



中國華僑出版社
北京

前言

爱美之心，人皆有之。对于女人而言，美丽更是一种长久的追求。自古以来，人们就在追求美丽的道路上开始了自己的探索，并在不断的尝试和实践中，得出了许多有益的经验。如今有些女性，在追求美丽的过程中，更是不惜花费金钱和精力，付出百般努力，用药物来攻克各种肌肤问题或推迟更年期，并通过整形手术除去岁月在脸上留下的痕迹。然而，现代美容引发的各类损伤人体机能和健康的问题层出不穷，令爱美人士望而却步，人们转而追求健康、自然、安全、无毒副作用的美容方式。于是，蕴含有数千年发展精粹的中医美容方法受到越来越多的人追捧。“道法自然”，回归传统中医文化成为热潮。

中医对于美容养颜的研究由来已久，数千年来，人们已经发现很多促进健康、使人变美丽和永葆青春的巧妙方法，相关的理论论述和养颜秘方在历代医学典籍中都有记载。成书于战国的中医学典籍《黄帝内经》中，不仅记载了年龄与容貌变化的关系、有碍面容的疾病，还全面介绍了按摩、针灸、养颜方剂等美容方法。此书为中医美容学的形成奠定了坚实的基础，也对后世中医美容的发展和实践起到了很好的指导和借鉴作用。

从《黄帝内经》中寻觅女人养颜真经，需要技巧，需要智慧。如果说要从《黄帝内经》去寻找具体的美白方法、减肥方法，那当然是找不到的，因为它不是以记载美容方为宗旨的书。《黄帝内经》是中华医学之宗，奠定了后世中医理论基础。它关于美容、养颜的相关理论论述都是一种深刻的道，蕴藏着无穷的智慧。它告诉人们一些最为朴素的道理：养颜先要养阳气，要养精气神，要补足气血，要安抚好五脏，要顺应天时，要调理饮食……这一切都教你从根本上调理身体，使经络畅通，养足气血，由内而外地美丽起来。

这是中医的养颜观，也是最天然、最健康的养颜观：人是一个有机的整体，颜面五官、发肤须甲，只是整体的一部分；要想局部美丽，必须先保证整体的阴阳平衡。阴阳平衡，就是需要脏腑安定、经络通畅、气血流通。这样才能由内而外地美丽起来，这才是真正的美丽。而现代美容技术与之相反，多是利用各种现代科学手段，从外在进行美白、去皱、除斑等，由于并未改变根本，很快又现出肌肤粗糙、面无光泽、斑点丛生的原形。不从根本上去改变气血不足、经络淤阻的身体状况，这种美丽怎么可能永恒呢？

《黄帝内经》是中国人的医学典籍，它更适合中国人的体质，是值得挖掘的养生养颜智慧宝库。鉴于此，我们组织相关专业人士精心编写了这部《女人养颜大讲堂》，旨在帮助读者读懂《黄帝内经》中的养颜智慧，学会在日常生活中调养身体、打通经络、补养气血，从内而外地美丽起来。本书深入挖掘国医经典著作《黄帝内经》中有关美容养颜的理论精髓，多角度多层次进行现代解读，汇集古往今来有关美容养颜的各种美容秘方：经络抗衰方、经络美白养颜方、补血方、养颜粥、养颜汤、四季养颜秘诀等，收录古今医家养颜绝学，参考各类著作中记载的养颜秘方。本书共分六章，分别为“《黄帝内经》中的养颜方”“保养五脏，容颜常驻”“流传千年的美丽之道”“饮食起居中的养颜法则”“时刻养护，时刻靓丽”“《黄帝内经》中的养生法”。最后还附录了《黄帝内经》原文，供读者研读。

但愿这本书能让读者谨慎选择各类价格昂贵的化妆品和美容技术，但愿读者的发肤不再受化学制品、手术刀的伤害。但愿这部专属于女性的养颜、养生、养心秘籍会带给读者最熨帖的关怀，呵护读者一生美丽如花。

