



女人30 不宫寒

气色好，形体美

杨力
编著

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

女人30，容易被虚寒盯上

手脚冰凉、面色萎黄、痛经、不孕
每天暖养5分钟，远离妇科病



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

女人30 不宫寒

气色好，形体美

杨力
编著

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

女人30不宫寒：气色好，形体美/杨力编著. —北京：
化学工业出版社，2018.3
ISBN 978-7-122-31513-7

I. ①女… II. ①杨… III. ①子宫-保健 IV. ①R711.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第025865号

责任编辑：贾维娜

责任校对：边涛

装帧设计：悦然文化

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：中煤（北京）印务有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数178千字 2018年5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：39.80元

版权所有 违者必究

宫寒是女人的一大祸害

常言道“十女九寒”，说明不少女人都是寒体。为何？因为女人属阴，阴主寒，阴盛则内寒。尤其女人一生中的经、带、胎、产都容易受寒，加之要洗衣做饭和冷水接触的时间最多，更容易受寒。当下女人喜喝冷饮，空调、露（脐）装为寒气入侵创造了条件，更为阳虚寒体雪上加霜。

所以当代女人，30岁就有宫寒。女人的寒气极易凝聚于胞宫，成为向全身辐射寒气的冰窟，导致手足冰冷、腰膝凉痛、腹冷而泻。还常出现脾肾阳虚、心肾阳虚、肺肾虚寒等系列寒证。尤其易引起痛经、不孕、面色㿗白或晦暗，甚至出现抑郁……更有甚者，导致早更、早老和早衰。所以宫寒的确是不少女同胞的一大祸害、一大痛苦。

本书从宫寒的表现、产生原因和治疗原则等方面做了深入浅出的阐述，尤其提出了大量的治疗和养生法宝，帮助女同胞们战胜宫寒、解除痛苦，给女同胞们带来了健康福音，不失为一部优秀的养生书籍。

最后，祝全中国所有女同胞们健康快乐，美丽长寿！

宫寒是女人的一大祸害

杨力 序言

常言道“十女九寒”，说明不少女人都是寒体。为何？因为女人属阴，阴主寒，阴盛则内寒。尤其女人一生中的经、带、胎、产都容易受寒，加之女人要洗衣做饭和冷水接触的时间最多，容易受寒，现代女人喜喝冷饮，空调、露装为寒气入侵创造了条件，更为阳虚寒体雪上加霜。

所以当代女人，30岁就有宫寒。女人的寒气极易凝聚于胞宫，成为向全身辐射寒气的冰窟，导致手足冰冷、腰膝凉痛、腹冷而泻。还常出现脾肾阳虚、心肾阳虚、肺肾虚寒等系列寒证。尤其易引起痛经、不孕、面色㿗白或晦暗，甚至出现抑郁……更有甚者，导致早更、早老和早衰。所以宫寒的确是不少女同胞的一大祸害、一大痛苦。

本书从宫寒的表现、产生原因和治疗原则作了深入浅出的阐述，尤其提出了大量的治疗和养生法宝，帮助女同胞们战胜宫寒、解除痛苦，给女同胞们带来了健康福音，不失为一部优秀的养生书籍。

最后祝全中国所有女同胞们健康快乐，美丽长寿！

杨力
2011.11.21
北京

身体会说话

图解女性宫寒 8 大表现

1 手脚冰凉

中医认为，气虚、血虚会造成血液运行不畅、血液量不足，从而导致女人一年四季出现手脚冰冷的现象。要让手脚变暖，关键是温阳祛寒。

【特效祛寒方】当归生姜羊肉汤。将羊肉洗净切大片，与当归和生姜同炖，加少许黄酒和食盐即可。

2 冷暖交替膝盖痛

若体内有寒，则更容易受到外在风寒的侵袭，从而造成膝盖疼痛。

【特效小动作】膝盖痛的时候可用温热的手掌按揉膝盖 20 分钟。

3 肌肤爱出油

爱出油是肌肤水油不平衡的表现，究其原因是体内津液运行不畅、有滞留所致，与饮食和外部因素所导致的体寒脱不开关系。

【特效祛寒方】《黄帝内经》中有“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充”，即现代营养学所倡导的平衡膳食。

