

《子宫好 女人才好》

图书基本信息

书名：《子宫好 女人才好》

13位ISBN编号：9787506749978

10位ISBN编号：7506749971

出版时间：2011-6

出版社：中国医药科技

作者：田原

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《子宫好女人才好》

前言

在东北，有一个带有巫性色彩的词，叫“出马”，很多地方有这样的人，就是说她(他)因为某种原因一下子就有了“算命看病”的能力，可以给人治病了，很多人深信并且依赖这些“出马”的人。老家一个38岁的远房女亲，就是“出马”的一员。她从农村出来，基本不识字。我问她这样一个问题：在她给人“算卦”的过程中，人们最想求得什么？她告诉我说，虽然求什么的都有，但多数人是因为身体不健康来寻求帮助，其中又以女性居多。也就是说，在面对生活的艰辛，面对身体的困惑时，女人们更愿意相信自己得了“外病”，相信算卦。也经常和三四女友聊天，难免聊到美丽、男人与婚姻的话题，女友们经常问我，什么样的女人是最好的女人，能把男人的心牢牢地守住？咱们女人这辈子要怎么个活法儿？我也难以给出完美的答案。早在2007年，我曾与妇科名家柴嵩岩教授探讨关于女人的问题，写作了《现在女人那些事儿》。值得敬重的是，柴老六十几年的中医生涯，治疗过上百万女性，并为她们解决了不同程度的问题，且带来福音。谈到现代女性的身心问题，她坚持认为：饮食习惯的改变，喜欢吃冷、辣食物，从闺房走向市场。和男人一样称雄……这些都是众多女性疾病发生的根源。而在更早之前，我采访了京城四大名医肖龙友先生的孙女，中医妇科专家肖承惊教授，她也感慨现代女性殚精竭虑，压力过大，是妇科病种不断增加、女性更年期早到的主要原因……这些应该是基本的答案了，然而，似乎还不能够完全解答女人之生命与疾病的全部问题。女人，女人的身体，女人的幸福，还有更隐秘的答案吗？2009年4月份，在山西我们寻访到道虎壁王氏女科第28代传人。这是一个以“团队”治疗妇科疾病而闻名当地的中医世家，自第一代创立后，已行医800余年，其间第八代传人与明末清初女科大医傅山先生来往密切，后代传人又秉承了傅青主女科的精华，对《傅青主女科》颇有见解，且融合自家经验，使医术更为上乘。专治妇女胎前产后、崩漏带下、月经不调、久婚不孕等病症。在晋中地区，只要一说到“道虎壁”看病，几乎人人都知道是去看王氏女科，就像一提杏花村，人们自然想到了汾酒一样。采访王氏女科，他们从头到尾一直说着这样一句话：有个好子宫，才能做一个好女人。毫无疑问，女人的所有秘密来自子宫，女人是一个以子宫为内核的“性命”之体。这一次采访让我感到收获颇深，意义重大。一周的时间里，我们奔波辗转。于古城平遥与介休之间，全部时间用于探讨、交流。王氏女科第28代传人的兄弟四人分别在这两个城市里出诊。这兄弟四人在山西有一个很好的外号：王三副。基本上三副中药解决常见问题。这兄弟四人让我们难忘。大哥沉着冷静，坐在自己的诊室里，稳如泰山，女人病到了他这里就无处逃遁，好似锦囊妙计在身，夺关斩将出奇兵；老四勤奋，中西医学的明鉴不敢不学，是一个仁爱也博学的中医人；老二带着一身浓浓的草药芳香，不言其他，但只要谈到草药，自有一番得意表情，辨识本草，加工炮制，假冒伪劣绝不过关；尤其老三王华，在中医女科的天地里走得太远，对于生命的前期，他思考了太多别人不曾思考的角度。所以生不了孩子的女人们愿意找他看病，因为有保障，更因为他总能安静地听她们哭诉，他说她们都是自己懵懂的姐妹，所以也跟着流泪。还有王浩——老大王楷明之子，这位29岁、从小在父亲身边跟诊、热爱中医、后毕业于中医学院的小伙子，已经是山西省中西医结合医院的出诊医师，同样把持着诊治青春期女性痛经以及功能性子宫出血的独家“绝技”……采访很辛苦，包括每天吃面食，我们还不太习惯——哥几个却是每顿必吃，无面不下箸，对面食的执著一如对待他们酷爱的中医药，超越了功能需求而具有了精神性……回京后，我又持续电话采访，跟踪病例近两年的时间，最终我将访谈和随诊录音细细整理，加之随机记录的心得与感悟，作为这本书的蓝本，针对当下女性诸多生理疾病与心理困惑，尝试给出较为全面、具体的解答，并提供切实可行的科学方法。最后还有一句话，送给姐妹们：女人所有的美丽都来自于我们身体深处的子宫。让我们更加珍惜子宫，不离不弃，慢慢领会属于我们的“身命”，我们生命的真正价值所在。后记：2011年4月中旬，本书初稿拟定，社里邀请王氏女科赴京审稿。大哥和三哥，于诊务间抽出了两天时间，风尘仆仆地赶到了北京。京城正值杏桃怒放的好时节，哥俩未曾歇息，便在旅馆里开始了紧锣密鼓的审稿工作。连夜将全稿通读下来，哥俩很是高兴：“每一个章节，文题定位之准确，出乎意料！”他们细致地调整了书中附方的剂量，取了一个适中的量，供读者参考。临走，三哥恳切道：“田老师，您很理解，咱们写这本书，真不是为了增加多少病人，现在的门诊已经看不过来了，还是那句话，要让天下的女人啊，都知道自己，懂得怎么爱护自己！”田原 2011年4月30日

