

中医养生新方案系列

重塑中国女性健康人生的最有效方案

世间万物都是上天精心设计的艺术品，我们的身体也是
它有着奇妙的运行规律，符合规律就可以健康长寿，违反规律就会出现
中医便是因循人体的自然规律，帮人们远离病痛
医生的职责，就是让人们远离医院



求医不如求己

女性篇

张永红 著



新星出版社 NEW STAR PRESS

— 重塑中国女性健康人生的最有效方案 —

求医不如求己

女性篇

张永红·著

新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己·女性篇 / 张永红著. —北京: 新星出版社, 2008. 5
ISBN 978-7-80225-472-5
I. 求… II. 张… III. ①保健—基本知识②女性—保健—基本知识 IV. R161 R173
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 042536 号

求医不如求己·女性篇

张永红 著

责任编辑: 许 彬

封面设计: 许 可

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 谢 刚

社 址: 北京市东城区金宝街 67 号隆基大厦 100005

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-65270477

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京建元律师事务所

读者服务: 010-65267400 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市东城区金宝街 67 号隆基大厦 100005

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 16

字 数: 200 千字

版 次: 2008 年 5 月第一版 2008 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80225-472-5

定 价: 26.00 元

版权专有, 侵权必究, 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

目 录

第一章 调机体：呵护身体循环系统 ……1

身体本无病，庸人自扰之。人体就像一台精密的机器，其精妙远远超乎我们的想象。只要不打乱其节奏，它便能自行维持身体的健康。但问题就出在我们经常去破坏其中某一部分的运行规律。

- 1.疏通经络百病消…2
- 2.人体的阴阳与五行…8
- 3.修复亚健康状态…13
- 4.激发你的自愈系统…18
- 5.调动女性身体废物清理系统…23
- 6.你吃对了吗…28
- 7.食物的性格…32

第二章 应节气: 让健康准时到来 ...37

天地有四季节气,人体有阴阳调和,所谓天人合一。在每个不同的季节里,身体随着季节更替也在进行着适应自然的变化。我们应遵循天人之间的内在规律,给身体适当的呵护。一旦发现身体健康有偏离轨道的迹象,一定要及时纠正。

1. 伸展健康和快乐...38
2. 春季养生重养肝...44
3. 轻松解暑巧度夏...49
4. 夏日养好清凉心...55
5. 冷热萧条多事秋...59
6. 秋季养肺正当时...65
7. 养阴防冻保安康...70
8. 健康美丽“肾”出来...76

第三章 防疾病:学会健康的自我经营81

有啥也别有病,没啥也别没健康。但人吃五谷杂粮又不可能不得病。但有些病可以得,有些病却要小心。即使看起来并不凶猛,但实际上却是温柔的杀手。

- 1.不要苍白的美丽——贫血...82
- 2.痛经,毛病小坏处多...87
- 3.乳房多块症——常见并且通常无害...93
- 4.别让白带羞红你的脸...99
- 5.乳腺癌——美丽杀手...104
- 6.阴道清洁,呵护过度就是伤害...110
- 7.美丽容颜的隐形杀手——便秘...115

第四章 修内外:营造美丽的资本121

虽然有世上有病态美这么一说,但那不应该是一个正常人的追求。真正的美是和健康不可分割的。只有身体健康,才能透出自然美、协调美,这些都是即使岁月也很难从你手里夺走的美。

- 1.要美丽,先健康…122
- 2.中医美容先养血…127
- 3.水是肌肤的好朋友…132
- 4.你敢不敢笑出八颗牙…138
- 5.减肥也讲科学…144
- 6.呵护你眼周的美丽…150
- 7.别亏待了你的头发…155
- 8.让心情给你化个妆…161
- 9.相信自己很美…167
- 10.抓住衰老的“七寸”…173
- 11.经络疏通青春驻…178

第五章 甜蜜蜜,性福让你添魅力 …183

很久以来,性似乎只和欲望有关。所以我们曾难以启齿。但实际上,性是健康的一部分,既是缘由,也是结果。也就是说,有健康的身体就有健康的性爱,反之亦然。

- 1.不仅仅是性爱…184
- 2.房事养生,四季有别…189
- 3.房事禁忌知多少…194

- 4.房事养生,是门学问…200
- 5.“老朋友”来了能否欢愉…206
- 6.性,你还有“趣”吗…211

第六章 重孕育:关键时期的女性身体保健 …217

女人之所以为女人,就是因为这些男人拥有无法体会的生活内容。在那些特殊时期里,自己照顾自己是最重要的。人生最重要的就那么几步,女人的健康也是。

- 1.孕前调理,进入备战状态…218
- 2.做健康快乐的妈妈…223
- 3.产后养生,爱孩子也爱自己…229
- 4.产后辣妈的美丽课堂…235
- 5.关键时期的性爱保护…241

