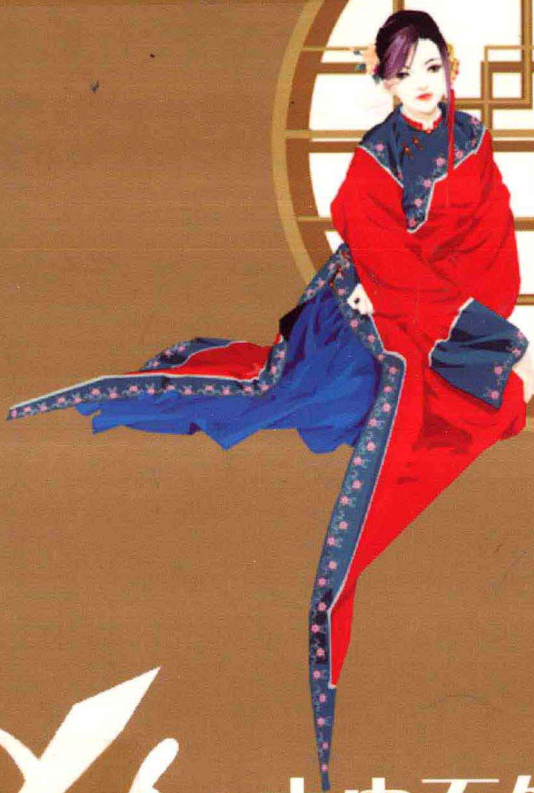


祁志伟◎著



让女人由内而外的美

RANG NV REN YOU NEI ER WAI DE MEI

中国文联出版社



由内而外的美

RANG NV REN YOU NEI ER WAI DE MEI

祁志伟◎著

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让女人由内而外的美 / 祁志伟 著. -北京: 中国文联出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5059-7939-0

I. 让… II. 祁… III. 养生医学研究—女人

IV. K826.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第369677

书 名	让女人由内而外的美
作 者	祁志伟
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部
地 址	北京农展馆南里10号 (100026)
责任编辑	李珊利
印 刷	新时代印制有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
字 数	150千字
印 张	6
版 次	2009年10月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-7939-0
定 价	18.60元

前言

健康长寿是每个热爱生命的人所追求的目标，而健康美丽又是女性一生所追求的目标。其实，爱美之心，人皆有之。只是女人在这一点上表现得更为突出。女人的美丽有很多种，包括精致面庞的细嫩白皙美；高贵优雅的气质美；婀娜多姿的曲线美等等。根据个人不同的喜好和所处的环境，每位女性在美的方面所追求的也会有所不同。但是无论追求的是哪方面的美，要想美丽一生、青春永驻都要以健康的身体作为前提。

中医学认为人体是一个由五脏六腑、四肢百骸、五官及其九窍共同组成的有机整体。颜面五官、发肤须甲，只是整体的一部分。要想局部靓丽，必须先保证整体的美；要想外面美，必须先保证体内的美。什么是体内美呢？体内美就是阴阳平衡、脏腑安定、经络通畅、气血流通。用现代流行语来说，以内秀外的女人最美，总会令人感觉舒适清爽，干什么轻松愉悦，顺心顺意。

随着生活水平的不断提高，美容越来越受到人们的重视。中国内地美容热自 20 世纪 90 年代初兴起，继而热潮不断。自此，市面上涌现了大量化妆品与名目繁多的美容项目，使诸多爱美女性或迷信名牌，或无所适从、随意选用，都没有看清现代一些美容手段产生的毒副作用。近年来，健康美容常识逐渐普及，加上人们在实践中体会，现代美容一定程度上会损伤人体机能和健康的问题浮出水面，又让诸多爱美人士望而却步，不敢轻易尝试美丽蜕变。怎样



