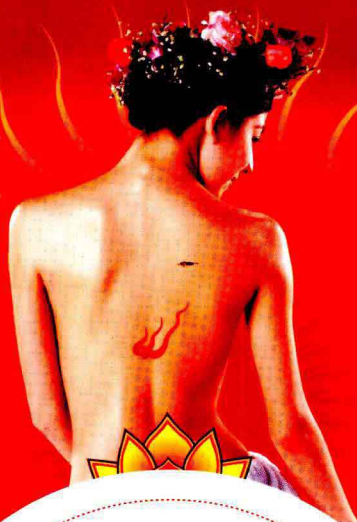


美 丽 女 人 一 定 要 读 的 健 康 保 养 书



女人汉方养生经

美丽女人的身心护养心经



{ 中国台湾知名中医健康讲座主讲 }

许姿妙 / 中医师 (著)

女人的一生就像鲜花一样

从含苞待放的娇嫩到鲜艳绽放的动人……最后枯萎老去

为什么有些女人就是不会被时间氧化

不论十年前还是十年后都一样美丽

这些你想知道的事 我们一起找答案



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

女人汉方养生经：美丽女人的身心养护心经 / 许姿妙著.

—青岛：青岛出版社，2010.7

(中医养生)

ISBN 978-7-5436-6323-7

I. ①女… II. ①许… III. ①女性—养生（中医） IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第083132号

本书中文繁体字版本由旗林文化出版有限公司在中国台湾地区出版，今授权青岛出版社在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构和个人不得以任何形式复制、转载。

山东省版权局著作权合同登记 图字：15-2010-066号

- 书 名 女人汉方养生经——美丽女人的身心护养心经
著 者 许姿妙（中国台湾）
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号（266071）
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-80998664（兼传真） 85814750
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
摄 影 东琦摄影工作室
内文设计 黎小碧
封面设计 青岛出版设计中心·乔 峰
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2011年2月第 1 版 2011年2月第 1 次印刷
开 本 16开（145mm × 235mm）
印 张 9.75
书 号 ISBN 978-7-5436-6323-7
定 价 25.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题，请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话：0532-80998826

本书建议陈列类别 健康养生

美丽女人的身心护养心经



许娑妙 著
/中医师

女人汉方 养生经



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目 录

作者序	8
前 言	12
1. 女人抗衰老——“顺其自然”为最高要旨	12
2. 精、气、神三方并进，营造健康一生	14
3. 人体精、气、神，健康大循环	17
第一章 养生防老，从“精”入门	18
1. 体态决定你的健康——从体态防老化	21
你的腰杆泄露你的健康“天机”	21
关节不老人不老——多多储存你的“骨本”	22
食谱药膳	24
蒸乌鸡·虫草炖鸭汤·神仙延寿酒	
·滋肾填精方·虎潜丸	
肌肉饥饿，何来美丽丰盈的人生	32
2. 可不可以不老呢——从生理防老化	33
抓住生理老化的蛛丝马迹	33
老衰久病——该补就得补	35
营养补充品——选对的，不选贵的	36
补充必须脂肪酸——你爱哪一个	37
鱼油·蛋黄油·月见草油	

补充维生素C——老调也要重弹

39

抗衰老中药方——老祖宗留下的宝贝

40

人参乌鸡汤·龙眼莲子粥·枸杞木耳冬瓜汤

·枸杞子茶·补脑鱼·旋覆花豉砂山药粥

·百岁酒·八珍酒·杞圆药酒

养颜抗衰老的饮食大忌——多食寒凉

58

养颜抗衰老的作息时间大忌——夜不安眠

61

3. 不老容颜不是传说——从容貌防老化

64

内服抗衰老——给你好本钱

65

菊花——安神药浴·菊花粥·双花薄荷茶

木耳——双耳飘香·木耳粥

荷叶——飘香荷叶饭

松子仁——酥松子仁

黑大豆——黑豆养生酒·健康黑豆奶

·黑豆核桃泥·黑豆红枣茶

大枣——大枣花生粥

核桃——冰糖核桃仁糊

葡萄——水果色拉

黑芝麻——黑芝麻核桃粥·拔丝黑芝麻香蕉

·芝麻芦笋

莲子——党参莲子粥·冰糖莲子燕窝羹

海参——海参双椒

外用抗衰老——给你好面子

96

杨贵妃面膜 · 滋润面膜 · 细致面膜

· 消炎面膜 · 美白面膜

4. 母性养成的阶段也要收获健康——生育阶段的保养

104

5. 轻松度过女性第二青春期——女性更年无障碍

106

天然食物治未病

110

芝麻 · 黄豆制品

从初潮开始就要多多关注你的健康

112

经期后服用八珍汤是老一辈的传统

经前头痛，调治有方

享受大自然生灵的恩赐——蜂王乳（蜂王浆）

更年期以后的保养更重要

118

第二章 “气”的兴衰，影响人的一生

120

1. 看不见的生命能量

122

中医调病全看“气”