《子宫好 女人才好》

内容概要

《子宫好 女人才好(百年女科养女人)》作者田原寻访名闻晋中800多年的山西平遥道虎壁王氏中医女科，其祖上与明清中医女科大家傅青主交好，并得其真传，其后代被认定为傅氏女科正统传人。《子宫好 女人才好(百年女科养女人)》以田原和王氏女科的现场访谈稿为基础，王氏女科第28代传人，首次公开祖传绝技，融合其数十年临床经验，提出“子宫好，女人才好”的核心思想，全方位解析不孕、停育、流产、炎症、肌瘤、月经病等女人问题始末和解决之道。为女性重新认识自我，以及中西医学界对妇科疾病深入认识和治疗提供了全新的视角。

《子宫好 女人才好》

作者简介

田原，中国医药科技出版社中医药文化编辑中心主任，中医文化传播人。创编中医文化书籍20余部，400余万字。其作品曾获全国报刊业“最佳畅销书”和“建国60周年图书策划创作奖”等多项国家奖项。

代表著作：田原寻访中医系列图书

书籍目录

引子 女人，你不知自己有多美好

上篇 女人：生命的家园

第一章 你是生命的小宇宙

1. 子宫浓缩了女人的健康指数

2. 女性生命的美丽周期

3. 十个女人九个逍遥

4. 28天的回转旅程

5. 女人身体里面的“铁三角”

6. 脾胃好的女人最美丽

第二章 月经，生命之河

1. 经水的两个源头

2. 让月经如约到来

3. 经期感冒、鼻血

4. 少女的真假月经

5. 痛经的女大学生

6. 痛经是求救信号

7. 找回消失的月经

附：护经箴言

第三章 白带，生命清溪

1. 改善子宫环境，带下无炎症

2. 真假炎症分别治

3. 给“消炎热”消消炎

4. 烘干盆腔的冷水

第四章 当子宫被过度开发

1. 子宫的挣扎与失守

2. 肝的情绪，肾的免疫

3. 无痛人流，失去了自我保护

4. 药物流产欺骗了子宫

5. 三个月以后，安然告别宝宝

6. 像爱脸面一样爱惜子宫内膜

7. 早日看出子宫内膜癌迹象

第五章 再知女人身

1. 开心是女人的灵丹妙药

2. 汗毛重，留心卵巢发育

3. 长斑点，最宜活血养颜

4. 结婚以后，要养养肝

5. 嫉妒情绪会对抗精子

6. 中年女人，别让自己累白了头发

第六章 重新认识[liuzi]

