

女人不发胖、容颜好、不生病， 化瘀通络是关键

张鹤瑶◎著



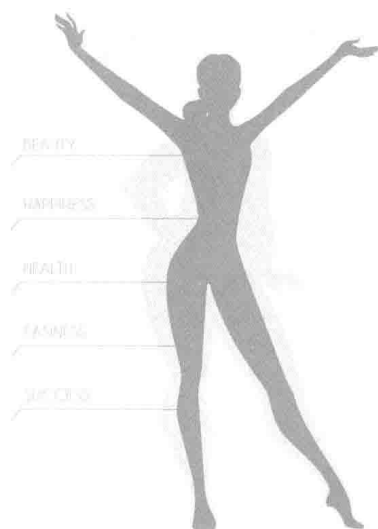
江苏凤凰科学技术出版社



博集天卷
CS-BOOKY

女人不发胖、容颜好、不生病， 化瘀通络是关键

张鹤瑶◎著



江苏凤凰科学技术出版社



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不发胖、容颜好、不生病, 化瘀通络是关键 / 张鹤瑶著. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5537-6255-5

I. ①女… II. ①张… III. ①女性—祛瘀—通络—养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第066615号

女人不发胖、容颜好、不生病, 化瘀通络是关键

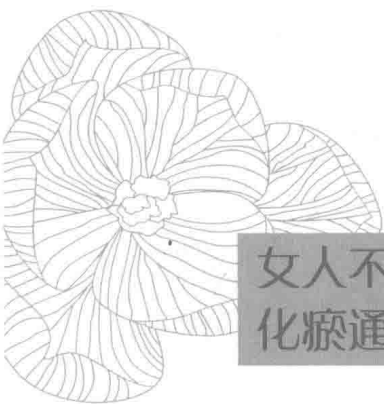
著 者 张鹤瑶
责任编辑 庞啸虎
责任监制 曹叶平 方 晨

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
印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 16.5
插 页 4
字 数 200 000
版 次 2016年5月第1版
印 次 2016年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6255-5
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。



女人不发胖 化瘀通络是关键

赶走肚子上的“游泳圈” 

补脾减腰茶

准备茯苓、薏米、当归、黄芪各 100 克，将它们磨成粉，然后用热水冲着喝，这么一服可以喝一个月。当归、黄芪能够补气血，气血充足，脾就有足够的动力把淤堵在腰腹部的毒素和浊物排出去，“游泳圈”自然就消失了。

根治身体内毒素太多导致的瘀胖 

补泻穴位按摩法

用泻法点天枢穴（肚脐眼旁开 2 寸）、滑肉门穴（天枢穴往上 1 寸），用补法点关元穴（肚脐眼下 3 寸），早中晚各点 3 次，每次点到穴位发胀、发酸为止。这 3 个穴位都位于腹部，泻法点穴时，点住穴位往下微推，让气往下走，力量稍微使大一点，但以自己能承受为宜；补法相反。



攻克小圆脸

轻柔刮脸操

每天早晚彻底清洁脸部、涂抹护肤品之后，将食指弯曲，以两只手食指的第二节轻轻地刮脸，起到按摩和提拉功效。刮脸的手法要轻，顺着九条路线（下巴正中到耳垂，嘴角到耳中间，人中到耳朵上方，鼻翼旁到太阳穴，下眼袋到太阳穴，上眼皮到太阳穴，眉头到眉梢，印堂到太阳穴，额正中到太阳穴），要注意从下往上刮，切忌来回刮。

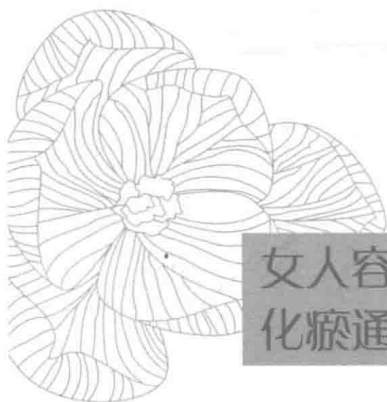
之后用3根手指的指腹沿着下颌轮廓按压，用大拇指向上提拉按压，去除法令纹，同时按摩颈部来疏通喉咙下方堵塞问题。

