

采撷北京协和、中日友好等三甲医院妇科医师的临床精粹

脾虚的女人 老得快

新版

女中医师亲授新妇科公开课

佟彤◎著



女人变老都是从脾气虚弱开始的，

脾不虚的女人，面色红润、线条紧致、健康不老、减肥不反弹。

身心养生专家佟彤根据万千女性的需求贴心定制
全新现代女性身心养护方案，经多年临床实效验证

佟彤

湖南科学技术出版社

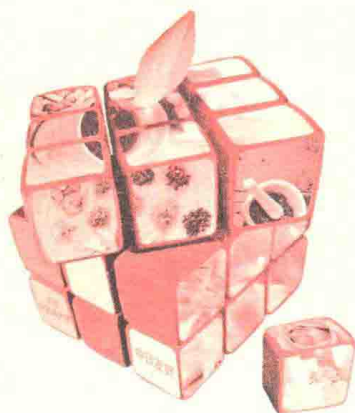
博集天卷
CS-BOOKY

脾虚的女人 老得快

新版

女中医师亲授新妇科公开课

佟彤◎著



湖南科学技术出版社



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

脾虚的女人老得快: 新版 / 佟彤著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5357-9794-0

I. ①脾… II. ①佟… III. ①女性—健脾—基本知识 IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 077240 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销·健康生活

PIXU DE NVREN LAO DE KUAI: XINBAN

脾虚的女人老得快: 新版

著 者: 佟 彤

出 版 人: 张旭东

责任编辑: 林澧波

监 制: 蔡明菲 邢越超

策划编辑: 李彩萍

特约编辑: 朱冰芝

营销支持: 李 群 张锦涵 傅婷婷

版式设计: 李 洁

封面设计: 刘红刚

出版发行: 湖南科学技术出版社

(湖南省长沙市湘雅路 276 号 邮编: 410008)

网 址: www.hnstp.com

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 198 千字

印 张: 13.5

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5357-9794-0

定 价: 42.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018



序言

中国人最容易脾虚

佟彤

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，其实这是事实！

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。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”。

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。

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。

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，中国人最可以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，本来就该是中国人持之以恒的生存方式。

