

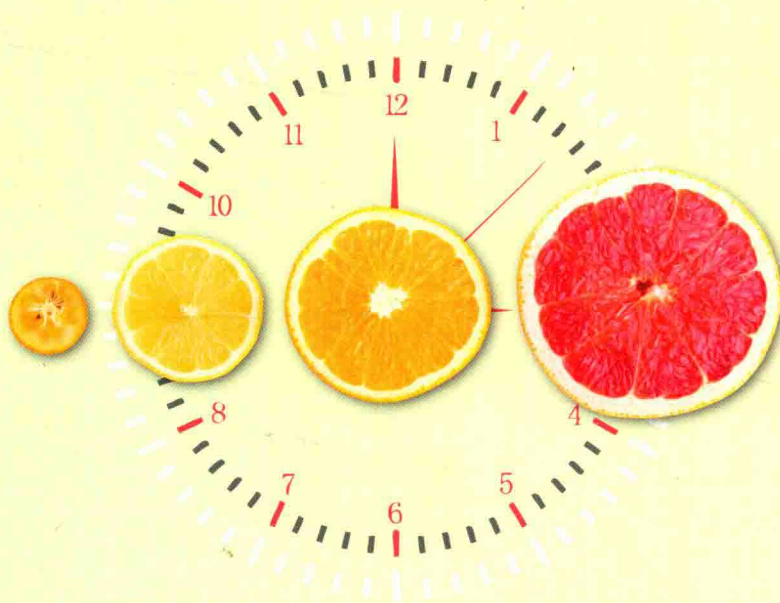
中国女性必备养身红宝书

女人暖养更年轻

暖女人24小时养身时刻表

佟彤 著

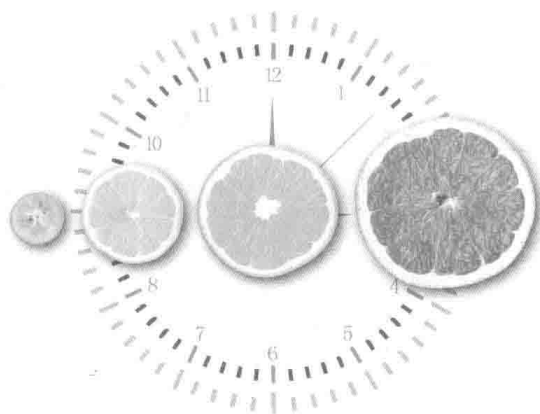
一本集权威性、实用性于一体的
暖女人心身养护宝典



女人暖养更年轻

暖女人24小时养身时刻表

佟彤 著



图书在版编目（CIP）数据

女人暖养更年轻 / 佟彤著. —南京：江苏凤凰科学技术出版社，2015.10
ISBN 978-7-5537-5488-8

I. ①女… II. ①佟… III. 女性—养生（中医）IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第234677号

女人暖养更年轻

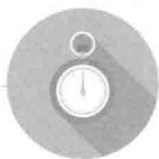
著 者 佟 彤
责 任 编 辑 庞啸虎
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

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 889mm × 1194mm 1/16
印 张 14
插 页 8
字 数 200 000
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-5488-8
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。



6:30 a.m.

起床

自然醒最健康

在正常的作息前提下睡到自然醒，这样的自然醒是由身体本身调节的，是对身体机能的顺应和成全。

广步于庭，披发缓行

起床时必有三个“半分钟”。减缓交感神经的兴奋性，使血压和心率不陡然增加，更利于各个器官系统在清晨这个危险时刻的平稳过渡。



6:40 a.m.

一天的第一杯水

晨醒一杯水，晨醒一口药

经过一夜的“无感蒸发”，早上的血液黏稠度比较高，药物也基本被身体代谢完毕。早上喝第一杯水的目的就是保证血液黏稠度适中和运行的顺畅。



6:45 a.m.

上洗手间

清晨腹泻为哪般

人是从水生进化为陆生的，在这个进化过程中，人体增加了控制水或者说保水的能力，不让体液随便外漏。“腹泻”属于一种“漏水”现象，是身体虚的一种体现。



6:50 a.m.

