

· 最实用的女性自我保健指南 ·



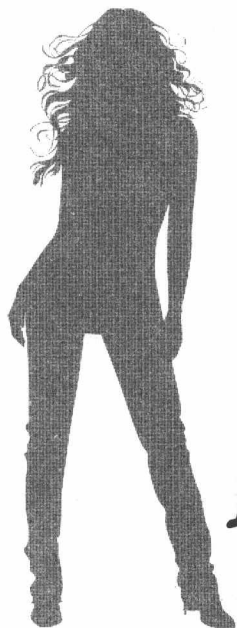
聪明女人 自愈有道

卢晟晔◎编著

美丽女人 健康女人 先做聪明女人
寻医之道 求药之道 不如自愈有道



華齡出版社



聪明女人



CONGMINGNVREN
ZIYUYOU DAO

自愈有道



華齡出版社

责任编辑：潘笑竹 秦岭

封面设计：国风设计

责任印制：李未圻

图书在版编目（CIP）数据

聪明女人，自愈有道 / 卢晟晔编著. —北京：华龄出版社，2013. 1

ISBN 978-7-5169-0273-8

I. ①聪… II. ①卢… III. ①女性-保健-基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第318669号

书 名：聪明女人 自愈有道

作 者：卢晟晔 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河市科达彩色印装有限公司

版 次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本：710×1000 1/16 印 张：12

字 数：190千字

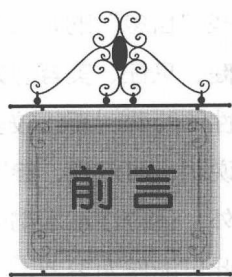
定 价：24.00元

地 址：北京西城区鼓楼西大街41号

邮编：100009

电 话：84044445（发行部）

传真：84039173



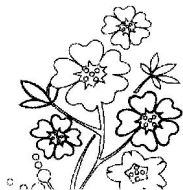
我们都有这样一个习惯：当我们生病的时候就会去求助于医生，好像从来没有考虑过运用自己身体的抵抗能力以及行为习惯来改善自己的健康状况。本书中所阐述的观点就是通过自己的行为，以及身体本来具备的自愈能力来对自身的疾病进行治疗，并对将来可能发生的疾病进行预防。

本书主要从女性抗衰老、女性常见生理疾病、疾病的防与治，以及脏器的养护等几方面来向读者进行介绍，通过食疗、经络疗法、针灸等方法来对自己身体的自愈能力进行开发，从而改变有病必求医的习惯。

女性重视的就是容貌，本书会告诉你身体各部分的健康状况和容貌的关系，以及如何调养自己的身体。可能很多人并不了解“自愈”，尤其是女性，比较娇气，而通过对本书的深读，就能够了解到“自愈”的重要性。

不是不可以吃药、打针、打点滴，但是，在我们的身体能够自愈的情况下还选择这些方法容易让身体对药物产生依赖性，同时减弱我们的抵抗力。靠药物来支撑身体的女性是不美的，因为这些女性往往会出现气血亏空的现象，气血亏空了，面色自然就好不到哪儿去，皮肤也会粗糙无华。

本书将女性各个时期所要进行的护理，应当吃的食物、药膳以及药膳的烹饪方法等都介绍得非常详细，女性朋友可以根据自己所出现的症状来对自己的身体进行调养，以使自己远离疾病、远离药物、远离医院，同时留住自己美丽的容颜。

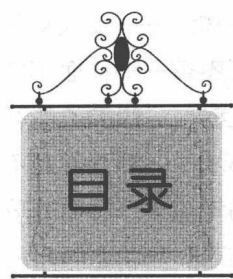




这些“自愈”的方法及相应的食疗都非常简单，容易操作。女性生性细腻，对于保健、烹饪、美容等方面也比较关注，所以，这些方法对女性来说很容易接受。女性的特殊时期比较多，而本书将女性的各个特殊阶段的注意事项都进行了详细的说明，可以说，参照本书就能够将身体调理得很好。

此外，还应注意本书中有些穴位按摩方法或食疗方法等针对的是大多数的女性，因此只能作为参考。“自愈”针对的是一些亚健康疾病或一些轻微病症，并不适合所有疾病。如果症状出现严重恶化的现象，就要及时到医院就医。

