

中医保健养生

主编 毛海琴

女人 「热」养

男人 「冷」养

通读本书

能够从正确的角度

看待「冷」「热」养生的问题

进而更好地做好养生保健工作

从中医学的角度说

女人生性阴寒

因此怕冷

男人生性阳燥

因此怕热



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医保健养生

女人 「热」养



男人 「冷」养

主编
编者

毛海琴

(以姓氏笔画为序)

才永发 马福亭 王岩

毛海琴 卢维 卢晟晔

冯丽萍 刘丽梅 刘金凤

孙静 杜连华 李娟

杨忠 邹威 周云炜



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

女人热养 男人冷养 / 毛海琴主编. —北京: 人民军医出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5091-8009-9

I. ①女… II. ①毛… III. ①养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 253510 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 薛 彬 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8201

网址: www.pmmpp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710 mm × 1010 mm 1/16

印张: 9.5 字数: 149 千字

版、印次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4000

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书分为上下两篇，上篇介绍的是女人为什么要“热”养，以及如何“热”养；下篇介绍的是男人为什么要“冷”养，以及如何“冷”养。女人健康长寿的秘诀在于“热”，男人健康活力的由来在于“冷”，本书为您阐述其中的奥秘，并提出女人应“热”养、男人需“冷”养的养生箴言。书中根据男女不同的生理过程和特质阐述了相应的养生之道，讲述了如何通过运动、习惯、饮食、按摩等方法来实现女人“热”养与男人“冷”养，达到女性和男性共同健康的状态。本书针对性强，语言通俗易懂，适合广大读者朋友阅读参考。



前言

很多人不明白为什么在炎炎夏季，办公室的空调让女性感到寒冷却让男性感到烦热；也不明白为什么寒冷的冬季女性穿得很严实却还是手脚冰凉，男性只是一件大衣就可以抵抗过严寒。通过阅读本书，你将会了解问题之所在，也能够根据男女体质的差异来进行切实可行的养生，认识到生活中的种种误区并加以纠正，以防止对身体的深度伤害。

多数人可能对于女人要“热”养的认识更多一些，而对于男人“冷”养的认识却比较少。可能绝大多数人认为，男性、女性都应当“热”养。还有些人认为，女性也应当冬泳，即“冷”养。岂不知，对于男性来说，高温很可能意味着不育，而对于女性来说，过低的温度很可能是妇科病的诱因。

从中医学的角度来说，女人生性阴寒，因此怕冷；男性生性阳燥，因此怕热。从生理角度上讲，男性和女性生殖系统不同也是导致温度差异的主要原因。男性生殖器官中的睾丸畏惧高温，需要维持在低于体温的温度才能保证精子的健康；而女性生殖器官呈梨形，如果保暖工作做不到位，就会月经不调、痛经等。

有这样一句俗语：“小伙子睡凉炕，全凭火力壮”，这句话并不是没有道理的，男性的“火力”确实比女性强些，因此，对于男性来说，“冷”养生更适合他们。

但是日常生活中，男性和女性并没有针对“冷、热”进行有倾向的养生。寒冷季节，男性也会捂上厚厚的棉被，将车内的空调调

到最高；炎热夏季，女性也会一会儿冰激凌，一会儿冰镇水果，即便是在冬季，也有一些“不怕冻”的女性穿得很少。这种“冷”“热”养生颠倒的做法对于男性和女性的健康来说都是有害的，如男性不育、女性宫寒不孕，都与养生的冷热颠倒相关。

通读本书，能够从正确的角度看待“冷”“热”养生的问题，进而更好地做好养生保健工作。

本书分为上、下两篇，上篇介绍的是女人为什么要“热”养，以及如何“热”养；下篇介绍的是男人为什么要“冷”养，以及如何“冷”养。

本书根据女人和男人各自的特质来阐述相应的养生之道，针对性比较强。书中讲述了如何通过运动、习惯、饮食、按摩等方法来实现女人“热”养与男人“冷”养，达到女性和男性共同健康的状态。

