

养生就是养颜

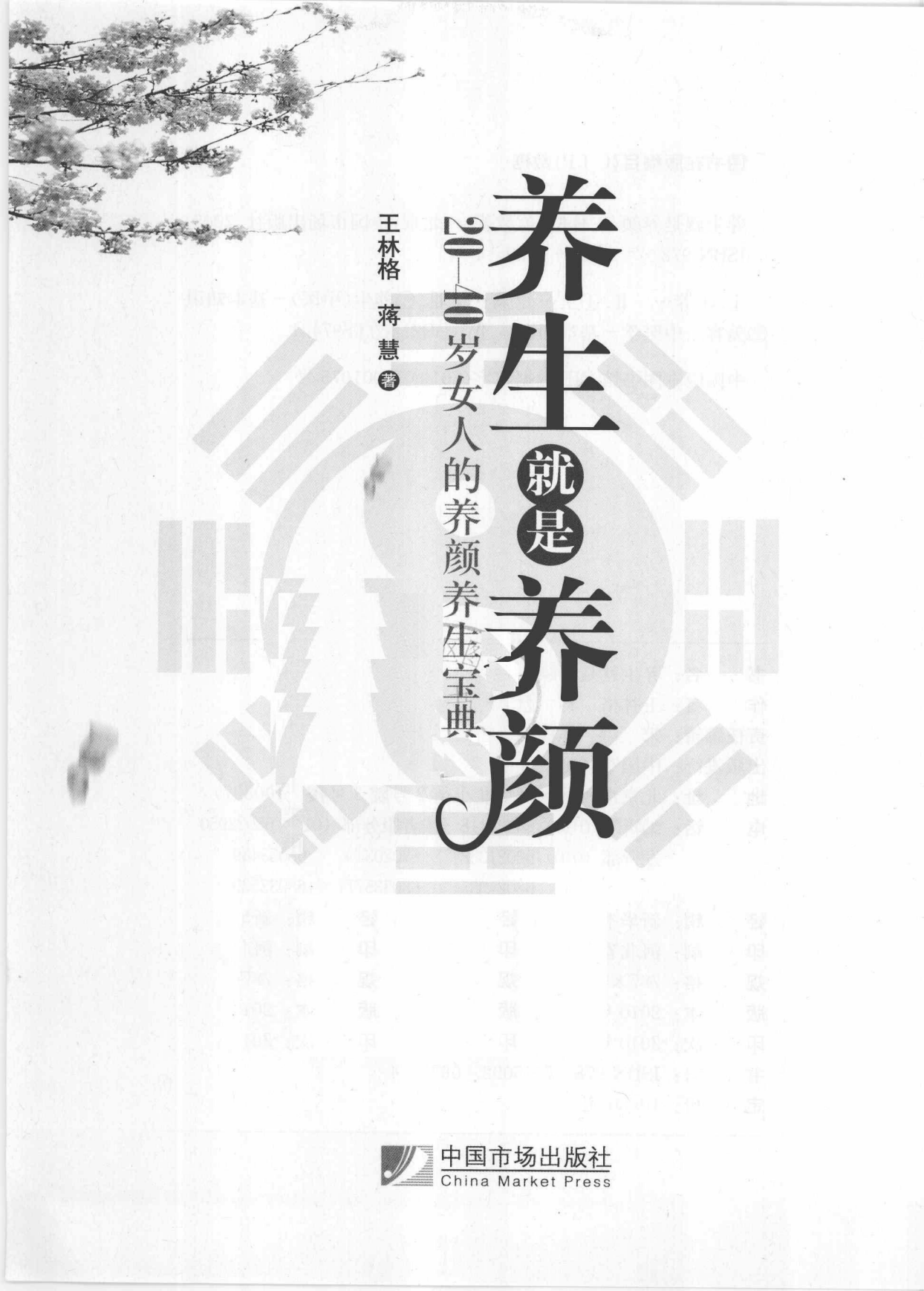
20岁女人的养颜养生宝典

王林格 蒋慧 著

- 运用易经思维，阐释天人相应的养颜养生之道
- 走进身体的内层，一目了然地审视我们的身体
- 在短時間內掌握正确的养颜养生理念
- 避免养颜理念上的传统误区
- 应用五行概念去吃穿住行达到养颜养颜目的



