



中医女



贾雁云 编著

健康一生

“三分治，七分养” 经典中医良方助女性防治·养生·固本
 60多种女性常见病症全解析，提供最完整的中医对症诊疗方案
 养颜美容、消脂瘦身、丰胸翘臀 古汉妙法永葆女性青春魅力

中国女人，中医养治

成都时代出版社



[完美女人]

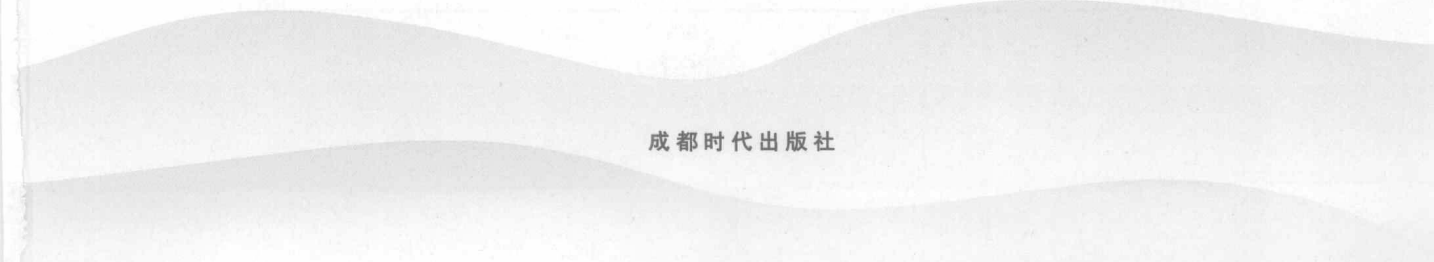




中医女人

健康一生

贾雁云 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医女人健康一生 / 贾雁云编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5464-0009-9

I. 中… II. 贾… III. 妇科病—中医疗法 IV. R271.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 084219 号

中医女人健康一生

ZHONGYI NÜREN JIANKANG YISHENG

贾雁云 编著

出品人	秦明
责任编辑	周慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	11.5
字 数	250千
版 次	2009年7月第1版
印 次	2009年7月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0009-9
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



神奇中医

庇佑女人一生

Traditional Chinese
Medical Science Bless You

女人的健康、容颜会随着时间、气候、内分泌的变化而改变，特殊的生理构造和生理运转规律又决定了女人需要更加细致和全面的呵护。可是，紧张的生活、繁忙的工作、巨大的压力、不健康的饮食习惯……无一不让现代女性病痛越来越多，青春却越来越短，妇科病、身材臃肿、胸部下垂、色斑、皱纹困扰爱美女性。

仅仅依靠护肤品和现代医药来留住青春健康只能治标不治本，甚至还会对身体带来更多的伤害。所以，利用功效神奇而又无副作用的中医来治疗和防治疾病，并帮助美容瘦身已经成了全球女性的新风潮。

传统而神奇的中医，已经通过长期医疗实践逐步形成并发展为独特的医学体系，且在全世界拥有特殊的医学地位。中医认为，女性要注重以内调外的养生之道，活气血、通经络、平衡阴阳，才能由内而外地散发健康之美。

中医主张利用中药食疗、穴位，并用推、拿、针灸理疗以及相关的中医护体理论来顺气活血、调理脏腑、通调冲任、驱邪散淤，帮助治疗各种妇科疾病、平衡内分泌、美容养颜、纤体塑身。中药是由天然的动植物和矿物加以调配而成的，成分天然，药效奇特；穴位推拿讲究用手在人体上根据经络、穴位，并用推、拿、提、捏、揉等手法进行治疗，是一种“以人疗人”的神奇医术；针灸理疗是一种“从外治内”的治疗方法，把毫针按一定穴位刺入患者体内，用捻、提等手法来治疗疾病。所有的中医疗法都是经过几千年的中华医学临床效验而流传下来的，安全无毒而又功效神奇，是现代女性追求健康与美丽的必备法宝。