“自愈”不是一个强制的过程，而是一个轻松、愉悦的过程。通过吃、喝、玩、乐、按摩来达到“自愈”的效果，你就能身体健康、体态轻盈，留住青春的容颜！



第一章 女人，让青春永驻

青春永驻是每个女人的梦想，有人说：“衰老是最可怕的病。”没错，尤其是对于女人来说，风华只是一时，容颜瞬间逝去，青春是每个女人想要常留在身边的“过客”，那如何让“过客”再多停留一会儿，成了女人自愈的“第一道”。

睡眠——女人健康漂亮的法宝 / 2

面部按摩——延缓面部衰老 / 4

经络疗法——帮助你祛除面部色斑 / 5

梳头养生法——让你永远年轻 / 7

经络按摩——留住你乌黑亮丽的秀发 / 9

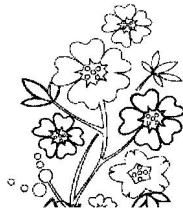
三焦经——让你拒绝衰老，享受快乐 / 11

内关穴——解开心结，养颜安心的美丽穴 / 12



第二章 女人，用食物来养你的血和肾

平时我们也会说某个人“气色红润”，说明这个人健康，肌肤有活力。血是女人的滋润之物，少了血，女人就会面色枯黄、憔悴、体弱多病，任你五官再精致也毫无闪光点，如同泥塑。肾脏关系着女性在生理方面是否健康，如果肾脏出现了问题，就会引发多种妇科疾病，还会造成女性性功能减弱，衰老特征明显，其实，饮食方面的调养是很重要的，所以，血与肾的养护是女人自愈的“第二道”。





- 四物汤——女人补气养血第一方 / 16
- 红枣茶——补血不容忽视的美味 / 18
- 红糖——最廉价的补血剂 / 20
- 小米——补气养血不可少 / 22
- 乌骨鸡——补血的珍禽 / 24
- 油菜——凉血解毒的“翡翠” / 26
- 苋菜——造血的长寿菜 / 28
- 益母草——气血养生的“益友” / 30
- 桃子——补血美肌的长寿果 / 33
- 阿胶——女人补气养血的“圣药” / 36
- 芝麻——养肾抗衰的“不老仙丹” / 38
- 豇豆——理中益气、滋阴补肾的佳品 / 39
- 栗子——香甜可口的补脾胃、养肾小零食 / 42
- 花茶、搓八髻——防治你的盆腔疾病 / 44
- 黑豆芝麻薏米浆——性福之饮 / 46



第三章 女人，让经期安全度过

女人在“二七”的时候便会出现月经，从这时开始一直到女人的容颜衰老之时月经才会消失。月经关系着女孩儿的生长发育；关系着女人的生育；也关系着妇女是否会出现某些妇科疾病；还关系着女性能保持多久青春的容颜，所以，安全度过经期是女人自愈的“第三道”。

- 经期护理，“暖”字当前 / 50
- 石门穴，经常按摩调经止痛 / 52
- “推心置腹”，按揉膻中打通任脉 / 54
- 补气养血，祛除经期头痛 / 55
- 任脉，总管女人一生的阴经 / 56
- 食疗八贴，让你安稳度过经期 / 58



第四章 女人，面对妇科疾病该怎么办

其实不用多说，女人过了三十就会出现这样或那样的妇科疾病，有些可能是从二十几岁就开始出现轻微的妇科疾病，这几乎成了每个女性不可避免的生理疾病。所以，女人自愈的“第四道”就是远离妇科疾病。

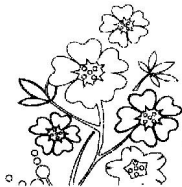
- 养护带脉，告别妇科疾病 / 62
- 卵巢囊肿的经络疗法 / 64
- 不孕症的经络疗法及药膳 / 66
- 五行子宫保养术防治子宫疾病 / 68
- 子宫脱垂的经络疗法及相应药膳 / 70
- 乳腺增生，自我按摩疏通经络防病变 / 71
- 慢性盆腔炎，按摩畅通你的腰腹气血 / 73



第五章 女人，如何才能安抚你的脾胃

如果女人的脾胃功能很差，那么吃进去的食物所转化的精微物质就不能够被身体所吸收，进而引发这样或那样的疾病，也会加速女性的衰老。只有从饮食、按摩等方面对脾胃进行的调养，将这自愈的“第四道”做好，才能为身体健康打好基础。

