

帮助女性选用最适合方式呵护自己的身体

根据女性的体质和身心特点，从按摩、排毒、女性常见病等7个方面，讲述了女性养生保健的多种行之有效的办法

著名健康专家 高鹏翔◎主编

吉林科学技术出版社

直观生动的图解，
让你轻轻松松从头到脚保健康



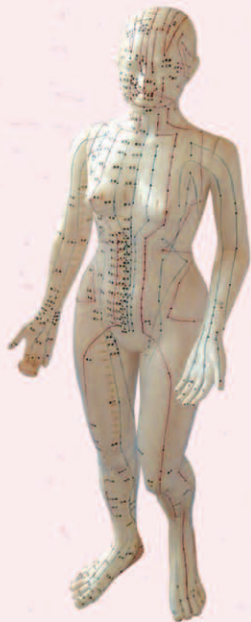
图解 女性 中医养生

附赠：人体穴位挂图



细说如何排毒养颜，防病治病，
日常饮食中营养身体不生病

告诉你女人经络、特效穴位的
应用秘诀，可有效改善体质



高鹏翔 教授

高鹏翔教授，全国著名中青年中医专家，吉林省名中医。

出身于中医世家，幼秉家风，渊源有自，在临床上主攻中医急症、高热、肝硬化腹水、顽固性失眠、中晚期肿瘤等，在广大患者中享有较高的声誉。先后在国内外中医杂志发表学术论文50余篇，出版学术著作20余部，任国家卫生部规划教材《中医学》第6、7版、《临床中医学》等著作副主编。现任吉林大学第二医院中医科主任，兼任中华医学会、海外中医师资格认证委员会委员，吉林省中医、中西医结合学会常务理事，长春市中西医结合学会理事长，长春市中医学会副理事长等职务。

曾获全国中西医结合贡献奖，全国中西医结合优秀中青年科技工作者，吉林省人民政府抗击非典先进个人等称号。

2008年被评为吉林省名中医。

选题策划：述而工作室

责任编辑：李 梁 王旭辉 刘宏伟

封面设计：涂图工作室 张 虎
15044106645

图解中医系列丛书

图解
女性
中医养生

著名健康专家 高鹏翔◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目（C I P）数据

图解女性中医养生 / 高鹏翔主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5384-4014-0

I. 图… II. 高… III. 女性-养生(中医)-图解
IV. R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第174426号

图解女性中医养生

主编: 高鹏翔

编委: 曾精卫 许政芳 王 佳 于 洋 史 丹 张巍耀 白 虎 徐 述
徐 苗 张 恒 崔 磊 吕巧玲 贲翔南 李华艳 李世正 汤来先
赵桂彩 曹毅荣 孙 也 李艳春 高 爽

选题策划: 述而工作室 010-62345868

责任编辑: 李 梁 王旭辉 刘宏伟

封面设计: 涂图工作室 张虎

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 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

编辑部电话: 0431-85630195

团购热线: 0431-85630195

邮箱: liuhongwei060216@163.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 长春新华印刷有限公司

规格: 720 毫米 × 990 毫米 16 开 14 印张 1 彩插 字数: 300 千字

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4014-0

定价: 19.90 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

前 言

FOREWORD

女性是人类两性之一，相对男性而言，女性身体柔弱，但却承载了更多的生存压力。绝大多数女性都要经历月经、妊娠、哺乳等特殊生理过程，当然也需要特别呵护。现代科学证明，母亲的身体状况是下一代健康的保证，而在女性履行生儿育女的神圣职责时，一不小心也会给女性身体带来很多伤害。所以女性朋友正确认识、调理、呵护自己的身体，不仅仅是爱惜自己的需要，也是对家庭和未来负责。

世界卫生组织的调查发现：影响健康的可控制基本因素占68%，其中个人的生活方式又占可控制因素的88%！这无疑告诉我们：健康完全可以通过对个人生活方式的良性干预和科学计划赢得。正如我国第一部中医经典著作《黄帝内经》中所说：“上工不治已病治未病。”其实，不仅高明的医生如此，作为一个普通的人来说，也同样不能等到了病才去治，而应该在没有得病时就及早预防，加强养生保健，让自己不生病。