最专业的国学医师、对症下药的治疗理念、广为流传的民间偏方、详细的养生方案……相信古老中医，善用中医的女人都能更健康、更美丽！

目录

 总论 以传统医学呵护东方女人	1
一、女性特有的生理构造	2
1. 阴道 2. 子宫 3. 输卵管 4. 卵巢	
二、女性一生的生理变化	3
1. 新生儿期 2. 幼年期 3. 青春期	
4. 性成熟期 5. 更年期 6. 老年期	
三、中医的基础知识	5
1. 阴阳说 2. 五行学 3. 经络学 4. 五脏六腑说 5. 天人相应	
四、中医对女性生理的认识	7
1. 月经 2. 卵巢的生理 3. 带下	
4. 妊娠与孕育 5. 哺乳	
五、中医对人体体质的分类	10
1. 正常体质 2. 湿热 3. 肾阳虚 4. 脾虚 5. 血虚 6. 气滞 7. 血淤 8. 痰湿 9. 阴虚	
六、妇科病的病因与病理	12
1. 淫邪因素 2. 情志因素 3. 生活因素 4. 体质因素	
七、中药的选择和应用	14
1. 何谓生药 2. 中药的形态 3. 服食中药的时间	

 上篇 中医妇科常用治法	16
【第一章】女性经期杂症治疗与养护	20
一、月经病	21
1. 月经不调 2. 痛经 3. 月经过多 4. 月经过少 5. 崩漏 6. 闭经	
二、经期杂病	33
1. 经期头痛 2. 经期身痛 3. 经期乳房胀痛	
4. 经来浮肿 5. 经来发疹 6. 经前期紧张综合征	

【第二章】汉方调治生殖卫生疾病	43
一、外阴瘙痒	44
二、尿道感染	45
三、念珠菌阴道炎	46
四、滴虫性阴道炎	47
五、带下病	48
六、急性盆腔炎	51
七、慢性盆腔炎	53
八、宫颈炎	54
九、宫颈肥大	57
十、功能失调性子宫出血	58
十一、子宫脱垂	59
十二、子宫肌瘤	61
十三、子宫内膜异位	63
十四、附件炎	65
十五、性欲低下	66
十六、性交痛	68
十七、性病	69
【第三章】中医治疗乳房疾病	71
一、乳痈——乳腺炎	72
二、乳癖——乳腺增生	73
三、乳核——乳房肿瘤	75

【第四章】中医师助你生育无忧	77
一、妊娠杂病	78
1.妊娠剧吐 2.妊娠腹痛 3.胎漏、胎动不安 4.妊娠肿胀	
5.妊娠眩晕 6.妊娠高血压综合征 7.妊娠贫血	
8.妊娠心烦 9.妊娠咳嗽 10.妊娠身痒	
二、产后杂病	93
1.产后腹痛 2.产后发热 3.产后恶露不绝 4.产后身痛	
5.产后小便不通 6.产后便秘 7.产后缺乳 8.产后乳汁自出	
三、回乳药方	106
四、“堕胎”与“小产”	106
五、滑胎——习惯性流产	108
六、不孕症	109
七、中医教你坐好“月子”	111
 【第五章】女性日常养生方案	114
一、女性贫血的中药食疗方	115
二、中药抗衰老食疗方	116
三、延年益寿茶方	118
四、内分泌失调如何调理	119
五、美丽女人养生七原则	121
六、更年期综合症的养护	122
 下篇 汉方美颜纤体,保持青春魅力	123

【第一章】 窈窕好身段——中医瘦身术大公开	125
一、中医对肥胖症的分类及治疗方式	126
二、瘦身常用中药	127
三、循经穴位推拿减肥疗法	135
四、针灸去脂法	138
五、拍打瘦身法	140
六、拔罐、刮痧瘦身法	141
七、每日草本瘦身茶	142
八、中药泡澡消脂法	144
【第二章】 粉嫩好气色——中医美容术大公开	146
一、汉方“造美”10大药材	147
二、中医治疗青春痘	150
三、中医美白护肤法	152
四、汉方祛斑疗法	157
五、中医除皱防皱	162
六、中药方改善熊猫眼和鱼尾纹	165
【第三章】 丰满丽人——中医丰胸术完全指南	167
一、经典丰胸药材	168
二、凹凸玲珑食疗方	170
三、喝茶轻松丰满法	172
四、穴位按摩“挺美”	174



