

2011年最值得关注的
女性健康福音书

幸福女人 中医养生经



撷取传统中医养生、养颜、治病智慧之精粹



薛 慧◎编著



为中国女性量身定做的美颜养生大法
永葆天下女人魅力与健康的国医精华

石油工业出版社

幸福女人 中医养生经

薛 慧◎编著



为中国女性量身定做的美颜养生大法
永葆天下女人魅力与健康

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人中医养生经 / 薛慧编著.

北京: 石油工业出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5021-7740-9

I . 幸…

II . 黄…

III . 女性—养生 (中医)

IV . R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 063082 号

幸福女人中医养生经

薛慧 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523616

营销部: (010) 64523603 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国石油报社印刷厂

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 14.75

字数: 232 千字

定价: 29.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

· 前言 ·

Preface

相约健康，曼舞在幸福的天空

亲爱的朋友，在切入正题前，我们先来做一个有趣的测试吧。

这位女士正趴在桌子上，她似乎是睡着了，你觉得她属于下列哪一种情况？

- A. 午饭后趴在桌子上休息
- B. 工作累了，因疲倦而打盹
- C. 身体不太舒服
- D. 酒醉后精神不佳





这是一个关于身体健康状况的测试。选择 A，表明你的健康状况正常；选择 B 或 C，表明你對自己现在的身体健康状况不自信，可能担忧自己会生病；选择 D，表明你目前因工作而感到疲劳，需要关注一下自己的身体了。

虽然答案只是一些简短的文字描述，但它体现了当前备受人们关注的一大社会焦点——女性的健康！随着社会文明的不断进步，许多女人，尤其是那些热爱事业的女人们，既要在家庭或生活中承担着与男人相同的压力、责任，又要在工作中光彩照人地忙碌、奔波，她们用自己的智慧和才能撑起了社会的半边天。

然而，当我们冷静地聚焦女性这个群体，便会发现：那些忙忙碌碌的女性们，就像上了弦的发条，难得停下来关注自己。她们对于身体时常出现的异常情况，不是熟视无睹，就是无暇顾及。相夫教子带来的疲惫和因工作紧张带来的压力，给众多疾患以可乘之机，慢慢吞噬着女人的身体。

其实，不是女人不爱惜生命，而是她们因为忙碌或缺乏自我保健意识，未能及时了解自己的身体状况，待到觉醒时，可能为时已晚。34 岁就因病去世的美食家原晓娟，在其遗著《好想多活 50 年：风中摇曳的鼠尾草》中所发出真挚呐喊：“好想多活 50 年！”

为了让女性朋友们的健康，我们推出了这本书。本书依托女性需求，贴近女性生活，从中医角度出发，针对体质养生、身体全方位保健、四季养生、时辰养生、魅力打造、女人私处保健、经期及孕期等特殊时期保健、自我诊病、常见病及妇科病应对方案、癌症的防治等诸多方面，全面阐述了女性的各种健康问题及解决方法。这里要提醒大家注意，书中提到的针灸等请在医师处进行，具体药方请在医师指导下使用。

客观上讲，这是一本指引女性健康生活的坐标书。有了它的指点，无论你的工作忙或闲，无论你的心情好与坏，无论你的身体疲惫与否，你会发现，生活本应快乐，健康就在咫尺。把它放在办公桌旁也好，放在手提包里也好，放在枕边也好，它都将成为你生活中的好朋友、幸福的好搭档。

别再犹豫了，让我们与健康来一次美妙的约会，在幸福的天空里，快乐地舞出你的婀娜多姿……



· 目录 ·

Contents

第一篇

健康可以风调雨顺：中医献给女性的养生绝学

有些人天生易过敏，有些人时常气力不足，有些人总是面无血色，有些人常年需要战“痘”……怎样从根本上解决这些烦恼？其实只要走近中医，破译身体的奥秘，身体本身便可以告诉你不生病的答案。

第一章 中国女性九种体质揭秘

- 补脾健脾，从此活得有底气——气虚体质养生 2
- 补足“津液”，告别生命干涸——阴虚体质养生 5
- 护补阳气，让身体不再寒冷——阳虚体质养生 7
- 祛痰除湿，让身体运化畅通——痰湿体质养生 9
- 疏肝活血，让身体通畅起来——血淤体质养生 11
- 疏肝利胆，彻底与痘痘说“Bye Bye”——湿热体质养生 13
- 疏肝理气，做人再也不郁闷——气郁体质养生 15
- 补血益气，养出健壮好身体——血虚体质养生 17
- 顺其自然，让全身形神和谐——平和体质养生 19

