

• 一部教会女人从三十几岁就开始正确保养身体的养生圣经！ •

糖尿病、高血压、心脑血管类疾病、妇科炎症、乳腺类疾病、不孕等多种常见慢性病和抗皱祛斑、
美白丰乳、减肥瘦腰等常见美容养颜的中医预防与治疗方案！

• 家庭自疗养生系列八 •

一本书 解决女人 健康问题

道法自然·著

□ 华文出版社

• 家庭自疗养生系列八 •

一本书 解决女人 健康问题

 华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

一本书,解决女人健康问题/道法自然著. —北京:
华文出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5075-3145-9

I. ①—… II. ①道… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 090853 号

书 名: 一本书,解决女人健康问题

标准书号: 978-7-5075-3145-9

作 者: 道法自然

责任编辑: 姜艳艳

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 18

字 数: 350 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请拨打 010-84242008-8037



前言

三十岁,是我们(无论是男人还是女人)人生中一个非常重要的转折点。在这里,我们的生理和心理曲线都达到了最高峰值,并在一个较长的时期内处于稳定状态。但是,三十几岁也是一个令人迷茫的时期。

当我们还沉溺于二十几岁激情燃烧的岁月、自以为尚年轻的时候,岁月的时钟已然敲响了三十岁的大门。

对于三十几岁的女人来说,她们就像一池深深的湖水,涌动着波浪更懂得在波浪中隐藏。有人曾这样精致地形容三十多岁的女人:如果把年轻的女人比作是一块璞玉,可爱中透着一种纯洁,却有待岁月的雕琢;而三十几岁的女人恰恰是一块最完美、最精致的润玉,晶莹剔透、圆润光滑,散发着迷人的光彩……对于男人来说,三十几岁的女人不仅像一块完美的玉,更像是珍藏得恰到好处的美酒,闻之即醉!

与此同时,三十几岁的女人也是最脆弱的。此时,已婚多年的女性朋友,要面临婚姻的疲惫;生儿育女是一件非常折腾人的事儿;育儿多年的女人,要面临孩子的抚养与教育;家里双方的老人都需要照顾……正所谓上有老,下有小,中间有一个宝儿(老公)。正是在这样的情况下,女人的健康问题不容回避。

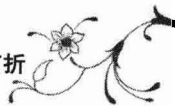
此外,哪个女性朋友不想自己青春永驻、容颜如孩童般娇嫩呢?否则再好



的老公恐怕也要被那些年轻的“狐狸精”勾掉了魂儿。可一过了三十岁,皮肤不细腻了,面色不红润了,身材也变形了,再不注意保养自己,很容易使自己提前衰老。比如说,上班族长时间操作电脑,肩部肌肉过于疲劳,肩周炎就会伴你一生。再熬夜加班,“面子”问题就会变得越来越严重了……

所以,如果在二字头的年龄你一直在挥霍青春和健康的话,那么到了三字头就该刹刹车啦!如果你能在三十多岁就养好身体,那你一生都会健康无忧;如果你能在三十几岁时就学会延缓衰老的办法,那么在以后的日子里你会变得更加成熟、靓丽。

本书便是奉献给广大三十几岁女同胞们的养身、养心、养颜圣经。书中所提供的方法,或是出自名家之手,或是经过大众证实有效,有的还是古今名方……本书会更简单、更清晰地告诉你:如何从三十几岁开始正确使用身体,让您身心共平衡、容颜更出众。



序 1 女人三十,美丽和健康都不打折

如果我们把女人的一生比作是一条曲线,那么到了三十几岁这个阶段,无疑是曲线上一段非常重要的点。这时的女性朋友最主要的是做好“两手抓”:一手抓住健康的尾巴,一手抓住青春的尾巴。

先说健康这点事儿。三十几岁的女性表面上看着健康,其实身体的一切机能却在成熟和衰老之间徘徊。《黄帝内经》中早有论述:“女子七岁,肾气盛,齿更发长。二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子。三七,肾气平均,故真牙生而长极。四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮。五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕……”

从中我们可以看出,女子是以“七岁”为一周期的。女孩子在14岁左右就开始月经。28岁时身体的各项机能都达到了顶峰,此时是身体最棒的时期,女人这时候长得也最好看。但一过28岁以后就逐渐开始向下走了。到了35岁左右,身体的阳明脉开始衰退,所以35岁的女性朋友再美也开始长皱纹了。这时候,面色也变黄,头发也开始掉了。此外,孕产后各种妇科病也随之而来,再加上小宝贝的横空出世……真是折磨死这些可怜的女人们。