122

经络穴道是调控“气”的枢纽

123

2. 气的疏通与强化

124

神奇针灸

124

针灸能治西医所不能治

“针感”非痛感

针灸为现代病痛找到新出路



擅用草本生机的能量 128

取植物独特属性，调和人体的“过”与“不足”

配合节气，慎选中草药与当令食材

调气有积极的作用 132

简易调气真实在 132

叩齿·叩指·按摩劳宫穴

·按摩涌泉穴·搓摩大椎穴·重捶足三里穴

腹兜是懒人养生的法宝 140

第三章 导引精气，唯“神”是瞻 142

1. 精、气、神之间相互可逆的影响 145

2. 负面的“神”催人老 146

3. 只重“精”而不重“神”，生活如行尸走肉 148

4. 只重“神”而不重“精”，再好的能力也无从发挥 149

5. 打坐与调气是强化“神”的最高方法 150

结 语 152



作者序

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰老，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆余生乐，起居无节，故半百而衰也。

《黄帝内经·素问篇》开卷

从前，黄帝问岐伯说，上古之人年龄都超过百岁，而且行动如常并不显老，但是现在的人，才过半百，就老态龙钟，这是时代不同的缘故吗？

岐伯回答说，上古之人明白养生的道理，能遵从自然界的阴阳变化，调和养生之术，饮食有节制，起居有规律，不会过度劳神，所以肉体 and 神气一致，能尽享天寿。现在的人却反其道而行，因此不到先人的一半年纪，就已经垂垂老矣。

我的外婆生了八个孩子，年轻时养儿育女、操持家务，还要下田耕作，但始终身强体壮，六十岁时月经还正常来潮，七十八岁依然骑着脚踏车四处遛跬。

我的门诊以女性病患为多，很多人不过三十出头，就已经面临停经的危机。她们的人生正当蓄势待发的黄金盛年，身体机能却已经提前衰退数十岁。

现代科学昌明、医学发达，让我们的平均寿命硬是比过去爷爷奶奶的时代多了好几岁，但是人体的老化速度却更甚于过去，如果我们不拿出一点办法，那么多出来的岁月，将只是和衰老共腐朽而已。

对于如何抗衰老这一门人生功课，西方尖端的科学研究如火如荼，但是第一时间闪过我脑际的，却是四千年前《黄帝内经》的开卷之言。岐伯对黄帝畅述上古之人的养生有术，对照今日西方抗衰老的发现，一古一今、中西唱和，堪称绝妙。不但如此，中医学还有独步于其他先进医学的抗衰老法门，是黄帝留给后世子孙的宝贵遗产，也是中国历代神医一脉相承的人类奇珍。我以身为一名中医师的所思所悟，将心得整理成书，分为男、女各一册。这一本书，我们将从女性的角度来分享抗衰老这个课题。

我们知道，衰老是不受人类意志控制的生命规律，不是我们不想要老，身体就不会老，我们一定要有积极的作为，才能缓和衰老的速度，活尽大自然赋予人类的天寿。



有人说，每天早上起床先喝500cc的水，可以延年益寿；也有人说，每天晚上泡温水、洗SPA，能够青春永驻；还有人说，每天服用维生素，保你百病不侵；现在又有人说，多喝抹茶，可以消脂瘦身健美……诸如此类广泛流传的抗衰老偏方，多得不胜枚举，却都流于片面。

抗衰老其实是一项庞大的工程，必须系统而且全面性地进行。除了正确了解自己的体质，厘清该怎么做，还要数十年如一日地坚持下去，方能达到抗衰老的目的。

大多数的人，自四十岁左右，会开始感觉到“自己好像老了”，如果是女人可能更早就觉得自己老了，不过，这并不表示我们从这时候才开始变老。其实肉体的老化来得很早，甚至远远超乎我们的想象，比方说视力。人类的视力在出生后的一年，就已经完成百分之九十，到了十二岁左右，视力达到高峰，自此以后，眼睛里的水晶体就开始硬化，渐渐失去弹性，而这就是老化的开始。

再看人体脑部的神经细胞。它们生长的高峰期，是在婴儿出生后的三年期间，而在二十岁左右，脑部活动力最旺盛。但是短短五年后，也就是二十五岁，脑神经细胞逐渐老化，功能走下坡，记忆力、思考力都开始减退。

就像爬山一样，登上峰顶以后，就是开始走下坡路的时候。人体的“零件”在功能发挥到最高峰的年纪，也就是老化的开始。这告诉我们，当人到中年，自觉“力不从心”，才要谈抗衰老，已经是后知后觉了。所以对抗老化必须趁早，在不同的年龄，不同的性别，有不同的作为，方能真正抗拒岁月的阵阵催促。

前言

1. 女人抗衰老——“顺其自然”为最高要旨

人类寄身于天地之间，和万物共生息，任凭本领再大，也得跟着自然的法则运作，所以中医谈抗衰老，不在处心积虑对抗大自然的规律，反而必须顺应大自然的法则，才能顺势而为，达到延缓老化的目的。