1. 种好孩子，不生瘤子

2. 肌瘤，就是树干上的树瘤

3. 女人，别轻易丢弃你的子宫

4. 肝经是女人的“幸福指数”

下篇 生育，子宫里的生态危机

第七章 冬天一样沉寂的子宫

1. 当子宫变成了胎儿的“冷宫”

2. 写给那些不受孕的女孩

3. 宝宝最需要妈妈的“体温”

4. 丢失的阳气要“曲线救国”

5. 从肺把好阳气的阀门

第八章 “前世”今生母子情

1. 母养子，子更养母

2. 养孕妇脾胃就是造胎儿的先天

3. 写给孕妇的“辨证饮食”

4. 每天吃喝都是“药”

第九章 欢喜孕吐胎儿好

1. 孕吐，是胎儿在快乐成长

2. 我的胎儿还在吗？

3. 抢救没呕吐的孕妇，让她吐

4. 过度孕吐有虚热，止吐要看金指标

第十章 别让分娩留下伤害

1. 剖腹产，“切断”了乳汁的运输线

2. 热喝神奇生化汤

3. 孕产坐月子，病痛有转机

附录 相关背景

平生不识傅青主纵做女人也枉然

王氏女科家族变迁

80后的祖传中医

阳光行动 学院女生健康问卷

《子宫好女人才好》

章节摘录

[第一章] 你是生命的小宇宙 田原笔记 我身边有这样一个女人，30多岁的年纪，看上去清瘦、疲惫。她也曾经美丽，风情万种，有一个幸福的家庭和英俊敦厚的丈夫，但这一切，都在她被诊断为子宫内膜异位症后分崩离析。因为疼痛和大量出血，她和丈夫的夫妻生活陷入尴尬境地，又因为并发了输卵管堵塞，造成不孕，没办法为夫家传宗接代，离婚成了注定的结局。在我们身边还有很多这样的女性，患有月经病、子宫疾病、乳腺疾病和不孕症等妇科病，独自隐忍着不时袭来的干、痒、疼痛，任由孤独和暴躁将自己深爱的男人推得越来越远。如果我们做一番女性病的调查，或者你走进任何一家医院的妇科门诊，数据和景象一定会令你震惊。太多的疾病纠缠在女人身上，还有那些明眸后面的恐惧。妇科病逐年高发，已经无法回避。在治疗方面，现代医学又常常显得力不从心，尤其在面对一些子宫疾病时，在激素治疗无效的情况之下。往往只能一切了之。而这对女人一生的影响，却远远没有结束。王氏女科 现在最大的问题，不是这个社会不关心女人，而是女人根本不知道关心自己！因为不懂“女人”这个生命是什么样的，关爱有时候成了伤害。与男性不同的是，现实社会显然忽略了女人属“阴”这个关键词。自古就有一句话，天下唯女子与小人难养也！女性看到这句话心里会不舒服。孔子说女人难养，不管他是从哪个角度去理解的，至少从我们作为女科大夫的角度来说，有一定的道理。说女人“难养”，并不是贬义啊，而是说女人的生命太过细致，是她的生理与生命特质所决定的。女人是什么？哲学家周国平的话说得精彩！