目录

第一章 《黄帝内经》中的养颜方

第一节 阳气是人体最好的养颜药	2
阳光美女离不开阳气的呵护	2
阳气旺盛，百病不侵人不老	3
湿邪作祟，阳虚的女人老得快	4
经常上火、长痘痘就是因为体内寒湿重	5
人体哪些部位最易受寒气侵袭	6
判断体内是否有湿邪的方法	7
胶筋煲海马帮女人补充阳气	8
做个暖女人就是对自己最好的呵护	9
泻去体内湿寒气，用姜红茶温暖脏腑	11
葵花子多得太阳之气，可温暖身心	11
第二节 养颜必养精气神	13
每个女人都应该懂得养精气神	13
养足“精、气、神”，女人自然就美了	15
十分钟的冥想，一整天的美丽	17
养生养颜也要达到一种精神“静”界	19
关注神门穴——精气神出入的门户	20
微笑导引养神法是最好的养颜调神法	21
第三节 芳华流转，容颜依旧的魔方	22
补血，女人一生的必修课	22
血，以奉养身，莫贵于此	23
用眼过度的“电脑族”美女更要补血	24
补血养血的第一女人汤——四物汤	25
每个女人都要掌握一些补血良方	26
善补女人血的家常食物	27
告别贫血，做红润女人	29

第四节 经络养颜，安全又天然 31

经络学说是古代中医最神奇的发明.....	31
经络美容法——让我们变美的魔法.....	32
不老秘方——天天敲大肠经和胃经.....	33
肾经是给女人带来一生幸福的经络.....	35
衰老早现，从脾经上着手解决.....	36
驱除体内毒素，非大肠经莫属.....	38
双手摩面能让你保持年轻.....	38
内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴.....	39

第二章 养好五脏，容颜常驻

第一节 五脏六腑决定青春美丽 42

从《黄帝内经》藏象学说看人体的五脏六腑.....	42
腹部影响女人的青春和衰老.....	43
大部分外表瑕疵都是由脏腑失调导致的.....	44
美目盼兮，眼睛的问题可能在脏腑.....	46
想知道五脏六腑的盛衰就要关注“眉毛”.....	47
养脏腑养容颜也应关注“面王”——鼻.....	47
动动手、动动脚，调养脏腑就这么简单.....	48

第二节 养颜要从保养五脏开始 50

女人以肝为天，养肝最当先.....	50
把心养好才能拥有形神兼备的美.....	51
补肾不是男人的专利，女人同样需要.....	53
嘴唇干瘪、过度消瘦的美女一定要养脾.....	56
要想皮肤好，一定要把肺养好.....	57
花容月貌都来自胃的摄取.....	59
壮“胆”，启动健康美丽的“枢纽”.....	61
肠道不健康，美丽就会化为乌有.....	62

第三章 流传千年的美丽之道

第一节 《黄帝内经》教你打造无瑕肌肤 66

保养肌肤，先分清肤质.....	66
-----------------	----

肤色不好,问题可能在五脏六腑.....	68
让你拥有一张清透白皙的脸.....	68
在《黄帝内经》中寻找肌肤水润的秘诀.....	71
“下斑”以后更美丽.....	73
美容先要抽“丝”剥茧.....	75
做十足美女,先要去掉黑头.....	76
就要完美主义,拯救“熊猫眼”小绝招.....	78
轻松去油的养护方案.....	79
天然去雕饰,痘痘去无踪.....	80
每个女人都能面若桃花.....	82

第二节 《黄帝内经》中的养生美容法 84

做女人永不老,紧致肌肤有妙法.....	84
排出毒素,散发青春魅力.....	85
养好卵巢,女人才能更年轻.....	87
别在你的脸上留下岁月的“纹路”.....	89
补阴就是最有效的抗衰老面霜.....	91

第三节 《黄帝内经》中的塑身秘方 93

减肥塑身要用“绿色”方法.....	93
几个小招数让你轻松拥有迷人平坦小腹.....	94
几个方法让你拥有迷人胸部.....	96
每个女人都能拥有玲珑身材.....	98
臀部问题大抄底.....	100
美女的纤腿秘籍.....	101
将健壮手臂按摩出柔美线条.....	103
太瘦也不美,不胖不瘦两相宜.....	105

第四节 《黄帝内经》养颜全方案 107

了解秀发乌黑柔顺的秘密.....	107
女人一定要有“美眉”的点缀.....	109
美丽容颜配上如水双眸才够完美.....	110
健康红润的双唇是美女的特有标签.....	112
齿如编贝,为你的笑容增添魅力.....	114
呵护颈部,你就是美丽优雅的白天鹅.....	115
蝴蝶锁骨、纤巧双肩,增加女人味.....	117
玉背光滑细腻,演绎完美风情.....	119
双手堪为女人的魅力点睛之笔.....	121
关注细节,让烂漫的花朵盛开在指甲上.....	123
足部保养,让你步步留香.....	125

