

中医知名专家施晓芬告诉你

女人这样做，不发胖、气色好、妇科病不来找

# 女人要美丽 先除寒湿毒

施晓芬 邹忠◎主编



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

## 女人要美丽 先除寒湿毒



如果说 30 岁前的女人美丽靠天资，那么 30 岁后的女人美丽就靠保养了。保养得当的女人，气血充足，寒湿不侵，散发着成熟而丰盈的魅力；疏于保养的女人，容易出现手脚冰凉、怕冷、身体虚胖、身材走样、长斑生皱，以及痛经、月经不调、不孕等妇科问题。从中医角度看，这些都是寒湿惹的祸，祛除寒湿是关键。

《女人要美丽 先除寒湿毒》由中医名家施晓芬教授执笔，讲述女人美丽的保养秘诀。简便易行的小妙招、不起眼的小动作、一点点小改变，都在帮你成为身材窈窕、面容姣好、活力常在的暖美人。

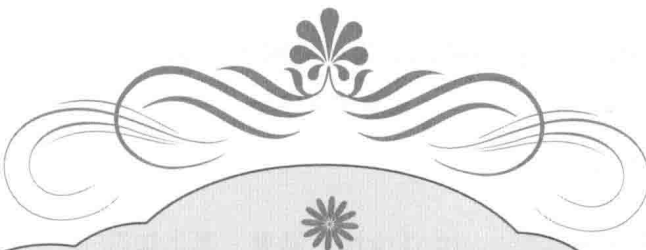
祝福美丽常在，活力常在！

上架建议：女性健康

ISBN 978-7-122-26991-1



定价：32.80 元



# 女人要美丽 先除寒湿毒

施晓芬 邹忠 主编



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目(CIP)数据

女人要美丽 先除寒湿毒 / 施晓芬, 邹忠主编. —北京:  
化学工业出版社, 2016.6

ISBN 978-7-122-26991-1

I. ①女… II. ①施… ②邹… III. ①女性 - 祛寒 - 基本知识  
②女性 - 祛湿(中医) - 基本知识 IV. ①R254.1 ②R256

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第095411号

---

责任编辑: 赵玉欣 王新辉

责任校对: 陈 静

装帧设计: 史利平

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 三河市延风印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张14 字数150千字 2016年8月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定价: 32.80 元

版权所有 违者必究

---



---

## 编写人员名单

### 主编

施晓芬 邹忠

### 编写人员 (按姓名拼音排序)

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 陈 静 | 付艳杰 | 韩明月 | 何 嘉 | 冀海波 | 姜二丹 | 李 辉 | 李思博 |
| 李廷安 | 李文霞 | 李亚超 | 刘菊华 | 刘 宁 | 刘晓珍 | 路姜波 | 聂晓燕 |
| 宁月玲 | 盘 静 | 彭 茵 | 施晓芬 | 史颖超 | 宋 欣 | 孙 亮 | 万 辉 |
| 万邵玲 | 王光明 | 王 涵 | 魏倩倩 | 魏清素 | 闻世恩 | 杨 萍 | 杨正东 |
| 余步峰 | 袁 芳 | 张 岑 | 张志海 | 赵卫平 | 赵玉海 | 周 民 | 朱力新 |
| 邹 燕 | 邹 忠 |     |     |     |     |     |     |

### 文案策划

韦杨丽 肖文静

### 图文设计

黄立君 姜舒文

---



---

# 前言

每个女人都希望活力常在、美丽长存、时光不老。然而，不少女性35岁过后出现身材变形、发胖，面部长斑长皱纹；免疫力下降，容易感冒；手脚发凉，没有精神，总是犯困；甚至出现月经不调、白带清稀、性冷淡、闭经、痛经等难缠的妇科病。

