



● 主编
杨惠敏 于红

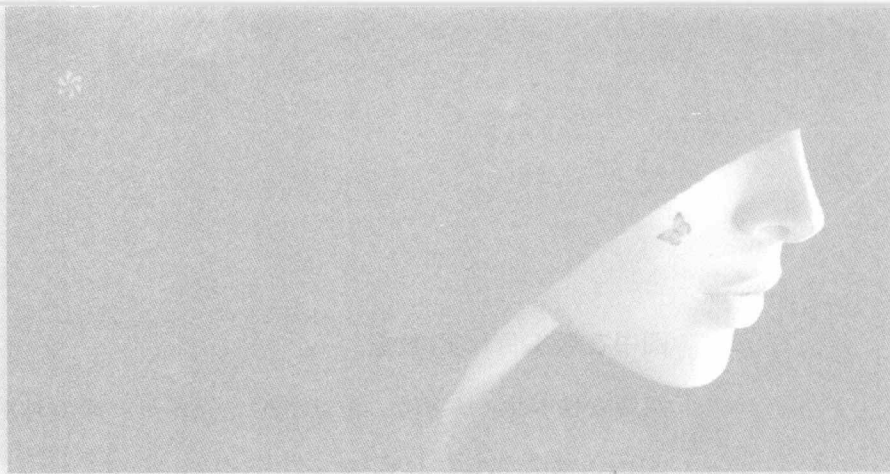
快乐健康新主张

图解

女性养生



河南科学技术出版社



图解女性养生

主编 杨惠敏 于 红



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

PRETTY
WOMAN

图书在版编目(CIP)数据

图解女性养生/杨惠敏, 于红主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5349-4382-9

I. ①图… II. ①杨…②于… III. ①女性-养生(中医)-图解 IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221505号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 吴 沛

责任编辑: 吴 沛 陈 艳

责任校对: 张小玲

封面设计: 张 伟

版式设计: 孙 嵩

插图设计: 靳 曦

责任印制: 朱 飞

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm 印张: 14 字数: 230千字

版 次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

卷首语

为提高广大女性的健康水平和生活质量，帮助她们学习、掌握保健知识，增强健康生活意识和养生保健技能，我们精心推出了《图解女性养生》一书。

女性和男性的养生有些方面是相同的，但女性又有其自身养生保健的特殊性。正如《千金要方·妇人方》中所说：“夫，妇人之别有方者，以其胎妊生产、崩伤之异故也”。妇女的月经、胎育、哺乳等，都是脏腑、经络、生化气血作用的表现，气血是月经、养胎、哺乳的物质基础，脏腑是生化气血之源，经络是运行气血之路，因此，妇人生理、病理变化，则皆以脏腑、经络、气血为核心，同时也对养生保健提出特殊的要求。

对于女性养生，我国传统医学早就提出了“未病先防、未老先养”的思想。未病先防，就是在疾病发生之前，做好各种预防工作，以防止疾病的发生。未病先防的实质，就是用养生保健之道健体防老，预防疾病。不要等到老了才防老，病了才防病；应当幼而防老，健而防病。只有做到未病先防，才能确保人体正气不受身体内外各种因素的侵害，才能真正做到强身健体、益寿延年。因此，中医特别强调养生保健，未老先养，其核心理念就是适应自然环境的变化、注意精神的调养，对饮食、起居、劳逸等有适当的节制与安排，以及持之以恒的身体锻炼等，从而增强体质，提高健康水平，减少或防止疾病的发生。

《图解女性养生》一书分为关注健康、养身防衰、运动健身、心理呵护、美容护肤、科学饮食六大部分，汇集了400多种女性养生的新理念、新方法、新经验。这些养生方法贴近女性、贴近生活、贴近实践，具有一看就懂、一懂就用、一用就灵的特点，不仅适合不同年龄段的女性，也适合不同阶层、不同工作的女性。书中的保健方法大都短小精悍，有的仅数百字，茶余饭后几分钟就能学会一个招法，掌握一种技巧，具有很强的实用性。凡有保健意愿的女性，一般都能从书中找到适合自身需要的养生技巧和方法，非常适合广大女性日常养生的需要。