第二章 从头养到脚，健康就是这么简单

- 关爱健康，从“头”开始 21
- 做健康“用脑族”，远离心脑血管疾病 23



养好五脏，六腑随之而安	26
奔流不息的气血，女人健康的家底	30
做好足部保养，让疾病越走越远	33
捏脊，提升女人的免疫力	35

第三章 身体处处皆福田，手到病自除

认识全息反射区，打开健康之门	37
神奇手法，激发身体的天然大药	38
用好脸部反射区，让健康扑面而来	40
聆听健康的呼唤——耳部反射区全知道	44
知“足”常乐：你的健康脚知道	48
将健康把握在自己的“手”中	53

第二篇

融身于大自然的旋律，让生命和谐舞动

终日忙碌的你，是否知道，女人的身体就像机器一样，也有着自己的“运作节律”和“使用寿命”，爱惜好了才能运作持久；否则就会故障百出，甚至罢工。看看祖国医学献给你的自然节律养生绝学，让你的生命随之和谐舞动！

第一章 跟着太阳走，收获季节的健康祝福

四季养生需牢记：内养正气，外慎邪气	58
保养生机，与春天来一次健康之约	59
夏季养“长”，拥有炽热下的健康生态	61
养阴收阳，收获健康秋之实	63
藏阳养肾，健康陪你一起过冬	65

第二章 一天就是小四季，健康需要时刻关注

子时安睡，健康长寿	67
呵护肝脏，丑时不做“夜猫子”	69
要想肺气足，寅时需做“睡美人”	71
卯时养肺，排出糟粕一身轻	73
辰时享早餐，身体如大地沐春雨	74
健脾，巳时营养好吸收	76
午时吃大餐，多活十几年	78
未时，闲眠一觉百病消	79
申时补水排毒，长寿从此无忧	81
酉时不忘饭后走，才能活到九十九	83
戌时娱乐，丝竹为伴	85
亥时和阴阳，安眠又长寿	87

第三篇

做足魅力保养，你可以永远20岁

面对需要照料的父母、老公、孩子，面对职场激烈的角逐，面对岁月无情的摧残，面对应酬洪水般袭来……女人们在忙里忙外的同时，是否正在寻求增加魅力的有效途径？下面就为你揭开女人年轻的秘密。

第一章 美丽容颜从这里开始

自然美白，六步实现肤若凝脂	90
亲自动手，从此不再“孔”慌	93
让岁月走得不留痕迹，对位“下料”全面抗皱	95
因“斑”制宜，肌肤玲珑无瑕不是梦	97
正确使用护肤品，为肌肤再上一道保护锁	99



第二章 全方位塑造“S”曲线——现代女性的美体圣经

- 每天几分钟，四步完成漂亮修“腹” 102
- 美食配摩腹：告别“救生圈”，迎来“柳腰身” 103
- 双管齐下，“太平公主”不再来 105
- 因症施策，撩人翘臀并不遥远 107
- 食疗加经络，女人的最佳减肥法 108

第三章 给身体来一次“大扫除”，做个无毒女人

- 蔬果谷物，身体驱毒的绿色卫士 115
- 启动体内排毒器，让脏腑为你的健康保驾护航 117
- 选对茶饮，将毒素冲出体外 119

第四章 千年汉方，让你永远与青春曼舞

- 别忘记自己的天然“燕窝”——津液 122
- 本草五验方，帮你留住青春的叶绿花香 124
- 红楼食谱，馋嘴女人的养生最爱 126
- 桃红四物汤，朱丹溪送给女性的活血养颜第一汤 127

第四篇

关爱自己，女人不可不读的专属圣经

无论在家庭上多么幸福美满，无论在职场上多么春风得意，女人都无法摆脱自己的身份。亚当的肋骨也好，女娲的杰作也好，女人自己的身体还是要靠自己来保养。那么，从现在开始，好好关爱一下自己吧！

第一章 莫对私有领地说抱歉

- 全面呵护，让乳房无忧无虑 132

目 录

健康阴道，女人通向幸福的门廊	134
呵护卵巢，让“后花园”四季常春	135
不让子宫发脾气，做一位健康的“正宫娘娘”	137
“性”福，让你如花般绽放	138

第二章 呵护好你的“红颜知己”，月月与健康相约

健康女人，从调经开始	141
营养素是个好医生，帮你愉快度过月经期	142
经期五款膳食，进补轻而易举	145
关元穴，让你的月经月月顺	147
月经期间，几大宜忌不能忘	149

第三章 打造健康准妈妈，让好“孕”自然来

想宝宝健康，五类准妈妈要“停工”	151
让老公给你按三穴，彻底摆脱呕吐之苦	153
因“时”制宜，你的营养需要这样搭配	155
学点孕妇瑜伽，让情感与身心“双赢”	156
想顺利生产，孕期宜忌需注意	158

