

# 内分泌



# 是女人变美的 魔法师

内分泌决定女人一生健康

中医妇科权威为万千女性带来青春、美丽、  
苗条、好孕的健康法宝!

陈玫妃 著

台北市延吉中医诊所院长  
台湾传统医学会副秘书长  
台湾中医妇科专家



台湾中医妇科权威陈玫妃从事中医妇科临床20年

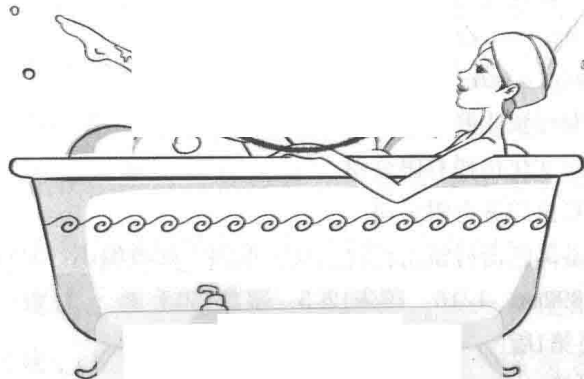
★ 万千女性亲身实践最安全、最实用、最有效 醫師 陳玫妃

★ 调好内分泌, 远离贫血、痛经、手脚冰冷、子宫肌瘤、不孕等

廣東省出版集團 | 广东科技出版社  
GUANGDONG PROVINCIAL PUBLISHING GROUP | 全国优秀出版社

# 内分泌 是女人变美的魔法师

陈玫妃 著



广东省出版集团 广东科技出版社  
· 广 州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

内分泌是女人变美的魔法师/陈玫妃著. —广州:  
广东科技出版社, 2014. 7  
ISBN 978-7-5359-6357-4

I. ①内… II. ①陈… III. ①内分泌—中医治疗法  
IV. ①R259. 8

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第005353号

本书经厦门墨客知识产权代理有限公司代理, 由松果体智慧整合行销有限公司  
授权广东科技出版社在中国大陆出版、发行中文简体字版本。非经书面同意, 不得  
以任何形式任意重制、转载。

广东省版权局著作权合同登记  
图字: 19-2012-115号

# 内分泌是女人 变美的魔法师

Neifenmi shi Nüren Bianmei de Mofashi

责任编辑: 曾永琳 黎青青

封面设计: 林少娟

责任校对: 冯思婧

责任印制: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp. com. cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp. com. cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

(广州市番禺区南村镇南村村东兴工业园 邮政编码: 511442)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张12.5 字数150千

版 次: 2014年7月第1版

2014年7月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

## 序一

# 女人青春的秘密，就藏在内分泌里

中国医药大学中国医学研究所教授 林昭庚

现代人讲求效率，习惯以快速的方法来解决问题，例如爱美的女性，冀望整形诊所帮她打一剂肉毒杆菌就能变年轻、变漂亮；想要减肥的人，希望吞一颗减肥药就能瘦上几千克……虽然这是寻求速成的现代社会普遍的趋势，但是想要健康又漂亮，其实不应该走捷径，而是要讲方法的。

还有很多女性朋友感叹，美丽与健康总是顾此失彼，为了减肥长期节食，换来内分泌失调，内分泌一旦失常紊乱，妇科病就跟着来，例如月经失调、青春痘猛长、甲状腺功能亢进、皮肤粗糙失去光泽等等；再严重一点还会产生卵巢、子宫方面的疾病。

其实，就我多年的门诊经验，只要从中医整体观来调理，女性的美丽与健康是可以兼顾的。女性妇科方面的疾病，绝大多数都是气血失衡所造成。气血不通畅、不平衡，内分泌便跟着失调。只要把内分泌搞定，自然气色好、人健康，诚如书名所表述的：内分泌是女人变美的魔法师。

本书针对28种女性常见症状，提出简单自然又有效的疗法，搭

配食补调理、外敷养颜、穴位按摩、养生茶饮等，让读者在家就可以照着做。最难能可贵的是，书中并没有长篇的中医专业术语，作者完全透过丰富看诊经验的诸多实例，以非常生活化、亲近读者的叙述，让人一看就懂。

我在中国医药大学博士班担任指导教授，陈玫妃医师是其中极为优秀、认真的学生。本书是她长期钻研妇科的经验积累，加上她的专业背景，用心撰写而成，绝对是想要变美、变瘦、变健康的女性不可或缺的一本好书。

