

吉林省中医药科学院
妇科副主任

董杰 著

血有营养和滋润全身的作用
血更是女性美容最重要的物质基础
血是女人生命中最美丽的赐予
补血养血是使女人健康美丽的金钥匙
妇女以血为用，女人养生先养血

要美丽 先养血

女/人/调/血/补/血/宝/典

YAO MEILI
XIAN YANGXUE

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

要美丽 先养血

女/人/调/血/补/血/宝/典

董 杰◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

要美丽先养血：女人调血补血宝典 / 董杰著. --
长春：吉林科学技术出版社，2010.6
ISBN 978-7-5384-4839-9

I. ①要… II. ①董… III. ①女性—补血—养生（中
医） IV. ①R254.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第113224号

要美丽先养血

女人调血补血宝典

著 者 董 杰
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 孟 波 王旭辉
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
规 格 720mm×990mm 1/16
字 数 210 千字
印 张 13
印 数 1—8000册
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社
实 名 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431—85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431—85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4839-9
定 价 24.80元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话：0431—85635185

序言 找到女人健康幸福的根本

我从事妇科临床工作这么多年，积累了一些治病的经验，也更加深理解了医生的职责。《黄帝内经》中说：“道之大者，拟于天地，配于四海，汝不知道之谕，受以明为晦。”这段话一直提醒着我：作为医生，一定要知“道”、授“道”，才能让更多的人脱离患病的苦海，获得福报。

那么，这个“道”是什么呢？古人早有“以一药遍治众病之谓道，以众药合治一病之谓医”的说法，所以，一药就是“道”。如果能把养生疗病的法门这个“一药”广播于大众，让越来越多的人学会自保健康，享受幸福人生，这不就是最好的“道”吗？远远胜过用众药医众人的寻常方法，因为病人是永远也医不完的。

每当面对患者忧郁的表情和企盼健康的目光时，我的心情总是很沉重，感觉自己肩上的责任重大。可喜的是，最近这些年，人们关注健康和追求健康的意识已经明显增强了，这就是个好现象。有了这个基础，就不愁早日得到健康的善报。

而我在多年的实践中，也终于逐渐找出了一条适合女性朋友养生防病的路子，经过不断探索和总结，已经日臻完善，使不计其数的女性朋友从中受益。这个路子，就是从血论治女性疾病及养生防病的中医综合疗法。因为在中医看来，“女人以血为本”，几乎所有的疾病都可以从血来论治，而做好补血养血这件事，则更能使女人获得健康的根基。所以，我对这个疗法一直寄予很大希望，盼着它能真正成为带给女性朋友健康的福音，从而使更多的女人获得健康幸福的人生。

在这本书中，我把自己的经验和心得奉献给大家，书中提到的方法既是我在临床中常用的，又是简单易行、通俗易懂的，只要遵循这些规律和方法，拥有健康一生就不是什么难事。

我真诚地希望，能以自己所学给更多的人带来有益的启示和帮助，如果大家能从中获益，找到幸福的出路，那将是我此生最幸福的事。

董 杰

2011年3月



目录

序言 找到女人健康幸福的根本 / 1

第一章 气血决定女人健康

1. 气血足，女人就有好身体 / 2
2. 肝是女人的先天，脾是女人的后天 / 5
3. 调顺月经，就等于调养好了身体 / 8
4. 不清除血淤，很多妇科病都不能避免 / 11
5. 冲任一开，健康的福音就会到来 / 13
6. 避开寒热湿邪，让身体达到和谐 / 15
7. 多少病的由来，竟是因为生活太安逸了 / 18

第二章 经调则无病

1. 一碗阿胶糯米粥，养血调经乐悠悠 / 22
2. 通则不痛——痛经可以这样轻松化解 / 25
3. 香附理气疏肝郁，米醋益血入肝调月经 / 28
4. 阴血得养，火热得清——谈笑间让崩漏消于无形 / 31
5. 养肝血，定眩晕——鲜桑葚就是这么神奇 / 34
6. 活血化淤的益母草——关爱女人的月经 / 36
7. 苦寒凉血“三剑客”——地榆、贯众、白头翁 / 39
8. 桃仁、红花，血淤经闭少不了它 / 42
9. 寒凉最伤女儿身——经期要学会为自己取暖 / 45
10. 行经后发热，当归补血汤一喝就好 / 48
11. 生地甲鱼汤——滋阴、清热、固冲的奇效方 / 51
12. 止血活血都拿手，云南白药即仙丹 / 53
13. 经行身痛怎么办，有鸡血藤保护就不怕 / 55
14. 阴虚血热经水长，清热就靠两地汤 / 58