4 黑眼圈

从中医角度看，黑眼圈是肾虚寒的表现。肾精能够养肝血，肾有虚寒，肝血就不旺。中医认为“肝开窍于目”，肝血不足表现在眼睛上就是黑眼圈。

【特效祛寒方】菊花枸杞茶，补肝肾，去黑眼圈。

5 皮肤干燥、皱纹多

肝主藏血，肝血旺盛，血液运行在脸部就会表现为面色红润有光泽。体寒则易气滞血瘀、血流不畅，如果肝血不足，面部肌肤缺少血液滋养，就会表现出暗淡无光，易生皱纹。

[特效祛寒方] 自制茯苓润肤去皱面膜，天然药香润泽肌肤。

6 月经不调

身体受寒或有寒时，在寒冷刺激下，身体的血管，尤其是盆腔内的血管会过度收缩，血液流动受到影响，可排出的经血自然就会减少，甚至完全没有，而出现少经或闭经等月经不调症状。所以，调月经就要散寒祛瘀。

[特效按摩方] 双手搓热，一只手掌盖住肚脐，另一只手在中极穴（肚脐下4寸）上按揉1~2分钟。

7 痛经

中医认为，痛经是寒湿导致气血不通所致。子宫的气血运行不畅，“不通则痛”；或子宫失于气血濡养，“不荣则痛”，都是痛经发作的原因。因此，中医治痛经向来以“通补气血”为主，只要气血充盈通畅了，经期自然也就不会再痛了。

[特效祛寒方] 益母草调经茶。将益母草干品5克、玫瑰花8朵，一起放入杯中用沸水冲泡后饮用。

8 难受孕

中医认为“百病起于寒”，子宫受寒，是造成女性不孕或妊娠后胎儿发育迟缓、发育不良的原因之一。

[特效祛寒方] 阿胶糯米粥，可补血暖宫。取阿胶12克，用黄酒浸泡化开；取糯米60克，洗净后用清水浸泡2小时。二者一起熬煮成粥，加红糖调味即可。

PART

1

女人 30， 最容易被宫寒盯上

“宫寒女”是如何熬成的	/2
为什么女人天生比男人怕冷	/2
“宫寒”代表女性的整个生殖系统功能低下	/5
女人 30 气血走下坡路，给宫寒可乘之机	/6
下半身寒冷会带来宫寒隐患	/9
自己做体检，宫寒早发现	/10
舌苔白厚，体内有寒在潜藏	/10
面色迥异，各种寒湿找上门	/10
小便清长、大便稀溏，体寒惹的麻烦	/11
宫寒有“三凉”：小肚子凉、白带凉、月经凉	/12
体内阳气足，宫寒自然除	/14
女人学会驱寒，就是延长寿命	/14
红糖姜枝水，暖宫散寒，温暖女人一生	/16
女人多喝红茶，也能补阳气	/17
早上拍拍手，晚上泡泡脚	/18
做个阳光女性，晒出好身板	/20
夏天学会以热制热的“热养”法	/21
女人驱寒暖宫 7 大黄金食物	/22
补血驱寒少不了每天三颗枣	/22
祛寒暖阳又美容颜，桂圆最好	/24
早餐一碗黑豆粥，温阳驱寒没商量	/25

常吃应季韭菜，补肾暖腰膝	/26
常吃山药，暖手暖脚	/27
冬日多吃羊肉，驱寒暖身味道好	/28
牛肉补脾暖胃，滋养全身	/29
向引起宫寒的习惯说再见	/30
夏日炎炎，这样吃冷饮不受寒	/30
寒风袭肺阵阵咳，只因上衣太单薄	/30
饭前喝汤，暖身暖宫	/31
盲目减肥不可取，既要瘦身又要暖体	/32
提防“寒从膝盖入”，女人要风度也要温度	/33
宫寒最恋小蛮腰，向露脐装说再见	/34

PART

2

手脚冰凉、脸色发白、小肚子凉， “热水袋敷肚脐”见效快

告别手脚冰凉，不做“冷美人”	/36
一降温就手脚冰凉，体寒惹的祸	/36
常喝陈皮糯米粥，改善手脚冰凉	/38
益智仁泡红茶，温肾暖手暖足	/39
红糖姜汁蛋包汤，补气养血散寒	/40
双手大小鱼际互撞，手脚暖洋洋	/41
按按阳池穴、足三里穴，让手脚不再冰凉	/42
电暖宝温暖关元穴、涌泉穴，手脚温暖人自在	/43
改变苍白脸色，让女人面如桃花	/44
女子以血为本，血足皮肤才红润	/44
补血美颜千古名方：四物汤	/45