其实，这些症状很多时候都是“寒湿”惹的祸。什么是寒湿呢？打个比喻，身体里一旦有了寒湿，就像冬天淋了一场雨，衣服变湿了，寒夹杂着湿，让人觉得就连骨头都又冷又痛。

寒湿入体，容易损伤阳气，阳虚则生寒湿，寒湿反过来又会蚕食人体阳气，陷入恶性循环，身体就成了一件永远晒不干的湿衣服。

那怎样去除体内的“寒湿”呢？关键是使身体暖起来。《黄帝内经》认为：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰，故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。”意思是人体的阳气像天上的太阳一样重要，假如太阳不能正常运行，万物就不能生存。人体阳气失其运行，就会减损寿命或夭折。天体的正常运行，是因太阳的光明普照而显现出来的，所以人之阳气也可起到保护身体、抵御外邪的作用。从这个意义上来说，使身体暖起来就是护养阳气、祛除寒湿。

也许你会觉得这很难，不用担心，本书将帮助你认识自己身体的寒湿状况，通过一些简便易行的小妙招、不起眼的小动作、一点点小改变，帮你一点点成为身材窈窕、面容姣好、活力常在的暖美人。

编者

# 目录

## 第一章

### 寒湿：透支女人健康美丽的“幕后黑手”

#### 为什么女人比男人更怕冷 /3

阳气是身体的“火”，女人属水，水为阴，最易缺阳气 /3

阳气不足，寒邪乘虚而入 /5

女人体寒多由阳虚引起 /8

#### 女人身体“寒冷”，后果很严重 /9

怕冷，尤其冬天四肢冰冷 /9

明明没吃多少却很胖 /9

免疫力下降，容易感冒 /10

难言的妇科疾病 /11

#### 女子多湿，湿聚成痰生百病 /12

#### 身体寒气重，湿气更容易渗透 /13

#### 这些坏习惯最容易招惹寒湿 /14

天热贪凉，寒从口入 /14

节食减肥，能量不足的女人怕冷 /15

盲目吃减肥药，耗损身体阳气 /16

营养不足或过剩，使体内生寒湿 /17

性感露脐装，让腹部受凉 /18  
打底裤穿出“裙装病” /18  
空调为寒湿入侵大开方便之门 /19  
不正确用药，让身体寒湿交困 /20  
久坐不动，寒湿轻而易举入侵身体 /22

