



养生

主编 / 叶玉妹

懂

健康



做

美丽女人



关注女性健康，学会养生技巧

- ◎ 保养精气神
- ◎ 月经不调
- ◎ 宫寒
- ◎ 坐月子
- ◎ 更年期综合征
- ◎ 体质
- ◎ 痛经
- ◎ 不孕
- ◎ 卵巢早衰
- ◎ 膏方





学懂做

养生
健康
美丽女人

主编 叶玉妹

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学养生,懂健康,做美丽女人/叶玉妹主编. —上海:
上海科学技术出版社,2018.9

ISBN 978-7-5478-4137-2

I. ①学… II. ①叶… III. ①女性—保健②女性—
养生(中医) IV. ①R173②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 172652 号

学养生,懂健康,做美丽女人

叶玉妹 主编

上海世纪出版(集团)有限公司
上 海 科 学 技 术 出 版 社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

印刷

开本 889×1194 1/32 印张 5.625

字数:118 千

2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-4137-2/R·1692

定价:30.00 元

此书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,请向承印厂联系调换

编 委 会

主 编 叶玉妹

编 委(以姓氏笔画为序)

王归雁	朱春来	杨 慰	杨晓萍
张晓丹	张琰彬	张慧君	袁小敏
徐海霞	唐 虹	凌晓俞	黄燕莉
蔡 艳			

作者简介



叶玉妹,女,出生于1961年2月。现任上海市第七人民医院传统医学科主任,主任医师,上海市浦东新区名中医,上海中医药大学兼职教授、硕士生导师,首届“全国优秀中医临床人才”。兼任上海中医药学会妇科分会常委,上海中医药学会脑病分会副主任委员,上海市浦东新区医学会中医专业委员会主任,上海市浦东新区中医药协会中西医结合妇科分会名誉主委。为上海电视台“X诊所”“阿拉兵兵响”“我们退休啦”等多家媒体中医养生科普节目常邀主讲专家。

1983年毕业于上海中医学院(现上海中医药大学),师从妇科名家朱南孙、肾病名家叶景华,并成立了“叶玉妹名中医工作室”。

擅长用中医药方法治疗不孕症、月经失调、盆腔炎、更年期综合征、失眠症、代谢综合征、尿路感染、肾病等疾病。承担和参与市区级课题约40项,获2010年上海市浦东新区科委科技二等奖1项,申请新药发明专利1项;发表论文45篇,其中核心期刊30余篇;参与编写专著5部。

内容提要

本书内容主要包括:皮肤疾患如黄褐斑、痤疮,不同体质如何调理,女性月经问题如月经失调、痛经、子宫内膜异位症、宫寒、多囊卵巢综合征,生育问题如不孕症、如何备孕,产后问题如产后调理、产后哺乳、产后抑郁,更年期综合征,慢性盆腔炎,以及如何延缓衰老等。针对上述问题,主要从食疗、中医中药内治和外治等方面论述,以达到改善症状、治愈疾病之目的。

本书简明易懂、精炼实用,旨在让广大女性重视个人健康,学会养生技巧,足不出户就能解决一些健康问题。本书适宜于重视健康的女性读者参考阅读。



前 言

当代女性承担着家庭和社会的双重角色,既肩负着孕育和繁衍后代的艰巨任务,又承担着繁重的社会工作,是人类社会进步发展的重要力量。女性的一生,角色和重担在不断变化,是一个女人,同时也是女儿,是妻子,同时也是母亲。因此,对社会、家庭、生育、职场,各种社会角色的承担,造成女性衰老加速。对家庭来说,女性的健康显得格外重要,做一个健康女人,是共望之事。但中青年女性应以怎样的心情淡定应对?

对于女性,人们往往在意的是她们的美丽,而美丽的基础是健康。于是很多女性为了自身的健康和美丽,开始了“盲目养生之旅”,怎么做健康女人?还真不是简单靠黑枸杞、阿胶糕、红枣、红糖水这种普通的方法就能解决好的,这里面其实大有讲究。

女人如花,纵然天生丽质,也需精心呵护与保养。由于女性要经历月经、怀孕、绝经等特殊生理期,所以女性的身体更容易受到伤害。女人一生就“多事”,“经、孕、乳、产、带”独特生理,尤其是到了30岁以后,皮肤没光泽、面色发黄、长斑和痘痘、月经量少推迟、经血发黑、痛经、不孕症、发胖等影响精神状态,让人一下子老了十几岁!每个女人都应该了解自己,本书将为你打开女性养生之门,让每位女性及其家人了解女性保持健康的秘密!

