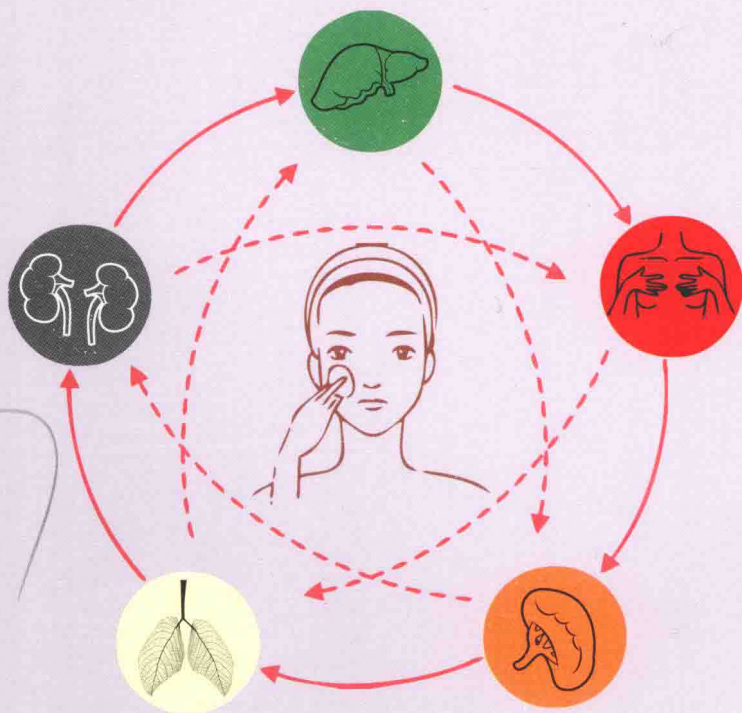




女人 不生病的纪律

女人心身性护养宝典

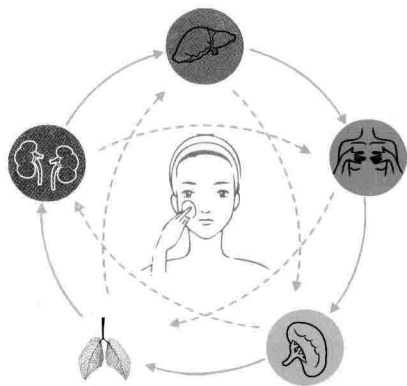
张鹤瑶◎著



女人 不生病的纪律

女人心身性护养宝典

张鹤瑶◎著



图书在版编目(CIP)数据

女人不生病的纪律 / 张鹤瑶著. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5537-5194-8

I. ①女… II. ①张… III. ①女性—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第179142号

女人不生病的纪律

著 者 张鹤瑶
责任编辑 庞啸虎
责任监制 曹叶平 方 晨

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
照 排 北京八度出版服务机构
印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/16
印 张 20
插 页 8
字 数 242 000
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5194-8
定 价 38.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

