

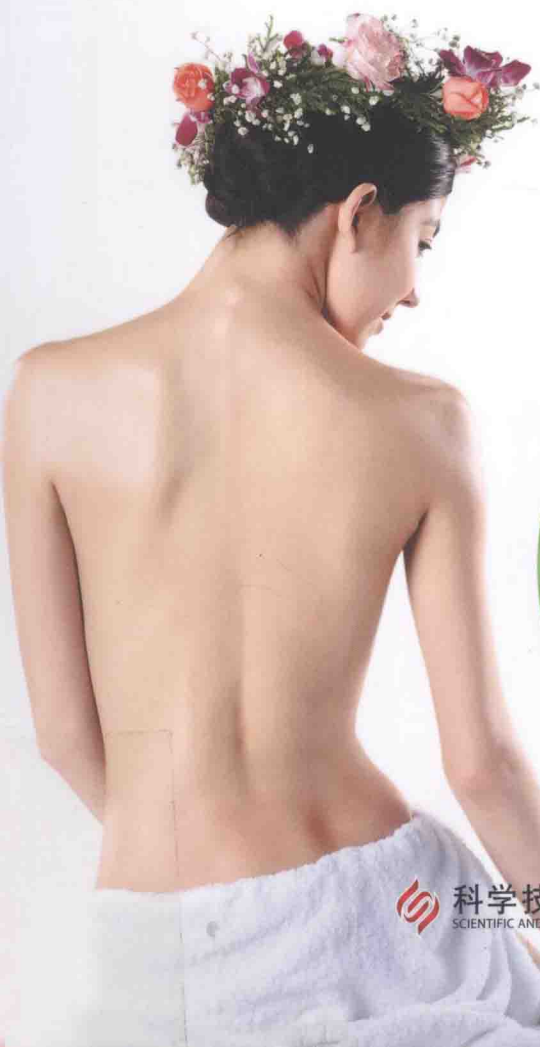


中医药领军人魏睦新联手医学博士丁炜
重磅推出女人最实用养生书

美得大方

《黄帝内经》中的女人养生术

主编◎ 魏睦新 丁 炜



女

人变美要有秘方
女人变美得方法
好秘方加好方法,不变美都难

一条理, 内经智慧养生理
一个方, 经得起历史考验的古今方
一套操, 绝对有效穴位保健操
一份膳, 治病防病养生药膳



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

美得大方

《黄帝内经》中的女人养生术

主 编 魏睦新 丁 炜

副主编 田清乐 王 霞 吕 涛 冯小可 魏 飞

编 委 (按姓氏笔画排序)

孔岩君	王筱曦	王 瑶	冷秀梅	吴 娟	周 莉
范 瑾	郭亚云	徐咏芳	唐 颖	谢立群	



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

美得有方:《黄帝内经》中的女人养生术 / 魏睦新, 丁炜主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5023-8260-5

I. ①美… II. ①魏… ②丁… III. ①《内经》—女性—养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 198952 号

美得有方:《黄帝内经》中的女人养生术

策划编辑: 薛士滨 责任编辑: 薛士滨 责任校对: 唐 炜 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京时尚印佳彩色印刷有限公司
版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
字 数 203 千
印 张 16.25
书 号 ISBN 978-7-5023-8260-5
定 价 36.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言



《黄帝内经》是中医文化史上最神奇、最伟大的著作，凝聚着中国古代文化的精髓。既是后世所称誉的“医学之宗”，也是世代常用常新的养生宝典，其中的养生之道蕴藏着深刻的大智慧，是近代中医学的奠基之作。近年来以《黄帝内经》为立论依据的养生保健图书非常盛行。本书侧重从更加专业的角度，围绕女性不同生理时期，深入浅出、通俗易懂地将《黄帝内经》中的养生学说清晰地呈现给读者。引导读者领悟《黄帝内经》的深刻内涵，指导养生护颜。针对女性不同时期的每个养生章节，我们通过：一条理——内经智慧剖析，一个方——推介经得起历史考验的古今名方，一套操——穴位保健操，一份膳——养生药膳配方的形式，使不同年龄段的女人，均能轻松地学到切实可行的养生养颜知识和技术，让《黄帝内经》这本千古名著的智慧，汇注成更多女性朋友健康美丽的源泉，养护一生的美丽！

