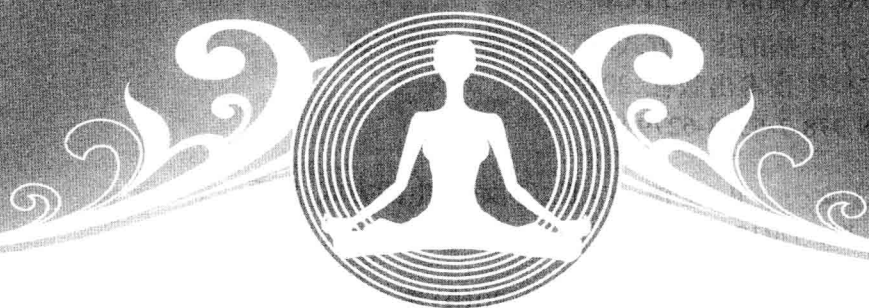




女人不生病的 生活方式

一本为女人的健康提供根本解决方案的智慧之书
掌握不生病的小智慧，拥有人生的大健康



女人不生病的 生活方式

一本为女人的健康提供根本解决方案的智慧之书
掌握不生病的小智慧，拥有人生的大健康

梅子◎ 编著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

女人不生病的生活方式/梅子编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2010. 3
ISBN 978-7-5388-6279-9

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(2010)第 034071 号

责任编辑 项力福 侯文妍
封面设计 白立冰

女人不生病的生活方式

NÜREN BUSHENGBING DE SHENGHUO FANGSHI

梅子 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150090 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号)

电话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)

印 刷 三河市骏杰印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 700 × 1000 1/16

印 张 16.5

字 数 150 000

版 次 2010 年 4 月第 1 版 · 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6279-9/R · 1653

定 价 29.80 元

前言

女人关注健康,关爱自己的时代已经真正来临,而这种关注不再停于政府的倡导,专家的教育,而是发自人们内心真实呼唤的声音。

几个女人坐在一起,问其中一个看起来很年轻的女性,如何驻颜有术。只见被问者笑而不答,大家都觉得她在卖关子,她说,“我有个方子很简单,但你们都很难做到。”女人们都要她快讲出“秘诀”,她说道:“早睡早起”,刚才热闹的气氛迅速安静下来。是啊,这么简单的事,可现在有多少人能做到呢?

女人要工作,要学习充电,要买菜做饭,要照顾孩子,要伺候老人。她们忙得昏天黑地,忙得忘了日月星辰,忙得忘记了自己。就在年复一年中,无休止的忙碌中,女人枯了秀发,老了容颜,弯了脊背。女人的牙齿松动了,难再享受美味;女人的眼睛昏花了,难分清美丽的颜色;女人的耳背了,感受不了悦耳的音乐……女人就这样老了!

当今中国女人的身体状况最令人担忧,老年群体里,度过了人生中最艰难、最辛苦的岁月,现在虽然不再去忙工作,可是已经伤痕累累,疾病缠身,而且她们仍然要忙家务、侍候老伴、照顾儿女及孙辈。青年一代里,工作的繁忙、紧张、焦虑和心理高压的困扰,加之伴随一生的经带胎产,使她们的身体备受生理和心理的双重压力而每况日下,甚至常常被击倒。

我们再来看看周围的人,患高血压、高血糖、高血脂以及肥胖的人越来越多,要知道“三高”患者的心脑血管病的死亡率是正常人的2-3倍,而且这些病很少独来独往,常结伴而行;提前得病、提前残疾、提前死亡的人也越来越多,一个30多岁的年轻女人中风躺在家里,生活不能自理……是什么让健康离我们越来越远了呢?答案或许有很多,但有一点可以肯定的是,吸烟、静息的生活方式、紧张、不合理膳食、肥胖等等都是不健康的生活方式,正是这些不健康的生活方式让健康远离我们,所以,要健康,必须从改变生活方式开始。有专家表示,全球每年1200万人患癌,其中40%可以通过改变生活方式得到预防。

于是,越来越多的女人更加关注自己健康,美容院、健身馆里人来人往,川流

不息。那么,女人究竟如何才能拥有一个健康的自己呢?

