

桑葚
补肝益肾 生津润燥



枸杞子
补血安神 生津止渴



身心养生专家佟彤权威新作

山药
助消化 敛虚汗



灵芝
补气安神 止咳平喘



女人 开心药典

佟彤◎著



金银花
清热解毒 疏利咽喉



芦荟
保湿美容 强心活血



阿胶
补血滋阴 润燥 止血



人参
补益强壮 补气固脱



用百味药房里买得到的传世名方，让女人开心和健康
一种负性情绪和五脏是互相伤害的 | 把这三个问题解决好了
女人最怕“肝郁”“心火”“气血虚” | 身体好的同时，心情也就好了

女人 开心药典

佟彤◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

女人开心药典 / 佟彤著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5357-9332-4

I. ①女… II. ①佟… III. ①女性—养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 124496 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：女性◎健康生活

NÜREN KAIXIN YAODIAN

女人开心药典

著 者：佟 彤

出 版 人：张旭东

责任编辑：林澧波

监 制：蔡明菲 邢越超

策划编辑：李彩萍

特约编辑：汪 璐

营销编辑：李 群 张锦涵 姚长杰

封面设计：刘红刚

版式设计：李 洁

出版发行：湖南科学技术出版社

(湖南省长沙市湘雅路 276 号 邮编：410008)

网 址：www.hnstp.com

印 刷：北京正合鼎业印刷技术有限公司

经 销：新华书店

开 本：889mm × 1194mm 1/16

字 数：149 千字

印 张：14.5

版 次：2017 年 7 月第 1 版

印 次：2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5357-9332-4

定 价：38.00 元

质量监督电话：010-59096394

团购电话：010-59320018

目录

contents

第一章

我们为什么会不开心

说到养生，很多人都希望找到名医秘诀或几个食疗偏方。事实上，中医养生的最高境界，早已脱离了医学和药物。中医养生的结论，早就明朗地写在了经典里，这就是“仁者寿”，意思是，只有仁爱之人才能长寿。

1. 人的痛苦是对自己无能的愤怒 _002
2. 身体不舒服，心里就不痛快 _006
3. 突然很怕死的他，真的在半个月后去世 _010
4. 让女人不开心的三大病证：肝郁、心火、气血虚 _012
5. 中医的五脏与西医的五脏 _016
6. 坏情绪和身体是怎样互相伤害的 _020
 - (1) 喜伤心 _020
 - (2) 怒伤肝 _022
 - (3) 悲伤肺 _023
 - (4) 思伤脾 _024
 - (5) 恐伤肾 _026

第二章

肝郁——女子“以肝为先天”

身体太过安逸，很少运动，体内的蛋白质缺少消耗的机会，大脑也就不会主动地调整睡眠，失眠、抑郁等就此发生。这些其实就是闲出来的毛病，而社会的发展、经济的发达，正在不断地给每个人提供安逸悠闲甚至闲出毛病的可能。

1. 别把“抑郁情绪”和“抑郁症”混在一起 _030
2. 哪儿来的那么多抑郁情绪 _033
3. 这“屈”女人的生存环境不行 _036
4. 雌激素对你做了什么 _039
5. 该放“姨妈假”还是“姨妈前假” _042
6. 三元钱一服药，帮你顺顺气儿 _046
7. 避孕药是很好的美容剂 _050
8. B族维生素是一种“无忧营养素” _053
9. 生活中，我们怎样失去了B族维生素 _056
10. “郁女病”：乳腺癌、甲状腺结节、卵巢癌 _058
11. 为什么刚刚睡醒就觉得特别累 _061
12. 一杯开心茶：小柴胡颗粒 + 小建中颗粒 _064
13. 她快要憋死了，医生却让她戴上口罩 _067
14. “粉面含春”是因为“郁火中烧” _070

目录

contents

- 15. 为什么女人易长黄褐斑 _073
- 16. “肝郁”是所愿不遂，“心火”是百爪挠心 _076
- 17. 生气之后的开心药 _079
 - (1) 气得月经失调：加味道遥丸 _079
 - (2) 气得口苦：龙胆泻肝丸 _080
 - (3) 气得打不上嗝儿来：柴胡疏肝丸 _082
 - (4) 气得吐酸水：左金丸 _082
 - (5) 气饱了：木香顺气丸 _083
 - (6) 气得添堵：越鞠保和丸 _084
 - (7) 气得肝儿疼：九气拈痛丸 _085
 - (8) 气得泻肚：人参健脾丸 _086

第三章

心火——高效率生活惹的祸

中国古代的各种养生方式虽然不同，但宗旨是一个，都是把降低欲望作为养生的要务……“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”——只要心里安静了，疾病就减少了。