五行中所蕴含的 女人身心性护养智慧

木：具有生发、条达、曲直作用的事物

火：具有炎热、向上作用的事物

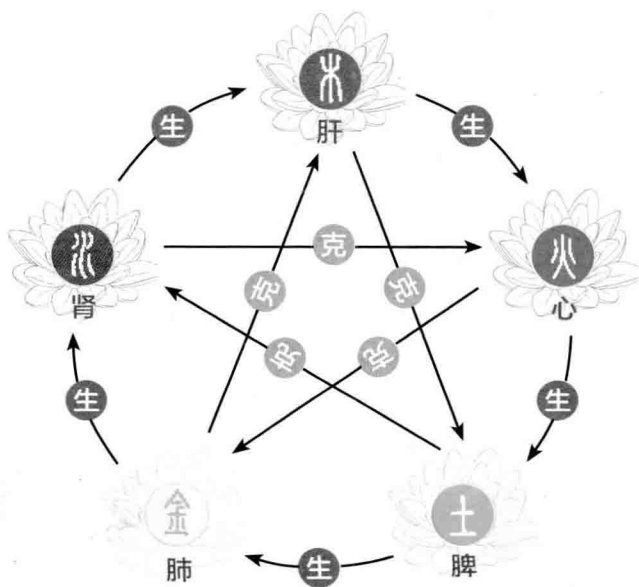
土：具有长养、化育、稼穡作用的事物

金：具有清静、肃杀、从革作用的事物

水：具有润下、寒冷作用的事物

世间万事万物都可以用金、木、水、火、土这五种属性来进行分类

五脏本身就能给你最好的护养，就看你是否懂得它们之间的生克规律了



• 五行益寿养心粥 •

生血补血，五脏安康

红枣：补肺金 / 莲子：去心火 / 葡萄干：补肝血

干黄豆：补脾土 / 黑米：补肾水

通心（去核）红枣20枚，通心（去心）莲子20粒，葡萄干30粒，干黄豆30粒，黑米适量（家里吃的人多，黑米就多放一些）。将以上5种食物浸泡一宿，共同煮烂后即可食用。

