

大醫堂®
www.dayitang.org
养生阅读专业品牌

吴大真的 子宫保养术

{ 养好子宫是女人健康貌美的源头 }
百年女科养女人

吴大真
著

著名中医专家
主任医师

一本告诉你如何全方位关爱子宫的书
从初潮到绝经，从孕前到孕后
从15岁到100岁，女人所有问题都搞定
让宝宝拥有一个好房子
让女人不怕病、不怕老，美丽常瘦
女人关爱自己和宝宝的首选书

吉林科学技术出版社





吴大真的 子宫保养术

养好子宫是女人健康貌美的源头
百年女科养女人



著

吴大真

著名中医专家
主任医师



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

吴大真的子宫保养术 / 吴大真著. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5384-9021-3

I. ①吴… II. ①吴… III. ①子宫—保健 IV.
①R711.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 073707 号



吴大真的子宫保养术

Wudazhen de Zigong Baoyangshu

著	吴大真
出 版 人	李 梁
策划责任编辑	孟 波 端金香
执行责任编辑	赵 沫
封面设计	长春市一行平面设计有限公司
制 版	长春市一行平面设计有限公司
开 本	720mm×990mm 1/16
字 数	300千字
印 张	18
印 数	1—7000册
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

.....

出 版	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85635177 85651759
	85651628 85635176

储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-86037576
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春第二新华印刷有限责任公司

.....

书 号	ISBN 978-7-5384-9021-3
定 价	39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539



前言

女人，别把自己搞得不像女人

为什么女人肤白身细、声甜貌美，而非像男人一样身形粗犷、嗓音粗大？为什么有的女人频繁不孕，而有的女人第一胎就生出个聪明宝宝？为什么吃着同样的饭、喝着同样的水、住在同一个屋檐下，女人大多比男人长寿？为什么有的女人已经60岁了，却拥有30岁的脸蛋和身体？这一切其实都和子宫有莫大的关系！

《黄帝内经·五脏别论》云：“女子胞，主月事及胎儿，为女子先天之本。”5000年前，老祖宗就已经告诉我们，女子胞（子宫）是女子先天之本，女人一生的美丽和幸福都与之息息相关。

因此，我们要保护子宫，爱护它，疼惜它，就像对待刚出生的小宝宝一样。我认识很多女性，她们有的才十七八岁，有的三四十岁，她们其实都知道该好好保养一下自己的子宫了，可是又不知道具体应该怎么办，而且对于图书、杂志、报刊、网络上推荐的方法又抱着谨慎的态度，不敢轻易尝试。

这本书是我专门写给这些女性的。在这本书里我将会告诉大家如何全方位关爱自己的子宫，所有从月经初潮到绝经，从孕前到孕后，从12岁到年老后的女性，都可以通过这本书找到令自己感到棘手的问题的答案。本书中所推荐的保健和养生方法，以食疗、经穴为主，均安全、可靠、有效，所有女性均可放心使用。

总之，这本书是为所有渴望关爱自己、关爱宝宝、关爱子宫的女性而著。一个女人可以脸蛋不那么漂亮，可以事业不那么成功，可以不必样样优秀，但一定要有一个好子宫，这是做女人的基础，也是获得青春、美丽和幸福的源泉！