编者

2009年9月



本书编委会

主 编	杨惠敏	于 红	
副主编	于世民	杨云亭	于汇瑞
	于海涛	梁 言	王苍松
	程旭锋	卢 益	



目录

第一章 关注健康	1
第一节 常给身体打打分	2
1. 测生理指标是否正常	2
2. 测女性身体所处年龄段	4
3. 测健康状况好坏	5
4. 测是否肥胖、超重	6
5. 测生活方式是否健康	7
6. 测女性形体美不美	8
7. 测牙齿是否健美	9
8. 测性格类型	9
9. 测心脏功能强弱	10
10. 测基础体温	11
11. 测衰老程度	12
12. 测是否缺钙	14
13. 测可能会患上的疾病	14
14. 测涌泉穴敏感度	15
15. 测体内有无潜藏病灶	15
16. 测会不会患上乳腺癌	16
第二节 多留意疾病的预警信号	18
17. 观皱纹	18
18. 观四肢	18
19. 观睫毛	19
20. 观脸色	20
21. 观耳部色泽	21
22. 观鼻子色泽	22
23. 观人中	22





24. 观唇形·····	23
25. 观舌苔·····	23
26. 观掌色·····	24
27. 观指甲·····	25
28. 观脚背·····	26
29. 观耳道流液·····	27
30. 观白带·····	28
31. 观粪便·····	28
32. 观乳房肿块·····	29
第二章 养身防衰·····	31
第一节 身体养护·····	32
33. 时令养生法·····	32
34. 十二时辰养生法·····	33
35. 年龄养生法·····	34
36. “四梢”养生法·····	35
37. 起居养生法·····	36
38. 一天里的“四季”养生法·····	38
39. 最佳姿势养生法·····	38
40. 缩阴养生法·····	39
41. 夫妻亲昵养生法·····	40
42. 夫妻房事养生法·····	41
43. 阴部“小浴”法·····	41
44. 月经调理法·····	42
45. 睡姿养生法·····	43
46. 枕头养生法·····	45
47. 缓解疲劳法·····	46
48. 眼睛养护法·····	46
49. 健鼻法·····	47
50. 护嗓法·····	48
51. 护齿法·····	49





第二节 抗衰老	50
52. 健脑法	50
53. 养脾胃法	51
54. 养肺法	51
55. 刺激“四腺”强体法	52
56. 浴足通络法	53
57. 冷水浴健身法	54
58. 内毒素排出法	55
59. 防“老缩”法	55
第三章 运动健身	57
第一节 适度运动	58
60. 健步走	58
61. 绕圈走	60
62. 交叉走	60
63. 扩胸走	61
64. 振胸走	61
65. 扭着走	62
66. 臂跑	62
67. 半蹲	64
68. 下蹲	65
69. 靠壁站立	66
70. 倒立	67
第二节 休闲运动	69
71. 手部运动	69
72. 锻炼小指	71
73. 空抓	71
74. 拍手	72
75. 摇腕	73
76. 大树参天	74
77. 坐地举臂	74





78. 腿部运动·····	75
79. 活动脚踝·····	76
80. 团身滚动·····	77
81. 床边锻炼·····	78
82. 马步冲拳·····	79
83. 金鱼摆尾·····	79
84. 小飞燕·····	79
第三节 体操健身 ·····	81
85. 舌头操·····	81
86. 牙齿操·····	82
87. 耳朵操·····	82
88. 美颈操·····	82
89. 颈椎“时钟操”·····	83
90. 肩背减压操·····	84
91. 毛巾操·····	84
92. 拐杖健身操·····	85
93. 沙发健身操·····	85
94. 椅子操·····	87
第四节 功法健身 ·····	91
95. 六节功·····	91
96. 养生功·····	92
97. 打水功·····	92
98. 鸟功·····	93
99. 仿生健身法·····	94
第五节 按摩健身 ·····	97
100. 按摩头部·····	97
101. 揉摩双耳·····	99
102. 按摩鼻部·····	101
103. 擦胸·····	102
104. 摩腹·····	103