满足健康、自然、安全、无毒副作用的美容需求？于是，人们在“道法自然”、讲求和谐的传统文化回归风中，开始重新拾取蕴含数千年来发展精萃的中医美容方法。

中医美容的历史可追溯到商周时期，到春秋战国时代更是大放异彩，遥遥领先于世界。在可能成书于战国的现存最早中医学典籍《黄帝内经》中，不仅记载了年龄与容貌变化的关系、有碍面容的疾病，还全面介绍了按摩、针灸、养颜方剂等美容方法。此书为中医美容学的形成奠定了坚实的基础，也对后世中医美容的发展和实践起到了很好的指导和借鉴作用。

中医美容方法属于自然疗法，所用的美容材料，大多取自于天然的动植物、矿物，日常食物也占相当的比重，安全可靠，无毒副作用，避免了化学药物和化妆品对人体的危害。因此，中医美容是人们追求安全、环保、健康的绿色美容首选。

在当今世界中医美容的新浪潮来临之时，让我们踏着中医美容悠久的历史足迹上溯，搜索有关中医美容的“古法秘方”，品味中医美容的神奇招数，体验真正让女人由内而外的美，感受蝶变的舒心和快慰。

谨以此书邀天下爱美女性一起同享内外兼修的魅力！

目 录

第一章 平衡阴阳与美容/1

第二章 脏腑与美容/13

第三章 气血与美容/34

第四章 人体经络与美容/50

第五章 调节情志与美容/60

第六章 闺中房事与美容/65

第七章 中医食养与美容/72

第八章 运动与美容/82

第九章 睡眠与美容/88

第十章 春夏秋冬四时养生与美容/99

第十一章 美容塑身宝典/121

第一章 平衡阴阳与美容

人生活在天地之间，秉承大自然阴阳二气，吸收大自然万物之精华，集木、火、土、金、水形成肉体。所以，人要生活得好必须顺应大自然和符合大自然的规律。阴和阳是大自然最基本的规律，也是人类乃至万物生活的必须。大自然中有阴阳，人体当中也有阴阳。因此，阴阳平衡是人健康的保证。同时，阴阳平衡更是爱美女性保证青春靓丽的重中之重。

平衡阴阳，做魅力女人

美丽是女人一生追求的目标。为了实现这一目标，女士们都八仙过海、各有高招。有的，会用高级人工化学制品做美容护理；有的，会耗资不菲做光子嫩肤；有的，迷信激素注射甚至拉皮整容……，但这些都只能做到暂时的、表面的美，时间一久又会回复原状。因为她们都忽略了一个问题：美是由内而外的，而不是仅仅在表面。怎么才能由内而外地美呢？首先记住四个字：阴阳平衡。

天地之间的阴阳平衡了，自然界才会欣欣向荣；人体内的阴阳平衡了，那么人体就精神旺盛、健康美丽。所以，中医认为，阴阳平衡的女人是美丽的。爱美女性从内做起的第一步，就是要使自己阴阳平衡，这也是符合现代审美观念的、令女人焕发耀眼光芒的最重要的基础。

我们时常看到这样女性，尽管她的五官不是特别漂亮和精致，



身材也非模特般凹凸有致，但是我们总想多看她几眼。这就是俗话说的非常“养眼”。还有的女性，或许她已经年过半百，可还是神采奕奕，气度高雅。让人忍不住去猜测，她年轻的时候一定非常漂亮，一定有很多追求者。这种女性之美，就是“阴阳平衡”的功劳了。

日出而作，日落而息。古人用具体的方法教给我们要按照大自然的规律保持阴阳平衡。只有合理地分配作息时间，人体才能健康：要是夜晚休息少了，那么人就会疲劳；反之，夜晚休息多了，人也会不适，也会产生阴阳不平衡，可能引起机体的失调而产生疾病，有损容颜。

其实，阴阳平衡追求的目标是健康、和谐。阴阳平衡在女性美的表现有几个方面：气血足，精力旺，容色靓，体型适，心情好。一个女人，只要符合这几个表现，一定是最美的，最具魅力的女人！

