

..... 大医堂中医名家养生系列 .....



# 花期女人

HUAQI NUREN  
YINSHI DINGYANG 因时定养

女人的幸福从经期保养开始  
一花一世界，因时养三生  
取道《黄帝内经》，淬炼国医精华，滋养美丽女人

吴大真◎著

大医堂

www.dayitang.org

养生阅读专业品牌

**臻美女人，花期呵护，倾情打造女性时间护养新理念！**

首创女性生理周期因时定养新理念，透析女性生理周期规律，解答女性护养迷惑、误区，  
提供天然草本医方、传统理疗古法，为您协调阴阳、疏通经络、平衡五脏……

由内而外，因时施养；如花女人，美丽绽放！

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

# 花期女人

HUAQI NUREN 因时定养  
YINSHI DINGYANG

女人的幸福从经期保养开始  
一花一世界，因时养三生

取道《黄帝内经》，淬炼国医精华，濡养美丽女人

吴大真◎著



HUAQI

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

## 图书在版编目（C I P）数据

花期女人因时定养 / 吴大真著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5384-5685-1

I. ①花… II. ①吴… III. ①女性—养生（中医）IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第015579号



## 花期女人 因时定养

著 吴大真  
全案策划 大医堂  
出版人 张瑛琳  
责任编辑 孟波 赵洪博  
封面设计 博克世纪  
开本 710mm×1000mm 1/16  
字数 150千字  
印张 11.5  
印数 1—15 000册  
版次 2012年4月第1版  
印次 2012年4月第1次印刷

出版 吉林出版集团  
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 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-86037698  
网址 www.jlstp.net  
印刷 北京洲际印刷有限责任公司  
书号 ISBN 978-7-5384-5685-1  
定价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究

## 前言



关于月经，很多女性朋友戏谑地称其为“麻烦”，每月虽然就那几天，但却不能吃冷饮，不能着凉水，也不能受凉，时不时地还要遭受痛经的骚扰，着实是个大“麻烦”。但是对于这个“大麻烦”，又得小心应付，一不留神，就会落下妇科病。同样，如果能抓住这个阶段来调理身体，效果也是很明显的。因为对于女人来说，从青春期月经初潮，一直到绝经，月经伴随着女人的大半生。护理好经期，也就捍卫住了健康。

说到经期护理，一般人只注重月经来潮的那几天。实际上，从上次来月经的第一天到下次来月经的第一天，称为一个月经周期。正常的月经周期为28天左右，与月亮的盈亏周期相近。李时珍在论述妇女的月经时就说，“其血上应太阴，下应海潮。月有盈亏，潮有朝夕，月事一月一行，与之相符，故谓之月水、月信、月经”。一个月经周期又可分为四个阶段，即月经期、阴长期、排卵期和阳长期。不同的阶段，调理的重点也是不同的。

从阴道开始有经血流出的第一天算起，一直到月经结束为止，这段时间叫月经期。这个时候是阳极转阴，所以要以“暖”为主，做好防寒工作，以免使气血凝滞。经血如果排不出来，就会对健康造成不利的影响。由于此时体内气血处于相对亏虚的状态，所以也不宜过于劳累，要适当地减少运动量。

月经结束后的7~10天内，由于经血已经完全排出了，此时体内阴血处于一个相对亏虚的状态，身体也开始为了下个月的月经而积蓄气血，医学上把这个时期称为“阴长期”。这个时期在饮食上应以滋补阴血为主，同时要避免熬夜，以免气血暗耗。由于此时气血更替，所以还是减肥和丰胸的大好时机，

爱美的女士可以抓住这个时机进行调养，定可起到事半功倍的效果。

下次月经来潮前的14天左右为女性的排卵日，一般将排卵日的前5天和后4天，连同排卵日在内共10天称为排卵期。这个时期，女子体内的阴气不断上涨，逐渐进入由阴转阳的过程，女性有较强的性冲动。再加上卵子在此期间排出，所以合理地安排夫妻生活，有利于受孕的成功。此时的饮食，也应以温阳活血为主，以促进卵子的排出。

排卵期过后，女性胞宫气血旺盛，这个时候就进入了阳长期。阳长期又称黄体期，一般在排卵后至下次月经来潮前的5~7天。这个时期，注意不能受凉，也不要吃苦瓜、绿豆等过于寒凉的食物，以免使气血凝滞。