八珍糕，明代大医的美颜秘方	/46
自制土豆美白面膜，有效祛除黑色素	/47
艾灸血海穴，让女人面色红润	/48
小肚子发凉、疼痛，温阳祛寒轻松调	/49
小肚子遇凉就痛，脾阳虚寒所致	/49
一沾凉小肚子就痛，喝生姜水冲鹌鹑蛋	/50
核桃仁炒红糖，暖脾健胃不受凉	/51
小肚子受凉腹泻，喝红枣姜糖水	/52
小肚子发凉，热水袋敷肚脐见效快	/53
隔姜艾灸关元穴，温阳止痛效果佳	/54

PART

3

月经不调和痛经， 一杯“山楂红糖水”去寒调经

“大姨妈”总姗姗来迟，体内有寒气瘀滞	/56
月经总延后，喝山楂红糖水去寒散瘀	/56
吴茱萸肉桂贴敷肚脐，祛寒气，月经顺	/57
经量稀少，活血化瘀最重要	/58
黑木耳核桃仁粥，调补气血改善经量少	/58
山药炖黄牛肉，补血又调经	/59
枸杞杜仲酒，理气活血改善经量少	/60
经血发黑有血块，活血调经有良方	/61
经血发黑有血块，玫瑰花加点红糖泡茶喝	/61
经前灸关元穴、三阴交穴，散寒止痛经	/62
经期乳房胀痛，祛寒通乳络	/63
桂圆红枣粥益气健脾，缓解乳房痛	/63

玫瑰陈皮茶疏肝解郁，缓解经前乳房胀痛	/64
乳房经期胀痛，就按膻中穴、乳根穴	/65
经期下腹冷痛，温经化瘀效果好	/66
红糖艾叶水煮鸡蛋，有效缓解下腹冷痛	/66
附子理中丸，治经期腹痛最快	/67
痛经缓解操，轻松告别痛经	/68
经期腹胀，理气化瘀消胀	/69
山楂红枣饮，轻松告别经期腹胀	/69
经期腹胀，仰卧揉关元穴效果好	/70
经期腰部冷痛，温经暖宫除病根	/71
益母草红糖水煮鸡蛋，缓解血瘀引起的腰痛	/71
隔姜灸神阙，温经暖宫，化瘀止痛	/72
经期头痛，活血化瘀就止痛	/73
红酒煮苹果，活血通经止痛	/73
川芎鱼头汤，行气活血祛风止痛	/74

PART

4

白带清稀如水、白带量多色白， 用古方“当归生姜羊肉汤”

白带清稀如水，温中散寒就调好	/76
补肾祛寒，告别被带下病困扰的日子	/76
胡椒鸡蛋，温中散寒止带	/78
芡实核桃粥，温肾固精可止带	/79
当归生姜羊肉汤，张仲景的“温肾止带方”	/80
红枣栗子羹，养胃健脾活血止带	/81
敲打带脉，健脾利湿止带	/82
白芍黄芪酒，益气养血止白带	/83

白带量多色白，补脾止带效果好	/84
白带量多色白，健脾祛湿就能除	/84
薏米山药粥，利水渗湿效果好	/85
芡实莲子荷叶粥，固涩止带效果好	/86
茯苓菟丝子茶，补阳除湿止带	/87
按揉命门穴，调经止带一身轻松	/88

PART
5

胸平、乳腺增生、乳腺炎， 常做“乳房按摩操”

胸部平平魅力大减，丰胸不做“太平公主”	/90
乳房不丰满，丰胸请喝“四宝糊”	/90
五禽戏之熊戏调动五脏气血滋养乳房	/91
重塑乳房不可缺少的营养素	/92
养护乳房的“黄金食材”	/93
青木瓜炖猪蹄，改善胸部血液循环	/96
常按“乳四穴”，不做“太平公主”	/97
乳腺增生，祛寒疏肝散结块	/98
常用蒲公英，乳腺没毛病	/98
红枣菊花粥，调理气血通乳络	/99
常吃海带不会被乳腺增生盯上	/100
乳腺炎，消肿止痛好得快	/101
黄花菜猪蹄汤，乳腺炎初期有奇效	/101
常做“乳房按摩操”，消炎止痛好得快	/102