阴阳平衡 美丽更持久

古时候的老子非常注重养生，他说：人们要顺从自然的规律，适应自然的规律，精神内守而不耗损，平衡阴阳，学习并复合自然规律才能健康长寿。

那么，怎样才能阴阳平衡呢？这就可以具体到我们的美容方法之中了。总之一句话：掌握好一个度。任何一件事过分了，都会造成不好的后果。因此，我们务必不要太过。此外，阴阳虽然是对立的两个方面，但它们又有密切的联系，阴阳之间不仅相互依存而且是可以相互转化的。当阴不足时，我们用阳来转阴；当阳不足时，又可以用阴来生阳。阴太过了，也可以补阳来制约阴；阳太过了，就用补阴来制约阳。应用到女性美容之中，中医方法和手段灵活多样，适应面更广，不必像化学品那样非要达到什么标准才有效。我们只需要调节人体某一方面的阴阳，让它平衡了，这部分当

然能变美了。这就是中医美容的优势所在，也是为什么中医美容效果更能持久的原因。

平衡阴阳，远离亚健康让您永葆青春

人的生命中可以体现三种状态，即：健康→亚健康→疾病。亚健康是因为在日常生活中的不良的生活习惯逐渐形成的，亚健康继续发展下去就会走向疾病。那么，怎么才能消除亚健康、复归健康的状态呢？《黄帝内经》给了我们几点提示：

保证睡眠

保持充足的睡眠是调节亚健康最基本的方式。只有良好的睡眠才能让我们的身体得到最好的休养生息。人体的生物钟应当顺应大自然的规律。人体的调节平衡点有自己的生物钟控制，偶尔晚睡不会破坏人体生物钟的和谐，长期睡眠不足便会打破生物钟和谐造成阴阳的不平衡，就会出现亚健康。所以当睡眠不足时，要及时补充，另外要养成午睡的习惯。

调整心理

医家讲：体壮曰健，心怡曰康。一个人如果心理不健康，那么就不能成为健康人，就是一种心理的亚健康。由于心理不健康，往往对社会变化的适应能力比较差，常常出现易怒、易激动、焦虑、烦躁等情绪。如果不及时进行心理障碍疏导。亚健康就会进一步发展为各种心理疾病、精神疾病。

适量运动

“生命在于运动”，有运动，才有机体各方面的平衡协调，才有健康和美丽。如果人体长期缺乏运动，就会一步步走向亚健康和疾病。因此，每天进行有氧运动，会使身体处于最好的状态。女性朋友可以在家里做点瑜伽，跳跳操或者慢跑等有氧运动。

食物调养

吃什么怎么吃关系着人们的健康，也关系着人的生理和心理，



还关系着女人的美丽。选择合理的饮食是摆脱亚健康的方法之一。

(1) 感觉疲劳、无力、气虚：可用人参、黄芪、红枣、山药煲汤喝，可补人之元气。

(2) 感觉心虚、心慌、心累：可以用百合、茯苓、桂圆、大枣熬八宝粥喝，或者喝小枣粥、小米粥等，可以养心。

(3) 食欲不振：在菜食里加入党参、山楂、白术、山药、槟榔等，可消食健脾。

(4) 睡眠不好：用茯苓、百合、莲子、大枣熬食，可安神。

(5) 性功能下降：常常吃点狗肉、羊肉、韭菜等，可调节性功能。

协调阴阳 远离“痘”争

人体外在的很多疾病，都是内部阴阳失去平衡的外现。皮肤也一样，脸上的小痘痘长出来，其实就是身体内部阴阳气血不调造成痰、湿、热、毒、瘀，这些不正常的东西诱发了脸上长出痘痘。

中医认为，面部的小痘与血热、肺热、脾胃湿热困阻、肾阴不足都有很大关系。

因肺而起痘痘

痘痘刚刚出现时，很红，有热感和痛感，过几天顶上就会出现小白点。大便干，小便黄而有灼热感。

这种痘痘初起原因是由于肺的阴阳失调，肺上的热熏蒸肌肤而诱发。多出现在夏秋，因为这个季节肺气积热过多，不易宣泄。长痘的时间稍稍久一点，热就渗入血液了，会造成气血的阴阳失调，运行不畅。这个时间要是不好好地医治，痘痘再长久了，那可大事不妙，就会导致血瘀痰阻，非常不好医治了。所以脸上有了小痘痘一定要及时医治，才能保证美丽的脸庞不受伤害。

