

女人的 三春



[庄淑旂博士·著]

女人一生中有三个改善体质的大好时机：
月经来潮时、怀孕生产时、停经更年期。
只要把握住这三个机会，
就能永葆健康与美丽。

*Women's
Health Care*

for Menstruation and
Postpartum Recuperation

海南出版社

莊淑旂
女人的三春

生理期

坐月子

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的三春.1/庄淑旂著.

—海口:海南出版社,2006.12

ISBN 7-5443-1952-0

I.女 II.庄 III.1月经—保健—基本知识 2妊娠期—妇幼保健—基本知识

IV.1R711.512R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第154386号

本书经台北时报出版公司独家授权,限在大陆地区发行。

版权合同登记号 图字:30-2006-053

女人的三春.1

作者:庄淑旂

责任编辑:任建成

整体设计:北京黑白视觉文化传播公司

印刷装订:北京通州兴龙印刷厂

海南出版社 出版发行

地址:海南省海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编:570216

经销:新华书店总经销

出版日期:2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

开本:850×1168 1/24

印张:10.25 字数:100千

书号:ISBN 7-5443-1952-0/R·54

定价:29.80元

〔版权所有,请勿翻版、转载,违者必究〕



医学博士 庄淑旂

我坚信女性的体内隐藏着一股奇妙的力量，就如我所提倡的“女人有三春”的理论：女人的一生有三个健康关键期，一是月经生理期，二是怀孕生产期，三是停经更年期。只要掌握这三个生理的重大变动期，通过妥善的饮食调养与作息规范，就可以获得永久的健康和美丽。本书就是我研究医学一辈子的理想，衷心献给女性朋友的关爱与建言。

——庄淑旂



在《女人的三春——更年期·银发族》一书中，庄淑芳博士将帮助母亲借更年期恢复健康的做法，和奉养高龄母亲的经验公开，希望能够帮助女性把握第三个回春的关键，调整身心，拥有健康活力的更年期生活，神采奕奕地迎接人生的另一个春天，享有幸福、平和的银发族人生。

责任编辑：任建成

特约编辑：魏 玲 王海娜

策 划：时代文化

女性健康的守护神

庄淑旂博士 1920 年生于台湾，父亲为中医师，从小耳濡目染熟习传统医学，之后父亲和丈夫相继因癌症过世，促使她立志习医，1951 年成为台湾第一位女中医师。1953 年赴日本，1961 年取得庆应大学（其医学部是日本首屈一指的）医学博士学位。

今年 87 岁的庄博士，推广女性保健和防癌运动 30 多年，赢得了“防癌之母”、“健康之神”的称誉。她是日本皇后美智子的专任健康管理顾问，目前仍为日本皇室所聘请的咨询顾问医师。庄博士现还任日本东京防癌联合会会长、台北财团法人青峰社会福利事业基金会董事长。

庄博士有一句名言：“名医治未病，凡医治既病。”为了实践这个道理，她致力于统合整理毕生医学理论精髓，开启了台湾健康书写作的先河，像是《体内环保》、《今天的疲劳，今天消除》、《女人的三春》等保健法书籍，均是畅销连连、好评不断。

庄博士长期在我国台湾地区和日本倡导防癌抗癌观念与女性健康管理。她所推广的“宇宙健康操”、坐月子调理等独创保健法，独步医界，从八九十岁的银发族，到二三十岁的妙龄女子，都有许多庄淑旂健康医学的粉丝。

健康教母庄淑旂博士毕生钻研女性健康，她认为，女人的一生有三个健康关键期：月经来潮期，怀孕生产期和停经更年期。这三个时期都是女性体内荷尔蒙剧烈变动的时期，如果能抓住这三个机会，针对自己的体质，通过妥善的饮食调养与作息规范，就能祛病调息，转弱为强，再造健康，永葆青春！

在本书中，庄博士针对女性前两个健康关键期——月经生理期和怀孕坐月子，从女孩成长为女人的微妙身心变化，到经期护理、怀孕保健、坐月子调养与积极育儿等各个阶段，指引年轻女性借由优质食补、健康作息、日常运动和特殊保养，为健康打下扎实基础，为美丽储备丰富资源。

庄博士根据台湾传统所独创的坐月子方法，已成为两岸众多知名艺人和社会名媛产后改善体质、恢复窈窕身材的秘密武器。

目 录

美丽生理期

初潮前的体质调养···001

- * 对症调养食补···005
- * 促进成长的洗澡方法···009

青春期的身体蜕变···010

- * 乳房的发育···011
- * 荷尔蒙的变化···014
- * 排卵的过程···015
- * 体毛的生长···016

经期中的自我护理···017

- * 初潮什么时候来···017
- * 如何看待生理期···019
- * 如何使用卫生棉···020
- * 月经来几天才正常···022

- * 月经不顺怎么办···024

- * 经痛是不是疾病···025

基础体温的测量功课···031

- * 什么是基础体温···031
- * 基础体温有何功能···031
- * 如何测量基础体温···033

月经与疾病···037

- * 食医之道最重要···037
- * 月经 VS 癌症···038
- * 月经 VS 感冒···040
- * 月经 VS 冷气房病···044
- * 月经 VS 青春痘···047