再说青春那点事儿。女性朋友的皮肤从三十岁开始就会变得越来越干,暗淡、松弛,出现皱纹、色斑,甚至早已销声匿迹的暗疮也开始发动第二轮攻



击！如果再拼命熬夜加班，皱纹就会越积越多，皮肤也会越来越暗淡……

当然，女同胞们不要因此而泄气，因为这时你若能坚持“两手抓、两手都要硬”原则，从内到外来养护自己的身体，我可以有把握地告诉你——女人三十，美丽刚刚开始。

人们常说，女人如花，三十几岁的女人就是一朵完全绽放的花。这样说吧，三十几岁的女人就像一朵美丽的花刚刚开到最难熬的时光，但她也是最美妙最风情的，也是最善于利用自己优势的时候。此时，少女的矜持渐行渐远，少妇的风韵却渐行渐近。

俗话说“三十而立”，而这个“而立”之年就是走下坡路的开始。持续的下坡，身体每况愈下，这就要求女性朋友在三十岁以后越来越内敛，要学会保养，要跟着身体一起节约着来；要学会“敛藏”，情、志、欲、神等都要内收了。“而立”之始，就是一个不断收敛、增厚的过程。

当这个过程不断收敛、增厚时，就像珍藏的好酒一样，她们的成熟、她们的美丽就会悠悠绽放，历久弥香。因此，我们说三十几岁的女人就是珍藏得恰到好处的美酒，一点不为过！



序2 治病要治本,养颜要养阴

大家都知道,任何疾病都是发病原因与症状共同存在。症状仅是疾病反映的外象,想要治好病,必须寻求发病的原因及其发病机制,从根本上清除它,症状自能消失。正如《黄帝内经》所说:“治病必求于本。”能审症求因从“本”论治的人,才是真正的治病高手。

就像治病一样,养颜也要养根本。

对于30多岁的女人来说,养颜到底养什么?《黄帝内经》中话里话外都透露出这样的意思——女人是以阴血为主,因此说,女人养颜的根本就是养阴。

一个世界著名化妆品的广告语如是说——“每个女性都有追求自我完美的权利和义务”。相信很多女性朋友都会因为这句广告语而购买该公司的产品,但是只依靠化妆品就能让自己一生都美吗?当然不能。毕竟仅凭化妆品来保养自己的容颜只是一时之事,如同花草树木,光是往叶子上洒洒水是难以达到花娇叶茂的。

怎么办呢?

显然,只有整株的根茎从里到外都经历了雨露的润泽,才能枝繁叶茂、花娇果硕,维持生命的美丽与活力。

从中医上来说,女人就像花朵、树木一样,要从根本上补水。正如贾宝玉所说:“女人是水做的骨肉。”一句话便解释了古今女性美丽的答案——女人要美,一定要有水才行。按中医的说法就是要养阴、滋阴,往更深处说就是要注重涵养五脏六腑。

“阴”是什么?也许大家都有过这样的感受:吃了油炸的东西容易口渴,因为这些脱了水的食物一旦进入我们的身体,就会很快吸收我们体内的水分,因此吃多了就会感觉口干舌燥。其实,这些油炸和烤制的食物吸收的不是水,而是身体里的津液。体内的津液包括水分、内分泌、血液等,这些都是“阴”的外在表现。

很多女性朋友到了30多岁,皮肤就变得干燥又暗沉,这并不是阳气太盛,而是阴气不足所致,阴气虚弱不能很好地去涵阳。这就好像是一棵树,缺少了水分就会变成枯木,枯木见火就着。所以,女性朋友阴气虚弱最容易表现出上火的症状,除了皮肤不好外,脾气也会变得暴躁。

我们说女性养颜的根本是养阴,但这并不代表女性就不养阳了,身体只有阴阳平衡才能获取最后的健康平衡。现代女性阳虚的人也比较多,体寒怕冷、形体偏胖、精神状态不好,这些都是阳虚的外在表现。但是由于女性特殊的生理原因,她们更容易阴虚。所以女性在养生养颜的过程中,以养阴为主、养阳为辅。

按常理来说,女人在20多岁时就应该养阴,但这时大好的年华,又有哪个小美女愿意把时间浪费在这些看似与美丽无关的事上呢(即使这些方法非常简单)?这些我们都可以原谅,毕竟你还年轻、身体好。但是你若在30多岁之后不养阴,那就真晚了。《黄帝内经》说女子28岁后身体就开始衰落,因此,你28岁后就要开始好好地养护自己的身体了。

有人也许会问:这时候还来得及吗?