第1章

你不缺一个好脸蛋，但你缺一个好子宫

子宫，除了生孩子还能做什么 / 10

幸福女人都有一个健康子宫，不幸女人都有一个不幸子宫 / 14

子宫正在受伤害，快停止这些行为 / 18

帮自己看病——最简子宫健康状况诊断表 / 24

即使生了病，大多数的子宫也不必切除 / 26

第2章

子宫健康的两驾“马车”——温度、气血

子宫寒冷等于天空没有太阳，女人生活在噩梦中 / 32

迅速帮子宫提温，方法有这些 / 36

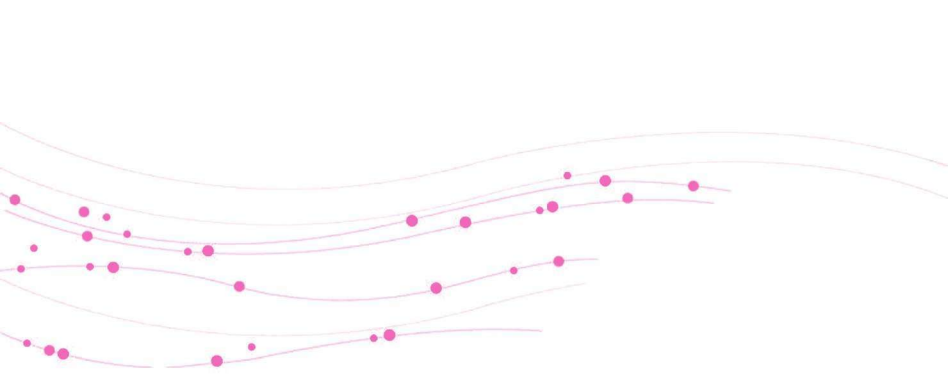
子宫气血不足、不通，女人也会迅速枯萎 / 40

滋补子宫，这几种食物不能少 / 45

专业调理子宫，这几种中药要备齐 / 49

所有血症皆可吃藕，藕到健康就到 / 55

所有痛症皆可用艾，艾到疼痛不再 / 59



第3章

饱合理性和知性的性，是对子宫最大的关爱

时间对了，健康就来了——选择性爱时间中医有讲究 / 64
房事后腹痛，隔盐灸暖子宫解烦恼 / 69

性冷淡原因在内分泌，按摩会阴穴烦恼消 / 73
排卵期出血，木耳藕节炖猪肉有效治愈 / 77

阴道干涩，麻油菟丝子膏带来润泽 / 81
下身瘙痒，用花椒盐水清洗轻松止痒 / 85

第4章

外表不美丽了，其实是子宫有麻烦了

子宫美，女人就美；子宫不美，女人就不美 / 90
看起来比实际年龄大，枸杞子养子宫解烦恼 / 93

面色憔悴、暗黄，鳝鱼帮你赶走“晦气” / 97
面部潮红、出汗可能是卵巢早衰，那就煲点葛根汤 / 101

长斑点，快用三七给子宫活血 / 105
汗毛重可能是卵巢发育不正常导致，冰糖银耳汤来解决 / 109

累白了头发其实受累的是子宫，芝麻大枣膏帮你缓解 / 112
小腹隆起谨防子宫肥大，阿胶糖水去烦恼 / 116

第5章

经期闹心事多，是因为子宫闹情绪了

子宫一受惊，月经就乱套，女人就遭殃 / 120

经期痛是因为子宫血不通，红花解烦恼 / 125

经量增多或经期延长责在卵巢，对症调理更彻底 / 129

月经不规律，丝瓜就能帮你解决问题 / 134

功能性子宫出血，田七解决 / 138

子宫性闭经，丹参益母草汤就能帮你解决 / 143

第6章

想让宝宝先天就聪明， 准妈妈就要养脾胃，养子宫

养脾胃就是养子宫，就是养宝宝的先天 / 148

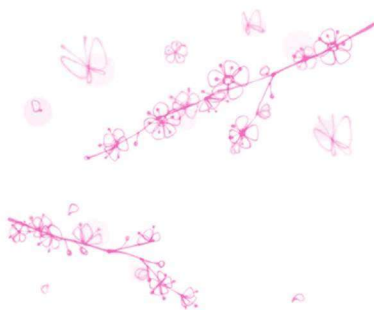
子宫环境影响孩子智商，艾灸、瑜伽来帮你 / 153