了解女人经期不同阶段的特点，并进行针对性的养护，便可起到事半功倍的效果。本书，就是从这个角度出发，针对每个阶段，提供了具体的养护方案。

此外，对于经期的一些其他注意事项以及常见的疾病，本书也进行了充分的论述并提供了具体的解决办法。对于女性朋友来说，可谓是一本全方位的经期调理指导书籍，对于捍卫女性健康，有着重要意义！

## 序一 美丽女人，绽放一世花期

女人，是这个世界上最美丽的生物。有咿呀学语时的机灵天真、憨态可掬，小儿垂髫时的粉雕玉琢、伶俐乖巧；及笄之年清水芙蓉、含蓄聪敏；标梅之年的秀外慧中、颖悟超人，而立之年的成熟天真、端敏达世，人到中年的谨慎知趣、庄眺相宜，徐娘半老后的慈祥和蔼，性本归真！可谓女人本性是柔美，人生极致是天年！

实际生活中，女人常常担负太多的责任：开门七件事：柴米油盐酱醋茶需要女人打理；公婆叔叔小姑子，一家老小需要女人照应；一旦做了母亲，孩子的吃喝拉撒睡也少不了女人忙前忙后。随着岁月流逝，留给女人更多的却是岁月的痕迹，身体的亚健康，容颜的衰老！身在职场，即使你青春无敌，也都面临着繁忙的工作和巨大的生活压力，经常熬夜、加班，脸色变得灰暗、无光泽，出现黄褐斑、雀斑、色斑，还会出现失眠、痛经、月经不调等健康问题……

网上流传一个段子：女人一定要对自己好一点，要不然你死了，就会有别的女人花你的钱，住你的房子，抢你的老公，打你的孩子。所以，作为女人，爱家人更要爱自己！女人爱自己，也是社会和谐、家庭稳定的保障！

女人如何爱自己？有人说是吃好的穿好的，有人说是只要有花不完的钱，哪有买不到的青春、健康与一切？

君不见一代香港天后梅艳芳，风华绝代空枉然，最终逝于宫颈疾病；

君不见曾被誉为中国最漂亮女演员的李媛媛，正当事业巅峰期，却殁于乳房疾病；

君不见新生代女演员李郁，刚守得云开见月明，事业有起色，却病逝于淋巴瘤！

……更多的亚健康困扰着我们！回头想想，只要身体健康，就有了一切！

我本人有多年药厂工作经验，与多种植物药材打交道，在

实际的生活中曾运用特别的配方帮助身边的亲人朋友进行乳腺类、内分泌类疾病的理疗，竟收获了意想不到的效果！这正是与吴大真教授《花期女人因时定养》书中阐述的“因时定养”的养生理念 100% 契合的养生品牌——花期诞生的根源！

“花期”两字，是对女人一生最好的诠释，文人墨客最好以花喻女人，从含苞欲放到浓郁芬芳的蜕变，正是女人一生的写照：花，开了才是花；而女人成熟了才是女人。花在一季中最骄傲的时间过程称之为“花期”，花因花期长短而决定生命的价值。花期，即花开着的那段时间，花的忧虑主要来自花开的时间太短。而女人的“花期”则长达 35 年之久，自初潮来临那刻至诀别，期间历经 420 余次“失散离合”、“悲喜交加”的重复折腾……从而老态。女人和花有相同的愿望：花期更长久，过程更绚丽。

“花期”，正是致力于为如花女人们提供行之有效的健康呵护，让女人们花期常在，青春不老，健康天年！我和我团队在很长一段时间内，奔波于全国探访名医、遍寻典籍，终得到十二位得道医家的大力支持，历经六载提炼归纳，最终建立了我们独特而有效女性养生护理体系。而我们的答案、我们的养生精华与吴教授这本书中所写的内容不谋而合，那就是女人需要“因时定养”。要想呵护女性健康，让花期长留，就要从调养女性的生理周期入手，根据不同的时间、时期来提出有针对性的调养方案，这是吴教授在这本书中所主要讲述的，也是我们的品牌（花期——因时定养——花禧时）一直以来致力于推广的女性“时养”大道。