在医学历史的长河中，中国人就已经提出了探索生命奥秘的医学理论，如天人合一、造化之机、形神与共、阴阳和谐等，而这些都在《黄帝内经》中有所体现。作为中医理论体系的奠基之作，《黄帝内经》不仅是一部医学经典巨著，更是一部探讨生命本质的科学著作。历代有所成就的医学家，无不重视和钻研此书，即使是日新月异的现代社会，这一经典著作依然是“医家必读之书”。有医学名家认为，“它远远超越了人类今天的智慧水平，达到了一个至今无法企及的高度”。纵观古今中外，《黄帝内经》已经成为一部不可否认的美丽神话，完整的《黄帝内经》虽已永远失传，但现仅存的十八卷也足以成为我国中医学中永不凋零的一枝独秀。“万变不离其宗”，一切中医养生均从《黄帝内经》中来，它集合了传统中医养生、养颜、养心智慧之大成，是塑造国民体质，养容养颜的国医经典。



为使读者深入领会其中的养生智慧，掌握各种养生方法和原则，指导日常养生，达到健康美丽和长寿的目的，我们编写了本书。本书详尽介绍了大量具有可操作性的中医养生方法：情志养生法、饮食养生法、阶段养生法、女人养颜秘方、中医自然疗法等以帮助爱美的女性朋友轻松掌握。从女性养生养颜角度，我们重新诠释中医经典《黄帝内经》，深入挖掘了《黄帝内经》中的养生智慧，并以较大篇幅，介绍了养颜护肤的力量和方法。在解读《黄帝内经》深奥理论的同时，结合当今中国女性的生活特点，深入分析女性一生各个特殊生命阶段的养生侧重点，还针对乳房病、月子病和更年期病等这些女性常见的，严重影响生活质量的疾病，介绍了大量的中医养护方药、食疗和穴位保健知识。又分别介绍了养护女性生命的源泉对人体生命的重要性和养护阴精的方法；汇集了女性养生保健最常用的十大保健穴位。相信，通俗易懂的文字细细读来，会令你耳目一新，学以致用，受益终生。

本书由南京医科大学中西医结合研究所常务副所长、南京医科大学第一附属医院中医科主任，博士生导师魏睦新教授和丁炜教授共同主编，负责策划和审改。

愿此书可以成为女性朋友实现一生美丽的良师益友。

目 录



第一章 养护阴精——女性生命的源泉 / 1

- 第一节 亚健康——阴分不足惹的祸 / 2
- 第二节 叩齿吞津——简单自我生津法 / 6
- 第三节 沙参麦冬汤——清养肺胃代表方 / 9
- 第四节 宁夏药王——神秘枸杞养肾阴 / 12



第二章 畅通气血——女性十大保健穴 / 18

- 第一节 青春年少月经病，女人要重视三阴交 / 19
- 第二节 月经疼痛妇科病，不要忘记关元穴 / 25
- 第三节 对付子宫寒冷、腰腿发凉的首选穴位是命门穴 / 30
- 第四节 夜尿增多、腰痛、小腿酸软怎么办，试试神奇肾俞穴 / 33
- 第五节 足三里赛母鸡，一切胃病都能治 / 37
- 第六节 打嗝、胃胀、消化不良找中脘穴来帮忙 / 42
- 第七节 神阙穴，强健脾胃、延年益寿的不老穴 / 46
- 第八节 体虚感冒不用怕，因为咱有风门穴 / 49



