

秦丽娜·主编

人 女 人 病 生 病 暖 不

燃烧吧
体内的小火炉

谷世喆

养生堂特邀中医专家
北京中医药大学针灸学院博士导师

诚意力荐

要美丽 要健康 要好孕



中国工信出版集团

电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

人 女 暖 病 生 不

曹晓燕 / 主编

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

暖女人不生病 / 秦丽娜主编. -- 北京：电子工业出版社，2017.6
ISBN 978-7-121-30258-9

I. ①暖… II. ①秦… III. ①女性-保健-基本知识②妊娠期-妇幼保健-基本知识
IV. ①R173 ②R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 263966 号

策划编辑：徐 艳

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：童之琦

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

开 本：720×1000 1/16 印张：12.75 字数：300 千字

版 次：2017 年 6 月第 1 版

印 次：2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到：dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：xuyanl@phei.com.cn。

前言

从什么时候开始，我国女性的体质越来越寒了呢？轻则天气转凉就瑟瑟发抖，稍微吃点凉东西就腹泻；重则痛经、便秘，年纪轻轻就颈椎病、腰椎病缠身。我需要做些什么，来呼吁女性朋友重视“温度”，重视“温暖”，于是便有了本书的出版。

健康人是温暖的，那是体内的阳气维持着生命，阳气逐渐衰弱的过程，其实就是生病的过程。对于女性而言，体内阳气充沛，则气血运行通畅、面色红润、神志清晰、身心健康；体内阳气匮乏，则体温下降、气血瘀滞、畏寒怕冷、面色枯黄无泽、神志萎靡、百病丛生。可以说，暖是女人健康之泉。

本书的宗旨就是告诉女人要暖养，暖女人不生大病。怎么保养？首先是内治，即通过食物和中药的调理，驱走体内的虚寒，暖从食中求；再是外治，即通过中医艾灸按摩、拔罐、刮痧等方法，改善体内的血液循环，暖从体内生；然后就是注意一些生活细节，比如给自己备一条丝巾、长衫，给常待在空调室的自己多一分温暖；还有就是养成运动习惯。

暖养的办法有很多，贵在坚持。衷心希望女性朋友看到这本书后，做一个暖暖的美人儿。身体暖了，健康、美丽、好孕自然就来了。

最后，我想在这里感谢下列参编人员：张海媛、赵红瑾、范永坤、毛燕飞、韦杨丽、寿婕、邱丽丽、孙灵超、张志军、曾剑如、陈涤、李玉兰、杨丽娜、杨志强、张伟、黄辉、黄建朝、黄艳素、贾守琳、李红梅、遆莹、王永新、吴强、张羿、姜朋、常丽娟、祝辉、王雪玲、张天佐、张海斌、史颖超、黄建猛、王洪侠、张国瑞。因为有了大家的努力，本书才如此精彩！