105. 砸腹背·····	103
第四章 心理呵护 ·····	105
第一节 怡养心神 ·····	106
106. 快乐法·····	106
107. 遗忘法·····	107
108. 静坐法·····	108
109. 坐禅法·····	109
110. 常怀童心法·····	111
第二节 心理调适 ·····	113
111. 抑喜法·····	113
112. 克悲法·····	114
113. 解愁法·····	114
114. 排忧解难·····	115
115. 疏泄法·····	116
116. 倾诉法·····	116
117. 抬头上看法·····	117
第五章 美容护颜 ·····	118
第一节 让秀发飘起来 ·····	119
118. 梳理头发讲究多·····	119
119. 不同发质 不同护理·····	119
120. 秀发保护窍门多·····	120
121. 改善发质“找”饮食·····	121
122. 食养可让黄发“黑”起来·····	122
123. “四法”洗掉头皮屑·····	123
第二节 让容颜靓起来 ·····	124
124. 时辰美容颜如玉·····	124
125. 小动作也能延缓面部衰老·····	125
126. 提眉鼓腮减皱纹·····	125
127. 按摩眼角去皱纹·····	126
128. 美容操·····	126





129. 简简单单也美容·····	129
130. “蒸脸法”能给肌肤补水分·····	129
131. 水里加“料” 美容养颜·····	130
132. 巧用洗脸健七窍·····	131
133. 让讨厌的眼袋走开·····	131
134. 赶走烦人的“熊猫眼”·····	132
135. 五招“刮掉”老年斑·····	133
136. “五汁”喝掉小斑点·····	133
137. 七种中药“助”美容·····	134
138. 把战“痘”进行到底·····	135
第三节 让肌肤嫩起来 ·····	137
139. 皮肤白皙有窍门·····	137
140. “浴”出健康来·····	138
141. 泡澡使身材苗条·····	140
142. “香汤沐浴” 治病养身·····	140
第四节 让线条美起来 ·····	142
143. 中药丰胸法·····	142
144. 按摩丰胸法·····	143
145. 体操丰胸法·····	144
146. 呼吸丰胸法·····	145
147. 药膳丰胸法·····	145
148. 食疗丰胸法·····	145
149. 食补丰胸法·····	146
150. 腰部苗条法·····	146
151. 双腿健美法·····	148
第六章 科学饮食 ·····	149
第一节 健康饮食吃出健康身体 ·····	150
152. 女人饮食“分段”吃·····	150
153. 女性饮食 因人而异·····	151
154. 饮食补“虚”要辨证·····	152





155. 依据体质选美食·····	153
156. 食物根据“血型”定·····	154
157. 吃饭参照“状态”调·····	155
158. 用餐跟着季节走·····	156
159. “养肾”食物让女人活力旺·····	157
160. 择优而食 吃出健康·····	157
161. 五谷杂粮“最佳吃”·····	160
162. 六色美味 成全健康·····	162
163. 六种元素“滋润”女性甲状腺·····	164
164. 女人科学“偏食”也有益·····	164
165. 巧吃零食养身体·····	165
166. 菜篮子里面有良药·····	166
167. 调味“调”出健康来·····	167
168. 抗氧化食物能防血管“硬”·····	168
169. 以粥治“粥” “喝”软血管·····	170
第二节 用美食养心安神·····	172
170. 吃出好心情·····	172
171. 食物可作“出气筒”·····	174
172. 食疗能灭女人“五种火”·····	174
173. 用食物赶走焦虑·····	177
174. 食物能“杀”抑郁症·····	177
175. 美食助你睡得香·····	178
176. 食物帮你长记性·····	179
第三节 情况不同 吃法各异·····	182
177. 按“信号”吃饭·····	182
178. 看“脸色”进食·····	184
179. 照舌苔用餐·····	185
180. 孕妇饮食巧选择·····	185
181. 孕期多“青睐”微量元素·····	186
182. 分娩产妇善保养·····	187





