

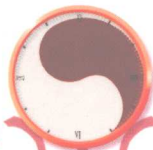
生物钟的全科玉律 II

解读《黄帝内经》中十二经脉养生智慧

女人

二十四小时
健康保养书

——潘竹力◎著——



十二时辰对应十二经脉，不同时辰保养不同经脉，每个时辰都有养生的重点
十二经脉对应人体五脏六腑，不生病才是根本
开发女性疾病的药库，生活习惯中自有大药

吉林科学技术出版社

生物钟的金科玉律 II



潘竹力◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人二十四小时健康保养书 / 潘竹力 著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 10
ISBN 978-7-5384-3945-8

I. 女… II. 潘 III. ①女性-保健-基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 129850 号



女人二十四小时健康保养书

著	潘竹力
责任编辑	李 梁 赵 鹏
技术插图	于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 林 敏 刘亚超 邹本江 苏秀芝 梁 晶 王 平 邓美娜 李双双
封面设计	一行设计 于 通
出版发行	吉林科学技术出版社
印 刷	长春新华印刷有限公司
版 次	2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷
规 格	720mm×990mm 16开本
字 数	260千字
印 张	18
书 号	ISBN 978-7-5384-3945-8
定 价	29.00元



版权所有 翻印必究
如有印装质量问题 可寄本社调换

社 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话	0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817 85600611 / 85670016
邮购部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85630195
传 真	0431-85635185
网 址	http://www.jlstp.com

序



“享受”你的生物钟

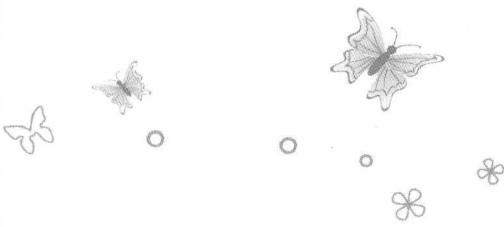
“天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五藏化五气，以生喜怒悲忧恐。”万事万物生长都有规律。

想要得到自然赐予的美貌、青春、聪慧，就必须学会按照自然的规律调养身心。

规律面前人人平等。人类是大自然的子女，养生之道就是自然之道，解开生命衰老的密码，源于人类对于自然的尊重，源于我们对于自身生命的珍惜。无论你在哪一个年龄段，无论你在社会上扮演着哪一种角色，你都应该尊重健康，尊重生命舞台中每一秒钟的表演。

尤其对于天生娇柔的女人，人们都说“女人如花”，女人的一生都在捍卫美丽，与衰老作斗争，只有聪明的女人懂得了利用生物钟的规律，才能成为永不凋零的花朵，所以在这里，我们倡导的是——享受生物钟！





享受生物钟，不是被动接受生命的安排，而是利用生物钟让我们的生活事半功倍，给自己的青春和美丽加分。

例如：23：00～5：00是皮肤细胞生长及修复的旺盛期，此时细胞生长和修复最为旺盛，细胞代谢峰值增高，细胞分裂速度比平时快7～8倍，肌肤对营养性护肤品的吸收力加强，护肤品吸收率在此时会比日间高1倍，女人可以在这时做好护肤工作，利用好睡眠面膜，让自己睡着美；7：00～9：00是人体经脉气血生发的关键时刻，这时阳气运化，需要食物的补充，如果此时吃早饭，人体就像沉睡的大地，吸收贵如油的春雨，得到最温暖的滋养……

很多时候，因为生活的匆忙，人们都忽视了这些黄金时间段，让自己的青春和美丽断送在自己的随意中。每一个现代女性都要思考这样的问题——有多久没有和自己的身体对话？有多久只是一味地向自己的身体索取，而从不记得问问她需要什么？

黑发如瀑，明眸达聪，活力四射，你想得到吗？





想要得到的每一个人，首先都要学会付出，付出你的精力去了解你身体的正确使用方法，因为在一天不同的时辰里，你的身体会有不同的需求，懂得了这样的需求，满足她。播种一种行为，你就可以收获一生健康！

那么从哪里揭开生物钟奥秘的宝藏呢？我们终于找到了打开人体生物钟的金钥匙——《黄帝内经》。《黄帝内经》是经过历史沉淀下来的经典文化，是我们取之不尽、用之不竭的宝贵资源，它把最科学的生物钟交给了我们，而且结合人体的五脏养生，帮助女人从内心开始美丽，把健康和美丽封印到自己的骨骼！

古老的专著难以被读者接受，本书就结合《黄帝内经》，以通俗化的语言，提供十二时辰保健养生最可行的方法，帮助女人重塑健康人生。在每一个时辰，都立足把危害女人健康的每一细节一网打尽，给女人身心健康最贴心的呵护，让每一个阅读的人在芬芳的书香中，懂得尊重自然伟大的生命规律，能够做到轻松完美地顺应生物钟，“享受”生物钟！



