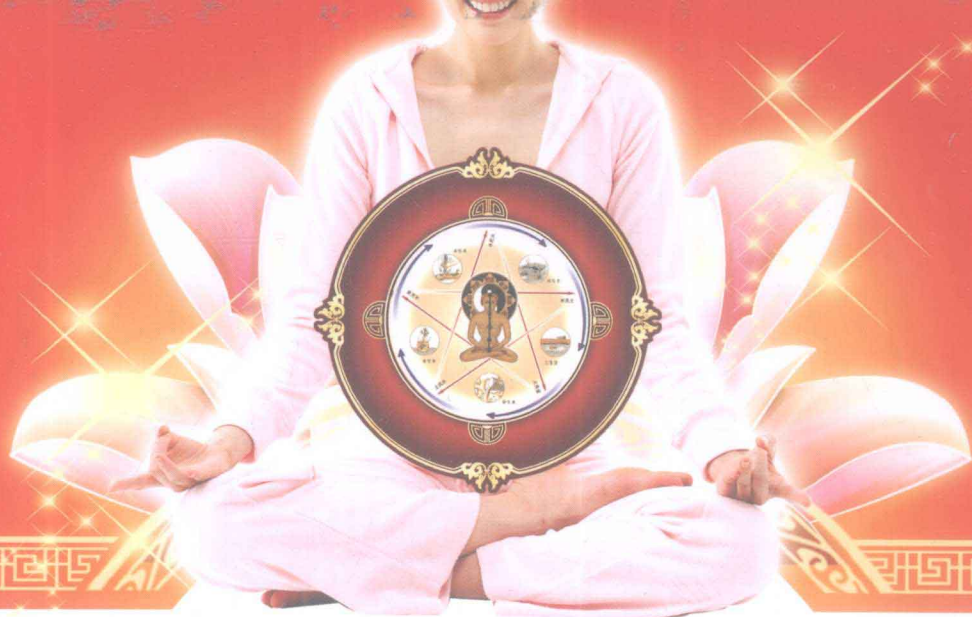




重塑中国女性健康人生的国医绝学

黄帝内经

使用手册

中医经典中的顶级养生养颜智慧
现代女性健康美丽的健康宝典

李楠 / 主编

{女性篇}

中医集大成之作的顶级养生养颜智慧

女人健康一生
美丽一生的必读经典

黑龙江科学技术出版社



黄帝内经

使用手册



{女性篇}

李楠 / 主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经使用手册. 女性篇/李楠主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2011.7

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6736 - 7

I. ①黄… II. ①李… III. ①内经—女性—养生
(中医)—基本知识②内经—女性—美容—基本知识
IV. ①R221②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 140612 号

黄帝内经使用手册. 女性篇

HUANGDINEIJING SHIYONGSHOUCE NÜXINGPIAN

作 者 李 楠
责任编辑 焦 琰
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 北京佳明伟业印务有限公司
发 行 全国新华书店
开 本 710×1000 1/16
印 张 13.5
字 数 170 千字
版 次 2011 年 10 月第 1 版·2011 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6736 - 7/R · 1820
定 价 28.00 元



《黄帝内经》，美丽人生

《黄帝内经》是中国文化中的经典著作之一，是一部关于天地宇宙、生命现象的伟大著作，是几千年中医学的源头活水，中医的所有基本理念都来自这部经典。

此外，《黄帝内经》也是传统养生学的源头之作。它将先秦庞大而零散的养生文化系统完善地纳入到一个体系之中，使养生学自此成为中国传统文化的奇葩，至今仍闪耀光芒。

《黄帝内经》博大精深，它的智慧取之不竭，用之不尽，而在这本伟大的著作中，关于女人养生养颜的智慧，更是现代女性不容忽视的财富。

在《黄帝内经》一书中，女人的人生以7年为一个阶段，被分为7个阶段。

女子7岁时肾机能充盛，乳牙更换，头发生长；14岁性机能成熟，月经按时而行，故有了生育机能；21岁牙齿生长得更好，皮肤白里透红；28岁筋骨坚强，头发生长到了极度，生长达到了最旺盛的时期；35岁内脏供应头面的气血衰退，所以面部开始憔悴，头发开始脱落；42岁脏腑供应头面的气血更加衰退，面部更加憔悴，头发开始发白；49岁内脏机能衰退，月经断绝，身体衰老而不能生育了。