编者

2015年1月



目录

上篇 女人养生，温热的血液中透露着美人的气息

第1章 女人“热”养，为的是体态和容貌····· 3

人体中，哪些部位容易受寒····· 3

女人一冷，小腹便“坠”了下来····· 5

女子先天柔弱，气血容易亏空····· 6

女人喜静，而静易生寒····· 9

女人肾虚，寒冷、早衰跟着来····· 10

“寒风”袭来，吸干皮肤上的水分····· 12

温热环境中的女人，面容多了一分红润····· 14

给唇部盖上一层“被”，防止寒风吹走它的“外衣”····· 15

面霜护肤，水分才能不被寒风“带走”····· 17

第2章 睡前、睡中，懂得避寒保暖····· 19

盖好被子，别让寒冷惊醒“梦中人”····· 19

夏季“空调风”，在梦中“偷”走你的免疫力	20
晾干发梢上的水滴，当心“头痛”找上你	21
睡前洗个热水澡，健康又轻松	22
温热手脚，让你睡得更踏实	24
温热身体的饮品，让你更快入眠	25
穴位按摩，女人驱寒保暖的“守护神”	26
第3章 宫寒，女人容易被“虏”又可以摆脱的“魔爪”	29
夏季遮腰背腹，远离各种妇科疾病	29
寒冷冬季，一定不能“露肉”	30
食物太“冷”，“冻”坏较弱女性	31
迅速减肥，“棉衣”没了，当心寒邪偷袭	33
食补“运动”，为子宫生堆“火”	34
穴位按摩，宫寒是可以按走的	37
呵护自己，让子宫温暖起来	39
第4章 暖透手脚，暖透心，外邪才能不入侵	41
温暖，护血的根本	41
百病由寒起，远离寒湿更健康	42
“排寒”，也是有技巧的	43
冬季防病，暖身，更要暖心	44
晒太阳，帮你养护体内阳气	46
关心手脚的温度，瑟缩的女人不美丽	48
“温水”家务，妇科病便成了“过客”	49
热水泡脚，脚暖心更暖	50
有氧运动，告别手脚冰凉	52
手脚冰凉，老偏方帮你暖	53

第5章 邪风入侵，疾病也会接踵而来 55

- “上火”，可能由寒气起 55
- 颈部受侵袭，各种疾病“引上门” 56
- 注意腿部保暖，“转筋”才能远离你 58
- 上衣单薄，寒风便开始入侵你的肺 59
- 外露的膝盖，很容易被关节酸痛困扰一生 60
- 身体虚冷，下点功夫就能改善 62
- 坐月子，一定要“热”养 63
- 寒冷冬季，别让你的眼睛“着凉” 64
- 女性眼部疾病，冬季谨防 66
- 青光眼，最怕从热到寒 67
- 冬季冻疮，找当归来帮忙 68

第6章 寒胃女人面更寒，祛除胃寒刻不容缓 69

- “寒食”则“寒胃”，将食物的温度“调高”一些 69
- 冰箱里拿出来的食物，别急着吃 71
- 受寒的胃，可以这样“温暖” 72
- 冷饮不是在降外热，而是在“寒”胃 73
- 吃出来的胃寒，可以再吃回去 74

第7章 温补食物，“火”也可以吃出来 77

- 五谷杂粮，女人的御寒“助手” 77
- 大寒前后，用桂圆来暖心 78
- 生姜祛寒邪，温暖女人心 79
- 温中益气选鸡汤，女人专款“人参汤” 81
- 补虚御寒，首选羊肉 82
- 益母草，让女性温暖度过整个经期 85

秋冬季节，女人温补药膳大全·····	86
糯米，温补脾胃功效多多·····	88
第8章 脉、穴健，则阳气旺盛 ·····	91
阳气，女人身体的原动力·····	91
三阳脉衰，“阳升”便可抗衰老·····	92
做做“扣胆法”，防治肝火伤两肋·····	94
手脚冰冷，找手少阳三焦经帮忙·····	96
背部撞墙法，让女人体内阳气再起·····	98
脚底发凉，按揉踝关节温暖脚心·····	100
经络疗法，帮你除掉手脚上的“寒冰”·····	101

下篇 男人养生，从“冷”中吸取精髓

第9章 男人“冷”养，冷的有“因”也有“果” ·····	107
滋阴，不仅仅是女人的事·····	107
男人喜动，动中生热·····	108
男性喜肉食，肉食喜生热·····	110
男性夏季养生，注意事项多·····	111
第10章 男人，睡前调整好，温度调低些 ·····	113
男人，将浴缸中的水温调低·····	113
男性不娇气，还是将“电热一族”挪开吧·····	115
第11章 男性的食物，宜温不宜“热” ·····	117
春季阳气盛内火生，寒性食物帮你降火·····	117
谨慎对待高温饮食，防止慢性病的侵袭·····	118

男人长寿的秘诀，低热量饮食·····	120
素食食谱，解密素食中的健康密码·····	122
食物的合理搭配，将“卡路里”降到最低·····	124
第12章 如何降下“心火”，也是男性的必修课 ·····	127
现代人的通病——火气大·····	127
一等男人，本事在，火气消·····	129
中年男性，消消火，男性疾病就会少一些·····	130
降火气“秘方”，“治好”你的火爆脾气·····	131
口腔溃疡，补气血、祛火气·····	133
推按肝经，疏肝解郁·····	134
除烦、去燥，找手少阴心经帮忙·····	136
第13章 保护自己的尊严，将裆部的温度降下来 ·····	139
紧身牛仔裤，阴囊的潜在杀手·····	139
久坐工作者，当心睾丸充血·····	140
房事过度，当心精子不能带来“好育”·····	141

