

<<女人的身体女人的健康>>

图书基本信息

书名：<<女人的身体女人的健康>>

13位ISBN编号：9787544245197

10位ISBN编号：7544245195

出版时间：2009-9

出版时间：南海出版社

作者：赵晓兰

页数：267

译者：夏海涛

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：<http://www.tushu007.com>

<<女人的身体女人的健康>>

内容概要

女人生理上的变化是造物主赐予的礼物，每经历一个变化，女人的身心都将进入一个新的阶段，是女人自我完善的一段历程。

本书作者从中医基础理论讲起，结合自己和病人的经历，告诉女性在青春期、怀孕、生产、更年期这几个重要的人生阶段，应该如何在生理、心理两方面进行自我保健。

本书让女人学会欣赏自己、呵护自己，享受身体上的变化，以及这种变化带来的心态的改变，是任何一个年龄段的女人都应该阅读的枕边书。

<<女人的身体女人的健康>>

作者简介

赵晓兰，生于1956年5月，在云南昆明长大。

1977年从医学院毕业后在昆明一家医院当外科医生，在工作中，她感觉到了中医的可贵，于是开始学习中医。

1988年移民到加拿大后，在加拿大安大略省金斯顿市的皇后大学攻读药理学研究生学位。

1992年，她在多伦多开了一家中医诊所，仅多伦

<<女人的身体女人的健康>>

书籍目录

序言导言第一部分 宇内兰花盛开 第一章 照天行事 第二章 保持和谐第二部分 天水 第三章 天水：我的介绍 第四章 调理天水 第五章 我们与自己的关系 第六章 经期自我保健第三部分 莲花盛开 第七章 乳房保健 第八章 患乳腺癌的可能性第四部分 云雨之欢 第九章 性与幸福 第十章 女性的性经历第五部分 瓜熟蒂落 第十一章 撒种子 第十二章 瓜熟蒂落 第十三章 自然降生第六部分 金月 第十四章 不同的传统 第十五章 敞开心扉第七部分 第二春 第十六章 走向完整 第十七章 自然过渡结束语致谢