由此看来，女性35岁时，在体质、生理上就都会开始衰退，但在

当今社会，人到中年又是生命和才能的金秋时节，来自社会和家庭的压力迫使女人们更加勤奋地去创造财富，这就需要女性从年轻的时候就开始积极注意养颜防衰，不但要注意美容美发，更应注意营养的调补，以保全内部脏腑的精气，这样才能行之有效地防止和延缓自然规律带来的衰老，使青春常驻，身心健康。

不仅如此，《黄帝内经》还从季节、脏腑、情志、饮食、经络等各个方面提出了女性内养外护的养生养颜方案，为女人实现美丽健康给予全方位的指导，可谓字字珠玑，绝对让你受益匪浅。

但是，作为一个庞大、精密而又深奥的典籍之作，要完全阅读和理解《黄帝内经》并不是一件容易的事情，它需要深厚的国学功力和对传统中医学的深入了解。

那么，如何才能使《黄帝内经》成为普通女性的养生养颜枕边书呢？这正是本书所要解决的问题。

本书以《黄帝内经》的养生学说为核心，在让读者全面深入地了解《黄帝内经》及其养生原则的前提下，将《黄帝内经》中的养生学说分门别类、深入浅出、通俗易懂地呈现给读者。此外，在涉及经络穴位的部分，本书还采用了图解的方式予以补注，让女性朋友更加轻松自如地使用《黄帝内经》中的养生养颜智慧。

希望经过本书作者的用心解读，《黄帝内经》这本古老的养生养颜经典会成为更多女性朋友的健康和美丽之源，让更多的女人轻松地学到实用且易操作的养生养颜知识，并由此拥有一个美丽健康的人生！



Chapter 1 护五脏，通六腑

——让女人由内而外散发迷人魅力

女人要补肾，肾好的女人最不易变老 / 2

呵护膀胱，为美丽加分 / 4

养心，用“心”做女人 / 6

护肝，肝是女人的美丽之源 / 8

保健脾，保护好女人的后天之本 / 11

养肺，肺气宣降正常女人才美丽 / 13

清胆，为美丽清除隐患 / 15

大肠小肠保持通畅，女人才能活得轻松自如 / 17

养胃：有良好的胃口保证，才会有润泽光滑的肌肤 / 19

三焦是女人健康美丽的守护神 / 20

Chapter 2 养生分阴阳，五行要讲究

——用阴阳平衡与五行相生相克之道来祛病养生

阴阳平和的女人最美丽 / 24

房事是阴阳养生的大道 / 25

房事养生的七损八益 / 27

阴阳要平衡，有补还得有排 / 29

勿贪寒凉，女人更需要守护阳气 / 31





- 滋阴是女人美丽的一个关键 / 33
- 自然阴阳古法为你带来新美丽 / 34
- 女性亚健康的根源在于阴阳失调 / 37
- 用3种美食改善女性阴阳不调 / 39
- 五行属性女人的养生养颜方法 / 41

Chapter 3 情志养颜，做智慧的美丽女人

——女人心病还需心药医

- 《黄帝内经》如何论情志 / 46
- 心平气和才是养生养颜之大道 / 48
- 学会甩掉生活中的焦虑情绪 / 51
- 助你开心生活的四大穴位 / 55
- 别让恐惧“吓”跑你的美丽 / 57
- 助你抵抗衰老的微笑按摩法 / 59
- 良好的心态可以治好难治的皮肤病 / 60
- 女性“悲秋”心理的形成和解决方法 / 62

Chapter 4 一年三百六十日，美丽健康皆相伴

——《黄帝内经》中的四季养生养颜之道

- 《黄帝内经》春季养生之道 / 66
- 春天护肤的关键所在：保湿 / 68
- 《黄帝内经》夏季养生之道 / 70
- 夏季低温养生，既抗衰又养颜 / 72
- 《黄帝内经》秋季养生之道 / 74
- 秋季养生，排毒很重要 / 76



- 《黄帝内经》冬季养生之道 / 78
- 冬季要呵护好身体六个部分的温暖 / 80
- 一月怎么养生：依月调摄法 / 83
- 一天怎么养生：十二时辰养生法 / 85
- 改善身体健康也要找准时间 / 86