上

篇

女人养生，温热的血液中透露着 美人的气息

冬季，空调、暖气让室温达到了二十几度，女人却还是觉得寒凉之气围绕着自己；夏季，空调的温度稍微低一些，女人便开始喷嚏不断；一盆冷水，足以在女人的特殊时期夺走女人的健康……看来，女人要“热”养。



第 1 章

女人“热”养，为的是体态和容貌

❖ 人体中，哪些部位容易受寒 ❖

到了冬季，很多中老年妇女都会手足冰凉，尤其是雪后气温骤降，不适感更多，头痛、感冒等也会随之袭来。很多疾病的发生都与保暖有一定的关系，中医认为，头、胸、脚是最容易受寒邪侵袭的部位，所以，到了冬季一定要做好保暖工作。那么在人体之中，有哪些具体的部位和器官容易受寒呢？

头部

头为“诸阳之会”，是人体中阳气最旺盛的部位，非常容易受寒邪侵袭。寒邪袭来，头部最先受到侵袭。比如突淋大雨，头部就会受寒湿侵袭，再加上头部阳热气盛，毛孔经常处于开放状态，寒邪就更容易入侵了。这就是为什么因风寒感冒的朋友大都会伴随着头痛、头晕、头部沉重等。如果头部长期受寒邪侵袭，很容易形成顽固性头痛、偏头痛。

雨季一定要带上雨伞，寒冷季节一定要做好头部保暖工作，这样才能够有效保护头部不受寒气入侵。

口鼻

口是饮食第一关，冰饮、寒凉食物，均能够通过口将寒气带入胃中，而鼻是空气进出通道，寒气会随着呼吸进入我们的肺部；进而导致恶心、呕吐、鼻塞、喷嚏等口鼻部受寒症状。流行性感冒发生时很多人都会戴上口罩将口鼻捂住，可以有效预防病毒和寒气入侵。

背部

我们的背部循行着膀胱经、督脉，为阳气旺盛、易感寒气的部位。一旦背部受寒，就会导致一系列的疾病。由背部排出寒邪，可以根治此类疾病。如拔火罐、针灸、推拿等经常选择在背部就是这个道理。

脐部

脐部（肚脐）也是非常容易受寒的部位，夜间睡觉如果不小心踢开了被子，使脐部受寒，腹部着凉，寒气就会入侵，导致腹痛、腹泻等症。

毛孔

人体的毛孔张开的时候，如果不及时保护，寒邪就会趁虚而入，因此剧烈运动之后一定不要着凉。如果此时遭遇大雨，或是受到冷风侵袭，就容易患重病，应当及时喝上一杯生姜红糖水，让寒气从毛孔中及时排出体外，防止疾病发生。

胸部

这个胸部与解剖学上的胸部不同，它指的是胸腹部。冬季寒风侵袭人体，最先受寒冷刺激的就是胸腹部，胸腹部受寒后，就会损伤人体阳气，容易诱发心脏病、胃肠疾病等，因此，胸腹部的保暖也是不容忽视的。

脚底

寒从脚底起，脚离心脏最远，血液供应相对较少，皮下脂肪薄，保温性差，受寒之后容易，使抗病能力下降，易导致上呼吸道感染，所以，严寒季节应当做好脚部保暖工作。

长期行走在冰冷潮湿的地方、鞋子潮湿来不及更换、睡觉时脚底对着空调，都会导致寒气入侵，经常按摩足底、热水足浴，可以帮助顺利地将寒气从脚底排出。

寒气无孔不入，想要防止寒邪的入侵，一定要将上述重点部位保养好，在寒气袭人的天气里做好防寒保暖工作，尤其对于那些患有关节疾病、消化系统疾病，以及心脑血管疾病的人来说，更是重中之重！

❖ 女人一冷，小腹便“坠”了下来 ❖

我们在看日剧和韩剧的时候都会发现这种现象，日本和韩国的女人很喜欢一年四季都穿着短裙、丝袜，上面穿着大衣，将自己的膝盖露出来。这样看上去确实很可爱、很漂亮，可正是这种“寒冰”装饰下的可爱，将这些女人变胖了。

寒冷的冬季，女性体寒成了通病。随着时尚大潮的侵袭，已经有越来越多的女人向往“寒冰美人”的穿着习惯了。冬季穿丝袜的现象已经越来越普及了，女人在享受美丽的同时也承受着瑟缩的感觉。

