

何凤娣 赵承勇 编著

《千金方》

中的 养生养颜经

医生不说，你也要知道的养生养颜精华方
《千金方》里学养颜，以内养外做女人



世
传
经
典

王孙思邈毕生养生精华

补气、养血、滋阴、和五脏、除外邪、修心性
用最简单的饮食和不收费的经络，改变“面子”问题



化学工业出版社

何凤娣 赵承勇 编著

《千金方》 中的 养生养颜经

医生不说，你也要知道的养生养颜精华方
《千金方》里学养颜，以内养外做女人



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

《千金方》中的养生养颜经 / 何凤娣, 赵承勇编著. —
北京: 化学工业出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-122-20994-8

I. ①千… II. ①何…②赵… III. ①《千方金》-女
性-美容②《千方金》-女性-养生(中医) IV.
①R289.342②TS974.1③R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 132637 号

责任编辑: 万仁英 肖志明
责任校对: 程晓彤

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张 12¹/₂ 字数 135 千字 2014 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

人命至重 有贵千金

《千金方》是唐代著名的养生学家及医学大家孙思邈所著，是《备急千金要方》和《千金翼方》的合称。书名之所以冠以“千金”二字，是因为孙思邈认为“人命至重，有贵千金”。人生活在尘世中，没有什么比生命更加珍贵，自然也就没有什么事情比养命安身更加重要，因此孙思邈著《千金方》，以教人们养命祛病。

本着“人命至重，有贵千金”的原则，孙思邈在开篇就提出了医家之责：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦，若有疾厄来求救者……华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想。”

孙思邈指出了治病救人是医家之根本所在，同时还提出了如何对待患病之人，诸如友善、有同情心、不分贫富贵贱，这在当今也具有重要的意义。孙思邈著《千金方》将“大医精诚”的医德规范放在了极其重要的位置，足见其高尚的德行。

孙思邈非常重视对民间医疗经验的搜集整理，收集了很多医方，这些医方集唐代以前医方之大成。孙思邈对这些比较有价值的医方，均系统整理，大多注有出处，使之得以流传后世。这也是德行的体现。



当然，孙思邈不仅重视以德养性、以德养身，也重视医术的提高。他阅读了大量医学典籍，还亲自上山采药进行研究。孙思邈学识广博，善于收集整理医方，并在此基础上亲身实践，勇于创新，诸如他在当归羊肉汤的基础上，创新出了羊肉杜仲汤、羊肉生地黄汤、羊肉桂心汤、羊肉黄芪汤等多种方剂。这些方剂都可治疗伤寒疾患，对于女性产后受寒也有较好疗效，除寒的同时还能补虚。

相对于男性疾病来讲，孙思邈认为女性疾病更加难以治疗。在《千金方》中孙思邈明确指出女性疾病难以治疗的根本原因所在，即女人一生会耗损比较多的气血，容易处于气血亏虚状态。气血是维持生命、维持身体健康的基本物质，是亏虚不得的。另外，女性常有心情抑郁，这会导致气滞血瘀，进而引发一些女性疾病，严重者甚至导致不孕。

孙思邈针对女性生理状况和容易出现的健康问题，分门别类做了论述，给出了调养的方剂，帮助女人养命安身。在《千金方》中还有不少珍贵的美容养颜方药。《千金方》更强调综合养生原则，提倡吐故纳新、动静兼顾，并辅以食治、劳动，养生与防病相结合。

本书介绍《千金方》中效果确切的美容养颜方剂和养生健身方法，广大女性朋友可以用来调养身体、舒畅经络，进而保命延年益寿。《千金方》对女人来说，是美容书，是养生书，也是长寿书。如果您善于运用《千金方》中的养生之术来调养身心，还有什么健康问题解决不了呢？最后祝愿所有的女性都能身体康安，貌美如花。