怀孕优生学

孕前准备···051

- * 受孕的时辰···051
- * 避孕的方法···057

流产与堕胎···060

- * 自然流产与人工堕胎···060
- * 堕胎的不良影响···062

- * 小产的调养方法 ··· 064
- * 积极面对堕胎问题 ··· 066

怀孕期的生活保健···068

- * 怀孕期的饮食管理 ··· 068
- * 孕妈妈日常护理十六要点 ··· 074
- * 调整家居环境 ··· 082
- * 家人的关心支持 ··· 083
- * 职业妇女的孕期生活 ··· 085

孕妈妈着装与靓肤···088

- * 着装 ··· 088

- * 靓肤 ··· 089
- * 防化妆品的危害 ··· 090

怀孕期的疾病防治···091

- * 感冒 ··· 091
- * 害喜与孕吐 ··· 095
- * 妊娠糖尿病 ··· 099
- * 水肿 ··· 100
- * 德国麻疹 ··· 100
- * 产前忧郁症 ··· 102
- * 胎毒 ··· 104



安心坐月子

坐月子的重要性···107

- * 坐月子文化 ··· 108
- * 吃好睡好坐月子 ··· 111

坐月子期间的饮食要领···115

- * 台湾传统的坐月子调养食补 ··· 115
- * 按台湾传统坐月子的饮食规划 ··· 124
- * 适合产妇产后的食物 ··· 127
- * 产后饮食注意与产后不宜 ··· 130

坐月子的起居守则···133

- * 个人护理保健 ··· 133
- * 调整生活习惯 ··· 140

产后纤体与美颜···145

- * 新妈妈的窈窕身材 ··· 145
- * 新妈妈靓肤计划 ··· 148
- * 产后头发护理 ··· 149



积极育儿法

宝宝哺育...153

- * 宝宝第一口要喝黄连水 ... 153
- * 母乳喂养好 ... 155
- * 授乳期的饮食管理 ... 163
- * 混和喂养 ... 170
- * 人工喂养 ... 171
- * 宝宝的优质饮食 ... 174

宝宝日常护理...178

- * 保全囟门 ... 178
- * 护理肚脐 ... 179
- * 帮助打嗝 ... 181



- * 促进睡眠 ... 181
- * 给婴儿洗澡 ... 183
- * 婴儿衣着 ... 184



宝宝的健康护理...185

- * 慎防感冒 ... 185
- * 新生儿肺炎 ... 185
- * 咳嗽的预防 ... 186
- * 秋季腹泻 ... 188
- * 给宝宝的有效刺激 ... 189
- * 重视身心健康发展 ... 196

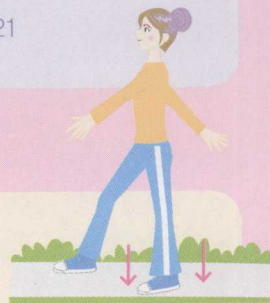
庄博士的健康天地

宇宙健康法...201

- * 调养食补四法 ... 201

- * 保健七运动 ... 206

宇宙健康操...221



庄博士病例咨询室

咨询个案...224

美丽生理期

从月经初潮开始，
女性的身心会随着成长发育，
而面临各种剧烈转变与挑战，如结婚、怀孕、生产、育儿等。
然而，尽管接下来的人生是如此繁复、艰巨，
女性也应为自己有生理期而感到骄傲与幸福，
因为生理期象征着生命的青春，有如灿烂盛放的花朵。
只要利用生理期进行有效的身心调养，
就能启动健康转机，
轻易地雕塑美好体形，治疗不适症状，
甚至可使疾病痊愈，防止老化，永葆青春美丽。

初潮前的体质调养

我生长在一个物资相当匮乏、资讯完全封闭、人们过着简朴生活的时代，受限于大环境与营养条件，当时女性月经初潮的平均年龄是13岁左右，现在则平均提前到11岁左右，有的孩子从小营养过剩，10岁前来月经的也不稀奇。有一个说法是早来月经就早闭经、迟来月经就晚闭经，这是没有医学根据的。因为月经是女性的生理期，女性的闭经年龄平均大约是在49岁，也就是进入更年期的阶段。如果生理还未到达更年期，即使是月经很早就开始的妇女，也不会提早闭经。因此，月经与女性是如此相依相持、如影随形，是女性大半辈子都要注意的事。

人，应该以爱自己为先，能好好爱护自己，才有能力培养爱别人的条件。而爱也是需要学习的，尤其是对女性的生理状态的爱护。过去因为知识传播的欠缺，大家都是以讹传讹，凭借着似是而非的观念盲目摸索，就算影响了健康也不自知。从月经初潮开始，女性不仅会历经体形的变化，生理与心理也会随着成长而面临种种挑战，例如结婚、怀孕、生产、育儿等。然而，尽管接下来的人生是如此繁复、艰巨，女性也应为自己有生理期而感到骄傲与幸福，因为生理期象征着生命的青春，有如灿烂盛放的花朵；而且借由生理期进行有效的身心调养，改善女性的健康，就可以轻易地雕塑美好体形，治疗不适症状，甚至可使疾病痊愈、防止老化。

