



女人的身体 女人的健康

[加] 赵晓兰 著 夏海涛 译



女人的身体 女人的健康

张其成 著



女人的身体 女人的健康

〔加〕赵晓兰 著 夏海涛 译

南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

女人的身体 女人的健康 / [加] 赵晓兰著; 夏海涛译. — 海口: 南海出版公司, 2009.8

ISBN 978-7-5442-4519-7

I.女… II.①赵… ②夏… III.女性—保健—基本知识
IV.R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 134075 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-153

REFLECTIONS OF THE MOON ON WATER:
Healing Women's Bodies and Minds Through Traditional Chinese Wisdom
by Xiaolan Zhao, C.M.D. with Kanae Kinoshita
Copyright © 2006 Xiaolan Zhao
Published by arrangement with Random House Canada,
a division of Random House of Canada Limited.
through Bardon-Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED

NÜREN DE SHENTI NÜREN DE JIANKANG

女人的身体 女人的健康

作者	[加] 赵晓兰	译者	夏海涛
责任编辑	崔莲花	特邀编辑	冯静楠
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com		
装帧设计	崔振江	内文制作	郭璐
出版发行	南海出版公司	电话	(0898)66568511
社址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206		
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经销	新华书店		
印刷	三河市三佳印刷装订有限公司		
开本	700 毫米 × 990 毫米 1/16		
印张	17		
字数	200 千		
版次	2009 年 9 月第 1 版	2009 年 9 月第 1 次印刷	
印数	1-20000		
书号	ISBN 978-7-5442-4519-7		
定价	29.80 元		

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录



Contents

序 言	1
导 言	3

第一部分 宇内兰花盛开

第一章 照天行事	13
第二章 保持和谐	25

第二部分 天 水

第三章 天水：我的介绍	41
第四章 调理天水	48
第五章 我们与自己的关系	63
第六章 经期自我保健	66

第三部分 莲花盛开

第七章 乳房保健	87
第八章 患乳腺癌的可能性	95

第四部分 云雨之欢

- 第九章 性与幸福..... 117
第十章 女性的性经历..... 120

第五部分 瓜熟蒂落

- 第十一章 撒种子..... 135
第十二章 瓜熟蒂落..... 148
第十三章 自然降生..... 166

第六部分 金 月

- 第十四章 不同的传统..... 183
第十五章 敞开心扉..... 197

第七部分 第二春

- 第十六章 走向完整..... 205
第十七章 自然过渡..... 234

结束语..... 261
致 谢..... 265



序 言

多年前，我第一次走进赵晓兰的诊所时，就沉浸在一种充满了关爱和同情的气氛和治疗环境之中。身临其境，我感到受益匪浅。那天，晓兰为我针灸、推拿，真是一次妙不可言的治疗经历。从那以后，我的许多朋友、家人和病人都开始光顾她的诊所——说真的，那里也是我丈夫唯一愿意去的诊所。

晓兰的新书《女人的身体 女人的健康》是她爱心付出的一部杰作，从字里行间中，分明能感受到她的诊所中那种和谐而又特别的治疗氛围。这是一本对女性极具教育价值和启发意义的书，应当作为每位女性的床头读物。《女人的身体 女人的健康》引人入胜，令人信服地阐述了女人一生中的各个阶段，并提出了一系列丰富实在的建议，让女性以自然的节奏和谐地生活，这样才能预防疾病，保持健康。

西学用病理的观点应对女人一生中的各个阶段出现的生理症状，为病人开具过量的避孕药、激素类药物、镇静剂、抗抑郁药

和许多其他药物，其中大多数药物对女性健康极为不利。恰恰相反，中医认为，女人一生的各个阶段都具有一定的重要意义，是值得尊重和庆贺的，比如月经被称为天水，妊娠被称作瓜熟蒂落，产后坐月子称为金月，更年期被称为第二春。金月，即产后休养的那段时期，是我最喜欢的中医概念之一。在金月里，母亲和婴儿都处于家人的爱抚和呵护之中，昼夜都会得到无微不至的关怀，使产妇生产期间耗尽的精力得以恢复。我想，即使只学习和运用了这些原理中的一部分，西方女性绝经后的忧郁和困扰都会减少许多。

我们现在的社会比以往任何时候都更需要古老的中医，因为现代女性承受着要成为女强人的巨大压力，她们疲惫不堪，压力重重，无法保证良好的睡眠，困苦之状令人心痛。患有乳腺癌、心脏病、自身免疫性疾病^①的女性在不断增加。

