

女人应如何保健（二） 22.10.2016

詹俊喜医师主讲

防病先修心，不做“小女人”

五志与五脏相对应，所以喜，怒，哀，乐往往会影响内在的脏腑的功能。情绪平和安定，气机就会畅达，气血才能通畅；情绪波动过大，易使气血瘀滞。所以要养生，首先就要学会修心。

七情：喜，怒，忧，思，悲，恐，惊。其中悲与忧相似，可以相合；惊与恐相似，可以相合，这样就成了“五志”与五脏相对应。

五脏与五志的关系：心在志为喜，肝在志为怒，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐，五志的变化如果过于剧烈，就会使人阴阳失调，气血不和，筋络阻塞，脏腑功能乱，从而引发各种疾病。

中医说：“喜则气和志达，营卫通利”但是高兴过了就会精神涣散，出现喜怒不休，心悸，失眠等症状，严重的还会导致精神或心血管的疾病。很多老人在大喜后造成中风或突然死亡，中医称之为“喜中”。

中医认为“怒则气上”就是说人一 生气，就会手脚冰冷，脸色发青，原因发怒会使气血瘀阻。“气逆，甚则呕血及飧泄。”按照五行相生相克的原则，木克土，肝木过旺，脾胃功能就会受到克制，人们生气后，通常没有胃口

思则气结

这里的“思”既有思念的意思，又有思考的意思。整天在那里瞎思，正气留 而不行，就会气结，血就凝，脾胃就会受到影响。

忧悲为肺之志，但悲为忧 之极。悲则气消，血就运行无力，就会瘀阻。

恐则气下，恐为肾之志，大恐就会伤肾。肾气不固，气陷于下大小便就会失禁，还有人一 吓，脸就会变白。这就是血液下行的原故。从上面看来，喜，怒，思，忧，恐，会影响气血的运行。因为女人比较感性，情绪波动大，会使气血瘀滞。血瘀在哪里，哪里就长肿瘤。有些女人一着急一紧张，月经量就减少了。这时不能单调月经，而是调理身体，调理情绪。因此女人要学会“修心”。

怎样才能做到“修心”呢？关键就要做到 “恬静虚无” “精神内守”

“恬静虚无”指心胸开阔，一切都看的很淡，不斤斤计较，这样体内的精，气，神就会顺畅运行；“精神内守”就是要做到心无杂念，不被外界俗事所困扰，做到这两点，真气会从之，身体就会安康。

我们还可以借助外力来修心。如琴，棋，书，画，。古人对它很看重，因为它可以修心，怡情。

血虚则补，有余则泻：阴阳平衡是关键

血在人体筋络循环周流，濡养脏腑及四肢百骸，维持着人体正常的生命活动。《灵枢。平人绝谷》言：“血脉和，精神乃居。”同样，气血异常血行所到之处，皆发生病变，进而影响全身。

妇人之生，有余于气，不足于血

现代女性有脾气越来越大的趋势即使男尊女卑的古代，女人的脾气也不小。古人认为这是因为女人伤阴耗血多引起的阴虚火旺的现象。只有滋阴养血，清火理气，才能使女性向健康的阴柔之气回归。

男为阳，女为阴，为什么会出现女子阳气旺，脾气大呢？这是因为女子体内气血失衡的原故。女子的一生，月经，白带，妊娠，分娩，都是伤阴耗血的，所以女性天生容易血虚。血不足带来的副产品，就是“气有余”，主要的表现女子容易为情志所伤，而致气机郁滞，易怒。朱震亨：“气有余便是火”。古人认为易发脾气是一种病态，只有学会滋阴养血的基本方法，才可以让女性变得更幸福开朗。

由于女人天生血虚的生理特点，所以女子以血为先天，女子养生的基本原则是滋阴养血。血足才能面色红润靓丽，经血正常，精神旺盛。若不善于养血，就容易出现面色萎黄，唇甲苍白，头晕眼花，倦怠乏力，发枯肢麻，经期延迟等。还容易出现皱纹早生，头发早白，更年期提前等早衰状况。

除了养血，还要调理血虚带来的副产品一气有余，因此需要调气，理气，著名的四物汤，逍遥散，一个调气养血，一个舒肝理气，皆为治疗妇科疾患的两大主方。

现代妇女，脾气越大的趋势，主要原因是血虚气有余。血不足时女人的基本特征，气有余则是血不足引起的，所以养血和调气是一个问题，就是养血。

女人肾虚血少，生出的孩子可能会是个矮子

肾藏精，主骨，生髓，血可以生精养骨。如果天生禀赋不足，肾气虚，血也少，骨不养，个子就长不高。有些家长个子不矮，孩子却长不高，原因是家长把这种肾虚血少的体质遗传给孩子，所以为了有一个健康的宝宝，女性朋友一定要注意养好肾。

为甚么母亲血不足会影响到孩子的身高?