高质量的卵子是生健康宝宝的根本条件，这样做有帮助 / 158

怀孕呕吐剧烈，生姜止吐很有效 / 162

习惯性流产，铁棍山药护养子宫除隐患 / 165

远离宫外孕，可以这样做 / 171



第7章

下半生过得好不好， 要看产后子宫恢复得好不好

恶露是产后子宫恢复的镜子，红枣阿胶粥保平安 / 176

产后子宫脱垂，中医艾灸帮你解决 / 180

产后乳房下垂，试试这套塑胸操 / 183

产后便秘，大黄、芒硝解除你的麻烦 / 186

小产后出血不止，益母草止血效果神奇 / 190

产后子宫痛，山楂红糖食疗法一招缓解 / 194

子宫切除后抑郁，按摩法对身体大有裨益 / 197

第8章

绝经期是“缺爱期”，子宫急需你的关爱

产后身体臃肿，曲线消失，“补肾功”帮你恢复身材 / 202

骨质疏松症，补肾壮骨酒对你很有帮助 / 206

围绝经期综合征，甘麦大枣汤帮你解决麻烦 / 210

握固叩齿，可有效防治早发性痴呆 / 214

绝经后出血谨慎阴道炎，香椿叶清洗来缓解 / 217

第9章

下体的“天灾”都是人祸， 告别子宫病其实很简单

子宫肌瘤是子宫里的病虫害，简单按摩能防也能治 / 222

急性子宫内膜炎，败酱野菊粥能有效调理 / 227

经期痛，年年加重，谨防子宫内膜异位症，红花酒解决 / 231

带赤小心子宫颈息肉，椿白皮能调理 / 236

子宫颈糜烂，鸡蛋清敷贴可缓解 / 240

盆腔炎，延胡索茶饮调理效果好 / 244

癌症的到来绝非偶然，改变小习惯就能预防 / 248

附录

子宫日常保健百问



第1章

你不缺一个好脸蛋，
但你缺一个好子宫

一个女人没有了子宫就像一株花没有根一样，

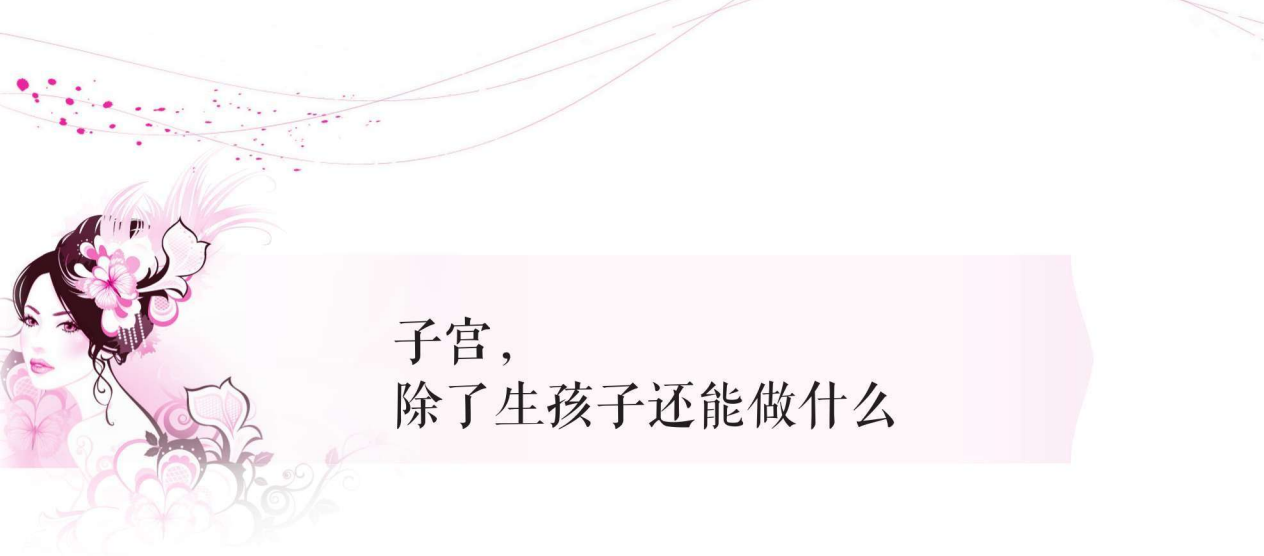
子宫是一个女人存在的根本，

也是女人获得青春、美丽和幸福的源泉。

可是，很多女人的子宫却正在遭受前所未有的磨难，
而造成这些磨难的根源在于女人对于子宫的无知。

其实，即使子宫生了病，也无须一切了之；

其实，大多数的子宫问题
都可以提前预防和避免。



子宫， 除了生孩子还能做什么

我是做医生的，经常有得子宫疾病的病人来找我咨询：“医生，我已经生过孩子了，子宫是不是没用了？”

对于这类问题，我可以明确地回答：“子宫不只是用来生孩子的，它还是女人健康的核心，是疾病的报警器，不能随便把它摘除！”