洗漱

早上洗脸用冷水一举两得

适度的寒冷可以锻炼免疫力，早上用冷水洗脸，刚好顾及这一点，不仅如此，还能一定程度地减少皮肤油脂的损失。

这三个穴位千万别受风

中国向来有“避风如避箭”的说法，而颈部有三个最容易受风的要穴，都以风命名，分别是“风池”“风门”“风府”。这三个穴位一定要好好保护，因为身体的受风、受寒，多是从这三个穴位开始的。



7:00 a.m.

早餐

早餐中一定要有主食

中医和现代营养学都强调早餐的重要性。早餐中一定要有主食，才能提供上午所需要的热量，一碗稀饭和一个鸡蛋，就比一杯牛奶加鸡蛋更利于大脑的能量供应。



8:00 a.m.

着装

不可忽视的腹部保暖

中医讲，“腹部为阴，背部为阳”，腹部是全身最怕受凉、最需要保暖的地方，腹部后面就是盆腔，盆腔的血管很多，管壁很细，原本血液到这里就要减速，如果再受凉，血有“遇寒则凝”的特点，盆腔瘀血就可能形成。



8:30 a.m.

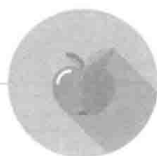
上班、买菜

上班途中：昂首+阔步+扩胸

“昂首”就是抬头，它矫正的是人们最常见的、也最容易引起颈椎病的低头姿势；

“阔步”就是迈大步，这个时候肌肉的拉伸运动幅度增加，肌肉更能得到充分的锻炼；

“扩胸”就是挺起胸，扩胸可以振奋胸阳。



10:00 a.m.

上午的进补时间

生理盐水是喝了就要尿的人的救星

有些人喝完水就要上厕所，为什么呢？首先他们火力弱，喝进去的水不能及时被蒸发利用；其次他们喝的水太稀了，如果放点盐进去，这个问题就会有所改观，只是这种盐水不能过浓，达到0.9%是最好的，因为这是生理盐水的浓度，和我们身体里的血的渗透压是相等的。

最佳零食：一把坚果

坚果是女人的最佳零食，从现代营养学讲，坚果含有有价值的脂肪酸、维生素；从中医角度讲，这些坚果都是植物的种子，既然是种子，即便很小，也蕴藏着未来一株生命的能量。上午10点的时候，吃一把坚果吧。



10:30 a.m.

工间操你还做吗

久坐最伤身

坐着的时候，脊柱受到的压力是最大的，是平卧时受力的4倍。上午10点半，是时候站起来活动一下了。



12:00 p.m.

午餐

合格午餐的四大标准

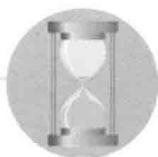
一顿合格午餐的四大标准是：1.优质蛋白质必选；2.不能没有粮食；3.水果、蔬菜一定有；4.从容、享受的心情。

好吃又营养的石锅拌饭

石锅拌饭是午餐的很好选择，一碗小小的饭中囊括了主食、鸡蛋、蔬菜。石锅拌饭里的蔬菜一般是豆芽、黄瓜、胡萝卜、蘑菇、海带和泡菜，这些蔬菜含糖量都在5%以下，脂肪含量也在1%以下。

不吃也胖和吃也不胖，都是因为虚

“吃也不胖”的人一般是吸收功能差，“不吃也胖”的人则是代谢功能差，这两种人其实都是脾虚，都要从健脾下手来治疗。



1:00 p.m.

午睡时间

睡好子午觉

中医讲究睡“子午觉”，就是在中午12点和夜里12点时，一定要在睡眠之中。经过了一个上午的劳碌，午饭过后，即使不能睡觉，也应“入静”，至少要安静地闭目一会儿，使身体得以平衡过渡。



3:00 p.m.

当我们喝茶的时候，我们吃点什么

给自己做一杯下午茶

薄荷茶解郁舒心，麦冬乌梅茶养阴生津，三红汤益血活血，麦芽红茶温脾暖胃。女人可以根据自己的体质，选择适合自己的下午茶。

什么人适合吃人参归脾丸

工作繁忙的人，尤其是脑力劳动者，比较容易产生忧思，经常面色黄、失眠，年纪轻轻就开始健忘的人，人参归脾丸应该是常备药物。



3:30 p.m.