编著者

2014年夏



目 录

第一章

《千金方》很老很老的养生思想要牢记 1

病是果，生活是因，要学会生活 2

好心情胜吃百药 5

科学饮食是最好的养生之道 7

人身都有一个“大药田”——经络 10

第二章

女人一生以血为重，保养血脉美丽常在 13

血是水，女人是鱼 14

寒热虚实保持平衡，才能保证气血平衡 17

“四物汤”，女人养血的名方 19

五款纯食物“补血汤”，让女人气血充盈更娇美 20

养血有四宝：红花、玫瑰花、当归和阿胶 23

按“足三里”补气血很管用 26

散步是最廉价的“活血运动” 27

第三章

气是女人美丽的养料，

补气益气会让女人更明媚 29

气不平，易生病 30

顺节气养气，四季皆花容 33

练习“六字诀”，保证正气存内，邪不可干 35

补中益气，“羊肉黄芪汤”是最佳补品 38

第四章

女人集众阴于一身，

滋阴不伤阴是女人美丽新点子 41

滋阴是美女天天要做的一件事 42

养好血、精、津，老鸭汤滋阴最给力 43

莲藕是滋阴养血的上等佳品 45

银耳雪梨汤是民间常用的滋阴妙方 47

《千金方》中最有用的滋阴要穴 49

充足睡眠最滋阴，黄连、阿胶可效力 51

调养任冲二脉，滋阴养血远离“女人病” 53

第五章

会养脾胃才能成就真美人 57

饮食“清心寡欲”，才更有益保护脾胃 58

食欲旺盛，不是胃口好，而是脾胃虚了 61

脸色萎黄是脾病，灸章门穴、脾俞穴可改善 63

脾虚饮食不消化，可找“脾经”来帮忙 65

“麻豆散”主治脾气虚弱，可以当零食吃 67

脾胃俱虚，干姜、麦芽可补益 68

脾虚导致大便困难，艾灸“通便穴”促排便 71

第六章

女人以肝为“先天”，养好肝做绝色美女 73

肝好的女人，不施粉黛也能赛天仙 74

眼睛无神，“养肝美眸方”打造电眼美人 76

指趾甲不美，五豆粥比“亮甲油”还有效 79

筋骨不壮，“养肝强筋汤”要常饮 81

肝藏魂，“没事偷着乐”助养肝 84

肝藏血，睡好觉能养肝 86

肝病两胁痛，“香附粥”能疏肝 88

肝影响孕育，孕前注意养肝 90

“枸杞补肝酒”，养生又美味 92

第七章

肾好的女人命更好，养肾养出美人的好运气 94

“先天之本”是精，养肾从准妈妈抓起 95

补肾可以多吃坎水性质的食物 97

冬季养肾，要注意养“藏” 99

养肾多吃黑，黑芝麻、黑豆等多选择 101

“涌泉”和“命门”——强腰补肾壮阳的长寿大穴 103

“叩齿练精”养好肾，女人花会娇艳四季 106

第八章

外邪袭身美丽易受伤，祛邪兼修护美丽自然来 108

风是万邪之首，生活中防风功课要做足 109

湿衣及汗衣皆不能久穿 111

阴天大雾不远行 113

洗澡时外邪也易侵，要谨慎 115

房事要注意细节保护 116

借用五款“除邪汤”，外邪清除人更美 118

“五行汤”养足正气，做无虞美人 120

第九章

身心和谐才最美，修心养性塑造最优雅的美人 123

效法自然，不过度操劳最养女人 124

平衡生活，女人更恬静 125

与人相处，越简单越快乐越养生 127

无论贫富贵贱，保持心静如水 129

第十章

经络、功法是美丽大药，

女人要善于借用为美丽帮忙 132

日常，可灸“三数穴”来防病保健 133

“美白穴”按按就变白 135

“丰胸穴”让女人更有形 138

“细腰穴”常按，让女人腰肢婀娜 141

“天竺国按摩 18 式”，补益延年，美丽唾手可得 144

“老子按摩法 49 式”，练好了女人一辈子不愁 145

第十一章

面子问题女人最在意，

细心呵护出落俏佳人 149

眼睛是五脏六腑健康的“晴雨表”，常观察防疾病 150

黑豆养眼，常吃眼睛亮 152

小古方塑造最美的鼻子 154

唇红齿白是美丽的重要元素，调脾胃打造娇艳红唇 156

“五香散”让你不怕黑 157

皮肤干燥，“玉屑面膏方”很滋润 159

地骨皮配生地黄久服颜如童子 161

第十二章

女人病女人调，

用《千金方》名方呵护你的“闺中宝” 164

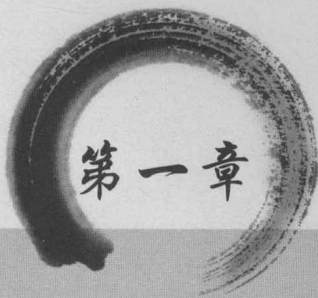
女人防病，《千金方》告诉你家中药箱要常备几种药 165

- “大黄丸”治带下百病，远离不孕的尴尬 167
- 求子何必求麒麟，“求子大穴”送子来 169
- “逐月养胎方”，帮女人孕育健康好宝宝 172
- 都说母乳喂养好，“鲫鱼汤”圆你幸福梦 174
- “羊肉汤”治产后虚羸，可令女人白皙丰满 176
- “乳蜜汤”治产后虚损，让新妈妈更有精气神 178
- “地黄酒”——女性养生酒 179

