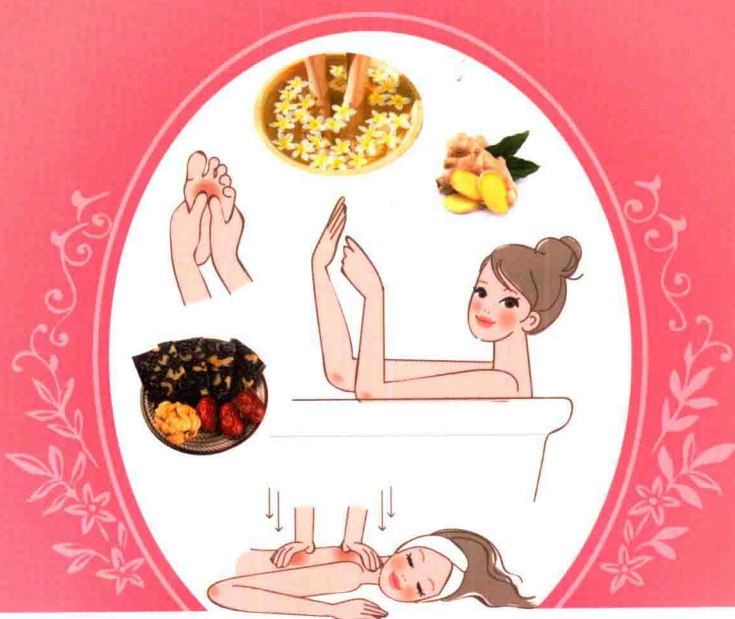


体寒是百病之源。要暖男，也要暖养！



女人要年轻 暖身是关键

女人暖养就是养命

一本预防女人早衰、提升颜值的精致养生书

北京卫视《养生堂》嘉宾专家 北京弘医堂中医医院主治医师
中华人民共和国医师编号：141110105002173

刘喜会 著

体寒引起的常见病中医原理普及
简单易行的食补方、中成药调理

一次性解决黄褐斑、手脚凉、失眠、易怒、
发胖、痛经、便秘等问题

吉林科学技术出版社

ZTT
紫图

女人暖养就是养命

一本预防女人早衰、提升颜值的精致养生书

刘喜会 著



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人暖养就是养命 / 刘喜会著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5578-1391-8

I . ①女… II . ①刘… III . ①女性 - 保健 - 基本知识
IV . ① R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 253555 号

女人暖养就是养命

NVREN NUANYANG JIUSHI YANGMING

著 者 刘喜会

策 划 紫图图书 ZITU®
监 制 黄 利 万 夏
丛书主编 郎世溟
特约编辑 申蕾蕾 李佳倩
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 张 卓
开 本 720mm × 1000mm 1/16
字 数 100 千字
印 张 13.5
印 数 15001—20000 册
版 次 2017 年 1 月第 1 版
印 次 2017 年 4 月第 2 次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
网 址 www.jlstp.net
印 刷 北京中印联印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-1391-8
定 价 39.90 元

