

大医堂 中医名家养生系列

吴大真教授自《花养女人幸福一生》后
又一巅峰力作！



健康的女人 最幸福

吴大真彻底披露女性保健的是非真误

吴大真◎著

健康一个女人
幸福一个家庭



吴大真

中国保健协会副理事长
中国保健协会科普教育分会会长
中国保健养生协会会长
北京国际医药促进会副会长

北京电视台《养生堂》主讲养生专家、中央电视台
《健康早班车》养生专家

山东电视台、上海电视台、湖南卫视、天津电视台、
辽宁电视台等全国几十家电视台特邀养生专家

中华工商联合出版社



大医堂
中医名家养生系列

健康的女人最幸福

吴大真 著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康的女人最幸福/吴大真著. —北京: 中华工商联合出版社, 2012.2

ISBN 978-7-80249-931-7

I. ①健… II. ①吴… III. ①女性-保健-基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第227799号

健康的女人最幸福

作 者: 吴大真

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 赵 兵 李文慧

特约编辑: 宗明明 周彩莲

装帧设计: 桃 子

美术编辑: 吴金周

责任审读: 张 凌

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

版 次: 2012年2月第1版

印 次: 2012年2月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 200千字

插 图: 20幅

印 张: 15

书 号: ISBN 978-7-80249-931-7

定 价: 32.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京西城区西环广场A座19-20层, 100044

网 址: www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系, 联系电话 010-58302915

2011年两会期间，“幸福感”成了广受社会各界关注的热词。当越来越多的目光聚焦在高房价、高药价上时，政府工作报告中仍有“每天锻炼1小时”的提醒，这也说明，健康的身体是获得幸福所必不可少的要素。

虽说现在的生活水平有了很大的提高，但人们的健康状况却没有得到同步改善，处于亚健康状态的人越来越多，许多女性朋友深深地为妇科疾病所困扰。

与农耕时期男耕女织的社会分工不同，现代女性越来越多地参与到社会事务中来。女人一方面要应对来自工作的压力，同时还要承担起繁重的家务，再加上平时缺少锻炼，情绪易波动，很容易造成气血失调，进而滋生疾病。疾病在侵害女性朋友健康的同时，也使她们和家人的正常生活受到很大影响。所以，女人更要学会关爱自己，这既是对自己负责，也是对家人负责。

对于女人来说，一生有三个时期特别重要，即青春期、生育期和更年期。

先说青春期，女孩子的青春期一般以月经初潮为主要标志，此时第二性征也开始发育。性器官是人体发育最晚的器官，一旦性器官发育成熟，就标志着女孩真正成熟起来了。在此期间，女孩子最易出现月经方面的疾病，比如痛经、月经过多或过少、崩漏等。如果不及时调理，有可能会导导致不孕，或者抵抗力下降。所以，青春期女性一定要重视月经状况。

随着身心发育的成熟，女孩变成了女人，就要步入结婚生子的阶段，这时女性就进入了生育期。生育期有个特点，就是时间短，从受精卵着床到胎儿的诞生，再到哺乳结束，总共只有两三年的时间。但是对于女性朋友来说，这段时期却是护理身体的重要阶段。首先，它关系到我们下一代的健康成长。其次，这是女人极易生病的时期。女人生产后，

筋骨大开，此时风寒之邪极易进入身体。如果不及时调理，等到筋骨闭合，邪气就会被封在体内，再想祛除就很麻烦了。而且，这种邪气的影响有的甚至会持续到几十年以后。所以，月子里的病必须在月子里治，否则就错过了最佳治疗期。

进入中年的女性会慢慢进入更年期。更年期可以说是女人的最后一道“坎儿”，此时是身体阴阳转化的一个阶段。女人本属阴，但是过了更年期，她就会慢慢朝阳转化。过了更年期的女人一般会变得特别活泼，就是因为她体内阳的成分多了。阴主静，阳主动，所以她就特别爱跳舞、爱运动、爱唱歌。男人则恰恰相反，他们阳的成分少了，阴的成分多了。因此，女人一过了更年期，她的阴阳之性就变得不那么明显了。

由于更年期是阴阳转化的阶段，所以女人会出现一系列的症状，这就是更年期综合征。有些人症状特别明显，这一阶段对她来说也特别难熬，而有的人则平平静静地就度过了。这其中的原因在于气血的阴阳变化。如果人体阴阳本就平衡，就算发生转变，波动也不会太大；相反，如果人体阴阳本就失衡，发生转变时就会有很大的动荡，更年期的各种症状也就会很突出。所以，想要减轻更年期的种种不适，就得提前动手调理身体，使气血的阴阳平衡，以缓解更年期的症状。