笔者于2018年被评为首届上海市“浦东新区名中医”、





首届“全国优秀中医临床人才”，专注于中医妇科临床、教学、科研 35 年，有一定的积累和经验，方法独到。而在这数十年中恰逢各行各业蓬勃发展，门诊求治的患者很多，接触了不同病情的女性和家属，在临床工作中也常常遇到各种哭笑不得的提问，使笔者积累了丰富的临床经验。笔者近年经常在电视台担任养生节目的嘉宾主持，亦积累了一些女性养生的资料，本书即以清新明朗的语言文字，深入浅出的问答形式，向读者解答那些深藏在女性身体内的秘密。

全书共分为 16 个部分，用中医理论结合临床经验和中医养生方法，分别阐述了皮肤面色、体质与气质、月经调理、孕产、延缓衰老，以及阴道炎、多囊卵巢综合征、更年期问题等女性十分关心的话题。希望广大女性朋友通过阅读本书，掌握“多开心、食广普、善运动、养气血、调阴阳”十五字方针，做一位健康快乐的女神！

2018 年 8 月



目 录

养生有讲究	1
重视整体观念	2
重视阴阳平衡	3
善于调节情志	4
保养精、气、神	6
顺应四时阴阳	7
动静结合	9
生活要有规律	9
饮食要有节制	10
看皮色	13
望面色	13
面容多皱纹型：脾胃两虚	13
面容黑暗型：肾气不足，阴液亏损	13
面容粗糙型：阴血不足	14
面容虚胖型：肾阳不足	14
面色苍白型：气血不足	14
望皮肤	17
痘痘	17
黄褐斑	23
体质	28
什么是体质	28
谈谈女人的体质	29





平和质	29
气虚质	29
血虚质	31
阳虚质	32
阴虚质	33
痰湿质	35
湿热质	36
气郁质	37
血瘀质	38
月经	40
月经的形成	40
莫忧虑月经初潮	41
月经来潮期	42
月经期注意事项	43
卵泡期	43
排卵期	44
黄体期	45
安全期	46
月经病	49
让人又爱又恨的“大姨妈”——月经	49
引起月经不调的原因有哪些	50
影响内分泌失调因素	50
内分泌失调的影响	51
内分泌失调的“伴侣”	52
如何调理内分泌失调	52
月经不调食疗	55
药物推迟月经周期是否可取	57
月经先期	57





月经后期	59
月经先后无定期	61
月经过多	62
月经过少	64
经期延长	65
经间期出血	67
崩漏	69
闭经	71
经行前后诸病	75
经行乳房胀痛	75
经行发热	76
经行头痛	77
经行吐衄	78
经行泄泻	78
经行情志异常	79
痛经	81
什么是痛经	81
什么原因易引起痛经	83
治疗痛经体会：中药人工周期治疗	84
女人痛经往往还有盆腔炎在作祟	86
女人痛更不能忘了子宫内膜异位症	88
阴道炎	91
解说女人的难“炎”之隐——阴道炎	91
细菌性阴道炎症状	91
滴虫性阴道炎症状	92
霉菌性阴道炎症状	93
老年性阴道炎症状	93
幼儿性阴道炎症状	94



过敏性阴道炎症状	95
怎样治愈阴道炎	95
阴道炎能治好吗	96
阴道炎该注意些什么	97
中医治阴道炎秘方	98
宫寒	100
我有宫寒吗.....	100
宫寒的原因.....	100
宫寒的症状.....	101
怎样来判断是否“宫寒”	101
教你几招解决“宫寒”	102
按摩穴位.....	102
逃避宫寒要温养.....	103
多囊卵巢综合征	106
近来怎么月经不调，喝水也长肉	106
什么是多囊卵巢综合征.....	106
多囊卵巢综合征的几大症状.....	107
多囊卵巢综合征为什么会引起女性月经不调和不孕	108
多囊卵巢综合征患者想要孩子该怎么做.....	109
不孕症	110
人家已在备二胎了，我为什么怀不上	110
女子受孕必须具备 3 个条件.....	111
受孕前必备功课：体重控制为首要目标	111
中医求子之道当先调经.....	112
助孕之道，重在调心	113
可以生二胎了，你准备好了吗	118
哪种人不适宜生二胎.....	119





快四十了,也想要个二宝	119
如何备孕	120
坐月子	123
坐月子,关系到女人将来的健康	123
坐月子,小心“坑妈”又“坑娃”	123
与时俱进的中医产后养生说	125
产后恢复期饮食调养原则	125
母乳,给宝宝最好的礼物	127
产后抑郁	130
产后你抑郁吗	130
产后抑郁,难言的痛苦	131
产后“抑郁焦虑”对策	131
卵巢早衰	134
怎样做不老女神	134
30 岁的你卵巢早衰了吗	134
什么是早更	135
养生不是中老年人的事	136
雌激素下降怎么办	137
更年期综合征	142
什么是更年期综合征	142
怎样安然度过更年期	142
坏脾气不是判定更年期综合征的主要症状	144
更年期心脏病	145
更年期妇女怎样进行心理调适	146
中医治疗更年期综合征	148
中医辨证施治	148
哪些中成药可治疗更年期综合征	148
用简便方药、食疗法调治更年期综合征	149