一棵树,不论它是生长在几千年前的古代,还是现代;不论它是生长在皇宫,还是生长在野外,它对生长的需求是一样的,就是空气、阳光和水。这种生存的基本需求不会因所处的环境不同而改变,也不会因朝代的变更而变化,更不会因为现代高速发展的科技而发生改变。身体健康的最基本保障就是我们的生活方式。我们改变不了外部的环境及变化,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。

所以,作为女人,首先要充实自己,掌握最科学、最有效的生活方式,生活质量才能提高,工作才能有高效率,才能把人生价值体现得最精彩。

本书中,从全方位、多层面、多视角地为女人作了生活细节的具体指导,融合了中国五千年女性的养生方法,把女人如何从内到外修身养性的方法告诉大家,力求做到简单易学、易懂、易会,科学、权威、实用,希望天下所有的女人都能从这本书中得到启发。

目录



第一章 爱,每天都在:一定要让自己的肌肤做足满分

姿色动人,先从“暖”字上下功夫	2
叩齿咽津,美颜美肤	4
怎样从皮肤颜色变化预知疾病	5
好心态可以治好难治的皮肤病	8
不老美人的秘密——每日微笑按摩法	9
如何阻击女人的第一道皱纹	10
嘴唇总是很干,怎么办	12
游泳时如何做好防护	13
久坐空调办公室,如何保养自己的肌肤	15
换季时,脸上总出现痘痘,怎么办	16
上班路上怎样保养肌肤	18
夜猫族这样护肤最有效	20
电脑丽人如何保养容颜	21

第二章 设计睡眠,设计美丽:睡眠是女人的“天然保姆”

女性,谁破坏了你的睡眠	24
好气色的秘密:女人最好的养生是睡眠	25
女人必学的养颜睡眠法	27
失眠增加患乳腺癌的危险	28
女人睡眠障碍不是睡不着觉那么简单	29
睡眠开灯,疾病丛生	30
怎样减轻熬夜带来的伤害——一日不睡,十日不醒	31

失眠了,听这些乐曲可入睡	33
沐浴,睡前洗澡觉更香	34
足浴,安神助睡眠的良方	35
冥想有助于睡眠和心理健康	37

第三章 好身体遇上好食物:聪明女人懂得用食物呵护美丽

如何为你的“骨”补“力”	40
多吃完整的食物,你就不会生病	41
吃粗粮做精致女人	43
别人的美食可能是你的毒药	44
生锈食物让你越吃越老	46
清早第一口应选择温热食物	47
女人这样吃早点有损健康	48
晚餐素吃可防癌	50
黄色食物促进女性激素分泌	52
多吃豆腐制品造就圆翘臀部	53
红润容颜少不了铁和锌	54
女性饮用咖啡危害大:咖啡味美,女性慎饮	55
女人吃饭三大新技巧	57
补阴养颜食物是最佳除皱霜	60
碱性食物才对女人皮肤好	61
饭前一碗汤,气死好药方	63

第四章 养生就是养气血:选择做一个气血流动的暖女人

气血冲和,万病不生	66
想青春永驻,就要让气血流动起来	67
女性养血贵在调经	69
女性经期多补气活血,事半功倍	70
“少性”女人需要补血	71

气,让女人神清气爽的力量	72
气血充盈,颜面才健康	75
气血足则毛发荣,气血失则毛发枯	76
“吃血补血”真有道理吗	77
女性补血的妙品——南瓜	78
一日吃三枣,终生不显老	79
女性血虚调养“五部曲”	80

第五章 补五脏养容颜:女人应选择由内而外的美丽

养心,让容颜润泽如蜜	84
不补脾,你就减不了肥	86
保健脾,为美丽增加创造力	87
肌肤干燥是肺惹的祸	89
肺为华盖倘受伤,咳嗽劳神能损命	91
肾是人体生命之源,先天之本	93
养好肾,就是对自己的容颜负责	94
春季饮食,养肝为先	96
养肾,让女人“肾”气灵人	97
想要肾好,尽情地吃黑色食物吧	99
冬天补肾,事半功倍里外皆喜	100
保暖是补肾的有效方法	101
胃,美丽计划的加油站	104
爱护你胃肠道的最佳生活方式	105
膀胱,为美排除万难	107
解闷消愁胜于服药	109