版权所有, 侵权必究

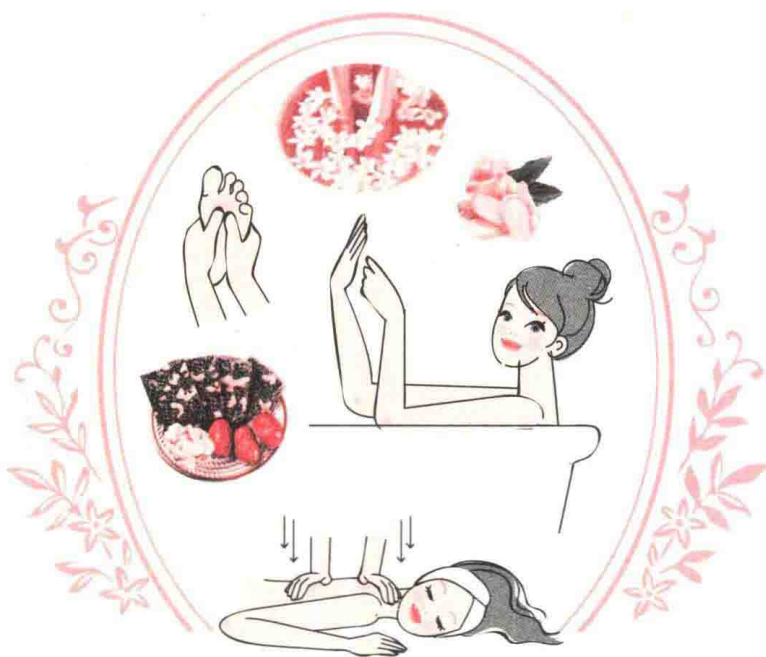
本书若有质量问题, 请与本公司联系调换

纠错热线: 010-64360026-103

女人暖养就是养命

一本预防女人早衰、提升颜值的精致养生书

刘喜会 著



吉林科学技术出版社



女人要美丽，暖养是秘密

由于现在生活习惯和环境的改变，导致很多女孩年纪轻轻就有了黄褐斑、游泳圈、熊猫眼、老寒腿……有的还有严重的便秘、痛经、失眠等症状。你是不是也受到了这些问题的困扰呢？这些看起来不是什么大毛病，可是却预示着你的身体出现了问题，而这一切病症的罪魁祸首仅仅是一个字——“寒”。

那么寒性体质有哪些表现呢？

一般寒性体质的人外在的表现多是虚胖、面色白、动作迟缓、平时畏寒喜暖、经常手足冰凉、大便不成形、小便频繁等。

体寒是百病之源，而由于女性特殊的生理结构和社会分工，导致比男性更容易受到“体寒”的青睐。人的身体想要正常工作必须在正常的体温下才行，所以自古以来，中医的治疗和调养首先遵循的主旨就是“暖”。对于相对更怕冷的女性来说，驱寒是获得健康

的方法，“暖”是女人健康美丽的基础和前提。

《黄帝内经》中说，“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”人体之所以能维持正常的体温是因为有“阳气”。阳气的有无，关系到人的生死；阳气的盛衰，关系到疾病的进退与吉凶。它就像人体的太阳，决定人身体是温暖还是寒凉。可见保护阳气也是保暖的目的。

对于女人来说，“暖”就是阳气充足，不怕冷；血液畅通，不瘀滞；生命力旺盛，不早衰。只有身体暖起来，疾病才会远离。

怎样才能暖起来呢？

本书针对女性的特殊体质和生理特征，科学地解释了体寒的原因、对健康的影响，并从生活习惯、穿衣打扮、食补、药物调理等多个方面，提出了一系列行之有效的“保暖”方案。

一切寒证的来源都离不开生活中的细枝末节，所以最基本的还是要从生活习惯开始改变。管不住自己嘴的女孩要多多克制，少食寒凉食物；千万不要大冬天的要风度不要温度；转筋了别害怕，腿

部保暖是关键；喝水不是越多越好，会喝水才会吸收好；便秘了可千万不能随便吃泻火药……

这些都是本书要告诉你的生活中需要注意的习惯。此外本书还给出了一些常见穴位按摩的方法、调理的汤药制剂和养生粥的做法等。很多都是药食同源的材料，生活中比较容易买到。读者可以根据自己身体出现的症状来适当应用。

但是值得注意的是，中医讲究辨证施治、一人一方，由于体质不同，调养的方法也应随之调整，如果读者有与书中相似的病症，应该仔细辨证，并去医院咨询相关医生，切不可擅自开方用药。对于重大疾病，建议及时接受专业治疗，以免延误病情。

本书的每一篇文章开篇都通过女性常见的困扰提出疑问或给出关键点，简单易懂，增加了读者阅读的趣味性。

在这里专门提出女性的“暖养”是希望广大的女性让“驱寒”成为一种健康的生活方式，时刻“暖养”自己。做个暖美人，你的气色才会好，拥有健康的身材和“面若桃花”的容颜便不是难题了。