Chapter 5 厨房胜药房，吃好不吃药

——吃出一身的美丽

- 饮食养生的意义：安身之本在于食 / 90
- 《黄帝内经》四大饮食养生法则 / 92
- 五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充 / 94
- 七种零食平衡酸碱、消除疲劳 / 96
- 人面桃花相映红，桃花饮食美容良方 / 98
- 早晚喝粥，滋阴又润燥 / 101
- 常吃藕，补气养颜又祛痘 / 102
- 越吃越美丽的3种奇妙食物 / 103
- 孕期营养不发胖的15种安全美食 / 104
- 卵巢早衰：药膳助你复活力 / 108
- 白领一族必知的早餐美容秘诀 / 109
- 一周吃三次粗粮，助你做精致女人 / 111

Chapter 6 远离疾病，健康做女人

——女性常见疾病的中医经络防治法

- 神秘的人体经络 / 114
- 更年期综合征，按压三阴交穴最可靠 / 115





- 月经不调的经络疗法与注意事项 / 116
- 内分泌失调，从三焦经寻找出路 / 117
- 摆脱子宫脱垂，请找准三个穴位 / 120
- 性冷淡的按摩疗法 / 122
- 手脚冰凉的经络疗法 / 123
- 气海、关元和血海让你轻松防治慢性盆腔炎 / 125
- 急性乳腺炎，按揉太冲和膻中穴 / 126
- 防治乳腺增生的自我按摩法 / 128
- 不孕症也可以采取按压疗法 / 129
- 按压穴位让你的阴部保持舒服清爽 / 130
- 功能失调性子宫出血的按摩疗法 / 131
- 带下病按压这几个穴位效果最佳 / 133

Chapter 7 做女人，一定要对自己好一点 ——女性特殊时期如何保养身体

- 经期女人如何保养身体 / 136
- 遭遇痛经时女人如何保养身体 / 139
- 孕妇产前须知道的中医调养 / 141
- 摆脱内分泌失调的七个技巧 / 143
- 更年期女人如何保养身体 / 146

Chapter 8 玲珑有致，女人就是要做“妖精” ——《黄帝内经》告诉你如何打造魔鬼身材

- 《黄帝内经》教你健康减肥 / 150
- 中药减肥的辨证施治法 / 152



- 可以瘦腿的十个中医小偏方 / 153
- 每个女人都可以让上围变得丰满傲人 / 157
- 10种食物助你轻松瘦腹 / 158
- 轻松瘦身，日常生活中超有效的瘦身小动作 / 162
- 打造完美臀部的床上小动作 / 163
- 敲胆经刮肝经，瘦大腿又瘦腰 / 164
- 吃出窈窕身材的三大基本公式 / 167
- 指压穴道助你轻松解决脸部浮肿 / 169
- 七种另类的瘦身法 / 170

Chapter 9 经络养颜，美丽手到擒来

——女人美容养颜的大药都在自己身上

- 经络养颜美容的基本原则 / 174
- 血海和三阴交是女人养颜的两大主要穴位 / 176
- 美丽无瑕的肌肤从消痘祛斑开始 / 177
- 按摩太溪和涌泉留住乌黑秀发 / 178
- 神奇按摩法拯救美丽重灾区——颈部 / 180
- 经络按摩助你塑造完美胸部 / 180
- 按摩腰部让你拥有小蛮腰 / 183
- 增强面部肌肤弹性的按摩方法 / 184
- 漂亮女人的纤腿按摩秘籍 / 185
- 简易瘦脸按摩术 / 186
- 纤纤玉手按摩来成就 / 187



Chapter 10 为自己塑造美女的体质

——《黄帝内经》中的日常养颜大智慧

十大最经典抗衰老中药 / 190

睡眠是女人的天然保姆，睡好三觉 / 193

内调外敷，让你明眸如秋水 / 194

做无毒美女：排毒加养颜，奋斗为红颜 / 196

女人不衰老的活法：让气血动起来 / 199

女人养血的关键在于调经 / 201

秀发出众，源于气血的充养 / 202

修复容貌，靠自己就能做得到 / 205



A decorative floral wreath made of small flowers and leaves, arching over the chapter title.