第六章 运动是良方:运动决定生机,运动的女人最迷人

运动是女人生命力的根基	112
找到适合你自己的有氧运动	113

女性运动健美的警告	115
久站女性莫忘保健	116
女性运动养生保健五法	117
打坐可以使女人精力充沛	118
女性经期运动养生有术	120
主动性休息是克服疲劳的法宝	122
懒懒散散好生病,闲来登山增健康	123
平衡气血生态的“五禽戏”	125
动以养形,以形劳不倦为度	126
下午4时是最佳的运动时间	127
运动计划,年龄说了算	129

第七章 不生病的排毒方式:将排毒的作用发挥到淋漓尽致

认识身体中“毒”症状:毒素分布广,侥幸受害深	132
顺其自然的方法排毒才是最好的	134
两日清肠饮食:轻松排毒让肠胃休息	135
毒素怎样在体内生存:毒素善变,形式繁多	137
养体须当节五辛,五辛不节反伤身	139
试着从日常饮食中排出毒素	140
烹调排毒餐之“六忌”	143
排汗运动的注意事项	145
肠胃蠕动排毒操	146
简单有效的排毒运动	148
农药残留损害健康	151
巧搭配巧排毒	153

第八章 习惯就是随行医师:好习惯是良药,坏习惯是毒药

习惯大于遗传,习惯改变基因	158
会让你生病的生活习惯	159

合理搭配一日三餐:早餐吃的像皇帝,午餐吃的像平民,晚餐吃的像乞丐	161
八分饱,女人 25 岁之后的养生之道	162
不良生活习惯导致“夫妻癌”发病率上升	164
日常保健中 5 个“不能等”	166
剔牙和挖耳对健康无益	167
节奏快麻烦多,慢下来享安乐	169
培养健康的驾驶习惯:小小驾驶室,悲欢大世界	171

第九章 恋上经络养生:调养经络让女人的生活充满魔力

经络能决生死,处百病	174
天天给自己推拿比吃人参还补	175
用经络留住一头乌黑亮丽的秀发	177
轻松打造“V”形性感美人肩	179
三步按摩让女人“挺”起来	180
将健壮手臂按摩出柔美线条	180
纤纤玉手按摩来成就	181
按摩腹部,让你拥有迷人小蛮腰	182
如何拥有浑圆而富有弹性的臀部	184
漂亮女人的纤腿按摩秘籍	185
点按关元穴让你月经期不再痛苦	186
按揉这几个穴位让痛经不再折磨你	187
按摩这几个穴位治疗闭经	188
足部按摩防治心脏病	189
常搓脚心,助你防病健身	190
足部治病要穴	191
内分泌失调——从三焦经寻找出路	194
经络按摩让女性远离便秘的痛苦	196
可以用经络按摩有效地治疗妇科疾病	202

第十章 爱花草就是爱美丽：普通花草养出你的芳香生活

认识芳香精油·····	206
精油芳香疗法的日常应用·····	207
香熏美颜润皮肤·····	209
不同精油的瘦身护肤功效·····	212
月经不规律的精油疗法·····	213
用植物精油来扫除体内残留毒素·····	214
芳香疗法可以治疗感冒·····	215
用精油保护女性胸部·····	217
芳香精油使用四个误区·····	218
瘦腹塑臀 SPA 按摩法·····	220
怎么选购好精油·····	221
最适合女性享用的植物油·····	224

第十一章 善用中药：中医调理秘方让你有迷人“女人味”

专门调治妇科疾病的中药·····	228
中药泡脚告别经期烦恼·····	230
乳腺增生，中药外治帮大忙·····	232
单味中药排毒养颜有奇效·····	235
药之将军“大黄”·····	236
女性内裤，多少不能说的秘密·····	238
女性圣药阿胶补血养颜色·····	240
养血四物汤，应该这样喝·····	243
中药调治，挡住卵巢早衰的脚步·····	245
爱护女人一生的草药·····	247
花茶喝得多会中毒·····	248
月经期绿茶喝不得·····	250
心情不好不妨喝点玫瑰花茶·····	251
贵妃御药，果中之王——山楂·····	252

