

第一本由内而外关爱女人的保养书

最美 女人身

妇科调理圣经

ZUI MEI IN VREN SHEN FUKETIAOLISHENGJING

蔡向红◎编著

调理好内在，才是真的美丽

每个知识都能让你为之动容

女人要懂得调理，才能将美丽绽放如花

但怎样调养，女人们却了解甚少

本书为您指点迷津，一步步让您成为最美的女人

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

蔡向红◎编著



最美女人身 妇科调理圣经



ZUIMEINVRENSHEN
FUKETIAOLI
SHENGJING

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最美女人身: 妇科调理圣经/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6480 - 8

I. ①最… II. ①蔡… III. ①妇科病—防治 IV. ①R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 136691 号

最美女人身: 妇科调理圣经

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

http: //www. snstp. com

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 17.5

字数 220 千字

版次 2015 年 9 月第 1 版

2015 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6480 - 8

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究



前言 FOREWORD

女人最怕别人说她不美，并且一边嫉妒完美，一边追求完美，如果一个女人有着平平的前胸或塌下去的瘪臀，甚至豆芽菜或葫芦般的形体，那简直太可怕了。所以女人都寄希望于外在的力量让自己美丽，所以拼命整容、隆胸、隆臀、减肥、增高、吸脂、去皮、抗皱……也真是的，现代医学太发达了，修一个容颜，就像捏一个泥人那么简单，下巴宽了，刀子削削；鼻梁塌了，加根骨头垫垫；眼睛小了，划一划，弄个双眼皮，再简单不过。比纸上画一个美人还简单。

可手术刀下变出的美女，就像是易碎的工艺品，不解决自身的问题，鹤发鸡皮的那一天说到就到了。您可能会说，我能有什么问题？那么，请问压力您有没有？面面俱到，色色妥当，您外表看起来是光鲜的，可内心呢，却无比疲惫，这些无法排解的压力，自然会影响身体内的激素分泌：肝火旺，心气不宁，脸上就成了大油田；或者脾胃失和，体内痰湿留驻，脸颊或是后背冒出一个一个的痘痘；又或者肾水不调，阴虚火旺，没了青春照样长痘。

这还仅仅是一个压力的问题而已，生活中点点滴滴的问题都会影响到容颜的俏丽，比如吃的什么，喝的什么，在什么环境下工作，有什么样的生活习惯，甚至于什么都不做，大气的污染、季节的变

前

言

FOREWORD





最美女人身

妇科调理圣经

迁、岁月的流逝，都会在我们的身上、脸上留下点点的印迹。想通过手术刀一劳永逸，根本就是不现实的。实际上，女人只有把自己的身体养好了，才是变美且百病不生的秘诀所在，就像一棵枝繁叶茂的大树，大风吹过它，大雨浇过它，大太阳晒过它，大风大雪冻过它，那又有什么关系呢？因为它自身足够强大，所以，叶还是那么绿，花还是那么艳，树干还是那么壮硕，树枝还是那么肆无忌惮地生长着。如果大树不是自身强大，您再怎么给它装上假的枝干，用颜料进行装扮，也是没有意义的，不过是一件标本而已。所以，女人要美丽，要健康，就要学会把自身养好。

编者



目录 CONTENTS

上篇

一本书解决女人对美的困惑

第一章 不做黄脸婆，只做美娇娘

/003

- | | |
|---------------------|-----|
| 消除颈纹，重塑天鹅美颈 | 003 |
| 让鱼尾纹来得更晚一些 | 006 |
| 按摩轻松搞定法令纹 | 008 |
| 赶走额纹，抬头低头都不见 | 011 |
| 别了，雀斑 | 013 |
| 碧玉面，赶走黄褐斑 | 015 |
| 去“痘”要打“组合拳” | 018 |
| 要“卧蚕”，不要“眼袋” | 021 |
| 零成本摆脱熊猫眼 | 023 |
| 不做“黄脸婆”，妙招任你挑 | 026 |
| 学会滋阴，做水润女人 | 028 |
| 补血，红润的女人最健康 | 031 |
| 润肺，保持肌肤白嫩的秘诀 | 032 |