Chapter 1

护五脏，通六腑

——让女人由内而外散发迷人魅力



女人要补肾，肾好的女人最不易变老

《黄帝内经·素问·上古天真论》中说，“女子四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；女子五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕”。意思就是女人28岁的时候身体健壮，而到了35岁就开始衰老。而女性的衰老进程与肾气的盛衰密切相关。进入秋冬两季，空气干燥，人体易肾阴亏虚，在养生方面，女性尤要注意“养阴补肾”。

❀ 女人也需要补肾

西医所指的“肾”是肾脏，而中医的“肾”则含义更为广泛，包括了生长发育及生殖系统的功能。在中医看来，肾中精气充足，女性则面色红润，齿固发黑，耳聪目明，记忆力好，性功能正常，反应敏捷。而肾中精气不足时，则会出现头发稀疏、视物昏花、腰膝酸软、记忆力下降、性功能减退等一系列早衰现象。所以，“肾”的养生保健是女性保持活力、延缓衰老的保证。

中医里的“肾”是人体的健康之源、美丽之源、气血生化之源，可是几乎所有的女性都要经历月经、怀孕、生产、哺乳、带下等生理过程，这些均以肾精、阴血为用。所以，肾精、阴血在女性的体内极易损耗、缺失。因此，女性更需要补肾。

❀ 适宜女性补肾的食物

山药：性平，味甘，为中医“上品”之药，除了具有补肺、健脾作用外，还能益肾填精。凡肾虚之人，宜常食之。



栗子：性温，味甘，除有补脾健胃作用外，更有补肾壮腰之功，肾虚腰痛者最宜食用。唐代养生学家孙思邈曾说：“生食之，甚治腰脚不遂。”李时珍也曾记载：“治肾虚腰脚无力，以袋盛生栗悬干，每旦吃十余颗，久必强”。

淡菜：有补肝肾、益精血的功效。《本草汇言》云：“淡菜，补虚养肾之药也……善治肾虚有热。”凡肾虚羸瘦、眩晕盗汗、腰痛之人，食之最宜。

干贝：性平，味甘咸，能补肾滋阴，故肾阴虚者宜常食之，清代食医王孟英认为：“干贝补肾，与淡菜同。”

冬虫夏草：性温，味甘，有补肾和补肺的作用。《药性考》云：“虫草秘精益气，专补命门（肾）。”凡肾虚者宜用虫草配合肉类，如猪瘦肉、鸡肉或鸭肉等，同炖食用。

✿ 掌握按摩补肾的技巧

女性要抵抗衰老，养肾护肾是关键。坚持做以下几种保健按摩法，能使肾气旺盛，阴阳协调，精力充沛。

（1）叩齿、提肛：每日早晨起床后叩齿100次，然后舌舔上腭及舌下、牙龈，含津液满口，频频咽下，意送至丹田。提肛即收缩肛门，吸气时将肛门收紧，呼气时放松，一收一松为一次，连续做50次。此法有固齿益精、补肾壮腰的作用，还能防治性功能的衰退。

（2）揉乳房：两手同时揉乳房，顺时针、逆时针各揉30~50次。此法有培补元气、调节身体功能之功效，久练可调节内分泌，提高免疫功能，增强性功能，延缓衰老。

（3）揉会阴：会阴穴是人体任脉上的要穴，位于肛门和生殖器的中间凹陷处，正反方向各揉按30~50次。此法可培补元气，调理阴阳，久练能疏通经络、滋阴补肾，并对子宫疾患有良好的





防治功效。

(4) 按摩下肢涌泉穴：取坐位，双手搓热后，双手掌分别紧贴脚面，从脚跟处沿踝关节至三阴交一线，往返摩擦20~30次，然后用手掌分别搓涌泉穴100次，摩擦时，宜意守涌泉穴，手势略有节奏感。此法对心肾不交引起的失眠症也有很好的防治效果。

(5) 双掌摩腰：取坐位，两手掌贴于腰部，双掌从上向下摩擦40~100次，使局部有温热感。此法有温肾摄精之效，对女子虚寒带下、月经不调等均有很好的防治作用。

呵护膀胱，为美丽加分

《黄帝内经》里说：“膀胱，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”“州都”指水聚之处，主“气化”。膀胱为水府，是储藏水液的地方，需要先天真阳的气化才能发挥各自的作用。