以传统医学呵护

东方女人

打拼事业、积累人生的财富，越来越多的现代女性投身竞争激烈的职场中，经常超时工作、睡眠不足、精力差的透支自己的健康来换取成功和金钱。显然，用健康换取成功是得不偿失的，不仅会影响人生的长远发展，还会对健康造成难以弥补的危害。如果没有健康的身躯，怎么享受未来美好的生活？

女性的身体是一个充满智慧的机体，有其特殊的生理运转规律。与此同时，因各种原因导致的病痛则是女人一生都必须面对的。只有解决这些问题，才能保持身心健康。因对性特殊的生理结构认识不足，对女性身上出现的一些特殊问题处理不当，很多病痛往往被忽略或是被错误诊断。

即使你非常注重养生，舍得花钱买好的食物与药材来保养，但是，若是你从不认识自己的身体，不能识别身体所发出的种种细微信号，那么，一切的努力都是枉然，徒费金钱与心力而已。

传统中医学是中国人几千年的智慧结晶，非常强调身体与周围环境的互动与和谐。中医认为身体所显现于外的诸多症状，其实是体内某些脏腑或功能失去平衡所产生的警讯。因此，一切的健康应从认识自己的身体开始。广大女性朋友需要了解自己的身心状况，以良好的生活方式平安度过每一个生命周期，强化自己的天生丽质。

女性特有的生理构造

Physiological character of women

女性特有的生理构造包括女性生殖系统和乳房。

女性生殖系统包括内、外生殖器官及其相关组织。女性外生殖器指生殖器官的外露部分，又称外阴。主要的组织器官有阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭。在阴道前庭区域内有前庭大腺开口、前庭球、尿道口、阴道口和处女膜。

女性内生殖器指生殖器官的内脏部分，包括：

① 阴道

阴道为肌性管道，长6~8厘米，内有大量皱褶，细菌可隐藏在内，不易清除。阴道呈上宽下窄状，上端围住宫颈的部分称“阴道穹窿”。



② 子宫

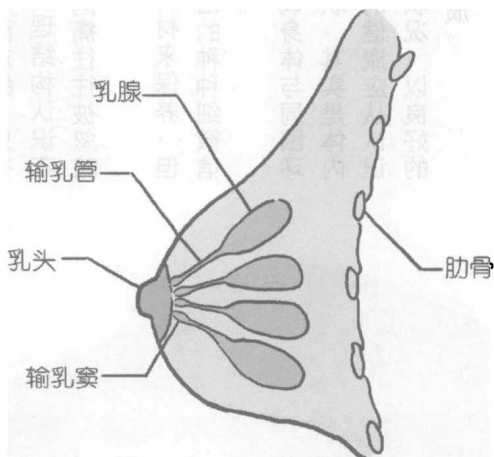
是受精卵着床及胎儿发育的地方。子宫形状似倒置的梨，正常情况下，没有怀孕的女性，从13岁左右开始，约每个月一次因为子宫内膜剥落而引起月经来潮。

③ 输卵管

子宫上端的两旁，各有一个长8~14厘米的管道，根部和子宫相连，是输送卵子的管道。若其堵塞，则可导致不孕或宫外孕。输卵管和卵巢常被称为子宫附件。

④ 卵巢

位于盆腔内子宫的两侧，是制造卵子及分泌女性荷尔蒙（动情素及黄体素）的地方。每个月经周期约有一个卵子成熟而排出。



女性还有重要的性器官——乳房。乳房对人类繁殖具有重要作用，主要由乳腺、输乳管、乳头、输乳窦、脂肪组织和纤维组织等构成。其内部结构有如一棵倒着生长的小树。

[二]

女性一生的生理

The change of physiological character of women's whole life

变化

女性的生理变化是一个不断发展的过程，没有截然的年龄界限，可因遗传、营养、环境和气候等影响而出现差异。女性从出生开始一直到生命终止，经历了生殖系统的功能和生理变化，这些变化与身体其他系统的功能息息相关。了解各阶段的生理特点，将有助于维持女性的身心健康。