第一章

NI REN DAI SHENG BANG DE SHENG HUO FANG SHI

爱，每天都在：一定要让自己的肌肤做足满分

姿色动人,先从“暖”字上下功夫

隆冬时节,很多女人总是会感觉手脚冰冷,嘴唇乌紫,脸色发青,容颜憔悴,气色看上去很差。于是走路的时候就耸肩驼背,很不雅观,全无一点女人应有的曼妙风采。还有一些皮肤过敏的女人,每到天冷的时候脸上还会布满小疙瘩,严重时甚至冒脓水。这就是我们通常所说的畏寒。

畏寒严重影响了一些女人的生活,损害了她们的容颜,所以大多数女性都会害怕过冬。用中医理论来解释,就是女人之所以怕冷,是因为男人属阳,女人属阴,女人阳气衰微,气血不足,卫阳不固,不能温煦肌肉以抵抗外来寒邪的侵袭,所以天生就比男人怕冷。在冬天面色红润的女性总是要少一些,而春夏秋则不然,就是因为冬天气温偏低,致使女性气血不畅,没法显现到脸上来。所以说,保暖和美丽也是相关的。

从现代医学的角度讲,女性较男性畏寒,首先是男人身上的肌肉多、脂肪少,而女人身上的肌肉少、脂肪多。肌肉在使碳水化合物和脂肪氧化的过程中,消耗掉大量的热量,散发出大量的热能。所以男人的新陈代谢快,女人的新陈代谢慢,男人的体表要比女人的体表温暖一些。其次,从生理角度看,对于冷,女人更为敏感,因为女人皮肤里的“传感器”比男人敏捷,会更快地把“冷”的信息传递到大脑。大脑接受信息后,会命令血液循环系统从皮肤、四肢退守到躯干。而男人皮肤里的“传感器”比女人迟钝,血液循环系统退守的速度较慢,所以,男人身上总是热乎乎的。

这么说,从中西医两方面来看,女性畏寒都是有原因的。不是个别问题,而是普遍问题。严寒时节如果不注意保暖,女性的健康就会自然出现一些问题,比如伤风感冒、气管炎、胃痛、下腹痛等,甚至严重殃及女性的美丽,使脸色乌青,气色差。所以,女人在寒冷时要尤其注意保暖工作,具体该如何做呢?

第一,注意脚部保暖。众所周知,人体的血液循环是靠心脏和肌肉的收缩、舒展来完成的。人的双脚离心脏较远,血液供应少,如果受凉,微血管要痉挛,进

一步使血液循环量减少。另外,脚的表面脂肪少,保温能力本身就很差。脚的保暖关键在于锻炼和穿好鞋袜,保持鞋袜、鞋垫干燥。因为湿度能加剧双脚的温度散发,造成微血管痉挛、供血受阻和组织坏死,影响血液循环畅通。

第二,常伸懒腰。伸懒腰看似不雅,其实是一种有益的保健方法。伸懒腰时,人体会自然形成双手上举、肋骨上拉、胸腔扩大、深呼吸的姿势,使膈肌活动加强,以此牵动全身,并引发大部分肌肉收缩,遂将淤积的血液赶回心脏,从而达到加速血液循环的目的。所以,常伸懒腰的好处很多。另外,伸懒腰还能消除腰肌过度紧张,及时纠正脊柱过度向前弯曲造成的驼背,保持健美体型。伸懒腰是一种简单而易行的活动,它不受时间和空间的限制。女人在工作间隙,不妨多伸几次懒腰,多重复几次,以使精神振作,血液畅通。

第三,摄入足够的热量。漫漫冬季,女性由于阳气虚弱特别怕冷,要保证身体里热烘烘的,每天要多吃些具有御寒功效的食物来进行温补和调养,以起到温养全身组织、促进新陈代谢、改善血液循环的作用。中医认为,羊肉、狗肉、甲鱼、麻雀、虾、鸽、鹌鹑、海参、枸杞、韭菜、胡桃、糯米等,都是性温热,且御寒又有补益作用的食物。另外,要相对增加脂肪的摄入量,如在吃荤菜时注重肥肉的摄入量,在炒菜时多放些烹调油等。

