

Nüren Bunuan Jiankang Bulai

女人不暖

健康不来

“暖”是女人健康、美丽的基础与前提。

从细节（饮食、起居、进补等）着手“暖养”。

护阳暖身，消除寒邪，身体暖暖病痛消。

白晓芸/编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

Nüren Bunuan Jiankang Bulai

女人不暖

健康不来

白晓芸/编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不暖, 健康不来/白晓芸编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2017. 5

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6933 - 9

I. ①女… II. ①白… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 061058 号

女人不暖, 健康不来

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 431 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 香河利华文化发展有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 17. 5

字 数 220 千字

版 次 2017 年 5 月第 1 版

2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6933 - 9

定 价 29. 80 元

版权所有 翻印必究

前言

“寒”是给女人造成无数烦恼的根源，“暖”是女人健康、美丽的基础与前提。从很多方面上说，女人都比男人显得娇贵、虚弱，因为女人有着特殊的生理结构，要历经、孕、产、乳等失血的过程，而血液是温煦身体之根本，所以女人比男人更容易感到寒冷，也更容易受凉。

老一辈的人常常会提醒女孩要护好自己的腹部，嘱咐女孩注意腹部保暖、洗过头后不能吹风、脚底不能着凉。“冷”是女人最大的危险因素之一，女人如果冷了，身体就会不适，而最不能受冻的地方就是头部、腹部和足部。

看过中医的人常常会听到中医“忌食生冷”的嘱咐，中医在治疗、调养的过程中，“暖”是先决条件，因我们的内脏器官、组织、细胞功能都要靠体温来维持，而体温以暖为基础，暖来源于人体之阳气。名医张景岳曾经说过：“天之大宝，只此一轮红日；人之大宝，只此一息真阳。”《素问·生气通天论》上有记载：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”可见阳气对人体来说的重要性。



寒对女性的健康危害是巨大的，它会导致女性手脚冰凉，行经腹痛，血行不畅，还会导致面部生斑，因为缺乏足够的能量润泽肌肤，肌肤自然缺乏生气。女性的生殖系统最怕冷，身体过冷，子宫就会积聚寒气，诱发宫寒不孕。可见，寒是影响女性身体健康的根源，而只有身体逐渐变暖，才可以有效抵抗外邪，为健康打下基础。

现代女性多见的面无光泽、越累越胖、盆腔淤血、卵巢功能受损等，其实都是“寒”在作怪，如果女人能从细节（饮食、起居、穿着、皮肤保养、进补、健肺、疾病等）着手，学会“暖养”自己，一定能养出健康美丽的身体。

本书从女性特殊的生理特点出发，介绍女性体寒的原因、危害，以及如何通过调节自己的饮食、生活方式、情绪，防治疾病、配合运动等方面“暖身”，希望能带给女性朋友们最贴心的健康呵护。

编者

目 录

第一章

阳气不足，女人不暖

阳气，女人身体的原动力 /002

你知道吗，阳气没有多余的 /004

阳虚女人身体寒，调理有方不生病 /006

别让自己朝着阳虚体质发展 /009

夏季养阳，食物做“先锋” /010

养阳先养肾，补肾养肾才健康 /013

肾最怕寒，防寒保暖不可少 /015

第二章

女人不暖，身材不好，容颜不美

身体一“寒”，小腹“便便” /020

你知道吗，寒重的女人老得快 /023

“寒风”袭来，吸干皮肤上的水分 /024

体温下降，痘痘、色斑、黑眼圈一同袭来 /027

面霜护肤，水分才能不被寒风“带走” /028

给唇部盖上一层“被” /032





第三章

女人一寒，疾病“丛生”

绝大多数的女人都有寒症	/036
面诊，看你是不是在受寒邪侵扰	/037
舌诊，判断你的体内是否有寒	/038
要记住女人最易受寒的几个时期	/040
腰酸背痛，办公室一族的“通病”	/042
骨关节疾病，很可能是寒所致	/044
坐骨神经痛，身体排寒气的表现	/045
过敏性疾病和“寒”有什么关系	/047
身体一“寒”，妇科病袭来	/049
免疫功能异常与“寒”的关系	/050
寒气侵体，吃什么都没滋味	/053
经常胀气，可能“外寒”伤了脾胃	/054
生活中的小不适，和“寒”脱不了干系	/056
“喝凉水都长肉”，是寒邪惹的祸	/058
爱上火，也可能是寒邪在“作怪”	/060
怕冷，很可能已经患了寒证	/062
女子不孕，罪魁祸首竟是“寒”	/064
坐月子，要“暖”不要“凉”	/066
肾虚，从寒邪上找病因	/069
身体不暖，下一代不健康	/071