“女人并不寻求，因为她从不离开家园，她就是生命、土地、花、草、河流、炊烟。”没有人敢说伺弄土地是一件容易的事情，没有人敢说把土地给研究明白了。因为承载万物的大地太厚重，太繁复，充满了无限可能。所有生命都仰赖土地才能得以出现、生存。而且土地有大性情，你对它好，它就会用肥沃、多产和风和日丽报答你；你如果只会向它索取，用各种现代化机器，快速和尽情地压榨它的精力，为人类产出养命的粮食，它就会慢慢发生变化，甚至翻天覆地。这和女人对自己所爱的人、所爱的生活的态度，不是一样的吗？所以一个好农民，终生的精力都在研究大地，敬畏大地，跟大地学习生命究竟是怎么回事儿。那些七八十岁，稍微有点文化，或者连大字都不识的农民，你跟他聊天，他能天文、地理、人伦跟你聊个遍，而且面对他时，你会觉得自己的知识真是贫瘠、浅薄呀。并非他是高人，而是因为他比你更接近土地。遗憾的是，‘现在会养土地的农民太少了，就像是现在懂女人的人也太少了一样。女娃娃们啊，不懂得珍惜自己，真让我们心痛。什么样的生活可以“养护”女人？现代人养颜、整容术五花八门，其实不见得比古代人明白。而从我们家传承来说，想要了解女人病，做个合格的女科医生，光看病不行，必须先了解何为女人。何为女人？这是一个本质的问题。以我们的家传，傅山先生女科治疗经验，我们认为：不管是女人自身还是妇科大夫，最重要的一件事，就是要将女人看作是“女”人，突出一个“女”字。女，是对男的呼应，男人是种子，是风筝，是山，是树，男人能播种子，女人能生娃娃，这是古人对性别特点的基本判断。生娃娃从最早的象征来讲，就像大地长出庄稼一样，是天经地义、自然而然的事，这种母性才是女人的根本属性，由此生发出她一系列的观念和行，这是女人的本能。所以自古人们就把女人比喻为土地，也把大地比喻为母亲，都归根于一个“生”字，一个创造新生命的天性。生下来，还要养育，于是母性的情怀慢慢环绕而来：慈爱、包容、涵养、耐心——女儿是水做的。而这一切都取决于女人身体里面的“血”，所以女人也被称为“红颜”，不同于男人，男人是“气”。中医经常讲“精血”，一个在事业上“殚精竭虑”的女人必定耗精辱血，没有“血”的这个物质基础，她会像男人一样暴躁。女人病了，在临床上，从古到今基本上是四个方面，“经带胎产”，这是女人一辈子的问题，几乎都出现在子宫上。要强调的是，我们中医所说的“子宫”，和现代医学所说的“子宫”不完全相同，那只是解剖学上说的一个器官，中医看人是一整个儿的，子宫的功能是由许多脏器配合、协调来实现的，相当于现代医学所说的女性生殖系统，包括了子宫、卵巢和输卵管等一系列器官。子宫的老名字叫“女子胞”、“胞宫”，是子女的宫房，呵护胎儿，让他安全成长，再出生。 P3-5