<<女人的身体女人的健康>>

章节摘录

第三章 天水：我的介绍1969年，在我13岁的时候，第一次认识到了女性周期。

我父亲曾在广播电台做管理工作，他和我母亲一起被下放到集体农场劳动，他们终于获准离开农场的时候，我刚上初中。

我的哥哥和两个姐姐在父母下放期间也离开了家。

因此，我基本上是独自生活了两年。

不过，朋友们常常来看我。

那是一段不安定的时期，但我终于能每天和父母在一起，和他们一起吃饭，这给我留下了美好的记忆。

那时食物缺乏且定量供应，我们每人每月发不到三两的肉票和10千克左右的米票，不过我们仍为能生活在一起而激动不已。

我记得这段时间母亲逐渐聊起了青春期这个问题。

我对此稍有了解，曾在学校听到了有关“老朋友”来了之类的零零碎碎的谈话，还看过提及月经的书。

那些书不是教科书，而是小说。

我偷偷地看了《简爱》《战争与和平》，查尔斯·狄更斯的小说和许许多多其他小说，包括当时被禁的中国古典小说。

我和朋友们把这些书藏在家里，揣在衣服里带出去互相交换着看。

有一天大雨倾盆，一个朋友来看我，母亲去开门，告诉他我不在家。

当他转身离开时，母亲拽住他的胳膊，要他进屋烘干衣服再走，几本书就从他上衣里滑落下来。

母亲非常生气，她知道私藏这些书，尤其是古典小说会被关禁闭，为此她狠狠批评了我一通。

好不容易搜罗到的一点关于月经的知识使我很好奇。

我想知道那是一种什么样的感受。

母亲偶然发现我揉搓自己的乳房，问我是不是觉得乳房痒。

她告诉我，我长成大姑娘了，乳房正在发育，将来要喂养孩子。

母亲还说，如果我觉得乳房有点痒或疼，应当用手指尖蘸点微温的菜油轻轻地按摩。

母亲告诉我，不久我就会每月来“例假”了，这是我已发育成熟的标志。

随之而来的是新的责任。

我意识到自己不再是一个淘气的小女孩了，我需要照顾好自己，并且多关照别人。

母亲说我的阴道会出血，可能会有些疼痛，也许会觉得恶心，但不用担心，有中草药可助我强健身体、预防各种疾病。

母亲为我准备了一捆卫生纸和一条月经带，并教我如何把卫生纸折成窄条，如何调整宽度让自己感觉舒服。

当我想换垫纸时，只要解开长条的月经带扣在腰绳上的纽扣，取出脏纸，把干净的卫生纸换上去就行了。

母亲教我这些时我有点不好意思。

我意识到自己可能会有男朋友，结婚，生孩子。

或许因为我比朋友们发育得迟，所以在人生这个新阶段，我有点害羞。

母亲却对我说，做女人，自然而然就这样。

《黄帝内经》中提到了女性周期的演变过程，据《黄帝内经》所述，女人的一生包括若干个7年周期。

7岁时，“肾气盛，齿更发长”。

到了14岁，“天癸至，任脉通，原太冲脉盛”，女孩变成女人了。

月经来临前的女性富有生命力，气血充盈。

古代行医者称月经为“天癸”或“天水”，因为他们相信经血不同于流遍周身并给予滋养的血液。

<<女人的身体女人的健康>>

他们知道，男子需要射精才能让女人怀孕，女人真的怀孕了，月经就停止了。

由于看不到卵子，他们就认为经血是女性的生殖本质。

17世纪，中国妇科医生傅青主在他的妇科著作《傅青主女科》里写道：“经原非血，乃天一之水，出自肾中……其色赤红似血，而实非血，所以谓之天癸。”

《黄帝内经》写道：“‘天’为真气由天而降；‘癸’为天云生雨如水。”

肾是我们储藏气和精的地方，因而主成长发育。

经血不仅仅是子宫每月的排泄物，它还是生活所需的精华，是充满活力的能量所在。

月经的主要成分是血。

正如古代行医者所说，14岁时若干因素齐备就会有月经初潮。

这些因素包括肾气健旺，积累足够的血液以供子宫排出。

月经与气血相关，气和血需要保持平衡，并能在脏腑器官内顺畅流动。

冲脉是全身气血运行的要冲（又称“血海”），而全身的精、血、津、液等阴液则隶属任脉（又称“阴脉之海”）。

冲脉充盛，任脉通畅，月经就能按时来了。

天水到来是女性周期的一个里程碑。

它是生殖阶段的开端，是女性健康的一个转折点。

月经的从无到有是一个根本的转变，因而月经初潮是一个高度脆弱的时刻，需要特别的关照和保养。

月经初潮时，我吃到了特别的食物，而这些食物我看到母亲也曾吃过。

在5天左右的行经期内，母亲会用鸡蛋、原蔗糖和家酿米酒做汤。

蛋汤有助于加强血液循环，滋补身体，使身体保持温暖，有利于气血的顺畅流动和脏腑器官的协调运转。

甚至我的父亲也知道如何做蛋汤。

总的来说，健康与预防、治疗并存，它们密不可分。

蛋汤（1人份） 材料： 水1杯（约280毫升） 原蔗糖1汤匙（约15毫升） 鸡蛋2只 米酒3汤匙 做法： 1. 在中等大小的锅里倒入一杯水和原蔗糖，用中高火煮开。

2. 水开后打入两个鸡蛋，再煮开。

加米酒，关火。

趁热盛出。

母亲还用桂圆、花生、红枣和糯米为我熬粥。

糯米旺肝，桂圆行气补血，红枣养血健脾，花生亦健脾。

糯米粥（4人份） 材料： 水6杯 黑糯米1杯 干桂圆1/2杯 红枣10枚 原蔗糖2汤匙 生姜切成1厘米厚的薄片 做法： 在大而沉的锅中加入6杯水、黑糯米、干桂圆和原蔗糖，用中高火煮开。

把火关小，再炖两个小时，时而搅动一下。

煮好的粥比较黏稠。

盛到碗里，撒上姜片。

最初，我的月经周期不太规律，母亲推荐我服用乌鸡白凤丸。

这个药是为治疗与天水有关的常见症状专门研制的。

母亲还建议我在行经期多休息，不要举重物，不要过度运动，不要喝冷水，不要吃冷食，不要游泳。

行经期经血从子宫往外流，因而身体处于一种气血亏损状态。

血流失了，气也就流失了。

在这种情况下，身体易受外部因素比如风寒的侵袭。

另外，行经期间吃冷食、喝冷饮会阻碍气的流通，压制生命活力。

在此期间不要不穿鞋袜站在冰冷的地面上，否则身体易感风寒。

我的病人经常问我为什么行经期间不能吃那些冷食冷饮。

我解释说，消化生冷的食物会加重脾的负担，使脾脏失去活力，不能统摄、控制血液，使之正常地循行于脉内。

<<女人的身体女人的健康>>

一旦脾脏系统失衡，就会出现经血过多、恶心、肌肉痉挛或者嗜好甜食等症状。

母亲把外婆教她的，也是我们家世代代的女性所传授的东西传授给了我。母亲赋予我一种能力，让我通过预防措施照顾好自己，努力使我的健康达到最佳状态并保持下去。饮食和生活方式与经期卫生有着密切的关系。