第四章

让身体变暖，先规范自己的饮食习惯

- 饮食不节，当心生“内寒” /074
- 热汤、蒸食，提升体温的美食 /076
- 吃好早餐，热量源源不断 /078
- 时令蔬菜，调节体温效果好 /080
- 冰箱里拿出来的食物，别急着吃 /081
- 吃寒凉食物，脾会“吃不消” /083
- 吃着冰激凌，害的却是肝 /086
- 喝冰酒，当心体温被偷走 /088
- 甜食吃多了，身体也会寒 /089
- 胃受寒了，教你几个暖胃小妙方 /091

第五章

暖身食材，从头到脚“暖”起来

- 糯米，温补脾胃功效多多 /094
- 白豆蔻，驱走寒湿，健胃止呕 /096
- 益母草，让女人温暖、无痛过经期 /098
- 生姜，祛除寒邪暖身体 /101
- 桂圆，大寒前后补血暖心 /103
- 红糖，温暖身体，促进代谢 /106
- 大蒜，温中消食，行滞减肥 /109



辣椒，抵御寒冷，增进食欲	/111
桂皮，温阳散寒，健脾开胃	/114
羊肉，补中益气，暖中补虚	/116
鲫鱼，温胃健脾，补中生气	/118

第六章

药膳、经典方，身体暖暖病痛消

川芎茶调散：升清阳，治风寒型头痛	/122
甘草菊杞汤：除寒抗邪，防治眼疾	/124
饴糖人参汤：健脾除寒，提高底气	/126
艾附暖宫丸：子宫暖，人更美	/128
温经汤：通瘀血，滋阴养肤	/131
桂枝首乌茶：温煦女人的手和脚	/133

第七章

护阳暖身，注重细节是关键

生活小细节，健康大关键	/138
环境不温暖，寒邪伤体没商量	/141
被子别急着叠，否则越睡越寒	/143
夏睡不盖，疾病找上门	/144
出门戴口罩，防感染又防寒	/147
办公室“不动族”，当心腿脚冰冷	/148

只是出去一会儿，也要披上外衣	/150
滥用苦寒药，身体也生“寒”	/151
正确洗澡，让身体“暖洋洋”	/152
“温水”家务，妇科病便成了“过客”	/154
选鞋的时候，别光看样式	/156
睡眠不好，身体不暖	/158
头发湿漉漉，浑身冷冰冰	/161
热就马上脱衣，当心受风感冒	/162
贴身内衣，更贴心	/164
电吹风，温暖小腹痛经消	/166
不良情绪也会导致体寒吗	/167
精神压力大，身体也会寒	/169
晒晒太阳，暖暖身体	/170

第八章

要“风度”不要“温度”，当心体寒

身体不暖，毒排不出	/176
“冷”美人，脾胃跟着“寒”	/179
衣帽鞋袜穿不好，“冰天雪地”就来了	/181
上衣单薄，当心寒风袭肺	/184
外露的膝盖，为关节酸痛埋下隐患	/186





第九章

手到“寒”自除，暖从手下生

- | | |
|------------------|------|
| 按摩胃经，祛除胃寒痘痘消 | /190 |
| 按摩 + 泡脚，温暖手和脚 | /192 |
| 按摩手少阳三焦经，手不冷脚不凉 | /194 |
| 太溪穴，补肾气，温暖手脚 | /196 |
| 申脉穴，补充阳气，驱寒暖身 | /198 |
| 带脉，改善女性宫寒、怕冷 | /200 |
| 按摩足部反射区，经期小腹不再疼痛 | /202 |
| 按对穴位，腿不冷，不转筋 | /203 |
| 脚底发凉，按揉踝关节温暖脚心 | /206 |

第十章

艾灸、刮痧，从头暖到脚

- | | |
|------------------|------|
| 让“艾”传递温暖 | /210 |
| 让“艾”温暖手和脚 | /213 |
| “冬病夏治”用艾灸 | /216 |
| 春季艾灸，补足阳气，对抗外邪 | /218 |
| 夏季艾灸，激发正气，防治疾病 | /221 |
| 秋季艾灸，滋养脏腑，抵御风寒 | /224 |
| 冬季艾灸，温阳益气，祛除寒气 | /227 |
| 乳腺增生，刮痧、艾灸“双管齐下” | /230 |