对于“老”，大部分的女人都对这个字非常敏感，对于岁月在身上留下的一丝一毫记号都要斤斤计较，也难怪市面上只要可以让衰老延缓的抗老化商品，都让女人们趋之若鹜。

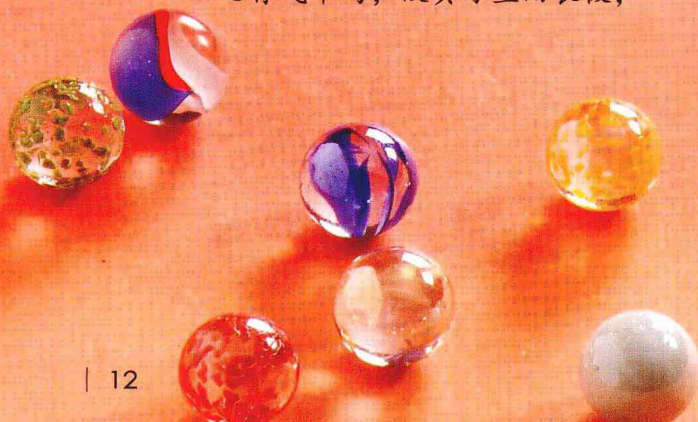
早在中国的古籍中就提到了女人身体的成长叙述，就可得知，老，其实是很自然的生命演变的一个过程。

《黄帝内经》观察女性一生的生命规律，以七年为一周期，依序是：

女子七岁肾气盛，齿更发长；

二七而天癸至，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。
——《黄帝内经·素问篇·上古天真论》

以白话简单解释，就是女孩子在七岁时换牙；二七十四岁时来月经；三七二十一岁的时候，肾气饱满到一定程度，牙齿已经全部换齐；而到四七二十八岁，生理状态到达巅峰，紧接下来，便要开始退化。

到了五七三十五岁，阳明脉衰。阳明脉就是经络学里面的足阳明胃经，这是一条多气多血的经络，会行经人的脸部，阳明脉一衰弱，就不能供应我们的毛窍，所以脸部皮肤会开始干燥，毛发出现脱落迹象。

六七四十二岁时，三条阳经的气血衰疲，皮肤明显失去弹性，皱纹加深，白发也爬上头顶。七七四十九岁，肾气衰竭，任脉虚，太冲脉衰，都会导致现代医学所说的更年期到来，无法再怀孕生子。

这一段话，说的是女性自然生理年龄循序而进的变化。不过现今的孩子营养好，体内荷尔蒙原料充足，还在吵着要糖吃的十岁小女孩便已经来月经，这就违反了自然的规律。因为初经提前报到，表示将来更年期也会提早到来，而让整体生理机能提前衰退。

2. 精、气、神三方并进，营造健康一生

中医将人体视为精、气、神的总合表现，所以女人要谈抗衰老，一定要精、气、神三方并进。至于什么是精、气、神呢？“精”是可见的物质构造部分，也就是我们这一身皮囊；“气”是生命能量；“神”是所有精神活动的总称，包括情志、感觉、本能，乃至精神、意识。

别说是人体，就连人体内的每一个脏器（肝、心、脾、肺、肾），在中医的脏象学上，都有其精、气、神三个层面。那么，精、气、神三个层面何者最重要呢？

这三者缺一不可，所以同等重要，不过却是以“神”的作用力最大。只是话说回来，如果没有物质的部分，“神”就无处表现，而外在的形体，其实就是思想、意识、情感、欲望的具体展现，所以精、气、神必定是彼此牵动、互为表里的。

中医说“精盈则气盛，精少则气衰”。临床上，精不足的女人短气乏力，寡言少语。中医又说“气聚则精盈，气弱则精走”，所以男性若有梦泄遗精这种“精”不断流失的问题，中医治疗会以大剂量的人参、黄芪补其元气，

而并非补其流泄的“精”。

因为补足元气，自然会让病人的“精”充盈起来。而“精气具足，则神自旺”，所以神的运作，需要“精”和“气”的力量支持。

反过来说，一个女人的“神”如果运作不良，像是情绪常有过度表现，就会影响“气”在体内的平衡，是为中医所说的“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，思则气结，惊则气乱”。相信各位一定也都有过切身的经验：伤心痛哭以后，说话声音变得低沉无力；思虑过度，不得排解，便会不自觉地哀声叹气。所以情志不畅，会干扰气的正常运作；气的运作欠佳，肉体就得不到正常的能量供应与调节，乃至提前衰老。

于是乎，我们可以说，精、气、神三者的协调与平衡，是延年益寿、青春长驻的基础。

但是，光只有个人的精、气、神和谐还不够，因为人受天地万物的滋养，无时无刻不在运用大自然的精、气、神，宇宙的运行都会一一牵动我们的生息，人类不可能反逆宇宙的法则而独活，所以我们不但利用大自然的精、气、神来养活自己，还要配合大自然的精、气、神，达到天、地、人的合一，这便是中医谈养生，必须“顺其自然”的精神所在。