第一章

调机体： 呵护身体循环系统

身体本无病，庸人自扰之。人体就像一台精密的机器，其精妙远远超乎我们的想象。只要不打乱其节奏，它便能自行维持身体的健康。但问题就出在我们经常去破坏其中某一部分的运行规律。

1.疏通经络百病消

“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治。”由此可见，
经络是人的生命存在的重要支柱，也是导致疾病的主要载体。

女儿就读的外国语学院里，有一位女性外籍教师和她交往很多。这位年过五旬的英国女士刚刚来到中国不久，她像个孩子一样，对这里的一切都充满了好奇。在得知我是一名中医之后，她饶有兴致地问了我很多医学方面的东西，经络就是其中之一。她很不明白中医诊治的时候，为什么患者明明是肝脏不舒服，却要用按摩脚心的方法来治疗，不明白按摩的行为怎么会作用到相差甚远的肝脏上。

看得出来我的讲述让这位女士听得云里雾里的，最后她问我：“你说的这些理论并没有看得见的东西作支撑，它们能应用到治疗当中吗？”

我笑笑说：“经络的理论是看不见的，但是医疗效果却是可以看到的。”

其实不单是外国人搞不明白，很多中国人也对经络学说知之甚少，这一方面是因为在西医分半壁甚至多半壁江山的情况下，中医的知识并不能渗透到每一个中国人的头脑之中；另一方面也是因为经络本身是用肉眼看不见的东西，和人体磁场一样，因为看不见，即便知道它确实存在，也说不出个所以然。但，经络对人体健康的重要影响是的确确实存在的。

经络实际上是经脉和络脉的总称，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络脉是经脉的分支，细小而纵横交错，遍布全身。《灵枢·经别》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治。”

由此可见，经络是人的生命存在的重要支柱，也是导致疾病的主要载体。而其之所以有这样至关重要的作用，要归结于经络的功能。

经络不但连通人体五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，使它们成为一个有机整体，从而保持相对的平衡与统一，更担负着为人体全身提供运输气血的责任，正是有这些气血的滋润和营养，人体才能保持正常的生理功能，五脏六腑才能有足够的能量为人体的代谢而服务。另一方面，经络还为人体的提供了一个保护层，即卫气。卫行脉外，经络的支脉使营卫之气密布周身。这样，当外邪侵犯人体皮毛的时候，就会被卫气挡在外面，使人体内部脏器免受侵害。

由此可见，经络对于人体有内养和外护的作用。如果经络郁结，则不能将气血和营养物质运送至周身，使脏腑失养，身体自然就虚弱。而经络的功能故障又使卫气被伤，不能履行保护机体的作用。此时如果有外邪所侵，内虚外侵，疾病也就在所难免了。所以中医认为，在治病的时候先要辨证，分清到底是哪里的经络出了问题，然后施治，根据“决生死，处百病，调虚实，不可不通”的特点，或是针灸，或者按摩，借以“通其经脉，调其血气，营其逆顺出入之会”。经络通了，气血又可顺畅运达，疾病自然也就痊愈了。

有时候我们会发现身体出现了一些莫名其妙的小征兆，可能你工作很忙，或者是认为自己的身体很坚强而不去在意这些征兆，但你要知道，彻底的堵塞是从一点一点的淤结开始的。所以，对于经络的清理不可小视。一般来说，用针灸施治需要借助专业医师的帮忙，但是一些小的、常见症状自己动手在不适部位或其周围按摩几下，就能取得不错的治疗效果。比如走了一天的路疲劳了，坐在床上按摩一下脚底，就能起到增强血脉运行、调理脏腑、舒通经络、增强新陈代谢的作用。

当然，按摩也是有诀窍的，因为心脏是血液交换的集散地，所以按

摩的时候一定要往心脏的方向进行。按摩心脏以上的部位,请由上往下;按摩心脏以下的部位,则由下往上。这一准则会让你的按摩确保安全。以下几种按摩的手法,你可自行选择适合自己的一种。

揉法。这是指以手指、掌根及手掌,在病人的某一部位或穴位做轻揉和缓的旋转揉动。适用于头面、胸腹、四肢,具有疏通经络、消肿散结、化淤止痛、调中和胃的功效。

按法。这种手法讲究用指腹或手掌着力于身体的某一部位或穴位,向下压之,并在该处保持一定的压力停留片刻,随之稍加揉动。此法可用于全身各处穴位,可以通经活络、缓解痉挛、调理关节等。