- 调养好胃肠不易衰老 / 78
- 养好脾，崩漏难近身 / 79
- 饮食有节，保证胃的健康 / 81
- 断食，让消化系统也“休个班” / 83
- 花草茶，调理肠胃、抗衰美颜 / 85
- 每天两袋酸奶，养肠胃、美容颜 / 87
- 粗粮，让肠胃更健康 / 88
- 动动手指，调补你的“阴阳脉” / 90
- 动动脚趾，也能够健胃 / 92
- 指压穴道，解决食欲不振 / 93
- 刮脚护胃，防止胃下垂 / 94





第六章 女人，养心之道

凡是懂一些中医学的人都知道，养心要从养神开始，为自己适当地减轻压力、负担，做到神清，自然就会心安。同时在饮食上也要注意，多吃一些养心、补心的食物，只有心养好了，气色才能红润，华光才能显现，所以，这自愈的“第六道”也是女人养护容颜不可忽视的。

养好心才能驻颜 / 98

养心要从养神开始 / 100

从饮食开始让自己“安心” / 102

红色食物，养心补气 / 105

用“心灵鸡汤”来养女人心 / 107



第七章 女人，养好肝，才能魅力无限

中医上认为，肝脏主管藏血，可以贮藏血液、调节血量。如果照顾不好我们的肝脏，藏血的功能就会失常，就好比血库枯竭，不能够满足人体内各项功能的需要。女人以血为本，以肝为天，想要保持自己的魅力，就要将我们的肝脏养好、护好，把握住这个女人自愈的“第七道”。

肝不好，养血就成了“天方夜谭” / 112

女人，注意肝脏发出的“警报信号” / 113

疏通肝气，“孕气”也会跟着来 / 117

吃出来的脂肪肝，可以再吃回去 / 118

穴位按摩，将脂肪肝“揉”回去 / 121

戒烟限酒，保护你的肝脏 / 123

保护好“心灵之窗”，才能养好肝血 / 125

梳理肝气，就是在对肝脏负责 / 126



第八章 女人，保护好你的呼吸系统

流着鼻涕、不断地咳嗽，即使你是个美女，形象也会大打折扣。所以，女人保护好呼吸系统是很必要的，这不仅关系到你的身体健康问题，还有形象方面的问题，为了美丽和健康，请把握好自愈的“第八道”。

一呼一吸蛤蟆功，让哮喘无影无踪 / 130

指柔穴位，帮你对付各种鼻炎 / 132

鼻端调息，拒疾病于千里之外 / 134

“两转一甩”，护心肺的好方法 / 136

黑木耳，活血润肺的“植物肉” / 137

杏仁，帮你清理肺中的“油烟” / 139

“水”和“氧”也会危害到肺部的健康 / 140

睡前红酒，让女人做好润肺梦 / 142



第九章 女人，过好孕产期才能风韵犹存

怀孕对于女人来说是非常重要的事情，但是很多女性都因为怀孕、生产而出现这样或那样的问题，如各种妇科疾病、身材走形等，让女性在获得满足后又陷入深深的失落中。因此，顺利度过孕产期是女人自愈的“第九道”。

孕前护理，称职妈妈的必修课 / 146

穴位按摩，赶走孕吐 / 148

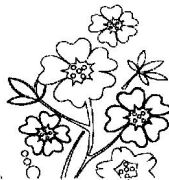
陷谷穴按摩，缓解妊娠水肿 / 149

食补和按摩，让新妈妈的奶水更充足 / 151

产后的合理膳食 / 153

坐月子时的食物禁忌 / 155

产后“瘦身经” / 157





第十章 女人，抵御常见病的经络疗法

女人自愈的“第十道”说起来可能要更简单一些，但是内容更复杂一些，除了上述各个方面的问题以外，还有一些比较常见的女性疾病也要给大家介绍一下，主要是一些常见的小病，如：感冒、偏头痛等，一些难以治愈、影响又不是太大的疾病，如：子宫疾病、口臭等，如何过好更年期。

