



「黄帝内经」

里的

女人养颜养生经

【升级版】

陈之卉 著

塑造中国女性健康的国医绝学 中医顶级养生养颜智慧
现代女性应该人手一册的中医养生养颜首选读本

诠释国医经典，汇聚女性内养外护的智慧精华
塑造美女体质，再现女人美颜抗衰的传世秘籍

黑龙江科学技术出版社

「黄帝内经」里的
女人养颜养生经
【升级版】

陈之卉 著

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》里的女人养颜养生经 / 陈之卉著. --
哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5388-7756-4

I. ①黄… II. ①陈… III. ①《内经》—女性—美容—
基本知识②《内经》—女性—养生(中医)—基本知识
IV. ①R221②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第280272号

《黄帝内经》里的女人养颜养生经
HUANGDINEIJING LIDE NÜREN YANGYAN YANGSHENG JING

作 者 陈之卉
责任编辑 刘 杨
封面设计 亿点印象
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 16.5
字 数 210千字
版 次 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7756-4/R · 2246
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

《黄帝内经》是中医学宝库中的养生医疗美容宝典，是一座关于生命的宝藏。这部百科全书讲究养生“内求”，就是遵循和培养人自身的力量，通过对人体内在精神、气血、脏腑、经络的调养，达到“阴平阳秘”，使人由内而外散透出光彩照人的健美姿容，实现益寿驻颜的养生目的。

本书就是以《黄帝内经》理论为医疗美容依据，揭秘中医典籍中深藏的天然养颜金方，博采众家汉方医书之所长，通过“阴阳五行学说”、“经络学说”、“藏象学说”等基本理论，结合现代养颜健身的实际情况，针对女性经常遇到的各种美容养颜问题分别论述，做了深入浅出的解析，指导爱美的女性，运用天然而温和，同时也是最可靠、最有效的养颜方法，使女人由内而外绽放生命美丽的光华。

书中所给出的各种美容方法，无论是各种食疗方剂、茶饮配制、古籍秘方，还是针灸、经络按摩，以及游泳、体操、甩手功等古今中外各种养生养颜方法，尤其是颐养内在的心性情操与品位修养等方面，都力求真切实效、有据可查，并且本着方便实用、简单易行的原则谨慎选择，不愧是一本崇尚女性自然生态的养颜养生著作。

本书共分为五篇二十章，包括养生篇、养颜篇、修炼篇、关爱篇、抗衰篇。全面系统地研究和介绍《黄帝内经》中所倡导的养生之道，分别讲述了基础养生、饮食养生、滋养脏腑、顺时调养、补气养血、疏通经络、调节阴阳、颐养情志、肌肤呵护，等等。本书的文字深入浅出、通俗易懂，语言描述灵动透彻、富有诗意，亲切自然而又清新流畅。唯美浪漫的风格令人爱不释手，是一本美到骨子、美在细节的美容健身书籍，是非常值得当代女性珍藏的养生驻颜之宝典。

目 录

养生篇

养必有方，《黄帝内经》中的养生秘笈

第一章 饮食养生，舌尖上的美丽与健康

安身之本在于食：食物养出好气色	002
饮食讲法则：爱美的女人更会吃	005
以食养生，助你不老的天然佳品	007
膳食平衡，女人可以吃出美丽容颜	009
豆浆，上天赐予女人的最完美食物	010

第二章 安抚脏腑，于百花丛中脱颖而出

滋养心脏，让女人的容颜润泽如蜜	014
明目必养肝，轻轻松松做电眼美女	018
娇唇莹润，女人养生要会养脾	021
肺好才能皮肤好，养肺就要这么做	024

第三章 顺时调养，打造四季“俏佳人”

春季养生，聪明女人会防风邪	028
桃花美容方，肤色改善显奇效	031
炎热夏季教你吃出诱人体香	034
白露身不露，寒露脚不露	035
肾好容颜就好，冬季养生重养肾	036

养颜篇

美丽容颜，“由内而外”散发的魅力

第四章 补气养血，让女人粉嫩如花

血气充盈是女人的美颜根基	040
养血安内，女人才能容颜芬芳	043
养气顺气，女人才能驻颜有术	046
赶走贫血，呈现自然粉嫩的白皙	049
补血养血，最有效的民间良方	052
“久视伤血”，“电脑族”补血要及时	056

第五章 疏通经络，启动女人美丽的自愈力

通经络，聪明女人养颜的最高境界	060
女人两大主穴，天天推拿血海和三阴交	064
疏通经脉，启动女人的不老神药	067
美丽无瑕的肌肤从消痘祛斑开始	069

第六章 养足“精气神”，女人自然明媚动人

女人养颜，重在调养情绪	073
养足“精气神”，女人自然就美了	077
十分钟的冥想，一整天的美丽	079
养生养颜也要达到一种精神“静”界	082

第七章 调节阴阳，平衡的女人才更加健康

调和阴阳，女性远离亚健康	086
阴平阳秘，女人容颜不老的秘诀	089
一生调养平衡，尽显女人容颜不老的神话	090
两情相悦，是阴阳养生的大道	092
女人美不美，关键在于滋阴	095