也正是这样，当我看到吴教授这本书稿时，掩饰不了内心的激动，忍不住“班门弄斧”，提起笔来为吴教授这样的养生大家做推荐。希望读者朋友们能够通过吴教授的讲述，了解身体生理周期规律，建立健康的时养方法，因时护理、因时定饮、因时定颜，必能实现女人天年不老，容颜不朽，让女人一生如春，恣情绽放！

由加丽

## 序二 因时定养生命复春 炎黄国学造福世界

“天人相应”是中医的核心，说的是我们人类不是单独存在的，而是与周围的环境有着密切关系的。《灵枢》开篇即提到：“人与天地相参也，与日月相应也。”正是因为这样，我们人类的身体健康与季节变化，日夜交替，与时间更叠有着紧密的关系，而我们身体本身，也存在着节律性的生理变化。

时间医学这个概念，是国外提出的，主要研究我们身体的生物节律及其在医学上的应用。中医学虽然没有很早的提出这个概念，但“因时定养”这种思想，与中医学同样古老，有着数千年的历史。在湖南马王堆汉墓出土的医书中就有因时治疗的记载，经考证是世界上最早记载时间医学内容的文献。除此之外，《黄帝内经》《伤寒杂病论》等中医经典著作中也有大量的有关时间医学的内容。比如说人体昼夜阴阳节律、人体月周期节律尤其是女性月经节律、五行十二时辰脏腑气血衰旺节律、包括被国外称为“中国钟”的子午流注学说等认识，都很早就已得到古代医家的认可和应用，并在长期的医疗实践中创设了许多时间治疗的方法，比如把一天分成四时或者十二个时辰来择时施治、结合病理病位择时施治、按季节施治如冬病夏治、按人体生理节律择时施治比如说对于女性来讲，通过月经周期的生理变化来进行调养治疗，而吴教授的这本书就是在此基础上，做出的有益的尝试，读起来可以说是让人受益匪浅。

为什么女性朋友们更适合于用“因时定养”的时间医学来调理呢？早在《黄帝内经》中就已有说明。《素问》开篇《上古天真论》说：“岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不

通，故形坏而无子也。”这基本上是对女性一生从来月经到闭经的一个总结。可以说女性的一生，都是围绕在月经周期在变化的，所以说怎样掌握各个生理期的特点，进行针对性的有效的调理和养护，不仅对女性身体健康的葆养很有帮助，也对一些常见妇科疾病的治疗有积极的作用。而这种“因时定养”的理念，也值得社会上的养生机构、美容机构来推广实践，为广大的女性朋友们造福，为国家预防医学给力。

因时定养的养生理念，经三千年炎黄子孙验证，符合天道、人道、时道！是 21.6 亿女性的养生保健首选！是国家预防医学的繁荣与发展者！是全国妇联“和谐家庭创建行动”的支持与执行者！这种时养的理念，最初由全球首创女性生理周期因时定养养生理念的花期品牌、因时定养品牌、花禧时品牌联盟赞助举办的“中华国医养文化论坛”经由每次论坛进行推广，三年以来，花期品牌及其所推广的“因时定养”的养生理念，辐射到全国 26 个省数千个市，全国超过 1000, 000 的女性获得健康与美丽的改变，行业权威、养生名家、专业机构、大众媒体都对因时定养的养生理念赋予了极高的评价！

一个花期美丽世界！《花期女人因时定养》正是北京大医堂养生机构挖掘创新炎黄国学、推介科学养生之道，委托北京同济医院院长 研究生导师吴大真教授，深入研读“花期时养”而撰写，首次全方位、立体化、以科普的态度向全世界女性推广因时定养的养生理念！

《花期女人因时定养》必将成为 21 世纪所有女性的健康枕边书！影响女性健康新观念！是预防医学的新未来！里面不仅有理论，也有经验，有方法，我建议女性朋友们，能够认真地读一遍，并且按照其间记述的方法来呵护自己，相信会对您的身体健康大有裨益！