 中国市场出版社
China Market Press



养生就是养颜

20岁女人的养颜养生宝典

王林格 蒋慧 著



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目(CIP)数据

养生就是养颜/王林格,蒋慧著. —北京:中国市场出版社,2009
ISBN 978-7-5092-0629-4

I. ①养… II. ①王… ②蒋… III. ①养生(中医)—基本知识
②美容—中医学—基本知识 IV. ①R212②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 001075 号

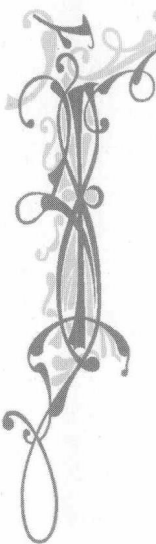
书 名: 养生就是养颜
作 者: 王林格 蒋 慧
责任编辑: 宋 涛 孙楠楠
出版发行: 中国市场出版社
地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)
电 话: 编辑部 (010) 68034118 读者服务部 (010) 68022950
 发行部 (010) 68021338 68020340 68053489
 68024335 68033577 68033539
经 销: 新华书店
印 刷: 河北省高碑店市鑫宏源印刷包装有限责任公司
规 格: 787×1092 毫米 1/16 11.75 印张 100 千字
版 本: 2010 年 1 月第 1 版
印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5092-0629-4
定 价: 19.80 元



前言

2000年秋高气爽，恰值我从美国来北京公干，拜会了很久未见的老友贾维佳和他的夫人徐军。畅谈之际，才知道维佳已涉猎易经和摄生领域，且已造诣颇深。他用易经思维展开的对事物的分析，特别是我所关心的一些事情，往往切中要害，准确度极高，令我惊讶不已。这引起了我的极大兴趣！也就是从那时起，我开始了对易经和摄生的学习和研究；也就是从那以后，我们一直保持着密切的思想上的交流，用一句易经的话讲，叫做“同声相应，同气相求”。

研究易经必然与中医养生分不开，所谓“易医相通”也。中医里有种说法：人的一生就是与寒气作斗争的一生。这句话当时就给我的震惊不小！我在美国这十多年，跟着美国人的习惯是早早喝凉奶，顿顿进冰水，按照老祖宗的观点，这绝对是跟自己过不去啊！好，就带着这第一个问题，我开始了对易经养生的学习研究。其实，这学习研究的过程，也就是一个自我调养和帮助身边人调养的过程。实践告诉我，老祖宗的智慧是伟大的！按照老祖宗的养生方法，我开始逐步改变自己的生活起居饮食习惯，半年过后，缠绕我多年的慢性肠胃炎好了，常年四肢不温的状况改





善了，经常性的坐骨神经痛也不见了。身边经过我调养的亲戚朋友们的身体无一例外地得到了改善。这种情况给了我一个启示：为什么不把自己多年学习研究的易道养生的心得写出来呢，或许能帮助更多的人。

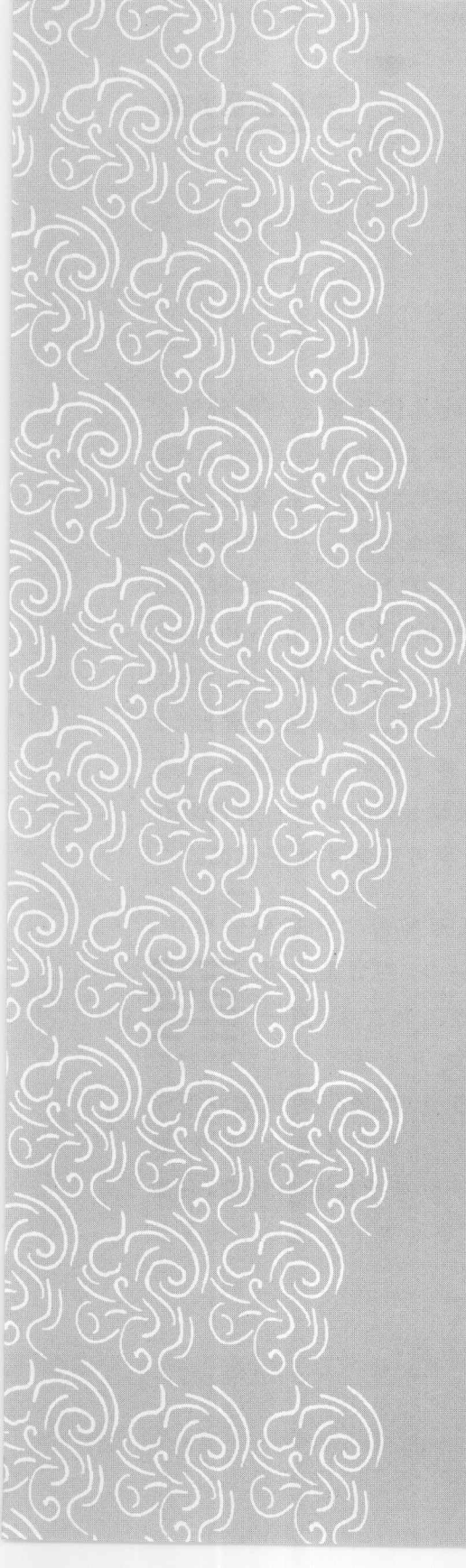
人啊人，我们糊糊涂涂地生病，糊糊涂涂地看病，糊糊涂涂地病愈，糊糊涂涂地去了，这不正是我们的悲哀吗！所以我想，对待自己的身体，还是做个明白人好！