第九节 胸闷心痛冠心病，救急要选膻中穴 / 52

第十节 失眠健忘、血压高，按摩涌泉有奇效 / 56



第三章 天生丽质——由内而外来养护 / 61

第一节 玫瑰——女星养颜必用药 / 62

第二节 金银双花——常饮痘痘离你去 / 64

第三节 二冬膏——肌肤滋润的圣水 / 66

第四节 逍遥丸——祛斑又不留痕迹 / 68

第五节 瘦身良方——山楂泽泻能消脂 / 70

第六节 红景天——留住青春不是梦 / 72

第七节 消除便秘——赶走浊气容颜艳 / 74

第八节 乳房保健——永守女人的骄傲 / 76

第九节 黄豆猪蹄——令你乳房更挺美 / 78

第十节 蒲公英——乳房炎症轻易消 / 80

第十一节 小金丹——乳房肿块大克星 / 82

第十二节 乳房保健操——塑形防癌又保健 / 84



第四章 识别体质——我的身体我做主 / 87

第一节 把握体质——女性健康的钥匙 / 88

第二节 分清寒热——不让感冒变肺炎 / 90

第三节 玉屏风散——细菌病毒不附体 / 94

第四节 脾主肌肉——消瘦病人从脾治 / 97



第五章 心肝两脏——共主智慧与情绪 / 100

- 第一节 注意养心——熬夜女孩要保健 / 101
- 第二节 祖传秘方——帮你提高记忆力 / 104
- 第三节 坚果食疗——健脑养心又补肾 / 106
- 第四节 按揉肝经——启动我家开心阀 / 108
- 第五节 内关穴——消除紧张镇静剂 / 110



第六章 性情调畅——身心愉悦的关键 / 112

- 第一节 巧柔妙穴——引导做爱性高潮 / 113
- 第二节 鹿茸妙药——刚柔相济助性药 / 116
- 第三节 失去子宫——鲜花依然能盛开 / 120
- 第四节 私密地带——爱心花园要清洁 / 126
- 第五节 卵巢保养——填补肾精是妙法 / 131



第七章 先求医后求己——食物药物两不误 / 135

- 第一节 食不厌精——学学孔子养生观 / 136
- 第二节 保和丸——开胃让你四季安 / 143
- 第三节 平补药膳——一家老少保健康 / 145
- 第四节 乌梅汤——养胃生津的妙方 / 149
- 第五节 一只乌鸡——抵过十盒白凤丸 / 151
- 第六节 常喝豆浆——美丽源自大自然 / 154
- 第七节 萝卜煲汤——祛除痰湿虚浮消 / 157



第八章 经带胎产——把握生命转折点 / 160

- 第一节 巧用调经穴——青春不会再迟到 / 161
- 第二节 知柏地黄丸——早熟少女需降火 / 166
- 第三节 补肾养肝——月经规律能调整 / 171
- 第四节 逐月养胎——天使才会更健康 / 176
- 第五节 填补肾精——不孕妈妈有福音 / 181
- 第六节 巧灸至阴——不正胎位转过来 / 186
- 第七节 守护天使——孕期做爱要节制 / 188
- 第八节 观察白带——天赐健康晴雨表 / 190



第九章 神秘的月子——变不利为有利 / 197

- 第一节 通草炖猪蹄——缺乳妈妈的佳肴 / 198
- 第二节 科学养生——告别女性月子病 / 203
- 第三节 保暖避湿——产后不得关节炎 / 208
- 第四节 益母草膏——收缩子宫疗效好 / 214
- 第五节 慎食甜食——产后腰围自己定 / 219



第十章 跨越更年期——迎来夕阳无限好 / 224

- 第一节 不忘疏肝——轻松愉快少烦恼 / 225
- 第二节 首乌补肾——乌发生发能实现 / 231
- 第三节 肾精生髓——骨质疏松要补精 / 235
- 第四节 长寿的秘诀——五行养生 / 239
- 第五节 国医大师邓铁涛——养生秘方保安康 / 245



第一章

养护阴精——女性生命的源泉

第一节 亚健康——阴分不足惹的祸

第二节 叩齿吞津——简单自我生津法

第三节 沙参麦冬汤——清养肺胃代表方

第四节 宁夏药王——神秘枸杞养肾阴





第一节 亚健康——阴分不足惹的祸

“阴在内，阳之守也，阳在外，阴之使也。”

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

“清阳发腠理，浊阴走五脏。”

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

随着时代的变迁和社会竞争的日益激烈，现代女性的生活习惯在各方面都发生了翻天覆地的变化，随之而来也出现了许多新的问题，“亚健康”三个字越来越多地出现在我们的视线里。那么什么是亚健康呢？亚健康和我们介绍的阴虚又有何种联系呢？