摩法。以手掌附着于人体的某一部位,在其上做环形移动抚摩。一般多用于腹部经络的疏通或者跌打肿痛严重的部位,能够缓解疼痛、调和气血、消积导滞。

搓法。采用这种手法的时候要以两手掌夹住病人的肢体,相对用力做快速的搓揉,并上下往返移动,这种方法多用于四肢,可以调和气血、舒筋通络。

除了以上这几种,还可以根据部位的不同采用推法、拿法、抖法、点法等多种疏通经络的方式。然而除精于疏通之功外,还要掌握好经脉的运行规律,按照它的性子选择生活方式,淤结也就无从产生了。

人体的十二条经脉和一天中的十二时辰相对应,明白了这种对应关系,就可以在一种经络对应的时间内采取相应的保护措施,即便是已经产生淤结,在对应时辰内按摩该经脉,也能比其他时间收获更多的效果。

凌晨一点到三点是肝经运行最旺盛的时候,是肝脏修复和排毒的最佳阶段,所以这个时候即便你有再多的事情也要上床睡觉了。接下来的两个小时是肺经时段,此时呼吸运作最佳,因为鼻炎导致的呼吸

艰难此时会有所缓解。五点到七点是大肠经,这时候是起床的时间了,别急着吃早餐,先喝杯凉白开,这有助于滋润大肠,防止便秘。七点到九点,这时候你一定要吃早餐了,因为这时候胃经最活跃,如果空着肚子去上班或者运动,对胃的伤害很大。九点到十一点属于脾经,这个时辰内你至少需要喝掉六杯水,让脾脏处于最活跃的程度。

十一点到十三点,这是心经运行旺盛的阶段,这个时候是最适合午睡或休息的了,心情放松,才有好心情。这个时候你一定吃完午饭了吧?否则在接下来的两个小时里,小肠就该受煎熬了。十五点到十七点的这两个小时中也要多喝水,因为这时候是膀胱最活跃的时候。十七点到十九点是肾经运行阶段,此时你应该刚刚吃完晚饭,还是坐下来休息一下吧。十九点到二十一点,你该在这个时间段里散散步,以配合心包经的运行。之后的这两个小时,你可能有一些事情要做,不能及早睡觉休养生息,即便如此,为了保养三焦经,也要保持心境平静。二十三点到一点,是胆经时刻,是时候该睡觉了,骨髓已经开始履行它的造血功能了。

二十四小时在十二经脉的陪伴中规律地结束了,想必你已经感觉到通畅的经络对你欢呼了吧?

答疑录

笨丫头问:

拍打手法可以用于腹部减肥吗?

张医生答:

反复性腹部胀满痞硬的肥胖人士,最适合用腹部拍打法。

只要经过腹部拍打,彻底消除腹部的痰湿淤毒后,许多顽固性

的腹部肥大都能迅速减下来,而且一旦减下来,反弹的机会就比较难。拍打手法从轻到重。顺序从下腹走两边,以拍打带脉为主,然后,由下腹往上腹部赶散所有腹部的阳性反应点。拍打过程中如有不适应者可分几个疗程慢慢解决,总之,腹部的痰湿淤热毒脂肪结节等阳性反应物不能彻底清除,减腹的进展和过渡就比较慢,而且也容易反弹。

alj 问:

按摩脚部可以影响到哪些内脏器官?

张医生答:

脚心的涌泉穴是足少阴肾经的起点。按摩这个穴位,有滋阴补肾、颐养五脏六腑的作用。

经常按摩脚心,能活跃肾经内气,大脚趾是肝、肺两经的通路。多活动大脚趾,可舒肝健脾,增进食欲。第四趾属胆经,按摩可防便秘、肋骨痛。常按摩脚心、脚趾,对神经衰弱、肾虚、腰酸腿软、失眠、慢性支气管炎、周期性偏头痛及肾功能紊乱等都有一定的疗效。

卡西莫多问:

为什么说“涌泉穴”和“足三里穴”是长寿穴?

张医生答:

涌泉穴位于足底,在足掌的前三分之一处,屈趾时的凹陷处。用自己的掌心盖住自己的膝盖骨,五指朝下,中指尽处便是足三里穴。之所以说这两个穴位是长寿穴,是因为它们和人的衰老有着密切关系。涌泉穴是肾经的重要穴位,经常按摩此穴,能增精益髓、补肾壮阳、强盘壮骨。因为肾虚精少可导致记忆减退,腰膝酸软,性能力低下,未老先衰。足三里穴是胃经的

要穴。胃部的食物只有及时地消化、分解、吸收，人体才会健康。人体的胃是为其他脏器提供食物和营养的仓库，所以，胃部消化情况的好坏极为重要。每晚以指关节按压足三里，能补脾健胃，增强人体免疫功能，扶正祛邪，消除疲劳，恢复体力，使人精神焕发，青春常驻。