第四章 健康快乐更年期，让你的人生花开不败

永远光彩照人，轻松化解更年期综合征	161
养足气血，回归30岁的柔嫩容颜	164
运动健身，带给你持久的健康和美丽	167
妙招迭出，让你不再受失眠困扰	169
全面防御，令“三高”病望而却步	170



第五篇

百病悄然隐匿，人生精彩绽放

你是否为忙于工作和家庭没时间看病而感到苦恼？是否正被头痛等常见病不断纠缠？是否正被女性专属疾病俘虏？是否正为癌症的不断出现而心惊胆战？这一篇，让沉疴痼疾悄然隐匿，让你的人生精彩绽放……

第一章 为自己“把脉”，告别“没时间看病”的苦恼

巧识秀发百变，及早解除健康警报	174
再忙，也不能给健康脸色看	176
为何“五官端正”的女人受欢迎	178
用手抓住健康：掌纹巧诊疾患	181
做一个识“口味”的健康女人	184

第二章 用天然药方，将常见病一扫而光

头痛，几分钟便可解决的小毛病	186
经络瑜伽，专治胃肠病的灵丹妙药	188
冠心病、心律失常，胸椎附近有良方	190
降压，就找肝肾二经	192
小肠经：颈肩综合征患者的健康经	196
腰出问题，用运动和美味来修复	200

第三章 摆脱妇科病，工作起来笑容灿烂

按摩，女人对付乳腺病的法宝	203
调治痛经，按李教授的健康计划做	206
内外兼治，让阴道炎一去不回	207
内分泌失调，揉三焦经来平衡	209
慢性盆腔炎，四大名穴解君忧	211

第四章 远离癌症，不让生命提早凋零

五味护乳汤，乳腺癌患者的福音	214
食疗妙招帮你缓解宫颈癌疼痛	215
胃癌来袭，用科学饮食筑好防线	217
从沈殿霞的离世说起——肝癌的应对之策	219
预防癌症，从现在开始	220

第一篇

健康可以风调雨顺： 中医献给女性的养生绝学

有些人天生易过敏，有些人时常气力不足，有些人总是面无血色，有些人常年需要战“痘”……怎样从根本上解决这些烦恼？其实只要走近中医，破译身体的奥秘，身体本身便可以告诉你不生病的答案。



第一章

中国女性九种体质揭秘

补脾健脾，从此活得有底气

——气虚体质养生

王冰今年 38 岁，工作兢兢业业，有时甚至回家都要伏案到凌晨。尽管这样，她仍然没有忽视老公、儿子和父母。毫不夸张地说，家里外面都被她照顾得十分周到。最初几年，她还算吃得消，可近两年就惨了。感冒几乎月月光顾，启用抗生素都不能速战速决。上次公司体检，她发现自己的血压也出了问题，居高不下。在公司，下属非常喜欢她，觉得她从不像其他领导那样喜欢“吼”，说话总是轻声轻语，而她却说“不是不想吼，而是提不上来那口气”。

王冰的这些问题，归根结底在于她的气虚体质。这类人长期元气不足，通常说话语声低怯，呼吸气息轻浅，冬天怕冷，夏天怕热，经常会感到疲倦、怠惰。还有的表现出脾胃不好、排便不顺畅等。

中医认为“劳则气耗”。人体内的气就是一种能量，像王冰这样的职场女性，白天忙忙碌碌，晚上又挑灯夜战，这种情况下能量自然就会被消耗、甚至透支。同时，节食减肥、营养不足，长期七情不畅、肝气郁结，或经常服用清热解毒的中成药、激素类药等，也会导致或加重气虚体质。这时，我们不是盲目进补，而是调和气血，让气血在人体能够正常输布、流通，身体各

第一篇
健康可以风调雨顺：中医献给女性的养生绝学

部分都能得到气血的滋养，人就不会感到乏力。

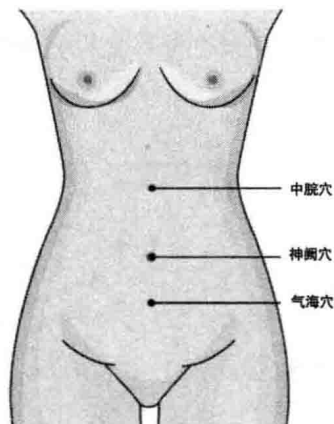
饮食方面，气虚体质的女性最好吃一些甘温补气的食物，如粳米、糯米、小米等谷物都有养胃气的功效。山药、莲子、黄豆、胡萝卜、香菇、鸡肉、牛肉等食物也有补气、健脾胃的功效。平时，气虚的女性也可以选些益气的药物，如大枣、人参、党参、茯苓、白术、薏苡仁、白果等，可用来煲汤。如果面色总是苍白，血压低，还经常头晕，蹲下后站起来两眼发黑，这种情况可以吃一些补中益气丸；如果是失眠或睡眠质量很差、脸色蜡黄、心慌、记忆力减退等，建议去做一下中医调理。