《黄帝内经》对女性生理特点以7年为一阶段作了翔实的叙述：女子7岁时肾机能充盛，乳牙更换，头发生长；14岁性机能成熟，月经按时而行，故有了生育机能；21岁牙齿生长得更好，皮肤白里透红；28岁筋骨坚强，头发生长到了极度，此时女人生长已达到了最旺盛的时期；35岁内脏供应头部的气血衰退，所以面部开始憔悴，头发开始脱落；42岁脏腑供应头部的气血更加衰退，面部更加憔悴，头发开始发白；49岁内脏机能衰退，月经断绝，身体衰老而不能生育了。

根据卵巢功能的兴衰程度和生理特点，下面将女性一生的生理变化分为六个阶段进行阐述。

① 新生儿期

出生4周内的婴儿为新生儿。胎儿在子宫内受到母体性激素的影响，其子宫、卵巢及乳房等，均有一定程度的发育；出生后，性激素浓度骤减，可引起少量阴道出血，这些都是生理现象，大多很快消失。



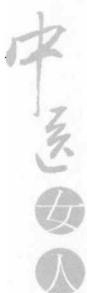
② 幼年期

1~12岁称幼儿期。在此期间，生殖器官处于幼稚状态。阴道狭窄，子宫颈较子宫体长，卵巢狭长，卵泡不发育。七八岁起，内分泌腺开始活动，逐渐出现女性特征，骨盆渐变宽大，髋、胸及耻骨前等处皮下脂肪渐增多。10岁左右开始有少数卵泡发育。11~12岁时，第二性特征开始出现。



③ 青春期

从月经来潮至生殖器官发育成熟，一般在13~18岁之间。在此期间，全身及生殖器官迅速



发育，卵巢增大，并产生性激素。内外生殖器官发育增大，阴道的长度及宽度增加，子宫体增大，输卵管增粗。

第二性特征是指除生殖器官以外女性所特有的征象。此时女孩的音调变高，乳房丰满隆起，出现阴毛、腋毛，并显现出女性体形。

12~13岁开始有月经，由于卵巢功能尚不稳定，所以月经不规则。如果女孩到18岁尚不见月经来潮，应尽早查明原因。

④ 性成熟期

一般自18岁左右开始，女性生长发育趋于成熟。此时为卵巢生殖功能与内分泌功能最旺盛时期，并具有生育能力。受孕以后，身体各器官发生很大变化，生殖器官的改变尤为突出。



⑤ 更年期

一般发生于45~55岁间。分绝经前、绝经、绝经后期。卵巢功能由活跃转入衰退状态，排卵变得不规律，直到不再排卵。月经渐渐不规律，最后完全停止。

更年期內，少数女性由于卵巢功能衰退，植物神经功能调节受到影响，出现阵发性面部潮红、情绪易激动、心悸与失眠等症状，均称“更年期综合征”。

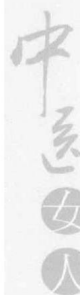
⑥ 老年期

一般指女性60岁以后，机体所有内分泌功能普遍低落，卵巢功能进一步衰退的衰老阶段。卵巢缩小变硬，表面光滑；子宫及宫颈萎缩；阴唇皮下脂肪减少，阴道逐渐缩小、无弹性，分泌物减少，此时易患老年性阴道炎。



中医的基础知识

The basic knowledge of Traditional Chinese Medicine



① 阴阳说

阴阳属于中国古代哲学范畴。人们通过对矛盾现象的观察，逐步把矛盾概念上升为阴阳范畴，并用阴阳二气的消长来解释事物的运动变化。中医运用阴阳对立统一的概念来阐述人体上下、内外各部分之间，以及人体生命与自然、社会这些外界环节之间的复杂联系。阴阳对立统一的相对平衡，是维持和保证人体正常活动的基础；阴阳对立统一关系的失调和破坏，则会导致人体疾病的发生，影响生命的正常活动。