鉴于此，我们根据女性的体质和身心特点，突出中医传统养生保健的理论和方
法，结合现代医学知识，从饮食、运动、心理等方面，多角度、全方位系统阐述女性养
生保健的实际应用，并总结筛选了一些女性养生保健的行之有效的方法。

同时，我们力求用严谨的态度、简洁的结构和通俗化的语言，从实用角度出发，既
重视女性养生的说理性，更注重女性保健的操作性，力图使女性养生保健科学化，便于
读者在日常生活中运用。另外，由于常见病的防治和关键时期的养护是关系到女性健康
和家庭幸福的重中之重，我们也加重了这一部分的篇幅。

真诚希望本书能有助于女性朋友们用积极、正确的生活理念关照、爱惜自己的健
康，科学合理地安排生活、工作、锻炼等诸多方面，珍爱自己的身体，让自己的生活更
加多彩和幸福美好！

CHAPTER 1 女人身体秀 发现你身体的魅力/15

第一节 中医解码女性体质/16

当今人类社会需要一种积极健康、高质量、对社会有贡献的生存状态。而拥有一个好体质，既反映了女性生命活动的水平，更反映着其身体素质对环境、气候适应的能力和抗病能力。

中医视点	女性体质与健康	16
中医解码	三个关键期体质保健事项	17
中医视点	从气、血、水看女性体质	18
中医解码	五种体质保健事项	19

第二节 女性健康的“宿敌”/21

女性承载着人类繁衍的重任，生育是女性神圣的使命，女性健康关系到孩子的健康成长发育。女性在建立和谐家庭，稳固幸福生活上扮演着重要角色，家庭健康的核心就是女性的健康。当然，女性的健康还是其一生美丽与年轻的根基。

中医视点	女性健康的“宿敌”	21
中医解码	摆脱“宿敌”的注意事项	22

第三节 人体与健康中医图解/23

人体是一个由五脏六腑等器官组成的复杂生命统一体，只有各器官相互协调统一、相互依存，才会使整个有机体处于阴阳平衡的状态，从而实现身体健康、延年益寿。

中医视点	外生殖器与健康	23
中医解码	外生殖器护理事项	24
中医视点	内生殖器与健康	24
中医解码	内生殖器护理事项	25

中医视点	气血支配女性一生	26
中医解码	气血护理注意事项	27
中医视点	女性身体的“四季”	28
中医解码	身体“四季”健康事项	28

第四节 中医说女性养生/30

养生之道是保存和延续生命的行为方式，也是生命与生活达到最佳状态的方式。女性在生理上有经、孕、产、乳等特点，再加上工作繁忙，心理紧张、焦虑、高压，身心免不了受到双重压力，维持身体健康，做好养生保健已成为越来越多女性所关注的话题。

中医视点	精、气、神与女性养生	30
中医解码	精、气、神养生事项	31
中医视点	养形与养神	32
中医解码	形神共养注意事项	32

第五节 女性房事与养生/34

房事，即性生活，房事养生是我国古代养生学的一大特色。“房中之事，能生人，能杀人。譬如水火，知用之者，可以养生；不能用之者，立可尸之矣。”可见，性生活也是养生延寿必不可少的内容。

中医视点	房事养生与健康	34
中医解码	房事养生注意事项	34
中医视点	房事养生与妊娠	35
中医解码	妊娠房事注意事项	36

CHAPTER 2 营养养生 药补不如食补/37

第一节 中医解女性饮食养生/38

饮食是生命的源泉，是维持人体生长、发育，完成各种生理功能，保证生命生存的不可缺少的条件。现代女性的饮食观应更多的关心以科学、合理而适度的原则补充营养，从而达到补益精气、增进机体健康、抗衰延寿的目的。

