

中国首席中医养生
中国中医科学院



专家
教授

杨力



JIAN KANG YANG SHENG FANG AN
女人健康养生方案
央视百家讲坛主讲嘉宾
杨力◎ 著

时代文艺出版社

楊力

Jian Yang Sheng
Ji Kang Fang An

女人健康养生方案

杨力◎著 时代文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女人健康养生方案/杨力著. —长春: 时代文艺出版社,
2007. 4

ISBN 978 - 7 - 5387 - 2263 - 5

I. 女... II. 杨... III. 女性—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 037606 号

杨力 女人健康养生方案

作 者	杨 力
出 品 人	张四季
选题策划	焦 瑛
责任编辑	焦 瑛
出 版	时代文艺出版社
地 址	长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021
电 话	总编办: 0431 - 85638648 发行科: 0431 - 85677782
网 址	www. shidaichina. com
印 刷	北京同文印刷有限责任公司
发 行	时代文艺出版社
开 本	710 × 965 毫米 1/16
字 数	280 千字
印 张	15. 5
版 次	2007 年 5 月第 1 版
印 次	2007 年 5 月第 1 次印刷
定 价	22. 00 元
版权所有	翻印必究

前言

中国女人的健康养生，刻不容缓

当今的中国女人最辛苦，因为她们既要撑起社会的一片天，还要担起家中的顶梁柱。她们里里外外一把手，上上下下，都靠她，含辛茹苦备尝艰辛。她们睡得最晚，起得最早。

当今的中国女人最坚强，她们立志巾帼不让须眉，不是吗？古有妇好、花木兰、杨门女将；近有刘胡兰、江竹筠、赵一曼；今有蔡畅、宋庆龄、吴仪……她们是今天中国女人的榜样。今天的中国女人不甘落伍，再忙也要和男人们挤在学场、考场、职场、商场上一显身手。

当今中国女人最伟大，她们既是人之女，也是人之母或人之妇，她们上要孝敬老人，下要抚育幼小，还要相夫教子……每天忙得不亦乐乎。

而当今的老年女人则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，但她们仍然要忙家务、侍候老伴、照顾儿女及孙辈。

所以，当今中国女人的身体状况最令人担忧，她们难免高血

压、高血脂、冠心病、糖尿病的侵害……

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。不是吗？已有不少中年精英英年早逝……

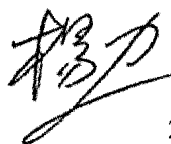
所以，当今的中国女人最要关注自身的养生保健，这已是刻不容缓。

我想作为女人，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。

在这本书中，我融合了中国五千年女性的养生方法，并结合《黄帝内经》、《易经》、诸子百家及佛教经典、道教养生知识，把女人如何从内到外修身养性的方法告诉大家，希望天下所有的女人，所有的母亲，都能从这本书中得到启发。

愿天下女人更加健康美丽！

愿天下母亲更加健康长寿！



2007 春·于北京

楊力

JIAN KANG YANG SHENG FANG AN

女人健康养生方案

目录 1

前言 中国女人的健康养生，刻不容缓

第一讲 健康女人的衡量标准

- 第一节 现代女人的健美标准 / 4
- 第二节 女人如何养气色 / 6
- 第三节 让内脏风调雨顺 / 10
- 第四节 女人如何修炼个人魅力 / 17
- 第五节 获得良好心态的养生之道 / 20

第二讲 中医养生的日常应用

- 第一节 根据体质选择药膳 / 25
- 第二节 气虚质与血虚质女性的中医养生法 / 28
- 第三节 阳虚质与阴虚质女性的中医养生法 / 29
- 第四节 中医养颜的秘密武器
——经络养生 / 31
- 第五节 女人四季养生方案 / 35

第三讲 《周易》与女性和谐养生

- 第一节 女人健康与阴阳平衡/ 43
- 第二节 阴阳失衡对女性健康的危害/ 45
- 第三节 食养生与眠养生
——女人储备生机的良方/ 48
- 第四节 女人健康情趣养生与衣着养生/ 53

第四讲 来自佛道儒中的养生智慧

- 第一节 修心养性
——来自佛家的养生智慧/ 59
- 第二节 回归自然
——来自道家的养生启示/ 62
- 第三节 仁和谦温
——来自儒家的养生法则/ 64
- 第四节 追根溯源
——古代思想家的养生观/ 66
- 第五节 宁静致远
——静养生的长寿之道/ 68

第五讲 女人心理健康养生方案

- 第一节 什么叫心理健康 / 73
- 第二节 心理健康与七情养生 / 75
- 第三节 女人心理健康的标准 / 78
- 第四节 女人心理疾病及养生方案 / 80
- 第五节 以情胜情
——女人心理健康中医疗法 / 82