《子宫好 女人才好》

编辑推荐

《子宫好 女人才好(百年女科养女人)》——八百年中医女科，首次公开祖传绝技，全方位解析妇科病始末。作者田原融合其数十年临床经验，提出“子宫好，女人才好”的核心思想。不孕、停育、流产、炎症、肌瘤、月经病……它们不是无故产生，这一切的秘密都在女人的子宫。赠送全彩“女性体温月历”，教你识别身体的季节，养护子宫。

《子宫好女人才好》

精彩短评

- 1、子宫好女人就好
- 2、此书解剖了女人子宫问题，建议每个女人一本，这样更好的了解自己，对自己好点。
- 3、知识就是力量啊，这本书让我知道了还是顺产好，平时不能吃凉的辣的甜的，当子宫有问题的时候不是简单的选择切除。如果生了女儿要在她月经初时给她补充营养。痛经的问题是因为有寒气，以后要好好注意。
- 4、老师强烈推荐，就买了。刷新月经观
- 5、了解自己才能更好的对自己，好书要先下手为强！
- 6、（图书馆借阅。）女人就要爱护自己的身体！
- 7、我给多位朋友推荐过，因为觉得好，可是却没有收到我所预期的反馈。为什么？
- 8、朋友推荐的书。内容本身并没有写什么太多治疗的方子，就是通过采访的形式告诉读者一些常见的情况，绝大多数的可能会遇到的情况书里都有写，让读者明白是怎么回事，为什么会这样。个人认为女性朋友值得一看，各位男同志有兴趣也可以了解一下做女人是多么的不容易，对老婆好点~女人要富养，这句话一点都不错。
- 9、还好，因为读多了中医书，觉得浅显，可以用来科普了
- 10、最基础的是生活与快乐
- 11、我自己是胎停。看了以后解决了自己的许多困惑，虽然还没有看完。女人要学会爱护自己。这本书的很多知识受益匪浅！很感谢有这么一本书！
- 12、很实际的一本书 赞赞赞
- 13、书的内容不错用简单生动平实的语言讲了很多大的道理与理论 读后使我心中有数 明白了很多道理 决定再买几本这种书看看 世间道理都是相通的 读后茅塞顿开 以前只知庸医误人 现在才知真是庸医误人 小病小痛的 明明很简单 却给你搞得很复杂 花了很多钱 身体又遭了罪 不知道一个个所谓的专家是怎么评出来的 可也没有办法 名医真的是名医 从大处着手 兼顾细节 一看就是大家才能讲出这样浅显易懂却又是很真实很实在的至理 触类旁通 现在竟然也悟出了一些养生的关键了 决定把这本书再读几遍 祖国的医学真是太伟大了 古人真是太伟大了 真想要是能穿越回去见识一下傅青主多好 必定是个有大智慧的人
- 14、这本书让我进一步认识到子宫对一个女人的重要性，女人要自爱自重，当然有人认为此书讲到女人要保暖等等基础认知，也不过如此，但我觉得这本书的道理远不仅于此，里面有很多方子跟理论，都是很值得参考的；中医不是速食文化，健康是靠平时生活起居饮食情绪上的注意与慢慢调养积累的。
- 15、了解了很多子宫和保养的知识，医学科普，挺有针对性
- 16、这本《子宫好.女人才好：百年女科养女人》不错 我挺喜欢
- 17、这本书也许是电子版的原因
感觉一般般吧
内容在网络上也大都可以见到
- 18、理念值得认真读，章节安排还可以更用心
- 19、本来身体不好，而且是阳虚体质，看完之后发现更要补充阳气，养好身体。
- 20、要关注自己的身体，为自己，为他人。
- 21、对中医了解不多。没喝过生化汤。确实我怀孕初期没怎么呕吐，是这个导致宝宝后来离去的吗？那时候他就弱到不能通过让我呕吐表达自己需求，然后这么久之后就静静走了。
- 22、子宫好.女人才好：百年女科养女人
- 23、对女性健康保养非常有用。女人就要自己对自己好点。
- 24、感谢田原老师为我们女人写了这么一本好书 让我更多的知道自己的身体 更多的知道该如何去保护自己的身体 我自己是学西药的 田园老师在书中很好的将西医和中医进行结合比较让我们知道了中医和西医是并不矛盾的。西医快速然而治标不治本 我被这里面祖国医学的魅力深深吸引 我们应该尊重生命好好感受自己身体传递给我们的信息 从根本上防范于未然 买这本书前很多人评价说该书有广告嫌疑 我犹豫了很久才买的。到手了很庆幸没有把这本书删了 获益菲浅。至于大家说的广告不就是逍遥

《子宫好女人才好》

丸吗？拜托那是一个中医名方她又没说某公司某厂家怎么能说是广告哦！！

25、书收到后立马把封面撕了，自己写了两个字做封面。（这封面和地摊上的烂艳情书的封面雷同啊~实在受不了）阅读后觉得内容朴实诚恳，不是灌水书，很值得一读。封面控们会错过此书的哟~

26、扯淡。为什么中医会被认为是骗子，伪科学，就是大量这类型的书的面试。以偏概全，自以为很了不起，完全不具备专业性。

27、我想读这本书

28、女人了解下还是有好处的

29、刚刚收到.是我这么久以来最差的一次,不说内容如何,包装的塑料透明纸都没有,两本都没有,可以肯定这书之前是别人看过的!失望的一次购买!