在中国的风水学中，和谐的环境让居住的房屋置于阴阳平衡之中，对我们的身体健康大有裨益，使“气”或者说让生命力畅通无阻。我们深知：最宝贵的财富就是我们的身体。用晓兰介绍的方法将会使你身体健康，精力充沛。

医学博士卡罗琳·德马科

《保重你的身体：女性的健康顾问》一书的作者

^①免疫系统异常导致出现严重组织损伤的疾病。



导 言

1986年，我是昆明医学院第一附属医院急诊部的一名普通外科医生。有一天，一位名叫嘉玉的24岁女性急诊就医。她不断地口吐鲜血，从血的颜色来看，我推测她是上消化道出血。我同医疗小组立即施行剖腹探查手术，但手术中我们没有找到出血点。手术后3个小时，嘉玉再次吐血。

我们迷惑不解，又担忧害怕，于是就找院长兼主任医师会诊。他认为我们应当再次进行试探性手术，不过这次要往下，从小肠、胰和胆囊处寻找出血点。

手术进行了一两个小时，我们使用了拥有的全部医疗技术，但仍然未能定位嘉玉的出血点。我们都感到很奇怪，因为我们曾经成功地为无数危急病人做过腹部手术，而这一次却让我们无可奈何。几个小时后，嘉玉又一次吐血了。

我们决定与医院技术高超的外科医生召开一次紧急会诊。由于是在半夜，护士打电话通知他们时，5个人全都在睡觉。但他们立

即赶到医院，了解情况后，迅速换上了手术服。我们把之前找过的地方又仔细找了一遍，仍然没有发现内出血点。嘉玉入院快24小时了，可我们还是不理解她吐血的真正原因。那时，我们真的好无助。

嘉玉的家人自始至终都在医院里守护，直至今日，我仍然记得她的丈夫忧心忡忡和绝望的神情。他所能做的，就是呜咽着哭诉他对妻子的爱。对他和8个月大的漂亮女儿来说，希望越来越渺茫了。院长望着我说：“晓兰，你学过中医，用中医的知识和方法来帮助她。觉得怎么做可能有帮助，你就去做，她快不行了。”

我曾学习过几种对止血有效的中药方。“黄土汤”这个方子在我脑海中闪现。于是我回到办公室里，在一本中药方剂手册上查到这个方子，便立即把方子交给嘉玉的家人，并告诉他们如何煎煮。由于医院没有煎药的设备，因此他们需回家煎药。不到4个小时，他们就把煎好的药带到了医院。

这时的嘉玉因失血过多已失去知觉，极其虚弱。她的生命靠静脉注射和输血维持着。我们在她的鼻子里插一根导管，把药汤慢慢地灌进去，然后等待着。两小时过后，嘉玉没有再吐血。3个小时过去了，6个小时过去了，12个小时，一直到24个小时。中药起到了止血的作用。

这次经历令我难以置信，它强有力地显示了中医治病的功效。以前，我只见过中药能减轻感冒的症状，针灸能缓解鼻窦问题，推拿能消解背痛。但我还从未亲眼目睹中医在西医束手无策的紧急情况下拯救了一位病人的生命。

我之前在医学院里接受理性科学的教育，是 $1 + 1 = 2$ 的逻辑

思维，但黄土汤的功效西医却无法解释。此外，嘉玉出血的原因仍然是个谜，我们一直没有找到出血点。

当我们用西医的逻辑性眼光来审视中医时，偏见就会出现。中医有着五千多年的历史，它要比西方的科学传统早四千五百多年。

在不允许对人体进行解剖的条件下，古代的行医者不得不依靠他们的洞察力、试验以及失误开创出一套有临床经验的完整的医疗体系及术语，创造了自己独特的世界观。因此，中医和西医对身体和疾病有着截然不同的理解。

经过了数世纪的评估，中医经受住了时间的考验。在中国，西医和中医都接受大量的教育与训练，受到同等的尊重。人们根据自己的病情，选择看西医，或者中医。遇到心脏病等突发疾病，他们会去医院急诊部，寻求西医的治疗和护理。若遇到像风湿或偏头痛等慢性疾病，他们往往咨询中医。两种方法各有所长，因此，将两者结合在一起效果就非常好。遇到疑难病症，往往会进行中西医的会诊。