女人只要把握住这三个阶段，科学地调理身体，即可取得事半功倍的效果。本书的写作即是以女性的这三个人生阶段为脉络，并根据具体的症状，提出了相应的解决办法。此外，由于女人比较感性，容易出现情感波动，所以本书还专门设立了情绪管理篇，从中医的角度分析了不良情绪产生的原因及化解的办法，帮助广大女性读者化解不良情绪，和谐地与家人相处。

最后，真心地希望本书能为读者朋友的身体带来健康，为您的家庭带来和谐与幸福！

大医堂

◎ 第一篇

女人的幸福与身体有关 1

第一章 别让月经成为女人一生的痛

月信如约，细说女人经期的4个“麻烦”	2
月经不是“麻烦事”，排毒护肝又延寿	6
月经守时，要靠女人自己“调”出来	9
经血点滴如更漏，量多量少有讲究	14
辨“痛”知证，将痛经的源头各个击破	18
巧用月经周期塑体美容：月经前运动减肥，月经后滋阴养颜	22

第二章 女人的幸福从子宫保养开始

低温、人流是大敌，养护子宫先护肝	28
肌瘤未必“一刀切”，预防先来暖子宫	32
早发现早治疗，中西医结合防治宫颈癌	36
白带是子宫的保护神	41

第三章 女人如何养护自己的乳房

乳房自我检查，每个女人的必修课	46
预防乳腺增生，疏理经络是前提	50
经前乳胀要重视，醪糟理气护乳房	54
孕期、哺乳期乳房最娇弱，塑形此时是关键	57
晚婚让你成为乳房疾病的受害人群	60

◎第二篇

“好孕”才会带来“好运” 63

第四章 一次好孕，幸福终身

生育也有黄金期，三十岁前先“造人”	64
十月怀胎，月月得养	67
胎教不教母，不是真胎教；胎教不养阴，当心瞎折腾	72
剖宫产，既伤妈妈也伤孩子	76
悉心保胎防小产，养血固胎是重点	79
安逸多难产，产前注意五条“军规”	84

第五章 坐月子，为产妇以后的健康买保险

为什么中国产妇要坐月子	88
坐好月子，让体质大飞跃	92
坐月子的诸多“原则”，择其善者而从之	94
乳汁为气血所化，是为婴儿量身设计的天然食源	100
排净恶露，还脏腑一个清洁环境	104

第六章 产后保养新主张

产后脱发，血虚精亏惹的祸	108
产后腰痛，肾虚血亏总关情	113

胃病也是情绪病，心情好胃才能好·····	173
七情太过，“孕”气难至·····	176

第十一章 相由心生，颜面是反映健康的镜子

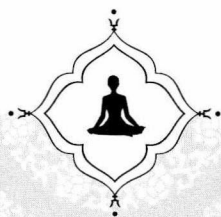
面子问题是“心事”，女人养颜先修心·····	180
“纠结”会让体重增加，减肥先减“精神垃圾”·····	184
老得快多是“心病”，肚皮舞、盘腿坐让你降火养颜·····	188
“弱柳扶风”是病态，舒解郁气不做林妹妹·····	191

第十二章 中医理疗法，为你的情绪减压

芳香疗法，为女人量身定做的解压法·····	194
常吃驴肉汤，阴霾心情一扫光·····	198
女体属阴，其气应月；月缺需防病，月圆要减压·····	202
五音医顽疾，妙在音律中·····	207
返璞归真：随心而动，宣泄邪气·····	212

附录 女性调养祛病小偏方速查

月经期常见病调养小偏方·····	216
子宫常见病调养小偏方·····	220
乳房常见病预防调理小偏方·····	222
促孕及产后调理小偏方·····	222
更年期常见病调养小偏方·····	226
女性情绪疾病调理小偏方·····	229



·第一篇·

女人的幸福与身体有关

第一章

别让月经成为女人一生的痛

1 月信如约，细说女人经期的4个“麻烦”

月经前头痛是血瘀或肾亏肝旺；月经后头痛是阴血亏虚；月经期感冒发热是血室开放、卫气不足，风邪入侵；月经期水肿是脾肾阳虚，水湿不化；月经期口鼻出血是血热气逆……中医在这里为您细说经期的种种困扰，并量身定制多种个性化的自我调理方案。