第一章 寒 女人寒之由来

1. 什么是寒性体质 002
2. 寒性体质的危害 006
3. 气血亏虚，让寒证更加偏爱女性 010
4. 身体寒气重，湿气更容易找上你 016
5. 不要因为夏日炎炎，就可对冷饮肆无忌惮 023
6. 寒性体质第一方 028
7. 养颜从心做起 032
8. 妇科寒湿灸三阴 037
9. 提升阳气就是一种排毒 041

第二章 变 改变生活习惯， 对身体嘘寒问暖

1. 泡澡可以让身体温暖起来 048
2. 保暖加休息是月经期间的必备讲究 052
3. 你会洗头吗 056
4. 养好脚，疾病少 059
5. 一个高质量的睡眠有多重要 063
6. “老寒腿”为何盯上年轻人 066

- 7. “熊猫眼”怎么办 069
- 8. 女人肝好，脸色才会好 073

第三章 **穿** 注重穿衣打扮， 要风度更要温度

- 1. 春天捂一捂，身体暖乎乎 080
- 2. 头部避风寒的关键 083
- 3. 把脖子藏起来，也是暖身之道 087
- 4. 上衣单薄，小心寒风袭肺 090
- 5. 女人露出小蛮腰，宫寒可能少不了 094
- 6. 注意腿部保暖，“转筋”渐行渐远 098

第四章 **补** 食物分阴阳， 吃对才健康

- 1. 科学饮食，吃对才补 102
- 2. 喝粥是中国人独有的养生智慧 106
- 3. 蔬菜生吃好还是熟吃好 111
- 4. 喝了那么多水为什么皮肤还是那么干 115
- 5. 水分摄入过多，会造成水毒 119
- 6. 夏日食姜保安康 122

第五章 **调** 是药三分毒， 用药需合理

1. 滥用中药的危害 128
2. 感冒用药地雷多 132
3. 上热下寒须引火 138
4. 手足冰凉怎么办 142
5. 阿胶怎么吃才健康 146
6. 滋肝补肾枸杞子 149
7. 百草之王话人参 154
8. 水毒良药——五苓散 159
9. 冒痘痘未必是上火，慎用寒凉药 163

第六章 **暖** 女人暖起来， 青春长起来

1. 面部松垮怎么办 168
2. 若要减肥，首先温阳 172
3. 身体寒冷也是失眠的原因 176
4. 便秘和腹泻，可能是阳虚惹的祸 180
5. 血寒则凝生瘀血 185
6. 寒邪积滞，易发肿瘤 190
7. 常灸大椎穴，祛除风寒湿 194
8. 要想身体安，常灸足三里 198

第一章

寒

女人寒之由来

都说 35 岁是女人的一道坎儿，可是现在人们的生活方式让很多年纪轻轻的女性变得气血亏虚，这就方便了寒邪的入侵，导致很多女孩成了寒性体质。想必受到“痛经”困扰的女孩子不会少，可是你清楚自己到底是怎么变成寒性体质的吗？

1. 什么是寒性体质

Q: 最近总是容易水肿，还时常手脚冰凉，这到底是怎么回事呢？

几乎所有的中医对患者都会提到：注意不要受寒、不要吃冷的食物，即使必须用寒凉之药也会配上几味温性的药来中和一下。这是什么道理呢？其实中医注重这些都是为了保护人的阳气。

《聊斋志异》中，妖魔鬼怪会靠吸收人的阳气来修炼，而失去阳气的人就会奄奄一息。虽然是故事，但也可以看出阳气确实是个好东西。中医认为阳气是一个人有没有生机的关键，所以避免受寒对人的身体来说非常重要。《黄帝内经》中说，“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”这句话的意思是，阳气的有无，关系到人的生死；阳气的盛衰，关系到疾病的进退与吉凶。如果把阳气