《黄帝内经》中的祛除口腔异味大法.....	127
-----------------------	-----

第四章 饮食起居中的养颜法则

第一节 中医教你吃对就美丽 130

食物中有神秘的、最好的养颜能量.....	130
再掀素食养生美颜革命.....	131
“粮”全“食”美，慧眼识杂粮.....	133
早饭吃饱、午饭吃好、晚饭吃少.....	135
每个女人都与水有一段不解之缘.....	136
中医补水，由内而外润出来.....	138
靓汤，饱腹养颜两不误.....	139
不要忘了粥补这款养颜良方.....	141
适度节食是可以延续的养颜主旋律.....	143
茶清香，人清秀——加入“爱茶一族”.....	144
水果养生抗衰老，常吃能把青春葆.....	146
女人的养颜回春酒.....	148

第二节 睡眠好，女人才能美到老 151

睡眠养颜真法.....	151
给身体“松绑”，睡个轻松“美容觉”.....	153
失眠的完美解决方案.....	154
告别睡眠迷蒙，做有精神的美女.....	157
睡好三种觉让你比实际年龄更显年轻.....	158

第三节 运动打造健康美人 160

瑜伽之魅——练就身轻骨柔的氧气美女.....	160
美女甩手功，轻松甩走亚健康.....	162
打坐，以静制动的养生美颜功.....	163
游泳健身又美体，做一条快乐“美人鱼”.....	164
健美操——时尚人士的爱美选择.....	165
缓解疲劳，保持向上的青春活力.....	166
形劳而不倦，畅享运动带来的动感魅力.....	167
不恰当的运动是美容的大忌.....	169
冬天也不要忘记运动.....	170

第四节 《黄帝内经》中的美丽之道 172

闺中房事，特殊而又无价的养颜方.....	172
----------------------	-----

唾液就是我们生而带来的养颜圣品.....	174
好心情的女人更温婉动人.....	175
生气是养颜大忌——美丽需要调节情绪.....	175
忧郁是养颜的大敌.....	177
感受音乐魔力，养心又养颜.....	178
沐浴、保健、美容，一举三得.....	179
精油美颜，开启一生幸福的芳香之旅.....	181

第五章 时刻养护，时刻靓丽

第一节 四季养颜各不同 186

养颜也要顺应四季的“生长收藏”法则.....	186
春季是保养容颜的最好季节.....	189
春季护肤关键词：少油、多水.....	192
做个夏季里如花般娇艳的女人.....	193
夏季美食谱，爱美就要这么吃.....	195
秋冬到，该给肌肤排排毒了.....	197
秋“收”，容颜也要跟着收获.....	198
冬“藏”，养颜就要做好饮食、保暖工作.....	199
冬日护肤要做好，小心肌肤也“感冒”.....	201

第二节 从早到晚的养颜真经 203

清晨一杯水，肌肤水灵灵.....	203
早盐晚蜜，简单至上的女性养颜经.....	204
下午3点到5点，减肥最是好时机.....	205
晚餐时刻，要美丽就要管好你的嘴.....	205
睡前泡泡脚，调理脏腑容颜好.....	206
夜晚来临，别让夜色吞噬了美丽.....	207

第三节 特殊时期给予特殊的关爱 209

月经初潮，绕开误区让青春更富光彩.....	209
快乐食物齐登场，还经期无恙心情.....	210
青春期保健乳房影响女人一生的秀挺.....	212
在最佳怀孕期要孩子.....	213
呵护生命的摇篮——子宫.....	213
阴部保养——关乎女人一生的幸福.....	215
呵护乳房，成全女人的骄傲与荣光.....	217
做健康美丽女人要从调经开始.....	218

孕期保养——准妈妈应该是最美的女人.....	220
会坐月子的女人才好恢复元气.....	222
剖宫产后愈合“美容刀口”需要智慧.....	224
产后总动员，让美貌回到少女时代.....	224
让更年期来得更晚一些.....	225