第八章 情志养颜，将满腹的心事化成清荷

七情怡志，美丽女人重养身心	098
心平气和才是养生养颜之大道	101
夜半私语，恋爱的女人最美丽	105
浓情性感的熟女，散发悠悠女人味	107



羽化成蝶，从头到脚的完美蜕变

第九章 呵护肌肤，做一朵水润的玫瑰

内调外补，做一朵水润玫瑰	112
按摩推拿术，让你的肌肤靓起来	115
如何呵护好娇贵的敏感肌肤	118
油性皮肤的护肤小锦囊	121
抹平皱纹，只留下不老容颜	124

第十章 S形修炼大法，让你变身小“腰”精

女人“挺”好，健康丰胸更好	128
不同年龄，不同的丰胸食疗方	131
打造“S”曲线，你还需要美臀	135
做玲珑女人，养出柳腰身	138

第十一章 粉拳秀腿迷人眼，举手投足间芬芳四溢

如何拥有纤柔修长的美颈	142
让双手如玉之润，似绸之柔	145
纤纤玉臂是这样炼成的	148
找对方法，完美腿形养出来	151

第十二章 打造完美女人，360°无死角

聪明女人留住一头如瀑的柔发	154
美丽容颜配上如水双眸才完美	157
健康红润的双唇是美女的特有标签	161
齿如编贝，为你的笑容增添魅力神采	164

关爱篇

关爱自己，女人也要学会自我呵护

第十三章 中医独有养颜之道，帮女人留住美貌

神奇美容法，让女人肤若凝脂	170
推拿按摩，享受间体会美丽	173
神奇针灸，让女人一针见“美”	176
气功，聪明女人的独特美容法	178

第十四章 别让坏习惯成为吞噬美丽容颜的“蛀虫”

细节出美女，远离不良小动作	181
甩掉坏习惯，助你拥有完美肌肤	184
自然美容，做个浑然天成的美人	187
女人的品位，与品味女人的美	190

第十五章 特殊时期，给予女性特别的关爱

月经如潮如期涌，保养气血最重要	193
改善内分泌失调，这样做简单而有效	197
孕期重调理，怀孕也可以如此简单	200
快乐更年期，打造美丽的“第三春”	203

第十六章 照顾好“后花园”，让女人之花常开不败

护巢四步走，呵护你的“后花园”	207
养好子宫，似水如花原来很简单	210
拿什么呵护你，我的“好朋友”	214
特效奇方，让你的美胸挺拔起来	217

抗衰篇

永葆青春，让岁月陪美丽奔跑

第十七章 在清甜梦乡中，轻松打造“无龄”美女

聪明女人“四时安睡”驻容颜	222
睡好三种觉让你比实际年龄显年轻	224
聪明女人对付失眠的完美解决方案	226
裸睡美颜，在于无拘无束的快感	228

第十八章 排毒抗衰老，让你做拯救自己的女神

阴阳要平衡，女人有补还得有排	231
五脏经络排毒，一定要抓好时机	233

每天清晨一杯水，喝出健康“水美人”	235
毒素让人早衰，全方位排毒抗衰老	237
甩掉情绪毒素：紧张、焦虑与压力	240

第十九章 运动是良方，爱运动才能扫除时光的痕迹

瑜伽之魅：练就身轻骨柔的氧气美女	243
美女甩手功，轻松甩走亚健康	246
爱上游泳，做快乐性感的小女人	248
健美操：轻松秀出女人最和谐的美	250

养生篇

养必有方，《黄帝内经》中的养生秘笈

《黄帝内经》认为“阴胜则阳病，阳胜则阴病”。生命活动的基础在于气血，天地和谐才会风调雨顺。只有保持身体内在的平稳与衡定，女性才能拥有健康美丽的肌体。饮食是养容安身之本，五脏的运行都要靠五味来滋养。“心主血脉”，养心能让女性的气质宁静、华贵，养好肝脏，眼睛自会神采飞扬。美容养生也应遵循节气和时令，因为“风者，百病之始也”。



第一章 饮食养生，舌尖上的美丽与健康

人的生命要靠五味滋养，女人安身养容也要靠饮食调养。《黄帝内经》主张饮食“五禁”，中医养生遵循四大饮食法则。饮食养生把女人之美，与人体的内在联系起来。多吃天然完整的食物，就能获得平衡的完整效用。含有大量植物雌激素的豆浆，就是上天赐给女人的雌激素天然补充剂，能带给女人无限活力。