中医视点	饮食养生讲究搭配	38
中医解码	饮食搭配注意事项	38

中医视点	饮食养生讲究有节	39
中医解码	饮食规律注意事项	40
中医视点	饮食养生讲究用补益药物	40
中医解码	补益药物选用禁忌	41

第二节 女性饮食养生三“五”法/42

五行学说认为，世界是由金、木、水、火、土五种物质构成，一切事物无不与这五种物质相关联。日常家常菜的色、香、味与五行也有着密不可分的关系。

中医视点	“五味”食物养生法	42
中医解码	“五味”食物饮食禁忌	43
中医调补食疗方DIY		44
中医视点	“五性”食物养生法	46
中医解码	“五性”食物饮食宜忌	47
中医调补食疗方DIY		48
中医视点	“五色”食物养生法	51
中医解码	女人宜多吃“黑与绿”	51
中医调补食疗方DIY		53

第三节 女性饮食养生的“四季”/56

《黄帝内经》认为，四时阴阳是万物的根本。人体应随四时阴阳变化，四季饮食养生也如此，这也是《黄帝内经》顺时养生的精髓。

中医视点	春季饮食以养肝为主	56
中医解码	春季饮食禁忌	56
中医调补食疗方DIY		58
中医视点	夏季饮食以清淡为主	60
中医解码	夏季饮食禁忌	60
中医调补食疗方DIY		61
中医视点	秋季饮食以养肺为主	63
中医解码	秋季饮食禁忌	64
中医调补食疗方DIY		65
中医视点	冬季饮食以养肾为主	67
中医解码	冬季饮食禁忌	68
中医调补食疗方DIY		69

第四节 女性饮食养生的“三期” /71

女性一生中有三大“调理期”，一是青春期，二是怀孕期，三是更年期。女性在不同的人生阶段，都要有不同的饮食养生方法，无论哪个时期都应好好关爱自己身体及生理的变化，以便健康、快乐地度过人生的重要时期。

中医视点 经期饮食养生的三阶段	71
中医解码 适合经期进补的食物	72
中医调补食疗方DIY	73
中医视点 孕期饮食养生的三个阶段	75
中医解码 孕期饮食禁忌	76
中医调补食疗方DIY	76
中医视点 更年期饮食养生的三个要点	79
中医解码 更年期饮食禁忌	79
中医调补食疗方DIY	80

第五节 美容瘦身饮食养生/83

关爱女性健康，就要从衣、食、住行开始。中医依据食物的“四性”、“五味”、“五色”，以及女性独有的生理特点，提出关乎女性命脉的美容与瘦身饮食主张，可谓是女性滋补养颜健美塑身的好帮手。

中医视点 美容饮食与养生	83
中医解码 美容饮食注意事项	84
中医调补食疗方DIY	84
中医视点 瘦身饮食与养生	86
中医解码 瘦身饮食注意事项	87
中医调补食疗方DIY	88

CHAPTER 3 阳光心情 小女人的养生坊/91

第一节 中医解女性心理密码/92

女人的心态千姿百态，错综复杂。随着社会竞争的日益激烈和生活压力的不断增大，女性心理健康风险也越来越大。揭开女性心理密码，让女性从精神状态上达到青春长驻，完全符合现代人心理养生的原则。

中医视点	心理健康与养生	92
中医解码	影响心理的负面因素	93
中医视点	现代女性的心理疾病	94
中医解码	影响心理的积极因素	94

第二节 中医养心贵养神/95

中医的最高境界是养生,而养生的最高境界是养心。调养精神,对自己意识思维活动及心理状态进行自我锻炼、自我控制、自我调节,也是中医养生保健的一个重要内容。

中医视点	养心与养神	95
中医解码	养神三原则	95
中医视点	七情养神	96
心理诊所	七情养神五法	97
中医解码	七情养神二原则	97
中医视点	心理平衡养神	98
心理诊所	心理平衡四法	98
中医解码	心理平衡二原则	99
中医视点	开朗乐观养神	100
心理诊所	开朗乐观三法	100
中医解码	开朗乐观二原则	101

第三节 心理养生的情绪调控法/102

人生在世,几多幸福快乐,几多忧愁烦恼。学会掌握一些情绪调节的有效方法,培养自我调适、自我控制的能力,能够理智地调控自己的情绪。这是诸多养生术中不可忽视的手段之一。