的确，按照这些金玉良言行事，我家的女性没有一位出现过任何程度的月经失调。

第十四章 不同的传统 我的金月 我生完钊钊回到家后，母亲来我家专门为我做饭，照顾我，每天从早上7点忙到下午2点。

母亲照顾我时非常周全细心，我感到了无微不至的关爱，而且身体调养得很好。

从下午2点到晚上9点，是婆婆照顾我。

丈夫每天至少要照顾我一个小时，家里还请了一个保姆，她的职责是洗尿布、洗衣服，和在我休息时照看钊钊。

我们把这些关照看作是对我身体的恢复和未来健康的投资。

金月期间，我一直待在家里，头、胳膊、腿都裹得严严实实的。

钊钊和我从不外出，因为新生儿和母亲一样，很容易受外部因素的影响。

我生孩子后白天持续出汗，这很常见，是气血亏虚造成的。

一般说来，夜里盗汗是由于阴血亏虚，白天盗汗是由于气亏虚。

普通的出汗不是什么大问题，除非是大汗淋漓和长时间出汗。

如果这种情况发生，就要避免吃生冷食物，不要喝冷饮，远离寒冷潮湿的房间，身体和头部包裹严实，多吃补血的食物，如红枣、葡萄干、鸡蛋、菠菜、动物肝脏、黑糯米、猪肉等。

在补血的过程中，气也会得到滋补。

尽管出了许多汗，我还是不洗澡、不洗头，而是经常用生姜水擦身体。

把适量生姜和水放在锅里煮，就做成了生姜水。

我喜欢皮肤和衣服上散发的生姜的香味，尽管没有彻底地洗个澡，擦洗时也不用肥皂，可我觉得身上干净清爽。

另外，气血亏虚时，生姜的热性还可以温暖身体。

丈夫和母亲每天都用生姜治疗我怀孕前就有的头痛。

他们用白菜叶把一个完整的新鲜生姜包裹好，在锅里煮一个小时。

煮好的姜切成片，趁热敷在太阳穴、眉间和头顶上，然后用一块布把我的头包好，让姜片固定在这3处。

从那以后，我头疼的毛病再也没有复发过。

我丈夫还把姜片贴在我的后背，也就是肾所在的位置，用纱布缠好以免姜片滑落。

这样可以健肾驱寒，缓解背部疼痛。

除了用姜片治疗，丈夫还在我的腹部涂上麻油，然后帮我按摩子宫。

按摩后，用纱布把腹部盖好，然后包紧。

这是为了让我的腹部肌肉复原，使其不致松弛，也有助于子宫恢复原来的功能和力量。

在金月期间，有许多朋友来看我。

有的朋友是中医，她们对我进行针灸治疗，帮我疏通肾气，增补亏耗的元气。

还有一些朋友送来礼物，一般是滋补的食品。

按照传统，我让她们吃一些甜食，比如蛋汤和蔗糖，或者米酒，分享我的喜悦。

不需要款待亲朋好友的时候，我通常在休息。

为了防止眼睛疲劳，我不能看书，也不能看电视。

金月的第一周我还能遵守这个禁令，后来就开始看书，不过我注意不要让自己看太长时间，因为我感觉眼睛很容易疲劳。

几周后，我偶尔也看看电视节目。

金月期间，我的许多时间都用来吃东西。

我每天少食多餐，以健脾气，脾气健旺有助于补养肾气。

注意要少吃多餐，而不是每天吃一两顿大餐，这样脾脏系统就不会负担过重。

<<女人的身体女人的健康>>

为了健脾补血，我每天早晨都会喝蛋汤。

产后疾病多半是失血造成的。

比如头发脱落就与失血有关，产后抑郁症也是如此。

这是因为大量失血会导致心脏缺血，而心主血脉和神志，因此心脏缺血就会让新生儿的母亲神情倦怠、难以入睡、不愿与孩子亲近、非常沮丧、没有价值感、悲观、焦虑、冷漠、自觉与现实脱离……