第十三章

吃好喝好是女人健康美丽的必修课 181

- 食物为大，养生治病以食为先 182
- 食以俭，贪味多食百病生 184
- 五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充 186
- 吃饭的时候要专心，少思虑 188
- 朝去暮来容颜依旧，驻颜食物一箩筐 189



第一章

《千金方》很老很老的 养生思想要牢记

《千金方》是唐代医学大家孙思邈所著，用《千金方》中的保健养生思想调养身心，能安心、安身。



病是果，生活是因，要学会生活

凡事有起因，也必有结果，患病也同样如此。有的人容易生病是因为先天体质不好。中医认为人出生前身体状况就已经千差万别了，这主要取决于生殖之精。如果父母的身体状况不佳，先天精气不足，孕育的后代身体的底子就不好。所以如果准备孕育下一代，必须先将夫妻双方的身体调养到最佳状态。

先天原因是我们自身所不能决定的，但是后天的原因则要引咎于自身。不良的生活习惯，诸如经常涉水、淋雨、坐在湿地上、饮食不规律、心情不愉悦等，这些都会导致气血失调，损伤脏腑，制约脏腑正常生理功能的发挥，严重时就会患病，甚至还会损及寿命。

人之所以患病，既取决于先天，也取决于后天。如果后天保养得当，即使先天之精不足，同样可以改善不良的身体状况。根据中医理论，肾是藏精的，肾中所藏之精直接决定了人的生长发育和后天身体状况的好坏。肾中所藏的精有先天之精和后天之精。先天之精来源于父母；后天之精来源于脾胃，后天之精对先天之精有充养的作用。所以，先天不足的人一定要重视后天的调养。但是在日常生活中，有些人往往对身体健康不是很重视，结果原本先天不足，

再加上后天又失养，所以就会频繁出现身体健康方面的问题。

从上面的一番分析，可以看出好身体是建立在好生活的基础上的。为了身体健康，必须学会生活，而学会生活可以从以下几个方面着手。

1. 打造健康居室

居室是我们日常生活的地方。居室舒适整洁有助于身心愉悦，除了舒适整洁外，居室还应能防邪。《千金方》中说：“凡人居止之室，必须周密，勿令有细隙，致有风气得入。小觉有风，勿强忍之，久坐必须急急避之，久居不觉，使人中风。”也就是说我们居住的房间一定要严密，以免有风邪侵入；即便是小风也不要直吹，尤其久坐之人应及时避开。

当然，居室不仅仅要防范风邪入侵使人患病，同样要防范湿、热、寒等邪气。居室的温度要适宜，这样才有助于身体健康，太热、太冷都不利于脏腑健康。对此，《千金方》中也有相应的理论，诸如“冬不欲极温，夏不欲穷凉，不欲露卧星月，不欲眠中用扇，大寒大热、大风大雾皆不得冒之。”是说冬天不可太暖，夏天不可贪凉；不要露宿，入睡后不吹电扇；极端天气下尽量避免外出。

居室应经常开窗通风，保持室内空气新鲜，这对肺的健康是十分有好处的。肺可以吸入自然界的清气，也有助于振奋精神，让人的心情舒畅起来。

2. 作息要与自然相应

人是自然界的一部分，当然也要遵循自然界的阴阳变化规律，这是最好的养生方式。对此，《千金方》中也有相关的理论，诸如：“春欲晏卧早起，夏及秋侵夜乃卧早起，冬欲早卧晏起，皆益人。”这句话告诉我们就寝与起床的时间，都需顺应四时气候的变化。