正常情况下，月经会伴随一个女人35年，以每个月5天计算，每个女人一生要与月经纠缠整整2100天。这项无法修改的身体属性给女性带来了许多困扰，比如头痛、感冒、腹痛等。对于这些困扰，西医笼统地解释为“经期内分泌失调”，而中医则分析得更加深入、细致。

麻烦1：月经期口鼻出血

有些女性来月经的时候会有流鼻血的情况，有的甚至还会发生口腔出血、便血、外耳道流血、眼结膜出血等情况，中医把这种情况称为“经行吐衄”“逆经”，俗称“倒经”。

中医认为，倒经主要是由于血热气逆，经血不能下行、反而上溢



所致。正常情况下，经血的气是往下走的，但如果体内血热，这股气就像沸腾的水一样下不去，反而被迫往上走。而血之所以热，气之所以逆，有时与肝经郁热有关，例如平时性情急躁或爱生闷气，可致肝气郁结，气机不顺，肝火内盛；有时与肺肾阴虚有关，比如身体素质历来比较差；有时是心火亢盛所致，比如忧愁不解，成天胡思乱想，不能自制。此外，如果平时吃多了辣椒、姜等辛辣的食物，也可导致郁热内积，引起血热。在月经来潮的前后几天或行经的期间，这些积聚的内热都有可能迫使经血上逆，从而发生倒经。

中医治疗倒经有很好的疗效，除了针对上述病因进行调理外，一般可以按照“急则治标，缓则治本”的原则施方。如果遇到鼻出血或吐血较多时，首要的任务是止血：先用凉水将鼻腔内的血块搽尽，然后头稍向前倾，手稍用力地捏住鼻孔5~7分钟，再用干净的湿棉花或纸巾塞住鼻孔。需要注意的是，止血时头部不要后仰，很多人流鼻血时会下意识地仰起头来，以为有助于止血，其实这是不对的，这样只能使血流入喉咙，于止血无益。

麻烦2：月经期水肿

有些女性经期会发生水肿，水肿部位和程度因人而异，但多以上眼睑较为明显。上眼睑肿胀者，眼睑发亮光，有沉重感，严重时外观像“蚕宝宝”；面部水肿者，面部有紧绷感；手指水肿者，手指有肿胀感，手指的灵活性受到影响；脚部水肿者，穿鞋会感到紧脚，手按压足背及踝部皮肤时，可出现凹陷；腹壁和腹腔脏器水肿者，会出现腹部膨胀感，体重增加，尿量减少；胃肠道水肿者，会出现食欲减退或腹泻的症状；盆腔脏器水肿者，下腹部有疼痛或坠感，并在行经前期达到高峰，经来后尿量增多，水肿就会减轻。

以上这些情况，中医上称为经行水肿，主要的原因是脾肾阳虚，气化不利，水湿不运，也可因肝气郁滞，血行不畅所致。总之，月经期水肿就是因为脾虚使得水液凝滞成“湿”，再加上肾阳虚，不能向全身均匀运化水分，导致体内水分滞留。

治疗应以活血通经、利水消肿为方向。举例来说，过咸伤肾，月经来潮前10天要吃低盐清淡的食物，减少过咸食物的摄入量。另外，可以吃一些利水的食物，比如红小豆。红小豆可以除湿、利尿，对脸部、脚部水肿有很好的改善效果。古人历来有“红豆使人瘦”的说法，这主要是针对水肿引起的虚胖而言的。此外，绿豆汤、冬瓜汤等也可以适当多吃。

【利水消肿小偏方——利水红豆汤】

红小豆100克，小火煮成汤，熬到汤的分量只有原来清水的一半时即可饮用。每日1次，7天为一个疗程。

麻烦3：月经期头痛

每逢经期或行经前后，很多女性都会出现头痛的现象。在中医看来，经期头痛主要是气血为病。根据头痛时的具体表现，月经期头痛又可以分为以下三类：

刺痛是血瘀 刺痛一般发生在月经前，头痛位置固定不移，像针头或者锥子扎一样刺痛。如果接下来经血排出不畅，头痛就会加剧；如果经血畅通，则头痛减轻。如果观察舌头，可能会在上面看到紫色的瘀斑。这些都是血瘀的典型症状，平时可以适量使用红花、玫瑰花、丹参等活血化瘀的药物，每次用3~5克泡水饮用。