目

录

CONTENTS





最美女人身

妇科调理圣经

| | |
|----------------------|-----|
| 唇红齿白，润唇有道 | 035 |
| 体香四溢，香身有方 | 037 |
| 这样做，就能拥有健康唇齿 | 040 |
| 黑芝麻桑叶丸，治脱发的好帮手 | 042 |
| 头发早白，桑葚首乌携手护法 | 044 |

第二章 不当环肥女，只做瘦飞燕 /047

| | |
|---------------------|-----|
| 再见吧，大饼脸 | 047 |
| 单飞吧，双下巴 | 049 |
| 圆圆肩不见了 | 052 |
| 每天5分钟，让小虎背失踪 | 054 |
| 水桶腰变水蛇腰的秘诀 | 056 |
| 不要赘肉，揉掉西瓜肚 | 058 |
| 小小妙招，让蝴蝶袖“飞走” | 061 |
| 象腿瘦下来，修长大腿早到来 | 063 |
| 赶走萝卜腿，亭亭玉立很容易 | 066 |
| 赘肉甩掉，臀部俏翘 | 068 |
| 习惯好，胖不了 | 070 |
| 致胖食，有哪些？ | 073 |
| 吃点啥，不长胖 | 075 |
| 喝点啥，瘦得快 | 077 |
| 按一按，胖不见 | 080 |
| 动一动，瘦非梦 | 082 |

第三章 拒做“不调”女，只当“准”佳人/085

| | |
|----------------------|-----|
| 原因了然于心，月经早来不担心 | 085 |
|----------------------|-----|





| | |
|-----------------------|-----|
| 懂点月事常识，不怕月经来得迟 | 087 |
| 月经迟早不定，三招摇摆变固定 | 089 |
| 月经延长，不慌不忙 | 092 |
| 月经少是晴雨表，身体信号早知道 | 094 |
| 月经太多，“止血”有妙招 | 097 |
| 月经颜色浅，多跟“虚”有关 | 099 |
| 月经颜色深，不寒则热是病根 | 100 |
| 调肝止漏，让崩漏消于无形 | 102 |
| 痛经千万别忍，止痛您也能行 | 105 |
| 手握月经开关，治疗闭经有捷径 | 107 |

第四章 没有胸前恼，只有胸前傲 /110

| | |
|--------------------------|-----|
| 胸部很丰满，现实很性感 | 110 |
| 挺好才是真的好 | 112 |
| 把副乳变“贫”，让贫乳变“富” | 114 |
| 告别胸部“黑眼圈”，重新找回粉嫩乳晕 | 117 |
| 乳头凹陷，拔拉有法 | 119 |
| 乳房有肿块，瞎担心不如多了解 | 121 |
| 乳房胀痛，祛痛除根有妙招 | 123 |

第五章 赶走小隐疾，迎来大健康 /126

| | |
|-----------------------|-----|
| 车前草茅根粥，血尿不用忧 | 126 |
| 肾虚尿频，山药芡实解忧愁 | 128 |
| 湿重青带下，野菊花巧破毒 | 130 |
| 治黄带发臭，马齿苋瘦肉 | 131 |
| 白带夹红别烦忧，白芍荞麦解热愁 | 133 |

目

录

CONTENTS





最美女人身

妇科调理圣经

| | |
|-----------------------|-----|
| 阴部瘙痒，土茯苓是良药 | 135 |
| 白带异常，白扁豆来帮忙 | 138 |
| 性欲减退，枸杞炖鸽子来助“性” | 140 |
| 私密处干涩疼痛，菟丝子粥来相助 | 142 |

第六章 好“孕”到我家，健康宝与妈 /145

| | |
|-----------------------|-----|
| 身瘦不孕是难题，粥油来救急 | 145 |
| 肥胖不孕先别急，去痰减脂用陈皮 | 147 |
| 寒宫太冷，最易导致不孕 | 149 |
| 乳腺炎，蒲公英消炎有道 | 152 |
| 乳头皲裂，抹点蛋黄油 | 154 |
| 妊娠呕吐，半夏汤来帮忙 | 156 |
| 产后腹痛，益母草是贴心小药箱 | 159 |
| 荆芥与鸡内金，平息产后风 | 162 |
| 桃仁粥，产后血晕的良方 | 165 |
| 蜜果猪蹄汤，缺乳不用慌 | 169 |
| 回乳用麦芽，断奶效果好 | 172 |

