

李智 著

女人养颜 先养阴

《黄帝内经》女性篇之
女人不可不知的七期



编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

上海文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女人养颜先养阴 / 李智著. — 上海 : 上海文化出版社, 2012.9
ISBN 978-7-80740-957-1

I. ①女… II. ①李… III. ①女性 - 养生 (中医) - 基本知识②女性 - 美容 - 基本知识 IV. ①R212②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第222648号

出版人: 王 刚
选题策划: 祁定江
责任编辑: 崔 衡
特约编辑: 刘鹏飞
装帧设计: 胡椒设计

书名: 女人养颜先养阴
出版、发行: 上海文化出版社
地址: 上海市绍兴路74号
网址: www.shwenyi.com
印刷: 三河市国源印刷厂
开本: 720×960 1/16 印张: 15 图文: 236面
版次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷
国际书号: 978-7-80740-957-1/G.612
印数: 1-30000册
定价: 32.00元
告读者: 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科 电话: 022-83989181

《黄帝内经》中以“七”来划分女性不同的人生阶段：

七岁，肾气盛，齿更发长；

二七，天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；

三七，肾气平均，故真牙生而长极；

四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；

五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；

六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；

七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

养阴，女人一辈子的功课

女人的美丽需要持之以“衡”

认识“精”、“气”、“血”、“津”、“液”

养阴总原则：通补兼施，补中兼泻

养足阴，散发女人温柔好性情

七岁一周转，女人不可不知的生命定律

14~21岁：含苞未放花骨朵，身心发育两头旺

21~28岁：职场女性的精致养颜之道

28~35岁：学会“储阴”，适应角色转化

35~42岁：面若桃花是个宝，角色平衡好心态

42~49岁：乐在更年期，看重不如看开的智慧

肝阴虚：养好肝血，明眸善睐不用愁

肝藏血为血库，血液供应要充足

骨正筋柔，气血自流

指甲：反映健康的晴雨表

胸部养护要疏通

损害肝阴的元凶

时鲜蔬菜最合肝的“口味”

疏肝三大穴：太冲、章门、期门

心阴虚：养阴安神才能面若桃花

心血不足，心神难宁易失眠 /

外刚内柔，心神其实很脆弱

心血不白费，治血需高招

养心穴：神门、内关、劳宫、膻中

脾（胃）阴虚：脾胃好比夫妻俩，齐心合力照顾家

养好脾胃阴，消化不用愁

脾胃重养：民以食为天，脾胃以养为先

养脾穴：血海、三阴交、阴陵泉

肺阴虚：清凉滋阴做水肌女人

肺阴虚皮干枯，美丽肌肤似衣裳

润肠道除便秘，靓丽清新好面容

咳嗽是肺发出的“呐喊”

不良习惯容易伤肺，伤肺雷区莫要踩

养肺穴：少商、天容、列缺穴

肾阴虚：肾是宝中宝，养肾才能防衰老

肾阴足养秀发，润泽乌黑更出众

齿若编贝，健齿就是健肾 /

骨质疏松：腰腿痛的“元凶”之一

养肾难，伤肾易，以下几点要牢记

养肾食疗

养肾护穴，腰腿疼痛不上门

——命门、太溪、涌泉、照海

第一章

养阴，女人一辈子的功课

女人一生都在追求美丽，但是有多少人明白，美丽不仅要持之以“恒”、更要持之以“衡”呢？“恒”是告诫你，要想实现美丽的愿望，不能三天打鱼两天晒网，应日复一日坚持下来；而“衡”，代表阴阳平衡。

女人的美丽需要持之以“衡”

女人在追求美丽的道路上，如果能知晓阴阳，懂得养生，虽不能永葆不老容颜，但也能让衰老来得晚些，再晚些，将人生落地的抛物线画得舒缓些，再舒缓些，而不是戛然而落幕。这样的话，虽然我们 cannot 逃避人生的终点，但我们也将心无遗憾地离去，生命的弧度也更接近完美。

女人一生都在追求美丽，但是有多少人明白，美丽不仅要持之以“恒”、更要持之以“衡”呢？“恒”是告诫你，要想实现美丽的愿望，不能三天打鱼两天晒网，应日复一日坚持下来；而“衡”，代表阴阳平衡。苏轼的《水调歌头》中说“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”，“阴”和“晴”、“圆”和“缺”、“悲”和“欢”、“离”与“合”都是相对应的同一类事物的“阴”、“阳”两个方面。阴阳平衡的理论存在于我们生活的点点滴滴，方方面面。