中医视点	克服嫉妒法	102
心理诊所	克服嫉妒方法	103
中医解码	克服嫉妒心理四原则	103
中医视点	息怒制怒法	104
心理诊所	制怒四法	105
中医解码	息怒制怒法三原则	105
中医视点	疏泄悲郁法	106
心理诊所	疏泄悲郁二法	107
中医解码	疏泄悲郁法的二个原则	107

CHAPTER 4 中医按摩 纤纤手指最养生/109

第一节 按摩与女性养生/110

健康是人类最大的财富，中医按摩通过各种按摩手法，刺激经络、穴位，以激发精气，达到调和气血、旺盛代谢、通利经络、增进女性健康目的的养生方法。

中医视点	按摩养生与健康	110
中医解码	按摩注意事项	111
中医视点	女性按摩时机	111
中医解码	哪些女性不适合做按摩	112

第二节 女性按摩全呵护/113

作用于人体不同穴位经络或是疼痛部位的按摩可起到不同的保健效果，《难经》说：“井主心下满，荣主身热，输主体重节痛，经主喘咳寒热，合主逆气而泄”。

中医视点	按摩手法与养生	113
塑身导引		113
中医解码	按摩手法技术要求	114
中医视点	腹部按摩与养生	115
塑身导引		116
中医解码	腹部按摩注意事项	116
中医视点	腰部按摩与养生	117
塑身导引		118
中医解码	腰部按摩注意事项	119
中医视点	胸部按摩与养生	119
塑身导引		120
中医解码	胸部按摩注意事项	121

第三节 女性塑身按摩/122

如今健身塑身是不少都市女性非常关心的养生内容之一，中医的塑身按摩通过按摩、挤压等手法作用于人体的脸部、肩臂部、腹部及下半身等各部位上的相关穴道，可起到美颜、解压的功效。

中医视点	按摩为女性美颜护肤	122
养颜导引		122
中医解码	养颜护肤按摩注意事项	123
中医视点	按摩缓解女性压力	124
减压导引		124
中医解码	减压按摩注意事项	125

CHAPTER 5 运动养生 运动是生命之本/127

第一节 生命在于运动，而不是盲动/128

“动则不衰”是千百年来我国人们养生、健身的传统观点。运动是人类机体健康的源泉，它能使人全身功能活跃。越是运动，越能使人对自然界的适应能力增强，抗御疾病的能力越大。故运动是防止和减缓衰老、促进健康和长寿的养生之道。

中医视点	女性运动与养生	128
中医解码	运动养生事项	128

第二节 延年益寿的“健身房”/130

运动养生法形式多样，种类甚繁，既有一招一式的锻炼，也有众人组合的锻炼。不论哪种运动形式，都具有养生健身的作用。

中医视点	太极拳——柔中寓刚的养生之道	130
健身俱乐部		130
中医解码	太极拳养生事项	131
中医视点	散步——轻盈双足的养生之道	132
健身俱乐部		132
中医解码	散步养生事项	133
中医视点	歌舞——轻歌曼舞的养生之道	134
健身俱乐部		134
中医解码	歌舞养生事项	135
中医视点	旅游——游山玩水的养生之道	136
健身俱乐部		137
中医解码	旅游养生事项	138

第三节 特殊女性的运动养生秘笈/140

俗话说,“女人是水做的骨肉”,而处于职场的职业女性、孕育新生命的幸福妈妈、步入温馨晚年的更年期母亲更需要我们的精心呵护。运动作为一种延年益寿的养生方式,能有效调节人体机能,加强各系统和组织的功能,还能使人神经松弛,轻松自在,起到调养心神的作用。

中医视点 运动养生让职业女性更时尚	140
健身俱乐部	141
中医解码 职业女性运动养生事项	141
中医视点 运动养生让孕妈妈更健康	142
健身俱乐部	143
中医解码 孕妈妈运动养生事项	144
中医视点 运动养生让更年期女性更年轻	144
健身俱乐部	145
中医解码 更年期运动养生事项	145