比作天空中的太阳，那么就像太阳可以决定人间是温暖如春、欣欣向荣，还是如冬日寒风凛冽、百花凋零一样，阳气决定人身体是温暖还是寒凉。

早在《黄帝内经》成书的时代，中医里便有了体质这个概念，如《灵枢·论痛》中“筋骨之强弱，肌肉之坚脆，皮肤之厚薄，腠理之疏密，各不同……肠胃之厚薄坚脆亦不等……”从这些记载中可以看出，人与人之间脏腑经络各有不同，而这些与个人的禀赋有关，不同个体之间是存在差异性的。后来体质学说有了更进一步的发展，以至妇人多郁，胖人多痰，瘦人多火，已经成为一种先入为主的观念，尽管这样的分类有些武断，但用于临床上也能凸显出一定的优势。

体质之寒是由于先天的禀赋与后天的调养来共同决定的。

正如《灵枢》里面提到“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳”，这句话中的“阴阳”便道出了人的体质有阳性体质与阴性即寒性体质之分。而人体质的先天禀赋是来源于父母的，父母之精血是阳施而阴受，若是父亲精气清冷，母亲血气不足，自然生下来的后代禀赋弱而偏寒，更加差一些的则没法受孕，父亲的精气清冷到没法种子，母亲的血气弱到没法安胎，便不能产生后代。

寒性体质的产生虽然主要来源于先天，但并不是一成不变的。若先天体寒的人，可以后天多加调养，通过药物、食物，起居饮食

的改变来改变体质的“寒”。那么相对应的，若是先天身体不差，但是后天不加重视，也会把一副好牌给打糟，硬生生地把自己的体质弄成寒性体质。比如长期的贪凉，过度的饮冷，伤了脾阳之气，而脾胃是后天之本，慢慢地由脾到肺再到肾，消磨肾中的阳气，就生生把身体搞坏了。

另外，寒性体质的产生也跟不适当的药物使用有关系，最显然的就是抗生素的大量不合理使用。例如临床上十一二岁的孩子，咳嗽发热，这本来是非常小的毛病，但是家长着急，恨不得几个小时就退热，某些医生一味迎合家长的这种心态，加抗生素甚至加激素来退热，虽然很快起效，但却把大量的水液停滞在了体内，激素的使用只是临时调动肾阳，把孩子的先天之气随随便便挥霍掉，以致长大以后哮喘的、过敏的屡见不鲜，这些转变为慢性疾病以后，迁延日久，从而耗伤人体的阳气，也会导致“寒性体质”的加重。

寒性体质之人，自然脏腑的阳气较弱。“阳化气，阴成形”，阳气主要指功能，脏腑阳气虚弱，功能就会低下；“心主血脉”“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血”，若心阳不足，则血液运行不利，中焦脾胃运化出来的精华不能受气变赤，不能化为血液，则会出现血虚、贫血、面目苍白、月经不调、闭经等症状。中焦脾胃是后天之本，若脾阳虚，则水谷运化难以为继，后天之本虚弱，则五脏均虚弱。肾阳虚则全身失于温煦，人体内的气化失常，往往导致寒湿内盛的状态。

如何判断自己是不是寒性体质呢？

一般寒性体质的人外在的表现多是虚胖、面色白、动作迟缓、平时畏寒喜暖、经常手足冰凉、大便经常不成形、小便频繁等。对于女性而言，如果平时气色很差、小腹经常疼痛，喜暖、有冰凉的感觉，痛经、白带多并且稀还有一股腥味，经期时常退后、量少、颜色偏暗，舌头边缘有齿痕、舌苔发白等，如果这些症状有十之八九的话，那么你是寒性体质的可能性就非常大了。



2. 寒性体质的危害

Q: 女朋友每次生理期的那几天都难受得要死，我只能默默给她递一杯红糖水……有什么办法可以减轻痛经呢？

“痛经”困扰着现代的很多女性，可是很多人不知道究竟自己做错了哪一点，以致招来了这个众人避之不及的“瘟神”。其实，“痛经”都是体寒惹的祸。

“天之大宝，只此一丸红日，人之大宝，只此一息真阳。”这是明代著名医家张景岳对于阳气的一条著名的论断。因为“阳来则生，阳去则死”，大凡错服药物、不规律饮食、作息规律不正常均可耗散阳气，而耗散了阳气再去恢复就是个比较难的过程了，所以张景岳又有“难得而易失者，唯此阳气，既失而难复者，亦唯此阳