

内外兼修
美颜抗衰秘笈

「黄帝内经」 中的 女人养生养颜经

集合传统中医养生、养颜、养心智慧之大成

塑造**美女体质**的国医经典

50套自我排毒养颜术 300个养生美颜细节 100个抗衰养颜秘方 56个美丽穴道
女性阴阳平衡五步曲，颈胸腰臀腿美丽全攻略；五行美容经，解决面子上的金木水火土

陕西师范大学出版社

内外兼修
美颜抗衰老

「黄帝内经」

中的

女人养生养颜经

王昕 / 著

陕西师范大学出版社

955 来出所文美然自 : 泉湖

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》中的女人养生养颜经/王昕著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5613-4593-1

I. 黄… II. 王… III. ①内经—女性—女性(中医)—基本知识

②内经—女性—美容—基本知识

IV. R221 R212 TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 029717 号

图书代号: SK9N0103

上架建议: 美容·健康

《黄帝内经》中的女人养生养颜经

著 者: 王 昕

责任编辑: 冷 湖

特约编辑: 刘 丹

封面设计: 风 箏

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编: 710062)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 16

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5613-4593-1

定 价: 28.00 元

目 录

养生篇

《黄帝内经》中的养生法则

《黄帝内经》在几千年前便说过：“阴平阳秘，精神乃治。”“得神者昌，失神者亡。”阴阳平衡，由内而外才是美的基础。所以，想做真正的美女，就要从“内”做起。

第一章 《黄帝内经》基础养生

- 阴阳平衡的女人最美 / 010
- 阴阳失调是导致女性亚健康的根源 / 012
- 女性面部痘痘也属阴阳失调 / 013
- 女性内分泌问题多属阴阳失调 / 015
- 女性更年期，阴阳失调在搞怪 / 016
- 女性阴阳失调调养五步曲 / 018
- 气血充盈，颜面才健康 / 020
- 气，让女人神清气爽的力量 / 022
- 女人气虚重五养 / 025
- 女人血虚调养五部曲 / 026
- 毛发枯与荣，气血说了算 / 030
- “三虚”让女人问题多多 / 033
- 经络——“决死生，处百病” / 034
- 不通则痛，痛则不通 / 037
- 在经脉上敲敲打打，也可预防衰老 / 039
- 美容修炼十五法 / 041

第二章 《黄帝内经》日常养生大智慧

- 心情愉悦，让人神情自如 / 043
- 心平气和，才是养生之道 / 045
- 睡眠养生法 / 046
- 美丽是睡出来的 / 049

- 闺中房事，神秘养生法 / 052
“七损八益”让女性在性爱中养颜健身 / 054
咽口水，最简单的养生动作 / 056
健康排毒，做个无毒女人 / 057

第三章 《黄帝内经》四季养生之道

- 春天，该如何养生 / 060
春天养生先养肝 / 061
风者，百病之始也 / 063
夏季养生重在养阳 / 065
夏日防中暑 / 067
秋季，养生的关键时刻 / 069
秋季养生重养肺 / 072
冬季养生要“养藏” / 075
冬季养生，饮食为先 / 077
冬季养生，养肾最重要 / 079