1. 幸福和钱有仇！富有未必开心！_090
2. 情深不寿，过慧易夭_094
3. 处女座为什么不幸福_097
4. 最亏的人生就是按揭痛苦_100
5. 心理减负才是养生_103
6. 卫计委推荐：每天发呆5分钟_106
7. 如果他当初多喝一杯茶_109
8. 世界并不是你眼中的样子_113
9. 为什么每次加班、出差都会上火_116
10. 知柏地黄丸会降低性欲吗_119
11. 加了麦冬的酸梅汤，可以治“路怒”_122
12. 现代人为什么爱失眠_126
13. “上热下寒”的失眠：交泰丸_129
14. 眼睛有神的失眠：黄连阿胶汤_133
15. 搓脚心能安心_137
16. 牛黄清心丸：失恋女人的开心药_140
17. 减肥有个新办法，你可以试着吃吃“呱”_143

目录

contents

第四章

气血虚——“无病呻吟”不容小觑

月经的正常与否，是女性健康最准确的信号，也是引起情绪变化的重要身体因素。对女人来说，中医的调经就是保养身体，只是这个保养是分步骤的，按照中医的说法，要分三步走，分别是经前调气、经期调血、经后补肾。

1. 虽然无病，但也可以呻吟 _148
2. 月经保养三部曲 _151
3. 不是西施，也会“捧心” _155
4. 清宫御医是怎样让慈禧开心的 _159
5. 你有“悲秋综合征”吗 _163
6. 怎么保证乳房这个“高地”的气血供应 _166
7. 靠吃羊肉并不能真暖身 _169

8. 运动能让人分泌“幸福激素”_172
9. 你患的是“大自然缺失症”_175
10. 吃面包吃出的坏脾气_178
11. 生活越好，越要常吃黄芪_181
12. 抗过敏：黄芪茶+洗鼻器_184
13. 甘味使人笑，甜味让人哭_187
14. 春宜“减酸增甘”不是“春天要多吃糖”的意思_190
15. 甘味中药大排行_193
 - (1) 人参_193
 - (2) 黄芪_195
 - (3) 茯苓_196
 - (4) 白术_197
 - (5) 地黄_198
 - (6) 山药_199
 - (7) 阿胶_200
 - (8) 麦冬_201
 - (9) 石斛_202
 - (10) 百合_203
 - (11) 黄精_205
 - (12) 枸杞子_206

目录

contents

- (13) 桑葚 _207
- (14) 黑芝麻 _207
- 16. 总是无故想哭? 试试这款“枣馒头” _209
- 17. 饴糖才是“女人糖” _212
- 18. 你的疲劳是“慢性疲劳综合征”吗 _215
- 19. 一个能治无病呻吟的千年古方 _218

第一章

我们 为什么会 不开心

女 人 开 心 药 典

● 1. 人的痛苦是对自己无能的愤怒

2016年9月的时候，相声演员郭德纲和曹云金拉开了“檄文”对战。作为旁观者，虽然无从判断孰是孰非，但郭德纲文章的清楚逻辑和妙趣文笔，还是让人多看了几眼。我发现文中他用到了一个句子：“人的痛苦都是对自己无能的愤怒。”

这话最早是王小波说的，放在郭德纲说这句话的语境，结合之前曹云金涕泪交流的叙述，不由得想到了“笼中困兽”这个词。某种程度上，郭和曹都身处笼中，挣脱无望，非此不可能有这样激烈的文字交战。

其实不单他们，人们的痛苦，时常是自己加给自己的，是自己非要钻进笼子里去，甚至事先给自己造一个笼子，特别是后者，更多见。于是我们就见到了众多因所愿未遂而愤怒或抑郁者，他们一边为中医说的“肝郁”所苦，一边错误地认识着自己。

“肝郁”是中医概念中与情绪、心理关系最密切的。“肝郁”的发生，大多起因于愤怒，就是生了一场气。而现在的研究也发现，除了感染和外伤，几乎没有一种疾病是纯粹身体的、生理的，都多多少少地与情绪、精神有关系，都是“身心与共”的。因此，生气导致的“肝郁”，是多种疾病的诱因。

我认识一个著名的心理督导师，很多患晚期癌症或者被医学宣布不治的人来找他，想通过心理疏导和入定练功的方式，调遣身体的潜能，在无药可治的绝路上寻求自治、自愈。

他在看病的过程中发现，几乎每个病人回望过去的人生，都有至少一次重大的情感挫折、情绪震荡。即便没有如此明显的独立事件，因为职业或者生活的原因，很多年处于紧张、压抑之中，以至于他们已经习惯了这样的紧张和压抑，自己都不觉得是个事儿了。而这样的情绪，就是伤身甚至得癌的原因。

