

武国忠轻养生系列

著名执业中医师、《黄帝内经使用手册》作者

武氏中医美容 私家秘藏全解析

美来自于我们对身体的关爱和信任，
也是生命回报给我们的永久感动。

轻养生，简养颜，
从身体中找大药，身心得自由！

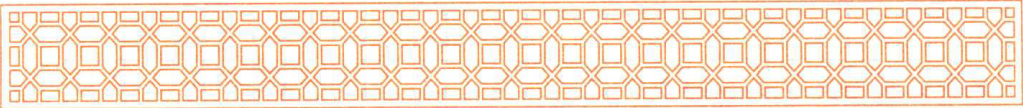


高颜值 慢养自有

武国忠 著



弄清自身体质，选好美容养生调理方法，
去湿邪，养五脏，调阴阳，
拥抱优雅、健康新生活！



慢养自有 高颜值

武国忠 著



图书在版编目(CIP)数据

慢养自有高颜值/武国忠著. —南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5537-6936-3

I. ①慢… II. ①武… III. ①女性—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第173241号

慢养自有高颜值

著 者 武国忠
责任编辑 孙连民
特约编辑 葛龙广
责任校对 郭慧红
版面设计 李 亚

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市金元印装有限公司

开 本 700mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 220千字
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6936-3
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

PREFACE

序 言

慢字诀：龟步迟迟，越养越美

拥有美丽的容颜、苗条的身材，几乎是所有女性孜孜追求的一份终生的事业。为了美，很多女性朋友不惜付出时间、精力、金钱，甚至是健康的代价。在这些年的问诊过程中，我发现很多女性的美容方式、健身方式和生活方式很不健康，最终结果是，美没有得到，青春没有了，健康也受到了损害。很多女性患者经常会问我一些关于美容瘦身的问题，她们想让自己皮肤更好、身材更好、更有气质，问我有没有什么中医妙方。其实，还真有。

平时我们常看到有些人未老先衰，30多岁一脸皱纹，看起来像50岁；也有些人则老而未衰，70多岁看起来像50来岁，精神还很好。以目前的科学技术水平来看，不衰老，肯定是不可能的。但我们可以通过调养，让身体保持一个绝佳的状态，再加上心理上的调适，做个有气质的女神一点都不难。《黄帝内经》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这是上古真人的养生之法，所谓真人，就是保持了一颗年轻的赤子之心、乐观之心的人。心理年轻了，病也会好一大半。身心都健康了，才能拥有真正的美丽。

另外，我们说到健康，大家都以为身体没病就是健康，实际上真正的健康除了身体健康外，心理健康同样重要。世界卫生组织对“健康”有如下定义：

“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是仅仅没有疾病或虚弱。”

之前我出了《人体自有大药》《黄帝内经使用手册》《美味才能养生》《为我的身体养阳气》等几本书，是从大的方面来讲中医对防病治病的好处。其实，中医里面有很多关于美容养颜、延缓衰老的妙方，相对于现在很多广告中的美容产品、整容术，这些更实用、更安全、更天然、更容易获得，有的还能增加生活情趣。鉴于此，就有了这本《慢养自有高颜值》。“慢”字旨在提醒大家，要把自己的生活步调放慢，对自己身体的调理不能过于急躁，找到适合自己的方式，继而用心调养，越慢越美丽。我在书中介绍了很多饮食调理美容秘方、运动调理瘦身的方法、中医调理的养颜方等，通过全面的调理，让身体由内而外地散发出好气色，养出好身材。而我之所以推荐这些方法，是因为它们确实有效，而且不用费多大的精力、太多的金钱，很容易学会。

“爱美之心，人皆有之。”爱美没有错，追求美更没有错，但是绝对不能用错误甚至有害的方法来“折磨”自己。我愿意把自己对于美的感悟与大家共同分享，我相信，中医对美是有独到的见解与方法的。美丽与健康兼得不是梦！