阴阳说在中医的应用是很广泛的，它渗透在中医学的各个方面，中医学虽然复杂，但都可以用阴阳来概括，所以《黄帝内经》说：“人生有形，不离阴阳。”以生理病理来看，正常的生理活动，全依靠人体内的“阳气”和“阴精”保持协调的结果，如果阴阳失调，发生阴阳偏盛偏衰现象，就会生病。就诊断治疗来说，正确的诊断，首先要分清阴阳。

从以上所说来看，中医是离不开阴阳来说理的。《黄帝内经》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”“治病必求于本”，这个“本”，就是指“阴阳”。

② 五行学

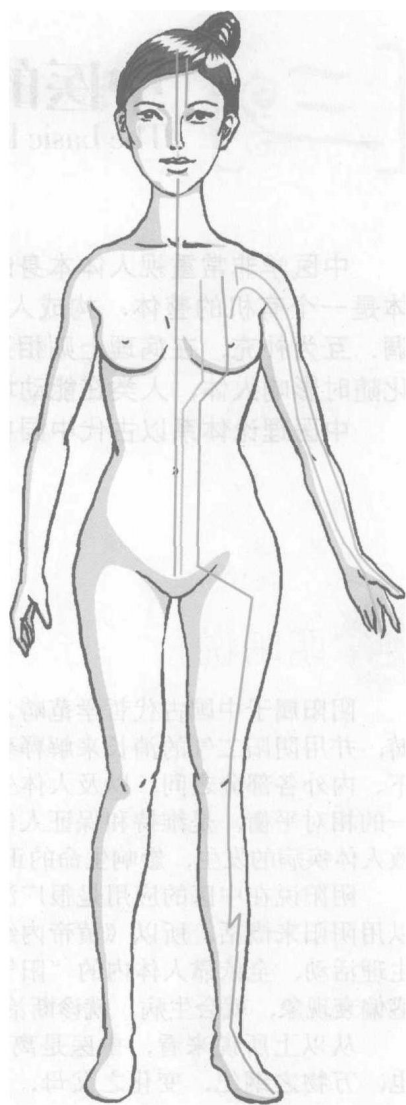
五行学说，即是用木、火、土、金、水五个哲学范畴来概括客观世界中的不同事物属性，并用五行相生相克的动态模式来说明事物间的相互联系和转化规律。

五行学说应用于中医，具有很重要的价值。中医主要用五行学说阐述五脏六腑间的功能联系以及脏腑失衡时疾病发生的机理，并用于指导脏腑疾病的治疗。五行即生克变化规律，与人体五脏六腑等等广泛联系起来，构成一个理论体系，指导医学与临床实践。如木克土，联系五脏，肝属木，脾属土，那么肝就可以抑制脾，治脾往往肝脾共治，因而有“扶土抑木”的原则。再如，肝色属青，味属酸，如有面色发青，喜食酸味等见症，一般可诊断肝经受病。像这样的例子很多，不胜枚举。总的说来无论在诊病、辨证、治疗、用药等方面，都是离不开五行学说的。

③ 经络学

经络学是研究人体经络系统的功能及其脏腑相互关系的理论，经络被定义为人体内运行气血的通道，起沟通内外、网络全身的作用。在病理情况下，经络系统功能发生变化，会呈现相应的症状和体征，通过这些表现，可以诊断体内脏腑疾病。

经络学在指导临床实践上，特别是针灸方面，关系非常密切。经是经络系统的主干，叫做经脉，多循行于人体深部；络是经脉的分支，像网络一样联系人的周身，循行于人体浅部。经络的组成有：十二正经（手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经）、奇经八脉（督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉）以及络脉、十二经别、十二筋经等。其中十二正经和奇经八脉是经络的重要组成部分。



④ 五脏六腑说

五脏六腑，是人体各内脏的总称。心、肝、脾、肺、肾，叫做五脏；小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦，叫做六腑。心是人体生命活动的主宰。肝有贮藏血液和调节血量的功能。脾有营养物质的消化、吸收并运输全身的功能。肺管“呼吸，主气”，肾有“藏精”、“生髓”、“主骨”的功能。小肠主要功能是接受食物后分别清浊。胆分泌胆汁，有助于消化食物。胃受纳食物，再经脾将营养输出，以供养全身。