第六章 《黄帝内经》中的养生法

第一节 善用《黄帝内经》，女人健康才美丽 228

按摩经络能使女人远离易患的很多疾病.....	228
“太冲”和“膻中”是乳腺疾病的克星.....	229
肥胖症的补法治疗原则.....	230
内分泌失调——从三焦经寻找出路.....	231
防治崩漏，重点是要辨证施护.....	232
子宫脱垂，就按足三里、百会和关元.....	234
应对宫颈糜烂，日常保健加食疗.....	234
气海、关元和血海，对付慢性盆腔炎.....	235
内调加外用，治疗阴道炎.....	236

第二节 精心养护，女性“三期”平安度过 237

更年期综合征，按压三阴交穴最可靠.....	237
经前综合征，心膻、神门来解决.....	238
经期腹泻，驱除脾虚是关键.....	238
经期头痛，得从补充气血上下手.....	239
孕期呕吐，要学会与经络切磋.....	239

附录 《黄帝内经》全本

上古天真论篇第一.....	242
四气调神大论篇第二.....	243
生气通天论篇第三.....	244
金匱真言论篇第四.....	245
阴阳应象大论篇第五.....	246
阴阳离合篇第六.....	249
阴阳别论篇第七.....	249
灵兰秘典论篇第八.....	250
六节脏象论篇第九.....	251

五脏生成篇第十.....	253
五脏别论篇第十一.....	254
异法方宜论篇第十二.....	254
移精变气论篇第十三.....	255
汤液醪醴论篇第十四.....	256
玉版论要篇第十五.....	256
诊要经终论篇第十六.....	257
脉要精微论篇第十七.....	258
平人气象论篇第十八.....	260
玉机真藏论篇第十九.....	262
三部九候论篇第二十.....	265
经别论篇第二十一.....	266
藏气法时论篇第二十二.....	267
宣明五气篇第二十三.....	269
血气形志篇第二十四.....	269
宝命全形论篇第二十五.....	270
八正神明论篇第二十六.....	271
离合真邪论篇第二十七.....	272
通评虚实论篇第二十八.....	273
太阴阳明论篇第二十九.....	275
阳明脉解篇第三十.....	276
热论篇第三十一.....	276
刺热篇第三十二.....	277
评热病论篇第三十三.....	278
逆调论篇第三十四.....	279
疟论篇第三十五.....	280
刺疟篇第三十六.....	282
气厥论篇第三十七.....	283
咳论篇第三十八.....	284
举痛论篇第三十九.....	285
腹中论篇第四十.....	286
刺腰痛篇第四十一.....	287
风论篇第四十二.....	288
痹论篇第四十三.....	289
痿论篇第四十四.....	291
厥论篇第四十五.....	292
病能论篇第四十六.....	293
奇病论篇第四十七.....	294
大奇论篇第四十八.....	295
脉解篇第四十九.....	296

刺要论篇第五十.....	297
刺齐论篇第五十一.....	298
刺禁论篇第五十二.....	298
刺志论篇第五十三.....	299
针解篇第五十四.....	300
长刺节论篇第五十五.....	300
皮部论篇第五十六.....	301
经络论篇第五十七.....	302
气穴论篇第五十八.....	302
气府论篇第五十九.....	303
骨空论篇第六十.....	304
水热穴论篇第六十一.....	306
调经论篇第六十二.....	307
缪刺论篇第六十三.....	310
四时刺逆从论篇第六十四.....	311
标本病传论篇第六十五.....	312
天元纪大论篇第六十六.....	313
五运行大论篇第六十七.....	315
六微旨大论篇第六十八.....	317
气交变大论篇第六十九.....	320
五常政大论篇第七十.....	324
六元正纪大论篇第七十一.....	329
刺法论篇第七十二（遗篇）.....	342
本病论篇第七十三（遗篇）.....	346
至真要大论篇第七十四.....	350
著至教论篇第七十五.....	360
示从容论第七十六.....	361
疏五过论篇第七十七.....	362
微四失论篇第七十八.....	363
阴阳类论篇第七十九.....	363
方盛衰论篇第八十.....	364
解精微论篇第八十一.....	365

第一章

《黄帝内经》中的养颜方

第一节

阳气是人体最好的养颜药

阳光美女离不开阳气的呵护

走在街上，最惹人注目的就是那些阳光的女孩子。她们的容貌可能并不令人惊艳，脸上也并没有精致的妆容，但是她们的朝气就是青春最好的注脚，那种鲜活的生命力会感染所有人。那么，如何才能成为阳光美女呢？首先是要养阳，也就是养阳气。