武国忠

丙申年 初夏

于京郊通惠河畔听息楼

序言 慢字诀：龟步迟迟，越养越美 … 001

第一章
CHAPTER ONE

做由内而外的高颜值美人儿

1. 女人就要美美哒…002

颜值是个什么鬼…002

成为“女神”：白领女性永远的守望…003

当中医遇上高颜值…004

2. 美人儿要有“心”计…005

开心会增加颜值…005

养颜先养心…006

去皱纹也要从心开始…007

心火旺让你成了“战痘专家” …008

远离嗔怒人不老…009

巧用节日来养心…012

专题 梦是人体的“疾病预报器” …015

梦能预报人体疾病…015

不同梦境代表了什么…016

3. 靓丽的关键是肾要好…020

女人更要补肾…020

识别肾阳虚…021

认识肾阴虚…024

养好肾，做个水当当的美人…026

远离肾虚，告别不孕…029

4. 健脾养胃，美丽来啦…032

养胃健脾才是瘦身的根本…032

胖并不是单单因为吃得多…034

想做美人？扔掉那些让人忧思的东西…037

5. 除掉体内的湿，做个清爽美人儿…040

湿邪，你这个磨人的小妖精…040

湿邪是高颜值最大的敌人…042

人体缺少阳气，就像天上没有太阳…043

阳气足的人外表自然美…045

高贵气质是这样炼成的…046

6. 美重在健康，健康才是幸福…049

美的前提，人要健康…049

用工作换幸福，得不偿失…051

第二章

CHAPTER TWO

小小美容方，完爆化妆品

1. 女人就要白白嫩嫩…054

水嫩白净养颜汤…054

除黑头最有效的方法不是猪鼻贴…057

面色苍白来剂玉女煎…059

2. 声音柔美才是真美女…061

声音嗲，为美女加分…061

美女要会用三伏灸…063

清音亮嗓，告别咳嗽…066

太和汤：治疗扁桃体炎，减少复发的
神仙汤…067

3. 挑战好身材…070

恢复窈窕好身材，就这么轻松…070

荷叶水泡茶，轻身又健康…071

女人美腿的妙招…073

4. 睡出真美人…075

美人是睡出来的…075

中医教你睡好美容养生觉…076

道家教你做个睡神仙…078

睡功的核心是睡心…080

5. 青春永驻神仙方…081

按摩小脸儿，永葆青春…081

最简单的美容方送给最亲密的人…083

第三章 CHAPTER THREE

解决身体烦恼，从自身找方法

1. 摘掉眼镜，还君明珠……086

谁给心灵的窗户装上了玻璃…086

青春期视力下降很正常…087

尽量不要急着戴眼镜…088

2. “察言观色”不只是为了美…089

照照镜子，找找毛病…089

藏在指甲“月轮”里的秘密…090

3. 中医让你远离痛经烦恼…092

谁说痛经不是病…092

“爱抚”暖宫效果好…093

4. 坐好月子让女人有了第二春…096

月子病要月子治…096

坐月子关键要避寒凉…097

坐月子要如何补…098

母乳喂养，妈妈宝贝都受益…099

东西方坐月子习惯大不同…101

5. 让女性远离乳腺疾病…105

让女人苦恼的乳腺疾病…105

如何拯救自己的乳房…106

6. 病老不好，可能跟穿高跟鞋有关哦…108

少穿高跟鞋，谨防惹病上身…108

高跟鞋之罪…109

第四章

CHAPTER FOUR

向食物要美丽

1. 胃以喜者为补…112

饮食有节最重要…112

顺应时节吃美食…113

根据自身体质来“挑食”…116

2. 神奇的薏米红豆汤…118

薏米红豆汤，清除体内湿气效果好…118

薏米红豆汤的喝法…121

3. 红颜永驻百岁酒…122

养颜回春玫瑰玉竹酒…122

养颜祛病周公百岁酒…125

4. 粥皮滋阴又补阳…128

让妈妈都变年轻的粥皮…128

处处留心皆美颜…129

5. 黑芝麻美容又养生…131

九蒸九晒黑芝麻…131

神奇的黑芝麻预防衰老…133