张思远



# 目录

## DIRECTORY

### 第一章 其气应月：月经那些鲜为人知的“往事”

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 月水“上应太阴，下应海潮”，是天人相应的体现 .....   | 2  |
| 月经是对身体的定时“清扫”，排出毒素才能一身轻松 ..... | 5  |
| 女人的月经也以“七”为数 .....             | 9  |
| 护理女性生理周期“四步曲” .....            | 13 |
| 月经，解读女性健康的生理“密码” .....         | 16 |

### 第二章 月经期：以通为主，重在祛淤

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 经期以通为贵，旧血除方可新血生 .....   | 20 |
| 经期保暖，从“头”到“脚” .....     | 22 |
| 月经过多，辨证施治 .....         | 25 |
| 月经量少需提防，预防不孕先下手为强 ..... | 28 |
| 月经不调，以花来养 .....         | 32 |
| 崩漏：急则治其标，缓则治其本 .....    | 36 |
| 经期保健需谨慎，需做按摩“绝缘体” ..... | 40 |

### 第三章 阴长期：滋阴养血，以阴扶阴

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 经后血海空虚，调理以“补血为主，补气为辅” .....   | 44 |
| 阴长期是经血的储备期，熬夜、嗜凉易致痛经或不孕 ..... | 47 |
| 安全期并非“保险箱”，避孕有喜亦有忧 .....      | 51 |
| 瘦身有效期，五谷杂粮吃出窈窕身材 .....        | 53 |
| 丰胸正当时：按摩 + 饮食，让你的乳房二次发育 ..... | 56 |

### 第四章 排卵期：补肾活血，重在促新

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 排卵期是“阴转阳，阳气内动”，温阳活血，改善血虚正当时 ..... | 62 |
| 合理“性”福，成就“孕”事 .....               | 65 |
| 排卵期补肾，让孩子赢在“起跑线”上 .....           | 70 |
| 排卵期出血，淫羊藿茶解烦忧 .....               | 73 |
| 桃红四物汤，缓解排卵期腹痛的一剂良方 .....          | 77 |

## 第五章 阳长期：滋阴助阳，阴阳并调

- 经前水肿不用慌，赤小豆粥来帮忙 .....82
- “痛经”需分型，通、补各不同 .....86
- 阳长期皮肤最脆弱，汤汤水水为皮肤加分 .....89

## 第六章 月经与身体各个阶段的关系

- 月经初潮巧应对，女人要上的第一堂课 .....94
- 调理任脉气血通，熟女经期不再冒“青春痘” .....97
- 人流不当心，月经紊乱缠上你 .....101
- 调理月经，为“优生”作准备 .....104
- 莫让子宫“受寒”，艾灸驱寒有奇功 .....107
- 治疗更年期月经紊乱，养护肾气为先 .....111
- 绝经女人，补肾防骨质疏松 .....118

## 第七章 每一个女人都应学会的“待经”之道

- 经期用药，你不得不知的学问 .....122
- 气血得温则行，你不得不知的经期“寒热经” .....124
- 滥服避孕药，当心月经紊乱 .....128
- 经期房事，为不孕埋下“祸根” .....132
- 经期卫生，从细节入手 .....135

## 第八章 中医“支招”，赶走经期常见疾病

- 赤小豆清热祛毒，月经疹子不见了 .....140
- 小小生麦芽，消除经期乳房胀痛 .....143
- 健脾益气，心情好，经期就不会腹泻 .....147
- 灸、郁李仁汤，经期不便秘 .....151
- 益母草蛋汤，活血化淤，散去经期腰痛 .....155
- 蔓荆与川穹，善调经期头痛 .....158
- 附录一 月经四期调养方案  
(月经期、阴长期、阳长期、排卵期) .....162
- 附录二 经期常见疾病的调理方法 .....166
- 附录三 女性生理周期美容护肤对策 .....170
- 附录四 逢七就变的女性生理与身体 .....171

# 第一章

其气应月：

月经那些鲜为人知的「往事」



## 月水“上应太阴，下应海潮”， 是天人相应的体现

“天人相应”是中医的核心，也就是说，人类不是单独存在的，而是与它周围的环境有着密切联系的。《灵枢》开篇即提到：“人与天地相参也，与日月相应也。”就拿女人的月经来说，与月相的关系就很密切。