目录

Part 1 子时会睡的女人美到老 (23:00 ~ 1:00)

要想不失眠，安睡环境要营造.....	15
晚间护肤，让肌肤问题在深夜解决.....	18
泡脚治痛经，女人脚暖心才暖.....	21
女人熬一夜，轻松老十岁.....	24
裸睡，让肌肤的每一部分与夜晚亲近.....	28
女人，千万不能戴着这几样东西入睡.....	31
女人，小心睡眠时的小习惯潜伏病痛.....	34

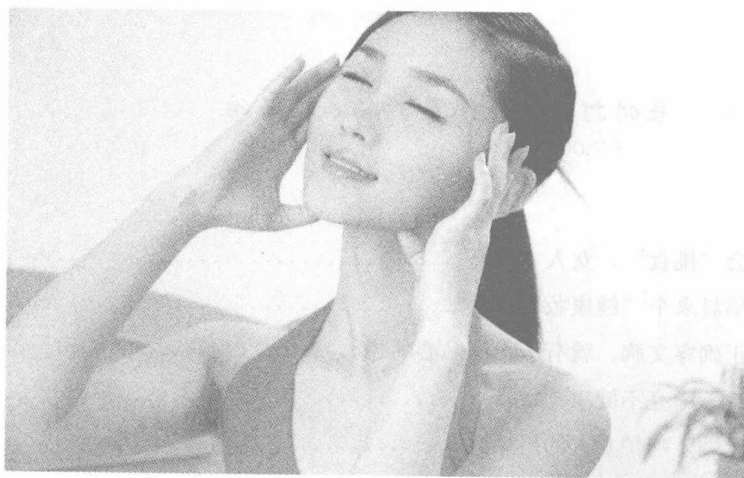
Part 2 丑时女人排毒的纯净诱惑 (1:00 ~ 3:00)

睡前怎么吃，让肝脏轻松过夜.....	39
精神抑郁易伤肝，轻松做个睡美人.....	42
运动排毒，清体又减肥.....	45
排毒养颜要科学，滥用药物伤肠道.....	49

瑜伽是给女性心灵排毒的舞蹈.....	52
花茶清毒，让女人像花儿一样绽放.....	56
女人这样洗澡，挡不住的纯净诱惑.....	59

Part 3 **寅时清新的肺部，给肌肤保鲜**
(3:00 ~ 5:00)

常吃杏仁，帮助清走“油烟肺”	63
睡前不喝水，休眠养肺不打扰.....	66
抽烟女性，你的肺部在抽搐.....	69
选好枕头，女人就有一床好梦.....	72
深夜熟睡，需要一床好被.....	75
睡前喝红酒的女人，梦里也润肺.....	78
跳绳，跳出女人的清新肺.....	81





Part 4 卯时起床第一刻，美丽新开始
(5:00 ~ 7:00)

让莫扎特的小提琴在女人的床前响起.....	87
起床小不适，埋藏女性健康大祸根.....	90
清晨给肌肤的第一杯水.....	93
排便去肠毒，清洁肠道抗衰老.....	96
清晨的阳光，是给女人美白最好的补品.....	99
闪烁皓齿“刷”出来.....	102
洗出“素面朝天”，不是一件简单的事.....	105



Part 5 辰时打造活力清晨，从衣食开始
(7:00 ~ 9:00)

早餐会“挑食”，女人才漂亮.....	111
清新早晨来个“健康妆”.....	114
清晨正确穿文胸，就有一天的贴心呵护.....	117
牛仔裤，漂亮不健康.....	120
爱上丝绸，呵护女人的娇嫩肌肤.....	123
女人，请推开香水中的“黑手”.....	126

Part 6 **9时轻松美妙地工作，可以做到**
 (9:00 ~ 11:00)

工作前，先为你的办公环境大除菌.....	131
上班时，这几招让你防治计算机皮肤.....	134
随时护眼，做明眸的白领丽人.....	136
女性请用好你的减肥良药——咖啡.....	139
别让空调风干你的水润肌肤.....	142
轻松保健操，修炼好体形.....	145
减肥零食好神奇，窈窕佳人“吃”出来.....	148

Part 7 **午时享受中午的“慵懒”时光**
 (11:00 ~ 13:00)

午餐蔬菜足，乳癌风险减一半.....	153
爱吃海鲜要有度，趋利避害保健康.....	157
亲果汁，远啤酒，这样的中午最保健.....	161



Part 8 未时关注女性体力最低点，向科学要效率
(13:00 ~ 15:00)