在西方，中医仍被视为替代医学。在最近几十年，针对中医疗效的可靠性，人们进行了许多研究，努力为中医提供更加坚实的科学基础。譬如，对针灸的疗效实施了一系列监控研究，证明了中医针灸在治疗头痛、背痛、腕管综合征、中风、成瘾、不育等诸多病症以及在减轻癌症治疗的副作用方面有着良好的功效。

2004年，美国国家卫生研究所资助了一项里程碑式的研究计划，这项研究发现：患有膝关节炎的病人如果接受针灸治疗，会减少40%的疼痛，增加40%的疗效。

西方的临床实验已证明针灸是行之有效的，但仍然不能解释它

的工作原理。因而不能够接受中医的理论。中医认为针刺穴位可以疏通人体内的气，以达到阴阳平衡。神奇的现象有时候无法用理性的思维来解释，但它带来的功效是令人信服的。

1992年，我来到加拿大，在多伦多开办了一家中医诊所，前来就诊的病人已超过7000人，他们都亲身体会到中医的治病优势。我的病人们普遍难以解释接受治疗后如释重负的舒适感，无法用逻辑的概念来解释身体所发生的变化，但同时也感觉到了中医疗法对他们的帮助。

在诊所里，我遇到许多病情相似的女性病人。她们心力交瘁地同疲劳、抑郁、月经不调、不育、慢性疼痛和癌症，尤其是乳腺癌抗争着。我综合运用针灸、推拿和中药为她们治疗，当她们开始体验到中医的功效时，多数人希望能学到更多的中医知识。《女人的身体 女人的健康》这本书将以女性的健康问题作为关注的焦点，让每一位读者都很容易理解，它一定会对读者有所帮助。

对许多西方人来说，中医听起来纷繁复杂又神秘莫测。他们觉得讨论阴阳或者气令人生畏。实际上中医非常直截了当，很容易理解和应用，它的许多理论都建立在本能的直觉和自然的常识的基础上，并相信身体拥有自愈力。有时候，我用桉树油或其他常见的中药来治疗病人的鼻窦炎，病人会说：“哦，这气味和我祖母常常给我用的药很像。”

我深知中医能够治疗疾病，但我想要在这本书里讨论的重点是疾病的预防。历史上，中医只向未病之人收取诊金。毕竟，如果人真的生病了，他们就无法工作，不能挣钱付给医生了。很显然，疾病的预防符合所有人的利益。

保健与预防的重点在于日常生活的和谐与平衡,要注意吃的食物,适度锻炼,情绪的处理,以及拥有健康的性生活、工作的方式和睡眠。只有在生活的各个方面保持平衡,才能产生更多的精力并使我们免于得病。中医要求我们为自己的健康负责,要爱惜与支持自己。中医重视的不只是治病,更强调自我的平衡、富有活力地生活。

在西方,许多女性不了解自己的身体变化,不相信女性的每一个生理阶段还有积极的一面。往往认为月经是一种负担,是痛苦的(“倒霉”),而不是把它看作身心与身体发展新关系的一次机会。我们把生孩子看作是对生活的一次打扰,而没有感觉到这是一次编织爱的新纽带的经历。在更年期,我们忧心忡忡,唯恐青春不再,而不是把它看作精神成长和新自由时期的开始。

西方女性的性欲往往与青春的活力和身体的形态紧密相连。一旦老了,性生活也就结束了。从中医的角度看,性生活可以陪伴终生,是健康和长寿至关重要的因素。性活力是流遍周身的能量中的一脉,使我们保持强壮的精力。

在我的诊所里,病人常常对我敞开心扉、袒露真言,讲述她们感情的烦恼与身体的病痛。中医认为,情感和躯体是不可分割的,躯体的慢性征兆往往与没有解开的情感症结纠缠在一起。针灸疏通了体内的正气,情感就会得到释放,病痛得到缓解。

一些女性对自己的身体、性生活、疾病和衰老的前景忧心忡忡,终日郁郁寡欢,因而健康被吸尽耗干,这使我深感震惊。中医认为,这些消极的情绪会引发疾病。

如果对自己的身体和各个不同的生理阶段不给予最起码的关爱

和尊重,我们如何能够做到关注自己的健康?在撰写这本书时,我期望并鼓励女性能够与自身建立起更加亲切的、更富同情的关系。这样我们就会慢慢学会一种与自己的身体、心灵和思想建立联系的新方法。帮助女性拥有这种掌握自己命运的能力是我行医的一个重要工作。

在诊所里,我常常问她们这样的问题:我们如何做才能在自我和自然之间建立良好的关系?我们如何做才能让自己相信身体在每个阶段的变化是必然的、自然的,而且是有益的?