最后用食指和中指夹住耳朵，按摩耳部周围的肌肉。

甩出体内的垃圾

排毒通瘀汤

用香附、苍术、川芎、栀子各20克，冰糖50克，水1.8升一同放入砂锅中浸泡1个小时。然后放在炉灶上大火烧开后，小火慢炖45分钟。等到汤凉凉之后，过滤，弃掉滤渣，将汤水放入冰格中冰冻。每天早晚拿出两块排毒通瘀汤的冰块，用滚烫的开水冲泡就可以了。简单方便，真正让女人全身无瘀，身轻如燕。



女人容颜好 化瘀通络是关键

不做黄脸婆



七白面膜

由白术、白芍、白及、白蔹、白茯苓、白芷等六种纯中药磨粉，各取一勺与白珍珠粉混合加水搅拌成糊状，涂在脸上，待 20 分钟后洗净。

祛除黑眼圈



中药外敷法

就像贴眼贴膜一样：用红花、赤芍、田七、川芎适量，煎成浓汁，凉凉后，先反复涂抹药汁，轻拍至吸收，然后用棉片蘸上药汁敷眼周，外面覆盖一层保鲜膜，敷 20 分钟后洗净就可以了。



消灭面部斑点

穴位去斑法

攒竹穴：攒竹穴位于面部，眉头内侧边缘的凹陷中，说通俗一点，眉毛生长的起点就是攒竹穴的位置。按摩双眉头凹陷处攒竹穴，能防治面部斑点。

太阳穴：太阳穴位于头部侧面，眉梢和外眼角中间向后约一横指凹陷处。按摩双侧太阳穴有促进皮肤新陈代谢、淡化斑点的效果。

血海穴：血海穴是生血和活血化瘀的要穴。用掌心盖住患者的膝盖骨（右掌按左膝，左掌按右膝），五指朝上，手掌自然张开，大拇指端下面便是此穴。午饭前按双腿血海穴，有利于祛除脸上雀斑。不过要注意孕产妇及经期不可按揉。

消灭痘痘

神奇祛痘膜

用白及、白芷、白蔹、野菊花各 50 克，芦荟 100 克，绿豆粉 200 克，全部打粉后混合，每次取一勺加入纯牛奶浸泡 5 分钟，即可敷用。一星期一次，每次 15 分钟。



女人不生病 化瘀通络是关键

缓解气虚血瘀便秘



补阳还五汤

用黄芪 120 克，当归 6 克，赤芍 5 克，川芎、红花、桃仁各 3 克，磨成粉，用开水冲服，每天早晚各一次，每次一汤匙的量即可。具有补气、活血、通络的功效。

调理肝郁气滞、瘀瘀血结型乳房肿胀



活血散结汤

香附 9 克，青皮、陈皮各 6 克，当归 12 克，白芍 12 克，川芎 12 克，桃仁 10 克，红花 10 克，橘叶、橘络各 5 克，磨成粉后用开水冲服，每天早晚各一次，每次一汤匙的量即可。



缓解头痛



头痛灵浆

用菊花9朵,合欢花1盐勺,黄芪18片,炒熟的薏米36粒,磨成粉,用开水冲服,每天早晚各一次,每次一汤匙的量即可。

赶走失眠



安神助眠汤

酸枣仁9克、益智仁15克、薏苡仁15克、昆布9克、桂圆9克、山药15克、黄精15克、玉竹9克,磨成粉,用开水冲服。

化瘀就要细水长流



妇科养血第一方:桃红四物汤

当归9克,川芎6克,熟地12克,炒白芍10克,红枣5颗切开,红糖少许,桃仁、红花各10克,加水煮沸后,再煮15分钟即可。一天一剂药,可煮两次,分两次饮用。



远离妇科病 化瘀通络是关键

食疗法保养子宫和卵巢 益寿养宫粥

用去核红枣 20 枚、去心莲子 20 粒、葡萄干 30 粒、干黄豆 30 粒、黑米适量，5 种食物泡一宿，共同煮熟。

乳腺增生并不可怕 健脾通瘀茶

用当归 10 克、白芍 12 克、鹿角胶 10 克、熟地 12 克、香附 10 克、青陈皮各 6 克，磨成粉，放入茶包中，用沸腾的热水冲泡 10 分钟后，饮用。

本人年逾花甲，从医数十年，目睹、经历了祖国的医疗发展。原本以为，医院越建越多，规模越来越大，医疗技术越来越发达，病人就会越来越少。

然而，我却无奈地发现，病人反而越来越多。尤其是这几年，我的门诊号每年都预约到一年以后。每每一边在诊室给病人忙碌地治疗，一边不断地有挂不到号的患者，到诊室央求我想办法给他们加号。作为一名大夫，我只有权治病，而无权更改医院的挂号制度。