秦丽娜

2016年冬



目录

Part 1

十女九寒， 百病丛生 / 11

寒是百病源，十女有九寒 / 12

自我测试：你是体寒的女人么 / 12

你有这些寒凉的症状吗 / 13

体寒就是阳气不足，是健康的祸根 / 14

体温上升1℃，免疫力增加30% / 15

寒气“藏”在人体何处 / 17

寒气侵入身体的7大关键部位 / 18

关键部位1 口鼻 / 18

关键部位2 头部 / 18

关键部位3 腰部 / 19

关键部位4 肩颈部 / 19

关键部位5 肚脐 / 19

关键部位6 脚底 / 19

关键部位7 毛孔 / 19

女人比男人易受寒 / 20

女性属阴，更容易阳气不足 / 20

女性易缺铁，寒冷耐受力低 / 20

女性新陈代谢慢，血液循环慢 / 20

女性肌肉少，产生的热量少 / 21

现代人比古代人寒 / 22

意识不到的“寒”，已经蚕食了身体 / 23

吃出凉寒：寒性食物侵袭内脏 / 23

穿出外寒：不当的衣着是寒气入侵的直接原因 / 23

熬出内寒：熬夜耗气血引寒气入侵 / 23

懒出寒来：久坐不动则寒气自生 / 24

自“作”自寒：错误的生活方式让寒气找上你 / 25

引发体寒的不良小习惯 / 25

女人体寒，危害多多 / 26

体寒引发的各种病症 / 26

体寒对女性的特有伤害 / 27

体寒是病痛的罪魁祸首 / 27

Part 2

不做“冷冻女”：美丽暖中求 / 29

脸上有斑是缺暖，养血活血可祛斑 / 30

面色“难看”，暖起来变好看 / 31

皮肤松弛是脾虚，最需保暖健脾 / 32

头发无光泽，最应暖养肝脾肾 / 34

你并非胖，而是有些水肿 / 35

喝水也长肉，脾胃虚寒所致 / 36

“游泳圈”是脾虚的表征，摘掉它要健脾暖体 / 38

黑眼圈大多是“冻出来”的 / 39

保暖体不寒，更年期不提前 / 40

Part 3

这些病症，都少不了“寒” / 41

亚健康 / 42

干什么都累，脾胃虚寒 / 42

饭后困得很，脾虚惹的祸 / 43

失眠，体温高才有好睡眠 / 44

皮肉经常酸疼，体质寒凉是诱因 / 46

关节常痛，多半肾阳不足 / 48

吃饭不香，寒让肠胃不活动 / 49

营养不良或营养过剩都会生寒 / 50

频频如厕，体寒致身体不易吸收水分 / 52

脾气急躁，寒伤阳气升阴虚 / 53

抑郁心情差，寒入心 / 54

宅家不出门，阳气不足没活力 / 55

盗汗、自汗，体寒导致虚火内生 / 56

女人特有病 / 58

痛经，寒是最大肇事者 / 58

月经不调，寒瘀让经血不畅 / 60

难受孕，考虑宫寒原因 / 62

乳腺增生，体寒导致瘀滞 / 64

尿失禁，小心亏虚所致的子宫脱垂 / 65

盆腔炎急来缓去，注意房事除湿邪 / 66

宫颈糜烂，没有想象中可怕 / 67

阴道炎，被湿邪击中的带下病 / 68

暖养，与小病小痛说拜拜 / 70

腰椎疼痛，受寒损肾阳 / 70

颈椎病，久坐不动加受寒 / 72

肩周炎由寒湿致，最应除湿散寒 / 75

风湿性关节炎，关节部位变冷了 / 78

感冒不用慌，祛寒可以防 / 80

咳嗽痰多，多是寒气阻碍水液运行 / 83

反复腹泻，脾胃受寒是诱因 / 86

便秘，身体太凉，排便不畅 / 88

过敏打喷嚏，是身体排寒的自然反应 / 91

贫血，脾胃虚寒是病因 / 92

胃胀、恶心、呕吐，原来都是寒气在作祟 / 94

慢性支气管炎，冬病夏治易除根 / 95

慢性咽炎，身体欠暖 / 98

肺炎，寒邪入体先犯肺 / 100

冠心病，寒冷时节是高发期 / 102

中风，血管受寒是诱因 / 105

糖尿病，低体温有碍糖分充分燃烧 / 108



Part 4

保暖祛寒，刻不容缓 / 109

关注细节，有心就能暖 / 110

护好身体六处，百寒不侵 / 110

冬贪热夏贪凉，寒湿难除 / 114

穿衣不能少，美暖要兼顾 / 117

稍微出个门，你是不是穿少了 / 119

你习惯早晨洗澡吗 / 120

你的湿发是自然风干么 / 121

穿衣保暖原则 / 123

早餐不吃或吃不好，体温也会降低 / 126

吃饭大汗淋漓要防受寒 / 128

少喝咖啡，多喝花草茶 / 128