## 序二

# 打造青春体质，从里到外都不老

中医师公会全国联合会监事长

台北市中医师公会名誉理事长 陈俊明

中医认为，人之所以会生病，是因为身体处于失衡的状态，不论是阴阳失衡、脏腑失衡，还是情绪失衡，都会导致免疫力降低，病痛缠身。尤其女性朋友，一旦内分泌失调，就会引发许多恼人的症状或病痛，像是肥胖、失眠、青春痘、痛经、子宫肌瘤、高血压等，唯有让身体恢复平衡状态，才能重拾健康。

本书是陈玫妃医师结合中医专业知识与看诊近20年的经验，以生活化、平易近人的方式，写下诊疗无数女性朋友的体会与心得，除了带给读者诸多简易的中医观点，也提供了包括运动、按摩、饮食、茶饮以及中药美容法，如DIY面膜、泡澡药方等，都是相当容易操作的实用良方。相信读者在阅读本书时会发现，中医一点都不艰涩难懂，生活中处处充满着中医的智慧。

我在看诊的经验中，也碰到过许多深受妇科疾病困扰而前来就诊的女性朋友，像是腰酸腰痛、贫血、盆腔炎、失眠等问题，都是现代女性的常见病。而有许多病症其实是错误的生活习惯，也就是恶性循环所造成的连锁反应，这时候如果只是“头痛医头，脚痛医脚”，像是失眠吃安眠药、胃痛吃胃药，是无法根治疾病的，必须

找到病源，也就是中医所强调的“治病要治本”，才能根治。

最先发现问题的往往是自己的身体，而不是仪器。最后，想就我自己30年医病治病的经验，给各位女性读者一些健康上的建议：日常生活就要多多关照自己的身体，尤其是现在的女性，无论是在生活、家庭，或工作上的压力都非常大，更需要好好爱护自己。当感觉身体不舒服时，要及时改变生活习惯，或是向医师咨询。此外，建议同时参考本书所提供的按摩、食疗方，相信这样内外兼顾，必能打造出青春体质，从里到外都不老！

## 前言

### 美魔女的秘诀，就在保持内分泌的平衡

行医十多年来，我的患者大都以女性为主。我发现女性朋友的困扰总是围绕着美容、瘦身和妇科病这三大主轴。而且无论时代如何变迁，女性对于美容和瘦身的追求，一直以来都不曾退烧。

但是我在门诊中，常遇到许多年轻时不懂得保养身体，却汲汲营营于快速减重和美容的女性，她们盲目追求美丽，忽视了健康，结果三四十岁就开始身材走样，甚至出现生理机能提早退化的迹象。让我更担心的是，她们身后还潜藏着更大的危机，也就是让许多女性讳疾忌医的妇科疾病。

当女性有妇科方面的问题，例如痛经、经期不准、腰酸、子宫肌瘤等，影响到气血和脏腑时，也会相应地反映在容貌和身材的变化上。这本书就是希望能传达给读者这样的概念：当你发现自己的身材变胖了、气色不好了，或是脸上长了青春痘，其实是内在体质出了问题，一定要从改善体质方面来着手，效果才会好，也能同时兼顾美丽与健康。



多年来治疗妇科疾病的经验让我深深体会到，女性的美丽与健康和内分泌息息相关。当内分泌失去平衡，体内的新陈代谢就开始失调，各种妇科疾病一一出现，而女性最害怕的肥胖、水肿、青春痘、黑斑、黑眼圈等问题，也会纷沓而来。

通常患者来我的门诊寻求瘦身或美容的方法，我一定是从调理她的内分泌做起，这也是中医的最大优势之一，由经期的生理状况来辨证体质，找出内分泌失调的根源，进而调理气血、阴阳和脏腑的平衡，改善新陈代谢，自然而然达到健康、瘦身和美容的目的。

有一位患者，现年52岁，身材苗条，肌肤白里透红，是人人称羡的“美魔女”。同年龄的朋友，有些都开始停经、老化了，她的月经还是顺顺地来报到，一点也没有更年期的迹象。相信大家会好奇，她是怎么做到的？

其实她在40岁以后，就发现自己的新陈代谢变慢了，同样控制饮食，持续去跳舞健身，却越来越难维持好身材。小腹和大腿堆积了一些脂肪，肌肉也变得松松垮垮，虽然体重还勉强维持在标准范围，可是一穿上贴身衣物，走样的身材还是一览无遗。另外，她也观察到自己的月经量渐渐变少，担心是更年期的来临，所以她好几年前就开始用中医的方法调理身体。

我一开始给她服用促进新陈代谢的中药并配合针灸，等她体重

稍微减轻，再针对比较肥胖的腹部和大腿做埋线，持续一段时间后，她不但肌肉变得比较紧实了，连肤色都变得更白皙有光泽。因为腹部有很多和子宫、卵巢功能有关的穴位，埋线在这些穴位，能通经络、活气血，调节内分泌的平衡，所以她的月经量也渐渐恢复正常。