养颜篇

《黄帝内经》中的养颜秘笈

《黄帝内经》认为，颜面反映了一个人全身的健康。“有诸内，必形诸外。”就是说，身体内部不健康，在外表就会显现出来。

第四章 五脏六腑，容颜的保护神

- 养心，让容颜润泽如蜜 / 086
肺，宣降之中见美丽 / 087
善待肝，它是女人的养分之源 / 089
保健脾，为美丽增加创造力 / 093

养好肾，就是对自己的容颜负责 / 095

胆，给美丽除害 / 098

胃，美丽计划的加油站 / 100

大小肠，保养需从此做起 / 102

三焦，健康美丽的总管 / 104

膀胱，为美排除万难 / 106

第五章 无瑕肌肤的修养之道

痤疮，防不胜防的美丽克星 / 107

祛斑要去根——从调整内分泌入手 / 109

小毛孔，让女人大恐慌 / 111

黑头，随时爆发的死火山 / 113

暗黄肌肤是因毒素淤积 / 115

去除多余角质，让肌肤亮起来 / 117

第六章 抓住青春，延迟衰老

Up，让肌肤随时保持向上的姿态 / 120

无皱美女更可人 / 122

眼部衰老，美目不在的遗憾 / 125

黑眼圈——肾气不足、寒邪凝滞 / 128

有眼袋了，你该注意什么 / 130

紧致肌肤，弹、弹、弹！ / 131

肌肤有多湿润，就有多水嫩 / 134

做个健康完美女人

保持良好的生活习惯，在身体还没有报警前就好好保养，未病先防，这才是养生之道。

第七章 科学保养，让青春永驻

生气，女人容颜的大敌 / 140

养生睡眠功——睡出小美女 / 142

夜猫子必修的美颜课 / 145

便秘，让你一身都是毒 / 147

清晨——肌肤保湿最佳时段 / 150

夜晚，让肌肤有氧呼吸 / 152

第八章 健康体魄，更显玲珑有致

如何保持纤柔修长的美颈 / 155

颈纹，衰老的象征 / 157

挺拔柔韧美胸修炼之道 / 159

柳腰身，不是减肥减出来的 / 163

“S”曲线，美臀的终极目标 / 166

完美腿形养出来 / 169

手——女人的第二张脸 / 171

脚——“人体的第二心脏” / 173

善待自己的女人最美丽

《黄帝内经》对男女的差异早有认识，男女养生之法也是不一样的。在经、带、胎、产的四个特别的时期，女人要善待自己。

第九章 女性特殊时期的保养

经期女人，要冷暖自知 / 180

月经失调——气血失调 / 183

怀孕，女人的第二次发育 / 186

产后需要合理调养 / 188

更年期——调阴阳、补气血 / 190

第十章 各显其效的美颜秘方

美丽“粥”记，越吃越美 / 193

茶文化，品出来的美丽 / 195

蔬菜水果，各自显其效 / 197

煲汤，慢活见真功夫 / 200

第十一章 中医独有养颜之道

苦口良药，药剂献真情 / 203

针灸，一针见美 / 206

推拿按摩，享受间体会美丽 / 208

神秘气功，非常美容法 / 211

五禽戏 / 212

第十二章 五行养生

什么是五行 / 217

“水”与养肾 / 219

“火”与养心 / 221

“木”与养肝 / 223

“土”与养脾 / 226

“金”与养肺 / 228

五行蔬菜汤 / 231

附录:

自然美女调出来

- 怎样用经络按摩法减肥? / 233
- 怎么用大黄减肥? / 233
- 怎么吃苦瓜能瘦身? / 234
- 怎样减掉腰部“游泳圈”? / 234
- 怎么能消除下眼皮黑圈? / 234
- 眼眶鱼尾部有了皱纹怎么办? / 235
- 眼睛无神怎么办? / 235
- 怎么按摩可以增强眼睛神韵,减少鱼尾纹? / 235
- 怎么按摩可以减轻眼袋? / 235
- 手脚冰凉怎么办? / 236
- 女性为什么早起会感到头晕眼花? / 236
- 哪些人容易性冷淡? / 236
- 怎么用按摩法治疗女性性冷淡? / 236
- 总觉得四肢无力怎么办? / 237
- 怎么用导引法让面部红润? / 237
- 为什么“女不离藕”? / 237
- 怎么按摩可以使唇部更性感? / 238
- 怎么按摩可以解决唇部淡无色泽或发紫? / 238
- 怎么用桃花润泽肌肤、祛除色斑? / 238
- 怎么用玫瑰花能舒肝调经? / 239
- 怎么用红花能通经止痛? / 239

《黄帝内经》中的女人养生养颜经



《黄帝内经》是中医学的奠基之作，是中国古人奉为经典的重要养生参考书。著名医家王冰说过：“全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣于获安者，非三圣道则不能致之矣。”意思是说，学习了《黄帝内经》中全真导气的养生之道，就能使人们祛病强身，益寿延年。

— 养生篇 —

《黄帝内经》中的养生法则

《黄帝内经》是中医学的奠基之作，是中国古人奉为经典的重要养生参考书。著名医家王冰说过：“全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣于获安者，非三圣道则不能致之矣。”意思是说，学习了《黄帝内经》中全真导气的养生之道，就能使人们祛病强身，益寿延年。

第一章 《黄帝内经》基础养生

《黄帝内经》讲：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是为得道。”如果阴阳不平衡，就会生百病，生灾害，那当然就美丽不起来了。

一篇主养一

《黄帝内经》中《素问》

阴阳平衡的女人最美

美丽是女人一生追求的目标，怎样才能更美？美眉们八仙过海，各有高招。有人用高级人工化学制品做美容护理，有人耗资不菲做光子嫩肤，有人迷信激素注射甚至拉皮整容……但这些只能做到暂时的表面美，时间一久又回复原状了。因为她们忽略了一个问题：美是由内而外的，而不是仅仅停留在表面。