6. 美容要吃什么补品…134

人参杀人无过…134

大黄也是大补药…136

第五章

CHAPTER FIVE

勤运动，打造有氧美女

1. 美女爱站养生桩…140

形意拳与养生桩…140

神凝意定地站桩…141

学会用站桩来消解无意识的紧张…142

站桩的动作要领…143

站桩的标准…144

“静”中有大动…145

用敷面膜的时间去站养生桩…145

2. 美女也爱太极拳…147

身心兼修的太极拳…147

能使阳气内外宣通的“单操手”…148

运动不当损健康…149

3. 静坐调息法真简单…151

最适合“懒癌末期”的人的运动…151

排除杂念是关键…152

静坐调息法有诀窍…154

4. “头颈部向后”，美女永远不佝偻…156

试试“坐井观天”养生法…156

“观天”之美…157

第六章 CHAPTER SIX

神奇的穴位让你美

1. 天天捏脊，你好他也好…160

认识捏脊…160

夫妻关系和谐靠捏脊…161

2. 治疗偏头痛的神奇穴位…163

偏头痛偏偏爱找美女…163

头痛医脚好治病…165

3. 按按手脚，痤疮全消…167

高升点是人体的大药…167

四个高升点，消除痤疮烦恼…169

4. 按摩膻中穴让胸部更丰满…171

自然丰胸才健康…171

心胸开阔，百病不生…172

5. 内关穴就是美丽穴…174

打开心结，美颜养心…174

内关穴神奇的治病功效…176

6. 足三里穴：女性的福田…178

面容憔悴起于三阳经…178

人体第一长寿穴…179

7. 找到温养你的自身药田…180

公孙穴 + 女儿红，治疗痛经效果好…180

找到属于自己的公孙穴…182

8. 通治妇科病的穴位大药…183

给女人带来福气的大穴…183

四个穴位养心又养血…184

治疗妇科病可以拍两髀…186

神奇的八髎穴就是妇科保健大穴…189

按压穴位有奇效，经期问题全跑掉…191

9. 用大药来调理自己的更年期…194

10. 穴位按摩保健的误区…197

误区一：艾灸过度…197

误区二：阴阳调补不平衡…199

第七章 美容并非专属女人

CHAPTER SEVEN

1. 男人的魅力全靠肝和肺…202

做个魅力男人…202

按摩成就有涵养的男人…204

2. 消除“将军肚”的速效法…206

“心宽”必然“体胖”吗…206

帅男人拒绝“将军肚”…209

3. 简单养容术，轻松做男神…211

4. 男人的最大尊严，中医大药来维护…214

男人的面子最重要…214

为什么患男性病的人越来越多了…216

5. 活着就是幸运，健康就是幸福…217

疾病源于恐惧与欲望…217

活着就要潇洒走一回…219

附录一 身心同修的《灵源大道歌》… 221

附录二 《孙不二女功内丹次第诗注》金句选 … 239

第一章

CHAPTER ONE

做由内而外的高颜值美人儿

爱美之心，人皆有之。不夸张地说，每个女性都希望自己颜值高高的，脸蛋美美的，青春永驻。女性为了美，做出了各种努力，甚至不惜损害自己的健康，这样真的对吗？要我说，这大错特错。美丽与健康之间应该是表与里的关系，一个人只有拥有健康的内在，才能拥有真正美丽的外貌。事实上，中医有很多方法能调养身体，女性朋友不妨拿来试一试。

1. 女人就要美美哒

武医师有话说

高颜值、女神、逆生长……女性在追求美丽的道路上，从来都是不遗余力的，怎样让自己颜值更高？怎样成为高贵的女神？中医有没有方法让女性从内而外拥有健康的美？答案是有，而且我们还可以在“变美”的过程中，达到养生的效果。中医可以帮你美到天年！

颜值是个什么鬼

近两年，有个词火了起来，叫“颜值”。刚听到这个词的时候，我很不解其意。我用老思维去想：“颜”是容貌、容颜，“值”是价值、数值，人的容貌怎么能用价格、数值来衡量呢？多亏我有不少时尚女读者和女患者，她们向我好好地解释了一下到底什么是“颜值”。