1. 阳气为人之大宝

人体内的阳气在中医里又叫“卫阳”或“卫气”，这里的“卫”就是保卫的意思，阳气就是人体的卫士，它分布在肌肤的表层，能够抵制外邪、保卫人体安全。人生活在天地之间，“六淫邪气”即大自然中的风、寒、暑、湿、燥、火时时都在威胁着我们的健康，有的人总是爱生病就是因为体内的阳气不足，病邪很容易穿过肌肤表层进入体内；而体内阳气充足的人则能够抵挡外邪的入侵，身体素质也比较好，脸色红润有光泽，整个人显得有精神和朝气。

关于阳气，《黄帝内经》中有相关论述：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当与日光明。”阳气对于人体的重要性就好比大自然不能没有太阳一样，自然界的正常运转主要靠太阳的推动，人体生命活动的运行主要靠阳气的推动。故明代医学家张景岳说：“天之大宝，只此一九红日；人之大宝，只此一脉真阳！”

2. 阳气应该怎么养

阳气如此重要，但是在日常生活中，我们却总是在不经意间损耗阳气。

比如女孩子多痛经、手脚冰冷、宫寒不孕……但偏偏爱吃冰激凌、爱穿露脐装，导致阳气受损，病邪乘虚而入。那么，我们应该怎样把阳气养起来呢？

《黄帝内经》告诉我们：人为天地所生，天以气养人之阳，地以食物养人之阴。这就提示我们，养阳气应该从调整呼吸和饮食做起。在呼吸方面，多呼吸那种带着上天灵气和草木万物生机的新鲜空气。在饮食方面，要利用食物的特性来帮助阳气生发，体内有湿气是现代人的通病，湿为阴邪，能遏制阳气，那么我们就应该多吃祛除湿气的食物，如薏米、红豆等。另外，动属阳，静属阴。现代人大部分都是静多动少，缺乏足够的锻炼，导致阴气过剩，因此要多注意运动，并且要选择适合自己的运动方式。

为了养好阳气，我们还建议大家经常抽出时间晒晒太阳，特别是在寒冷的冬季。阳光不仅养形，而且养神。养形，就是养骨头。用西医的说法就是：多晒太阳，可以促进骨骼对钙质的吸收。对于养神来说，常处于黑暗中的人看事情容易倾向于负面消极，处于光亮中的人看事情正面积极，晒太阳有助于修炼宽广的心胸。

不过，晒太阳的时间不要过长，半小时左右就行，什么时候的太阳感觉最舒服就什么时候去晒。这样阳气才能更好地进入体内。

3. 湿热长夏尤重养阳

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应、养长之道也。”

夏季属火，暑邪当令，人体出汗过多，耗气伤津，体弱者易为暑邪所伤而致中暑。人体脾胃此时也趋于减弱，食欲降低，若饮食不节，贪凉饮冷，容易损伤脾阳，出现腹痛、腹泻等脾胃病症。古人还认为长夏属土，其气湿，通于脾，湿邪当令，易损伤人体阳气。因此，湿热之夏，养生须防损伤阳气，不要过于贪凉，不要在露天及阴冷的地方过夜，饮食要清淡，少吃味道过于浓重的东西，少吃特别凉的冰激凌等，身体不舒服时应尽早看病。

总之，女人一定要知道，我们的身体与容颜跟世间万物是一样的，都需要阳气的呵护。养好阳气，才能养好身体，我们的容颜才能一如既往的灿烂美好。

阳气旺盛，百病不侵人不老

一个美丽的女人首先应该是健康的，西施捧心般的柔弱之美已经不符合现代人的审美标准了，现代美女就是要健康、阳光、充满活力。这就要求我们一定要养住体内的阳气，只有阳气旺盛，我们才能百病不侵容颜不老。

前面我们已经提到阳气就是人体的卫士，能够保证人体安全。现在我们经常说有的人体质不好，爱生病，同样是流感，有的人每次都逃不过，有的

人就能安然无恙，这是为什么呢？体质不好的人其实就是因为体内阳气虚弱，无法抵御外邪的入侵，而体质健壮的人就是拥有了充足的阳气。那些身患难杂症、重病或慢性病的人，也基本上都是卫阳不固、腠理不密的，以致外来的各种病毒陆续占领人体并日积月累而形成疫病。