第六讲 女人和谐家庭健康方案

- 第一节 妻贤家安宁,家和万事兴 / 89
- 第二节 家庭主妇必备的营养常识 / 92
- 第三节 夫妻勤沟通,幸福在心中 / 96
- 第四节 夫妻之间的性爱和谐与养生 / 98
- 第五节 女人完全避孕手册 / 103

第七讲 延缓衰老 青春永驻的养生方案

- 第一节 女人衰老的先兆/ 109
- 第二节 女人抗衰老,排毒、养肾不能少/ 112
- 第三节 解读《周易》的抗衰老智慧/ 114
- 第四节 发现《黄帝内经》的抗衰老奥秘/ 116
- 第五节 有藏有泻,长寿之道/ 118
- 第六节 女人要善用腹式呼吸/ 122
- 第七节 女人与“仿生”养生/ 125

第八讲 女人食疗与美容

- 第一节 四季美容养颜要点/ 131
- 第二节 中医养颜方略/ 135
- 第三节 简易美容药膳/ 137
- 第四节 生机饮食与健康减肥/ 140
- 第五节 女人健康断食养生方案/ 145
- 第六节 女人抗衰老传统食疗方法/ 147

第九讲

女人三个特殊时期的健康养生

- 第一节 女人改善体质的最佳时间/ 151
- 第二节 月经期女人的养生之道/ 152
- 第三节 孕产期女人的养生之道/ 157
- 第四节 更年期女人的养生之道/ 163

第十讲

办公室女人养生方案

- 第一节 慢养生,让上班族女人
保持生命之弦的弹性/ 169
- 第二节 盘点办公室女人职业病 / 171
- 第三节 办公室女人贴心小提示/ 175
- 第四节 如何使办公室女人走出“亚健康”/ 178
- 第五节 中年职业女性的养生忠告/ 180

第十一讲 老年女人健康养生方案

- 第一节 让女人多活十年的科学方法/ 185
- 第二节 老人勤用脑,长寿不衰老/ 189
- 第三节 人老足先老,健康重足疗/ 195
- 第四节 若想身体健,长治久安护腰背/ 198
- 第五节 福禄寿禧长寿经,要学古今老寿星/ 202

第十二讲 女人疾病预防与自查

- 第一节 解读生命的警报/ 207
- 第二节 观手察耳、足,疾病无处逃/ 208
- 第三节 察颜观舌知衰老/ 210
- 第四节 五色汗与五色痰/ 214
- 第五节 尿先兆与便先兆/ 217
- 第六节 女性九大高发病的保健/ 218
- 第七节 女性十大高发癌的早期发现及保健/ 230

楊力

女人健康养生方案

JIAN KANG YANG SHENG FANG AN

第一

讲

健康女人的衡量标准

千百年来，中国人对美女情有独钟，因而环肥燕瘦的传说才如此美丽动人。肤如凝脂，白里透红，手指纤巧，杨柳细腰……五千年中华文化的根本精神，就是吐纳吸收，和谐包容，既有自我创新的尚美能力，又有贯通中西的尚美雅量。

中国人对美丽女人也自有一套衡量标准。

汉唐时代，人们崇尚健美，所以那时的美女往往都是宽颐肥体，肩圆胸阔，显得雍容华贵。到宋代以后，人们对美女的要求渐渐倾向文弱清秀：削肩、平胸、柳腰、纤足。

《诗经》有云：“窈窕淑女，君子好逑”，表达对温婉善良的美丽女子的赞誉。还有“硕人其颀，衣锦褰衣”的句子，表达对身材长窈而匀称，体态丰满而轻盈的女子的欣赏。

《洛神赋》中对美女有“修短合度”的描述，这个“度”也就是我们所说的美丽的标准。离这个度越接近，就越接近美丽。宋玉的《登徒子赋》中也有“天下之佳人莫若楚国，楚国之丽者莫若臣里，臣里之美者莫若臣东家之子。东家之子，增之一分则太长，减之一分则太短；著粉则太白，施朱则太赤；眉如翠羽，肌如白雪；腰如束素，齿如含贝；嫣然一笑，惑阳城，迷下蔡”的词句。这样对美丽的描述令人何等神往，她就是美的标准，美的化身，增减一分都会损害她的完美。

除了容貌身形，美女的举止、气质、装扮、香蕴无一不至关重要。曹植在《美女篇》中写道：“美女妖且闲，采桑歧路间。柔条纷冉冉，落叶何翩翩。攘袖见素手，皓腕约金环。头上金爵钗，腰佩翠琅玕。明珠交玉体，珊瑚间木难。罗衣何飘摇，轻裾随风还。顾盼遗光彩，长啸气若兰。”描写一位采桑女子，容貌艳丽，性格娴静，动作优美，体态婀娜，装扮得体，顾盼生姿，吹气如兰——