痛而昏眩是肾亏肝旺 这类头痛发生在月经前，头痛时伴有晕眩感，还会有腰痛、腰部酸软、心烦易怒、两乳胀痛、耳鸣、难以入睡等情况。对这种症状进行自我调理应选择滋肾平肝潜阳、养血安神的药食，例如用滋肾的何首乌6克、枸杞子20~30克泡水饮用，可以单泡，也可以一起泡，一日1次。何首乌块比较粗，可以碾成粗末再泡水。另外，还可以用平肝潜阳的天麻3~9克，放在日常的鸡汤、鱼头汤中，与肉一起炖汤喝，对预防这类经期头痛会有良好的作用。



空痛是阴血亏虚 如果头痛发生在月经结束后，为空痛，是指疼痛有空虚之感，一般多见于头部或小腹部，多为气血精髓亏虚、组织器官得不到营养所致。头痛的程度跟月经期间的失血量有关，经量多则经后头痛更甚，头痛而晕，心烦不宁，神疲乏力，面色晄白（面色白得发亮，没有血色）。这类人平时应当多食用山药、枸杞子来滋补肝肾之阴。此外人参、当归气血双补，可使脑髓脉络得以濡养，也能缓解头痛。例如，人参1根（约150克）、当归3~5片、大枣20枚，和乌鸡一起炖汤，在月经前吃1~2次，对阴血亏虚有很好的补益作用。

需要注意的是，经期心情紧张、情绪起伏不定也会加重经期的瘀血阻滞和脉络不通，从而引起头痛。

麻烦4：经期容易感冒

有些女性经期特别容易出现发热、鼻塞、流涕等类似感冒的症状，这些症状一般会随着月经期结束而自动消失，中医将这种情况称为“经期外感”“妇人中风”“妇人伤寒”等。这也是由于有的女性平日身体素质差，在经期期间血室开放，体内血不足，导致“卫外之气”（抵抗力）不强，此时，风寒外邪最容易乘机入侵，正邪之气两相搏击，就容易发生感冒，所以经期防风、防寒、防冻是非常重要的事情。

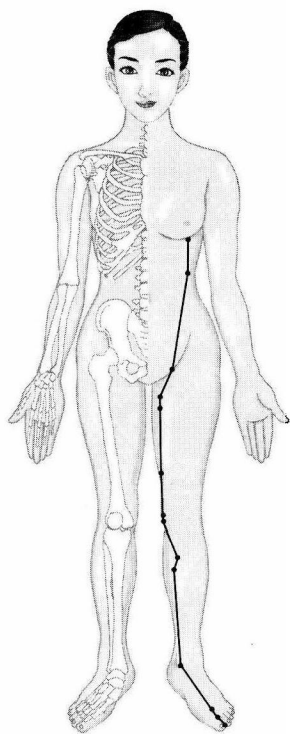
【经期外感预防小偏方——黄芪汤】

生黄芪10~30克（刚开始服用时从10克开始，根据自己服用的效果和感觉，可逐渐增加至30克），先用200毫升清水浸泡30分钟，经大火煮沸，再用小火煎煮1个小时，直到药汁浓缩至50毫升左右，滤出即成。一日喝1次，清晨空腹温服效果较好，服用时间从经期前5~7天开始至月经来潮为止。

需要注意的是，此偏方主要用于预防，也就是说就在感冒之前喝，感冒后再喝的话，就会把病邪封在体内。因为黄芪是固表的，它帮助身体关闭大门，不让外邪入侵，如果身体已经感受外邪，这时再服黄芪反而会变成闭门留寇，把病邪关在体内，无从宣泄了。

2 月经不是“麻烦事”，排毒护肝又延寿

月经是女性的“良朋益友”：肝经绕过女子子宫，肝经积聚的邪气可以被月经冲走；定期的失血可使女子造血功能增强，气机旺盛；经血还可以排出体内的热毒——痘痘。所以月经越顺畅，女性就越健康、越美丽、越长寿。