下篇

一本书庇佑女人一生的健康

第七章 经养女人身，激活人体的大药 /177

| | |
|--------------------|-----|
| 任脉，女人一生的“密友” | 177 |
|--------------------|-----|





| | |
|--------------------|-----|
| 带脉，女人幸福的法宝 | 180 |
| 冲脉，健康美丽冲出来 | 182 |
| 肝经，情绪的调控板 | 184 |
| 大肠经，排毒养颜专家 | 186 |
| 气血充盈，胃经给你好颜色 | 189 |
| 疏通三焦经，平衡内分泌 | 191 |

第八章 食养女人身，不吃药的活法 /194

| | |
|---------------------|-----|
| 乌鸡，肤色红润的魔法师 | 194 |
| 早吃“枣”好，容颜不老 | 196 |
| 因有蜂蜜，肤色绚丽 | 199 |
| 玫瑰般俏丽肤色从玫瑰中来 | 201 |
| 红糖补血活血，美丽不请自来 | 203 |

第九章 药养女人身，女人本草健康经 /206

| | |
|-----------------------|-----|
| 阿胶，补血止血的灵丹 | 206 |
| 当归，活血调血的法宝 | 208 |
| 益母草，化瘀止痛的专药 | 211 |
| 西红花，补血、行血和理血一把抓 | 213 |
| 山药，滋养肾精的药中神仙 | 215 |

第十章 神养女人身，女人修身养神之道 /219

| | |
|-------------------|-----|
| 不伤春，春天的开心大法 | 219 |
| 不夏燥，夏天的静养秘方 | 221 |
| 不悲秋，秋天的喜乐良方 | 224 |

目

录

CONTENTS





最美女人身

妇科调理圣经

| | |
|------------------------|-----|
| 不冬郁，冬季的强心真药 | 226 |
| 喜伤心，高兴也别太过头 | 228 |
| 悲伤肺，别让悲情主宰你的生活 | 230 |
| 怒伤肝，莫让愤怒冲昏头脑 | 233 |
| 思伤脾，绞尽脑汁有损健康 | 235 |
| 恐伤肾，面对恐惧，当“肾”气凌人 | 237 |
| 女人有泪要轻弹，哭泣能疏肝止怒 | 240 |
| 更年期综合征，食桑葚来调养 | 242 |

附录

传统美容方精选

| | |
|---------------|-----|
| 扶桑至宝丹 | 245 |
| 太平公主面药 | 245 |
| 容颜不老方 | 246 |
| 青娥丸 | 246 |
| 猪蹄汤 | 246 |
| 面白净悦泽方 | 247 |
| 白面方 | 247 |
| 悦泽颜色红润方 | 248 |
| 桃仁洗面方 | 248 |
| 玉肌散 | 248 |
| 面净肌细方 | 249 |
| 悦泽肌肤如玉方 | 249 |
| 唐宫迎蝶粉 | 249 |





| | |
|----------------|-----|
| 钱王红白散 | 250 |
| 玉容西施散 | 250 |
| 容颜不老方 | 251 |
| 孙仙少女膏 | 251 |
| 加味香肥皂方 | 251 |
| 退斑治面方 | 252 |
| 祛斑方 | 252 |
| 隋宫身面俱白方 | 252 |
| 张贵妃面膏 | 253 |
| 面白如玉方 | 253 |
| 宋宫麝香面膏 | 254 |
| 治斑点方 | 254 |
| 大豆煎 | 254 |
| 乌发石榴芝麻汁 | 255 |
| 胡桃膏 | 255 |
| 二灵丹 | 256 |
| 令发易长又方 | 256 |
| 长发滋养散 | 257 |
| 柏叶散 | 257 |
| 三圣膏 | 257 |
| 万寿地芝丸 | 258 |
| 面疮粉刺方 | 258 |
| 白藜膏 | 258 |
| 治骻体风刺方 | 259 |
| 鸡舌膏 | 259 |
| 三物膏 | 259 |
| 固齿明目黑发良方 | 260 |