《养生就是养颜》一书，正如其名所言，养生在前，养颜在后，养生为本，养颜为表，不会养生的人，其颜何以谈美，正所谓“皮之不存，毛将焉附”。

在这里要强调一下，本人不是专业医师，所以本书所涉及的方方面面及所推荐的药方和中成药，重在养生养颜，讲的是保健方面的知识，如果读者的身体状况不是“未病”状态，而是急病、重病或痼疾，应当及时去医院求诊问治，接受常规治疗，并在医生的指导下使用书中所列的药方和中成药。

王林格

己丑年九月于北京



... | 引子



朋友们，当女人年龄超过 28 岁，你的身体将用一种潜移默化的对话方式开始向你传达出一条重要的信息，那就是：盛极而衰。易经中有一卦叫做“水火既济”，其组合非常之完美。在这里，给朋友们用大白话稍微普及一下易经的知识。一个卦里有六根横线，有缺口的横线代表阴，为虚线；没缺口的横线代表阳，为实线。实线和虚线在易经中被叫做“爻”（发音“yáo”），是周易中组成卦象的符号，含有交错和变化之意。读卦要从下往上数为：1、2、3、4、5、6，单数代表阳，双数代表阴。我们可以看出“水火既济”这一卦就是阳爻都是单数，阴爻都是双数，阴在阴位，阳在阳位，各得其所，得中得位。是的，“水火既济”是易经六十四卦中最完美的一卦，正可以象征女性 28~30 岁时的身体鼎盛状况。

可是，倘若你学过点易经，就知道按照易经六十四卦的顺序，接下来的一卦就不太妙了，那是最差的一卦，刚好是上面“水火既济”卦的相反卦，叫做“火水未济”，其意为，当一件事物发展到顶峰时，也就意味着开始走下坡路了。任何事物的发展都是相对的，所谓物极必反就是这条道理，我们的祖先在两千多年前就已经懂得了这一辩证关系。所以，当女性度过 28 岁，我不得不向你们敲起警钟，因为你已经到了防患于未然的阶段，别置自己的身体于不顾，别拿“豆芽”不当菜，否则接下来的后果是要让你付出昂贵代价的。

黄帝内经中黄帝与岐伯有这样一段对话。

黄帝问：人年纪老的时候，不能生育子女，是由于精力衰竭了呢，还是受自然规律的限定呢？

岐伯是这样回答的：女子到了七岁，肾气盛旺起来，乳齿更换，头发开始茂盛。十四岁时，天癸（月经）产生，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时来潮，具备了生育子女的能力。二十一岁时，肾气充满，真牙生出，牙齿就长全了。二十八岁时，筋骨强健有力，头发的生长达到最茂盛的阶段，此时身体最为强壮。三十五岁时，阳明经脉气血渐衰弱，面部开始憔悴，头发也开始脱落。四十二岁时，三阳经脉气血衰弱，面部憔悴无华，头发开始变白。四十九岁时，任脉气血虚弱，太冲脉的气血也衰少了，天葵枯竭，月经断绝，所以形体衰老，失去了生育能力。