第三章 孕产就像一段幸福旅程

1. 当阿炙甘草汤——养血安胎的良药 / 62
2. 吃对食物，妊娠时就不会贫血 / 65
3. 堵住流产的惯性，留住孕育的希望 / 68
4. 贵在神速——治胎动不安要趁早 / 71
5. 产后体虚，吃乌鸡黑豆汤能大补气血 / 74
6. 内服外用一块姜，祛淤止痛散寒凉 / 77

7. 送给新妈妈——产后通乳有秘方 / 80
8. 再送新妈妈——漏乳就服八珍汤 / 83
9. 轻症的产后风关节痛，服腊月鸡肠散就能治好 / 86
10. 盗汗就喝止汗散，夜夜都能得安眠 / 89
11. 冲服血余炭粉，小便马上就通 / 92
12. 治产后便秘有两大法宝——迎香穴加润肠粥 / 95
13. 寒邪入胞恶露伤，化淤止血找蒲黄 / 98
14. 寒冰之地，草木不生——子宫寒冷怎么能怀孕 / 101
15. 添足“原材料”是解决身瘦不孕的出路 / 104

第四章 女人不生病的智慧

1. 当归生姜羊肉汤，调补血虚帮大忙 / 108
2. 脾虚失眠，常吃龙眼肉粥 / 111
3. 菊花延龄膏——来自宫廷的眼科秘药 / 114
4. 冻伤都因遇寒邪，猪蹄甲糊一敷就可解 / 117
5. 常喝狗肉汤，手脚不再凉 / 120
6. 酸枣仁枣皮煮粥，更年期到了也不愁 / 123
7. 绝经后防骨质疏松，核桃仁能大显神通 / 126
8. 用耐心战胜疾病——治慢性盆腔炎不能急于求成 / 129
9. 子宫肌瘤不难缠，桂枝茯苓丸就是一味妙药 / 132
10. 一枝黄花以水煎，主治真菌性阴道炎 / 134
11. 麦饭石外敷，治好乳腺增生 / 136

第五章 调养经络胜过灵药仙草

1. 冲脉调气血，涓涓经水来 / 140
2. 血虚经少，地机、血海解忧愁 / 144
3. 冲门一穴调冲任，肾虚浮肿立消尽 / 147
4. 取肩井、配天宗，乳腺消炎最轻松 / 149
5. 带脉穴——专治肾虚血亏、赤白带下 / 152
6. 尿路感染别再烦，艾灸穴位找秩边 / 155
7. 治女性阴痛，只用云白单穴就行 / 158
8. 大穴有归来，寒凝腹痛消 / 161
9. 常按脾俞、膈俞，你就不会弱不禁风 / 164
10. 用过血海、三阴交，从此告别“痒痒挠” / 167
11. 颈肩酸痛，自有附分穴来解 / 170

第六章 将美丽进行到底

1. 面自桃红花自美——让桃花瓣为你保留年轻 / 174
2. 皓齿如贝——完美牙齿的养成术 / 177
3. 用黑芝麻还你飘逸秀发 / 180
4. 把蝴蝶斑从脸上“赶”下来 / 183
5. 常用洁白莹润膏，肤如白玉不干燥 / 186
6. 白及生肌止血，外搽调治皲裂 / 189
7. 女孩心仪的“战痘”英雄——凉血消疮方 / 191
8. 活血除瘀了无痕，丹参、羊脂做先锋 / 194
9. 花叶减肥茶——帮你静悄悄地瘦 / 196

第一章

气血决定女人健康



1. 气血足，女人就有好身体

脾胃是“气血生化之源”，相当于我们身体里的“能源站”，脾胃保养得好，气血生化充足，人的精气神就足，就能有个好身体。反之就容易生病。



略懂中医的人，应该都知道“妇女以血为本，以血为用”，这是先辈们历经实践总结出的精妙理论，也是我学医之始铭记最深的一句话。行医多年，我治愈的女性病人一拨又一拨，也更加深刻地体会到了这句话的内涵。

透过无数病例，我发现气血对于女人的一生，确实比金子还要珍贵。为什么这样说？因为女人有个生理特点：周期性失血。无论是月经、怀孕、生产、哺乳等，都极易耗血，所以机体就容易气血不足，就容易生病。而在人体这个大系统中，各个部位、各种机制的运行和协作，都要依仗充足的气血。气血充足，人体不但能轻易获得健康，即使出现病患，往往也能轻松治愈。所以，把气血保养好，身体自然也会好起来，连姿色都能“靓”起来。

怎样保养好身体的气血呢？我觉得最重要的一条就是要把脾胃养好。脾胃是我们身体里生产气血的“能源站”，用中医的说法就叫“气血生化之源”。脾胃保养好了，气血生化充足，人的精气神就足，身体就好，反之就容易生病。