我一再强调，女人的一生有三个生理期，是会使身体产生重大变化的健康关键期：月经来潮时、怀孕生产时、停经更年期。这三个时期就是女人调养身体的三个“春天”，只要能掌握这三个时机好好做调养，对促进身体健康便会获得事半功倍的效果。所以千万不要错过了这些能让自己活得更精彩、更有活力的机会。

现在，我们就来谈谈第一个关键期——生理期。如果您家中的女儿是个虚弱儿，也就是台湾话说的“歹夭七”（不好养）的孩子，从小病痛不断，常要到医院挂病号，不是感冒流鼻涕就是发炎高烧不退，甚至还患有气喘、胀气、慢性肾炎或肝炎等疾病；身为父母的你，一定会觉得非常困惑，为孩子操心劳累。其实只要能利用生理期时机，在女儿月经初潮前给予她适当的食补，便能完全改善孩子的体况，帮助她在身心脱胎换骨的同时，也能变得健康起来，去除旧病宿疾。事实上，月经初来的前一年，是决定女性一生健康与否的关键时刻（男性则是在变声之前）。接下来就要介绍一些适合成长中孩子的食补与运动方法，父母应该在平时就帮孩子做好这样的准备。



○ 对症调养食补

初潮期为女性一生当中身心成长最旺盛、体质变化最大的时期，是其一生美丽、健康的基础期，也是女性改善症状、体质的大好时机；此时也是告别过去种种的分叉处，台湾人说孩子“转骨”，女生指的便是初潮的来临，男生则是变声的开始。

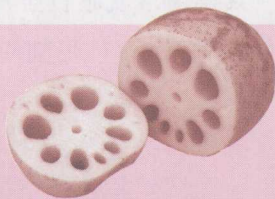
身为母亲，平时就应该多观察孩子的发育状况，若是孩子虚弱，经常生病，就要开始注意日常的生活与饮食，适当的调养可以改善儿时虚弱的体质。应该在 10～11 岁左右，也就是大约女孩子月经初来或者男孩子变声的前一年，让孩子多喝“莲藕排骨汤”这道食补汤饮，来启动健康转机。

莲 藕 排 骨 汤

材料：莲藕，体重每公斤用 10 克
排骨，分量为莲藕的两倍
干贝，莲藕的 1/10

烹调器具：砂锅或陶锅

做法：1. 选择肥美的莲藕，洗净后不削、不切，保留各节完整。
2. 把干贝用 10 倍的水浸泡一天一夜（可放在冰箱），所泡



的水要留着备用。

3. 将莲藕、排骨入锅，以8倍的水（连同泡干贝的水）加少许盐，用大火煮滚后，再用小火炖8小时，直至排骨骨头软烂，入口即化为止。8倍量的水也可用萝卜（冬天用）或冬瓜（夏天用）榨的汁代替，效果更好。

吃法：将汤滤掉，食物放入另外煮好的玉米酱中，再将胡萝卜切丝、生菜切碎放入汤中，即可食用；也可以和玉米酱、牛奶一起煮成汤，吃时排骨要尽可能咬碎；或是在其中加入鸡肝、鸡肫、五花肉、鸡翅等，熟了之后沾少许盐吃。

❀ 贫血症

只要蹲下就眼冒金星，起立时则会晕头转向，这是贫血的现象。贫血的孩子大多体形消瘦，可以多吃这道鱿鱼汤食补来调养。

鱿鱼汤

材料：腰内肉（腰部瘦肉，即小里脊肉）、鱿鱼干

烹调器具：以小的瓷器炖锅或炖罐当内锅，以电锅当外锅。

做法：1. 鱿鱼干先泡1小时，用剪刀剪成条状，腰内肉切块。



2. 将两种材料置入炖锅，加水 2 碗（连同泡鱿鱼干的水），不加任何调味料，加盖放入电锅或蒸锅里蒸 1 小时。

吃法：只喝汤，食料则可另外炒青菜给大人食用。

✿ 经常感冒

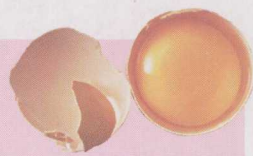
容易感冒的孩子多是呼吸器官衰弱，所以在每天三餐之后可饮用梨蜜姜（编者注：庄博士自行研发的一种产品），并且多吃改善体质的“猪肺管油煎蛋”：

猪肺管油煎蛋

材料：猪肺管油、鸡蛋

做法：1. 先将猪肺管炸出油来，再以这些油来煎鸡蛋，1 星期吃 3 枚。

2. 将蛋壳洗净、打碎，用纱布包起来，然后加连皮老姜 1 大片、红枣 3 粒和水 300 毫升，煮滚后加少许糖当茶喝，在 1 天内分数次喝完。



✿ 肠胃病

晕车呕吐，经常闹肚子痛、腹泻，这乃是孩子消化器官衰弱所致。肠胃衰弱会直接影响到营养的吸收，造成其他病症丛生，因此一定要先针对肠胃问题来做调养，以下这道食补汤品就是不错的选择：