从月经初潮到绝经，月经可以说伴随着女人的大半生。月经前为何加一“月”字呢？一来因为其每月行经一次，特别有规律；二来因为其与月相密切相关。

“天人相应”是中医的核心，也就是说，人类不是单独存在的，而是与它周围的环境有着密切联系的。《灵枢》开篇即提到：“人与天地相参也，与日月相应也。”就拿女人的月经来说，与月相的关系就很密切。所谓的“月相”，也就是月亮的阴晴圆缺。大家知道，从初一到三十，月亮的形状是在不断变化的，时而上弦月，时而下弦月，时而满月。这种变化，就叫月相。月亮属阴，女体也属阴，所以女人生来就比男人怕冷。而月亮会影响人体属阴的物质，所以月亮对女人的影响是很大的。最明显的表现就体现在女人的月经上。女人的月经周期为28天，这与月球绕地球一圈的时间是相同的。现代科学研究也认为，新月时，月经来潮的人最多。我们从中医的角度来分析，新月又称“朔”，是农历月之始，历法一般为初一这天。这个时候，月将出而未出，月相全黑，相当于八卦中的“坤”。坤卦六爻皆阴，所以这个时候，它对地球上的水液影响是最大的。体现在潮汐上，这个时候会有“大潮”。人体内的阴液也

会受到影响，这个时候月经量就会大。同样，月满时，月经的量相对来说就少一些。满月用卦象来表示是乾卦，六爻皆阳，这时对地球的海潮及人体阴液的影响力最弱，这个时候月经量相对来说要少一些。所以明代张介宾才说：“月属阴，水之精也，故潮汐之消长应月；人之形体属阴，血脉属水，故其虚实浮沉，亦应于月。”

虽说月经与月亮有着密切的关系，但月经来潮与月相盈亏却不是同步的，这又是为什么呢？因为在人类进化的过程当中，基因发生了突变，由于突变的广泛性和随机性，这就使得突变的日期不可能相同。再加上这种突变是可遗传的，所以每个人月经来潮的时间也就不相同了。即便如此，月经与月相盈亏的周期性规律却保持了下来。这就是为什么月经周期固定，但在每个人身上却表现的千差万异的原因。

大家知道，来月经是有很多禁忌的，比如不能吃寒凉的食物，因为气血有一个特点，就是得温则通，得寒则凝。月经来潮时吃冷饮或是凉的东西，气血就会凝住，就会排不出来。生活中很多女孩子，来例假时卫生巾上都是血块，这就说明体内有寒邪，血都凝住了。不仅是吃的东西，其他的包括不能用冷水洗头或洗澡。现在很多女孩子，习惯早上洗头，因为洗完后头发比较顺，整个人看上去比较漂亮。但从健康的角度来讲，这样做对身体是很不好的。因为肝经是通巅顶的，而且肝经五行为木，所以它的气是向上升发的。再加上早上阳气刚刚升起来，这个时候不管是冷水还是热水从头上浇下来，都会把气给压制住。阳气升不起来，这个人一整天都没精神。这个道理跟洗澡是一样的。很多人都感到洗完澡后会特别累，就是因为它是很耗气的。你如果去过西藏的话，应该知道，进藏的时候是不允许洗澡的，因为你一洗澡，气

就消耗掉了，就很容易有高原反应。气有一个功能，就是卫外，它相当于一个保护罩，护卫人体不被外邪侵犯。来月经时，人体的气血是下行的，这时卫外的功能就减弱了。你再去耗她的气，寒邪、风邪、湿邪就很容易趁虚而入。所以，例假期间最好不要洗澡，最起码月经量大的前两天是不适宜洗澡的。就算是洗头，也注意一定要吹干，不要湿着就到处跑、吹风，晚上也不能头发湿着就入睡。如果你年轻时不注意这些细节问题，上了年纪就会付出代价，比如说子宫肌瘤。子宫肌瘤其实就是一种气血的凝滞，凝成了小血块人体就要包住它，这样就形成了肿瘤。不但如此，如果经血不能正常排出，导致逆流的话，还有可能诱发子宫内膜异位证。所以，关于月经问题，女孩子一定不能掉以轻心。