通俗地讲，亚健康即是身体健康与疾病之间的过渡状态，此时身体的各项检查指标虽然可为阴性，组织器官检查均为正常，但是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑营卫的失衡，尤其以女性最为多见，且病症多变不一，常见的典型症状有体倦乏力、心烦失眠、头昏肢重、食欲差等。究其病因与当代女性所面临的种种压力以及缺乏规律的生活习惯密切相关。工作压力、家庭压力、社会关系等，这些问题最容易引起女性肝气不疏，日积月累气郁化火，则可致肝阴被肝火所伤，引起肝阴亏虚的症状。由于女子性属阴，以肝为先天，肝阴对于女子而言至关重要，因而肝阴亏虚不仅是现代女性亚健康状态出现的根本原因，而且其进一步发展还可引起许多更为严重的并发症，经、带、胎、产均可为其所累。

我曾经碰到过很多这样的女性，举一个典型的例子给大家。患者王女士是无锡某制药厂的经理，51岁，最近总感觉做事情时容易走神，刚记住的事情转

身就忘记了，并且时常感到莫名的烦躁，口干口苦、胁痛乏力、脾气暴躁，于是觉得可能是因为自己上了年纪，身子亏虚，就将过年时亲戚送的一盒冬虫夏草拿出来配着两棵吉林参煲了鸡汤来喝，心想补一补大概就能好了，但两天过后不仅症状未缓解，反而出现目暗昏花，胁肋部疼痛连及腰背，于是到医院就诊。初见王女士时只见其身材瘦弱，颧有红晕，色如桃花，两目含泪，眉头紧锁，舌质红而少津，而其脉象细弱如溪流之水。于是针对王女士的症状，我提笔写下一方：一贯煎，其组成分别为：北沙参、麦冬、当归各9克，生地黄20克，枸杞子10克，川楝子7克。

读到这里可能不少读者会提出质疑，为什么王女士面有红光而脉象却细弱无力呢？服了珍贵的冬虫夏草之后为何其症状（还未达到称之为病的程度）未减轻反而加重了呢？还有方子中为何用北沙参而非人参，这两味药之间又有何不同呢？下面我将一一回答。

首先，王女士原本素体虚弱，肾精亏虚，连日来又因公司之事操劳过度，肾阴暗耗，于是出现注意力以及记忆力减退等肝精不足的表现，而腰痛则是肾虚的一种表现。此外传统中医认为“肝藏血，主疏泄，体阴而用阳，喜调达而恶抑郁”，王女士心情郁闷压抑又导致肝失疏泄，肝气郁滞，从而出现两胁作痛。口干口苦则由肝气犯胃所致，而体内正气已虚，失于固摄，故使阳气浮越于外，从而见其颧红，但脉象则虚。

其次，我们先对以下几位药的特性做个了解。首先，人参，性甘微苦微温，归肺脾心，大补元气，回阳救逆，主在补气补阳。北沙参，性甘微苦微寒，归肺胃经，养阴清肺，益胃生津，主补肺胃之阴。冬虫夏草，性甘温，归肾肺，补肾益肺，止血化痰，治阳痿遗精，腰膝酸痛及久咳虚喘，癆瘦痰血。人参、冬虫夏草均性温，适于阳虚患者；而北沙参性微寒，才适用于阴虚的患者，因此三味药的药性差异显而易见。又因为王女士肾精不足，肝肾阴虚，虚不受补，故使用大



补元气的人参、冬虫夏草后病情反而加重，于是使用一贯煎调之。

最后，我们来详细介绍一下一贯煎的功效。一贯煎，方出《续名医类案》。由于中医方剂的应用讲究配伍，即一个方子里面该放哪几味药，每味药量是多少十分精准。于是先贤使用“君臣佐使”来比喻方中各药之间由主到次，药量递减的关系。本方中重用生地黄滋阴养血，补益肝肾为君，滋肾养肝；当归、枸杞养血滋阴柔肝，北沙参、麦冬滋养肺胃、养阴生津，四药共为臣药；而川楝子的使用为本方特色，以其疏肝理气之功辅佐以上四味滋补阴血之品，进而使气机条畅，肝气得以升发。

数日之后我接到了王女士发来的邮件，信中道，一剂则红晕消，两剂则心情畅，一个疗程后则腰肋不痛，手足有力。半月后来院复诊见其两颊红晕已退，舌淡红苔薄白，脉按之平缓有力，于是我将各药减半嘱其再服两剂，一月后如常人。