• 开心疏肝茶 •

缓解肝郁气滞，保持心情舒畅

刺五加：补肝肾 / 枸杞：补肝肾 / 杭白菊：清肝火

合欢花：愉悦心情 / 红花：活血散瘀 / 百合花：去痰浊

刺五加、枸杞、杭白菊、合欢花、红花、百合花各适量，用沸水冲泡饮用。

• 五行润肺化痰粥 •

滋养肺脏，化痰祛浊

西米：润肺、健脾 / 白果：清脾胃浊气 / 干银耳：滋阴润肺

将干银耳用凉水泡发洗净，撕碎，跟西米、白果、冰糖一起放入砂锅，加水熬煮。煮烂后即可食用。



女人不生病的纪律

木行女人

身体特点：做事往往劳心劳力，肝火旺，易肝气郁结

保养重点：肝胆

易患疾病：乳腺增生、颈椎病、腰肌劳损、神经衰弱、肝胆系统病症

黄金穴位：太冲

五行药食一览表

木行食物

谷类：玉米、燕麦、莜麦

蔬菜：芹菜、油菜、菠菜、金针菇、草菇、香菇、地皮菜、胡萝卜、茼蒿、篙子秆儿、鲜雪里蕻、菊花脑、马齿苋、莼菜、韭菜花、蒜薹、荠菜、豌豆苗

肉蛋类：鳊鱼、青鱼、鲈鱼、蚕蛹、带鱼、刀鱼、胖头鱼、螃蟹、牡蛎、田螺、圆田螺、蚌肉、章鱼、马肉、猪肝

水果：李子、金橘、桑葚、榴槤

药食：阿胶、灵芝、天麻、川芎、决明子、菊花、槐花、玫瑰花、月季花、梔子花、茉莉花

饮品：苦瓜茶、苦丁茶、普洱茶、菊花茶、苹果醋

调味品：小茴香、八角、肉桂、醋、豆油、酱油

干果：榧子、南瓜子



女人不生病的纪律

火行女人

身体特点：先天体内火比较大，常会心火亢盛，失眠，心律不齐，心慌心悸，容易患口腔溃疡、生痘痘

保养重点：心、小肠

易患疾病：高血压、心脏病、动脉硬化、脑出血等心脑血管疾病和小肠系统疾病

黄金穴位：内关

• 五行药食一览表 •

火 行 食 物

谷 类：小麦（面粉）、赤小豆、绿豆

蔬 菜：西红柿、茄子、猴头菇、鸡腿菇、木耳菜、冬瓜、洋葱、莴笋、瓠瓜、苦瓜、茴香、青椒、绿豆芽、紫甘蓝、生菜、油菜、苦菜

肉蛋类：驴肉、猪心、牛心、野猪肉、蝗虫（蚂蚱）、黄鱼、鲮鱼、鱼翅、牛髓、鸡蛋

水 果：荔枝、猕猴桃、桂圆、柠檬、杨梅、石榴、木瓜、樱桃、草莓、西瓜、火龙果、红枣

药 食：莲心、酸枣仁、人参、当归、西洋参、莲子、柏子仁、竹叶、金银花、红花、合欢花、薰衣草

饮 品：红白葡萄酒、啤酒、红茶、绿茶、乌龙茶、咖啡、酸梅汤

调味品：辣椒、芥末、花生油、红糖

干 果：葵花子



女人不生病的纪律

土行女人

身体特点：天生胃强脾弱，比较能吃但不易消化，脾虚导致身体懒惰，不爱运动

保养重点：脾胃

易患疾病：肥胖症、三高症（高血脂、高血压、高血糖）

黄金穴位：三阴交

五行药食一览表

土行食物

谷类：粳米、青稞、高粱、大麦、荞麦、米糠、黄豆、豌豆、扁豆、蚕豆、糯米、谷芽、小米、薏米

蔬菜：平菇、花菇、杏鲍菇、菱角、萝卜、卷心菜、豇豆、四季豆、芋头、香菜、南瓜、苤菜、芦蒿、蕺菜、黄豆芽

肉蛋类：鲫鱼、鲳鱼、鲑鱼、鲢鱼、鳊鱼、鳙鱼、蚬子、蛤蜊、水牛肉、牛肚、羊肚、野鸡肉、鹌鹑、田鸡

水果：山楂、鲜大枣、芦柑、阳桃、山竹

药食：甘草、白术、沙参、山药、茯苓、刺五加、陈皮、厚朴

饮品：酸牛奶、豆浆、米酒

调味品：沙姜、甜面酱

干果：榛子

其他：番薯（红薯、白薯）、饴糖

女人不生病的纪律

金

金行女人

身体特点：工作投入，争强好胜

保养重点：肺、大肠

易患疾病：慢性支气管炎、肺炎、肩背痛、皮肤病

黄金穴位：尺泽

五行药食一览表

金行食物

谷类：西米、花生

蔬菜：黄金菇、红菇、银耳、紫菜、慈姑、海蜇、葫芦、丝瓜、黄瓜、百合、芥菜、土豆、葱、大蒜、香椿、茭白、苋菜、马兰头、竹笋、荸荠、鱼腥草、大葱

肉蛋类：猪肉、猪肺、蛋黄清、鸭肉、鸭蛋、鹅肉、兔肉、银鱼、鲥鱼、鲤鱼

水果：橄榄、桃子、杏子、槟榔、苹果、梨、芒果、枇杷、甘蔗、柿子、柚子、香蕉、香瓜、菜瓜

药食：燕窝、党参、黄芪、太子参、桂花、百合花

饮品：牛奶、椰汁、杏仁汁、蜂蜜