因此，产妇必须吃能够补血、强心、壮肾、利肝、健脾的食物，以滋养那些造血输血的重要器官。

一般认为以下食物可以滋补这些器官：鸡肉、鱼肉、绿色蔬菜、鸡蛋、葡萄干、糯米、干桂圆。

早餐后一个小时，我会喝含有益母草的草药鸡汤。

益母草有助于子宫恢复正常大小与功能，避免子宫由于气血亏虚而过度出血。

鸡汤不仅能提供恢复元气、驱除寒气所需的热量，还具有补血作用。

金月期间，我每天都喝许多鸡汤，7天的时间里我吃了用7只鸡做的汤和肉！

有时候鸡汤里放些桂圆，可以强心补血，其甜味也有助于脾脏吸收汤里的营养。

草药鸡汤 材料： 鸡 1只（约2千克） 冷水 12杯 益母草 60克 当归 40克

做法： 将鸡放入一个大罐子中，倒入适量冷水。

水烧开后将火关小，文火炖2个小时。

然后就可以喝鸡汤吃炖好的鸡肉了。

我每天分几次喝完一罐鸡汤。

母亲让我用手直接拿着鸡肉吃，这样鸡油可以滋润我的皮肤。

鸡汤除了有前面提到的作用外，还有助于补充由于出汗和流血而损失的体液。

如果你是母乳喂养而且没有大量喝水，鸡汤和其他流体食物还有助于消除便秘。

含有骨髓的骨头汤既能补血又能补气强肾，还有助于防止生产后常见的关节疼痛。

为了避免关节疼痛，还要注意保暖，尽量避免接触低温和风。

除了喝鸡汤，我还每天吃一两次煮过的少量蔬菜和水果。

我从来不吃生的食物，因为生食会让本已虚弱的脾胃更难消化。

中国民间还有一个说法：金月期间吃冷食会使产妇今后牙齿不好。

为了有充足的母乳，产妇需要充足的气血。

吃催奶的食物可有效地刺激乳汁分泌，其中最传统的方法是吃用陈醋和生姜煮过的猪蹄，既补气血又暖身体。

母亲在金月期间时，虽然物力有限，我祖母还是在代用炉灶上为她炖了一只猪蹄。

木瓜和花生也是常见的催奶食品。

炖猪蹄 材料： 猪蹄 1只 陈醋 5杯 新鲜的姜片 100克 做法： 1. 将猪蹄

洗干净，放入锅中，加入水直到没过猪蹄。

水开后将火关小，用文火炖10分钟。

2. 将猪蹄沥干，用冷水洗净后，再放回锅中，倒入陈醋和姜片；烧开后将火关小，用文火炖1个小时；沥干猪蹄，切片后即可食用。

如果是母乳喂养，妈妈们注意不要吃辛辣和过分油腻的食物，也不要吃不易消化的食物，比如生食和豆类。

有时候乳房里有很多乳汁，却挤不出多少，或者根本挤不出来。

通常这是肝气在循行过乳房的经络滞阻所致，因为乳汁的分泌也需要气的推动。

如果产生了气恼、憎恨、沮丧等情绪，要想方设法加以调理，以便乳汁正常分泌。

因为肝脏系统与情绪健康紧密联系在一起，所以情绪稳定会使肝气运行和乳汁分泌比较顺畅。

给孩子喂完奶后，要尽量把乳房排空。

如果你觉得乳汁很重，就要尽量挤出来。

这样做可以防止乳汁在乳房里滞留，也有助于乳汁的继续分泌。

乳腺闭塞时，可以用湿热的毛巾敷在乳房上，这样有助于乳腺畅通。

如果乳腺被感染了，就用冷湿的毛巾敷乳房，还要喝大量汤或热水。

我在金月的后半段，开始做一些轻微的伸展运动，以防气血淤滞。

<<女人的身体女人的健康>>

你可以按下面的方法尝试做一些简单的活动。

记住，动作要轻缓，不要进行激烈的体育运动，因为这会影响脾脏和肾脏。

· 仰卧，腿伸直，胳膊放于身体两侧；慢慢吸气，肚脐尽量吸向背部，背部紧贴地面；保持这个姿势一段时间，然后放松。

站立和坐着的时候也可以完成这个动作。

· 仰卧，膝盖弯曲，双脚平放在地板上；收紧阴道肌肉，就像憋尿时那样；如果你不确定收紧的肌肉是否正确，可将一个手指插入阴道，试着收紧手指周围的肌肉；收紧后数5下，然后松开。