悄悄做做“女人操”

女人最完美的腰臀比是(0.6~0.7):1

“丰乳肥臀”的体态是女性生殖能力的基础，当女性的腰臀比在(0.6~0.7):1时，女性的活动最自如，生育能力也最强。



4:00 p.m.

有些毛病，从这时开始……

无病呻吟者的痛，用桂枝加人参汤来治

气血不足以荣养局部导致的虚性疼痛，这种疼则是绵绵的、长期的，桂枝、人参都是温热的药物，能够通过温热的补气养血来补虚止疼，也兼顾到了暖身、驱寒的效果。



5:00 p.m.

下班回家

想要不发胖，每天走一万步

人体每天通过吃东西获得的总热量为1800~2000千卡，走一万步能消耗掉的热量是240~300千卡，所消耗的热量约等于总摄入热量的1/7。正常生活起居所需消耗的热量为1500~1700千卡，每天走一万步，正好能将多余的热量消耗掉。



6:30 p.m.

准备晚餐

想暖身，把你家的白糖换成饴糖

饴糖是大麦、米、玉米等多种粮食发酵而来的，里面主要的成分是麦芽糖，所以里面带有粮食的精华，性质是温的。家里有脾胃虚寒的人，最好把你家的白糖、冰糖换成饴糖。

木耳棒骨汤

木耳棒骨汤中的棒骨起的是补阴的作用。木耳是菌类，因此有菌类食物具备的一切优点，比如增加免疫力等。更重要的是，木耳是植物性的食物，和棒骨配在一起是典型的“荤素搭配”。



8:00 p.m.

睡前准备

果蔬面膜和牛奶面膜到底选那个

蔬菜水果是不含油脂的，虽然里面富含维生素、矿物质，但这些都是水溶性的，难以被皮肤吸收。而牛奶中含有油脂，脂溶性的维生素是可以透过皮肤吸收的，所以，牛奶才是女人的保养圣品。

糖尿病病人泡脚要讲究

糖尿病病人的皮肤容易感染，而长时间泡脚会让皮肤变嫩，泡脚时间以10分钟左右为好，泡脚之后一定要彻底擦干，因为阴湿的环境中皮肤更容易溃烂感染。



10:30 p.m.

入睡

不熬夜，做个睡美人

决定你入睡和觉醒的“褪黑素”，在晚8点左右开始分泌，晚11点迅速升高，凌晨2~3点逐渐下降，早8点下降到最低。不熬夜就可以保证褪黑素的正常分泌，让你第二天精力充沛。

最佳的睡觉姿势是“卧如弓”

关于睡姿，现代医学也讲究要侧卧，右侧卧更好，理由是：右侧卧的时候心脏不受压，同时肝脏在右侧，右侧卧的时候血更容易回归肝脏，对肝本身就是个养护过程。

暖养是最健康的生活方式

佟 彤

几乎所有看过中医的人，都会被医生嘱咐“要忌生冷”“要保温”。古往今来，中医的治疗、调养大法中，“暖”是首先要遵循的健康主旨，器官、组织、细胞的功能都要以正常的体温为基础，这就需要暖，而暖来自人体的阳气。

中医视阳气为人体的太阳，一如明代中医张景岳所言：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳”，“真阳”就是我们常说的阳气，是它维护了生命的暖意。

中国人喜欢红色，喜欢人多凑在一起的热闹，喜欢吃热乎的火锅……都是因为阳气于我们这个民族的体质格外珍稀。无论是身体还是心理，都需要温暖做保障。

从这个意义上说，保暖就是保护阳气，就是维护健康和生命。因为活人与死人的区别，不是结构上的，不是外形上的，而是功能的有无、能量的有无。功能和能量加在一起，就是中医所说的阳气，失去了这份阳气，即便结构再完整、外形再完美，也是冰冷的死人。其间，阳气逐渐虚弱的状态，则是疾病。