我们上面已经提到，传统中医有个说法：女人以肝为先天，肝藏血，虽然每月来月经时均会失血，但绝大多数女性并不会因此而影响健康，这都是由女人先天的生理特性所决定的。因为丢失的阴血可以通过脾胃运化的精微物质和肾藏的精髓来补充。另外，中医自古有“肝无补法”和“乙癸同源”（乙癸在干支学说里面指的就是肝肾）的说法，讲的就是女人通过补肾达到补肝的目的。而《黄帝内经·素问·五运行大论》中也指出：“北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝。”形象地说明了肝肾两脏之间相互联系，即肝藏血，肾藏精，精血同生，所以肝阴和肾阴相互滋养，肝肾相生。

由于肾五行属水，是人体一身阴液的根本。按照中医的传统理论，人体的一切体液都与肾有关系。阴分不足，我们就会变成形体干涩、皮肤粗糙、脾气暴躁的女人。而皮肤干涩、毛发粗糙就是典型的肾水亏虚、肝血失养的外在表现。因此对于每位爱美的女性而言，面色润泽、肌肤柔嫩、不生皱纹是毕生的

梦想，那就需要注意补养肝肾。

现代女性由于种种原因导致肝肾阴虚者甚多，一贯煎疗效虽好，但因每个人的体质病因均有所差异，证会同中有异，用药会略有差异，比如药物的加减以及药量的改变，故读者们如有类似的症状，最好能先咨询当地的中医师，然后再对症下药，药到病除。



养生有道——中医小妙招

药物均有其偏性，偏性也就是其毒性，所谓“是药三分毒”就是这个意思，所以应当只有在身体失衡即生病时用药。亚健康状态可以食补为主，但食物中也有一些是有偏性的，服时当加以注意，比如鸡性为火当煮食，鸭属寒当烤食，等等。另外，还当注意食疗药补之前首先应做好考证工作，确保信息来源的准确可信，所服之物对己之证，以免发生和王女士同样的错误。下面我向大家推荐几个简便实惠的补益肝肾之阴的食补方。

1. 地黄枣仁粥

原料：酸枣仁30克，生地黄30克，大米100克。

做法：将酸枣仁加水研碎，取汁100毫升，生地黄煎汁100毫升。大米煮粥，粥成加枣仁汁、生地汁即可。每日一次，宜常食。

2. 枸杞百合羹

原料：枸杞30克，百合60克，鸡蛋2个。

做法：将枸杞、百合加水1000毫升煮至300毫升。然后取鸡蛋黄两个，搅烂，倒入汤中。加冰糖适量调味，每日分两次吃。



第二节 叩齿吞津——简单自我生津法

“五脏化液，心为汗、肺为涕、肝为泪、脾为涎、肾为唾。”

——《黄帝内经·素问·宣明五气篇》

唾液是一种无色稀薄的液体，被人们俗称为口水，虽然在古代被称为“金津玉液”，现代却向来给人有不洁不雅之感。唾液是由三对大唾液腺（腮腺、颌下腺和舌下腺）分泌的液体和口腔壁上许多小黏液腺分泌的黏液，在口腔里混合而成的消化液。唾液无色无味，pH为6.6~7.1。正常人每日分泌量约为1.0~1.5L，唾液中99%是水，其余是含钠、钾、钙、氯等离子的盐类，以及淀粉酶、溶菌酶、黏蛋白等。

唾液的基本生理功能是湿润和清洁口腔，消灭产生齿垢的细菌，溶解有害于牙齿的物质，软化食物以便于吞咽，还能分解淀粉，有助消化作用。如果唾液中的淀粉酶减弱，就会影响食物的消化，并由于无法保护胃黏膜免受胃酸的损害，易导致胃肠炎症或溃疡。一般体质强健的人，唾液分泌比较充盈旺盛。年老体弱者唾液分泌不足，常出现口干舌燥、皮肤干燥、体力日衰、面部失去光泽、大便秘结等，运用吞唾液养生法，可重拾青春，抗衰延老，强筋壮骨。古有名言：“气是续命芝，津是延年药。”唾液中所含的最具魅力的物质，当首推由日本医家绪方知三郎发现的腮腺激素。这种激素是由腮腺分泌的，许多学者认为它是“返老还童”的激素。只要腮腺激素充盈，血管和皮肤间质、结缔组织的功能就会加强，皮肤的弹性就能得到保持。然而，人到中年后，腮腺开始萎缩，分泌的激素就逐渐减少。常做咽津动作，可推迟腮腺的萎缩。