从中医的角度来看，想要当个“美魔女”，最大的秘诀就是保持内分泌的平衡。女人不论是几岁，只要气血足了、月经顺了，自然就能窈窕美丽。

本书集结了女性常见的28个困扰，涵盖美容、瘦身和健康3个方面，点出这些问题和妇科疾病的关联，以及中医特有的养身和美容秘方。希望能帮助你对自己体质有更深入的了解，并借由中药泡澡、自制面膜、茶饮、穴位按摩等方式，变得更漂亮、更苗条、更健康。

书中提供的DIY泡澡汤包、面膜以及茶饮，所有材料在中药店都能买到，用法相当简便，茶饮放入清水中煮十分钟就能饮用，最适合繁忙的上班族，作为日常保健、症状缓解的好帮手。在穴位按摩的设计上，我也花了极大的心思，尽量挑选容易按压的穴位，不需辅助工具或借助他人之手，自己就能轻轻松松做按摩。

在此预祝本书的读者，都能成为充满自信、活力与朝气的美女，享受幸福美满的人生。

# 目录 Contents

## PART 1

## 好气色： 顾好内分泌，从内到外变年轻

- 01 气血兼顾，才是女人靓亮的秘诀 / 2
  - 经血量变少，你的青春额度也跟着减少 / 3
  - 中医刮痧+面膜，不打“肉毒”照样抚平皱纹 / 4
  - 玉竹防皱养颜面膜DIY，“冻龄”效果一级棒 / 7
- 02 黑斑赖着不走，你可能罹患子宫肌瘤 / 8
  - 中医调经理气，还你白嫩新肌 / 9
  - 自制“七白膏”面膜，淡斑兼美白 / 11
  - 神奇的淡斑按压技法 / 13
  - 埋线疗法能改善气血循环，让气行血顺 / 15
- 03 调养“生殖轴”，让你气血稳定皮肤不暗沉 / 16
  - 改变“坏气色”，才能拥有“真美丽” / 17
  - “生殖轴”是让女人肤质亮丽的开关 / 18
  - 错误的经期保养，让疾病“血”上加霜 / 21

- 04 90%的贫血，都是月经不调所引起 / 23
- 血液携氧量足，女人青春永驻 / 24
  - 粉领族久坐，盆腔循环不好易得肌腺瘤 / 25
- 05 眼睛容易酸涩干，小心你已经开始老化 / 29
- 眼睛是女性老化的关键性指标 / 29
  - 肝火上眼，才会眼睛红 / 30
  - 趁早调理，眼睛的问题可以逆转 / 31
  - 缓解眼睛酸涩，先热敷再按摩 / 32
- 06 气血畅通，头痛自然而然会缺席 / 35
- 月经性头痛不要乱食补 / 35
  - 头痛要分左和右，调理方法大不同 / 37
  - 告别头痛的按摩法 / 38
- 07 痘痘隐藏的秘密，比你想象的多 / 41
- 从脸上的痘痘，可以知道身体哪里出问题 / 42
  - 三合一调理，痘痘不再赖着不走 / 45
  - 中药净痘面膜，消除顽固痘疤 / 46
  - 中药方改善头皮毛囊炎 / 48
- 08 改善发质增发量，养血才是根本之道 / 50
- 贫血、低血压是大量掉发的元凶 / 50
  - 身体开始老化，头发会告诉你 / 52
  - 鬼剃头！压力破表的警报 / 53

PART 2

好健康：  
气血兼顾，病痛自然远离你

- 01 自主神经功能失调，阴阳失衡才是元凶 / 56
  - 如何知道自己是否自主神经功能失调 / 57
  - 先把脊椎搞定，才能拥有美丽的身心 / 59
- 02 恐惧会伤肾气，影响排卵导致不孕 / 62
  - 个性紧张的女性，脾脏容易出问题 / 62
  - 不是月经又来，而是异常出血 / 63
- 03 你是“小腹婆”吗？当心高血压上身 / 65
  - 是更年期潮热，还是高血压 / 65
  - 腰围胖一圈，高血压危险就多一分 / 66
  - 头凉脚热让你一夜好眠 / 68
- 04 带脉暗沉，腰部酸痛跟着来 / 71
  - 敲肾俞穴能够排寒气、除腰痛 / 72
  - 常做体操防腰酸，同步塑造小蛮腰 / 74
  - 流产后欠调养，腰酸、不孕接连来 / 77
  - 怀孕初期的腰酸，小心是流产的征兆 / 79
- 05 不再烦躁易怒，就能降低乳癌罹患率 / 80
  - 烦躁易怒的个性，影响肠胃又伤肝 / 80
  - 乳房纤维囊肿和乳癌，触感大不同 / 83
  - 治疗乳房纤维囊肿，不一定要开刀 / 84