卵巢早衰、盆腔炎、宫寒不孕， 按摩肾俞穴、关元穴效果好

- 卵巢早衰老得快，暖养让女人年轻 10 岁 /104
- 丹参黄豆汤，益气养血，保养卵巢 /104
- 枸杞子红枣鸡蛋汤，给卵巢多一些关爱 /105
- 糯米莲子山药糊，暖脾胃养卵巢 /106
- 两套小动作，增强卵巢活力 /107
- 盆腔炎不要怕，健脾利湿效果佳 /109
- 莲子排骨汤，调理肝肾不足型盆腔炎 /109
- 海参竹荪汤，改善“湿热蕴阻”引起的盆腔炎 /110
- 按摩关元穴、肾俞穴，
畅通腰部气血，调治盆腔炎 /111
- 宫寒易不孕，暖宫散寒种个好宝宝 /112
- 宝宝不爱住“冷宫”，宫寒的女人难受孕 /112
- 宫寒吃阿胶，补血暖宫 /113
- 韭菜炒虾仁，温肾壮阳、缓解宫寒 /114
- 当归远志酒，活血调经、暖身暖宫 /115
- 宫寒不孕，灸灸子宫穴、气海穴助孕 /116

产后缺乳、产后腰痛、产后尿频， “山楂粳米粥”除月子病

- 产后缺乳，驱寒气通乳络 /118
- 豆浆冲花生，催乳下奶妈妈爱 /118

木瓜炖鲫鱼，增加乳汁分泌	/119
催乳按摩，让乳汁喷涌而出	/120
温宫驱寒，缓解产后腰痛	/121
山楂粳米粥，活血化瘀止腰痛	/121
肉桂山药栗子粥，缓解寒湿痹阻型产后腰痛	/122
鹿戏，暖肾强腰、增强体力	/123
拔罐养阳气，排毒又化瘀	/124
产后排尿异常，温肾暖宫就能止	/125
莴笋海蜇皮，好吃又利尿	/125
小便不畅喝点通脬汤，益气通阳、清热利湿	/126
两手攀足固肾腰，改善产后排尿异常	/127
金鸡独立，补肾虚缓解尿频	/128
产后腹痛，暖腹温阳疼痛消	/129
山楂泡水当茶饮，有效解除产后腹痛	/129
肉桂羊肉生姜甘草汤，缓解腰痛，温暖四肢	/130
身体动一动，寒气消，不腹痛	/131
产后便秘，温补脾阳排便畅	/133
核桃仁搭配热豆浆，可治产后便秘	/133
红薯生姜汤，通肠道，治便秘	/134
韭菜炒冬菇，助阳通便	/135
经常刮拭上臂和腹部，排便变通畅	/136
产后体虚，要补元气助阳气	/137
参麦茶，补元气调理虚弱	/137
老祖宗的“补虚暖身功”，不让虚寒盯上	/138
产后恶露不尽，祛风散寒效果好	/139
糯米阿胶粥，补血、除恶露	/139
简单按摩操帮助子宫恢复、促进恶露排出	/140