那么古人又是如何发现阴阳的呢？古人在生活中发现离火越近，感觉越温暖；离水越近，感觉越阴凉；在地里弯腰干活时，后背由于被太阳直接照射，感觉暖洋洋的，而前胸照不到太阳，感觉比较凉。所以慢慢地就总结出温暖为阳，寒凉为阴；明亮为阳，晦暗为阴；生机旺盛为

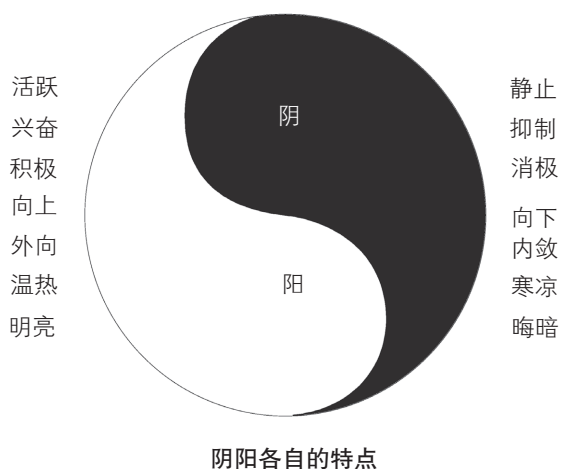


阴阳存在于生活的方方面面

阳，落寞萧条为阴的理论。再进一步归纳出凡是具有活跃、兴奋、积极、向上、外向、温热、明亮等特性的都属于阳；凡具有静止、抑制、消极、向下、内敛、寒凉、晦暗等特性的都属于阴。人体五脏为阴，六腑为阳。世间万物，事无巨细，都可以分出阴阳来，这两方面既互相对立，又互相依存。

为了验证大家对于阴阳的理解，我们可以试着回答下面这个问题：男人和桌子比较，谁是阴，谁是阳？也许你会笑着回答：这题很简单，当然是男人，因为男人相对于女人而言是阳。若是如此，那你可就错了，因为你忽略了重要的一点，那就是阴阳一定要在一个范围（种属）里比较。比如男人和女人都属于人类这个种属，而桌子和男人就不属于一个种属，没有可比性，只能分开来比较。假如把桌子看成一个整体，那么桌子面和桌子脚是可以比较的，因为桌子面在上属阳，而桌子脚在下属阴。俗话说得好：物以类聚，人以群分，换作这里就是：阴阳虽然大得很，大小事物皆可分，但若不属同一类，阴阳却又难划分。

所以，《黄帝内经》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，



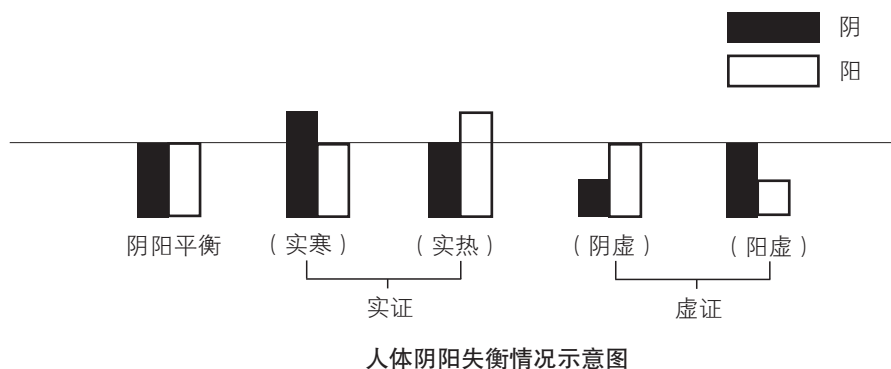
变化之父母，生杀之本始，神明之府也。” 阴阳是认识万物的纲领，是事物发生、发展和衰退、消亡的根本。世间所有事物都按照这个规律运行，没有任何东西能违背这个法则而存在，所以说：“人生有形，不离阴阳。”

