……虽

然我不喜欢做个念念叨叨的烦人医师，但还是会告诫她们：“爱自己，就要从现在开始。”

唯有尽早好好保护属于你的子宫，才能美得自在、美得健康、美得久，不受疾病的困扰，活出快乐自信。

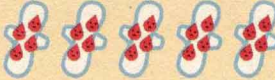
◎如何发现我的月经有异常



约16毫升



约20毫升

周期状况描述	经期天数	前三天经量	月经是否异常
28天	3~7天		→ 月经正常
提前7天以上，而且会连续出现2个月以上	3~7天		→ 月经提前
延后7天以上，而且会连续出现2个月以上	3~7天		→ 月经延后
提前7天或延后7天以上，而且会连续出现2个月以上	3~7天	量多少不定	→ 月经先后不定期
21~35天，平均约28天	3~7天		→ 经量过多
21~35天，平均约28天	<3天		→ 经量过少
21~35天，平均约28天	>7~14天		→ 经期延长

多么重要！ 子宫健康影响一生

现象 剖析

你可能不知道，女人的消费力相当惊人，尤其是当女人开始走入职场，不再只是单纯扮演为人妻、为人母的角色，比起男人更积极促进经济的增长，看看每年百货公司周年庆的疯狂特卖会，就不难想象，女人花了不少心思在打扮自己、保养自己的外表。

有杂志做过调查发现，台湾女性每年保养品平均花费近2000元，购买的数量超过4项，其中最具代表性的是30岁以上的轻熟女，都市女性每年为装扮自己的投资高达1.2万~1.5万元，金额相当可观。另外，还有调查发现，女人愿意把薪水的1/4投资在“青春不老”上，包括健身休闲、抗老保养品等，其中抗老保养品的每年销售额占保养品市场的15%，潜力十足。

但回归到最简单的理论，许多青春不老光靠外在涂抹或医学美容，是无法维持长久的，最根本之道必须由“内”做起，美丽的肌肤也无法只靠化妆品来修饰，试想如果一个已经风干皮皱的苹果，在表面涂抹再多的红漆，都难以补救凹凸不平的表面，恢复光滑的外表。

其实，想要留住青春美丽并不难，只要我们把子宫保养照顾好、多爱她一些，不用花再多的钱购买保养品，青春美丽、曼妙的身材也能不假外求、自然显现。