肥胖、皱纹多、熊猫眼、掉头发， “玫瑰大枣枸杞茶”减重护容颜

逃跑虚寒肥胖，让女人苗条性感魅力足	/142
桃花泡茶喝，瘦腰养颜一举两得	/142
常喝冬瓜鲫鱼汤，减肥瘦腰效果好	/143
山楂丸开胃消食又瘦腰	/144
用生姜泡澡，快速燃烧腿部脂肪	/145
做一做简单有效的纤腰运动法	/146
拍打瘦腰法，消除腰部脂肪	/148
气滞血瘀，皱纹悄悄爬上脸	/150
玫瑰大枣枸杞茶，除皱润肤	/150
苹果蜂蜜膏涂脸，增加皮肤弹性	/151
蛋黄、面粉敷脸，快速赶走皱纹	/152
栗子蜂蜜面膜，有效舒展面部皱纹	/153
减少眼部皱纹，每天做面部指压法	/154
祛寒抗衰，消除黑眼圈	/155
每天喝一杯红枣水，降低黑眼圈出现概率	/155
黑木耳猪肝汤，活血化瘀除黑眼圈	/156
苹果炖鲫鱼，有效防止眼袋生成	/157
荸荠莲藕汁敷眼，有效改善黑眼圈	/158
土豆片敷眼，让“黑眼圈”走开	/159
按摩眼部八大穴，快速消除黑眼圈	/160
白发脱发，补肾填精效果棒	/162
肾补好，解决女性脱发白头	/162
首乌核桃仁茶，补肾填精防脱发	/163
女贞芝麻瘦肉汤，补肾乌发	/164
桑葚蜂蜜令头发乌黑亮丽	/165
让头发立即变黑：染发药方黑豆煎	/166
坚持啤酒洗发，让头发顺滑光亮	/167
按揉头顶百会穴，预防脱发	/168

头晕失眠、抑郁、焦虑、性冷淡， 找女人的闺蜜“桂圆红枣猪心汤”

头晕失眠，养肝安心神是关键	/170
头晕睡不着觉，疏肝理气能催眠	/170
心神不宁睡不着，喝桂圆红枣猪心汤	/171
鸡蛋红枣枸杞子汤，补肾安神改善睡眠	/172
自制五味子膏，让你一觉到天亮	/173
要睡得香，把中成药敷在穴位上	/174
睡前枕头操，和失眠说再见	/176
心情抑郁别恐慌，驱走寒邪心情爽	/177
身体暖起来，抑郁跑光光	/177
抑郁别担心，参茶一杯来助兴	/179
有了百合山药鳝鱼汤，“抑郁”不再是烦恼	/180
心里郁闷，掐掐腋窝胸大肌	/181
花香怡人，抑郁即刻消	/182
焦虑不安怎么办？理气活血巧化解	/183
镇静、宁心、安神，首选桂圆	/183
麦枣粥，安神除焦虑	/184
学会打坐，人无焦虑一身轻	/185
缓解焦虑，先放松肌肉	/186
女人没性趣，“调情高手”来解忧	/187
枸杞蒸鸡，可滋补肝肾、提高性欲	/187
性冷淡，吃点肉苁蓉羊肉粥	/188
提高性欲，就用“三子酒”补肾阳	/189
性欲冷淡不用愁，四大特效穴让你有激情	/190
附录 全书暖宫散寒方法速查	/192

PART

1

女人 30， 最容易被宫寒盯上

本章重点提示

女人为什么会被宫寒盯上 / P2

女人的一生和数字“七”紧密相关 / P6

宫寒有“三凉” / P12

驱寒暖宫的黄金食物有哪些 / P22

盲目减肥最容易引起宫寒 / P32

穿露脐装，要风度、不要温度不可取 / P34

“宫寒女”是如何熬成的

为什么女人天生比男人怕冷

女人属阴怕冷

很多女人都会感觉到手脚冰冷，而男人的手脚通常都比女人要温暖，为什么女人要比男人怕冷呢？中医经典《黄帝内经》中说：“阴阳者，血气之男女也。”男性属阳，阳具有推动、温煦、兴奋的作用和功能；女性属阴，阴具有凝聚、滋润、抑制作用。

女人生性阴寒，所以怕冷；男人生性阳燥，所以怕热。从生理角度分析，男人和女人生殖系统的不同也造成了他们的温度“差异”。男人生殖器官中的睾丸不耐高温，它需要维持比体温低的温度，否则会伤害精子。而女人的子宫像个倒置的梨，属凉性，不注意保暖就会出现月经不调、痛经、不孕等。所以，女人更需要温暖的呵护。

缺铁和甲状腺素分泌不足

缺铁和甲状腺素分泌不足也女性怕冷的一个重要原因。美国营养学家的一项试验显示：对寒冷耐受力低的人，血液中铁元素含量不足，并常伴有血浆中甲状腺素降低。

女性因为月经原因导致铁的损失较多。营养学家指出，女性每日应摄入 20 毫克左右的铁，但是大多数女性没有达到这个要求，因而怕冷。