作息与自然相应，有助于调和阴阳气血。阴阳气血平和，身体

健康也就有了保证。除了作息习惯要与季节相应外，各个季节的饮食也应该做出相应调整，才能平衡阴阳，养好脏腑。

3. 不要过于劳累

如今，人们生活都比较忙碌，工作压力大，身心也比较劳累。在这里给大家提个醒，一张一弛实际上更有益于工作，否则就会过度透支健康。对此《千金方》中说：“养性之道，莫久行久立，久坐久卧，久视久听。盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。”总之，要经常活动，不要长时间保持一个姿势，坐立站行都要有个度，否则就会损伤身体健康，只有从这些小细节呵护好身体，才能益寿延年。

4. 要懂得满足

不要过于追求物质上的享受，凡事努力就好。如果一味地因此劳心伤神，即便有再多的金钱也换不回健康。《千金方》引用《黄帝内经》的话说：“故甘其食，美其服，乐其俗，高下不相慕，故其民曰朴，是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，合于道数，故皆能度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”这段话的意思即为若想健康长寿，就应该不为外界的物欲、名利等所诱惑，要保持内心的祥和安宁。

只要我们改变不良的生活习惯，保持内心的祥和安宁，就会有好的精气神，成为一个快乐而健康的人。



养生小妙招

冬季运动时要“无泄皮肤”，意思是不要让阳气从皮肤外泄。冬天阳气以封藏为主，大汗淋漓，皮肤开泄，就会使阳气走失，不利于阳气封藏。阳气具有防御作用，可以防止外部邪气入侵。大汗淋漓，阳气走失，人就容易患病。

好心情胜吃百药

养生是采取有效的方法增强人体的抗病能力，防病延年。包括饮食疗法、运动疗效、药物疗法，也包括精神疗法。保持良好的精神状态，让自己有一个好心情是十分必要的。

中医理论认为，人有怒、喜、思、忧、恐等情志变化，亦称“五志”。“五志”是人体精神活动的外在表现，正常的情志变化对身体健康有好处，但若过度或者是持续时间过长，都会导致气血不和、损伤五脏，致使脏腑阴阳失调、功能紊乱而发病。

第一，情志活动可影响一身之气的运行，不良情绪直接导致气机紊乱。《黄帝内经·素问·举痛论》云：“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”这里所说的“气”是指“气机”，无论哪一种气太过都会引起机体气机逆乱，对身体造成不良影响，导致疾病的产生。

在这致病的“九气”之中，包含情志之气、外感邪气、正气耗伤，其中情志之气有六种——喜、怒、悲、恐、惊、思，可见情志对气机的影响之大。情志过激是致病的重要因素，而且是导致内伤疾病的主要因素之一。也就是说情志变化太过，会直接影响脏腑气机，使气血逆乱，从而导致各种疾病的发生。另外，异常的情志活动，可累及五脏，引起脏腑阴阳紊乱，从而出现百病丛生、早衰甚至短寿的后果。

情志与脏腑之间的关系

情志与脏腑之间的关系	相关阐述
喜伤心	“过喜”或“暴喜”会使心气消耗过度，出现头晕、心悸、入睡不深、时常惊醒等症状
怒伤肝	“盛怒”“暴怒”可导致肝气亢奋，过度消耗肝血，出现易怒、眩晕耳鸣、头目胀痛、面红目赤等症状
忧伤肺	忧愁不利于肺主宣发，会因肺气阻滞出现胸闷、气短、呼吸不利，进而出现喘促、咳嗽等
恐伤肾	恐惧可导致肾不藏精，损伤肾气，会出现精神萎靡、嗜睡、神经衰弱、人体免疫力紊乱等
思伤脾	思虑过度，会导致脾气郁结，运化失常，出现食欲缺乏、胸脘痞满、腹胀便溏等

脏腑主宰着人的生命活动，而情志又会影响脏腑功能，脏腑功能偏盛偏衰决定着人的健康状况。因此，在日常生活中要控制好情绪，让自己每天都能有一个良好的心情，这样就能使一身之气升降出入变化平衡，脏腑阴阳气血调和，才能提高自身免疫力，维系身心健康。

无论身体健康状况如何，都应保持健康、乐观、积极向上的心态，这对保持气血充盈、循行无碍是极为有利的。一味地沮丧、抑郁、消沉，不但解决不了生活中的诸多问题，还会使身体健康每况愈下。可见不管是从生活的角度来说，还是从健康的层面来讲，好心情都胜吃“百药”。



养生小妙招

多关注高兴的事。在日常生活中，我们每天都会接收到大量的信息，