怎样才能获取由内而外的美呢？四个字可以回答：“阴阳平衡。”提到阴阳两字，估计大多数女性不是很了解，其实在我们生活中处处都有“阴阳”。比如，一天之中，白天为阳，夜晚为阴，只有合理分配作息时间，人体才能健康：夜晚休息少了，人就会感到疲劳；反之，夜晚休息过多，人也会感觉不适。阴阳失衡，可能引起机体生理失调而产生各种疾病。

《黄帝内经》认为，人体及万事万物都是由阴阳两个方面组成的。天地之间的阴阳平衡了，世界就会和平安全；体内的阴阳平衡了，人就能健康美丽。

所以，阴阳平衡的女人是最美的。爱美女性从“内”做起的第一步，就是使自己阴阳平衡。这也是令女性焕发耀眼光芒的基础，基础有了，再打造千姿百态的美女就容易多了。

《黄帝内经》讲：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”如何区分人体脏腑、经络、形体的阴阳属性？从部位来分，上部为阳，下部为阴；体表为阳，体内为阴；背部为阳，腹部为阴；四肢外侧为阳，四肢内侧为阴。以脏腑来分，五脏（心、肝、脾、肺、肾）属阴，因其功能以静为主；六腑（胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦）属阳，因其功能以动为主。五脏又可根据其位置分为阳脏（心、肺）和阴脏（肝、脾、肾），每一脏腑又可将其功能归为阳，将其物质归为阴。就十二经脉来说，循行于四肢外侧的为阳经，循行于四肢内侧的则为阴经。

阴阳平衡的关键在于勿使太过，过犹不及。阴阳虽然是对立的两个方面，但又有着密切的联系，是可以相互转化的。当阴不足时，可以用阳来转阴；阳不足时，又可以用阴来生阳。阴太过了，可以补阳来制约阴；阳太过了，就用补阴来制约阳。应用于女性美容之中，中医的方法灵活多样，适应面更广。我们只需要调节人体某一方面的阴阳，使之趋于平衡，这部分自然变美了。

美有很多种，有人喜欢林黛玉的病态美，有人喜欢赵飞燕的骨感美，有人喜欢杨贵妃的丰腴美。不过，现代人更喜欢健康之美、活力之美。有的人乍一看似乎很美，定睛细看，容色是涂红抹白了的，生硬的；身材是抽脂塑身、硅胶托胸的，虚假的；精神也是倦怠的，没有向上的朝气。只有那些精力充沛、容光焕发、肌肤光泽、充满自信的女性，才是让我们百看不厌的真美女。有的女性，尽管她的五官不是特别漂亮和精致，身材也非模特般凹凸有致，但是我们总想多看她几眼，这就是俗话说的非常“养眼”，看起来让人觉得舒服。还有的女性，或许她已经年过半百，可还是神采奕奕、气度高雅。这种女性之美，就是阴阳平衡的功劳。其实，阴阳平衡追求的目标是健康、和谐。阴阳平衡在女性美的表现主要有几个方面：气血足，精力旺，容色靓，体型适，心情好。

阴阳失调是导致女性亚健康的根源

中医认为，亚健康状态就是体内阴阳失去平衡。《黄帝内经》中说“阴平阳秘，精神乃治”。阴阳平衡，精沛神足，自然也就健康了。《黄帝内经·素问·举痛论》进一步说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结……劳则耗气。”放纵人的喜、怒、悲、恐、惊、思、劳等情绪，会造成阴阳失调，会出现亚健康，会变得忧郁，很难真正平和畅快。

亚健康的女性易有诸如头晕头痛、神疲乏力、腰酸腿痛、健忘、失眠、月经不调、梦交、食欲不振、精神萎靡、反应迟钝等症状。亚健康状态实质上是体内阴阳失调，如《黄帝内经》所说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病。”禀赋薄弱、先天不足、久病疏于调理、劳累、早婚早育、房事不节等耗精伤肾，都会引起女性亚健康。肾是人体的根本，是元气的根源，肾中精气主宰着人体健康。克服亚健康状态要从肾入手，实现肾之阴阳的平衡。调和阴阳，培补肾元，益气固精，方能使身体强健，延缓衰老，保持健康的状态。

