

解读女人正确的生活方式
掌握女人不生病的健康智慧

女人不生病 的生活方式

— 升级版 —

梅子 著

你今天的生活习惯，决定了你十年后的身体健康情况！

生活方式是决定健康、长寿的最重要因素，
选择不生病的生活方式，就等于选择了一生的健康。

关于健康，你不可不知的专家箴言
关于身体，你受用一生的健康忠告

一本为女人的健康提供根本解决方案的智慧之书

上上下下的健康之道，里里外外的身体密码

女人不生病 的生活方式

—升级版—

梅子 著



图书在版编目(CIP)数据

女人不生病的生活方式 / 梅子著. — 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5388-7737-3

I. ①女… II. ①梅… III. ①女性—生活方式—关系
—健康 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第250159号

女人不生病的生活方式

NÜREN BUSHENGBING DE SHENGHUO FANGSHI

作 者 梅子
责任编辑 王 姝 赵文琪
封面设计 亿点印象
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 20
字 数 220千字
版 次 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7737-3/R · 2239
定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

世界上没有了女人，就少了七成的美。现代生活已将女人推向社会的前台。在激烈的社会竞争中，一张年轻而美丽的脸往往成为女性最大的骄傲与资本。为了把握青春、留住美丽，女人们用尽了各种美容养颜方法，最终却发现，女人美丽的根本是保持身体健康，让自己拥有一种科学的生活方式。

身体是小宇宙，外面是大宇宙，科学的生活方式就是小宇宙跟大宇宙完全相同，违背自然就会带来疾病。生活在现代的女人既要照顾家庭还要兼顾事业，日渐增大的精神压力和体力付出，使女人的身体要面临很多问题：肾亏血虚、脏腑功能虚衰、内分泌失调、免疫力下降、衰老加速等等。

不良的生活方式实际上是导致疾病的诱因。比如，女性不良生活方式会导致女性子宫肌瘤的发生，长期吸烟、饮酒、摄入高脂肪食物等，一些以肉食为主的女性朋友患子宫肌瘤的几率更高。美丽而智慧的女人懂得在重压之下如何建设美丽，懂得如何让自己拥有一种健康的生活方式。

我们改变不了外部的环境，但可以改变自己，根据我们身体应遵循的基本原则，以不变应万变，按自己身体的实际状况去选择该吃的食物，去选择有利的生活方式。这样，才能在不断变化的环境中依然保持着科学的生活方式，才能健康地生存下来。

每个人都有选择自己生活方式的权利，但一定要认真，对自己，对工作，对生活，这样的女人就算不是天生丽质，也有一种自信从容的美，只有这样一种美才能和时间对抗，也才是好男人欣赏的类型。美丽是上帝送给女人的第一件礼物，也是第一件收回的东西。善良而精致的女人们，请从今天开始，从这一分钟开始，摒弃不良的生活方式，用科学的方式享受生活，把握生活的美丽，让人生价值体现得最精彩！



目 录

PART

01

爱“面子”就是爱身体：养颜的根本是滋润 001

肌肤的颜色，人体健康的报警器·····	002
打造好肤色，从“暖”字上下功夫·····	005
叩齿咽津，养五脏又能润容颜·····	007
女人轻轻松松阻击第一道皱纹·····	009
简单练就“唇唇”欲动的美人·····	011
巧防护，美人鱼可以如此娇媚·····	013
空调办公室里的娇嫩肌肤保养法·····	015
轻轻松松告别“后青春期痘痘”·····	017
上班路上，你可以如此保养肌肤·····	019
夜猫一族，这样护肤最有效·····	021
保护电脑前的娇嫩肌肤如此简单·····	023
皮肤其实也是一种心理器官·····	025
微笑按摩法，赶走表情纹很简单·····	026

PART
02

补足气血万病消：无价的养生圣品就在我们体内 029

- 气血充盈，才能做一个自然美人.....030
- 想青春永驻，就要让气血动起来.....032
- 女人以血为本，养血贵在调经.....033
- 贫血致“少性”，女人需要补血.....035
- 旺足的气让女人更加光彩照人.....036
- 气血充盈是保持秀发魅力的根本.....039
- “吃血补血效果好”，真有道理吗.....040
- 常吃南瓜，丰美肌肤又排毒.....041
- 女人一日吃三枣，终生不显老.....042
- 女人告别血虚体质就这么简单.....043