刮痧为什么能暖身美容	/233
改善体寒的刮痧法	/234
刮痧治落枕，寒消颈不僵	/236

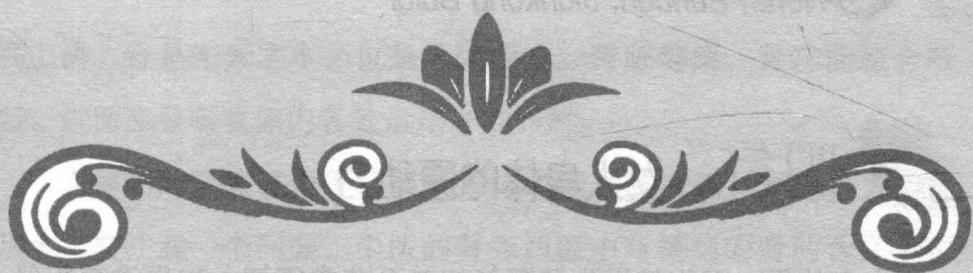
第十一章

运动锻炼，女人暖暖更健康

体温偏低和缺乏运动脱不了干系	/240
运动锻炼，提高体温不生病	/241
散步是最好的运动方法	/243
清晨拍拍手，畅通气血不生病	/244
背部撞墙法，升阳暖身，防病治病	/245
常做八段锦，调理脾胃，畅通气血	/248
瑜伽运动，让女性不再手脚冰凉	/252
全身运动，动动手脚暖洋洋	/255
锻炼肌肉，产热增多不怕冷	/258

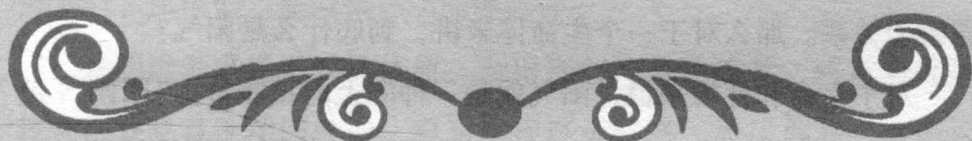
附 录

附录1 低体温的自我测试	/260
附录2 关于“寒”的疑问	/264



第一章

阳气不足,女人不暖



阳气，女人身体的原动力

在自然界，万物的滋生和阳气的关系非常密切，如果没有阳气，万物就不能顺利生长，花儿不能开放，动物没有活动能力，人体的健康也就无从谈及。

在生活中，我们想要形容一个女孩有朝气、活泼可爱，就会称之为“阳光女孩”，从这里我们也能看出，阳气与女性的身体健康有着密切关系。那么对于一个生命体来讲，到底什么是阳气？

对于生命和外物来说，阳气就是一种向上的正能量。“阴阳”是我国非常古老的观念。从医学的角度上讲，只有东方传统医学上才有阴阳概念。狭义上的“阳”实际上指的是维持人体生命旺盛的部分；而阳气，就是将抽象思维物质化，能够感知和意会，但是不能测量和触摸。

《黄帝内经》中记载着：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”，这句话的意思就是：阳气就好比天上的太阳，能够让大自然充满光明、温暖，没有太阳，万物会消失；同样的道理，没有阳气，人体的代谢能力就会丧失，整个人都会陷入黑暗中，生命也就会终结。

《易经》中提出阴阳辩证理论，阳气被称作生命动力源泉和源头，想要获得健康，就要坚持保养、温煦我们体内的阳气，抵抗阴气滋长，进而旺盛阳气。那怎么做才能将我们体内的阳气保护好呢？

补阳气应当从补肾、保暖、驱寒、调阴开始。肾是人体器官之阳，就好像人体内中的一团火，能够温煦、滋养全身。从中医的角



度上讲，肾是先天之本，也是人之根本。肾脏健康，肾功能就会旺盛，进而充分吸收体内各处运送来的养料。

人体内的肾脏健康了，整个人体才能远离疾病，充满活力。但是大家要注意一个问题，中医的肾和西医中所提到的肾的含义是不同的。西医中提到的肾仅仅包括肾脏，中医指的肾不像西医那样只指肾的实质器官，而是包括生殖，内分泌，神经，血液等系统。