如果深究这些致病情绪的起因，不排除有先天的性格问题，但归根结底，是他们对自己、对世界的错误认知，尤其是他们错误的世界观和价值观，这就是使他们与世隔绝的笼子。

中医说的“肝郁”，之前一直被认为是女人的专利。从医学上讲，雌激素升高是“肝郁”的物质基础；从社会层面上分析，则起因于女人的见识问题，至少在以前，女人的见识是不及男人的。用有限的见识去见识无限的世界，自然就要因为无能、吃力而愤怒、“肝郁”。

但见识并不等于境界。我有一个朋友，坚信“行万里路”优于“读万卷书”，尽一切可能出去旅游。十几年下来，几十万里路走完，她不过是更加熟悉列车时刻表、航班打折信息，见识见涨，境界却依旧，仍会在朋友圈中以励志的方式指桑骂槐，点评鸡汤文的那几句话中，满布愤怒的硝烟……因为她是躲开读书的心思去行路的，并没有在行路的时候体悟和自省，怎么能指望她把见识跃升为境界，又怎么可能不时时愤怒？因为陪伴她的仍旧是对自身的错误认知，通俗点讲，就是不能客观地评价自己。这种不客观，也直接导致了对世界欲求的不客观、对他人回馈的不客观，总是让她生气、郁闷，觉得不公平，觉得自己冤屈。这样的心态之下，怎么可能期望有一个健康的身体？

说到养生，很多人都希望找到名医秘诀或几个食疗偏方。事实上，中医养生的最高境界，早已脱离了医学和药物。中医养生的结论，早就明朗地写在了经典里，这就是“仁者寿”，意思是，只有仁爱之人才能长寿。

而所谓“仁者”，爱人是第一要务，一如孔子说的“仁者爱人”。我们见到的长寿老人，除了鹤发童颜，一定还有面容和善的气质。他们对别人的宽容、对世界的接纳，最大限度地节约着他们的生命能量，不会因为和别人较劲而枉费心力，长寿自然是水到渠成的事。

想要有如此的胸怀，是有前提的。首先要清楚地了解自己，而且能平静地接受这种能力带来的生活乃至命运，所谓“随遇而安”“安之若素”，是仁者处事的常态。这不是消极，而是以积极心态包容外界之后产生的平静。

有了这样的平静，才不会觉得全世界都亏欠自己，那个令人交困的笼子对这种人来说其实是不存在的，因为那原本就是人无能认识自身时筑起的藩篱……郭德纲把那句话用在他和曹云金的对战之中，因为他们二人都没有客观地认识自己，怎么可能再去理解和包容别人呢？而这样的错误认知是人之常情，痛苦、愤怒也就由此而生了。

● 2. 身体不舒服，心里就不痛快

让我们不开心、不快乐的原因，除了心理，比如上述的认知错误导致的痛苦、愤怒，肯定还要牵扯身体、生理，身体不舒服本身就可以让人心里别扭、委屈。如果用中医理论总结，情绪上是因为“郁”，身体上是因为“虚”。这两个原因相互影响，而且在当下已经不独是每个人自身的问题，还牵扯社会和环境。从某种意义上说，“郁”和“虚”是社会、环境造就的人们共同的身心问题，也是社会发展躲不开的归宿之一。因此，我们才会在经济发达了、生活变好了之后，反倒经常不痛快、不开心。

人的心理和情绪的产生，虽然是无形的、眼睛看不到的，但却是有物质基础的。简单一点讲，情绪和心情，都是大脑的神经细胞活动的产物。

我们的民俗中说，额头宽、“大奔儿头”的人聪明，为什么？因为在额头后面，是我们大脑中最高级的部位——额叶。我们总是把大脑比作人体的“司令部”，那么，额叶就是“司令部”里的“司令”了。额叶负责人类智力中最关键、最敏感的部分，生活中一些关键的举措、微妙的情感，都出自额叶，是额叶的脑细胞活动的结果。

由此提示一点：情绪和心理，与身体结构之间有必然联系。身体的很多微妙变化，在形成明显的病症之前，在我们能感知到之前，就开始影响我们的心理和情绪了。

中医里有个名词叫“嘈杂”，形容的是胃的一种感受，不是疼也不是痒，不是饿也不是饱，就是胃里不舒服，好像扎扎乎乎的。这种只能意会不能言传的感受，中医将之称为“嘈杂”。如果不学中医，没有这种感受的人，可能很难体会到。

以此类推，很多身体的微小变化，可能连“嘈杂”的这种明确度都没达到，就已经足以带来不适了。这种不适在病人表达清楚、医院的各种化验发现问题之前，通过身体极其敏感的感受，上传给大脑，直接影响产生感情的大脑皮质。让我们不开心的坏情绪，就这样出现了。

只不过因为这种感觉很细微，细微到不能言表，不能找到明显的物质基础，人们很容易把这种不开心简单地视为思想问题、感情问题。事实上，一个身体非常健康、很有活力的人，除非遇到特别重大的外因，他一定总是乐呵呵的，心情总是舒畅的。这一点，可以看看小婴儿。