中医把女性生活的各个阶段视为人生的里程碑,并为每个阶段提供了自我保健的方法。中医以整体观看待健康,要求我们与自然建立联系,并相信恢复健康的能力存在于我们自身,而不只是掌握在医学专家的手中。

西医有时候用病理学的眼光看待女性一生的自然转变。我们对产后抑郁症谈及较多,而对因初为人母而进一步深化的感情享受却较少提及。对于更年期,我们谈得较多的是需要激素替代物和其他药物,而较少谈到精神探索的机会和随年而至的演变。

中医认为,疾病是整个人——躯体、思想和精神——与环境关系的表达。治疗疾病时以整体的观念来辨证论治,并强调鼓励人们自觉地把自我视为一个整体。因此,我在组织这本书的素材时力图采用同样的整体原则,而不是分开论述个别的身体部位和医治条件。

在本书的开头,我简短介绍了中医的基本原则——阴阳、气、脏腑器官和五行的概念。即使不能立即完全掌握,你也大可不必担心;随着阅读以后的各章节,你对这些概念就会越来越清晰,而

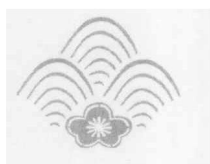
且你可以随时参阅第一章。在本书的其他章节，我力图用我自己的生活和病人的经历来讲解中医理论。

本书讲述了女人从青春期、怀孕、生产到绝经以及之后的岁月。我用中医传统术语描述这些阶段，这些名称富有诗意，合于自然。讲述月经的第二部分，称作“天水”，讲述怀孕的第五部分题为“瓜熟蒂落”。生产之后的那个月名为“金月”（第六部分）。绝经（第七部分）是“第二春”。我还写了一部分，称作“莲花盛开”（第三部分），专讲乳房卫生，在西方有1/9的女性身患乳腺癌，而且乳房卫生与女性周期的每一个阶段都有很密切的关系。第四部分“云雨之欢”讲的是性事，探讨了我们如何才能深化性功能，并使之延续到老。我期望这个框架能够帮助读者了解中医的完整理念。

本书道尽我们每个女性所具有的特质。在中医里，月亮和水与阴、女性联系在一起，许多文化把女人从青年到母亲到老妪的演变比作月亮的盈亏圆缺。这还意味着当我们在与他人分享交流时将会发生转换变化的可能性。正如我同病人分享我的中医知识和经验一样，我在加拿大认识的一些绝好的女性也向我展示了她们自己，在这个过程中亮出了我自己以前被掩盖的那一部分，就像月亮的阴影部分那样。我们自身发出的光亮映照每一个人，让大家都能看得到。

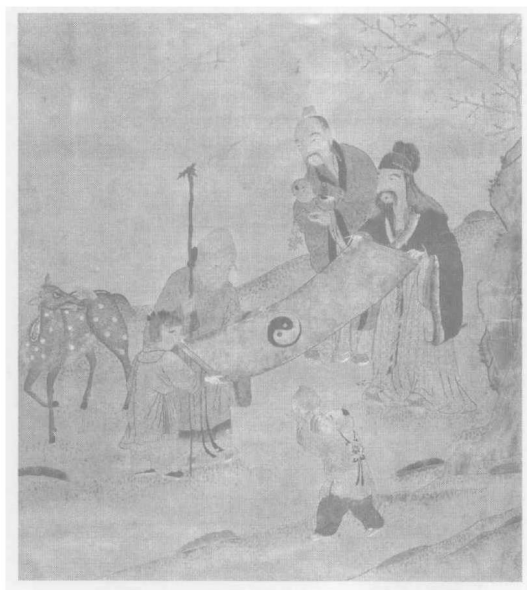
我希望通过分享我对中医的理解和经验，讲述我的生活和那些聪明睿智又勇敢坚强的病人的故事，你们就会领会并掌握中医的知识和疗法，从而在人生转变的过程中对你们有所帮助。

此外，我还衷心希望大家能在治疗的旅途中寻找完整的自我。



Part One

第一部分 宇内兰花盛开



品鉴阴阳图，挂轴（局部）