在很多人的认知里，子宫是这样一个存在，它像一个梨子，倒挂在腹腔中，好像除了生儿育女，传宗接代，就没有别的用处了。其实并不是这样的，子宫并不只是为宝宝准备的，它还是上天赐给女人最好的礼物，有了它，女人才能够成为女人，才具备女人所应该具备的婉约、温柔的特征，有了它，女人的健康才有保障。

为什么这么说呢？我们先来看一个病例吧，一个女患者因病摘除了子宫，手术全程麻醉，病人几乎毫无痛苦，复原的时间也并不难熬。然而疾病消失之后，病人期待的幸福生活并没有造

访，原来是她出现了更年期才会有的盗汗、烦恼等症状，而她才三十几岁，原因就是她摘除了子宫。

我们中医所说的子宫和现代医学所说的子宫并不完全相同。现代医学上的子宫，只是解剖学说上的一个器官，而中医将之看作一个整体，认为子宫的功能是由许多脏器配合、协调来实现的，相当于现代医学所说的女性生殖系统，即包括子宫、卵巢、输卵管等一系列器官在内。中医将子宫称作“女子胞”“胞宫”，认为它首要的功能是作为女子的官房，呵护胎儿成长。然而，子宫对女人来讲，还有更加重要的功能——为健康报警，守卫健康。



中医习惯把子宫比喻成土地。我们中国人大多生存于黄土地上，是农耕民族，吃的粮食都是土里种出来的，土地就像中华民族的核心，是不可缺少的。子宫也是女人不可缺少的。自然界的一切条件要作用于土地，太阳像体内的阳气，源源不断地给土地提供光和热；地下水系相当于周身的血液，滋润、灌溉着土地。缺少了太阳和水，土地就种不出庄稼，在其上生根立命的人都要

饿死。人体缺少了气和血，子宫也会生病，奄奄一息，不仅无法供胎儿生长，母体也会一起生病。

所以，子宫有了问题，不单纯是子宫疾病，身体的整体都会出现问题。反过来说也是一样，身体出现了问题，就能通过气血“回馈”给子宫，所以一般能够通过月经、白带等表现出来，起到疾病预警作用。

拿现在发病率很高的子宫内膜疾病来打个比方。子宫内膜就是覆盖在子宫内壁上的—种黏膜，它就像土壤。子宫内膜每个月剥落一次，就形成定期来潮的月经。这就好比农民每年春天耕种前要给土壤松土，清理田地里的杂物—样，这样播下去的种子才能顺利生长。月经也是给子宫“松土”——将陈旧的内膜带出去，顺便将体内的垃圾、杂物也—并带出，然后换成新增生的内膜。因此，相对于男人来讲，女人有—项生理上的优势，那就是月经，能将体内的垃圾带出，女人的平均寿命比男人多5~7岁就是这个原因。男人没有子宫，少了一条排泄途径，滞留的垃圾就只有往头上走，头上堆积垃圾和油脂，阻塞头皮就形成了秃头。月经周期的紊乱，色、状、量上的变化，以及白带的变化，都可以作为衡量女人健康的标准。