第四,办公一族更要多运动。好多女性朋友上班时,一台电脑,一坐就是一天,除了手指在键盘上运动,身体其他部位稳如泰山,导致血液循环较慢,这也加剧了冬天手脚冰凉的现象。建议平常久坐或工作中长时间站立的女性朋友,应当有意识地让自己多走动,如伸缩手指、手臂绕圈、扭动脚趾、原地跳跃等,这些小动作可以恰到好处地把多余的热量释放出来,具有从内部“加热”身体的作用,促进血液循环。如果早上起来就活动一下身体,打开关节,可以让你一整天都精力充沛。

第五,缺铁性贫血一定要补铁。人体血液中若缺铁也会畏寒怕冷,所以含铁高的食物要及时补充。贫血的妇女体温较正常血色素的妇女低,产热量少,当增加铁质摄入后,其耐寒能力会明显增强。因此,因缺铁性贫血引起的畏寒女性,可有意识地增加含铁量高的食物摄入,如动物肝脏、瘦肉、菠菜、蛋黄等。

第六,在生活细节上,女性也要随时注意。比如待在空调房中不要穿得太少,一件薄外套、一条小披肩都能保护背部。在体温较低的早晨喝热饮、热茶、热咖啡、热牛奶都不错!在你工作的办公椅上,放一个棉布坐垫,既舒服又暖和,还能防止冰冷的坐椅吸收人体热量。晚上看电视时,随意的盖一条披巾在腿上,或随时活动活动腿脚,都是不错的方式。休息前好好泡个热水澡,在浴缸中撒一把

盐会让你收到意想不到的热身效果。盐能促进血液循环,使身体暖和。

保暖,是每个女人都能做到、也是极其容易做到的。寒冷的冬天,想要脸色红润,想要动人的姿色,记得先从“暖”字上下功夫!

叩齿咽津,美颜美肤

祖国医学认为,牙齿的生长与脱落,与肾中精气的盛衰有密切关系。而叩齿可以刺激牙齿,改善牙齿和牙周的血液循环,使牙齿坚固,有加强肾精的作用。同时,祖国医学有“肾液为唾”之说,认为肾的盛衰关系到唾液的盈亏,而唾液能起到滋补肾精的作用,肾精充足,则能内养五脏,外润肌肤,使皮肤细嫩,有光泽。龚居中在其所著的《红炉点雪》中说道:“津既咽下,在心化血,在肝明目,在脾养神,在肺助气,在肾生津,自然百骸调畅,诸病不生。”可见咽津不仅能补益肾精,而且能调养五脏,增强脏腑功能,滋养肌肤。

牙齿和面部肌肉的不断活动,能改善牙周和面部肌肉的血液循环,改善供血状态,提高细胞的代谢功能,使面部肌肤红润光泽。据美国洛杉矶神经科医学中心主任福克斯发现,每天咀嚼口香糖 10 ~ 15 分钟,有助于美容,连续几个星期,还能使面部皱纹有所减少,肤色红润,有光泽。

有这样一个故事:

相传三国时有位长寿老翁皇甫隆,年过百岁,体力不衰,耳聪目明,面色红润。魏武帝曹操非常羡慕,派人请来皇甫隆,亲切地对他说:“能否谈一谈您的长寿秘诀?要是您觉得可以传授的话,不妨写好密封,让我一个人看看。”皇甫隆哪敢怠慢,就上疏介绍经验。

他一开始说了一通“唯人为贵”的大道理,后来才讲了一个修道秘诀:“臣常闻道人蒯京,已年一百七十八,而甚丁壮。言人每日服食玉泉,琢齿,使人丁壮,有颜色,去三虫而坚齿。玉泉者,口中唾也。朝旦未起,早漱津令满口,乃吞之;琢齿二七遍。如此者,乃名日练精。”

皇甫隆所陈述的就是叩齿咽津养生法。临床观察,长期做叩齿咽津练习,可

养颜美肤,能防治或减少皮肤皱纹、暗疮、黄褐斑及雀斑等皮肤病,使肤色红润有光泽;可健脾和胃,改善消化功能,促进营养物质的吸收,有助于胃炎及溃疡病的痊愈;可强肾固齿,防止牙齿提早脱落,治疗牙龈痛、牙龈出血等牙周病;对治疗阴虚火旺所致失眠多梦、牙痛、便秘等均有良效。长期的临床实践证明,叩齿咽津对人体的健康长寿、护肤美颜有着无可置疑的功效。