女性更年期综合征的经络疗法 / 162

按摩胸、腹、背，远离亚健康 / 164

女性便秘的经络疗法 / 166

女性手脚冰凉的经络疗法 / 168

女性防治糖尿病的经络疗法 / 170

颈部保健，让颈椎病“去无踪” / 172

小腿抽筋的自我按摩法 / 175

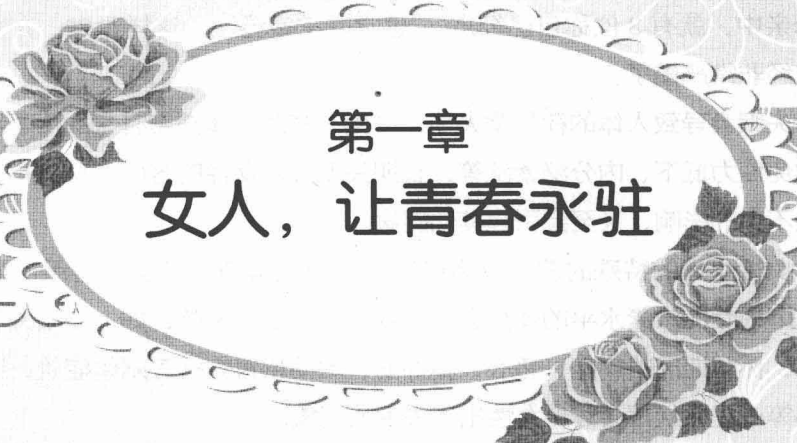
偏头痛的自我按摩法 / 177

防治感冒的经络疗法 / 179

胸痛、胸闷的经络疗法 / 181

口臭的经络疗法 / 183

女人，让这些食物来帮助你“降火” / 184



第一章 女人，让青春永驻

青春永驻是每个女人的梦想，有人说：“衰老是最可怕的病。”没错，尤其是对于女人来说，风华只是一时，容颜瞬间逝去，青春是每个女人想要常留在身边的“过客”，那如何让“过客”再多停留一会儿，成了女人自愈的“第一道”。



睡眠——女人健康漂亮的法宝

中医学上用“天人合一”的理论解释“入夜则寐，入昼则寤”的睡与醒的现象。人的作息时间和大自然所展示出的规律是息息相关的，如果违反自然规律，就会出现这样或那样的不适。

目前，20岁以上的女性每晚的平均睡眠时间很少有能达到8个小时的。每4位母亲中，就有3位称自己经常“感觉非常疲倦”。这样看来，女性的失眠情况已经非常严重了。

失眠会导致人体的荷尔蒙失衡，产生一些对身体健康有害的化学物质，进而导致免疫力低下、内分泌紊乱等，长期失眠会对女性的容颜、身体和心理等方面产生不良的影响，甚至会引起其他疾病。

女性生理的特殊时期，如经期、孕期和更年期，都会对睡眠的质量产生影响，因为女性激素水平的变化会对睡眠产生一定的影响，如：雌激素和孕激素。此外，怀孕期间的疼痛、恶心、腿抽筋、胎动和胃灼痛等躯体症状，以及焦虑、抑郁等心理症状都会导致女性出现失眠的现象。

长期失眠的女性面色黯淡无华，表情呆滞，记忆力减退，对什么都打不起精神、提不起兴趣。这种状态的女性怎么可能还有美丽的容貌呢？再有，长期失眠，还会造成内分泌紊乱、免疫力下降，容易受病毒的侵袭；而且食欲会下降或大增，因此这类女性的体型也往往是走极端的，不是过瘦就是过胖，健康也会出现问题。

由此可见，要想美丽健康，就要保证优质的睡眠。那么就要做到以下几点：

1. 合理地安排作息时间。每天要保证在10点钟之前入睡，睡好子午觉。如果实在有事情，也应抽时间睡一觉，不能熬通宵。而且，要避免连续的夜生活状态，严格规定自己的作息时间。

2. 午睡不能太长。午睡的时间要安排好，大概睡半个小时左右就可以了，如果睡得太长，不仅会对一下午的精神状态产生不良影响，还会影响夜晚的睡眠质量。

3. 晚餐至少在睡觉前两个小时吃。如果吃过晚餐就躺在床上，是很难入睡

眠状态的，而且胃部的食物还没有消化完全就进行睡眠，也会对胃肠产生一定的伤害。

4. 晚餐尽量不要吃容易胀气的食物。晚餐尽量选择清淡的、易消化的食物，如：粥、面条等，如果吃了芹菜、红薯等容易胀气的食物，很可能在睡觉的时候出现胃肠不适而睡不着。