大肠的功能是传导糟粕之物，通过肛门排出体外。膀胱

主要是贮藏和排泄尿液。三焦不是一个独立的脏器主体，而是按脏腑部位和功能分为三个部位：心、肺为上焦，脾、胃为中焦，肝、肾、大小肠、膀胱为下焦。

⑤ 天人相应

“天人相应”说的是人要保持健康不生疾病，就必须顺应自然，适应四时气候和昼夜规律，以保持人体内外协调。反之，就会生病。春、夏属阳，秋、冬属阴，人们一定要注意四季变化，注意生活起居，否则就有可能发生疾病。中国地域广阔，不同地区气候不同，因而有不同的地区性疾病，北方多有咳嗽、气喘一类疾病；东南气候温和，多潮湿，因而多有肢节酸痛等湿症。还有，一般疾病大都在清晨和白天病情较轻，黄昏时加重，夜晚可能更为厉害，这几乎是规律性的了。所以，中医治病，既掌握病情的发展与发生，还注意自然环境的外界因素对病人的影响。

[四]

中医对女性生理的

Women's special physiology based on Traditional Chinese Medicine

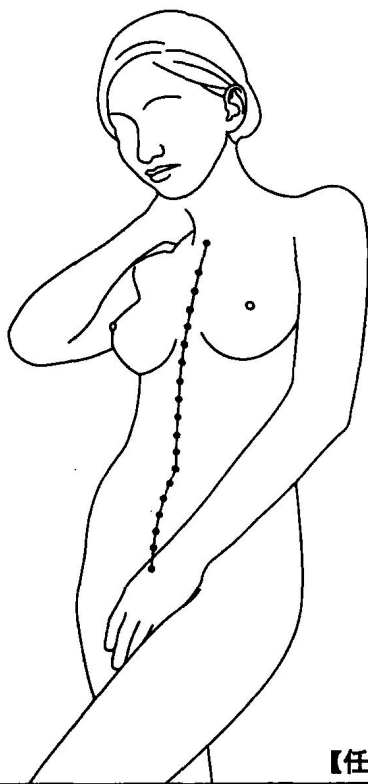
中医认为，脏腑、经络、气血的活动，男女基本相同，但是女性在脏器上有胞宫，在生理上有月经、胎孕、产育和哺乳等，这些与男性的不同点便构成了女性特有的生理特点。

女性的生理特点主要是与生殖有关的功能，包括月经、带下、妊娠、产育与哺乳。这些功能并非生而即有，是在身体生长发育到一定阶段，在脏腑、气血、经络、天癸的协同作用下，子宫和乳房所产生的功能。

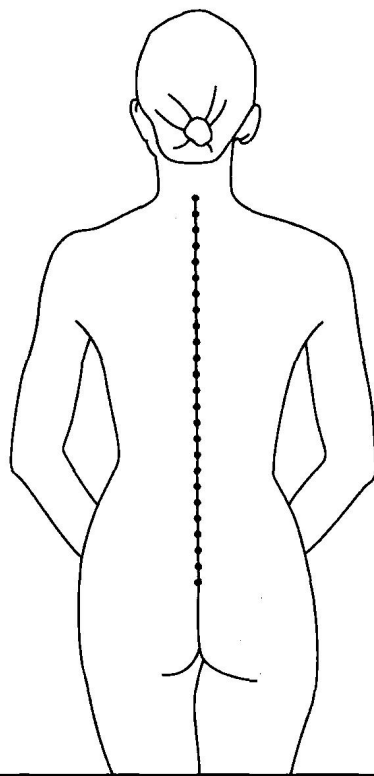
按照中医学的理论，胞宫是行经和孕育胎儿的器官；天癸是肾中产生的一种能促进人体生长、发育和生殖的物质。气血是行经、养胎、哺乳的物质基础；脏腑是气血生化之源；经络是联络脏腑、运行气血的通路。因此，研究妇女的生理特点，必须以脏腑、经络为基础，深入了解脏腑、经络、气血、天癸与胞宫的整体关系，尤其要着重了解肾、肝、脾胃和冲、任二脉在妇女生理上的作用。这样才能系统阐述中医妇科学的月经、带下、胎孕、产育和哺乳等理论。