记得在一本医书里，金元时期的中医名家李杲先生说过，“脾胃不足，皆为血病”“内伤脾胃，百病由生”，可谓一针见血，恰如其分，我深有同感。



有一次，一位母亲带着她女儿来看病。小姑娘二十来岁，因为节食减肥已变得瘦骨嶙峋，两条手臂一点儿肌肉也看不到，好像一阵风就能把她吹跑，可见脾胃已经严重受伤。更要命的是，她的月经已经好久不来了。

脾胃虚弱，气血生化不足，血海空虚，无血可下，经水怎么能来呢？《黄帝内经》中对此早有定论：“妇人脾胃久虚，或形羸气血俱衰，而致经水断绝不行。”若不及时把脾胃养好，别说经水不会重来，连身体都会垮掉。

她面黄肌瘦，头发枯干，舌淡苔薄，脉细弱得几乎摸不到，有气无力地瘫坐在椅子上。此时谁都能看出来，她的血虚症状已经非常严重。于是我就责怪她的母亲，说孩子都瘦弱成这样了，怎么不早点儿看管她好好吃饭呢？

母亲也是一脸冤枉，说这孩子从小就不听管教，说多了她还要绝食呢。要不是病成这样，她说什么也不会来看病的。

又是可恶的减肥！这些年来，我治疗过的因为减肥引发的病例实在太多了，数都数不过来。有时我就不明白，现在有些女人怎么这样糊涂呢，是身体健康重要啊，还是身段苗条重要啊？为什么就不能好好吃几顿饭呢？饮食不规律，毫无节制地“节省”粮食，甚至把快餐、零食当主食，时间一久，脾胃哪受得了这份折腾，不生病才怪呢！

血虚经闭，就得通过补气养血来调经。我给女孩开了一副大药——“**人参营养汤**”。这个方子我一般很少用，因为平常的血虚症状只用饮食调理就足够了，根本用不着它，但这时来用却再合适不过了。人参营养汤里一共有12味药，全都是补气养血的能手，所以全方可养营机体，令全身阴生阳长，精充血旺，从而使月经恢复如常。

我让女孩每天按疗程服药，同时随着血虚症状逐渐恢复，再让她的母亲常做些补血的食物。先从做粥开始，放些红枣、花生之类的补血之品，逐步过渡到做些富含动物蛋白的汤菜。只要服药和饮食搭配好，我想她的身体用不了多久就能恢复过来。

一个月后，我对女孩做了一次回访，她的身体果然已经基本恢复，月经也如期而至，虽然经量还不是很多，但离完全正常也为期不远了。

女孩的母亲说：“我女儿真是有好命，要不是遇上您这么好的医生，还不知道她现在怎么样呢？”

我礼貌地谦虚了一番，又对她们说：“女人天生就应该有好命，只要把身体的气血养足，想漂亮就漂亮，想健康就健康，根本就不是难事！”

事实也的确是这样。所以我建议所有的女人都要养成正确和规律的饮食习惯，这才是保证身体气血足、状态好的基础，也是追求人生健康和幸福的最好路径。别以为这是养生的细枝末节，健康不就藏在这些小细节中吗？



2. 肝是女人的先天，脾是女人的后天

女人呵护好身体并不难，甚至很容易做到。肝和脾如同固护女人身体的先后二天，能消解许多疾病的困扰。把肝和脾的功能调动起来，就能帮助女人保命长生。



身为女人，一生中谁不曾患过妇科病？不但如此，很多妇科病还很难缠，往往反复发作，难以取得好的疗效。如何才能使女人少生病，甚至不生病呢？

结合前辈的智慧和经验，在多年的思考和探寻中，我终于找到了一个切实可行的思路：固护女人的先后二天。扶正先天，培补后天，是中医的一大治则，更是女人保命长生的真谛。

固护女人的先天就要养好肝脏。许多人有疑问：我们身体的先天不是肾吗？没错，肾脏是我们身体的原动力，离开它我们一天都活不了。但有经验的医生则知道，治疗妇科病时从脏腑辨证都是以肝为首位的，比如最为常见的月经失调，就多有肝病见症。

其中的奥秘在哪儿呢？就在于“肝为藏血之脏”。肝脏好像人体的“血库”，人体各部化生之血，除了对周身供给营养之外，大部分都要贮藏在肝脏，另一部分下注冲脉（血海），产生月经。所以，一个女人在月经初潮期、绝经期和平时月经量的多少，除与肾气的盛衰有关外，与肝血的盈亏关系最大。

肝脏还是个不错的“外交官”，“人脉”特别广泛，不仅与脾、肾相



连，还与冲任二脉、子宫、乳房这些“重要部门”关系密切，影响非常大！所以许多中医前辈都把肝脏看作“女子的先天”，肝血充盈，女人就能少生病。

我女儿有段时间迷上了做电脑动画，没黑没白地鼓捣。我看她晚上总也不好好睡，就在她耳根旁不停地唠叨：“快睡觉！再不睡觉，等熬成‘黄脸婆’，看哪个小伙还敢娶你！”