导致人生病的原因除了外界的“六淫”外，还有人自身的七情，即：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。《黄帝内经》中提到：大喜伤心，大怒伤肝，忧思伤脾，大悲伤肺，惊恐伤肾，激烈的情绪波动很可能导致五脏的病变。这与阳气又有什么关系呢？在生活中，有的人很乐观，心胸宽广、豁达，对事情比较看得开，这样的人一般都阳气充足；而阳气不足的人则容易悲观绝望、忧虑惊恐。所以，把阳气提起来，人的精神面貌也会有一个大的改观，我们的身体也能免受“七情”过度的侵扰，保持一种平和稳定的状态。

对于女人来说，最怕的莫过于衰老，衰老是自然规律，是谁都无法避免的。但我们可以通过自身的努力来延缓衰老。养好体内的阳气就能让衰老来得慢一些、更慢一些，享受身体温暖舒适、容颜青春秀丽的惊喜，任时光流去，犹自美丽无敌。

总而言之，只要阳气旺盛，你就可以不怕衰老得过快，从容地生活着、美丽着。而这一切的前提就是：你应该学会如何固摄阳气、养护阳气，让自己的体内一年四季温暖如春。做到这些，健康美丽才会与你如影随形。

湿邪作祟，阳虚的女人老得快

30岁是人生的一道分水岭，告别了20多岁的单纯浪漫，又远离40岁的深沉厚重，30岁的女人应该是一朵盛放的花，灿烂芬芳。但是，很多30多岁的女人却仿佛正经历一场噩梦，不少人开始出现衰老的症状，皮肤粗糙、皱纹横生、烦躁、焦虑等，这些本应到40岁以后才出现的更年期现象都提前露出了狰狞的面目，困扰着很多女人。而导致这一切的罪魁祸首就是：阳虚。

《黄帝内经·素问·调经论》中提到：“寒湿之中人也，皮肤不收，肌肉坚紧，荣血泣，卫气去，故曰虚。”虚证是因为体内有寒湿，而且中医认为虚证的本质就是衰老。所以，很多女性的更年期提前就是由于寒湿在体内作祟。外寒跟体内的热交织在一起，又为湿邪。湿为阴邪，遏伤阳气，阻碍气机。换句话说，阳虚的原因是体内湿邪当道。

我们都知道：夏季人们感冒很大一部分都是“热伤风”，对此有人可能不太理解，冬天气温低，受寒湿侵犯感冒很容易理解，可夏天那么热怎么还会感冒？其实，这个问题并不难理解。现在人们的生活条件好了，夏有空调冬有暖气，一年四季的感觉越来越不分明，夏天坐在凉爽的空调房里冻得发抖，冬天穿着衬衣在暖气屋里冒汗，这样该挥发出来的汗液挥发不出来而淤积在体内，该藏住阳气的时候藏不住都开泄掉了，体内的湿邪越堆越多，阳气逐渐虚弱。皮肤的开合功能下降，抵抗力越来越差，也就越来越爱生病。

而且，夏天人们过分贪凉，喝冷饮，吃凉菜，一杯冰镇啤酒下肚，从里到外、从头到脚都透着凉快劲儿。殊不知，湿邪就趁此机会深深地埋在了我们体内，成为我们健康和美丽的一大隐患。

有人可能会有些疑惑，湿邪真的这么可怕吗？有句古话：“千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面。”被湿邪侵害的人好像身上穿了一件湿衣服，头上裹了一块湿毛巾，潮湿难耐。湿与寒在一起叫寒湿，与热在一起叫湿热，与风在一起叫风湿，与暑在一起就是暑湿。湿邪不去，吃再多的补品、药品，用再多的化妆品都只是在做表面功夫，起不到根本作用。

不过，大家也不用太担心，湿邪再可怕还是有对付它的办法，那就是养阳。这才是祛除体内湿气的最好武器。充足的阳气就如同我们体内的一轮暖阳，会温暖我们的身体并保持我们的容颜。