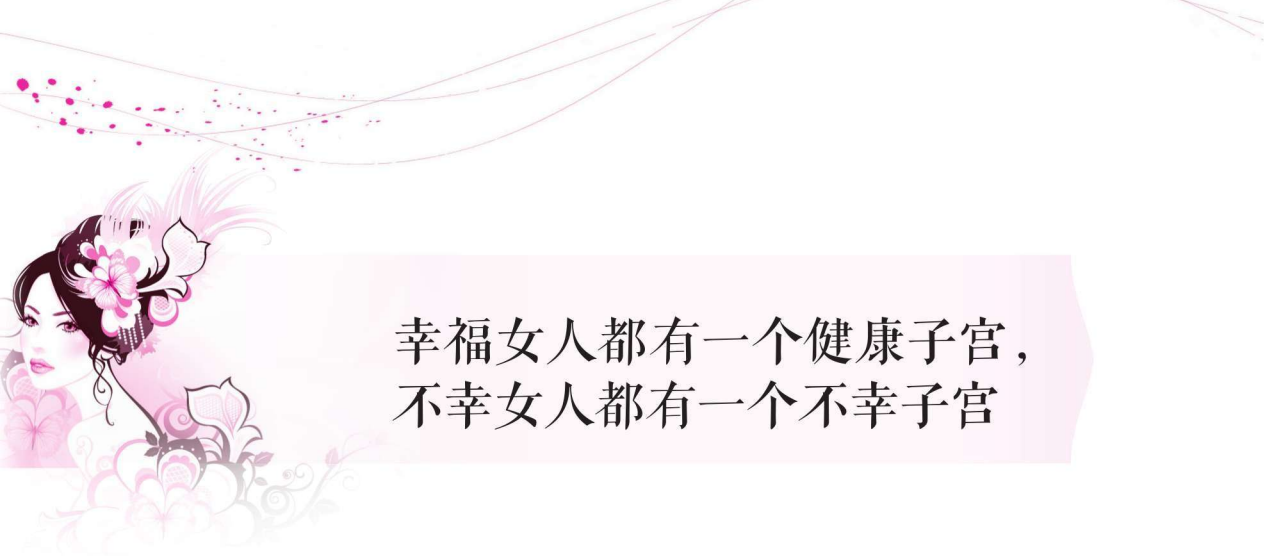
所以，如果子宫内膜有了病，危害的就不仅仅是那层膜，死血排不出去，垃圾堆积在体内，就可能因此而得病。所以说子宫

不只是为宝宝准备的，也是为女人自身准备的。有了子宫，女人才能更清楚地了解到自己的身体状况。子宫健康，月经正常，就说明气血充足、通畅，人自然百病不生。子宫不健康，月经不正常，一系列疾病就会悄然而至。

其实，不仅是中医这样认为，西医也认为，子宫不仅有生育功能，还有月经功能和内分泌功能。月经功能就不用多说了，关于内分泌功能呢，就是子宫本身会分泌微量激素，参与体内内分泌系统的调节平衡，同时子宫还有为卵巢供血的功能。如果切除子宫，卵巢就会失去一半的供血，激素的分泌也会相应减少。1987年英国医学家做了一项研究，显示切除子宫的妇女会比没切除子宫的妇女早衰4年，衰老的原因就是激素问题。子宫切除越早，衰老程度就越厉害，更年期症状就更严重。

另外，西医还认为子宫有免疫功能，是全身免疫器官的一部分，参与全身免疫功能的调节，相当于中医上子宫为全身健康“预警”的功能。

总之，子宫是上天送给女人的最奇妙的器官，是所有人类的初生殿堂，也是女人健康的守护者。只要懂得观察、呵护子宫，每个女人都能够拥有美丽健康的人生。



幸福女人都有一個健康子宮， 不幸女人都有一個不幸子宮

我們拿什麼去衡量女人的幸福？金錢？地位？美貌？還是身邊的另一半？要我說，都不是，最能衡量女人幸福的，是子宮。因為，有一個健康的子宮，就能有健康的身体，有女性方面的特質，有美滿的性生活，將來還能生育一個健康的寶寶。這樣的女人，能是不幸福的嗎？