30、读完受益匪浅。推荐给每一个姑娘！

31、养生

32、不能吃冷的，冰的，作息时间要正确，保持好心情，子宫不能着凉，这几点是每个中医都会再三强调的事情。此书也不例外。

33、无聊，乏味！一味地说子宫好有多么重要，却没说怎么可以让子宫好！

34、主要是讲一些养生的理念，另附了一些药方，每个女人都适合看一看，对自己的身体会更多一些了解，不错！

35、省：思虑伤脾，肝郁伤脾，劳累伤肝。生活：少吃煎，炸，辣，少肉，多清淡（避免脾满，消化不良，因人而异）。睡眠早些，切忌熬夜。辅佐运动。久坐起立。以后喝点：姜枣红糖茶，驱寒温经。另：保持心情舒畅，戒躁怒，不安。修身养性为上

36、不吃饭要吃药，运动最重要！——妈

37、真心觉得一般，很多东西都是常识性的，没有说得特别系统，总而言之感觉就那样。

38、保肾阳 伤脾的三个节奏：思、凉（熬夜、辛辣、冷饮）、满（暴饮暴食）。不通，气血堵，有瘀，月经前几天开始小肚子疼，精血有暗紫；不荣，面无华彩，关节酸困。人流好可怕的赶脚，地球人不要放弃避孕套呀。时时勤保暖，变帅了无忧。

39、通篇在说：中医能缓解的问题，就尽量别采用那些简单粗暴的西医手段了吧！我被打动和几近说服了！

40、网上推荐的好书

41、看了这本书，我很后悔在我痛经的时候没能好好的注意。那个时候再国外留学，穿低腰裤，冬天喝冰可乐，每月来月经都要吃止痛药。如果那时候我有这本书，我想我会更早开始保养子宫。现在开始，我要好好的呵护她。

42、读过本书才知道女人该如何爱护自己，建议每一位女性都读读，其中有些东西是别处没有的，很实用。

43、最近喜欢读一些养生或是保养得书，兴许是年纪增长更加爱惜自己身体的缘故吧。读这本书，习得养好脾胃对一个女人的重要性。书中有一句话让我印象颇深，我想也可以作为概括本书的精华：“生怎样的性，受怎样的苦；要想不苦先化性，性圆、性光、性明灼。修身养性是一个人一生都应该坚持的事情。”

44、看到了一半，对很多女性问题做出了比较细致的解释，让女性更了解自己的身体。只是文笔可以再细腻点，生动些就更好了。

45、在沃尔玛站读了一下。蛮好。

46、肾为先天之本，脾胃乃后天之本。先天不论，后天我们理当维护好。女人“经带胎产”，关关节节要注重就是“保暖”，所有寒凉最后的去处是子宫，子宫好女人才好。

47、我做过宫腔镜手术后才开始关注子宫及子宫养生的。经病友推荐，够买此书，2天读完。感慨很多。书本身是非常实用的书，讲了子宫的调养和对身体的重要程度。我希望我们的小学开始就能开一些实用的生理知识课程去讲解我们的身体器官，从子宫开始讲起。这样就不会导致我们人已到孕期才开始从头学习我们的身体，爱护自己。总之，此书内容量大，推荐读，属有益的良书

48、用大自然比喻，生动有趣容易理解

49、没什么特别的，内容很虚

50、主讲子宫、月经和怀孕。看来情绪真的很影响生育那。看来脾肝肾都要保养，还有肺，反正五脏六腑一个能不能差。

《子宫好 女人才好》

- 51、呀女性看看蛮好的（终于知道什么叫小姑娘了）。最后有傅青主的故事，感人。
- 52、无论男女，为了自己或者另一半，或者为了女儿，都很有必要学习相关知识。个人认为很实用的一本书。
- 53、整体还好，大方向就是告诉女性，要保养好子宫和卵巢。就是叙述有一些啰嗦
- 54、“孕育孩子的过程是对子宫最好的锻炼，这个过程就像母亲与孩子的一场 恋爱 ，这里面有甜蜜，有期待，有惶恐，最主要的是，有毫无保留的付出，和亲密无间的回馈。...”
- 55、中国医术真是神奇，中药能治百病，关键是要对症下药，拿捏分量。不像西药，压百病却很难痊愈。推荐此书。致广大同胞妹子。