夏天最忌贪凉食 / 130

你的被褥是不是有点潮 / 132

夏季地铁、公交空调凉，不要不在意 / 133

休闲放松，这么做最暖身 / 134

泡澡要比冲澡好 / 134

阳光是个宝，晒晒全身好 / 135

论泡脚的重要性 / 136

寒湿酸痛，热敷止痛效果好 / 137

桑拿和汗蒸，排寒又通络 / 138

睡前勤梳头，暖体睡得香 / 138

动动身体，气血旺了就能暖 / 140

清晨拍拍手踢踢腿，祛除寒气阳气来 / 140

快步走，活力自然有 / 144

适合在办公室做的微运动 / 146

下班回到家，做下蹲和踮脚运动 / 154

活动手脚暖脾胃 / 156

Part 5

老祖宗留下的传家宝，祛寒很见效 / 159

艾灸暖经脉，是最佳的补阳方 / 160

艾灸暖体的理论基础 / 160

艾灸的常见方法 / 161

经典艾灸暖体方 / 165

刮痧通经络，阳气通达百病消 / 168

刮痧暖体的理论基础 / 168

刮痧的常见方法 / 169

经典刮痧暖体方 / 173

拔罐除寒湿，体暖又身轻 / 175

拔罐暖体的理论基础 / 175

拔罐的常见方法 / 176

经典拔罐暖体方 / 179

足浴暖体，家庭轻松DIY / 180

足浴暖体的理论基础 / 180

足浴的常见方法 / 181

经典足浴暖体方 / 183



Part 6

四季饮食吃对口，让身体暖起来 / 185

认清食物的寒热 / 186

食有五性，寒凉温热平各不同 / 186

一学就会，食物寒热巧分辨 / 187

体寒饮食调养法则 / 188

寒性体质必不可少的暖体营养素 / 188

体寒的饮食调养法则 / 188

春季需升阳，温润祛寒是关键 / 190

辛味食物助春阳 / 190

多甜少酸防肝旺 / 192

萝卜理气又助阳 / 193

夏季护阳养脾气，化湿需健脾 / 194

夏季水湿多，饮食养生宜健脾利湿 / 194

寒凉之食伤脾胃，莲藕南瓜保平安 / 196

省苦增辛养肺气 / 197

秋季润脾肺，抵御寒邪 / 198

养阴润肺防秋燥 / 199

少辛多酸，合理进补 / 200

养血补中气 / 201

冬季温阳又散寒 / 202

冬季应温阳养肾 / 202

温食忌冷硬才能安然过冬 / 203

增苦少咸，养心阳 / 204

人 女 暖 病 生 不

曹晓燕 / 主编



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

暖女人不生病 / 秦丽娜主编. — 北京: 电子工业出版社, 2017.6
ISBN 978-7-121-30258-9

I. ①暖… II. ①秦… III. ①女性-保健-基本知识②妊娠期-妇幼保健-基本知识
IV. ①R173②R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 263966 号

策划编辑: 徐 艳

责任编辑: 郝喜娟

特约编辑: 童之琦

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订: 北京顺诚彩色印刷有限公司

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12.75 字数: 300 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到: dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: xuyan1@phei.com.cn。

前言

从什么时候开始，我国女性的体质越来越寒了呢？轻则天气转凉就瑟瑟发抖，稍微吃点凉东西就腹泻；重则痛经、便秘，年纪轻轻就颈椎病、腰椎病缠身。我需要做些什么，来呼吁女性朋友重视“温度”，重视“温暖”，于是便有了本书的出版。

健康人是温暖的，那是体内的阳气维持着生命，阳气逐渐衰弱的过程，其实就是生病的过程。对于女性而言，体内阳气充沛，则气血运行通畅、面色红润、神志清晰、身心健康；体内阳气匮乏，则体温下降、气血瘀滞、畏寒怕冷、面色枯黄无泽、神志萎靡、百病丛生。可以说，暖是女人健康之泉。