叩齿咽唾的养生方法出自《嵩山太无先生气经》。每天刚睡醒的时候,口里一般都会觉得又干又苦,有污浊之气。可以先张开嘴,深呼吸,尽量向外呼气,节奏要缓慢有序,大约呼气20次以后,再用上下牙齿轻轻地相互扣打20次。然后用舌头在口腔中左右各旋20次,趁着这时候口中津液丰富,就一边呼气,一边轻轻弯脖子,将津液分3次咽下。此法主要是调节五脏内热,对于面色经常无端潮红的女性朋友最适合不过了。书中有赞:“却老扶衰别有方,不需身外觅阴阳。”需要注意的是,此法贵在持之以恒,注意养成保持口腔清洁的好习惯,坚持早晚刷牙,饭后漱口,坚持叩齿咽唾,以达美容、健身、延年的目的。

怎样从皮肤颜色变化预知疾病

肌肤也有“颜色”,肌肤的不同颜色,会提示你肌肤和身体的健康状况。健康的肌肤首先要有光泽,同时还要细腻、色泽红润,柔软而富有弹性。

肌肤的颜色和光泽能反映肌肤的营养情况,也能反映内在脏腑的健康状态,可以说是我们身体的警报。

暗黄色:脾胃不合积毒素

肌肤的暗黄色是对你近段时间以来繁重压力及体内毒素淤积的直接反映。

如果经常承受很大的工作及生活压力,每天都感觉劳累、疲倦可又休息不好;特别是情绪多变、爱发脾气;再加上城市里的生活污染,每天的上妆卸妆,肌肤就很容易变得污浊,毛孔内堆积各种毒素。而且,在这种情况下,肌肤的锁水

屏障受到破坏,无法保持润泽肌肤需要的含水量,会明显地缺水、干燥。从中医角度来说,肌肤出现暗黄、发灰的颜色,也反映了体内脾胃不合。职业女性一旦忙起来,饮食就没有规律的时间和合理的营养,很容易造成脾胃不合、贫血等问题。尤其是在消化不良、血虚的情况下,最基本的日常供给都达不到,肌肤就不能得到营养。如果再多愁善感、忧虑,则“思虑伤脾”,从而使肌肤逐渐变得暗淡、发黄。

如果肌肤的暗黄色已经持续一段时间了,那么就需要你先从内部下手,从调节脾胃开始了。

每天要尽可能地多喝水,清洁肠胃,在饮食上即便很难做到按时吃饭,但至少要保证饮食的质量。一定要减少吃油腻食物和甜食的次数与量,否则很容易伤及脾胃。多吃青菜、水果的同时,可以适当地吃一些瘦肉、坚果和豆类食品。另外,煲汤也是个不错的方法,可以把当归、大枣放在汤里,调节脾胃的效果不错。

同时,对待外在肌肤也要多些细心与爱护。减少使用化妆品,尤其是厚厚粉底次数,要特别注意彻底清洁肌肤和补水。由于暗黄色的肌肤缺水很严重,所以洗脸、沐浴时都要用保湿、滋润的产品,还要多用蒸汽或热毛巾敷脸。

另外,无论是饮食还是外用,都要尽可能地摄取维生素。比如,维生素 C 能够抑制色素沉着,排除肌肤组织中的毒素;而维生素 E 能抵御游离基侵害肌肤,使肌肤中的血液明亮干净;维生素 A 可以改变老化的肤质和黯沉肤色。

当然,还要记得多做有氧运动。跳操、快步走、慢跑等,既可以舒解压力、调节情绪,还能帮助消化,改变肌肤暗黄的颜色

灰黑色:肾虚老化易长斑

灰黑色的肌肤提示你,它正在渐渐丧失活力,日晒、污染、身体和心理压力产生的自由基,阻碍了肌肤自身正常的新陈代谢,正在加速肌肤老化。肌肤发灰黑色则是肾虚的反映。

紫外线中的长波 UVA 对肌肤的伤害非常大,特别是在春天。很多人不注意春天的防晒,甚至长时间直晒太阳。其实,肌肤老化、失去活力很重要的原因就是由于紫外线长时间照射,即使是在室内工作的人,如果不注意防晒,UVA 还是会透过玻璃折射进来,伤害肌肤。