阴阳之间相互依存、相互转化，形影不离，总是处于一个相对平衡的状态。就好比男人和女人，虽然人们在描述男女在思考问题和生活方式方面的巨大差异时，常说“男人来自火星，女人来自金星”，但俗语“男女搭配，干活不累”，又反映了每个家庭的夫妻关系好比阴阳关系，夫妻双方是相对互补制衡的，丈夫脾气较倔，太太就温柔体贴，女人用自己的柔情来克制男人的阳刚，以柔克刚，这是阴阳平衡。丈夫懒惰，太太就勤快利索。再如父母教育孩子时，总会“你扮红脸，我扮白脸”，否则若全是红脸，孩子则被娇惯，若全是白脸，孩子则会逆反。所以工作中如能知晓阴阳，则圆润通融；生活中知晓阴阳，则家和万事兴。

接下来再看每天的阴阳变化。白昼为阳，黑夜为阴，早上太阳出来暖洋洋，这是阳气升发；傍晚太阳落山，天色渐黑，温度偏凉，我们可以说是阴气上升。那么阴气和阳气是从太阳升起和落山时才出现的吗？事实上，在中午12点，也就是阳气最盛时，阴气就已经开始悄悄升发；而在夜里12点，也就是夜里零点时，阳气就开始渐渐升发，所以中医说“子时一阳生”。事物往往在到达鼎盛的时候，也就是它开始走下坡路的时候，这就是量变到质变、物极必反的道理。人生也是如此，小孩子是早上八九点钟的太阳；到达盛年时，叫如日中天；再往后进入老年，叫夕阳西下。人的一生与太阳一样，是呈抛物线的形式在运行的。

女人在追求美丽的道路上，如果能知晓阴阳，懂得养生，虽不能永葆不老容颜，但也能让衰老来得晚些，再晚些，将人生落地的抛物线画得舒缓些，再舒缓些，而不是戛然而落幕。能这样的话，虽然我们不能逃避人生的终点，但我们将心无遗憾地离去，生命的弧度也更接近完美。

阴阳一旦失衡，人体就会出现问題。阴阳失衡一般分为两种情况，我们通常将其相应地称为两种证型——实证和虚证。实就是多，虚就是不足。如果我们拿海平面来做参照物，阴阳平衡时处于的基准线好比是海平面，假定为零，高于海平面是正的，低于海平面是负的。



那么何谓实？即阴阳偏胜，即阳胜或阴胜，发生在人体就称之为实热、实寒。若阴不变仍是零，而阳变多成为正数，大于零，则称之为阳亢；若阳不变仍是零，而阴变多成为正数，大于零，则称之为阴胜，两者因为是一方绝对增多，称之为实证。

接下来谈虚证。虚证有阴虚、阳虚，还有阴阳俱虚。这个也很好理解，何谓虚？是指阴或阳低于正常水平面的基准线，若一方低于正常水平，成为负数，而另一方保持正常水平，或双方都不同程度地低于正常水平，均为负数，则称之为虚证。比如晚上该睡觉时你熬夜，阴血就得陪你耗着，时间长了就会引起阴虚。而夏季天气热，你为了一时解渴，一瓶冰镇饮料倒进胃里，体内阳气就成为了“老弱残兵”，就会出现阳虚。若边熬夜边喝凉啤酒、吹凉风，就属于既伤阴又伤阳，结果就是阴阳俱虚。

比如生活中有的人本来阴阳还算平衡，但看周围人进补，在不懂阴阳的前提下就东施效颦，自己也跟着补，但若是阴虚时进补人参、鹿茸，则会感觉浑身燥热，这就是阴虚阳亢的表现。

这里我们要特别说一下中医所说的“上火”。意为人体阴阳失衡，内火旺盛。所谓的“火”是形容身体内某些热性的症状。比如胃火可以有胃疼、大便干、口臭等症状，肺火可以有咯血、咳嗽、黄痰等症状，肝火会有一些烦躁、失眠、女性会有乳房胀痛，心火就会心悸失眠、心烦。

人体里本身是有火的，如果没有火那么生命也就停止了，也就是所谓的生命之火。当然火也应该保持在一定的范围内，比如体温应该在37度左右，如果火过亢人就会不舒服，会出现很多红、肿、热、痛、烦等具体表现。

从某种意义上说有火则生、无火则死，正常意义上说来火在一定的范围内是必须的，超过正常范围就是邪火。不正常的火又分为虚火和实火，正常人体阴阳是平衡的，对于实火来说阴是正常的但是阳过