脏腑是化生气、血、精、津之源，人体的生命活动皆以脏腑之功能为根本。子宫主月经与孕育的功能，是在脏腑的调节下完成的。其中，关系最为密切的是肾、肝、脾三脏。

气血是人体生命活动的物质基础，经、孕、产、乳均以血为用。气血相互依存、相互滋生、相互协调。气为血帅，血为气母；气行则血行，气滞则血滞。气血由脏腑所化生，通过冲



【任脉】



【督脉】

任达于子宫，血为月经的主要成分，气血充足则月经如常；怀孕后气血下聚于子宫以养胎，月经暂停；临产分娩，也需要气血推动和运行；产后哺乳时，气血则向上行，化为乳汁。子宫与乳房的生理功能均以气血为基本物质。

冲、任、督、带四脉属“奇经”，胞宫“奇恒之府”，冲、任、督三脉下起胞宫，上与带脉交会，冲、任、督、带又上连十二经脉，将脏腑之精、津、气、血输注于子宫，并对子宫的藏泄功能起调节作用，维持月经、带下、孕育的正常功能。因此胞宫的生理功能主要与冲、任、督、带四脉的功能有关，从而使冲、任、督、带四脉在妇女生理中具有重要的地位。

天癸具有促进人体生长、发育和生殖的作用，是物质与功能的统一。对天癸的记载，最早见于《黄帝内经》，《素问·上古天真论》云：女子七岁，肾气盛……二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……丈夫八岁，肾气实……二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。女子在14岁左右，天癸至，促进其生长、发育，出现女性之体态，同时，通过冲任二脉，促使血海充盈，子宫发育，并有月经来潮，标志着生殖功能的形成。当女子到了49岁左右，肾气由盛而衰，真阴不足，则天癸竭，从而导致冲任血海空虚，月经闭止，生殖功能随之消失。

自《黄帝内经》提出天癸以后，历代注家颇多，如张介宾、王冰、吴崑、高世栻等。对于天癸，人们普遍认为它是一种与肾及生殖有密切关系的精微物质，具有促进人体生长、发育和生殖的作用，是物质与功能的统一。



① 月经

随着卵巢周期性的变化，子宫内膜也同时发生周期性变化，由增生、分泌至脱落而出血，这种周期性的子宫出血就是月经。因此，月经是子宫内膜周期性变化的生理表现。月经周期是指一次子宫出血到下一次子宫出血之前的一段时期，时间一般为28天。

中医认为月经是脏腑、气血、经络和天癸共同作用于胞宫的生理现象。血是月经的物质基础，气是运行血液的动力，脏腑又是气血生化的源泉，所以脏腑与月经的关系非常密切。从脏腑的功能来看：心脏担任总的调节全身血液的功能；肝脏有藏血功能；脾脏则有统摄气血的功能；脾与胃又是互为表里关系，同为气血生化之源；肾脏司藏精气，而部分精气又能化生为血液；肺脏的作用是调节一身之气，调节百脉而传输精微物质到全身。所以脏腑起着分管血的生成、统摄与运行、调节血和气的的作用。当脏腑功能正常、气血运行通畅时，血海就能充盈，月经也就能按期而行，女性就能正常地繁衍后代。如果脏腑功能失常，气血流通受到影响，累及血海功能，则可导致各种妇科疾病。



② 卵巢的生理

月经的内分泌神经调节是一项复杂的调节过程，月经调节的生理轴是下丘脑——垂体——卵巢轴。在中枢神经系统的影响及这些器官之间的相互协调作用下，才能发挥正常的生理功能。内、外因素的刺激均能影响这些相互协调的作用。子宫内膜是在卵巢激素的影响下才会有周期性变化。卵巢功能受垂体控制，而垂体的活动又受下丘脑的调节，下丘脑又接受大脑皮质的支配。女性的性周期中，最主要的是卵巢周期和月经周期，即是周期性的排卵和行经。中药周期治疗主要与卵巢周期和月经周期关系比较密切。卵巢的周期表现为周期性的产生卵子和分泌激素。