有不少女患者來找我看病，她們之中有的是月經問題，有的是白帶問題，有的是婦科炎症。她們都寄希望於我，希望我給她們開出一個神奇的方子，治好她們身上所有的病症。很多時候我都告訴她們，她們之所以得病，問題在於子宮，所以關鍵是養子宮。

有人可能會反駁，這麼多的婦科病，歸結到子宮上，合理嗎？其實，所有婦科病都能歸結到四個方面：經、帶、胎、產。而這四個方面，問題都幾乎出在子宮上。

經，也就是月經，是每月一次的子宮內膜剝落，直接與子宮相關。子宮的第一大功能就是主持月經；白帶異常，中醫稱作帶

下病，加上各种类型的阴道炎，也和子宫有着密切的关系；胎，指子宫的第二大功能：孕育胎儿，这个环节出了差错，也是子宫的问题，比如宫寒和子宫发育不良都可能导致不孕；产后病也大都由子宫问题引发，还有就是哺乳期的一些问题，分娩之后，脾胃生化的精血除了保证母体的营养需要外，另一部分要生化为乳汁。女子以血为用，上为乳汁，下为月经，所以乳腺问题、哺乳期问题也大都与子宫有关。



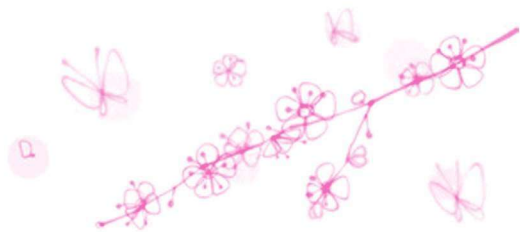
除了这四大方面，子宫本身的疾病也非常多，如子宫肌瘤、子宫内膜炎、子宫内膜异位症、子宫肌炎、子宫肉瘤、子宫内膜癌、宫颈糜烂、宫颈癌、宫颈息肉等，无一不在威胁着女人的健康和幸福。

子宫除了和女人的健康息息相关，还与女人的外在美有关。有一句话叫女人是水做的，水属阴，在人体里，血也属阴，所以，女人以血为用，秀发的乌黑亮泽，皮肤的白皙光滑，身材的婀娜秀丽，无一不需要阴血的滋养。子宫为血室，试问，血室枯竭，女人还能维持外表的美丽吗？



另外，子宫还令女人保有自身的女性特质——内敛、温柔、包容。“女人是水做的”这句话用来形容女人的性格特质也可以。古人提到女人的性格特质有四个字：厚德载物。女人的德行要像大地那样宽厚，女人以后要成为母亲，所以还要有承载和包容的精神。古人认为，女人主收敛，女人的生殖系统，也就是中医所讲的“胞宫”，是藏在身体里面的，子宫也是一个倒梨的形状，里面蕴藏着精华，用来哺养胎儿。所以女人的性格以收敛、包容为主。男人就不一样了，生殖器都是长在外面的，所以男人多粗暴。如果子宫出了问题或是切除了子宫，女人就会失去包容、收敛的特性，性格会变得偏向男人。

另外，从月经上来说，女人由于多了月经这个疏泄渠道，性格就偏温柔一些。男人没有月经，所以脾气比较暴躁，容易与人吵架，甚至会大打出手。



但是我们可以看到，那些过了更年期的女人，子宫失去了大部分功能，所以性格也会发生一些变化。年轻时候性格内向，不爱说话，年老时可能就变得外向一些，喜欢往外面跑。这就是子宫对女性性情的影响。那些子宫有问题或是因病摘除子宫的女人，往往都会性情大变，更年期提前，夫妻关系从此不再和谐。