· 仰卧，膝盖弯曲，胳膊放于身体两侧。

收缩胃部，将肚脐尽量吸向背部，抬起一条腿，膝盖弯曲，让大腿尽量贴住胸部；呼气时慢慢将腿伸直，尽量与地板平行，但不要接触地板；然后慢慢恢复到初始姿势。

接下来，另一条腿做同样的动作。

· 试试步行冥想。

同其他形式的冥想一样，步行冥想不仅可以放松身心，还可以锻炼你的观察力和专注的能力。

缓慢而又自然地步行，需要关注接触地面的那只脚；身体站直，让气行经胳膊和腿；肩膀要放松，不要耸起；保持呼吸缓慢而均匀。

每次吸气时，腹部稍微扩张，每次呼气时，腹部收缩。

接着放松腹部，眼睛向下看，盯住前面几尺的地方。

假如你走神了，就要弄明白思想跑到哪儿去了，然后重新把注意力放回接触地面的那只脚上。

专注地抬脚、向前迈步、落脚，这样专注地走下去，到你感觉舒服为止。

步行冥想可以让你安神息虑、凝神静气，帮你调节紧张情绪和适应伴随着生产而来的变化。

金月结束时要好好洗个澡来庆祝，洗澡水里放由中医开的多种中药的混合物。

洗澡意味着婴儿的母亲“正式”休息和康复时期的结束，标志着她要回到正常的生活。

中药有调理身体的作用，可驱除母亲肌肉、关节里的湿气，确保今后身体不疼痛不生病。

我有一个多月没洗头没泡澡了。

坐在浴盆里，用水浇着身体，闻着中药的香味，真是舒服极了，我觉得自己精神焕发，又充满了活力。

用中药沐浴是初为人母的女性开始新生活的象征。

（第一个孩子流产后，我也做了大约15天上述的保健活动，我称之为“小金月”。

产后合理的康复措施有助于防止出现健康问题和后遗症。

）坐满月子后，我的指甲变得厚实了，皮肤有光泽，头发润滑。

由于得到了充分的休息，躯体、情绪和精神都得到滋养，变得更加健康，所以我决定重新开始工作。

最重要的是，我现在可以轻松愉快地履行母亲的责任。

坐月子这段时间对产妇今后的健康非常重要。

在加拿大，新生儿的母亲常常到我的诊所，兴高采烈地让我看她们只有一周大的婴儿。

见到她们时，我总会不由得为她们担心。

我会对她们说：“请回家休息一个月。

你们的身体太虚了，现在不休息，将来你的身体会受到影响。

你的孩子现在也很虚弱，这样做是在害她。

我建议利用这段时间恢复健康，治好一直折磨着你的疾病。

虽然这只是你生命中的一个月，但这个月对你的后半生和孩子的健康都非常重要。

”看到这里，你或许发现金月期间的这些做法让大家回想起祖母或曾祖母的教导，太熟悉了。

我希望大家采纳并教给儿女们这些自我保健措施，因为这些措施凝聚了中国人几千年生活经验的精华。

.....

<<女人的身体女人的健康>>

媒体关注与评论

我向大家推荐这本非常优秀的介绍中医的书。

我深信，正是中医让我在忙碌的工作中保持充沛的精力。

赵晓兰医生认为情绪和精神影响一个人的身体健康，而且中医可以预防疾病的发展。

我愿意分享我的经历，她是我最好的也是永远的朋友。

——安东尼·明格拉（奥斯卡最佳导演奖获得者，《英国病人》

导演）《女人的身体女人的健康》在传统习俗的基础上，从生理与心理两方面，为女性顺利度过经期、孕育新生命、更年期等生命历程提供了建议。

——加拿大《国家邮报》中医是我为女性治疗的首要选择，因为这种方法不仅安全、有效，而且全面。

《女人的身体 女人的健康》这本书用优美的文字告诉读者，现代人应该从中医这门古老医学中吸取精华。

——克里斯蒂安·诺斯鲁普（《女人的身体女人的智慧》作者

)

<<女人的身体女人的健康>>

编辑推荐

现代社会，女性比男性承受着更大的工作和生活压力，整日劳碌奔波，常常是照顾了父母、丈夫、孩子，却没有时间关注自己的身心健康，甚至在经期、孕期、月子、更年期，这些重要的生理阶段都得不到良好的休息。

加拿大杰出中青年华人、著名中医赵晓兰从中医的基础理论着手，以自己的亲身经历讲述了女性在青春期、怀孕、分娩、更年期等重要的人生阶段，应该了解自己生理上的变化，并关照自己、进行自我保健；在心理上正视自己、善待自己。

让每个女人都学会爱护自己的身体，洞悉自己的内心，珍惜女性独特的生命历程，激发身心的内在智慧，与环境和自我和谐相处，从容优雅地度过精彩的一生。

了解自己，善待自己，活出全新的自己！ 第一部获得西方主流世界一致肯定的中医养生书，享誉世界的奥斯卡最佳导演安东尼·明格拉隆重推荐。

《女人的身体，女人的智慧》作者倾情推荐。

<<女人的身体女人的健康>>

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:<http://www.tushu007.com>