按摩法治疗更年期综合征·····	150
拿什么拯救你的雌激素·····	151
多补充植物雌激素·····	151
女人一生离不开豆·····	152
药食两用的食物·····	153
中药·····	153
女人养生要简单·····	154
中药足浴方·····	154
爱不是挂在嘴边的,更年期妻子需要家人的宽容理解 ·····	159
如何应对妻子更年期综合征·····	160
膏方是女人养生的最佳选择·····	162
女性用膏方内补好过化妆品·····	162
进补前最好先用“开路方”·····	163
膏方在妇科临床运用·····	164
膏方案例·····	164



养生有讲究

延年益寿是世人共望之事。中医学对养生保健的研究由来已久,从两千多年前的《黄帝内经》开始,历代有众多的医家、道家、佛家对养生之道作过详细而深刻的发掘、总结和阐述,逐步形成了一套系统而完整的中医养生理论,提出了调阴阳、和气血、保精神为总原则,创造了调神、导引、吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷等多种方法,以达到健康长寿的目的。

《黄帝内经》其首篇载《上古天真论》,黄帝问于先师曰:“余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰;今时之人,年半百而动作皆衰者,时世异耶?人将失之耶?”岐伯对曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其精,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”从而指出了能否身体健康、益寿延年的关键,是在于人们是否能够懂得摄生保养之道。上古时代的圣贤由于效法自然、天人合一,掌握养生之道,往往可以长命百岁,享尽天年,而形体健壮,动作敏捷,思维活跃,不显得衰老。但是现代人,由于生活节奏增快,工作压力较大,生活缺乏调摄,往往年过八八,形体就衰老了。生老病死是自然规律,人们在与疾病斗争中可以通过后天调养,逐渐增强体质,提高机体免疫力,从而达到延年益寿的目的。



重视整体观念

中医养生学非常重视“整体观”，即认为人体是一个有机的整体，组成人体的各个部分在结构上密不可分，功能上相互协调，病理上相互影响。人与自然界也存在“整体”的关系。人体的生理功能和病理变化，也不断地受自然界的影响，人类在能动地改造和适应自然斗争中维持着自身整体性和内外环境统一，使脏腑气血及功能运行调畅，身体健康安泰。

正如《灵枢·岁露论》里所说：“人与天地相参也，与日月相应也。”这里的日、月，是指日、月的运行，也就是天体的运动、气候的变化。“天”“地”，古人是指整个自然界而言，“天地一体”就是说自然界是一个统一的整体。自然界阴阳五行的运动，与人体脏腑经络之气的运动是相应的，这就是“天人一理”“人身一小天地”，以及“天人相应”和“人与天地相参”的“天人一体”观。

早在《黄帝内经》里就对整体观念有明确认识，如《素问·阴阳应象大论》里指出：“天地者，万物之上下也。”这就是说，天地万物不是独立存在的，它们之间都是相互影响、相互作用、相互联系、相互依存的。天地之间有四时五行的变化，产生各种不同的气候，在不同的气候下，一切生物有产生、发展、消亡的过程，人体五脏也有不同的变化。

中医养生学说之所以长盛不衰，行之有效，是因为其在中医理论的指导下形成，重视人与自然界的和谐统一，强调整体性，善于调动人的主观能动性。《素问·保命全形论》云：“人以天地之气生，四时之法成。”《素问·六节藏象论》又云：“天食人以五气，地食人以五味。”《素问·生气通天论》云：“苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也。此





因时之序。”自然界是人类生命的源泉，自然界的千变万化必然会影响人体的生命活动。人与大自然是一个有机的整体，每时每刻都与自然界有着物质、能量、信息等方面的交换。

这一整体是在不断运动变化的，是有规律的。遵循和利用这个规律，维持阴阳动态平衡，对人类有益，破坏这个平衡，则会“灾害至矣”。

重视阴阳平衡

阴阳学说认为：世界是物质性的整体，宇宙间一切事物不仅其内部存在着阴阳的对立统一，而且其发生、发展和变化都是阴阳二气对立统一的结果。一阴一阳之谓道。朴素的阴阳理论告诉我们，不能只有阴没有阳，或者只有阳没有阴。这是古代的两点论。人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律，使机体保持“阴平阳秘”的原则，按照《素问·至真要大论》所说“谨察阴阳之所在，以平为期”，阴阳不可出现偏颇。事实上，中国传统养生理论正是在阴阳学说的直接指导下解释生命活动现象，建构却病延年的理论与实践方法的。

中医养生理论以协调阴阳为最基本的指导原则。《素问·生气通天论》中谈道：“阴阳不和，因而和之，是谓圣度。”所谓“圣度”，实质上就是把协调阴阳当作养生长寿的最高准则。正是在上述原则的指导下，中医养生实践逐步形成了一整套协调阴阳的具体方法，现略述数例如下。

阴阳匀平，调神怡情。这就是《素问·生气通天论》所说的：“阴平阳秘，精神乃治”。

谨和五味，平衡阴阳。在古代养生家看来，各种食物与中药一样，具有寒、热、温、凉四性之异和酸、苦、甘、辛、咸五味之分。如果食物的性味配合得当，则有助于保持人体的阴阳平