经常上火、长痘痘就是因为体内寒湿重

有的女性经常“上火”，脸上时不时地冒几颗痘痘，去看医生，却被医生告知是因为寒湿重引起的。寒湿重为什么会出现“上火”的症状呢？

这是因为，身体内寒湿重造成的直接后果就是伤肾，引起肾阳不足、肾气虚，进而造成各脏器功能下降，血液亏虚。按照《黄帝内经》的五行理论，肾属水，当体内的水不足时，身体就会干燥。每个脏器都需要工作、运动，如果缺少了水的滋润，就易摩擦生热。比如肝脏，肝脏属木，最需要水的浇灌，一旦缺水，肝燥、肝火就非常明显。因此要给肝脏足够的水，让肝脏始终保持湿润的状态。

头面部也很容易上火。因为肾主骨髓、主脑，肾阳不足、肾气虚时髓海就空虚，头部会首先出现缺血，会出现干燥的症状，如眼睛干涩、口干、舌燥、咽干、咽痛等。而且口腔、咽喉、鼻腔、耳朵是暴露在空气中的器官，较容易受细菌的感染，当颈部及头面部的血液供应减少后，这些器官的免疫功能就下降，会出现各种不适，这样患鼻炎、咽炎、牙周炎、扁桃体炎、中耳炎的概率就会增加。如果此时不注意养血，则各种炎症很难治愈，会成为反复发作的慢性病。

如果身体内寒湿重，还会造成经络不通、散热困难，容易感到闷热、燥热。现代人缺乏运动又普遍贪凉，使血液流动的速度变慢，极易导致经络的淤堵，从而造成皮肤长痘、长斑，甚至身体的各种疼痛。经常运动的人都有这样的感觉，运动后体温明显升高，血液循环加快。因为出汗在排出寒湿的同时也能带走虚火、疏通经络。

因此，要避免上火，就不要贪凉，合理饮食，多运动，自然会肾气十足、经络通畅，各种小毛病也不会频频上身，女性也就降低了“上火”和满脸痘痘的概率，从而做个自然清爽的美女。



人体哪些部位最易受寒气侵袭

知道了寒邪的危害，女性就要全面阻断寒邪入侵的路径。其实，寒邪欺软怕硬，它会找到人体最容易入侵的部位，大举进攻，并且安营扎寨，为非作歹。与其等着寒气入侵以后再费尽心思驱除它，不如我们事先做好准备，从源头上切断寒气进入体内的通道。

一般来讲，头部、颈前部、背部、脐腹部及脚部是人体的薄弱地带，是寒气入侵的主要部位。

1. 头部

《黄帝内经》上讲“头是诸阳之会”，体内阳气最容易从头部走散掉，如同热水瓶不盖塞子一样。所以，冬季如不重视自己的头部保暖，阳气散失，寒邪入侵，很容易引发感冒、头痛、鼻炎等疾病。因此，人们应该在冬天给自己选一顶合适的帽子，不仅能够保暖，而且还可以修饰脸型，让自己变得更漂亮。

2. 颈前部

颈前部俗称喉咙口，是指头颈的前下部分，上面相当于男人的喉结，下至胸骨的上缘，有些时髦女性所穿的低领衫所暴露的就是这个部位。这个部位受寒风一吹，不只是颈肩部，包括全身皮肤的小血管都会收缩，如果受寒持续较长一段时间，交感—肾上腺等神经内分泌系统就会迅速做出相应的反应，全身的应变调节系统可能进行一些调整，人体的抵抗能力会有一定下滑。

3. 背部

中医学称“背为阳”，又是“阳脉之海”，是督脉经络循行的主干，总督人体一身的阳气。冬季里如果背部保暖不好，则风寒之邪极易从背部经络上的诸多穴位侵入人体，损伤阳气，使阴阳平衡遭到破坏，人体免疫功能下降，抗病能力减弱，诱发许多疾病或使原有病情加重及旧病复发。因此，在冬季给自己加穿一件贴身的棉背心或毛背心以增强背部保暖，是必不可少的。

4. 脐腹部

脐腹部主要是指上腹部，它是上到胸骨剑突、下至脐孔下三指的一片广大区域，这也是年轻女子露脐装所暴露的部位。

这个部位一旦受寒，极容易发生胃痛、消化不良、腹泻等疾病。这个部位面积较大，皮肤血管分布较密，体表散热迅速。冷天暴露这个部位，腹腔内血管会立即收缩，甚至还会引起一胃的强烈收缩而发生剧痛，持续时间稍久，就像颈部受寒一样，全身的交感—肾上腺等神经内分泌系统同样会做出强烈的反应，这时可能就会引发不同的疾病。所以，露脐装还是少穿为妙，