这是何等的美妙。

清代张潮说：“所谓美人者，以花为貌，以鸟为声，以月为神，以柳为态，以玉为骨，以冰雪为肤，以秋水为姿，以诗词为心，吾无间然矣。”也许这样的美人从来都没有出现过。但在古人的诗句中，又往往可感受到她们的存在。或许至美的容貌只存在于我们每个人的想象中吧。

对于美丽的女人，我们的眼睛永无倦意。

第一节 现代女人的健美标准

21 世纪女性健美的标准

社会发展到今天，无论是生产、生活还是审美，都要求现代女性应该是结实精干、富有区别于男子的曲线美，既不失女性的妩媚，又足以担起社会责任，从体型来说，现代女性是以“健美匀称”为标准的。

除了要符合上述一般人应具备的健康标准之外，还应该具备以下标准，才能符合现代的健美要求：

1. 骨骼发育正常，身体各部分均匀相称。
2. 肤色红润晶莹，充满阳光般的健康色彩与光泽，肌肤有弹性、体态丰满而不肥胖臃肿。
3. 眼睛大而有神，五官端正并与脸形配合协调。
4. 双肩对称、浑圆，微显瘦削，无缩脖或垂肩之感。
5. 脊柱背视成直线，侧视有正常的体形曲线，肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。

6. 胸廓宽厚，胸肌圆隆，乳房丰满而不下垂。
7. 腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平状。标准的腰围应比胸围细 $1/3$ 左右。
8. 臀部鼓实微上翘，不显下坠。
9. 下肢修长，两腿并拢时下视和侧视均无弯曲感。双臂骨肉均衡，玉手柔软，十指纤长。
10. 整体观望无粗笨、虚胖或过分纤细弱小的感觉，重心平衡，比例协调。

女性如何达到健美的标准呢？

首先必须从体形美和容貌美的五大因素——骨骼、肌肉、脂肪、皮肤、五官来体现。

骨骼是体形和容貌的支架和基础，所以骨骼至少要大小适度，比例匀称。

肌肉和脂肪位于骨骼和皮肤之间，从而决定着体形曲线美，是外形健美必不可少的条件。肌肉使人健康，脂肪则给人以柔软和弹性感。肌肉和脂肪的搭配比例适当，就会有充满活力的丰满感，自然而然地流露出特有的女性魅力。

虽然五官美没有什么绝对的标准，但是基本上人们还是认为五官端正、皮肤要细腻润泽，再加上明亮传神的眼睛，自然会更有风采。

女性朋友要想达到健美的理想标准，首先要适度地做运动，特别是有针对性的运动。它可以促使身体全面发育，塑造女性特有的曲线美。运动也有利于全身的肌肉与脂肪分布匀称，有利于四肢的健美与整体的曲线美。

良好的心理状态也是女性健美不可或缺的重要因素。

如果身材再好，却显出一副病态或者懈怠的情绪，那么“美”就要大打折扣了。要尽力保持健康的心理状态，从不良的环境中摆脱出来，减少对烦恼、焦虑、忧郁等不良情绪的记忆，使自己在精神、精力方面均处于良好的状态。心理状态好还有利于血液循环，可以改善女性皮肤，使其光泽润滑、富有弹性。

第二节 女人如何养气色

养五脏就是养好气色

五脏（心、肝、脾、肺、肾）是人体养生保健的重中之重，中医对五脏养生积累了极为宝贵的经验。

养心为首

心主神志，主明则下安

女人要想气色好，容光焕发，首先要养心安神，这是因为心主神志，心是五脏六腑之主，它主管人的精神活动，所谓主明则下安，心动则五脏六腑皆摇，心伤则五脏六腑皆伤。所以养心神，保持身心健康具有十分重要的意义。

我们说一个女人气色好，也就是说她的神态好，有精神，这是衡量一个女人健康的重中之重，因此，要健康，先养心。

为什么养心要注意防寒？

因为心是火脏，心与天之火气相应，火气通于心，火最恶水，因为水克火。冬天和夜晚属水、属阴、属寒，所以心病容易在这些时间发作。这就提示：心气虚的女性，尤应注意保暖防寒或益心扶阳。

给心脏建立“健康档案”

心是人体气血运行的发动机，心脏的搏动是否正常关乎生命的存亡，所以运动时要随时检查心搏是否过快、过慢。如心搏每分钟超过 140 次或低于 50 次，都应及早检查原因。

首先要给自己建立一个档案，记录自己正常的生理体征数据，如脉搏、心跳、血压等数值，并定期检查自己的心率和脉搏节律，如过快、过慢或跳动不