目录
contents

序言 中国人最容易脾虚 _001

第一章
女人·虚

女人之虚到底虚在哪儿

没有丑女人，只有“脾虚女” _003

脾气虚的女人老得快 _003

身体结构也有不称职的时候 _005

脾气是人体里的“审计署”“纪检委” _007

35岁是女人的一个坎儿 _010

林黛玉过的是伤脾的日子 _012

原来，这些都是脾虚的信号 _016

方法不靠谱，当然越减越肥 _016

女人的“游泳圈”是如何炼成的 _020

女人变成“黄脸婆”的内幕 _025

千万别动不动就吃消炎药 _028

既怕冷又怕热就是脾气虚 _032

木瓜能丰胸？那是讹传 _035

“久坐伤肉”，伤的其实是脾 _037

女人若阳虚，后果很严重 _041

别让气虚变成阳虚 _041

保温是中国人最重要的养生 _044

寒凉食物与生存之间的能量争夺战 _046

保温就是一种排毒 _049

低体温者，要么早衰，要么易患癌症 _053

“阳虚女”就是“癌症女” _056

预支能量的日子，你还要过多久 _059

没高原反应不一定是好事儿 _062

更年期前的女性拥有很多“特权” _064

喝点儿水就要解小便是啥问题 _066

第二章 女人·通

“不通”是养生养颜的大忌

黑眼圈、“湿重”都可能因为“不通” _073

为什么中医总说你“湿重” _073

“宫颈糜烂”没你想象中的可怕 _077

切子宫，切掉了她的一条生路 _080

黑眼圈是甬道不通的信号 _081

痛经的肇事者都有哪些 _084

不疲劳的生活 _087

逐渐加重的痛经可能昭示不孕 _089

女人想轻松，月经通加上大便通 _093

避孕药其实比避孕工具更安全 _093

“药流”并不比“人流”安全 _096

每次流产都在损伤你的甬道 _098

怀孕、分娩、流产的女性都脾气虚 _101

女人便秘多是“无力性便秘” _104

养血是女性通便的特殊方法 _107

过敏者也该祛祛湿 _109

第三章

女人·调

懂得调养的女人不易老

女人太克己，就是克了脾 _115

谁连累的脾？谁欺负了脾 _115

秀气的女孩为什么有张“关公脸” _118

男人为什么不爱长黄褐斑 _121

解肝郁、补脾气的中成药能消除黄褐斑 _123

癌症专门找“郁女” _128

好女人更容易得癌症 _128

乳腺癌是气出来的、郁出来的 _130

淑女为什么总食积 _133

流泪也是条自救的甬道 _136

忘我也是一种心理自愈疗法 _139

第四章

女人·补

美丽的女人脾不虚

治虚先补益，补脾是关键 _145

《黄帝内经》说：人是一种适合黄色的“虫子” _145

中国适合全民补脾 _148

牛奶和粥，哪个更养人 _150

暖冬必备——黄芪桂枝汤 _153

虚胖和干瘦之人都适合常吃的保养药 _155

治感冒也要具体问题具体分析 _157

补阳气，女人永葆青春的秘密 _160

仿日、韩时尚有点儿“东施效颦” _160

“五苓散”是阳虚女的皮肤紧致剂 _163

“无感蒸发”是女人的皮肤保湿剂 _165

阳虚的癌症病人要慎用化疗 _168

淑女不好当 _170

有时候，好心情比吃什么药都灵 _173

上火也分好几种，你属哪一种 _176

胡萝卜、南瓜最适合改变阳虚体质 _179

女人血虚，根源也在脾虚 _181

靠雌激素也延长不了你的青春 _181

懂得补血的女人才有好“颜色” _183

女人血虚必先补气 _186

第五章

女人·妇科保养

妇科医生的女人病保养公开课

当女人异常出血时…… _193

非经期的异常出血都有哪些隐患 _193

异常出血大多是病理性的 _194

当心宫颈糜烂引起的异常出血 _195

年纪越大，越有可能患宫颈癌 _196

女人 40 岁以后必须知道的事儿 _197

宫外孕是埋在女人体内的“定时炸弹” _197

女性肿瘤要早警惕、早预防 _199

卵巢囊肿的自我诊断标准 _199

子宫肌瘤有时也是“纸老虎” _200

子宫肌瘤青睐哪些女性 _201

什么样的子宫肌瘤该切除 _202

孕期发现了子宫肌瘤怎么办 _203

西方女性的第一杀手——子宫内膜癌 _206

最会“躲猫猫”的卵巢癌 _207

第一章 女人·虚

女人之虚到底虚在哪儿



脾虚的女人

// 老得快 //

35岁之后，多数女人都开始长“游泳圈”变“黄脸婆”“平乳垂臀”了。这些看上去不太美的外表端倪，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“审计署”“纪检委”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，并选择在人体抵抗力最弱的时候命中身体。



没有丑女人，只有“脾虚女”



35岁是女性的一个坎儿，到了这时，阳明脉开始衰弱了。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，导致女性开始出现面部憔悴、面色发黄、头发开始脱落等症状。所以说，脾虚的女人老得快。

脾气虚的女人老得快

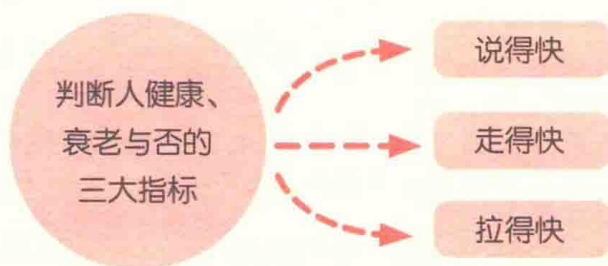
女人最担心的就是衰老，所以她们会花很多钱去美容、塑身，但这种效果往往是短暂的。过了35岁，大多数女性的肌肉会不同程度地失去弹性、皮肤失去光泽，这两点直接导致女人变成了“黄脸婆”，并开始变得“垂臀平乳”。而这些看上去不美的外表端倪，其实都是健康出了问题，而且问题出在了脾气上，是脾气虚了。

这一点在《黄帝内经》中有过论述：“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。

“脾气虚”是中医的概念，大家常常说起这个词。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”，这三个生活的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。一旦大脑的供血不足，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。

如果你吃完饭后感觉困倦难耐，
很有可能是脾气虚。

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，也无力支配肌肉导致的。

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地大便干燥，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。

身体结构也有不称职的时候

“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，身体功能就少



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。

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。

我见过一个病人，因为慢性病缠身，他始终处于脾气虚的状态，面色常年是发黄的。他只要话说多了就会咳嗽，咳嗽声也不大，而且不是发自肺腑的那种，而是很轻浅，就局限在咽喉部，不能自主地轻嗽，非此，不能把气息调整好。