如果你在20岁或20岁之前,不做太过分的事,不太折腾自己的身体(比如说,20岁之前就过性生活是损阴折寿的事儿,经常贪吃寒凉食物损害身体



气血等),在 30 多岁时补救身体是完全来得及的事。

30 多岁的女人,只要津液旺盛、阴气充足,皮肤就会变得水嫩,整个人也会变得有精神,最终成为一个水冷冷的熟女。

目 录

前言 / 001

序 1 女人三十,美丽和健康都不打折 / 001

序 2 治病要治本,养颜要养阴 / 003

第一章 女人三十不贬值——会吃的女人美到老

爱美是每个女人的天性,而美女应该学会滋养身心。在各种养身心的方法中,食物无疑是最好的养身心“大药”。若我们在三十几岁时就能通过这种滋养方法来调和气血,使阴阳平衡,我们的脸蛋自然就会变得红润而有光泽,我们的身体也会变得苗条有魅力。

1. 在这个世上,没有一种药物的滋阴效果更胜于食物 / 002
2. 女人如花姜当家 / 005
3. 会吃花粉,人比花嫩 / 008
4. 当女人遇上“小贼”——乌贼鱼最补阴虚女 / 010
5. “偷汉”就要“偷罗汉”——罗汉果茶是排毒美肤的宝贝 / 013
6. 杏仁兼具美白和减肥的双重智慧 / 015
7. 女人滋补气血,龙眼一步到位 / 017

8. 薏米——让肌肤瞬间变白的宝贝 / 019
9. 女人容颜不老,香菇是救星 / 022
10. 吃出银耳一样的白嫩润滑 / 024
11. 常食黑木耳,驻颜又治病 / 026
12. 补血养颜数红豆 / 028
13. 家有红枣,女人当宝 / 030
14. 众里寻他千百度,不如普洱来帮助 / 033
15. 海带排毒养颜是行家里手 / 036
16. 黑芝麻是补肝肾、让人变美的黄金美食 / 039
17. 五色养颜粥——嘴巴吃出来的美丽 / 041
18. 山药薏米芡实粥——女人增气血、减腰身的知己 / 043
19. 三十几岁女性这样吃才有好气色 / 045

第二章 做个能掌握卡路里的女人

《诗经》有云:“窈窕淑女,君子好逑。”这“窈窕”二字真是让现代女人煞费苦心。女人结了婚、生了孩子,再加上年龄大了,随着这一连串生理及心理上的变化,体形自然也发生了严重的变化。作为女人更懂得人生的短暂,应该好好珍惜自己的身体。现在,只有自己才是自己的唯一,你自己都不爱自己,别人怎么会爱你呢?因此,你要重塑美丽身材,你要做就做一个能够掌握卡路里的女人。

1. 正确的站姿就能让自己变美 / 048
2. 好的坐姿是不花一分钱的减肥药 / 050

3. 简单的腹式呼吸,不简单的减肥功效 / 052
4. 爱上长跑——这是最能保持身材“不跑偏”的运动 / 054
5. 女人最应该练好莲花坐、至善坐、金刚坐 / 056
6. 几个简单的瑜伽动作能让你更显瘦 / 059
7. 多喝水、拍涌泉、快步走——仅此三招,身心飘摇 / 061
8. 每天常叩首,美到九十九 / 063
9. 简单的下蹲和弯腰运动就能打造小蛮腰 / 065
10. 仰卧起坐是平小腹、防疾病的通补大药 / 067
11. 想在产后拥有好身材一定要在孕前就锻炼 / 069

第三章 女人养好经络一生有福报

经络是什么?简单地说,它就是我们身上的一个交通网,主干线叫经脉,支线叫络脉。它们分布于我们全身各处,气血就是沿着这个交通网运输到全身去的。一旦经络出了问题,人的气血不能正常运行,容颜就会变差。不仅如此,我们的身体也会出问题。《黄帝内经》中说:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”一旦这个通路堵了,人就会生病。因此,只有保持经络通畅,我们的身体才能保持正常的工作状态。

1. 调理好任脉是女人一生之福 / 072
2. 胃经上的天枢穴和丰隆穴有时也能当减肥药 / 074
3. 足三里是救美的英雄穴 / 077
4. 用太溪穴和涌泉穴留住一头乌黑亮丽的秀发 / 080
5. 几乎可以解决一切颜面问题的合谷穴 / 082

6. 常按劳宫穴最能泻掉心火 / 084
7. 乳四穴才是真正的丰胸要穴 / 086
8. 居髎穴竟是个调情高手 / 088
9. 足临泣穴是爱穿高跟鞋女人的最爱 / 090
10. 太冲穴和“莫生气歌”是解郁的法宝 / 092
11. 三阴交穴是给女人带来福报的万能穴 / 094
12. 女白领容光焕发的秘密全在于后溪穴 / 096
13. 阳池穴是体寒美女的救美秘方 / 098