亢，这样就显示为实火。实火可见高热，头痛，目赤，渴喜冷饮，烦躁，腹胀满痛拒按，大便秘结，小便黄，舌红苔黄干或起芒刺，脉数实，甚或吐血、鼻出血等。

另一种情况阳是正常的阴偏少，显得阳过亢，这样就显示为虚火。

无论哪一种火，都有虚实之分，比如“心火”，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干；实火则表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒。又如“胃火”，虚火表现为胃脘隐痛、饥不欲食、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

“上火”的朋友，吃药得先分清上火的原因，上的火是虚火还是实火。中医治疗上火的原则是虚则补之、实则泻之。按中医分析，症状为燥热、盗汗、口热干燥不欲饮、心烦、失眠、耳鸣、头晕为虚火；有牙龈疼痛、喉痛、口腔内生疮、口渴欲饮、内热、大便干结症状的是为实火。上的是虚火，应该服用养阴清热的药物，或者平时多吃梨或西洋参补补阴；实火才能服用清热泻火的药。而牛黄类药物是清热泻火药，针对实火，如果虚火患者服用牛黄类药物来降火，反而会更伤阴。

阴虚生内热，以下为阴虚常见症状：

阴虚表现为五心烦热（两个手心、两个脚心自觉燥热，即被称为“四心烦热”，再加上及心情烦躁，即为“五心”）、口干咽燥、潮热盗汗、形体消瘦、舌红少苔、脉细数，及心悸气短、头晕眼花、精神状态差等。

以下为阴虚体质常见症状：

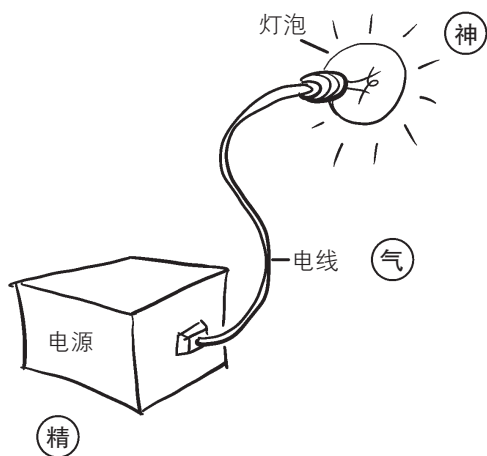
如果你经常感到手脚心发热，脸上冒火，面颊潮红或偏红，耐受不了夏天的暑热，常感到眼睛干涩，口干咽燥，总想喝水，皮肤干燥，经常大便干结，容易失眠；观察舌相，舌质偏红，苔少；性情急躁，外向好动，平素不耐热邪，耐冬不耐夏，不耐受燥邪。这样的情况，你就应该考虑自己是阴虚体质了。

认识“精”、“气”、“血”、“津”、“液”

比如我们常谈到的人生三宝——精、气、神，打个形象的比喻，精就是电源，气就是电线，神就是灯泡，只有电源充足，电线导电正常，灯泡才能亮。如果没有电源（精），或者没有电线（气），就好比人体经络出了问题，灯泡（神）不会亮，也就好比人体没神、失神。假如你没吃饭，就等于没电源，人就会无精打采，就不会有好面色；若经络不通，就等于导线出了问题。中医望诊望的就是神，就是通过观察你这盏灯泡亮不亮，从而推断是电源（精）还是导线（经络）出了问题，这就是中医的诊病思路，也就是中医“黑匣子”理论。

人体只有当阴阳平衡了，身体各个器官才能相安无事，和平相处，不闹矛盾。《黄帝内经》说：“阴平阳秘，精神乃治。”那么，人体当中阴阳的动态平衡怎么来具体理解呢？

从中医的角度来说，我们必须首先了解“精、气、血、津、液”这五个常用术语。气是功能性的，属阳，虽然看不见、摸不着，但这不代表气不存在，就如同空气也是看不见摸不着的，但一刻也不能缺失。而精、血、津、液则是物质性的，血和津液又来源于精，我们常把它统称



中医“精气神”形象示意图

为阴精。这就好比国际银行中的黄金储备就是人体的精，而血是国际通用货币美元，但是具体到每个国家都有自己的专用货币，比如人民币、法郎、韩元，所以津液相当于各国货币。各国之间的货币可以随时根据汇率兑换，但都要由黄金储备量所决定。所以“阴”就如同黄金一样重要，虽然黄金不是万能的，但是没有黄金是万万不能的。