有个名中医，他在辨证病人是否是气虚时凭借个人经验：那些每句话的最后一个字都“咬”不清楚，或者越说越快的人，很

可能是气虚，这和说到最后就要咳嗽的原理一样，是气虚不足以支撑到把最后一个字“咬”清楚，所以才会下意识地加快语速。

当然了，这种已经累及到说话的脾气虚，一般都是重症，比如慢性病后期，人被消耗了很久的时候。对普通人来说，脾气虚体质者最常见的问题是面色偏黄，容易疲劳，爱出汗，而且既怕冷又怕热，冬天不扛冻、易感冒，夏天爱中暑；胃口不好，稍微吃多点儿、吃硬点儿就不消化，或者常年大便不成形；而且常年处于低血压状态，夏天的时候甚至可能因此而晕倒，还总觉得昏昏欲睡，特别是在饭后困得睁不开眼。很多问题都容易在饭后出现或者加重，比如心慌、头疼等症状。脾气越虚，困的程度越严重，出现的问题也越多、越重。凡此种种看似并不要命却严重影响生活质量的症状，都是因为脾气虚。

既怕冷又怕热，寒热都不耐，是因为虚弱的脾气没能建立好身体和环境之间的“隔离带”；特别容易不消化，是因为虚弱的脾气不能运化食物；常年低血压，是因为虚弱的脾气使运血无力，不能保证清气上营给大脑；饭后就困是因为虚弱的脾气忙着去消化食物了，无力“分身”给大脑供血。

脾气是人体里的“审计署”“纪检委”

既然中医认为脾气这么重要，那脾气到底指的是什么？很多人误以为就是单纯的胃肠道消化、吸收，因为《黄帝内经·素问》的“灵兰秘典论”中，将脾胃合称为“仓廪之官”。所谓“仓廪”就是指装粮食的地方，看似专指消化系统了。事实上，早在《黄帝内经》的“刺法论”一篇中，先人就已经专门把脾胃分出来，明确指出：脾是“谏议之官，知周出焉”。

所谓“谏议”，就是提意见、挑毛病的意思，这个头衔相当于现在的“审计署”“纪检委”，它们的工作是要帮助政府找出各部门的弊端、隐患，避免出现

更大的漏洞。这项功能在身体里很重要，能帮助身体完成自我清洁。

我们每个人的身体都是和细菌、病毒，甚至肿瘤细胞共生并存的，比如最常见的感冒，引起它的病毒平时可能存在于我们的上呼吸道系统中，比如鼻腔、嗓子，但是并不引发感冒。只有当人劳累了，比如这几天熬夜看球，或者出门淋雨了、着凉了，感冒就被触发了，这是因为身体的抵抗力下降之后，给了病毒乘虚而入、侵袭人体的机会。之所以并不是每个人都罹患感冒，更不是每个人都得癌症，就是因为身体里的“审计署”“纪检委”在努力工作，不断地揪出隐藏在身体里肇事的隐患，才换得了一方平安。

脾气一虚，就等于“审计署”“纪检委”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，并选择在人体抵抗力最弱的时候命中身体。

心的忧思、肝的气郁都可以导致脾气减弱，免疫力下降，比如林黛玉。除此之外，还有一种情形也是可以伤脾的，就是过度减肥或者短时间内暴瘦。“韩流”鼻祖裴勇俊就是一个典型的例子。

2009年，裴勇俊为了拍一本韩国风光的写真集，一直拼命工作了近一年。写真集出版后，他出来召开记者会，大家都吓了一跳，曾经很健壮的他暴瘦了20斤！据说身高一米八的他当时只有130斤，连过去的衣服都撑不起来了。很快噩耗传来，裴勇俊因为消瘦而罹患败血症。

败血症就是细菌感染没有得到很好的控制，而引发的一种全身性感染，严重的甚至会危及生命。我们从毛泽东的《纪念白求恩》中知道，抗日时期的白求恩就是因为这种病牺牲的。战争时期的医疗、生活条件可想而知，但身为“韩流”鼻祖的裴勇俊，他还可能缺医少药吗？显然不是，他之所以得了败血症，就是因为之前的暴瘦。

中医讲，脾主肌肉。脾气虚的人，肌肉是消瘦无力的。反过来也一样，如果在短时间内暴瘦，也会影响到脾气的。

不单是裴勇俊，我们肯定还听说过很多女性在服用了某种减肥药之后，突然得了不治之症，比如血液病，甚至是癌症。于是，人们便把原因归结为