说起月经本身带来的麻烦，几乎每个女人都有一箩筐的抱怨。其实，月经不是麻烦，没有月经才真是麻烦了呢，因为月经代表了女性生理功能是正常的。

月经对于女性的好处，可以先从没有月经的男人谈起。在一项调查中发现，在各种肝病的发病率中，男性可谓占了绝对“优势”，男女发病率相差悬殊，少则4~5倍，大的接近10倍。而这种差异跟女性的麻烦——月经有关。在中医看来，肝主疏泄，月经就是疏泄肝经各种邪气的通道，因为肝经绕过女性子宫，所以每当肝经有点什么邪气积聚，很快就会被每个月的月经给冲走。而男人由于没有月经这个疏泄通道，所以肝经积聚的邪气，只能自己慢慢消受，最终是由表及里，病到肝胆的脏腑之中去了。可

图1-1 肝经巡行经过子宫



见，月经可以帮助女性排毒养肝、防肝病。它像一道天然屏障，让女子的肝病停留在经络的层面，难以深入到脏腑内部。

另外，众所周知，女性的平均寿命比男性长7~10年，这也全靠女性平日月经失血的“锻炼”。有调查显示，健康的男女在失血量相同的情况如车祸中，男性在等待救护车到来前坚持的时间没有女性长，而且抢救过程中死亡的概率也比女性高。从医学上讲，这是因为女性平时有月经期失血“锻炼”的缘故。中医讲的则是“妇人之生，有余于气，不足于血，以其数脱血故也。”这里的“气”，也可以理解为维持生命的气机，是推动生命运转的能量。人们常用“断气”来说一个人死了，就是这个原因。

女性由于长期失血，所以造血、换血能力强，用中医的话来说就叫做“气有余、气机旺盛”。由于女性的造血功能一般都高于男性，所以她们的生命活力和耐力也比男性大。有专家做过试验，一组女性与一组男性同时绝食，男性最多能支撑6天，而女性却可坚持7天以上，这就是由男女之间造血功能的差异形成的。

此外，月经使女性的血液经常得到更新，所以患心脏病、脑血栓的人数也明显少于男性；而男性的血液终生闭路循环，得不到定期更新，患高血脂、高血压的人数也多于女性。

如果说经血里带走的这些邪气、疾病是看不见的，那么月经期皮肤排出的热毒——痘痘，则是很多人都看得见的。月经一月一至，是女性排毒的一个通道，可以帮助女性排出体内的各种郁热和火毒。有些女性在月经前10天左右，在脸上会长出一些痘痘，月经后迅速缓解；或者原来有痘痘的女性在月经前痘痘会明显加重，等月经结束后症状可明显减轻甚至完全消退。

为什么会发生这种情况呢？中医认为，痘痘的发生是体内的热毒在面部、皮肤的发散。一个人压力大、生闷气或者常吃辛辣的食物，热毒就容易在体内积聚。如果一个人体内气血旺盛，这些热毒会自动发散出来，比如发怒、运动出汗、长痘，都是宣泄热毒的途径。由于

有些女性比较内向，体内火力也不旺，这些热毒和痘痘平时难以发散出来，只有每逢月经期，肝阴之血下行，肝阳之气往上走，才会驱赶出体内的湿热毒火，这时痘痘才从皮肤表面发出来了，中医称为“托毒痈”。

月经期长痘痘最常见于湿热体质的人。湿热体质的人一般皮肤油性大，头发容易脏，口腔有异味，所生出来的痘痘如果抓破会有白色小脂粒溢出，但没有滋水（组织液），也无脓血，同时会伴有心情烦躁、月经量或多或淋漓不净的症状，月经颜色也会偏红，血液比较黏腻。

如果痘痘太多，可以采用一些自我调理的方法，比如平时可以喝点绿豆汤、薏米粥、菊花茶等清热去火的食物。菊花茶败火，是因为大多数的花朵都开在夏至以前，只有菊花耐晚秋，独得秋冬之气。同样的道理，金银花也是比较耐寒的一种花朵，它的藤叶入药时就被叫做“忍冬藤”，民间也有“冻死石榴晒伤瓜，不会影响金银花”的谚语，可见金银花耐寒收敛的特性很强，可以去火。

明白了月经对身体的益处，当下一次面对月经带来的黏湿不适以及种种麻烦之时，你的心情也许又不一样了！

【下火去痘小偏方】

双花陈皮茶：用菊花、金银花、陈皮各3克，水煎代茶饮用。非常适合肝脾湿热者。

菊花消痘水：每晚用菊花5~10朵，煎上一杯水，然后用棉签蘸着药水清洁面部皮肤，对痘痘的控制也能起到辅助作用。