注意以下几个方面，就可以复归健康了

■**休息**：保持充足的睡眠是调节亚健康最基本的方式。长期睡眠不足会造成阴阳的失衡，就会出现亚健康状况。

■**调整心态**：保持良好的心情，不要过分激动、紧张、焦虑。

■**运动**：每天进行有氧运动，会使身体处于最好的状态。女性朋友可以在家里做瑜伽，练养生气功，做做操或慢跑。

■**调整饮食**：若感觉疲劳、无力、气虚，可用人参、黄芪、红枣、山药煲汤，能补人之元气；若感觉心虚、心慌、心累，可用百合、茯苓、桂圆、大枣熬八宝粥，或者食用小枣粥、小米粥等，能养心安神；若食欲不振，在菜食里加入党参、山楂、白术、山药、槟榔等，可消食健脾；若睡眠不好，用茯苓、百合、莲子、小枣熬粥服食，可安神；若性功能

下降，常吃狗肉、羊肉、韭菜等，可调节性功能。

女性面部痘痘也属阴阳失调

青春期的女性最注重自己的面部皮肤了，却总是被痘痘和分泌旺盛的油脂所困扰，试过很多控油、祛痘的方法，却总是这边下去，那边又起来，找不到标本兼治的方法。成年女性的成人痘更是让人防不胜防，那种又红又大又肿的痘痘突出地长在原本美丽的脸颊上，让很多职场女性苦不堪言。光子祛痘、神奇祛痘棒、祛痘膏一类的产品用了很多，还是没有作用。

为什么会出小痘痘呢？

《黄帝内经》有一句至理名言：“阴平阳秘，精神乃治。”阴不平阳不秘，人体的各种症状就出现了。人体外在的很多疾病，都是内部阴阳失去平衡的显现。皮肤也一样，脸上的小痘痘其实就是身体内部阴阳气血不调造成热毒、痰、淤这些不正常的东西诱发的。

《黄帝内经》说：“汗出见湿，乃生痤疮。”粉刺属肺，由血热郁不散所致。痤疮、粉刺这些面部的小痘痘，是由于湿气太重或者是血中有郁热不能散去而造成的。

提醒较胖的女性，本身湿气较重，或是生活在潮湿的环境中，或喜欢吃肥厚油腻的食物，脾胃的阴阳就会失调而产生湿邪。脾主四肢肌肉，湿邪外发，面部汗出见湿，就会出现小痘痘。

很多女性喜欢吃辛辣的食物，食用过多则血中热郁不去，循着经脉就外发于皮肤，也会在面部产生红色的小痘痘。

小痘痘的类型

面部的小痘痘与血热、肺热、脾胃湿热困阻、肾阴不足有很大关系。



痘痘刚刚出现时，很红，有热感和痛感，过几天顶上就会出现小白点。这种痘痘初起原因是肺的阴阳失调，肺热熏蒸肌肤而诱发。多出现在夏秋，因为这个季节肺气积热过多，不易宣泄。长痘的时间稍久一点，热毒就会渗入血液，造成气血的阴阳失调，运行不畅。这时要是不好好地医治，痘痘再长久了，将导致血淤痰阻，就非常不好医治了。所以，有了小痘痘一定要及时医治，才能保证美丽的面容不受到伤害。

痘痘生得久了，在脸上怎么也去不掉，颜色暗红，不热，不痛，感觉像有个疙瘩。这种痘痘起因是脾胃阴阳失调，有湿热积滞于脾胃。水湿停聚，郁久化热，湿热阻滞肌肤，毛窍闭阻，痘痘就悄然而生。

脸上反复长痘痘，痘痘不大，红肿不明显，但久而不愈，同时伴有腰膝酸软，手足心烦热等症状。这种痘痘，或因先天肾精不足，或因肾的阴阳平衡失调，或因肺胃之阴得不到补充和滋养，肺胃阴虚内热。

怎样才能少生或不生痘痘？

要注意调节阴阳，阴阳平衡了，痘痘自然无从生起。要怎么做呢？

- ①保持良好的生活习惯，有固定的生活规律，早睡早起。
- ②饮食要清淡，少吃肥腻、辛辣的食物。
- ③湿热较重者可多吃除湿化湿的食物。
- ④热重者多食清火的食物。
- ⑤肾虚者多吃补肾的食物。

■清火食物和药物

推荐几种食物，如橙子、新鲜绿叶蔬菜、黄瓜、绿茶、胡萝卜。

中药可以经常服用菊花、薄荷等，也可服用中成药，如黄连上清丸、三黄片等。

■除湿食物和药物

推荐几种食物，如薏苡仁、莲米等。

中药可以经常服用白术、藿香、佩兰、砂仁等。

■补肾食物和药物

推荐六种最佳补肾食物：枸杞子、山药、何首乌、栗子、鲑鱼、干贝。