PART
03

女子以肝为先天：女人最信赖的肝系统养护法 045

- 容颜是女性肝脏功能好坏的晴雨表.....046
- 肝开窍于目，明眸善睐须由内而外.....047
- 肝为黑极之本，肝气是耐受力的源泉.....050

肝主筋，聪明女人健身首先要健筋·····	052
肝藏血，呵护好女人的养分之源·····	055
给肝添负担，脸上就会添皱纹·····	057
春季养肝正当时，女人多吃绿色食物·····	058

PART

04

忘什么都不能忘本：女人如何养护脾系统 061

呵护脾，因为它主宰了你的容颜·····	062
唇色红润丰满，内调健脾是关键·····	063
不补脾，你就无法塑出好身材·····	065
脾脏排毒，对的时间用对的方法·····	067
养脾兼调胃，“四法”疗效好·····	068
秋天养脾胃，新采嫩藕胜太医·····	070
别让这样的生活方式伤了你的脾·····	071

PART

05

肺没病的女人更水润：女性肺系统需要这样养护 073

肺主皮毛，肌肤干燥是肺惹的祸·····	074
---------------------	-----

肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能损命·····	077
日常生活最易用到的养肺方法·····	079
冬季护肺养生，这样做最简单·····	081

PART
06

女人养生更要养心：保护心系统其实很简单 083

养心，就像育花从根部施肥·····	084
养好心，解闷消愁胜于服药·····	086
养心美颜，从饮食细节做起·····	088
心平气和，才是养生大道·····	089

PART
07

养肾就是养福气：聪明女人的最佳养肾方式 093

肾是人体生命之源，先天之本·····	094
养好肾，就是对自己的容颜负责·····	096
不做熊猫女，眼圈黑了补补肾吧·····	098

养肾，让女人“肾”气“灵”人	100
想要肾好，尽情地吃黑色食物吧	102
冬天补肾，事半功倍里外皆喜	104
腰为肾之府，补肾别忘了保暖	105
女人手脚冰冷，都是肾虚惹的祸	106
每个女性的盆腔都应该像花儿一样	108
膀胱存津液，为美丽排除万难	110

PART

08

会睡的身体不生病：问题的根源来自“睡眠”这件事 113

关于睡眠，你犯过以下这些错吗	114
养出好气色：女人最佳的保养法是睡眠	116
留住青春，女人必学的养颜睡眠法	117
女人当警惕，失眠增加患乳腺癌的危险	119
女人睡眠障碍不是睡不着觉那么简单	120
睡眠忌开灯，莫让疾病丛生	122
夜猫一族怎样减轻熬夜带来的伤害	123
失眠了，听听这些乐曲就可以入睡	125
关于沐浴养生：睡前洗澡觉更香	126
足浴养生法是安神助睡眠的良方	127
睡眠大秘诀：冥想疗法避免失眠	129

PART

09

女人吃对才健康：聪明女人懂得用食物呵护美丽 131

天然无须加工，女人要美有方法·····	132
女人不要丢失了你的“骨”力·····	133
多吃完整的食物，你就不会生病·····	135
粗粮养生：让你年轻十岁的秘密·····	137
别人的美食可能是你的毒药·····	138
未老先衰，生锈食物让你越吃越老·····	140
晨起第一口食物应选择温热食物·····	142
女人这样吃早点有损健康·····	143
最健康的晚餐：素吃可防癌·····	146
黄色食物促进女性激素分泌·····	147
多吃豆腐制品造就圆翘臀部·····	149
咖啡危害大，聪明女人要慎饮·····	150
吃饭三大新技巧，吃出美丽·····	152
补阴养颜食物是最佳除皱霜·····	155
皮肤补养之道：常吃碱性食物·····	157
饭前一碗汤，气死好药方·····	159