- 06 内分泌是女性天然的安眠药 / 87
- 疏通肝气平衡阴阳，既减压又好睡 / 88
  - 调整失眠体质，从顾好心脏与脾胃开始 / 89
- 07 肩颈酸痛的速度自疗法 / 92
- 按摩施力不当，小心造成颈动脉剥离 / 92
  - 肩颈问题，不一定与中风有关 / 93
  - 疏通经络，肩颈肌肉自然就放松 / 94
  - 最适合上班族的肩颈放松术 / 95
- 08 经血量正常，高脂血症也改善了 / 100
- 中医调理高脂血症效果好，让你不再“血浊” / 100
  - 高血脂+高血压，中风概率大增 / 102
- 09 更年期提前到，其实是卵巢早衰的警报 / 105
- 压力型卵巢早衰，中医调理皆可逆 / 106
  - 45岁以上熟龄族，别把高血压当潮热 / 108
  - 提早保养，黄金熟女也能青春不老 / 109
- 10 泌乳素过高，让你的“好朋友”来不了 / 111
- 泌乳素过高的女人不好“孕” / 111
  - 调适压力，才能摆脱经前胸胀溢乳 / 113
  - 降泌乳素三宝：人参、韭菜、麦芽 / 114
- 11 经血逆行或排不干净，会造成子宫内膜异位 / 116
- 经期下腹疼痛，可能是子宫内膜异位 / 117
  - 吃止痛药会让下次的痛经更严重 / 118
  - 久坐空调房，子宫肌瘤容易找上你 / 121
  - 多喝“四物”好气色？小心愈补问题愈大 / 122

- 12 水样白带，原来是体内湿气惹的祸 / 124  
| 如何改善脾湿体质 / 124  
| 吃对了，提升五脏免疫力 / 128
- 13 阴道瘙痒不理睬，上行引发慢性盆腔炎 / 130  
| 免疫力低下+卫生习惯不好=急性阴道炎 / 131  
| 外洗热敷按摩三合一，让你不再坐立难安 / 132  
| 弱酸性洗洁剂才能提升防护力 / 134
- 14 甲状腺功能异常，女人的“孕”气很不顺 / 136  
| 遗传与负面情绪是引发甲状腺功能亢进的主因 / 137  
| 调理甲状腺功能异常，让你成功怀孕兼安胎 / 138  
| 甲状腺功能低下，女人美貌与健康的大敌 / 140
- 15 改善经前综合征的五大秘方 / 142  
| 经期不顺，千万别喝生化汤 / 143  
| 对证保养，你做对了吗 / 144

### PART 3

## 好苗条： 促进体内循环，变美不变形

- 01 月经周期减重法，让你轻松Hold住腰围与健康 / 152  
| 不当服用减肥药是减重族的致命伤 / 153  
| 提升基础代谢率是赶走脂肪最快的方法 / 155  
| 月经周期减重法，让你只会变美不变形 / 157

- 02 轻松摆脱下垂外扩的“八字奶”，美胸UP UP再现 / 162
- 除闷解郁消化好，胸部就能丰满坚挺 / 163
- 丰胸特效穴，选对时机效果加倍 / 165
- 03 抚平静脉曲张，你也能拥有一双性感美腿 / 168
- 拥有匀称双腿，从戒掉跷脚盘腿开始 / 169
- 长时间穿高跟鞋走路，足底筋膜炎跟着来 / 170
- 下半身水肿，美腿致命伤 / 172
- 04 改善内分泌失调，让你的裤子瞬间小一号 / 175
- 抽脂、溶脂容易复胖又伤身 / 175
- 改善下肢循环，赘肉马上轻松甩 / 176
- 拍打关键经络，塑造完美臀部曲线 / 177
- 05 解决便秘问题，让你轻松消除“腰内肉” / 180
- 便秘会让你脂肪偏高、肤质暗沉 / 181
- 助泻或灌肠，只能治标不治本 / 182
- 抬臀+按摩，便秘水肿一起搞定 / 182



# 好气色： 顾好内分泌，从内到外变年轻

皱纹、黑斑、贫血、皮肤暗沉、青春痘……这些现象，都是女人的内分泌失调、紊乱所造成，只要把内分泌调理好了，自然就有好气色，人也就变得美美的。