## 第二章

### 注重细节，懂生活的女人不怕寒湿

四季天气各不同，防寒湿也要各有侧重 /25

春风送暖，也要防寒防风防湿 /25

夏天饮食莫贪凉，谨防寒湿缠身 /27

夏天吹空调，怎样才能不受寒 /28

大汗淋漓时，千万不能用冷水冲凉 /30

“春捂秋冻”，秋天要“冻”得合适 /30

冬季寒风萧瑟，防寒保暖是首要 /32

每天晒十分钟太阳，用自然的阳气防御寒湿 /34

人老腿先老，女人要注意下半身的养护 /35

每天晚上泡泡脚、发发汗也能祛寒湿 /36

用艾的温暖驱走体内寒湿 /38

适量运动，有助于暖身除湿 /40

睡眠好，寒湿不易入侵 /43



### 第三章

## 女人要娇养五脏，固守腹部之宫城

### 脾胃好的女人最美丽 /47

脾主运化水湿，脾虚易致寒湿 /47

气温一低，胃最先受凉 /48

黄入脾，适量吃黄色食物补脾和胃 /50

甘入脾，适量吃甘味食物补益脾胃 /52

动动脚趾头，健脾胃祛寒湿 /54

### 从肺把好关，挡住寒湿的入侵 /55

肺虽娇气，却是女人阳气的阀门 /55

寒湿犯肺，容易咳嗽咽痛 /56

痰湿阻肺：寒湿是重要诱因 /57

辛入肺，适量吃辛味食物行肺气 /58

白入肺，适量吃白色食物养肺护肺 /58

### 养肾平阴阳，寒湿无缘女人身 /60

肾为先天之本，肾阳充足的女人不“冷” /60

肾阳虚寒不着急，对症解决很容易 /61

腰酸是寒湿入肾的表现 /65

肾气不固，月经难正常 /66

黑入肾，适量吃黑色食物补肾强肾 /67

咸入肾，适量吃咸味食物有利于养肾 /69

肾经寒湿，用姜附椒盐散敷腰部 /71

常揉腰眼穴，月经变正常 /72

抖肾俞穴，如同服用金匮肾气丸 /73

## 心好的女人气色好，身体棒 /74

心是血液循环交换机，心好血液循环才好 /74

血里寒湿重，心的负担也重 /76

红入心，适量吃红色食物养心血 /77

苦入心，适量吃苦味食物祛心火 /78

常喝玫瑰花茶，理气解郁 /79

全身艾灸，迎来心脏的“春天” /80

每天拍心经，让心跳更有力 /81

用好心俞穴，养好心神每天都快乐 /82

艾灸神门穴，养心血、定神志 /84

## 肝好血好，让湿寒无藏身之地 /85

女子以血为本，肝好血才旺 /85

肝血虚，湿寒容易入侵损肝气 /86

寒湿过重也会导致肝气郁滞 /87

怒伤肝，养肝要学会平心静气 /88

“人卧血归于肝”，睡得好血才旺 /88

酸入肝，适量吃酸味食物可养血柔肝 /90

青入肝，适量吃绿色食物可助肝排毒 /90

四物汤，女人补血养肝第一方 /92

肝血虚，常按三阴交穴补肝血 /93

## 第四章

### 暖养子宫，子宫好女人才好

子宫受寒，“老朋友”有意见 /97

没有了温度，怎么能受孕 /99

宝宝最需要妈妈的“体温” /101

“好脾气”的卵巢也需要温暖 /102

合理的饮食是对子宫最好的爱 /104

营养均衡，女人花才能别样红 /104

别让寒凉食物毁了子宫 /106

补血养阳的食物让女人正青春 /107

中药调理，让你始终保持女人味 /111

充分运动，让子宫的气血动起来 /113

游泳，子宫最好的“按摩师” /113

子宫操，让子宫变得暖暖的 /115

瑜伽，不仅仅能提升女人气质 /117

## 第五章

### 在饮食上下工夫，做个快乐的“吃货”

女人身体寒湿，饮食有宜忌 /123

寒湿交困，女人应该怎样搭配日常餐桌 /124

## 吃对食物，让身体变寒为暖 /126

羊肉炖萝卜，这个冬季不太冷 /126

适量吃牛肉，补血补气手脚变暖 /128

夏天喝黄芪鳝鱼汤，轻松治愈“空调病” /129

寒性痛经，用小茴香泡茶喝 /130

冬夏吃姜，不用医生开药方 /131

阳虚怕冷不用怕，热心肉桂来帮忙 /132

暖脾胃、补血散寒，红糖是最好的选择 /133

天天吃红枣，女人不易老 /134

女人适量吃桂圆，补气养血不衰老 /135

艾叶散寒止痛，最适合宫寒的女人 /137

益母草煮鸡蛋，不仅仅是妇科良方 /138

## 祛湿就这样吃，吃出好肤色好身体 /139

薏米除湿效果好，煮粥炖汤都可以 /139

红豆小米粥，健脾除湿安度盛夏 /141

冬瓜炖汤，减肥、美容、排毒 /142

丝瓜一身是宝，搭档蛤蜊最相宜 /143

芹菜炒百合，预防“富贵病” /144

祛湿并不难，鲫鱼红豆是“良配” /145

陈皮燥湿化痰，让身体不再憋闷沉重 /146

## 第六章

### 经穴除寒湿，随手拈来效果好

#### 六个穴位，祛寒除湿最有效 /149

护神阙，拒寒邪 /149

肾阳不足，常揉关元穴 /150  
经常搓涌泉穴，活血通络暖全身 /151  
艾灸命门穴，温肾助阳祛寒湿 /152  
按摩脾俞穴，从源头上祛除寒湿 /153  
常揉丰隆穴，轻松除湿祛痰 /154