第四章 心平铅华净,至性本真归——三十几岁女人的心理调适妙法

三十几岁的女人和二十几岁时有了很多不一样,这时不再有二十几岁时的任性和幼稚,更多了一份责任和义务。与此同时,这个时代赋予三十几岁女人的压力也与日俱增。那么,三十几岁的女人能否留住“花样年华”,能否“三十而立”呢?当然,我们并不是一定要求女人在三十几岁的时候拥有什么样的社会地位,拥有多少财富,而是在这个年龄应该持有一种正确的生活态度。这就需要我们能够掌握一些心理调适之法,正确地使用自己的情绪,我们才能洗尽铅华、回归真实本色。

1. 养颜先养心——心年轻,身不老 / 102
2. 自信的女人才是最美的 / 104
3. 宽容是女人养心的法宝 / 106
4. 放下包袱即养生——放松是留住美丽的妙药 / 108

5. 容易冲动的女人最好多吃素 / 110
6. 焦虑不安时最好喝点甘麦大枣汤 / 112
7. 忧郁是女人的酒,沉溺其中也伤身 / 114
8. 肝气郁结所致的抑郁要这样治 / 117
9. 哭泣是为肝解毒的好方法 / 119
10. 要做有魅力的女强人,一定要养好肺、脾、肾 / 121
11. 容易伤春的女人最好先补肝肾 / 123
12. 做事过于追求完美的女人要多揉揉侠溪穴 / 125

第五章 一季又一季,越变越美丽——三十几岁女人的四季保养之道

我们生来就不是孤立的,是和大自然合而为一的,这在中医里我们称为“天人合一”。《素问·四气调神大论》载:“夫时阴阳者,万物之根本也,所以圣人者,春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。”又说:“从阴阳则生,逆之则死;从之则治,逆之则乱。”这就深刻地点出了我们养生一定要顺应四时。女性朋友若能遵从四时养生之要,让身体与外界的自然环境相互协调,自然会收获美丽和健康。

1. 春季养生 / 128

春天饮食要省酸增甘 / 128

到了春天,一定要记得吃点乌鸡白凤丸 / 130

春季养肝穴——鱼际、太冲、太溪 / 131

2. 夏季养生 / 133

夏季饮食宜多苦少甜 / 133

夏季把防晒工作做足了 / 135

长夏吃豆不仅健脾利湿,还能养颜除皱 / 138

夏季的养心穴——阴陵泉、百会、印堂 / 139

3. 秋季养生 / 141

秋季饮食要少辛增酸 / 141

白色食物是秋天的首选 / 142

秋季容易上火吃什么? 蜂蜜水是最清凉的关怀 / 144

秋季的养肺穴——鱼际、曲池、迎香、合谷 / 145

4. 冬季养生 / 147

冬季补一补,来年春天女人也敢“打虎” / 147

气血虚的女性千万不要在冬季里穿裙子 / 149

冬季的养肾穴——阴陵泉、关元、肾俞、太溪穴 / 150

第六章 会养肝血的女人命最好

女人天生就是爱美的,尤其皮肤更是她们爱美的养分。想要获得健康和美丽,养血是关键。中医认为,女人以血为本。女性经、孕、产、乳的特殊的生理特点,决定了女性朋友的生理是“以血为主,以血为用”。血对我们的身体有重要的滋养作用,女性朋友通过养血,可以达到调经、美容的目的。一个人血充足,则面色也会变得红润,肌肤也会变得饱满丰盈,头发润滑有光泽,精神饱满,感觉灵敏,身体也灵活。

1. 肝藏血——肝血足，面子足 / 154
2. 伸懒腰——最简单的养肝血秘方 / 156
3. 饭后静坐半小时可以保肝 / 158
4. 玫瑰花最能温养女人的肝血 / 160
5. 既养肝肾又养容颜的枸杞子 / 162
6. 想要变美，还要养好脾胃 / 164
7. 养血有偏方，莫忘四物汤 / 167
8. 补血三红汤，养颜又健康 / 169
9. 气血虚寒的人最宜饮三白汤 / 171
10. 阿胶是补气血的圣药，最适合血虚的女人 / 172
11. 当归是三十几岁女人最应该常备的大药 / 174
12. 益母草是女人永远的好朋友 / 176

第七章 内外兼收，貌比花娇——不用化妆品也能有好面子

女人天生是爱美的，她们总是时刻不忘把自己最美的一面展示给别人。这个世界也因有女人而变得格外美丽和生动。有的女性朋友喜欢用奢侈的化妆品和时装来装扮自己，其实，女人想要把自己变美，需要有内外兼收的本事。尤其是三十几岁的女人更是如此，从内到外都要养护好自己，这样才会拥有好容颜、好面子。

1. 这样做能让皱纹迟来 10 年 / 180
2. 莹白皮肤由自己亲手打造 / 183
3. 治痘痘需要对痘下“药” / 186