风雨哲人问：

我同意经络按摩好处多多，只是不知道怎样才能找对穴位？

张医生答：

这的确是个问题。一般来说，身体有了异常，穴位上就会出现一些变化或者反应。比如用手一压，会有痛感；用手指触摸，有硬结；稍微一刺激，皮肤便会刺痒；出现黑痣、斑。温度变化：和周围皮肤有温度差，比如发凉或者发烫。在找穴位之前，先压压、捏捏皮肤看看，如果有以上反应，那就说明穴位找到了。当然，如果你是要进行针灸等经络疏通方式，还是找专业医师的好。

2. 人体的阴阳与五行

人体的阴阳和大自然的阴阳相悖，或者是人体自身的阴阳状况失调，就会发生疾病。如果要治疗也要分辨阴阳，根据阴阳的长消规律辨证施治，否则就只会适得其反。

今天人们见到的中医已经在诊断和治疗的很多环节上与西医相结合，使用的药物也有西药，似乎中医有衰落之势。但事实上，很多人包括很多外国人都认为中医是一门神奇而神秘的医术，有些人得了病，宁愿去中医那里就诊，甚至干脆跑到乡下的某某“神医”那里寻一个偏方。

除了治病救人，中医本身还蕴涵深刻的哲理与智慧。在我的书橱里摆着很多有关中医文化的书，它在现代社会文化多元化的情况下难免显得枯燥不堪，就连家人都常常抱怨，说是看了这些书会让人得忧郁症。我通常笑笑，也不去争辩。只有一位儿时的女性朋友，天性活泼却又体质虚弱多病，而我又不一定有时间时时提醒她养生之道。所以为了健康着想，她常常出于无奈在我这里借些通俗一些的书回去读。

读完一本之后，她来还书，竟然还要借另一本。用她自己的话来说，中医及其所根植和衍生的文化完全可以称得上是一门艺术了。说罢，她竟滔滔不绝地和我谈论起人体与宇宙，这个课题大了。不过，倘若从细处着眼，单单从健康出发，宇宙和人体倒还真有那么点儿联系。比如世界万物有阴阳，有五行，而阴阳五行学说也是中医理论中至关重要的组成部分。

阴阳学说是中国古老的医学智慧，正所谓“阴阳协调，百病不生”。祖国医学认为，人体所有结构都可划分为阴阳两部分。就人体部位来

说,上部为阳,下部为阴,体表属阳,体内属阴;就其背腹四肢内外侧来说,则背属阳,腹属阴,四肢外侧为阳,四肢内侧为阴;以脏腑来分,五脏属里,藏精气而不泻,故为阴,六腑属表,传化物而不藏,故为阳。

阴阳之间有此消彼长的关系,同时可以相互转化。又因为大自然也具有阴阳之性,所以倘若人体的阴阳和大自然的阴阳相悖,或者是人体自身的阴阳状况失调,就会发生疾病。如果要治疗也要分辨阴阳,根据阴阳的长消规律辨证施治,否则就只会适得其反。

至于五行,与人体的关系则更为细致而密切了。五行学说出现于春秋战国时期,此说认为宇宙间万事万物分别归属于水、火、木、金、土五种类别,无一例外。《尚书·洪范》中有“五行:一曰水、二曰火、三曰木,四曰金、五曰土。水曰润下,火曰炎上,木曰曲直,金曰从革,土爰稼墙;润下作咸,炎上作苦,曲直作酸,从革作辛,稼墙作甘”的记载。它指出了“五行”和“五味”(咸、苦、酸、辛、甘)之间相互的内在的联系。而中医则认为人体内部的各个器官也都分别对应这五种属性,维持这五大元素的平衡,也就是维持健康体质的平衡。调理身体时,某一器官若不健康,可能需要针对另一器官进行调理。

从五脏与五行属性对应来说,心属火,主血脉,有推动血液在脉管内运行以营养全身的功能,心气旺盛,使血液在脉管中沿着一定的方向运行不息,将血中的营养物质润养全身。肝属木,主筋。肝血充盈则筋舒展。脾属土,主四肢肌肉,脾健正常,则肌肉丰满;脾虚胃弱,则肌萎肉缩。肺属金,主皮毛。肺气宣发,把气血津液输布于皮毛,保卫机体抗御外邪,如皮损金弱,外邪就会入里。肾属水,主骨,具有调节人体水液代谢的功能。

这五行五脏之间具有相生、相克关系,如木生火,肝循环系统好,可以促进心循环系统正常运行。火生土,心循环系统好,可促进脾循环