183. 中老年女性多吃“防衰饭”	188
184. 老太太养生多食“子”	189
185. 让食品为你护乳房	190
186. 女性“性”福“食”中找	191
187. 女性更年饮食“养”	193
188. 女性“挑食”能祛病	193
189. 六种素食刮“油水”	194
190. 巧食饭菜也瘦身	194
191. 调整饮食降血脂	195
192. 降糖良药餐桌找	196
193. 女性病痛饮食消	197
194. 食物“消灭”乳腺癌	198
195. 宫颈癌患者会“挑食”	199
196. 食物防“艾”有功效	199
第四节 女人会“喝”也养生	201
197. 这汁那汤 喝出健康	201
198. 果汁因人而饮	202
199. 学会泡茶茶更香	203
200. 茶以人分利养生	205
201. 花茶要会挑着喝	206
202. 饮茶来点“茶伴侣”	206
203. 非茶之茶胜似茶	207
204. 药茶别忘选对症	208
205. 盛夏多饮“活血茶”	209
206. “降压茶”帮你降血压	211



第一章

关注健康

有人把健康比作1，人生的其他东西，如名誉、地位、权力、金钱、爱情，均为0，有了1的存在，后面的0越多越幸福；否则，不管你后面加多少0，对健康幸福而言，始终是0。对生命来说，健康是高于一切的。健康有不可重复性，一旦失去了它，是无法挽回的。唯一的方法就是多多关注自己的健康，预防疾病的发生。



PRETTY
WOMAN

第一节

常给身体打打分

养生保健是女性一生的必修课。

女性在婴幼儿时期，免疫系统还没有发育成熟，身体抵抗力低，容易受传染病侵袭。进入老年期后，由于器官老化，免疫功能衰退，对外环境的应激能力和适应能力降低，更容易罹患多种疾病。除上述两个阶段外，女性在青春期、妊娠期、产褥期、哺乳期、绝经期等阶段，也会患上各种各样的疾病，这就要求女性任何时期都不能放松养护身体和预防疾病。但无论处于哪一阶段，女性的生理、心理总会随着生命阶段的变化而变化；同时，生理和心理的变化又以各种各样的形式向人们提供信息，如果我们经常给自己的身体打打分，就能从这些信息中准确把握健康状况，及时发现体内的健康隐患，对女性预测疾病和做好自身及家人的养生保健，均有着十分重要的作用。

1. 测生理指标是否正常

(1) 体温 正常体温为 $36\sim 37\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，高于此为发热，低于此称“低体温”，每日体温波动不超过 $1\text{ }^{\circ}\text{C}$ 。低体温者，常见于高龄或体弱者及营养不良患者，也可见于甲状腺功能减退症、休克疾病患者。

(2) 脉搏 成人脉搏每分钟为 $60\sim 100$ 次，如发现过速、过缓、间歇强弱不定、快慢不等，均为心脏不健康的表现。老年人心率一般较慢，但只要不低于每分钟55次就属于正常范围。如平时心率较慢，某时突然增快至每分钟 $80\sim 90$ 次，可能有潜在疾病，应予关注。

(3) 呼吸 在安静状态下，正常人每分钟呼吸为 $16\sim 21$ 次，呼吸与心跳的次数比例为 $1:4$ 。而 $30\sim 80$ 岁的人肺活量平均减少 $30\%\sim 50\%$ 。所以，老年人呼



吸频率为19~22次/分,比一般成年人稍高。若安静时发生气急、气喘或呼吸微弱都不正常,往往与心肺功能不正常甚至疾病有关,这时必须注意是否患有肺炎、肺结核、气管炎、哮喘等肺部疾病。但休息后很快就能恢复者不应认为是疾病的表现。

(4) 血压 一般成年人血压不超过140/80毫米汞柱。老年人随年龄增长血压也相应上升,但收缩压超过160毫米汞柱时,不论有无症状均应服药。单纯舒张压过高,其原因很多,不宜私自服药,应到医院就诊。