想要月经调畅，首先要做的就是养好阴血。怎么养呢？一个特别简单的办法就是睡觉。《灵枢》就说：“阳气尽，阴气盛，则目瞑。阴气尽而阳气盛，则寤矣。”按照祖国阴阳学的观点，日为阳，月为阴；昼为阳，夜为阴。人体与天地相应，月亮出来了，你也该睡觉了，这样可以养阴。阴阳是相互转化的，“无阳则阴无以生，无阴则阳无以化”，安静的睡眠也能使阴阳得以顺利地转换。你晚上还不睡觉，这时阴阳的转换就会出问题，阳气升不起来，阴液又被暗耗。我们前面说了，月经就属阴的，你把这个血都给耗了，就会导致气血不足。很多常期失眠的女性朋友，发现自己的月经推迟了，或是量少颜色淡，原因就在这里。还有的女性朋友，一到经期，发现自己特别爱睡，其实这也是体内气血不足的表现。睡眠能养阴培元，从而减少人体对气血的消耗，所以经期嗜睡其实是人体对自我的一种保护。这样的女性朋友平时多吃阿胶、红枣、花生衣、黑豆、动物肝等补血的食物，

一般就能调养过来。人体气血一不足，还会导致一系列的症状，比如脸色发黄，易疲惫，头发大量脱落等。所以，各位女性朋友一定要注意，就是千万不能熬夜，最晚11点之前一定要睡觉。按照子午流注的观点，子时（晚上11点到凌晨1点）是天地间阴气最重的时刻，而阴主静，这个时候安静的睡眠是养阴血最好的时机。所以说，漂亮的女人都是“睡”出来的，这跟女人的生理结构是分不开的。

## 月经是对身体的定时“清扫”，排出毒素才能一身轻松

我们的身体每天都会产生一些代谢物，这些代谢物在体内积聚下来，就会形成垃圾，也就是我们所说的毒素。为了维持身体正常的生理环境，人体会通过一定的途径将这些毒素排出体外，而月经就是排毒的方式之一。

说到月经，有很多有意思的叫法，比如许多女性朋友把来月经叫“麻烦”或“倒霉”。因为一来月经，情绪就会不稳定，爱发脾气，又不能碰冷水，不能洗澡，更有甚者每次还要受到痛经的困扰，给生活带来了许多不便，自然是很“麻烦”，很“倒霉”了。虽说来月经会给生活带来一些不便，但于女性朋友而言，它却是身体机能正常的

一种表现，每个月的月经来潮其实是对身体的定时清扫。为什么这么说呢？大家知道，我们的身体每天都会产生一些代谢物，这些代谢物在体内积聚下来，就会形成垃圾，也就是我们所说的毒素。为了维持身体正常的生理环境，人体会通过一定的途径将这些毒素排出体外，而月经就是排毒的方式之一。举个最简单的例子，大家应该知道，生活中女人的平均寿命相对男性来说要长一些，就是因为女人比男人多了这条排毒通道。

从中医的角度来看，肝主疏泄。从肝经的循行路线来看，它起于足大趾，走腿，“结络于阴器，络诸筋”。也就是说，肝经是络于阴器的。女人因为有月经，每当肝经有邪气积聚时，都会被它给冲走。肝积的毒素少了，气儿就会顺畅，所以女人总比男人温柔，寿命也比男人要长。而男人是没有月经的，少了这条排毒通道，毒邪不能及时排出，就会由表及里，慢慢深入到肝胆脏腑之中。所以，男性患肝癌的概率要比女性高。此外，由于女人每个月的定时失血，还使得身体的造血、换血能力得到锻炼。许多因车祸等原因而导致失血过多的女性，在等待救护的过程中要比男性坚持的时间长，原因也在这里。由于女性的气血得到及时更新，所以患心脏病、高血压、血栓的概率也比男性低。

经血里带走的毒素是看不见的，所以往往被人们忽略。但经期皮肤排出的毒素却是可见的。很多女性朋友应该有过这样的经历，就是一来月经，脸上就会长痘痘，月经结束了，痘痘慢慢也会消失了，这其实就是体内的湿热之毒在做祟。为什么平时表现不出来呢？因为月经来潮时，肝血是往下走的，而肝阳之气是往上走的，这样就会驱赶体内的湿热毒火。湿热毒火就会通过发痘的方式通过皮肤排出来，中医上称之为“托毒