简单地说，它是一个新兴的网络词语，就是指人外貌的优劣程度。嗨，其实就是说一个人好看还是不好看嘛，不过说实话，用“颜值”这个词，时尚感确实是扑面而来。拜我的女性朋友所赐，我也赶一赶时髦，经常夸我的读者和患者们“颜值很高啊”。熟了之后，她们也经常和我开玩笑：“武大夫，您红光满面，脸上都没什么皱纹，您才是颜值爆表的帅哥呢！”她们夸奖我，

我当然很开心，我也相信，和同龄人比较，我的颜值肯定不会差。

为什么我这么自信呢？首先，我是一个健康的人，内在的身体状态通过我的皮肤、身形、五官表现出来，我有健康人的气质，从这一点来说，我就有了“高颜值”的必要条件。从另一个角度来说，我注重养生、热爱运动，能及时调节身体的不良状态，这些都会让我的“颜值”越来越高。想通了这个道理，再有患者来夸我的时候，我会认真地和她们说，只要认真对待疾病，健康养生，勤于保健，每个人的“颜值”都能有所提高！

成为“女神”：白领女性永远的守望

我的读者、观众、患者中，有很大一部分都是女白领，她们各个外貌靓丽，性格要强，事业出众。其中，有些人是因为各种原因身患疾病来找我治病，有些人则是身体比较健康但希望通过好好地调理，让身体达到更好的状态。不管她们的身体状态如何，我发现，每个女白领都很在意自身的整体状态，哪怕她们正在生病，也非常在意自己的谈吐、自身的气质以及自己的穿着打扮。每次外出，她们都会以最优雅最完美的形象示人。对她们来说，成为“女神”，简直是一生的守望呢。

“女神”，也是目前非常时髦、出现频率非常高的一个词。拥有“女神”范儿，也是众多女性对谈吐气质、长相身材、穿着打扮都完美无瑕的追求和渴望。但世间的事儿啊就是如此，人越期望什么东西，越难以达到它的要求，离它的距离通常也非常远。很多患者来找我的时候，满怀忧郁，愁眉不展，身体状态也非常不好，整个人有形而无神，这样怎么可能成为“女神”呢？在我国传统神话中，人由女娲用补天的五色土捏成，女娲无疑是中华传统神话中的女神。而女娲是补天救世、创造万物的自然之神，这样的女神一定是名副其实的。在西方传统神话中，雅典娜毫无疑问是当之无愧的第一女神，她是最聪明的女神，是智慧和力量的完美结合。可见，“女神”既要有聪慧

的头脑，也要有健康的体魄，这样才能成为完美的“女神”！

现在的白领女性坐在格子间里，整天面对电脑，没完没了的电话、邮件、传真，八小时干不完工作还要加班，休闲的时候就去和闺蜜们吃饭、泡吧，去健身房健身都成了奢望。日复一日的工作，既耗费了人的精神和元气，也损害着身体健康，长此以往，很难成为“女神”啊！

当中医遇上高颜值

很多女性患者刚来找我的时候，因为不熟悉，通常只是说说自己身体的问题，有时候还不是一次都说出来，并抱有一点“考校一下武大夫”的心理。但通过若干次的问诊，慢慢地，她们越来越信任我，继而各种各样的问题也就接踵而来了。小到孩子、丈夫、老人的身体问题，大到家庭生活、自身工作遇到的难题，甚至有时候，她们也并不是真要我给出答案，只要我听她们唠叨唠叨，就会觉得我对她们解决困惑有所帮助，而在所有问题当中，“美”始终是她们最为关注的。

越来越多的患者给我提出了越来越多的问题，这些问题也促使我在问诊、讲课的过程中，不断地思考，不断地探索，不断地学习，我希望让更多的患者和读者能从我这里得到尽量满意的答案。我也相信，中医有能力、有办法解决女性关于“美”的问题，同时还能达到“养生”的效果。

《黄帝内经》中说，上古之人，皆活到天年，度百岁而去。我相信，活到天年的境界中，一定包括美这一要素，古人总不会30岁就老态龙钟，如此活到百岁的吧。所以，我也在一直总结、思考从老师、从书籍中学到的知识，也总结出了一些经验和方法。我的患者毕竟是有限的，我希望通过书籍，将这些好方法告诉给更多的读者，让更多的人都能够“美到天年”！