午饭后逛逛街，让你告别小腹婆.....	167
炽热中午，爱美女人一定要做到全面防晒.....	170
下午，女人先来开展“花样午休”.....	174
高跟鞋危害多，工作常备平底鞋.....	177

Part 9 申时健康来自女性的一切活动
(15:00 ~ 17:00)

几招让你轻松打败“瞌睡虫”.....	183
别让脖颈泄露你的年龄秘密.....	186
甩手大步走的女性先登上健康快车.....	189
精明女人会选择，打折水果谨慎买.....	191
要年轻的女人一定要知道：方便食品催人老.....	194
要想皮肤好，美味酸奶不可少.....	198
女性，健身房里焕发迷人光彩.....	201



Part 10 酉时肾是女人健康美丽的发动机
(17:00 ~ 19:00)

与甜食说拜拜，让马不停蹄的肾脏休息一会儿.....	207
苗条女人一定要喝“减肥汤”.....	210
减肥，就要让美味在舌尖上流转.....	213
女人肾虚轻松测，年轻白领最易患肾病.....	215
食物滋补“肾”气凌人俏佳人.....	218
运动养肾，解开你的秀发密码.....	222

Part 11 戌时想要健康，先学会放松
(19:00 ~ 21:00)

修炼养心功，晚餐先喝“解压汤”.....	227
精心晚餐，不要用“残羹冷炙”打发健康.....	231
开心晚餐，粗粮成为女人时尚选择.....	234
生姜除寒凉，温暖女人心.....	237
女性乱用药，心脏在流泪.....	240
卸妆，让肌肤在晚间彻底呼吸.....	243
女人傍晚遛遛狗，一路健康好风景.....	245
晚霞中慢跑，让女人的每一步都对健康有效.....	247
风味烧烤，抢走女人的青春风情.....	250
足疗，按摩出来的美丽.....	253



Part 12 亥时和谐百分百，健康百分百
(21:00 ~ 23:00)

今夜，不要让蚊香伴你入眠.....	259
夜晚，让面膜来焕发你的美白魔力.....	262
晚间精油按摩，修复女人疲惫身心.....	266
夜间护理，保养好女人的私密花园.....	269
性爱是女性神秘的化妆师.....	272
延长卵巢的花样年华，让女人焕发靓丽风采.....	275
安全性爱，因爱而生.....	278
避孕，让性爱走得更远.....	282
这样受孕，造出你的健康宝宝.....	285

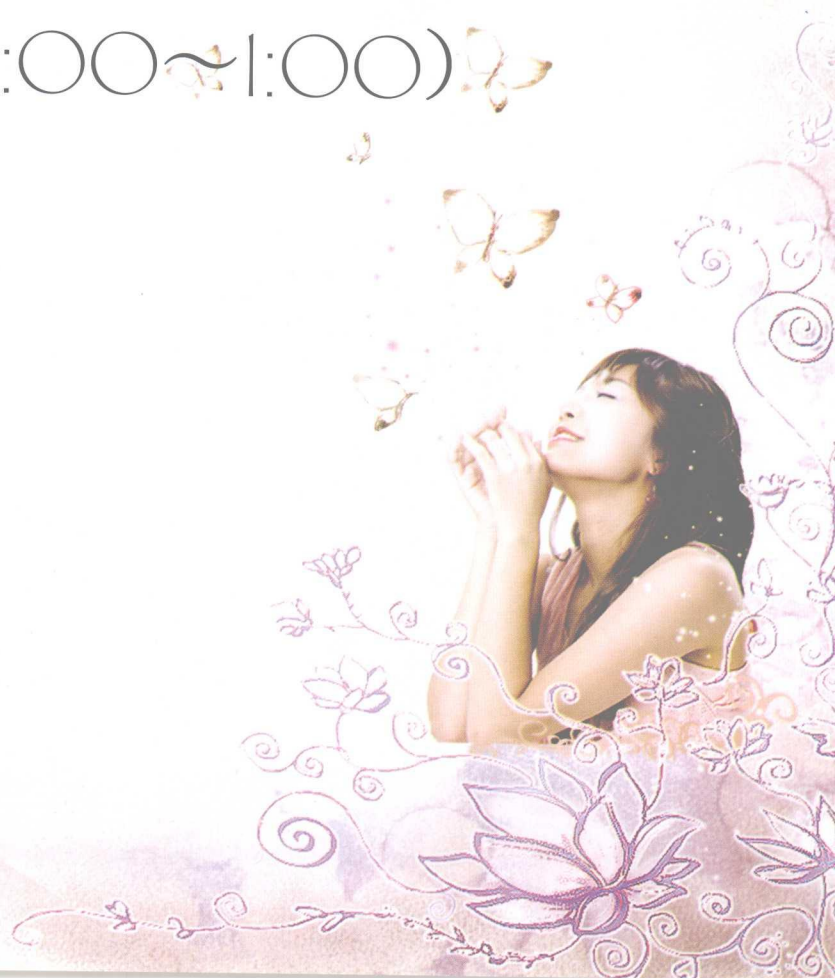




Part 1

子时会睡的女人美到老

(23:00~1:00)