安身之本在于食：食物养出好气色

《黄帝内经·五味》认为，胃是“五脏六腑之海”，因为“水谷皆入于胃”，所以“五脏六腑皆禀气于胃”，“故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣”。人的生命是靠五味来滋养的，正如古代大医学家扁鹊所言，安身之本在于饮食。所以爱美的女人，一定要重视饮食营养，不然的话，就会造成营养不良，脸色也会越来越差。身体虚弱，人就没有精神，美就更谈不上



了。良好的食物，不仅会给人们的身体提供源源不断的能量，还会给人以味觉感官的美好享受。随着现代生活水平的改变，人们也越来越关注个人的饮食结构。当今世界膳食结构总体上大概有以下四种：

一是富裕式，这种类型主要是以动物性食物为主，每人每年要吃掉动物性食品达到270千克以上，几乎是这些人对粮食的消费量的四倍。

二是温饱式，主要是以植物性食物为主，如果不是吃斋念佛，基本上就是那些经济落后的国家，每年每人消费谷类与薯类食物200千克左右，而肉鱼蛋奶的消耗可能就很少了。

三是营养式，是以东方传统粮食为主食，结合欧美国家大量摄入肉鱼蛋奶的长处，每人每年平均摄取的粮食为110千克左右，动物性食品所占比例则要稍微多一些。

还有一种饮食结构，是居住在地中海一带的居民所特有的。他们对饱和脂肪的摄入量很低，不饱和脂肪的摄入量却很高。喜欢吃那些含大量碳水化合物的饮食，蔬菜水果的摄入量较高，所以那里的人很少发生心脑血管疾病。

在这四种膳食结构中，营养式的类型配比较为合理。尽管富裕式的膳食质量比较好，但是人体营养过剩，就会造成肥胖病、心血管病、糖尿病等慢性病。在第二次世界大战期间，欧洲国家由于缺乏牛奶、黄油、干酪，冠心病的发病率曾经一度大大减少。据美国“膳食与健康专家委员会”的一项研究表明，人体膳食不平衡，脂肪总量及饱和脂肪酸的摄入量过高，是引发心血管疾病和绝经期乳腺癌、子宫内膜癌、结肠癌和前列腺癌等疾病的危险因素。

营养过剩会造成很多富裕病，比如冠心病、癌症、高血压、糖尿病、肥胖病、骨骼病等11类疾病，尤其容易使人快速发胖，是爱美女性的大忌。可是如果为了身材苗条就不好好吃饭，可能会造成营养缺乏。比如温饱式的食

物结构，由于是以植物性食物为主，所以动物性食物非常少，蛋白质、脂肪的摄入量都偏低，就会造成营养缺乏的各种疾病。

在日常生活中，人体必需的食物主要有五大类：粮食，动物蛋白质，豆、乳制品，蔬菜、水果和油脂类。粮食是人体热量的主要来源，轻体力劳动者，每天摄入300~500克为宜，约占膳食总量的32%，再配以各种副食供给其余的热量。人体对动物蛋白质的吸收率要高于植物蛋白，所以成人每天还要摄入70~100克富含动物蛋白质的鱼、肉、蛋、禽。营养专家建议的配比是：禽、肉50~100克，鱼虾50克，蛋类25~50克。此类食物应占食物总量的13%。

由于豆、乳及其制品中，所含的蛋白质、不饱和脂肪酸和卵磷脂，以及氨基酸的组成很接近人体需要，所以每人每天应补充豆类50克、奶类100克，占食物总量的9.5%。而新鲜水果中含有丰富的抗坏血酸，可以提供大量的磷、铁等无机盐，所以每天应摄入100~200克，应占食物总量的40%。

在绿叶蔬菜中，含有大量的胡萝卜素、抗坏血酸，还有钙、磷等无机盐；根茎蔬菜则含有丰富的淀粉、蛋白质和胡萝卜素；在鲜豆蔬菜中，碳水化合物、铁和硫胺素的含量很高。这些蔬菜每天应摄入400~500克，其中绿叶蔬菜应在1/2以上。

还有就是油脂类，可以供给人体热量，促进脂溶性维生素的吸收，还能满足人体对不饱和脂肪酸的需求。由于动物油的饱和脂肪酸多，脂肪熔点比较高，所以不易消化吸收，应该少吃一些。营养学家建议，50千克的体重每天应摄入油脂50克，约占总膳食比重为1.5%。

需要注意的是，人体如果长期缺乏这五类食物中的任何一种，都会影响身体健康和容颜气色。而且，我们每天的食物也不应吃得太精，尤其在节日中暴饮暴食的行为，更不可取。为了能保持均衡的膳食营养，就应该粗细搭