目

录

CONTENTS





最美女人身

妇科 调理 圣经

| | |
|----------------|-----|
| 擦牙根方 | 260 |
| 治齿根动欲脱落方 | 261 |
| 治腋臭方 | 261 |
| 隋宫治腋臭方 | 261 |
| 时珍腋臭方 | 262 |
| 藕粉粥 | 262 |
| 茶叶瘦身方 | 262 |
| 轻身散 | 263 |
| 荷叶茶 | 263 |
| 赤小豆粥 | 264 |
| 瘦长肌夏姬杏仁方 | 264 |
| 葡萄酒 | 264 |
| 杏仁五味蒸羊肉 | 265 |
| 羊肉粥 | 265 |



上

篇

一本书解决女人 对美的困惑

美丽与健康是女人一生的追求，如果一个女人拥有出众的才华，却疾病缠身，那么即使满腹经纶，也会随着芳销玉陨而散去光芒；如果一个女人集姿色与温柔于一身，却疏于对自己身体的保养，那么红颜不会持久，衰老只会加紧步伐向美女们逼近；如果一个女人腰缠万贯，却毫不节制地享受着物质生活带来的满足与放纵，那么金钱将成为主宰她健康的首领，一旦健康受损，愉悦将土崩瓦解。怎么才能拥有长久的美丽与健康呢？这就需要学会从内而外地调养自己，耐心细致地呵护自己。



上

篇

一本书解决女人对美的困惑

第一章 不做黄脸婆，只做美娇娘

世界上所有的女人都渴望自己面若桃花、白里透红，但郁闷的日子，紧张的工作，疲劳的假期等很多因素的叠加，让很多女人的肌肤不是晦暗无光，就是色泽不均匀，像没有染好的花布，各种颜色交杂在一起，找不到美的感觉。各种皮肤问题也是纷至沓来，如皱纹、雀斑、粉刺等让人难以招架，如何让我们的肌肤变美变健康呢？

消除颈纹，重塑天鹅美颈

都说细长嫩滑的玉颈是女人的第二张名片，因为它光洁，所以我们可以宣称自己还年轻；因为它嫩滑，我们可以向周围人透露我们对自己宠爱有加。尽管颈部是女性展示性感魅力的重要部位，但同时也是反映女性真实年龄的敏感地带。无论是谁，颈部的皱纹，如同树木的年龄一样，一不小心就把我们的年龄给出卖了，难怪有男人会感叹：“街道上的女人个个花枝招展，40岁的像30岁，30岁的像20岁，可你再把视线从脸上向下移动3厘米，马上就原形毕露了。”

颈纹为什么会早早就出现呢？





最美女人身

妇科调理圣经

首先，颈部的肌肤有别于面部的皮肤，除了颈椎，没有多余的骨骼，轻轻一捏，只有薄薄的一层皮，而且颈部皮肤的厚度只有面部皮肤的三分之二。颈部前面皮肤的皮脂腺和汗腺数量也只有皮肤的三分之一，皮脂分泌较少，难以保持水分。加上一天中无数次的抬头、低头、扭头，还要承受头部的重量，久而久之，颈部皮肤自然就更容易老化和松弛了。

女人颈部的皱纹真的没办法消除吗？也不是，如果颈纹已经出现在你脖子的部位，最简单的方法就是按摩。

具体做法如下：

1. 微微向一侧歪头，手掌并拢，从耳朵下方开始，沿着颈部向锁骨进行滑动。力度不用很大，主要以放松为主。如此反复进行三次，同理进行另一侧。

2. 双手微微分开，沿着后颈部脊柱左右轻按穴位。

3. 双手握成空心拳，用指关节的小接触面从上至下进行按摩。按摩的速度要柔和、慢一点儿，稍微施力，以不抻拉皮肤为宜。

4. 手掌摊开，尽量覆盖住后颈部，分别从上到下、从后向前对后颈部轻抚按摩。最好手部温度能高一些，可以搓热双手再进行。需要你特别注意的是，按摩时力度要轻柔，避免颈部皮肤受到伤害。

除了按摩，食物也可以起保养颈部皮肤的作用，《黄帝内经》指出，人体的经脉中，代表人体旺盛活力的经脉都从颈部而过，其中手足三阳经经过颈部，任督二脉从前后颈部通过。颈部是否灵活，肌肤是否润泽光滑，反映了人体阳经的气血是否充足，当气血不足时，颈纹就出现了，所以补足气血也可起到消除颈部皱纹的作用。