女人要睡足美容觉

在《黄帝内经》中，非常重视子时，这个时辰也被叫做“胆经当令”，是人体内阳气生发的契机。如果在这个时候，女性柔弱的身躯能得到最好的休息，就意味着给自己的身体加了一层防护罩，养住了自己体内最宝贵的生机；反之，则心肾不交，阳气不能顺利地运行，就错失了养生的最佳良机。

健康是青春和美丽的基础，能不能在这个时辰最好地调整自己，让全身的经络最畅通地运行，是关系女性能否在第二日，由内而外地散发美丽光彩的决定因素。因此，我们提倡——会睡的女人美到老！

要想不失眠，安睡环境要营造

从睡眠的外部条件来说，影响女性安睡有诸多因素。现在，让我们仔细排查，扫清所有引发女性失眠的障碍，营造最好的安睡环境，让你在轻松中入眠，一觉睡到自然醒！

睡眠中，请勿让强光打扰

古语说：“日出而作，日落而息。”这是一种自然的生活规律，可是有的女性往往喜欢在晚上开灯看书，睡着后，电灯一夜未关，或者入睡前看电视，在不知不觉中睡着。这些情况，都使女性在光的污染中度过了一整夜，对于女性的睡眠健康来说极为不利。

亮着灯或处在光照下睡觉，不仅会延长入睡时间，而且较难进入深睡阶段，并在睡眠中容易觉醒。因为光照能提高大脑的兴奋性，强烈的光照会对人体产生强烈的刺激，使女性的神经无法在安全模式下得到最好的调节与休息，自然会影响睡眠的质量。

女性卧室设计，宜选用最淡的明朗色调，如少量的黄色加上白色，会形成淡黄色。这种色彩会使全白的房间带来温馨的感受，自然光造成柔和的阴影，体现优雅的同时也给女性温馨的好心情。

黑暗的夜晚是女性身体最大的保护，黑暗可以帮助大脑松果体产生松果体素，这是一种促使人体睡眠的激素。对于长期感觉睡眠质量不高的女性来说，可以试试在黑夜中睡觉，关掉房灯，睡时用窗帘遮住室外映照进来的光线，这样你就做到了爱护自己的第一步！

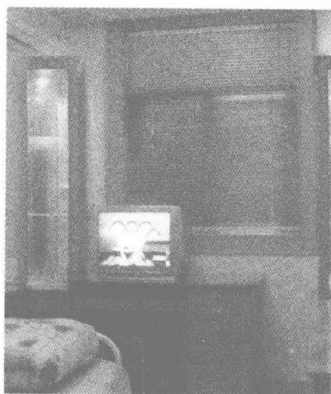
别让钟爱的香花植物成为隐形杀手

大多数的女性都钟爱植物，尤其是香气馥郁的花草。的确，绿色植物能够净化空气，增加含氧量，并且能舒缓紧张情绪。于是很多女性把它们请进了自己的卧室。

但是由于夜晚光照不足，绿色植物吸入氧气、放出二氧化碳。卧室里绿色植物越多，呼出的二氧化碳就越多，加上睡觉时关闭门窗，室内空气不流通，就会使人长时间处于缺氧的环境，造成持续性疲劳，使效果适得其反。

女性往往钟爱的这几类花，如铁海棠、凤仙花、鸢尾、银边翠、红背桂、洒金榕和麒麟冠等美丽的花卉和观赏植物，就不能在卧室里摆放。但是，喜爱香气的女人也不要发愁，浪漫温馨的氛围可以用一盏小小的香薰灯来营造，淡淡的薰衣草香味会令神经逐渐地放松下来，香气缭绕中让女人不知不觉中就进入了梦乡。

不要让这些电器进入你的“闺房”



爱看电视剧是大部分女性的特点，所以有的女性总是在客厅摆放大的电视，又在自己的闺房中再放一个小电视。这里一定要提醒你的是，想要美丽与健康的女性千万不能把电视当做你的亲密爱人，因为电视的辐射是非常大的，尤其是传统的电视，在电视机周围存在较强的电磁辐射，甚至会使女性的脸上长色斑。