因脾胃失调而起痘痘

痘痘生得久了，在脸上怎么也去不掉，颜色暗红，不热，不

痛，感觉像有个疙瘩。舌苔滑腻，体型较胖，平时爱吃油腻肥厚食物者容易长这类痘痘。

这种痘痘起因是脾胃阴阳失调，有湿热积滞在脾胃。水湿停聚，郁久化热，湿热阻滞肌肤，毛窍闭阻，痘痘就悄然长出了。

因肾阴不足而起痘痘

脸上反复长痘痘，痘痘不大，红肿不明显，但很久都不好，同时伴有腰膝酸软，遗精盗汗、手足心烦热等症状。

这种痘痘起因是肾阴不足。或因先天肾精不足，或因肾的阴阳平衡失调，或因肺胃之阴得不到补充和滋养，肺胃阴虚内热，上述症状就会出现。

怎样才能少生或不生痘痘

要注意调节阴阳，阴阳平衡了，痘痘就无从生起。要怎么做呢？

- (1) 保持良好的生活习惯，有固定的生活规律，早睡早起。
- (2) 饮食要清淡，少吃肥腻、辛辣的食物。
- (3) 湿热较重者可多吃除湿化湿的食物。
- (4) 热重者多食清火的食物。
- (5) 肾虚者多吃补肾食物。

女性内分泌问题多属阴阳失调

肌肤恶化、脾气急躁、妇科疾病、肥胖、不孕、乳房胀痛、乳腺增生、体毛多、白发、早衰，这些都是女性内分泌失调的常见症状。

中医认为“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧悲伤肺”、“恐伤肾”，不正常的情绪会损伤人体的五脏六腑。脏腑的阴阳失调，导致人体的气血运行失常，从而产生各个系统的疾病，出现上述内分泌失调症状。女性在月经期时若气血阴阳失调更容易出现痛经、月经失调、子宫肌瘤等疾病。



中医认为，情绪对人体内的气血、津液等内分泌的系统有着很大的影响，特别是女性雌激素的分泌受情绪的影响很大。女性有着特殊的生理、心理特性，有经、带、胎、产这些特殊的生理过程，而现代女性还要在日常生活肩负工作和家庭的双重压力。所以女性更容易受到外界环境的影响，较为敏感，情绪不稳定，经常出现独特的情绪表现，会由于忧郁、急躁、怒气、思虑过度等内在因素扰乱气血运行，导致身体内的激素分泌失调。所以女性的内分泌失调现象比男性更普遍。

女性内分泌失调的病因

(1) 情志不遂 情志对五脏的影响，会出现肝气郁结、思虑伤脾、惊恐伤肾等，其结果会导致气机逆乱，气血淤滞。在女性就会出现黄褐斑、月经不调、痛经、子宫肌瘤等。

(2) 劳伤脾土 饮食不节、劳倦过度、偏嗜五味，可使脾胃功能受阻而出现失调。

(3) 肾虚 先天精气亏虚；房事过度或人到中年，肾精亏耗。就会出现五心烦热、头晕耳鸣、失眠健忘、经少经闭等病症。

(4) 外感六邪 女性在月经、怀孕、生产等时期，很容易受到风、寒、暑、湿、热等病邪的侵害，导致气机失调、气血不和，出现多种女性内分泌失调症状。

调节阴阳，改善女性内分泌

(1) 日食一把豆 大豆具有益气养血，健脾宽中，润燥行水，通便解毒的功效。黄豆可以称为女人的好朋友，大豆中含有多种人体必需的氨基酸，可以提高人体的免疫功能；大豆中铁的含量非常丰富而且容易被人体吸收，对缺铁性贫血有一定的疗效；大豆中的大豆皂甙有显著的抗氧化抗衰老的作用；另外，黄豆中还含有大量植物雌激素，可调节女性激素水平。