黄帝又问：有的人年纪已老，仍能生育，是什么道理呢？

岐伯说：这是他天赋的精力超过常人，气血经脉保持畅通，肾气有余的缘故。这种人虽有生育能力，但女子一般不超过四十九岁，精气变枯竭了。

黄帝问：掌握养生之道的人，年龄可以达到一百岁左右，还能生育吗？

岐伯说：掌握养生之道的人，能防止衰老而保全形体，虽然年高，也能生育子女。

这段话明确地告诉人们，生命是有阶段性的，所以养生养颜也是有阶段性的。如果你能顺着生命的阶段性去养生养颜，无疑就抓住了个中真谛。

说到养生养颜，那真是仁者见仁、智者见智，方法之多，令人无

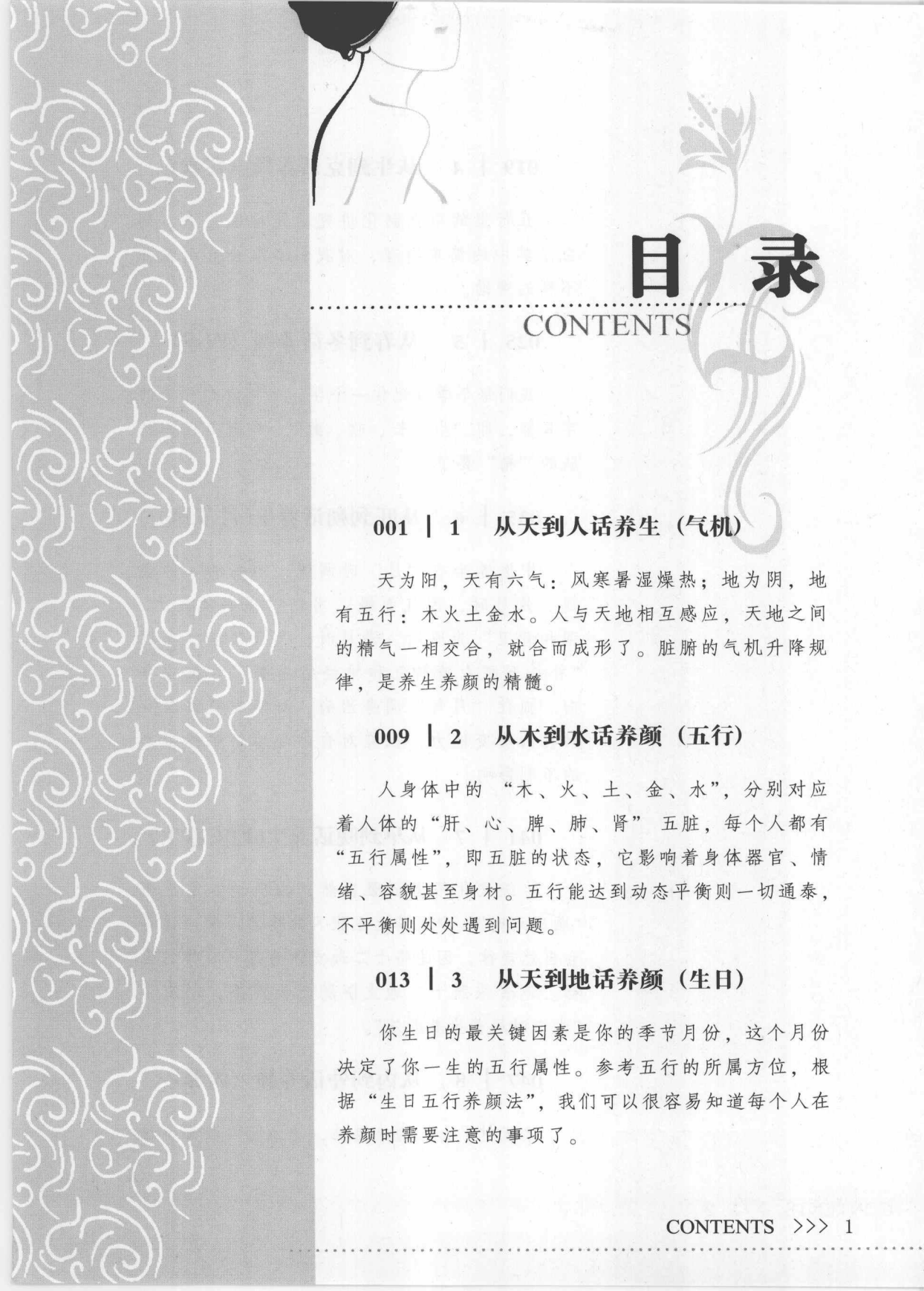


所适从。通常人们听到一种方法或一种产品,不管是否适合自己,拿来就用,到头来没什么作用不说,还耗时耗力耗财。

请记住:一事物可能在一段时间内适用于所有人,也可能永远适用于一部分人,但没有一事物会永远地适用于所有的人。所以,好的东西不一定是适合你的东西,而适合你的东西才是对你最好的!