膀胱所属的足太阳经脉的功能可以使“津”“液”的物质和功能存于身体内并发挥其正常作用。而且足少阴肾经主人体之里，足太阳膀胱经主人体之表，一旦膀胱真阳不足，其“存津储液”的功能就会减弱，津液的作用就不能正常发挥。

要是由于虚火过旺而导致“津”的功能过度以及“液”的功能不足，使脏腑组织的液体过分排出，导致血液浓度过高，就会出现血液黏稠、血脂高、血糖尿糖高、血压高、口渴、尿多、食多、便秘等症状，皮肤就会因缺少水分而干燥脱皮或是皲裂。膀胱气化功能失常，水液不能排出体外，又会因水分过多而出现水肿。

膀胱的气化功能（津液代谢后的剩余水液，贮存于膀胱，在肾阳蒸化作用的促进下，膀胱具有排泄尿液的功能。）对肾的功能正常与否非常重要。膀胱气化正常运行了，肾的精气就足，美丽就有了最根



本的保障。膀胱经就像勤劳的清洁工，看起来不怎么起眼，却遍布全身，一旦没有了它，或者它不好好干活了，我们身体就会处于无法收拾的瘫痪状态。

❁ 与膀胱经有关的疾病

(1) 目似脱。眼珠似乎要掉出来的那种感觉。

(2) 项似拔。即感觉整个后脖颈都很僵硬。

(3) 冲头痛。因为膀胱经是从睛明穴往上走，把整个头部全部走了一遍。前额头痛，属于胃经，如果整个后脑部位疼，可能就是膀胱经的问题了。

(4) 痔疮、子宫肌瘤。这些也都和膀胱经气不足有关系。

(5) 腰酸、背痛、腿抽筋。如果膀胱所主之“液”不能濡润全身经脉的话，就会出现腰酸、背痛、腿抽筋的症状。

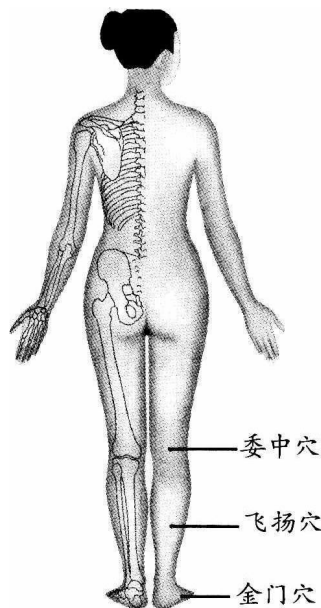
(6) 小趾不用。是指人的小脚趾不灵活，有麻木、疼痛的感觉。大脚趾的疼痛和脾经关系很大，中间脚趾的疼痛和胃经有关，而小脚趾的疼痛则和膀胱经有关。

❁ 按摩膀胱经穴，为美丽排除万难

(1) 委中穴：“腰背委中求”，后背、腰部的病痛很多都可以通过委中穴解决。按摩委中穴能减轻30%的腰痛，这的确是一个重要的穴位。委中穴最独特的功能是能让鼻子通气，按摩委中穴就能即时通气。

(2) 治疗1个月以上的慢性腰痛可选飞扬穴，此穴位于小腿肚子上。点按5分钟就够了，比按摩整个后背1小时效果还好。

(3) 治疗1周以内的急性腰痛可选金门穴，此穴位于外脚背，穴位较深，按摩时要用食指关节较为有力地点按才行。



养心，用“心”做女人

《黄帝内经》中说：“心主血，为生之本，……心充脉华面，在液为汗，开窍于耳及舌。”

中医认为，一个人面色是否润泽，反映的是气血的充盈。心主血，心血充盈了，人的颜面就会红润而有光泽。所以，养心，能让女人容颜润泽如蜜。

女人天生爱美，这个世界因女人而多姿多彩。常常可见女人花大量的钱，买来化妆品和时装来打扮自己。此法形而下之，卸了妆，脱了外套，那就不够美了。我们赞成由内而外的美，先从养心开始，练就美丽气质。

不懂得养心的女人，就像不懂得要育花当从根部浇水、施肥道理的人。养心，能令如花女人持续长久的美丽盛开；能让女人之美摄魂夺魄，以其宁静、庄严、华贵令人仰慕。宋美龄便是深谙养心之道的