(2) 不要加入“野”战军 保证睡眠的质量和数量，以恢复机体疲劳，养蓄精神，才能达到防老抗衰、养生养颜、青春靓丽的

目的。所以，能不熬夜就不要熬夜。熬夜会打乱人体的生物节奏，造成气血不和，有损健康，有损美丽。

(3) 做个“浴”女 美人鱼怎么能离开水的滋润？经常和水亲密接触才能保证身体的水灵。因此，没事多泡澡，泡澡能扩张血管，保持肌肤光滑细腻。

(4) 疏经通络做按摩 中医学是我国传统文化中的瑰宝，经络学说又是中医学理论体系的重要组成部分。经络运行全身气血，连络脏腑肢节，沟通机体上下内外，保持机体阴阳平衡。所以，感觉不适时做个经络按摩。按摩经络能促进血液循环，加速新陈代谢，排除体内废物，轻轻松松就能更健康。

(5) 少吃快餐 快餐中不合理的营养搭配会造成人体营养失衡，体内毒素过多，导致内分泌失调。

(6) 改善内分泌，也要动起来 每天进行适当的运动。各种健身运动都行，只要使人动起来，促进气血调和，能令人精神健旺，心情舒畅。

女性更年期，阴阳失调在搞怪

更年期是女性的一个生理过程。到了50岁左右，女性的卵巢功能减退，月经逐渐停止来潮，进入更年期了。常见的症状有月经紊乱、烘热汗出、心悸失眠、烦躁易怒、头晕健忘、精神抑郁、情志异常、胸闷叹息、咽喉异物感、浮肿、大便稀溏、皮肤瘙痒等，也有人说有那种蚂蚁爬行感。

《黄帝内经》的中医理论认为：女性十四岁时，肾气旺盛，冲脉中气血充足，这时就有了月经，可以生育了。到了七七四十九岁左右时人体阴阳失调，肾气虚弱，太冲脉中气血衰少了，就会绝经，此时的肝肾都处于失调的状态，就进入了更年期。

由于女性的特殊社会地位，加上女性情感丰富、细腻敏感，生活中女性的情绪很容易受外界影响，变化大，起伏不定。中医认为



人的情绪与肝关系最大，所以更年期的女性肾虚之后，肾虚“水不涵木”就会影响到肝的阴阳失调。发怒、烦躁等，都是肝火太盛，肝气不畅的表现。

安心度过更年期

有的女性更年期症状很轻，有的女性症状却很重，会给女性的生活造成很大的影响，但是只要认真努力地调节治疗，一样可以减少更年期烦恼，安安心心度过更年期。

下面是我根据中医几千年来有效对付“经前后诸症”，即更年期综合征的经验，提出的建议：

1. 心理调节

- (1) 规律作息；
- (2) 坚持锻炼；
- (3) 多交朋友；
- (4) 多参加集体活动；
- (5) 培养或恢复兴趣爱好；
- (6) 保持正常性生活；
- (7) 给身边的人讲讲笑话。