古人云:授人以鱼,不如授人以渔。本书旨在让读者在养颜养生的思维观念上有一个颠覆性的突破,当你的观念正确了,选择就容易多了。

现在,就让我们走进身体的内层,全方位地从无到有、从内到外、从上到下、从前到后、从左到右、从胖到瘦、从黑到白、从春到冬、从木到水、从早到晚……好好地审视一下我们的身体,拨开一层层的面纱,去了解它,去还原它的真实需要。当我们看完这本书时,最起码,我们可以对我们的身体说:青春呵,健康呵,你慢些走!



目录

CONTENTS

001 | 1 从天到人话养生（气机）

天为阳，天有六气：风寒暑湿燥热；地为阴，地有五行：木火土金水。人与天地相互感应，天地之间的精气一相交合，就合而成形了。脏腑的气机升降规律，是养生养颜的精髓。

009 | 2 从木到水话养颜（五行）

人身体中的“木、火、土、金、水”，分别对应着人体的“肝、心、脾、肺、肾”五脏，每个人都有“五行属性”，即五脏的状态，它影响着身体器官、情绪、容貌甚至身材。五行能达到动态平衡则一切通泰，不平衡则处处遇到问题。

013 | 3 从天到地话养颜（生日）

你生日的最关键因素是你的季节月份，这个月份决定了你一生的五行属性。参考五行的所属方位，根据“生日五行养颜法”，我们可以很容易知道每个人在养颜时需要注意的事项了。

019 | 4 从生到克话养颜（穿衣）

五行里的生克制化讲究的是辩证关系，明白了其中的简单道理，对我们养颜会起到意想不到的帮助。

025 | 5 从春到冬话养颜（四季）

我们每个季节记住一个字，我把它称为四字真经，即“生、长、收、藏”，这就是四季护肤的“精”要了。

035 | 6 从旺到朔话养生（月节律）

中医养生有“月”时调理、治病的一些规则。弦月时，因气血缓，当以“提高免疫力，调和营卫”为原则。满月时，气血旺盛，当以“补益五脏六腑精气和排经络毒素”为主攻方向。抓住“月气”调身治病，可激发机体自身潜在的应变能力，以应对自然环境给机体带来的不利影响。

041 | 7 从早到晚话养生（地支养生）

传统文化不讲征服自然，相反地非常重视“顺应天时”。中医养生主张人的生活习惯应该符合自然规律，因此将十二地支作为每日节律的坐标。笔者依照十二地支脏腑时辰规律，制定了“十二时辰养生养颜法”。

047 | 8 从内到外话养颜（内养）

津液对于女人的重要性，是如何强调都不过

分的，故要注意滋养。诸多饮食，食用不当，皆会伤害到我们身体内的津液。五味过甚，酸苦甜辣咸的饮食物，需要人体调动元气去中和它们，中和的过程就是上火的过程。

055 | 9 从阴到阳话养生

所谓“健康人”，那就是处在无太过无不及的状态，这种状态即是“阴阳和”，并非讲究的是“平衡”二字，所以，我们应该避免“阴阳平衡”的提法，多说“和”或“动态平衡”。

061 | 10 从运到气话养生

五运六气不仅能用于治疗疾病，而且能够预测未来每一年份的环境气候变化的发展趋势。同时，它能够预测在每一年的气候变化中，会引发什么性质的疾病流行，并且能够根据主气客气的变化及相互影响，预测疾病在流行过程中旺衰变化的时间。

