

《黄帝内经》里的

# 女人养颜养生经

王鑫 / 著

拿来就用的实用驻颜教程  
让你驻颜有术、健体有方



老祖宗传给现代女性的美颜圣典  
流传千年的汉方养生养颜技巧



《黄帝内经》里的  
女人养颜养生经

王鑫 / 著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》里的女人养颜养生经 / 王鑫著. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2015.10

ISBN 978-7-5502-6396-3

I. ①黄… II. ①王… III. ①《内经》-女性-美容-基本知识②《内经》-女性-养生(中医)-基本知识  
IV. ①TS974.1②R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第244203号

# 《黄帝内经》 里的女人养颜养生经

选题策划: 益博轩

作者: 王鑫

责任编辑: 夏应鹏

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京富达印务有限公司印刷 新华书店经销

字数214千字 880毫米×1230毫米 1/16 16.5印张

2015年10月第1版 2015年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6396-3

定价: 35.00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, 请与本社图书销售中心联系调换

电话: 010-64243832

# 前 Preface 言

《黄帝内经》是中医学宝库中的养生医疗美容宝典，是一座关于生命的宝藏。这部百科全书讲究养生“内求”，就是遵循和培养人自身的力量，通过对人体内在精神、气血、脏腑、经络的调养，达到“阴平阳秘”，使人由内而外散发光彩，实现益寿驻颜的养生目的。

本书就是以《黄帝内经》理论为医疗美容依据，揭秘中医典籍中深藏的天然养颜金方，博采众家汉方医书之所长，通过“阴阳五行学说”“经络学说”“藏象学说”等基本理论，结合现代养颜健身的实际情况，针对女性经常遇到的各种美容养颜问题分别论述，做了深入浅出的解析，指导爱美的女性运用天然而温和，同时也是最可靠、最有效的养颜方法，由内而外地绽放生命美丽的光华。

书中所给出的各种美容方法，无论是食疗方剂、茶饮配制、古籍秘方，还是针灸、经络按摩，以及游泳、体操、甩手功等，都力求真切实效、有据可查，且方便实用、简单易行。本书在养生养颜，尤其是颐养内在的心性情操与品位修养方面，有其独特之处，是一本崇尚女性自然生态的养颜养生著作。

本书含养生篇、养颜篇、修炼篇、关爱篇和抗衰篇，全面系统地研究和介绍《黄帝内经》中所倡导的养生之道，包括基础养生、饮食养生、滋养脏腑、顺时调养、补气养血、疏通经络、调节阴阳、颐养情志、肌肤呵护，等等。本书的文字深入浅出、通俗易懂，语言描述灵动透彻、富有诗意，亲切自然而又清新流畅。唯美浪漫的风格令人爱不释手，是一本美到骨子、美在细节，非常值得当代女性珍藏的养生驻颜宝典。

养生篇

养必有方，《黄帝内经》中的养生秘籍

第一章 饮食养生，舌尖上的美丽与健康

- 安身之本在于食：食物养出好气色 ..... 002
- 饮食讲法则：爱美的女人更会吃 ..... 005
- 以食养生，助你不老的天然佳品 ..... 007
- 膳食平衡，吃出美丽容颜 ..... 009
- 豆浆，上天赐予女人的最完美食物 ..... 010

第二章 安抚脏腑，于“百花丛”中脱颖而出

- 滋养心脏，让女人容颜润泽如蜜 ..... 014
- 明目必养肝，轻轻松松做“电眼美女” ..... 017
- 娇唇莹润，女人养生要会养脾 ..... 021
- 肺好才能皮肤好，养肺就要这么做 ..... 024

### 第三章 顺时调养，打造四季俏佳人

- 春季养生，聪明女人会防风邪 ..... 027
- 桃花美容方，肤色改善显奇效 ..... 030
- 炎热夏季教你吃出诱人体香 ..... 033
- 白露身不露，寒露脚不露 ..... 034
- 肾好容颜就好，冬季养生重养肾 ..... 035

#### 养颜篇

### 美丽容颜，由内而外散发的魅力

#### 第四章 补气养血，让女人粉嫩如花

- 血气充盈是女人的美颜根基 ..... 040
- 养血安内，女人才能容颜芬芳 ..... 043
- 养气顺气，女人才能驻颜有术 ..... 046
- 赶走贫血，呈现自然粉嫩的白皙 ..... 049
- 补血养血，最有效的民间良方 ..... 052
- 久视伤血，电脑族补血要及时 ..... 056

## 第五章 疏通经络，启动女人美丽的自愈力

- 通经络，聪明女人养颜的最高境界 ..... 060
- 女人两大主穴，天天推拿血海和三阴交 ..... 064
- 疏通经脉，保持青春的不老神药 ..... 067
- 美丽无瑕的肌肤从消痘祛斑开始 ..... 069

## 第六章 养足精气神，女人自然明媚动人

- 女人养颜，重在调养情绪 ..... 073
- 养足精气神，自然就美了 ..... 077
- 十分钟的冥想，一整天的美丽 ..... 079
- 养生养颜也要达到一种精神“静”界 ..... 082