调味品：白酒、白糖、冰糖、生姜、花椒、胡椒、小葱

干果：白果、松子、罗汉果

其他：豆腐、无花果



女人不生病的纪律

／ 水 行 女 人 ／

身体特点：乳房瘦小、臀部塌瘪、大腿部毒素和脂肪堆积

保养重点：肾

易患疾病：阴道炎、子宫肌瘤、卵巢囊肿、肾虚、腰膝酸软、脱发、黑眼圈

黄金穴位：太溪

· 五 行 药 食 一 览 表 ·

水 行 食 物

谷 类：苦荞、芝麻、白豆、黑豆、刀豆、黑米、紫米

蔬 菜：大白菜、圆白菜、茶树菇、牛肝菌、黑木耳、海带、发菜、
海白菜、海藻、洋姜、韭菜、韭黄、黄花菜、菜花、藕、
空心菜、西蓝花

肉蛋类：乌贼鱼、乌骨鸡、猪肾、羊肉、蜗牛、羊髓、黄牛肉、狗肉、
鹿肉、鸡肉、麻雀、鸽肉、甲鱼、干贝、泥鳅、海参、虾、
淡菜、黄鳝、回鱼、鲍鱼

水 果：沙果、菠萝、葡萄、橙子

药 食：蛤蚧、枸杞、冬虫夏草、何首乌、白芍、芡实、桃花

饮 品：蜂王浆

调味品：丁香、盐、蚝油

干 果：板栗、核桃

序言一

■ 用什么来保持自己的健康美丽？ ■

我是一名医生，从事临床工作也近三十年了。常看到一些被病痛折磨得痛苦不堪的病人，到头来却每每落得人财两空的结果，每念及此，无不深感痛心疾首。在临床中，我所接触的基本都是病情比较严重的病人，尤其是女性，她们很多人都不太在意自己身上的小毛病，觉得没什么，往往随便吃点药，将就一下，或者干脆任其发展。很多女性如果不是到难以忍受的程度是不会轻易来医院的。

其实，女性的很多病都是由小毛病发展而来的，如果可以在发病初期的时候自己调治，那就不会有那么多的痛苦和遗憾了。但是，是什么导致她们患病？又有哪些方法可以让她们在发病初期自己调治，而不至于发展到不可救药的程度？我一直在思索。

直到读了张鹤瑶的《女人不生病的纪律》后，我之前的思考才终于有了结果。原来女性先天体质不同，她们易患的疾病和患病后的表现都会不一样。而本书中的方法可以让你在疾病初起的时候，甚至是病还未起的时候，就能够自



己来调理，把它们扼杀在摇篮里；还有，如果能在接受医院治疗的过程中，再配合使用本书中的一些方法，效果也会更快、更明显。

这本书通俗的语言和防病于未然的意识，尤其是运用五行生克这一“清规戒律”来防病治病的理念，令人读后拍案称绝。

现在市面上有很多关于女性保健的书，大多体例模糊，方法过于专业，对读者来说，实用性不强。本书以心、肝、脾、肺、肾的保养为线索来讲述，并结合作者自己多年的临床经验，以讲故事的形式来说明祛病的方法，使本书具备极强的可读性。另外，书中的方法还都非常简单，每个人都可以一学就会，一用就灵。

掩卷之时，我想，如果说医院是以施救为主，那么这本书教给你的，就是自救的方法。

每天繁忙的工作，让我多年未落墨写文，但是读完这本书的时候，还是按捺不住内心的激动之情。这确实是这么多年来，我第一次主动要去写一些简单的文字，表达我对一本书的喜欢以及对一种新的防病理念的认同。

希望更多的女性从这本书中得到实惠。

北京中医药大学附属东方医院副教授 祝东升

2015年5月24日，于东方医院

序言二

予人玫瑰，手有余香

我从小身体就不好，妈妈为此常常不安，我离开家乡外出求学，更是将这种不安放大到了极点。直到有一天，我因为机缘巧合，遇到了恩师紫玄道人，师父治好了我多年的心脏病，而我，更是有幸被师父收于门下，潜心研习道家养生之术。自那以后，每次回家，见我总是健健康康、神采奕奕的样子，母亲脸上的笑容也多了起来。不仅如此，我还根据自己的所学，帮母亲治好了便秘、频繁感冒等多年的顽疾。也许到此，母亲才真正地安心了。这种安心，首先是对我身体的安心，也因为我的所做应了母亲从小教育我的那句话：要把好的东西跟别人分享，给别人带来愉悦。

我一直记着母亲的话，用心去对待每一个来找我看病的人。迄今为止，我治愈的患者已经超过万人。每一位患者都有一个故事，在陪她们一起跟疾病和衰老做斗争的过程中，我感受到了健康的魅力、分享和爱的力量。