《子宫好女人才好》

精彩书评

1、笔记1， 妇科名家柴嵩岩教授谈到现代女性问题，她坚持认为：饮食习惯的改变，喜欢吃冷、辣食物，从闺房走向市场，和男人一样称雄。。。。。。这些都是众多女性疾病的发生个根源，现代女性压力过大，生活作息不规律都是妇科病不断增加的原因之一。2， 子宫的能量来源于哪里呢，七个字：冲任督带先后天冲为血海，任主胞宫，冲脉任脉和督脉一源三岐，经脉的背后是两大源泉：肾脏和脾脏。肾脏是先天之本，是父母送给你的“煤气罐”一坐下来就可以直接点燃使用，而脾脏是后天之本，需要通过消化食物获得营养。3， 我们就以28天的周期为准，仔细看看这个过程。每当子宫内膜脱落，月经来潮，就启动了28天的旅程。经血先是暗红，慢慢转成鲜红。然后下一次排卵期是徒弟最肥沃的时候，白带开始增多，这时的白带很清亮，有点像蛋清，可以拉出长长的丝来。它们的功能是保护营养卵子。白带先行把道路铺好，卵巢中就排出成熟的卵子，如果卵子没有遇上精子，卵子就会随着白带排出体外。排卵的时候，女同志的提问会比平时升高约0.6° 4， 傅青主派治疗的大法则主要是三个字：消、化、通 消，就是以调脾胃为主，只有健康的脾胃才能用以生气血。化，就是补肾精，以用来涵养肝木。通，就是疏肝郁理气血。脾-肾-肝-铁三角这是傅青主对女性健康做出来的贡献，几百年来经久不衰。 脾是后天之本，肾是先天之本，肝是他俩中间的一个枢纽5， 女人有好脾胃才会不长斑，市面的排毒产品，大多数是寒凉物，非但不能排毒，还很伤脾胃。《黄帝内经》说：诸湿肿满，皆属于脾。伤脾的三个字：过于思虑，寒凉物，吃太满。例子：一个德国华裔找王氏看病，30多岁女，三两天来一点月经，来的时候像小孩尿尿一样，控制补助，随便就滴一点在裤子上，这个在中医上叫“漏”，给她开了养血归脾汤+自制的止血剂。后来就大大改善了。我们平时可以吃一点调理脾胃的药：保和丸，附子理中丸，六君子丸。6， 气血不通就会有淤血，就会有不同程度的痛经，经血里头夹有暗紫的血块，可能因为寒凝，也可能是肝郁化火，火煎气血成了血块7， 中医宫外孕的辩证主要是少腹血淤的实证。8， 还有一种痛经是“不荣”不通的痛是硬痛，来得重，位置明确，不想被按揉，不荣是一种软痛，隐隐约约，散在整个肚子里，揉一揉会更舒服。软通的有一部分是因为肾气干涸，肾水不足，滋养不了肝，肝就和脾闹脾气。这种要以疏肝为主。9， 《黄帝内经》积之所生，得寒乃生。所以身体的一些积水什么的，都是因为太寒了。10， 子宫内膜和咽喉是有明显的对应关系的，这里不好咽喉也会痛。11， 多囊的根源是血海的空虚。肾阳不足，和其他脾胃没有余血。12， 女人生过孩子都要喝1-3副生化汤。还有这个绝对不能用生化丸代替，汤药就是汤药，不能随便改

《子宫好女人才好》

章节试读

1、《子宫好女人才好》的笔记-第55页

经期，要做好防寒保暖工作：尽量不要洗头发。如果必须要洗，尽量选择在有阳光的中午或午后洗，洗完后及时用热风吹干，或用干毛巾反复擦干水分。吹头发时特别要注意吹后脖颈，这儿有几个容易受风寒的穴位。

2、《子宫好女人才好》的笔记-第11页

这是《子宫好女人才好2》的笔记，但是豆瓣目前还没有这本书第二本就是访谈的内容比较多。

《子宫好 女人才好》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com