5. 睡前尽量不要喝含有咖啡因的饮料，如：茶、咖啡、可乐等。咖啡因能够使人兴奋，如果睡前大量地喝这类饮料，怎么可能睡得着呢？

6. 睡前不要进行剧烈的运动。如果你认为睡前进行剧烈的运动能够让你的晚餐消化得更快，疲惫之后让你更快地进入睡眠状态，那你就大错特错了。因为剧烈的运动会让我们的肌肉产生一种让人兴奋的激素，很可能会让你兴奋得难以入睡。

7. 睡前要先保证大脑的放松、清空。如果你总是处于一种胡思乱想的状态，那么就会辗转反侧难以入睡，所以，睡前大脑一定要放松、清空。

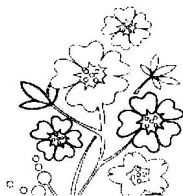
8. 睡前不能有太大的情绪波动。如果你在睡觉前情绪过于悲伤、愤怒、兴奋等，都会使你的大脑充血过多，进而影响你的睡眠。

所以，女人为了健康和美丽，一定要注意以上几点，在生活中尽量避免这些现象的发生。

除此之外，我们还可以采取一些促进睡眠的措施来保证睡眠的质量，如：睡前喝一杯温热的牛奶；在枕边放一些芳香气味比较重的食物，能够起到促进睡眠的作用；睡前进行一些轻柔的动作，听听轻柔的音乐也能够缓和我们的神经，保证睡眠的质量。

还可以通过穴位按摩来缓解失眠，艾灸百会穴和涌泉穴都能够促进睡眠，可以用热毛巾将艾灸罐包起来直接放到百会穴、涌泉穴上。

充足的睡眠能够让女人看起来像花儿一样的娇艳，给女人带来健康的身体。所谓自愈之道，就是如何自己去发现自己身体问题，解决自己身体问题，达到“愈”。





面部按摩——延缓面部衰老

面部肌肤是女人最在乎的，而女人的面部皮肤又很脆弱，因为我们的脸要暴露在外面。风吹、日晒、流汗、灰尘、辐射等刺激，会让我们的皮肤变得干燥、污垢重重，进而导致皮肤失去弹性、老化。

高级的化妆品可能会缓解这些现象，但是，化妆品中的重金属残留问题很严重，用的时间长了还会对皮肤产生负面影响，使我们的皮肤暗淡无光，出现色斑。况且，高级化妆品的费用很高，并不适合所有的女性朋友。而面部按摩就不存在这个问题了，不会对皮肤产生负面影响，也不会有什么刺激，而且也不需要太大的花费。

按摩的好处很多，按摩具有促进血液循环、消除污垢、促进新陈代谢等功效，还能够恢复皮肤的嫩滑，让皮肤更有光泽。按摩最好在浴室进行，洗过热水澡后体温会上升，血液循环也会加速，按摩后的效果会更明显。如果在睡前进行按摩能帮助恢复皮肤的弹性，还可以促进睡眠、愉悦心情。

按摩的时候要充分涂按摩霜或乳液，能够增加手的滑动感。按摩的时候要顺着皮肤纹理的方向或与皱纹的方向垂直，按照自己喜欢的方式就可以了。按摩的时候尽量轻柔一些，避免对皮肤的过度摩擦；同时可以听一些节奏轻快的音乐，让自己的全身放松下来。从脸部的中心开始向外侧成螺旋状按摩。注意不能逆向按摩。下面介绍两种延缓面部衰老、增加皮肤弹性的按摩方法：