在与很多女性朋友接触的过程中，我发现她们普遍都不爱去医院，一是觉得花钱，有钱还不如给孩子省下来；二是去医院往往做一堆检查，最后千篇



一律地拿一堆药，还不管事儿；还有人说，自己身上的比如像胸部太平、毛孔粗、月经期小腹发胀等症状，其实都是一些小毛病，不值得往医院跑，而有了性冷淡，阴道瘙痒、松弛等难以启齿的毛病，就更羞于去医院了。

我也是女人，她们的这些问题我也深有体会。所以，从拜师学医的那天起，我就决定，一定要教给我所遇到的每一个姐妹一种“无病自己预防，有病自己治疗”的方法。除了跟师父认真学习道家养生之术外，我还专门研读了很多医书，并结合多年的临床经验，找到了很多女性常见病的发病原因，以及简便、易操作、安全有效、无副作用的五行祛病护养法。

本书提供的多种方法，都是不用花很多钱、自己在家能操作，且通过无数病例的有效印证并有古今医家医理说明的极简方法。除了这些具体的方法，其实我更想推而广之的是“渔”的方法，这个“渔”，就是五行祛病养生的纪律。遵守这个纪律，您就不必病急乱求医，把辛辛苦苦攒了半辈子的钱拱手送给别人，让自己宝贵的生命任由别人牵着鼻子走。您完全可以以不变应万变，做自己的保健医生。如此，我就能安心，也能达到母亲对我的期待了。

在本书中，我不讲晦涩而高深的五行知识，只把一些我已经用过的五行祛病的方法告诉您，并把治病的原理化繁为简，让广大女性朋友真正找到美丽、健康的捷径。

本书根据五行生克的规律，把女性分为金、木、水、火、土五行人，每一行人先天体质不同，一生中易患的疾病和重点需要保养的脏器都不一样，所以，书中的方法旨在专人专病专治，真正宠爱每一个女人。翻开本书，您只需

要根据自己的出生日期，在附录的表格中查到自己的五行属性，就可以在本书中找到为您度身定做的保持健康美丽的方法了。

本书的第一章，我以简明扼要的方式，向女性朋友们介绍了五行与女性的健康和美丽之间的关系，为什么女人要弄懂五行、善用五行才能达到身心性的护养？季节和经络穴位是如何分五行的？每一行的女人有哪些专属养生方案？等等。在第二至六章中，我针对五行中火、木、土、金、水各自对应的人体的五大脏器，即心、肝、脾、肺、肾，分别给出了不同的保养方案。其中包括5种心系统保养方案、12种肝系统养护方案、9种脾系统保养方案、10种肺系统保养法、12种肾系统养护法，这些方法都是特别简单有效的。在第七章中，我将自己多年积累的一些百试百灵的保健锦囊妙方告诉大家，希望大家用了后都能全面强壮自己的体质。

书中除了对经络穴位治病法的最新诠释之外，我还特别给女性朋友介绍了简单易学的五行功法，您在家就可以练习。另外，我还介绍了数种五行粥汤和药酒的自治方法，并且根据五音入五脏的道理，加入了很多音乐疗法。

本书附表中的《五行属性查询表》，让您根据自己的出生日期就能很快查知自己和家人的体质类型，如果您查到自己的生日对应的是五行中的火，那么您就是火行人，需要在生活中特别养护五行属火的心和小肠，依此类推。

另外，本书的彩页中，给五行人分别介绍了平时应该多吃的食物，以及作为平时保养之用的简单中药。



很多人跟我说，食物按温、凉、寒、热、平来区分的方法对她们来说太难了。在这里，我将食物按五行属性来区分，非常简单。如果您是火行人，那就应该多吃火行食物，补益心系统。其他行人，依此类推。

希望我这本书中的方法能让广大的女性朋友在面对疾病时拥有从容不迫的心境，如果能达到这个目的，将是我最大的满足了。

予人玫瑰，手有余香。能够用本书中的方法调养好自己的身心性，同时也将保持健康美丽的秘方与别人分享，这是我写这本书的小小心愿。

张鹤瑶

2015年5月30日，于北京



女人不生病的纪律