本书的宗旨就是告诉女人要暖养，暖女人不生病。怎么保养？首先是内治，即通过食物和中药的调理，驱走体内的虚寒，暖从食中求；再是外治，即通过中医艾灸按摩、拔罐、刮痧等方法，改善体内的血液循环，暖从体内生；然后就是注意一些生活细节，比如给自己备一条丝巾、长衫，给常待在空调室的自己多一分温暖；还有就是养成运动习惯。

暖养的办法有很多，贵在坚持。衷心希望女性朋友看到这本书后，做一个暖暖的美人儿。身体暖了，健康、美丽、好孕自然就来了。

最后，我想在这里感谢下列参编人员：张海媛、赵红瑾、范永坤、毛燕飞、韦杨丽、寿婕、邱丽丽、孙灵超、张志军、曾剑如、陈涤、李玉兰、杨丽娜、杨志强、张伟、黄辉、黄建朝、黄艳素、贾守琳、李红梅、逄莹、王永新、吴强、张羿、姜朋、常丽娟、祝辉、王雪玲、张天佐、张海斌、史颖超、黄建猛、王洪侠、张国瑞。因为有了大家的努力，本书才如此精彩！

秦丽娜

2016年冬



目录

Part 1

十女九寒， 百病丛生 / 11

寒是百病源，十女有九寒 / 12

自我测试：你是体寒的女人么 / 12

你有这些寒凉的症状吗 / 13

体寒就是阳气不足，是健康的祸根 / 14

体温上升1℃，免疫力增加30% / 15

寒气“藏”在人体何处 / 17

寒气侵入身体的7大关键部位 / 18

关键部位1 口鼻 / 18

关键部位2 头部 / 18

关键部位3 腰部 / 19

关键部位4 肩颈部 / 19

关键部位5 肚脐 / 19

关键部位6 脚底 / 19

关键部位7 毛孔 / 19

女人比男人易受寒 / 20

女性属阴，更容易阳气不足 / 20

女性易缺铁，寒冷耐受力低 / 20

女性新陈代谢慢，血液循环慢 / 20

女性肌肉少，产生的热量少 / 21

现代人比古代人寒 / 22

意识不到的“寒”，已经蚕食了身体 / 23

吃出凉寒：寒性食物侵袭内脏 / 23

穿出外寒：不当的衣着是寒气入侵的直接原因 / 23

熬出内寒：熬夜耗气血引寒气入侵 / 23

懒出寒来：久坐不动则寒气自生 / 24

自“作”自寒：错误的生活方式让寒气找上你 / 25

引发体寒的不良小习惯 / 25

女人体寒，危害多多 / 26

体寒引发的各种病症 / 26

体寒对女性的特有伤害 / 27

体寒是病痛的罪魁祸首 / 27

Part 2

不做“冷冻女”：美丽暖中求 / 29

脸上有斑是缺暖，养血活血可祛斑 / 30

面色“难看”，暖起来变好看 / 31

皮肤松弛是脾虚，最需保暖健脾 / 32

头发无光泽，最应暖养肝脾肾 / 34

你并非胖，而是有些水肿 / 35

喝水也长肉，脾胃虚寒所致 / 36

“游泳圈”是脾虚的表征，摘掉它要健脾暖体 / 38

黑眼圈大多是“冻出来”的 / 39

保暖体不寒，更年期不提前 / 40

Part 3

这些病症，都少不了“寒” / 41

亚健康 / 42

干什么都累，脾胃虚寒 / 42

饭后困得很，脾虚惹的祸 / 43

失眠，体温高才有好睡眠 / 44

皮肉经常酸疼，体质寒凉是诱因 / 46

关节常痛，多半肾阳不足 / 48

吃饭不香，寒让肠胃不活动 / 49

营养不良或营养过剩都会生寒 / 50

频频如厕，体寒致身体不易吸收水分 / 52

脾气急躁，寒伤阳气升阴虚 / 53

抑郁心情差，寒入心 / 54

宅家不出门，阳气不足没活力 / 55