CHAPTER 6 排毒养生 女性时尚养生法/147

第一节 中医解女性排毒养生/148

中医学的“毒”的范围很广,了解女性自身的排毒系统,认识排除毒素对女性养生保健,尤其是美容、瘦身有着非常重要的意义。

中医视点 排毒与养生	148
中医解码 不排毒的危害	149
中医视点 排毒系统与养生	149
中医解码 排毒系统养生事项	150
排毒密钥	151
中医视点 排毒与美容	152
中医解码 美容排毒养生事项	153

第二节 女性排毒养生秘笈/154

“毒”的范围之广,掌握中医全面、有效的排毒方法,以因人而异、因时而异的排毒原则对排毒养生的意义非常重大。

中医视点	水排毒与养生	154
中医解码	水排毒注意事项	155
排毒密钥		155
中医视点	食物排毒与养生	156
中医解码	食物排毒注意事项	157
排毒密钥		158
中医视点	运动排毒与养生	159
中医解码	运动排毒注意事项	159
排毒密钥		160
中医视点	按摩排毒与养生	161
中医解码	按摩排毒注意事项	161
排毒密钥		162
中医视点	肌肤排毒与养生	163
中医解码	肌肤排毒注意事项	163
排毒密钥		164
中医视点	药物排毒与养生	165
中医解码	药物排毒注意事项	166
排毒密钥		166

第三节 女性排毒养生的“四季” /168

一年有春、夏、秋、冬的四季变化,自然界一切生物在四季气候变化的影响下,必然产生相应的变化。人体生理功能也需与大自然相适应,一年的新陈代谢唯有顺应四季变化规律,才会调和五脏,维持机体的正常运作,以达延年益寿的目的。

中医视点	春季排毒与养生	168
中医解码	春季排毒注意事项	168
排毒密钥		169
中医视点	夏季排毒与养生	170
中医解码	夏季排毒注意事项	171
排毒密钥		171
中医视点	秋季排毒与养生	172
中医解码	秋季排毒注意事项	173
排毒密钥		174
中医视点	冬季排毒与养生	174
中医解码	冬季排毒注意事项	175
排毒密钥		176

CHAPTER 7 中医疗病 女性常见病症疗养百事通/177

第一节 经前期紧张症/178

肝郁气滞型	178
脾肾阳虚型	179
阴虚肝旺型	180
心脾两虚型	181

第二节 痛经/182

气滞血瘀型	183
寒湿凝滞型	183
气血虚弱型	184
肝肾亏虚型	185

第三节 闭经/186

肾气不足型	187
气血虚弱型	187
气滞血瘀型	188
痰湿阻滞型	189
血寒凝滞型	189
阴虚内热型	190

第四节 月经不调/191

气血两虚型	192
血寒型	193
血热型	194
气滞血瘀型	194
肾虚型	195
肝郁型	196

第五节 急性盆腔炎/197

热毒壅盛型	197
淤毒内结型	198

第六节 慢性盆腔炎/199

气滞血瘀型	200
湿热瘀结型	200
寒湿凝滞型	201
脾虚湿瘀互结型	202
肾阳虚型	202

第七节 阴道炎/204

细菌性阴道炎	205
滴虫性阴道炎	206
霉菌性阴道炎	207
老年性阴道炎	208

第八节 急性子宫内膜炎/210

湿热蕴结型	211
瘀热互结型	211
热毒壅盛型	212

第九节 慢性子宫内膜炎/214

湿热蕴结型	214
血瘀内阻型	215
阴虚内热型	216

第十节 非特异性外阴炎/217

脾湿下注型	217
肝经湿热型	218
肝肾阴亏型	219

第十一节 女性更年期综合征/220

第十二节 白带异常/222

与男性相比，女性身体相对柔弱，却承载了更多的责任。女性一生要经历月经、妊娠、哺乳等特殊生理过程，这既是女性的神圣职责，但也会给女性带来很多危害。女性朋友只有正确认识、调理、保护自己的身体，才会给自己和家庭带来长久的幸福。

女人身体秀 发现你身体的魅力