### 动动腿，赶走寒湿 /155

用脚后跟走路，肾好阳气足身体暖 /155  
多踩鹅卵石，让健康多起来 /157  
动动脚趾头，活气血、祛体寒 /158  
按摩足部穴位，祛寒除湿立竿见影 /159  
经常踢腿、下蹲，预防老寒腿 /162

## 第七章

# 寒湿损健康毁形象，保暖除湿做个暖美人

### 寒湿不除，影响形象损失多 /167

长痘痘是寒湿困脾，常吃红豆薏米粥 /167  
黑眼圈多为寒湿瘀滞，经常按摩能消除 /170  
色斑不断是寒湿过重，内调外养轻松摆脱 /173  
肥胖的根源在痰湿，想要瘦祛湿最见效 /176  
水肿是湿气过重，健脾祛湿能“消肿” /179  
寒湿“作乱”，皮肤爱出油 /182

### 寒湿缠身，女人总是在“战斗” /184

月经不调，祸起寒气 /184  
痛经，宫寒在作祟 /187

带下病，祛湿邪、养脾肾是关键 /190

宫寒不孕，剥夺你做妈妈的权利 /192

乳腺增生，多是寒气惹的祸 /194

补肾养血，安然应对更年期综合征 /196

### **寒湿过重，女人离健康越来越远 /198**

阳气不足的女人最怕冷 /198

寒湿无孔不入，让你食欲不振 /200

身体虚寒的人经常腹泻 /204

预防肩周炎，祛寒湿、补气血 /206



第一章

寒湿：透支女人健康  
美丽的“幕后黑手”





很多女人过了 30 岁就开始长“游泳圈”“大象腿”，变成“黄脸婆”，原来傲娇的身材也变得“平乳垂臀”，机体免疫力也变差了，动不动就感冒、咳嗽、头痛，还时常遭遇“老朋友”发脾气，妇科炎症缠身。

女人美貌与健康同时走下坡路，其实都是身体内寒湿过重的表现。身体内寒湿过重，气血流通不畅，体内“垃圾”淤积，女人的健康和美貌还能走多远？





## 为什么女人比男人更怕冷

### 阳气是身体的“火”，女人属水，水为阴，最易缺阳气

阳气，很多人都觉得它是很玄的东西。其实，阳气是藏在我们身体里的“火”，温煦着我们的身体，为脏腑的运行提供动力，帮助机体抵御外邪入侵。

“火力”足的人精力充沛，身体强健；“火力”不足，身体就会变得虚弱，容易感冒、手脚发凉、经常怕冷。有些人甚至在夏天最热的时候还觉得身上冷，可能就是身体“火力”不足的表现。

阳气如此重要，所以平时一定要注意养阳。然而，在现实生活中，我们的不少行为却在耗损、透支着阳气，尤其是女人，阳气不足的现象非常普遍。

#### ✿ 女人天生“多事”

阳气是身体的热源，各脏腑组织包括四肢末梢，都需要阳气的温煦和推动。在中医看来，女人以血为本。血为阴，女人体质天生偏寒，对气候的变化相对敏感，而且容易四肢冰冷。这就意味着女人对阳气的消耗相对较多，也更容易缺少阳气。

而且女人的一生天生就比男人要“多事”。女人不仅有五脏六腑，还有孕育子女的脏器——子宫。子宫作为女人的第六脏，藏在身体的最深处，维系着女人的美丽，给女人带来月经、怀孕、生产等“奇妙”的体验。但同时，也给女人带来痛经、月经不调、宫颈炎、盆腔炎等妇科疾病。

女人每个月流失的血液和生理上的病痛，都会使身体里的阳气悄悄“溜走”，如果不及时补充，时间长了，就会阳气不足。