2. 更年期饮食方

(1) 更年期精神恍惚，时常悲伤欲哭、不能自持以及失眠盗汗的女性。

甘麦大枣粥：大枣 20 克，大麦、粳米各 100 克，甘草 15 克，一起煮成粥。可经常吃，空腹食用。有益气安神、宁心美肤的功效。

(2) 更年期恼怒忧郁、虚烦不安、健忘失眠的女性。

合欢花粥：合欢花鲜品 100 克，粳米 100 克，红糖适量。用慢火煮到熟透。晚上睡之前 1 小时温热食用。可安神解郁、活血悦颜。

(3) 更年期精神失常、喜怒无度、食欲欠佳的女性。

酸枣仁粳米粥：酸枣仁 50 克，粳米 100 克。先把酸枣仁煎出味，再与粳米加在一起煮成稀粥。每日 1 剂，连服 10 日。

(4) 更年期心悸不宁、肢体乏力、怔忡健忘、皮肤粗糙的女性。

莲子百合粳米粥：莲子 50 克，百合 30 克，粳米 30 克，一起煮成稀粥，每天早晚服 1 次。

(5) 更年期头目昏眩、心烦易怒、经血量多、手足心热的女性。

枸杞冬笋炒肉丝：枸杞、冬笋各 50 克，瘦猪肉 100 克，作平时炒菜吃。

(6) 更年期头晕目眩、饮食不香、困倦乏力的女性。

枸杞桑枣汤：枸杞 20 克，桑葚 20 克，红枣 20 克，水煎服，每日 1 次。

3. 体育锻炼

体育锻炼能调节中枢神经系统和内分泌系统，改善体内代谢。

- (1) 每天打一套太极拳；
- (2) 练习华佗发明的“五禽戏”也不错；
- (3) 有空多去做做保健按摩；
- (4) 早上去慢跑 3 公里；
- (5) 晚饭前练 30 分钟气功；
- (6) 和家人朋友一起散步。

女性阴阳失调调养五步曲

女性不管在青春期还是更年期。都很容易发生阴阳失调，会出现很多的疾病。其实女性朋友只要能做到以下五步，就能使失调的阴阳正常起来。

第一步：顺应四时

大自然的节气随着气候的变化而发生着春生、夏长、秋收、冬



藏的变化。因此，人在春夏之时，就要顺应自然保养阳气；秋冬之时，也应保养阴气。所以古人有“春夏养阳，秋冬养阴”之说。这就要求人们的精神活动、作息起居、饮食等都要根据季节气候的变化进行适当的调节。

作为爱美女性更要注重饮食起居与天地的阴阳和谐。

在起居的时间上，就是要做到春夏“晚卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”。

在饮食五味上，要有规律，春要多食酸，夏要多食苦，秋要多食辛，冬要多食咸。过饱，过饥，饮食偏嗜都会伤害身体。

第二步：调节情绪

人在认识周围或与他人接触的过程中，对任何人、事、物，都不是无动于衷、冷酷无情的，总是表现出某种相应的情感，如高兴或悲伤、喜爱或厌恶、愉快或忧愁、振奋或恐惧等等。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情感要表现也要注意一个度。过度的情绪变化会影响人体的气机变化和生理活动，给人的身体健康带来很大的影响。

女性的很多疾病，如月经失调、乳腺癌、高血压、心脏病等，都与情绪有着密切的联系，都是因为情志的变化影响女性的阴阳气血失调而形成的。因此，保持良好的情绪是女性调养阴阳失调的重要一步。

☆调节情绪六要素：

(1) 加强修养，用理智、冷静的态度来对待人生和处理人际关系。

(2) 控制自己的情绪，避免大喜、大悲、大怒。

(3) 积极参与各种社会活动，在社会活动中树立自信、调节情感、增进友谊。

(4) 心胸要宽广，对待别人要宽容。

(5) 对不好的情绪和不愉快的事情，要尽快处理并忘记。发

生重大变故，要善于调整自己的情绪。

(6) 坚持进行养生锻炼。

第三步：调节饮食

饮食是人体生命活动的物质基础，不规律饮食也是重要的致病因素。《黄帝内经·素问》：“饮食不节”，饮食不节指食物不卫生、冷热不适，或暴饮暴食等。

现代女性对待饮食要么是暴饮暴食，想吃什么就吃什么；要么是什么都不吃，保持身材，其实这都是不良的饮食习惯。很多疾病，如肥胖、脂肪肝、肝硬化、心血管疾病都是不良的饮食习惯的恶果。

调节饮食的方法：

(1) 合理地分配三餐。早要好，午要饱，晚要少。

(2) 合理的营养搭配。每天的蛋白质、脂肪和碳水化合物都要有一定的量。各种维生素要丰富。

(3) 不暴饮暴食，也不让自己太饿。

(4) 适当地节制饮食。

(5) 不吃垃圾食品。

第四步：调节阴阳平衡

“阴平阳秘，精神乃治。”阴阳平衡是人生命活力的根本，阴阳失去平衡人就会生病、衰老。所以女性调节阴阳的最终目的是要达到阴阳平衡。

女性阴阳平衡的特点是：

(1) 气血充足；

(2) 精力充沛；

(3) 五脏安康；

(4) 容光焕发。

具体地说就是要气色好，精神饱满，心情愉快，抵抗力好，能吃，能睡，适应能力强。