再比如我们常谈到的人之三宝——精、气、神，打个形象的比喻，精就是电源，气就是电线，神就是灯泡，只有电源充足，电线导电正常，灯泡才能亮。如果没有电源（精），或者没有电线（气），就好比人体经络出了问题，灯泡（神）不会亮，也就是没神、失神。假如你没吃饭，就等于没电源，人就会无精打采，就不会有好面色；若经络不通，就等于导线出了问题。中医望诊望的就是神，就是通过观察你这盏灯泡亮不亮，从而推断是电源（精）还是导线（经络）出了问题，这就是中医的诊病思路，也就是中医“黑匣子”理论。



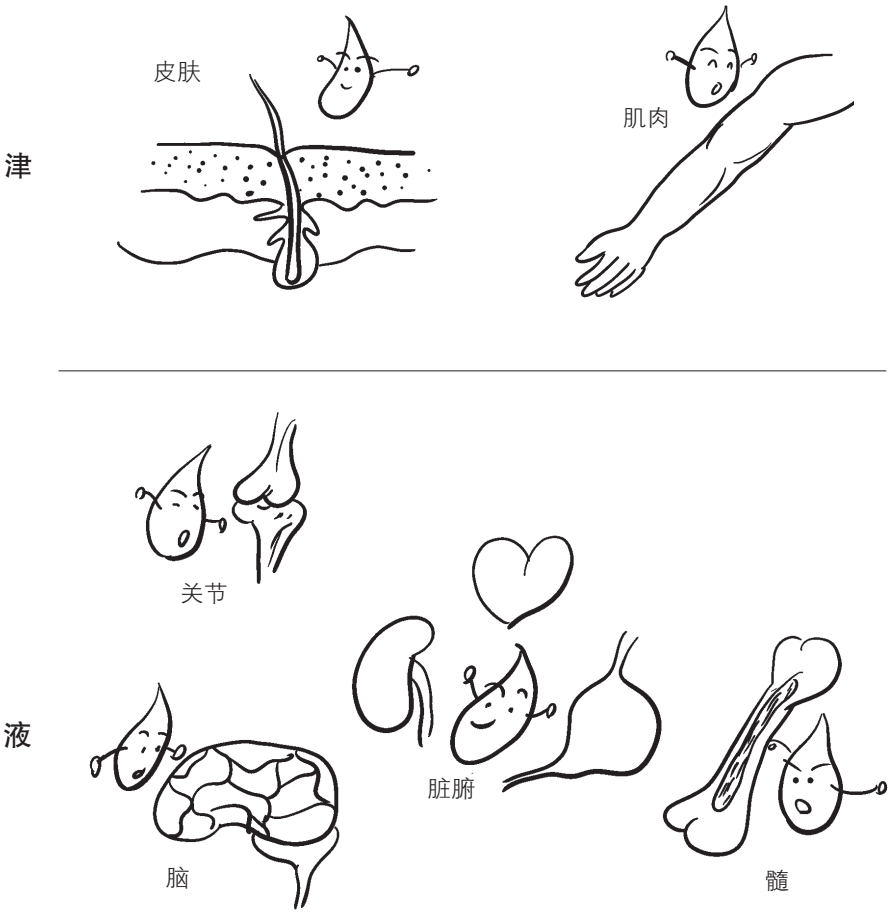
中医学中“津液”的组成成分

大家都知道，地球表面积当中占比例最大的是海洋。相对人体来说，血液只占人体体重的8%左右，而占人体总体重的60%是“津液”，中医学的“津液”相当于西医学的体液，体液是人体内除血液外的一切液体及代谢物的总称，包括组织间液（占体重15%）、细胞内液（占体重40%），血浆（占体重5%），唾液、胃液、泪液、汗、鼻涕、尿液、关节滑液等，这就如同地球上除了海洋之外，还有江河湖泊。因此，人体当中除了血液之外，还有大部分的津液。津液主要有滋润和濡养的功能，如润泽皮毛、肌肉，滋润脏腑，充养骨髓和脑髓，润滑眼、鼻、口等孔窍及滑利关节等。

| 津液本是同根生，清稀稠浓各不同

津与液二者本质相同，均来源于饮食水谷，二者相互影响，相互转化，故往往并称津液。

津和液，在性状、分布部位、生理功能等方面均有所不同，所以临床表现上也存在着伤津和伤阴之分。中医认为：“津”较清稀，流动性较大，内则充盈血脉，润泽脏腑，外则达于皮毛和孔窍，易于耗散，也易于补充。如炎夏而多汗，或因高热而口渴引饮；气候干燥季节，常见口、鼻、皮肤干燥；大吐、大泻、多尿时所出现的目陷，甚则转筋等，均属于以伤津为主的临床表现。“液”较稠厚，流动性较小，是以濡养