◎延缓面部衰老的按摩方法

(1) 将双手的中指、无名指和小指并拢在一起，从嘴角处稍微偏下的地方开始，将脸颊两侧的肉向鼻子的下方推进，重复做3次。

(2) 用中指和食指从下巴的中央开始，沿着脸部的轮廓进行按摩，一直按到耳朵后面的淋巴结处，到耳根的位置时要稍微用力按一下。

(3) 用食指和拇指将眉毛夹住，从眉头到眉尾整体按一遍，能够缓解眼部疲劳和浮肿。

(4) 锁骨是人体进行新陈代谢的主要途径，所以，锁骨部位的按摩也很有

必要。将四指并拢从锁骨开始往上到脸部轮廓的位置进行轻柔的按摩，反复进行几次就可以了。

◎增强皮肤弹性的按摩方法

(1) 将按摩霜点在脸上的重要部位，然后均匀地涂抹在整个脸部。

(2) 嘴的周围是环肌，在按摩的时候，要在嘴角两侧的半圆径处进行按摩。

(3) 鼻子的两侧非常容易积存油脂，所以按到这个部位的时候要稍微用力一些。

(4) 眼周围也是环肌，在按摩的时候要轻压眉头，绕着眼睛的周围按摩。

(5) 在进行额头的按摩时，要从内往外做螺旋状按摩。

(6) 在按摩脸颊的时候，也要由外向里进行螺旋状的按摩。

(7) 对下巴的按摩也是要由外向里，粗糙的地方要仔细按摩。

(8) 脖子也要当成脸的一部分来对待，可以用手背对着下巴轻轻地向上拍。

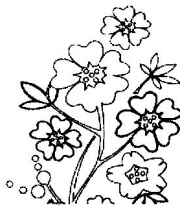
按摩完后，可以做一些整理工作。用温热的毛巾擦脸会很舒服，而且还能够提高按摩的效果。但是要注意，所用的热毛巾温度一定要适宜，不能太热，也不能太凉。

这两种按摩方法大家可以有针对性地选择，其实第一种方法也有一定的增强皮肤弹性的做用；而第二种方法也有一定的延缓衰老的作用，所以不妨都试试，看看哪种对你更有效。

经络疗法——帮助你祛除面部色斑

色斑总是让女人惆怅不已，我们可以想一下，如果白嫩的皮肤上长了很多的斑斑点点，谁又能不恼火呢？然而，色斑对于女人来说似乎是不可避免的，尤其是生完孩子之后，几乎无一幸免。

长斑了，我们该怎么办呢？是用高级的化妆品遮掩，还是用各种涂抹式的药膏祛斑？有些人甚至会吃一些祛斑的药物，可是这些方法的效果似乎都不是很好。遮掩法是不能长久的，我们不可能一直带妆；药膏涂抹的效果很多时候都不是很好；吃药又很有可能出现副作用……





也可以采用食疗，可是食疗似乎有些麻烦，很难坚持到底，因为有些食谱烹饪起来很费时；而且做出来的食物也可能因为不合自己的胃口而难以下咽。那有没有什么更方便、有效的办法来祛斑呢？

我们可以试一试经络疗法。通常女人脸上出现的是黄褐斑，这是一种色素沉着性皮肤病，属于面部黑变的一种，面部出现褐色或黑褐色的色斑块，以蝴蝶状为主要症状。斑块的颜色有深有浅，大小不一，大的可能会布满整张脸，经过日晒后症状会加重。

黄褐斑在春季和夏季会加重，冬季可能要轻一些，在已婚女子中出现的比较多。中医学认为，黄褐斑的出现多是由于情志不遂而导致肝气郁结，气机郁滞，脾失健运，气血不畅，颜面失养造成的；也有可能是因为神经受损，肾阴亏虚，虚火上炎，肌肤失养所致。

现代医学认为黄褐斑的出现有很多因素，很可能是内分泌出现异常所致。在妊娠期，女性的雌激素和黄酮体的分泌量会增加，进而导致色素沉着现象加重，便出现了黄褐斑，也称为妊娠期黄褐斑。而分娩后，黄褐斑又会渐渐消失，是一种正常的生理现象。除此之外，还可能与盆腔炎、贫血、精神因素、消耗性疾病或是某种维生素的缺乏有关。长期服用避孕药物或是接触有毒有害物质也会导致黄褐斑的出现。

可以针对黄褐斑出现的原因不同而采取相应的经络疗法。

◎针对内分泌紊乱而出现的黄褐斑的疗法

(1) 按摩脚部的足太阳膀胱经，要从足跟外上行开始，由上而下刺激5次，在经过肝俞、心俞、肾俞、脾俞、三焦俞等穴位时要稍停片刻再按摩。

(2) 用食指按压小指的外束骨穴，每秒钟按摩一次，按5~10次。

(3) 在腰背的中线督脉处，从上而下推拿5次，再以脊柱为中线用手掌向左右两侧推擦10次以上。

◎针对肝气郁结而出现的黄褐斑的疗法

(1) 用指肚沿着颊车、地仓、迎香、太阳、耳前等穴位做揉动式指压5~10次。

(2) 用食指按揉四白穴，这个穴位又叫养颜穴或美白穴，经常按压这个穴位，有明显的祛斑、美白作用。

(3) 用双手的拇指按揉位于膝盖内侧的血海穴20~30次。