

医道养生系列五

一本书 解决天下女人所有健康问题

滋身堂
be NOURISHING
01-005



王晨霞细说 女人病

王晨霞◎著

女人的健康·女人的美丽·女人自己掌握
让女人从里到外都美得光彩动人

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社

王明

王明



王明

王明

王明

王明

王明

医道养生系列五

A decorative border featuring stylized flowers and swirling vines, framing the title text.

王晨霞细说 女人病

王晨霞◎著

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

王晨霞细说女人病 / 王晨霞著. —上海:上海锦绣文章出版社,2010.2

ISBN 978-7-5452-0534-3

I. ①王… II. ①王… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 018130 号

策 划: 李耀辉 杨柳

责任编辑: 毛小曼

特约编辑: 沈可成

封面设计: 尚书堂

版式设计: 蚂蚁王国

书 名: 王晨霞细说女人病

著 者: 王晨霞

出版发行: 上海锦绣文章出版社

地 址: 上海市长乐路 672 弄 33 号(200040)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 23

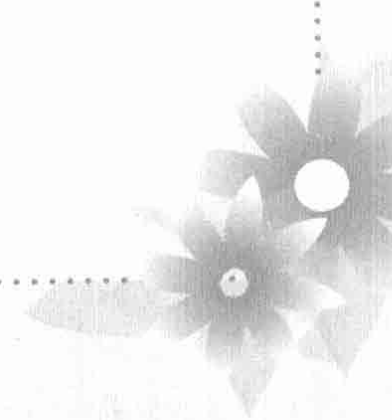
版 次: 2010 年 5 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5452-0534-3

定 价: 39.80 元

如有质量问题 请与印装单位联系 电话:010-84242008

版权所有 不得翻印





以此书

献给天下的姐妹们——共同“掌”握美丽

王晨霞 赠





目 录

开 篇 “血”——女性健康之源

阴血——女人之本	14
1. 血脉核心是阴精	16
2. 津血同源需用心	20
手掌白黄爱液伤.....	20
七情六欲别硬扛.....	31
怎样流汗才最好.....	37
唾涎分泌要有方.....	42
消化液能护胃肠.....	46
3. 经络血液要畅行	57
月经之本是冲脉.....	57
养胎要从任脉来.....	58
五脏六腑督脉调.....	61
肝经舒畅心情佳.....	63
养护肾经精力旺.....	65
容光焕发养脾经.....	66
妇科器官带脉掌.....	69



4. 阴气正常气血清	72
经血周期连日月.....	73
子时睡眠养肝血.....	78
脾脏健康最重要.....	78

女性注意三点就可终身不得妇科病	81
-----------------------	----

上 篇 健康女人“调”出来

月经失调	86
1. 女性月经不调的寒、热、虚、实	86
寒.....	86
祛寒良方1: 姜糖水.....	88
祛寒良方2: 桂枝麦芽糖.....	89
祛寒良方3: 艾薰“神阙”穴.....	90
祛寒良方4: 当归生姜羊肉汤.....	93
热.....	95
清虚热良方1: 老鸭莲藕汤.....	97
祛湿热良方2: 薏仁赤小豆粥.....	99
虚.....	100
补气良方1: 参芪红枣汤.....	101
补血良方2: 当归乌鸡汤.....	105
补肾良方3: 杜仲腰花.....	107
补脾良方4: 山药红薯红枣粥.....	110
实.....	112

清热良方1：任脉、督脉、带脉刮痧法..... 112

贫血 118

2. 女性贫血的寒、热、虚、实 118

寒..... 118

散寒补血良方1：红枣红糖水..... 119

热..... 120

清热补血良方1：芝麻菠菜汤..... 121

虚..... 122

补虚养血良方1：桂圆阿胶红枣汤..... 123

实..... 127

清热养血良方1：黑木耳大枣饮..... 128

眩晕 130

3. 女性眩晕的寒、热、虚、实 130

寒..... 130

祛寒治晕良方1：川芎鱼头汤..... 131

热..... 132

清热良方1：芹菜拌豆腐..... 133

虚..... 134

补虚止眩良方1：山药茯苓肚..... 135

实..... 136

清肝止眩良方1：菊花茶..... 137

低血压 139

4. 女性低血压的寒、热、虚、实 139

寒.....	139
温阳升阳良方1: 红参莲子羹.....	141
热.....	142
清热升压良方1: 地黄栗子鸡汤.....	143
虚.....	144
补虚升压良方1: 炙甘草汤.....	145
实.....	146
退肿升压良方1: 黄芪炖鸡.....	147