中医学中“津”、“液”的区别示意图

脏腑，充养骨髓、脑髓、脊髓，滑利关节为主，一般不易损耗，一旦亏损则亦不易迅速补充。如热病后期或久病伤阴，所见到的舌光红无苔或少苔，唇舌干燥而不引饮，形瘦肉脱，皮肤毛发枯槁等，均属于以伤液为主的临床表现。

总之，中医将存在于气血之中，散布于皮肤、肌肉、孔窍并渗入血脉，清而稀薄，流动性较大，具有湿润作用的物质称为“津”。中医将灌注于关节、脏腑、脑髓、孔窍等组织，稠而浓浊，流动性较小，具有滋养作用的称为“液”。

我们可以拿国内水资源地域分布的特点来形容津液的作用。我国自古南涝北旱，江河湖泊的分布南北不均衡，为了让这种现象得到改善，后来才有了“南水北调”工程。其实，自古以来水利都是国家的重要工程，大禹治水，李冰父子修建都江堰，都是为了调整水的分配。人体也是如此，只有当血和津液充足，并且均衡地分配到各个脏腑、四肢百骸、口腔、肠道、关节以及毛发、皮肤等身体各个部位的时候，人体才能呈现一派欣欣向荣、生机勃勃、容光焕发的状态。

当我们身体器官需要津液的地方发生供应匮乏，就会出现各种各样的问题，比如红润的皮肤会干燥，乌黑的秀发会干枯脱落，柔展的筋骨会僵硬迟缓，一双明眸善睐会黯然干涩，迷人的红唇会干裂，甜美的嗓音会嘶哑，勤劳的肠道会偷懒罢工，明亮的指甲会枯萎晦暗，温柔的性格会急躁不安等许多问题。若是不明白其中道理，只是徒劳地在外表上下工夫，到头来只能是掩耳盗铃、欲盖弥彰。

| 无论阴虚阳虚，最先开始的都是气虚

老中医说：十个女人九个虚（阴虚），还有一个不清晰（不确定）。可见阴虚的普遍性，而养阴绝不是把补血的当归、红枣、枸杞和滋阴的银耳、麦冬、燕窝等通过蒸、煮、炖、熬的方式做好后，吃到胃里就大功告



气虚、阳虚、阴虚关系示意图

成。养阴是女人一辈子的功课，万万不能简单处之、操之过急。

因为即使是典型的虚证，也有个寒来暑往、由轻到重、量变到质变的先后顺序。用西医的话说，就是功能性问题发展到器质性的病变。中医学认为最轻微的失衡往往首先是气虚，此时若不注意，就会慢慢发展成阴虚或者阳虚。所以，不管是阴虚还是阳虚，必定都包含着气虚。

我们用下面这两个等式来解释一下：阳虚=气虚+阳少了，阴虚=气虚+阴少了。

再通俗点讲，气虚相当于亚健康的最早阶段，表现为体力透支，气短乏力，倦怠懒言。但若此时麻痹大意，毫无觉醒，就会渐渐出现手脚变凉等阳虚问题，或出现脸色苍白、晦暗、眼干、鼻干、口干、皮肤粗糙、头发干枯分叉、腰膝酸软、夜间盗汗、手足心发热、心烦易怒、性情急躁、情绪易波动、失眠多梦等阴虚表现。如果把身体当成一辆汽车，那么汽油就是血，水箱里的水和发动机的润滑油就是津液，发动机点火就是阳。若我们身体气虚，只是相当于车速慢些，但还能凑合着开，但是，没有汽油、水和润滑油的汽车怎么行驶呢？

阴虚的问题不是单一的问题。《黄帝内经》说：“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也”，意思是阴阳犹如夫妻，只有两人明确分工，