病人或穿着军大衣，或自带棉被，在挂号大厅冰凉的地上、小躺椅上蜷缩着，整宿整宿地排队挂号。幸运的，或许能挂上号就诊；而很多人，可能排队一个月甚至更久，依然挂不到号。他们要忍受疾病的折磨、排队挂号的疲累和焦虑，承担不菲的食宿和治疗费用……

这一切的一切，让我痛心疾首、扼腕叹息。因为，绝大部分的疾病，都是可以预防的。但广大民众缺乏防病意识和方法，使无病变有病，小病变大病，给身心和家庭带来困扰。

医院作为给病人提供医疗护理的场所，由于诸多不便，无法及时全面地教授广大朋友预防疾病的方法。我作为一名医生，虽然尽力抽时间给大家讲授防病知识，也通过授课、电视演讲、著书、写论文等方式传播防病养生理念，但毕竟一个人的影响是有限的，不能把自己所知的保养方法传播给更多人，这一直让本人深感遗憾。

怎样让更多的国人，全面地了解预防疾病的方子和方法呢？我想，在自我宣讲

的同时，提携后辈，帮扶同道，让更多的人和我一起传承发扬防病养生的知识，才是最好的方法。

有缘拜读了张鹤瑶所著的《不生病的纪律》和《养颜的智慧》，书中阐释传达的防病养生理念，朴素，实用，实乃国人之幸事也。

张鹤瑶摘取《黄帝内经》《神农本草经》《丹溪心法》等古医书中的防病养生精髓，把晦涩难懂的古文，翻译成浅显易懂的现代语言，无私传授给广大热爱健康的人士。让大家能找到自身的淤堵所在，用最简单的方法，对症保养自己及家人的身体。这正是符合中医的整体观和辨证论治两大特色的防病养生宝典。

无病之人，养生可防病；有病之人，积极配合医院的治疗，加上正确的养生，能使治病过程痛苦减轻，疾病更快痊愈。大爱至简，爱，从关心自己和家人的健康开始。

另：每天都有大量的病人从祖国的各个地方，来到北京找我治病，耗时耗财耗精力。我常年参加全国同行业交流大会，其实，全国每座城市，都不乏医术精湛的好大夫。在此，我郑重诚挚地告诉大家，很多的病，不必非要千里迢迢到大城市的大医院治疗，也不必非要挂专家号治疗。在接受当地医生诊疗的同时，结合正确的养生保健方法，大多数病症都可以轻松治愈。

北京同仁医院主任医师 杨 威

2016年3月28日，于北京



体瘀的女人老得快

医学越来越发达，疾病种类和患病的人数却反增不减；养生科普书籍和电视节目遍地开花，大家的身体出现问题，依然束手无策或疑惑不解。这种现象让我扼腕叹息的同时，也总是禁不住思考：“为什么？根源在哪里？”

北京同仁医院主任医师杨威曾说过一句话：“现代人享受着现代文明，现代文明造就了现代病。”

我们现在几乎可以足不出户，用一台电脑、一部手机满足一切日常所需。买衣服、买化妆品、买日用品、订餐、订水果蔬菜、请人上门足疗美容……没有他们做不到，只有你想不到。生活的便利，让我们越来越宅，也越来越瘀。

每天窝在家里，连走路都省了，更别说健身了。长期不运动，十二正经经络不通、奇经八脉不畅、气血津液阻滞、五脏六腑淤堵。颈椎病、肩周炎、鼠标手、腰肌劳损、腰椎间盘突出等疾病日益增多，日益年轻化。