唠叨多了，女儿就把耳朵堵上了：“妈，您烦不烦啊？没看人家正忙着嘛，您快睡去吧。”

看到唠叨也不起作用，我也干脆不管了，反正我知道她一定会来求我的。果然，没过几天女儿就向我“投降”了。一天早上，我还没起床，她就瞪着一双“熊猫眼儿”来求我了。

但女儿的嘴巴特别甜，三言两语就把我哄得舒舒服服的，心里只剩下对她的疼爱了。我连忙下楼买了副牛肝，回来后再加些枸杞子，做了顿“牛肝枸杞汤”，帮她治“熊猫眼儿”。

牛肝、枸杞子都能补肝、养血、明目，非常适用于治疗肝血虚引起的头晕眼花、视力减退、黑眼圈等症。女儿吃了几回牛肝枸杞汤后，黑眼圈就逐渐消退了。当然，从这以后，不用我劝，她也知道要好好睡觉了。因为要想肝血不虚，最重要的就是要睡好觉。

“人卧则血归肝”，人躺下时，各个脏腑的血液都经过肝。而肝经在夜里23点~3点最兴盛，此时正是肝胆对血液解毒的时候。这时一定要躺下入睡，否则肝血不足，血液就不能完全解毒。很多熬夜的人都有便秘、眩晕、眼睛干涩、月经量少的毛病，这都是肝血虚引起的。所以，睡眠其实就是养肝血的第一补药。

另外，平时也要多吃些黑米、高粱、红枣、桂圆等养肝血的食物，尤其是谷物类的食物，这样就足可以保证肝血充足了。

固护女人的后天要养好脾胃。脾胃是我们身体的“后天之本”，脾胃好，饮食就能转化成营养，既能保证生长发育的需要，连平时的月经、怀孕生产也都能保持正常，这主要是靠脾对血的统摄作用，才使血各归其经，各



司其职。可见，调理脾胃不但是强身健体的手段，更是预防妇科病的关键。

要养好脾胃，我们都已知道坚持规律饮食最重要。这里，我再向大家推荐两种粥。一种是红色的血糯米粥，一种是黑色的黑米粥，都是我家餐桌上最常出现的，因为它们最养脾胃气血，我把它们称作饮食版的“红与黑”。

血糯就是红糯米，滋补气血的效果十分突出，有人干脆叫它“补血糯”。做血糯粥得先把血糯米泡4~5个小时，然后放些花生、枸杞子、红枣、红糖，煮熟即可。煮黑米粥可以放些核桃仁、红枣、黑芝麻、阿胶、花生，能补血滋阴，而且都是糊状的，肠胃更易消化吸收。

总之，只要是脾血虚、胃寒怕冷的人，都是很适合食用这两种粥的。邻居家女孩听了我的建议，还拿它们来美容，效果也不错，皮肤变得又光滑又细腻。

肝脏和脾脏是如此重要，就像守护女人身体的两位“门神”，有了它们的保护，就能为女人的健康更增添几分保险。

3. 调顺月经，就等于调养好了身体

月经问题影响的不只是月经前后的健康，也与妇科病的发生有着千丝万缕的联系，甚至会给以后的生活留下诸多隐患。而调顺月经，则能轻松避开很多妇科病，也能给女人带来一生的幸福。



我曾经做过一个统计，在我治疗的所有妇科病例中，月经病占了将近一半的比例。多数月经病并不难治，但有时却很麻烦，或者迁延不愈，或者常有反复，令人苦恼不已。所以，女人只要还没到绝经期，就应该把调理月经当成一件要紧事来做，千万不可马虎大意。

这不，前几天我一个侄女从外地赶过来，让我给看看病，说自己最近两个多月一直有痛经的毛病。

侄女在机关上班，家里生活条件很好，但她的身体却有些偏瘦，常爱感冒。什么原因呢？因为她从小就有挑食的习惯，这也不爱吃，那也吃不惯，所以个子虽然长得挺高，却瘦得像棵“黄花菜”。

问过情况后我才知道，原来两个多月前，她到南方某市出了一次差。当时她正在经期，而出差的那个城市天气湿热，号称“火炉”，人们的饮食多以辛辣为主，几乎所有的菜肴里都要放些辣味，用以驱除湿热之邪，烘焙身体的阳气。而侄女最怕的就是辣味，从小到大一点儿辣椒都没吃过，这样吃饭就成了问题。

从出差那天开始，一直到回来，小侄女就没像样地吃过一回饭。结果没过几天就发生了痛经。