闭经 150

5. 女性闭经的寒、热、虚、实 151

寒..... 151

祛寒通经良方1: 桃仁粥..... 152

祛寒通经良方2: 肩井走罐..... 154

热..... 155

散热通经良方1: 少腹刮痧..... 157

虚..... 158

补虚通经良方1: 墨鱼香菇冬笋粥..... 159

实..... 160

活血通经良方1: 牛膝炖猪蹄..... 161

不孕症..... 164

6. 女性不孕症的寒、热、虚、实..... 164

寒..... 164

散寒助孕良方1: 雪莲乌鸡汤..... 166

热..... 167

清热助孕良方1: 黄豆芽蘑菇汤..... 168

虚.....	169
补虚助孕良方1: 核桃仁枸杞粥.....	170
实.....	171
化痰助孕良方1: 薏米扁豆粥.....	172

痛经症..... 175

7. 女性痛经症的寒、热、虚、实.....	175
寒.....	175
散寒通经良方1: 姜艾鸡蛋.....	177
散寒通经良方2: 山楂桂枝红糖汤.....	178
热.....	179
清热通经良方1: 刮痧.....	181
虚.....	182
补气通经良方1: 黄芪乌鸡汤.....	183
实.....	184
祛瘀通经良方1: 益母草元胡枣蛋.....	185

乳腺增生..... 188

8. 女性乳腺增生的寒、热、虚、实.....	189
寒.....	189
祛寒良方1: 热敷.....	190
热.....	191
清热解郁良方1: 丹栀逍遥散.....	193
清热解郁良方2: 丝瓜牡蛎汤.....	194
虚.....	195
温阳良方1: 海参乌鸡汤.....	196
补气良方2: 香菇花生炖鸡爪.....	198

实.....	199
疏肝解郁良方1：逍遥散.....	201
疏肝解郁良方2：海带胡萝卜汤.....	202

子宫肌瘤.....205

9. 女性子宫肌瘤的寒、热、虚、实.....205

寒.....	205
--------	-----

散寒良方1：桂枝茯苓蜜饮.....	207
-------------------	-----

热.....	208
--------	-----

清热良方1：银耳藕粉汤.....	209
------------------	-----

虚.....	210
--------	-----

补虚良方1：鳖甲黄芪饮.....	211
------------------	-----

实.....	212
--------	-----

散结良方1：海米萝卜汤.....	213
------------------	-----

阴痒.....216

10. 女性阴痒的寒、热、虚、实.....216

寒.....	216
--------	-----

散寒止痒良方1：蛇床子煎.....	217
-------------------	-----

热.....	218
--------	-----

清热止痒良方1：决明子煎.....	219
-------------------	-----

虚.....	220
--------	-----

补虚止痒良方1：葱白煎.....	221
------------------	-----

实.....	222
--------	-----

解毒止痒良方1：甘草煎.....	223
------------------	-----

原

书

缺

页

女性怎样喝对豆浆.....	264
女性怎样喝对牛奶.....	266
女性怎样吃出好心情.....	269
女性秀发光彩照人的秘密.....	270
女性容颜不老的秘方.....	271
女性怎样保护纤纤玉手.....	271
怎样保持曼妙身姿.....	272
经常修眉对女性好吗.....	273
女性经常脱毛好吗.....	275
中年女性为什么背痛.....	276
如何防止经期腰痛.....	278
更年期为什么常出现在女性身上.....	279
现代女性如何严防子宫肌瘤.....	279
女性不能乱补雌激素.....	282

附 篇 看掌纹就这么简单

14条线.....	288
8种异常病理纹.....	322
掌纹脏腑对应区域.....	334
女性病重点观察的掌纹特点.....	340



女人的健康

女人的美丽

女人“掌”握



A decorative rectangular border with rounded corners, featuring a dotted line and floral motifs at each corner. The flowers are stylized with multiple petals and leaves.