如果女性朋友一味地忽视自己出现的体寒现象，体寒就会带来这样或那样的危害。其中，“肥胖”就成了女性难以避免的危害之一，爱美的女性可能做梦也没想到：自己冬天穿得那么少就是为了看起来苗条，却因此出现了真正的臃肿。

女性的生殖系统是很怕冷的，一旦我们的身体出现了寒冷的现象，生殖系统就会通过聚积更多的脂肪来保持体温，因此，小腹下坠的现象也就更容易解释了。

除此之外，我们的身体在寒冷的刺激下会分泌一种叫做甲状腺素的激素，这种激素的分泌量增加会加快我们身体内物质氧化分解的过程，也就更容易出现饥饿感。这个时候，很多人都会选择通过进食来增加饱腹感和身体的温度。

大家都知道，在寒冷的冬季，很多动物会选择冬眠，如熊，这种动物的体内含有大量的脂肪，它们之所以能够在整个冬季不吃不喝，消耗的就是自身脂肪。但是人类和北极熊不同，人类在冬天会进食，而冬季脂肪的燃烧速度又比较慢，如果这个时候，你的身体处于寒冷的状态，要通过不断地进食来满足身体对脂肪的需求，因此，你就“发福”了。除此之外，还有以下几点原因可能导致女性因为寒冷而出现肥胖现象。

1. 水肿。身体处于寒冷状态的时候，很容易出现水肿的现象，未能排泄出去的水分就会在体内蓄积起来，导致小腹突出、腿部水肿。如果女人注意保暖，让肾暖和一些，排尿就会顺畅一些，水肿现象也就消失了。

2. 便秘。女性便秘通常是因为肠道内温度过低导致的肠蠕动功能减弱。温暖小腹或是通过半身浴的方法都能够让我们的肠道“暖”起来，便秘现象也就消失了。

知道了为什么寒冷会导致女性朋友出现肥胖现象的原因，就要从以下几方面注意自己的保暖问题，为真正的“窈窕美”打下基础。

❖ 别用丝袜代替保暖裤。爱美不是不可以，穿丝袜也不是不行，前提是不

能冻到自己的下体。在夏季的时候，可以穿丝袜，但是冬季就要将自己的腿保护起来，下肢暖了，身体的其他部位也就暖了，脂肪自然不会找上你。

◎ 别以为上身就可以“冻着”。说到腿部的保暖，很多人都略知一二，但是，如果上身处在寒冷的状态对身体的哪部分会产生负面影响呢？

如果我们的上半身穿的衣服比较少，肺部就很容易受到外邪的侵袭，各种和呼吸系统有关的疾病就会接踵而来。除此之外，腹部经常感觉不到温暖，脂肪就会越来越多，小腹下坠的现象也就跟着出现了。

◎ 冷脂肪的饱腹感不那么强。稍微懂一点保健知识的人可能会有这样的想法，通过吃一些脂肪、蛋白质含量高的食物来增加饱腹感，这些高能量的食物进入到人体后不易消化，不就能减少其他食物的摄入量了吗？

有这样的想法是不错，但是应选择什么样的脂肪呢？很多人都会有这样的体会，将炸丸子热好后，丸子中的油脂就会析出来，刚开始吃的时候很香，吃着吃着就很难入口了，觉得腻了，就不会再吃下去了。所以，即使想要通过吃高脂肪、高蛋白的食物来增加饱腹感，也要选择加热以后的“热”脂肪、“热”蛋白质食物。

❖ 女子先天柔弱，气血容易亏空 ❖

气血不足是中医上的理念，多易出现在女性身上，中医认为，气和血均为生命载体，同样滋润着人的身体，协调人体正常运作。女性的一生中要经历经期、孕期、产期，很容易出现气血不足的现象。

所谓“气”，就是人体器官发挥功能的动力，生理上能够保持人体活动、温暖身体，同时抵御外邪。这里的“气”能够推动脏腑运行，保持机体表面正常温度，抵御外邪侵袭。

中医学所说的“血”并非我们平时所提到的“血液”，它包含两层含义，一是指西医中所说的流动在血管之中的“血液”；二是指和“气”同在的运行载体。中医常说：“气为血之帅，血为气之母”，气具有推动血液运行的功效，而血液能够濡养气充盛。

如果将人体比作一株植物，那么气就相当于阳光，而血相当于雨露，两者共同作用在人体，以保障人体茁壮成长。不但对人体是这样，对于脏腑来说也是一样。气和血的运行状况能够从人体的细微之处被发现，只要能够辨别出这