067 | 11 从脏到腑话养颜

小肠和心、胆和肝、胃和脾、大肠和肺、膀胱和肾、三焦和心包，这六对“夫妻”帮助大家记住：如果身体的某一部位出了问题，另外一半也跑不掉的。

079 | 12 从体到质话养生

体质看不见摸不着，如把人体比做一杯水，或可帮助诸位了解自身为何种阴阳体质。

083 | 13 从舌到苔话养生

五脏六腑都与舌头相通，所以，脏腑之气会显现在舌头上。一些舌诊的简单方法，让你更了解自己的身体状况。

087 | 14 从经到络话养生

气血是养生的物质基础，经络是气血的运行通道。花朵需要

阳光雨露滋养，形神需要气血充盈畅通。

093 | 15 从小到大话养生（穴位）

穴位按摩具有疏经通络、活血化瘀、调和气血、防治皱纹、延缓衰老、细腻肌肤等作用。这里介绍几个主要养颜穴位，要经常按按。

099 | 16 从左到右话养颜

肝是人体排毒的主要器官，特别是中年女性，要想让面色更纯净，护肝很重要。

103 | 17 从外到内话养生（面诊）

“症现于四肢五官，而病存于五脏六腑”，通过面部望诊，可了解身体的状况。

109 | 18 从喜到悲话养生

喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。了解这些，对于朋友们养颜、护肤有受之不尽的益处。

115 | 19 从气机到生气话养生

人的气机调畅，各种生命活动的运转保持平衡，机体不生病；相反，人的气机失调，各种生命活动的运转失去平衡，健康状态被打破，机体就要生病。

121 | 20 从热到冷话养生

中医认为，人的一生就是与寒气作斗争的一生。作为女人，百病之生源自“寒”。通过适量

运动让自己的身体热起来，是养颜养生的不二法门。

127 | 21 从上到下话养生（月经）

女人奶水就是月经的机理，了解此原理，对于女性乳癌的预防至关重要。

133 | 22 从方到向话养颜(风水)

方向、地域等对人体的影响也是极大的。如果我们能够利用所学知识，借助对方向与起居的调整来养生养颜，往往会收到意想不到的效果。

137 | 23 从五脏到性格话养生

性格是由什么决定的？是家庭和社会环境，也是五脏六腑的强弱旺衰决定的，这也与先天的五行旺衰有关系。说到底，身体也是决定命运的重要因素。

143 | 24 从黑到白话养生（食物的颜色）

五色和五味与人体的脏腑相关，我们可以通过食物的五色五味来发现养颜的妙趣。

147 | 25 从药到方话养生

万物皆有其偏性，有偏性，就会有其本身天赋的有余和不足，以彼之有余来补己之不足，这就是宇宙的生命圈法则。中医的最神奇之处，就是利用物种各自不同的偏性，去纠正人体的偏性。

153 | 26 从胖到瘦话养颜

“环肥燕瘦”只是应和了当时的审美标准，却不是养生养颜效仿的榜样。

157 | 27 从快到慢话养生（心脏）

心跳的快慢与寿命有很大关系，适量运动是拥有一颗健康心脏的基础。

161 | 28 从言到语话养生

话人人会说，但如何说是门学问。从传统养生的角度，讲话应惜字如金，尽量减少精、气、神的外泄。

165 | 29 从一到九话养生

“一德”、“二字”、“三戒”、“四法”、“五知”、“六节”、“七食”、“八乐”、“九思”，此为养生养颜之道，女人应谨记。

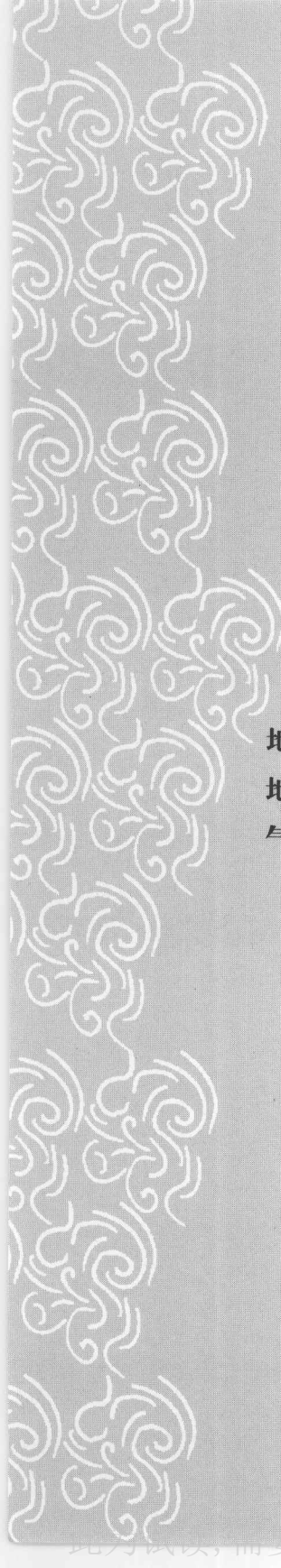
169 | 30 从诗到词话养生

陆游、白居易、陶渊明、杜甫、袁枚与养生之道。

173 | 参考文献

01

从天到人话养生(气机)



天为阳，天有六气：风寒暑湿燥热；地为阴，地有五行：木火土金水。人与天地相互感应，天地之间的精气一相交合，就合而成形了。脏腑的气机升降规律，是养生养颜的精髓。