开 篇

“血”——女性健康之源

阴血——女人之本

阴血，是针对中医理论气为阳，血为阴而言的。

《灵枢·五音五味》中云：“妇人之生，有余于气，不足于血，以其数脱血也。”祖国医学历来提倡“男重气，女重血”、“女人以血为本，男人以气为本”的原则。其中的缘由何在？那是女性天生具有的“四期”（月经、胎孕、产育、哺乳四期）生理特点所决定的，女人在此四个生理期间耗血量均比男性要多，都是以血为用。

月经期：女子自13~14岁进入青春发育期后，通常每月来月经一次，排出经血约60~100毫升。女性一生中，除怀孕、哺乳期月经暂停及停经之外，总共大约要排出经血约25000毫升。

怀孕期：从受精卵在子宫内发育开始，历经280天左右，胎儿发育约3公斤，新生儿才降生坠地。在“十月怀胎”期间，胎儿生长发育所需要的一切养料均是经过胎盘脐带从母体血液中提供。

产褥期：女性分娩胎儿，新生命降临人世的产褥过程，一般母体会出现200毫升以上的子宫生理性出血。若遇难产意外，产妇发生子宫病理性大出血（超过400毫升者，则属病理的大出血），耗失血量会更多。

哺乳期：母乳是新生婴儿最理想的“天然营养品”，产后常要经历10~12个月的哺乳期。母乳的来源，全都是从母体的血液里生化、转变而成。泌乳量每天可达1000~3000毫升。

从以上四期的耗血和用血上，就可以看得出女人以血为本之道理，针对



女性疾患，治之必考虑其养血。

大家都知道血是运行于脉中、循环流注全身的富有营养和滋润作用的红色液体，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。但是，如果要提及血的物质核心是什么？血的基础是什么？血的通道是什么？血的推动力又是什么等问题时，也许大家就有点模糊了。这就设计到与血的化生、濡润、运行有密切关系的阴精、阴津、阴经和阴气。

血脉核心是阴精：阴精是化生血液的主要物质，其中包括水谷之精（水谷之精来源于饮水和食物。我们吃进去营养价值高的食物或者是营养合理搭配的食物，经过脾胃的运动、升降、消化吸收后所化生的营养精华，它是人体生长发育、维持生命活动的物质基础）与肾精（肾精乃禀受于父母，是人体生长发育和生殖功能的物质基础），故称“血即精之属也”（《景岳全书·血证》），“精足则血足”（《类经》）。如果水谷之精不足或肾精亏损，血液生成乏源，均可导致血虚的病变，如头眩、头痛、贫血、闭经、血压低等。

津血同源需用心：阴津与血的生理关系主要表现为“同源”和“互化”。所谓“津血同源”是指血和津液都是由中焦脾胃消化吸收的水谷精微（食物中最有营养价值的部分）生成。所谓“津血互化”（又称“津血互生”）是指血和津在全身循行、输布的过程中，血中的津液渗出于脉外，成为经脉之外的津，流布于全身各组织器官之中，起着滋润和营养的作用，此即血能化生津；脉外的津在濡养组织器官的同时，有一部分通过孙络（经络中最细小的络脉）渗入脉内，又成为血液的组成部分，此即津液能化血。正如《灵枢·痈疽》所说：“津液和调，变化而赤为血，血和则孙脉先满溢，乃注于络脉，皆盈，乃注于经脉。”

经络血液要畅行：人体的各个组织器官，不仅以气血阴阳为基本物质所构成，而且还必须依赖气血阴阳的濡养、温煦等作用，才能维持正常的生理活动，而气血阴阳之所以能通达全身，则有赖于经络的沟通与传注。所以《灵