PART

10

运动贯穿一生：

运动决定女人的生机，生机决定女人的健康

161

运动是女人生命力的根基·····	162
找到适合你自己的有氧运动·····	164
别让这样的运动方式害了你·····	166
久立伤骨，久站女性莫忘保健·····	167
女性运动养生保健五法·····	168
打坐可以使女人精力充沛·····	170
女性经期，运动养生有妙法·····	172
主动性休息是克服疲劳的法宝·····	174
懒散易生病，闲来登山增健康·····	176
平衡气血的“五禽戏”·····	177
动以养形，以形劳不倦为度·····	179
下午4时是最佳的运动时间·····	181
运动计划，你的年龄说了算·····	183

PART

11

习惯就是随行医师：好习惯是良药，坏习惯是毒药 185

- 习惯大于遗传，习惯改变基因 186
- 警惕会让你生病的生活坏习惯 187
- 健康有保证：合理搭配一日三餐 189
- 八分饱，女人25岁之后的养生之道 191
- 这些坏习惯是“夫妻癌”罪魁祸首 193
- 女人日常保健中5个“不能等” 195
- 牙齿不剔不稀，耳朵不挖不聋 196
- 节奏快麻烦多，慢下来享安乐 198
- 驾驶好习惯，让你的健康畅通无阻 200

PART

12

恋上经络养生：调养经络让女人的生活充满魔力 203

- 人体的经络能决生死，处百病 204
- 天天给自己推拿比吃人参还补 206
- 用经络留住一头乌黑亮丽的秀发 207
- 轻松打造“V”形性感美人肩 208

三步按摩让女人“挺”起来·····	209
将健壮手臂按摩出柔美线条·····	210
这样按摩，成就女人纤纤玉手·····	211
按摩腹部，让你拥有迷人小蛮腰·····	212
如何拥有浑圆而富有弹性的臀部·····	213
这样按摩，让你的腿部线条更完美·····	214
点按关元穴让你月经期不再痛苦·····	215
按揉这几个穴位让痛经不再折磨你·····	216
闭经不用怕，这样按摩最有效·····	217
足部按摩，防治心脏病有奇效·····	218
常搓脚心，助你健身亦防病·····	219
内分泌失调：从三焦经寻找出路·····	220
经络按摩让女性远离便秘的痛苦·····	222
可以用经络按摩有效地治疗妇科疾病·····	225

PART
13

不生病的排毒方式：将排毒的作用发挥到淋漓尽致 227

体内毒素分布广，女人侥幸受害深·····	228
顺其自然的方法排毒才是最好的·····	230
两日清肠饮食：轻松排毒让肠胃休息·····	231
毒素的生存：毒素善变，形式繁多·····	233
养体须当节五辛，五辛不节反伤身·····	235
试着从日常饮食中排出毒素·····	237

女人的厨房：烹调排毒餐之“六忌”	240
排毒有妙招，排汗运动有讲究	243
就这么做：简单有效的排毒运动	246
生活小细节：农药残留损害健康	249
这样吃更健康：巧搭配巧排毒	251

PART
14

爱花草就是爱美丽：普通花草养出女人的芳香生活 257

认识芳香精油	258
精油芳香疗法的日常妙用	259
最舒适的生活：香熏美颜润皮肤	261
精油疗法：这样做拒绝月经不规律	264
用植物精油来扫除体内残留毒素	265
感冒了怎么办，试试芳香疗法	267
警惕芳香精油使用的4个误区	269
瘦腹塑臀养成法：SPA按摩法	270
教你轻轻松松选购好精油	271
这些植物油，最适合女性享用	275

PART

15

家有中药拒百病：女人生活里的中草药养生秘籍 279

选好中药，轻松调治妇科疾病·····	280
中药泡脚，分清体质没烦恼·····	283
乳腺增生，中药外治帮大忙·····	284
单味中药，排毒养颜有奇效·····	287
大黄，医学宝库里的瑰丽财富·····	289
女性内裤，多少不能说的秘密·····	292
阿胶补血，滋阴润燥显奇效·····	294
四物汤，温暖女人的第一补血方·····	297
中药调治，挡住卵巢早衰的脚步·····	299
玫瑰花茶，调理经血拒绝痛经·····	302
贵妃御药，果中之王——山楂·····	303

爱“面子”就是爱身体：养颜的根本是滋润