每天窝在家里，疏于跟朋友走动交流，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情无法及时倾诉排解，进一步对身体造成瘀滞。乳房胀痛、乳腺增生、乳腺纤维索瘤、子宫肌瘤、卵巢囊肿、不快乐、患抑郁症者，越来越多，且久治不愈，反复发作。

每天窝在家里，电脑、手机、电视、微波炉、冰箱等各种家电对身体的辐射不能及时发散，身体被现代文明产物带来的辐射所淤堵。偏头痛、高血压、高血脂、

高血糖、血黏度高、脑出血、脑梗死、脑血栓患者的队伍愈来愈庞大壮观。

那么，究竟什么是瘀？这两年，大家对一个字应该非常熟悉——霾。瘀，相当于空气中的霾、水中的污垢、交通的堵塞。也就是说在天为霾，在水为污，在路为堵，在体为瘀。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》曰：“天气通于肺，地气通于嗌，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。”我们生于自然，长于自然，同样，我们也在改变着自然。所以中医一直强调人是一个有机的整体，人和大自然又是一个有机的整体。民间也有俗语：“牵一发而动全身。”

我们在赶时间，所以道路拥堵了；我们要眼前利益，所以河水污浊了；我们要实现所谓的理想，所以天空暗淡了；我们的自然变了，所以我们的身体瘀阻了。对利益的追逐，让我们不再单纯。总觉得从前的自己傻傻的，却无法发现自己拥有的幸福，因而无法让自己恬淡安然。

自然永远无法与我们分离对立，它有时只是一面镜子，无心地评判着每个生灵。所有亚健康问题，都是因果。昨天你种下不养生的因，今天你便收货瘀疾的果；今天你种下科学养生的因，明天你便能收获健康和美丽的硕果。

中医讲“百病生于气”。书中的方法，虽能调身，但真正的医者，却希望能帮助患者的灵魂。也许是一种奢望吧！但这种奢望，在中医文化的传承中，却从上古流传至今。也是化瘀通络的根。也许你胆小怯懦、也许你易冲动欠思考、也许你爱伤感、也许你暴躁不安、也许你害怕交际……这一切都不是你的错，都是淤堵惹的祸。希望你在用食疗方、穴位方、自然疗法方、音乐方等养生方法的同时，随时调整自己的情绪，多结交正能量的人，远离垃圾人，做一个乐观豁达、通达爽朗的人。这样就能让“正气存内，邪不可干”。从源头上让自己跟瘀彻底绝缘。

2015年在写作此书期间，恩师贺普仁仙逝。我悲痛万分，对老人家的敬佩更深一层。直到生命的最终时刻，恩师都在用自己的修为，普济有缘的患者。把自己多年的临床经验，倾囊相传。天地无情，医者仁心。我只是一个医道养生的爱好者和养生防病的传播者，沿袭着前辈的脚步，尽自己的能力和责任，教给大家一些小招数，仅此而已。

本书是养生科普书籍，不是治病教材。如果你生病了，请及时去当地医院，该做的检查、化验、治疗，都要谨遵医嘱认真执行。

化瘀通络，我们一起进行。十年之后、二十年之后、五十年之后……愿我们再聚时，依然年轻美丽，健康如昔。记着，鹤瑶姐姐与你们有约！

张鹤瑶

2016年3月28日，于北京



水做的女人最怕瘀
十女九瘀，看看有没有你
是什么原因导致了身体的瘀
气郁血瘀和寒凝血瘀有何不同
分清心血瘀阻和心气瘀阻
什么样的女人容易瘀
夫妻生活不和谐，也会致瘀



第一章 十个女人九个瘀

水做的女人最怕瘀 _ 002

十女九瘀，看看有没有你 _ 005

是什么原因导致了身体的瘀 _ 009

气郁血瘀和寒凝血瘀有何不同 _ 012

分清心血瘀阻和心气瘀阻 _ 015

什么样的女人容易瘀 _ 018

夫妻生活不和谐，也会致瘀 _ 021



第二章 通则不痛，痛则不通

便秘：血瘀在肠道的综合表现 _ 026

腹泻：我在努力排瘀，而你一无所知 _ 029

心悸：郁结的一颗心 _ 032

头痛：脑血管中的瘀 _ 034

疲劳：气血受阻，供给不足 _ 037