唾液还具有消炎止痛、止血、杀菌解毒的作用，日常生活中如果擦破点

皮肤，人们总爱涂一点唾液来疗伤止痛。舌尖和嘴唇被咬伤之后，伤口的愈合速度往往比其他部位快得多。动物受伤后，亦常用舌头去舔舐伤口。这都是由于唾液中还含有一种特殊的唾液生长因子，能促进人体细胞的生长分裂，缩短皮肤伤口的愈合时间，具有保护皮肤弹性的功能。德国巴伐利亚有一家奇特的皮肤病医院，用乳牛的舌头舔病人皮肤，治疗神经性皮炎和头皮癣等，效果显著；前苏联的科学家采用“唾液疗法”对久治不愈的一些顽固性皮肤病也意外获得成功。这些神奇功效，最终被美国科恩博士所揭示，他发现唾液中有两种珍贵的蛋白质，即表皮生长因子（EGF）和神经生长因子（NGF），前者能促进细胞的增殖分化，使新生活力的细胞代替衰老和死亡的细胞，具有加速皮肤和黏膜创伤的愈合、防止溃疡等特效；后者则具有促进神经生长的功能，可以使断裂的神经末梢生长延伸，把离断的神经“焊接”起来，使受伤的皮肤早日恢复感觉和运动功能。

唾液在养颜、护肤、美容方面亦大有用武之地。如明代养生家冷谦的《修龄要旨》中记载：“颜色憔悴，所由心思过度，劳碌不谨。每晨静坐，闭目凝神，存养神气，冲胆自内达外，以两手搓热，拂面七次，仍以漱津涂面，搓拂数次。依按此法，行之半月则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常矣。”医学研究发现，唾液是以血浆为原料生成的，其中一些成分既是皮肤细胞的最好营养物质，又不会引起皮肤过敏；唾液中含有多种生物酶，如溶菌酶、淀粉酶等，呈弱碱性，可以消除面部皮肤分泌的油质，杀灭面部的一些细菌，避免面部长疖生斑。因此，用唾液涂抹面部，常有意想不到的效果。

唾液的养生保健功用自古就受到重视与肯定，古人初创文字时，即以水从舌边为“活”字，意为舌旁之水（唾液）能维持人体的生命活力。历代医学家、养生家为强调它的重要性，取名“金津”、“玉液”、“琼浆”、“甘露”、“玉醴”、“华池神水”等美称。《本草纲目》记载：“人有病，则心



肾不交，肾水不上，故津液干而真气耗也。”李时珍指出：“津液乃人之精气所化。”古代医学家认为“津”系“精”所化，精盈则肾水上升，化为津液，津液再予咽下，能润心，使心火免于过盛，水火相济，阴平阳秘谓之“自饮长生酒”。

古代的一些修道养生者认为，只要简单地将舌下产生的津液有意识地一口口咽下，并持之以恒，常年不懈，便能增进生命活力，延年益寿。饭后叩齿可以增进胃气，促进肠胃的蠕动，帮助消化和吸收食物，对于肠胃功能紊乱引起的食欲不振、便秘等疾病都有很好的效果。另外，坚持每天叩齿还可以促进面部的血液循环，使皱纹减少，延缓衰老。在叩齿的同时，口腔里会不断地产生唾液，如果结合舌尖抵住上腭，把这些“金津玉液”咽下去，会有更好的养生效果。



养生有道——中医小妙招

第一步：每天早晨闭目静坐，舌抵上腭，收敛心神活动，停止任何杂念，凝神存养，然后用意念使腹部丹田之气冲旺，并自内向外扩散。

第二步：两手掌相对摩擦，感觉掌心发热后，用两手掌上下左右按摩面部七次。

第三步：舌从上腭上放下，在口中轻轻搅动数次，然后将口中唾液吐在两手掌心，如第二步方法，在面部上下左右按摩十四次。

津宜常咽养生法

1. 闭目静坐，凝神存养
- ↓
2. 口含分泌出来的唾液
- ↓
3. 鼓腮漱口数次
- ↓
4. 分三小口将唾液慢慢咽下

★随着静坐时间的长短而异，持续重复2、3、4步骤。

★日常生活中凡开车、上班、上学、看书报、电视等，只要不需言语的活动，均可进行津宜常咽养生法。



第一步



第二步



第三步