## 第七章 调节阴阳，平衡的女人才更加健康

- 调和阴阳，远离亚健康 ..... 086
- 阴平阳秘，容颜不老的秘诀 ..... 089
- 一生调养平衡，尽显容颜不老的神话 ..... 090
- 两情相悦，是阴阳养生的大道 ..... 092
- 女人美不美，关键在于滋阴 ..... 095



## 第八章 情志养颜，满腹心事化清荷

- 七情怡志，美丽女人重养身心 ..... 098
- 心平气和才是养生养颜之大道 ..... 101
- 夜半私语，恋爱的女人最美丽 ..... 104
- 浓情性感的“熟女”，散发悠悠女人味 ..... 107

### 修炼篇

## 羽化成蝶，从头到脚完美蜕变

## 第九章 呵护肌肤，做一朵水润玫瑰

- 内调外补，做一朵水润玫瑰 ..... 112
- 按摩推拿术，让你的肌肤靓起来 ..... 115
- 如何呵护好娇贵的敏感肌肤 ..... 118
- 油性皮肤的护肤小锦囊 ..... 121
- 抹平皱纹，只留下不老容颜 ..... 124

## 第十章 “S”形修炼大法，让你变身小“腰”精

- 女人“挺”好，健康丰胸更好 ..... 128
- 不同年龄，不同的丰胸食疗方 ..... 131
- 打造“S”曲线，你还需要美臀 ..... 135
- 做玲珑女人，养出柳腰身 ..... 138

## 第十一章 粉拳秀腿迷人眼，举手投足芬芳溢

- 如何拥有纤柔修长的美颈 ..... 142
- 让双手如玉之润，似绸之柔 ..... 145
- 纤纤玉臂是这样炼成的 ..... 148
- 找对方法，完美腿形养出来 ..... 151

## 第十二章 打造完美女人，360°无死角

- 聪明女人留住一头如瀑的柔发 ..... 154
- 美丽容颜配上如水双眸才完美 ..... 158
- 健康红润的双唇是美女的特有标签 ..... 161
- 齿如编贝，为你的笑容增添魅力神采 ..... 164

## 关爱篇

### 关爱自己，女人要学会自我呵护

#### 第十三章 中医独有养颜之道，帮女人留住美貌

- 神奇美容法，让女人肤若凝脂 ..... 170
- 推拿按摩，享受间体会美丽 ..... 173
- 神奇针灸，让女人一针见“美” ..... 175
- 气功，聪明女人的独特美容法 ..... 178

#### 第十四章 别让坏习惯成为吞噬美丽容颜的蛀虫

- 细节出美女，远离不良小动作 ..... 181
- 甩掉坏习惯，助你拥有完美肌肤 ..... 184
- 自然美容，做个浑然天成的美人 ..... 187
- 女人的品位与品味女人的美 ..... 190

#### 第十五章 特殊时期，给予女性特别的关爱

- 月经如潮如期涌，保养气血最重要 ..... 193
- 改善内分泌失调，这样做简单而有效 ..... 197
- 孕期重调理，怀孕也可以如此简单 ..... 200

快乐更年期，打造美丽的“第三春” ..... 203

## 第十六章 照顾好“后花园”，让女人之花常开不败

护“巢”四步走，呵护你的“后花园” ..... 207

养好子宫，似水如花原来很简单 ..... 210

拿什么呵护你，我的“好朋友” ..... 214

特效奇方，让你的美胸挺拔起来 ..... 217

### 抗衰老篇

## 永葆青春，让岁月陪美丽奔跑

## 第十七章 在清甜梦乡中，轻松打造“无龄”美女

聪明女人“四时安睡”驻容颜 ..... 222

睡好三种觉让你减龄更年轻 ..... 224

聪明女人对付失眠的完美解决方案 ..... 226

裸睡美颜，在于无拘无束的快感 ..... 228

## 第十八章 排毒抗衰老，做拯救自己的女神

- 阴阳要平衡，女人有补还得有排 ..... 231
- 五脏经络排毒，一定要抓好时机 ..... 233
- 每天清晨一杯水，喝出健康“水美人” ..... 235
- 毒素让人早衰，全方位排毒抗衰老 ..... 237
- 甩掉情绪毒素：紧张、焦虑与压力 ..... 240

## 第十九章 运动是良方，爱运动才能扫除时光痕迹

- 瑜伽之魅：练就身轻骨柔的氧气美女 ..... 243
- 美女甩手功，轻松甩走亚健康 ..... 246
- 爱上游泳，做快乐性感的小女人 ..... 248
- 健美操：轻松秀出女人最和谐的美 ..... 250

# 养生篇

## 养必有方，《黄帝内经》中的养生秘籍

《黄帝内经》认为“阴胜则阳病，阳胜则阴病”。生命活动的基础在于气血，天地和谐才会风调雨顺。只有保持身体内在的平稳与恒定，女性才能拥有健康美丽的肌体。饮食是养容安身之本，五脏的运行要靠五味来滋养。“心主血脉”，养心能让女性的气质宁静、华贵，养好肝脏，眼睛自会神采飞扬。美容养生也应遵循节气和时令，因为“风者，百病之始也”。