肾气亏虚分为肾阳虚和肾阴虚两种。肾阳虚患者体质多属寒性，其消化系统、内分泌功能等均较弱，容易出现消瘦、畏寒怕冷、神经衰弱、血压低、血液循环功能障碍等。

肾阴虚者多属于燥热体质，会出现忽冷忽热感觉，通常免疫系统和内分泌系统功能较差，容易出现肝火旺盛、血压偏高、血脂偏高、内分泌紊乱等症。

当然，保养阳气也要掌握一些技巧：首先，应当根据季节去保养身体，一年四季中阳气的活动规律不同，从冬季到春季，阳气开始生发；从春季到夏季，阳气逐渐旺盛，此时阳长阴消，因此，我们应当利用夏秋季节来保养阳气，适当晒晒太阳。原因很简单，我们人体阳气与自然界中的阳气有着内在联系，直接与阳光接触是非常好的养生方式。

还可以通过调节饮食来保养阳气，调节体内寒热。此外，心态不同的人体内阳气的消长也是不同的。人有七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，分别与我们的心、肝、脾、肾、肺相对应。七情也是有阴阳之分的，喜属阳，悲属阴，因此我们应当保持乐观、积极的心态，这样做就相当于在提升我们的阳气。如果我们经常心情抑郁，不开心，其实就相当于在消损体内的阳气，因此，女性为了不再畏



女人不暖，健康不来

Nüren Bunuan, Jiankang Bulai

惧严寒，应当保持积极乐观的心态，进而提升体内阳气。

虽然保护肾脏、晒晒太阳、乐观积极表面上是非常简单的补充阳气的方法，而长期坚持也是不容易的，持之以恒、坚持不懈才能收获成效。

暖心小贴士

每天晚上临睡前将双手手背紧靠在腰部，仰卧在床5~10分钟，热感会传遍全身。最开始双掌被腰压住会产生麻胀感，坚持此操作3~5天后即可消除。此动作有温肾的作用。

你知道吗，阳气没有多余的

中医认为，阳气决定着人的生命力，它会随着年龄的增长逐渐衰退，而且它的衰退是绝对的、必然的。阳气永远没有多余的，从某种角度上说，养生或长生不老是逐渐修持阳气的过程。

阳气不足，和阳气有关的疾病就会接踵而至，严重威胁人体健康。《黄帝内经》中有记载：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，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，身体盛壮；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。”由此不难推断，女子从月经来潮开始阳气达到极限，之后就开始走下坡路，到了“五七”和“六七”，阳气衰退就非常明显了。

阳气不足的主要表现：倦怠，常常觉得精神状态很差，喜欢睡



觉，一天到晚一副疲惫不堪的样子；怕冷，常常觉得很冷，无论穿多少衣服都感觉不到暖，甚至到了夏季也仍然感觉不到热；手脚冷；舌体胖大有齿痕；脉搏无力，不易摸到……总结起来就是四肢不温，唇舌青紫，个别会出现胸闷、胸痛等症状。

心阳虚者的心脏功能低下或心脏功能受影响，经常手脚发冷，嘴唇暗红甚至青色；胸口不舒服，好像堵了什么东西，甚至呼吸的时候喘不上气，个别症状明显者会觉得胸口疼痛，如同针扎一般。也有的人没有出现上述症状，但常常觉得肩膀和后背酸痛不适，以为自己患上了颈椎病、肩周炎等。

肝阳不足者容易疲劳，患高血压。肝阳虚即肝脏功能低下或肝脏功能受影响者，易疲劳，整天觉得没精神，犯困。中医认为，肝主筋，人体血管、肌腱等组织归属肝系功能，所以，此类人群易患血管硬化，容易出现肩、颈、腰、腿综合征。

脾阳不足者常常表现出食欲下降、消化不良、湿浊不化而肥胖等。脾阳虚及脾功能低下或脾功能受影响者，会表现出消化吸收功能低下、吃不下饭，有的一吃饭就会觉得腹部胀闷不适，有的虽然能吃却非常消瘦，有的吃完饭就会腹泻，甚至拉出菜叶、玉米粒等。另一方面会表现出脾脏代谢和排泄机体代谢产物功能低下，易出现代谢性产物不能及时排出体外，堆积在体内，诱发肥胖、痛风、身体酸痛不适等。因消化、吸收不好，会出现严重的广泛性气血不足，继发多脏腑供血不足的问题，出现多脏腑功能退变。从中医的角度上说，脾是后天之本，是养生、治病、保健之关键。

肺阳不足者气短乏力、夜间咳嗽。肺阳虚即肺脏功能低下或肺功能受影响者，说话的时候有气无力，精力比较差，容易患呼吸系