生命的过程，是阳气从无到有再到无、从弱到强再到弱的循环。这个过程中，很多生活细节如果是错误的，就会伤阳气，而维护生命、治病养生的过程，不管

用什么办法，其实都是保护阳气，使之能温暖全身、令人生机勃勃的过程。

具体到女性，温暖是血液畅通不瘀滞，是阳气充足不畏寒，是生命力旺盛不早衰的关键，暖是女人健康、年轻的最基础前提。

老话说，“治得了病，救不了命”，其中暗示了医学的无奈：医学再发达，也不可能彻底治好因为积习已久带来的疾病，从西医的肥胖、糖尿病、冠心病、脑中风、肿瘤等各种慢性病，到中医的各种伤阳、阳虚状态，无一不是由生活方式的不规范、不健康引发的。这印证着一句现在人常说的话：“不作死不会死”，这个“作”，就是各种各样伤阳气的生活方式，它们可能已经是你的习惯，但健康就是在这样的习惯中失去的。

本书特意以时刻表的方式，从清晨起床到晚上入眠，按照时间顺序，罗列伤阳的细节，讲述暖养的手段，无非是想以类似程序提醒的办法，帮助读者养成暖养的生活习惯，让每个人都过上不伤阳气的日子。因为只有这样，人才会健康年轻，生命和生活才会充满暖意。

万物生长靠太阳，人体的维系靠“真阳”，一如明代中医张景岳所言：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”所谓“真阳”，就是我们常说的阳气。

我们的整个生命过程，就是阳气从无到有再到无、从弱到强再到弱的循环。这个过程中，很多生活细节如果是错误的，就会伤阳气，而维护生命、治病养生的过程，不管用什么办法，其实都是保护阳气，使之能温暖全身、令人生机勃勃的过程。

第一章 阳气不伤，身体才暖

- 一、为什么有人会死在壮阳药上 / 002
- 二、什么是最伤阳气的 / 005

第二章 想护阳暖身，中医应该成为生活方式

- 一、医疗对人的健康，只起8%的作用 / 010
- 二、“治得了病，救不了命”是个铁的事实 / 012
- 三、每天多吃一个饺子，一年就会胖出六斤 / 014
- 四、古代的长寿者做了什么 / 017
- 五、中医是中国人最终都会选择的生活方式 / 019

第三章 暖女人养身时刻表



6:30 a.m.

起床

- 一、中医养生不鼓励早起 / 025
- 二、起床时必有的三个“半分钟” / 027
- 三、清晨最容易发生和加重的疾病 / 030



6:40 a.m.

一天的第一杯水

- 一、早上的第一杯水，该怎么喝 / 033
- 二、你一天该喝多少水 / 035
- 三、24小时喝水时刻表 / 037



6:45 a.m.

上洗手间

- 一、健康的“三快”，你做到了“几快” / 042
- 二、通便=饮水+运动 / 044
- 三、哪种通便药适合你 / 046



6:50 a.m.

洗漱

- 一、早上洗脸宜冷水，晚上洗脸宜冷热水交替 / 048
- 二、皮肤可能越洗越厚 / 050
- 三、你会用淘米水洗脸吗 / 052
- 四、护肤：你能做的只是防晒 / 054
- 五、早上洗澡的时尚适合你吗 / 058
- 六、脖子后面有三个受风的要穴 / 060



7:00 a.m.

早餐

- 一、早餐中少主食，你的大脑就要饿一上午 / 063
- 二、你的早餐里一定要有水果蔬菜吗 / 066
- 三、中医为什么特别讲究“忌生冷” / 069



8:00 a.m.

着装

- 一、穿衣铁律：“春捂秋冻” + “上薄下厚” / 073
- 二、腹部保暖是女人的穿衣底线 / 076
- 三、“丹七片”能去除黑眼圈 / 078



8:30 a.m.

上班、买菜

- 一、上班途中：昂首+阔步+扩胸 / 082
- 二、久戴胸罩致癌吗 / 084
- 三、没有丑女人，只有虚女人 / 086



10:00 a.m.

上午的进补时间

- 一、用黄芪、枸杞泡一杯“能量合剂” / 089
- 二、喝了就尿的人，该喝什么水 / 092
- 三、上午犯困和春困严重，都是脾虚之过 / 094
- 四、一把坚果做上午的零食 / 096
- 五、几种可以一辈子都不吃的零食 / 098



10:30 a.m.

工间操你还做吗

- 一、站起身，三个部位要活动 / 101
- 二、站着说话确实比坐着说话不容易腰疼 / 110
- 三、我见过久坐猝死的年轻人 / 112