人体气血充盛已否，与肾的关非常大。肝属木，主藏血；肾属水，主藏精，主骨生精。肝肾同原，精血之间可以互相滋生转化。。这就是中医所说的“精能生血”。《张氏医通》说：“血的源头在乎肾”《景岳全书》说：“血即精之类也”都是强调肾对于血的重要性。如果肾精充足，人体内的血就会相当充沛，反之就会血少不足。

母亲肾虚血少，会把这种体质遗传给孩子。孩子先天肾虚会有什么影响呢？肾主骨，肾虚精亏，精不能养骨，就会出现骨质疏松，个子长不高。

一些孩子上课注意力不集中，这也是精亏血虚，血不养神。肾藏志，肾气强弱决定一个人的定力，孩子先天肾虚，学习做事的定力也会不足。有些小孩子很注意口腔卫生，长大后却很容易蛀牙。这也是先天肾气不足的原故。

女性怎样怎样知道自己是不是肾虚血亏呢？

判断血不足就看月经，如果月经一直量少，经常延期，这就说明血不足了。还有如果指甲颜色发白，面色萎黄或苍白，口唇淡白，头发少光泽都是血虚的表现。

还有就是手脚冰冷，怕冷，腰酸，头晕耳鸣，出现黄褐斑，雀斑，黑眼圈，月经不调等。

如果女性属于肾虚血亏的体质，平时可多吃补肾，益精，生血的食物。如黑芝麻，黑木耳，黑豆，山药，栗子，枸杞子，驴肉，海参等。下面给大家推荐一款补肾养血的食谱：

阿胶海参粥

阿胶 10 克，海参干品 50 克，粟米 100 克，红糖 1 大匙，葱花，姜末，盐，味精，黄酒等调料适量。

做法：阿胶洗净煮沸，化开后保温待用；将海参泡发，洗净后切小丁；粟米洗干净，入沙锅加水，大火煮开后改小火煮软，然后调入阿胶搅匀，加入海参丁和红糖，10 分钟后加入其他调料，滴入 2 滴黄酒去腥，继续煮到黏稠。

阿胶滋阴润燥，海参补肾益精，养血润燥，与阿胶都有滋阴养血的功劳。平时做药粥用的都是大米，为何这里却选择了粟米？大米补益脾胃，粟米除了健脾胃，补虚损，还入肾经，可益肾气，加入红糖后，仅是这红糖粟米粥，补血效果就非常好..

打算做妈妈的女性们，想保证肾气盛，气血足，还须要改变不良的生活习惯，如经常熬夜，长时间看电脑玩游戏，性生活频繁等。为了要生个一个优秀的孩子，做丈夫的也要配合，要戒烟戒酒，不喝饮料。

精血不足，怀孕呕吐，葡萄汁显神威

，胎儿为了生长发育他会争夺母体的精血和元气。这时母体自身气血的供应不足，表现在脾胃，容易排斥食物，发生呕吐。女性怀孕不呕吐，是身体好的表现，也可能是冲脉虚。而呕吐虽然是因身体弱，精血不足，但冲脉不虚，血海通畅。

呕吐是怀孕的一个常识性标志了，除此之外，孕妇还会出现恶心，头晕，厌食，或食入即吐的现象。某些人鼻子非常敏感，一闻到油烟味就忍不住要吐。

胎儿为了生长发育，而争夺母体的气血元气，这时女人身体衰弱，肾精不足，血也不足，有限的能量都优先供应胎儿，就会排斥食物，发生呕吐。

怀孕呕吐虽然是身体不好的现象，但对胎儿没有多大影响，胎儿最多先天饿了一些，他不会缺营养，他会尽量把母亲储备的气血营养一股儿掠过来。

到了2—3个月，随着胚胎的增长，大量的肾精化血，如果肾阴不足，胞宫容易阴虚阳亢，诱使冲脉之气往上冲，与其他脏腑争夺阴血，这时就会呕吐。慢慢地血液越积越多，胚胎渐渐成形，能够自主吸收阳气，胞宫内阴阳和谐，冲脉再次被固摄，母亲不会再呕吐了。

如果轻微呕吐，对母子健康影响不大，不治也可自愈。呕吐少为频繁，可用鲜葡萄榨汁1小杯，加入几滴姜汁，调和服下，有止吐的功效。

早在《神农本草经》早有记载：葡萄性平，味甘，酸，入肺，脾，肾经，具“健胃，生津，利小便”的功效。不仅可降胃气，止呕吐，还对妊娠水肿有一定功效。加入热性的姜汁更可以驱赶胃中寒气，促进葡萄性味的发散。

呕吐期间不要擅自服西药止呕剂，必须请教医生。某些止呕剂，容易诱发胎儿发育不良。

呕吐对于孕妇影响很大，尤其对于那些没有生育经验的妇女。由于精神过度紧张，家人应对她们进行安慰，鼓励，使之好好休息。如出现严重呕吐现象，孕妇体液严重失衡，则应去医院治疗。

女性一怀孕就大补特补，这是错误的，中医说“虚不受补”，在怀孕初期，女性脾胃被太冲脉所冲，难免有点虚弱，再吃高营养的食物，反而损伤胃气，虚者进补的首选就是喝粥，最具代表性的则属“八宝粥”。八宝粥里的糯米，芝麻，龙眼，大枣，莲子等，补肾又补血。对于核桃，栗子等块头大的干果种子，应先打碎再煮粥。食物细碎，脾胃容易吸收，消耗的气血就少，这样就可以把大部分的气血用于滋养胚胎，减少妊娠呕吐的发生。

除此之外，孕妇养胃的方法还很多，比如少食多餐，吃得少，脾胃的负担少，细水长流，这样既不会和胎儿发生大争夺，也不会影响母体的气血补养。