(5) 体重 长期稳定的体重是健康的指标之一。一般来说,一月内体重增、减在3千克以内为正常。短时间内的消瘦常见于糖尿病,甲状腺功能亢进(甲亢),癌症,胃、肠、肝疾病;更年期女性该胖不胖也往往算病。体重短期内增加很多可能与高血脂、糖尿病、甲状腺功能减退症、腹中疾患有关。

(6) 饮食 成人每日食量不超过500克,老年人不超过350克。如出现多食多饮应考虑糖尿病、甲状腺功能亢进等病存在。每日食量不足250克,食欲丧失达半个月以上,应检查有否潜在的炎症、癌症。

(7) 排便 健康人每日或隔日排便1次,为黄色成形软便。老年人尤其高龄、少吃少动者可2~3天排便1次。只要排便顺利,大便不干,就不是便秘。大便颜色、形状、次数异常可反映结肠病变。

(8) 排尿 成人每日排尿1~2升。每隔2~4小时排尿1次,夜间排尿间隔不定。正常尿色为淡黄色,透明状,少许泡沫。如尿色、尿量异常,排尿过频、排尿困难或疼痛均为不正常表现,应就医。

(9) 睡眠 成年人每日睡眠6~8小时,老年人应加午睡。入睡困难、夜醒不眠、白天嗜睡、打盹均为睡眠障碍的表现。



图1 血压

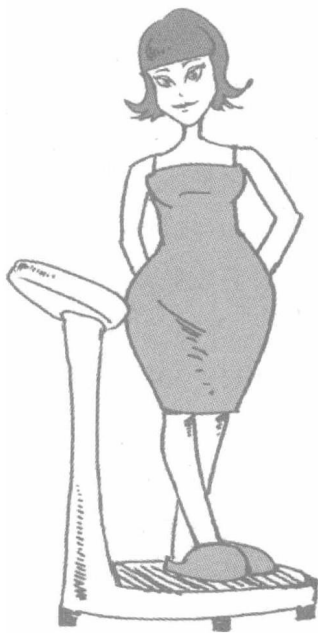


图2 体重



(10) 精神 健康人精神饱满，行动敏捷，情感合理，无晕无痛；否则应检查是否有心血管和神经系统疾病。

2. 测女性身体所处年龄段

国外推出了一套非常简单的检测法，可以检测女性的身体状况到底处于哪个年龄阶段。

(1) 瞳孔 在正常光线下测试，真实年龄越大瞳孔越小。30岁以上为4毫米，60岁以上为2毫米。

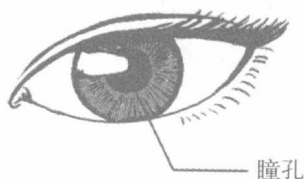


图3 瞳孔

(2) 倒数能力 由100开始倒数，每隔7个数字数1次（100、93、86……），记录所用时间，如果多于25秒，说明大脑正在衰老。40岁以下为20秒；40~60岁为25秒。

(3) 眼角膜 眼角膜周围有一条白色曲线，曲线越长说明体内胆固醇越高，年龄越大。真实年龄达到80岁以上，曲线会完全闭合，形成一个整环。



图4 眼角膜

(4) 皮肤 捏住手背皮肤1分钟，然后放开，计算皮肤复原的时间。20岁为1秒以下；30岁为1~2秒；40岁为3~4秒；50岁为5~10秒；60岁为11~30秒；70岁为33~45秒；80岁以上超过45秒。



(5) 反应速度 让一把带有刻度的尺子从手的上方垂直落下，然后尽快接住，记住自己手握住的刻度。20岁为14厘米；30岁为15~24厘米；40岁为25~29厘米；50岁为30~35厘米；60岁以上超过40厘米。



图5 皮肤

(6) 平衡能力 左脚站立，右腿屈曲45°，双手放在臀部，闭上眼睛，记录保持平衡的时间。做3次取平均值。30岁为60~69秒；40岁为50~59秒；50岁为