## 第一章 饮食养生，舌尖上的美丽与健康

人的生命要靠五味滋养，女人安身养颜也要靠饮食调养。《黄帝内经》主张饮食“五禁”，中医养生遵循四大饮食法则。饮食养生把女人之美与人体的内在联系起来。多吃天然完整的食物，就能获得平衡、完整的效用。含有大量植物雌激素的豆浆，就是上天赐给女人的天然的雌激素补充剂，能带给女人无限活力。



### 安身之本在于食：食物养出好气色

《黄帝内经·五味》认为，胃是“五脏六腑之海”，因为“水谷皆入于胃”，所以“五脏六腑皆禀气于胃”，“故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣”。人的生命是靠五味来滋养的，正如古代大医学家扁鹊所言，安身之本在于饮食。所以爱美的女人，一定要重视饮食营养，不然，就会造成营养不良，脸色也会越来越差。身体虚弱，人就没有精神，美就更谈不上了。良好的食物

不仅会给人们的身体提供源源不断的能量，还会给人以味觉感官的美好享受。随着现代生活水平的改变，人们越来越关注个人的饮食结构。当今世界膳食结构主要有以下四种：

一是富裕式，这种类型主要是以动物性食物为主，每人每年要吃掉动物性食品270千克以上，几乎是这些人对粮食的消费量的4倍。

二是温饱式，即那些经济落后国家的人民所采取的膳食结构模式。主要是以植物性食物为主，每人每年消费的谷类与薯类食物在200千克左右，而肉鱼蛋奶的消耗可能就很少了。

三是营养式，是以东方传统粮食为主食，结合欧美国家大量摄入肉鱼蛋奶的长处，每人每年平均摄取的粮食为110千克左右，动物性食品所占比例则要稍微多一些。

还有一种饮食结构，是居住在地中海一带的居民所特有的。他们对饱和脂肪的摄入量很低，对不饱和脂肪的摄入量却很高；喜欢那些含大量碳水化合物的饮食，蔬菜水果的摄入量较高，所以那里的人很少患心脑血管疾病。

在这四种膳食结构中，营养式的类型配比较为合理。尽管富裕式的膳食质量比较好，但是人体营养过剩，就会造成肥胖病、心血管病、糖尿病等慢性病。在第二次世界大战期间，欧洲国家由于缺乏牛奶、黄油、干酪，冠心病的发病率曾经一度大大减少。美国膳食与健康专家委员会的一项研究表明，人体膳食不平衡，脂肪总量及饱和脂肪酸的摄入量过高，是引发心血管疾病、绝经期乳腺癌、子宫内膜癌、结肠癌和前列腺癌等疾病的危险因素。

营养过剩会造成很多富裕病，比如冠心病、癌症、高血压、糖尿病、肥胖病、骨骼病等11类疾病，尤其容易使人快速发胖，是爱美女性的大忌。可是如果为了身材苗条而不好好吃饭，就可能造成营养缺乏。比如温饱式的食物结



构，由于是以植物性食物为主，所以动物性食物非常少，蛋白质、脂肪的摄入量都偏低，很容易因营养缺乏而患病。

在日常生活中，人体必需的食物主要有五大类：粮食，动物蛋白质，豆、乳制品，蔬菜、水果和油脂。粮食是人体热量的主要来源，轻体力劳动者，每天摄入300~500克为宜，约占膳食总量的32%，再配以各种副食供给其余的热量。人体对动物蛋白质的吸收率要高于植物蛋白，所以，成人每天还要摄入70~100克富含动物蛋白质的鱼、肉、蛋、禽。营养专家建议的配比是：禽、肉50~100克，鱼虾50克，蛋类25~50克。此类食物应占食物总量的13%。

由于豆、乳及其制品中，所含的蛋白质、不饱和脂肪酸和卵磷脂，以及氨基酸的组成很接近人体需要，所以每人每天应补充豆类50克、奶类100克，占食物总量的9.5%。而新鲜水果中含有丰富的抗坏血酸，可以提供大量的磷、铁等无机盐，所以每天应摄入100~200克，占食物总量的40%。

绿叶蔬菜含有大量的 $\beta$ -胡萝卜素、抗坏血酸，还有钙、磷等无机盐；根茎蔬菜含有丰富的淀粉、蛋白质和胡萝卜素；在鲜豆蔬菜中，碳水化合物、铁和硫胺素的含量很高。这些蔬菜每天应摄入400~500克，其中绿叶蔬菜应在1/2以上。

还有就是油脂类，它们不仅能供给人体热量，促进脂溶性维生素的吸收，还能满足人体对不饱和脂肪酸的需求。由于动物油的饱和脂肪酸多，脂肪熔点比较高，所以不易消化吸收，应该少吃一些。营养学家建议，50千克的体重每天应摄入油脂50克，约占总膳食比重为1.5%。

需要注意的是，人体如果长期缺乏这五类食物中的任何一种，都会影响身体健康和容颜气色。而且，我们每天的食物也不应吃得太精，在节日中暴饮暴食的行为，尤其不可取。只有保持均衡的膳食营养，粗细搭配、有荤有素，才能使我们的健康更有保障。