另外，这些气虚体质的女性最好不要吃或少吃荞麦、柚子、柑、金橘、橙子、荸荠、生萝卜、盖菜、砂仁、菊花。

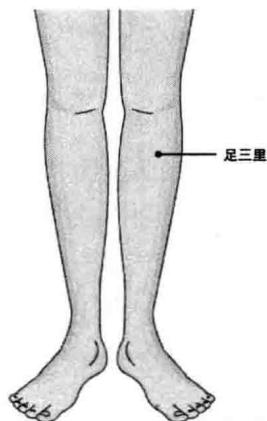
起居方面，气虚的女性最重要的是要避免虚邪贼风，坐卧休息要避开门缝、窗缝，从缝隙间吹进来的风在人松懈慵懒的时候最易乘虚而入。同时，注意避免过度运动、劳作。气虚的女性比较适合慢跑、散步、优雅舒展的民族舞、瑜伽等。

贴心枕边语

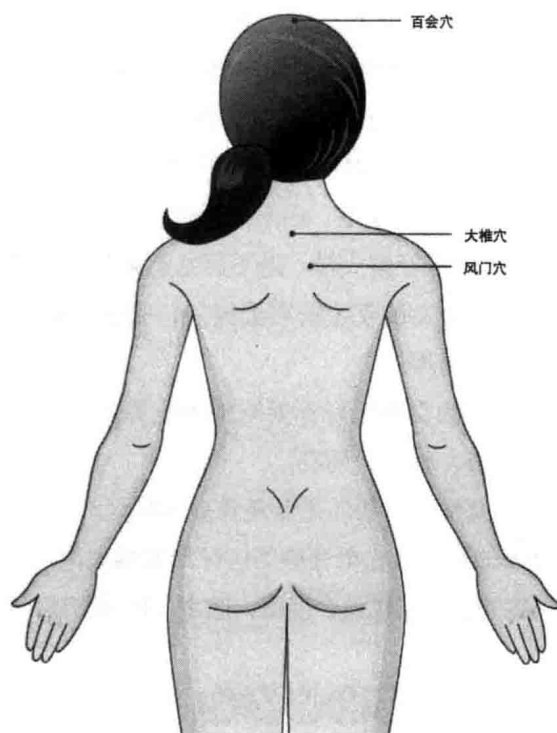
气虚体质的女性还可以通过任脉的中脘穴、神阙穴、气海穴，督脉的百会穴、大椎穴，足太阳膀胱经的风门穴、足三里进行经络穴位调理。每次选1~2个穴位，点按、艾灸均可，最好用艾灸。不过，要在专业人士或医生的指导下进行。



中脘穴、神阙穴、气海穴示意图



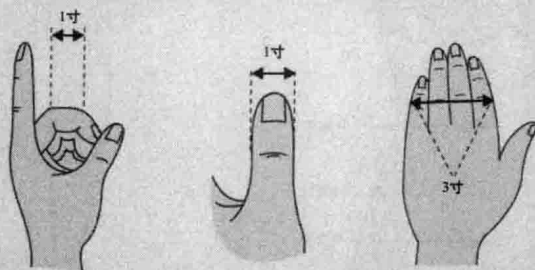
足三里示意图



百会穴、大椎穴、风门穴示意图

帮你找穴位

本书所选用的尺寸均使用同身寸，也就是以自身手指的长度来衡量。



同身寸示意图

中腕穴：从腹部向上摸至肋骨，然后沿着肋骨继续往上摸，找到它

们的交点，这一点到肚脐的距离是8寸。中脘穴位于该点与肚脐连线的中点，即脐上4寸处。

神阙穴：人体的腹中部，脐中央。

气海穴：人体小腹部，前正中线上，肚脐下面1.5寸。

足三里：取穴时，从下向上触摸小腿，在膝盖骨下面，可摸到凸块，即胫骨外侧髁。由此向外，斜下方一点之处，还有另一凸块，即胫骨小头。这两块凸骨以线连接，以此线为底边向下做一正三角形，该三角形的顶点即为此穴。

百会穴：头顶正中线与两耳尖连线的交叉处。

大椎穴：第7颈椎与第1胸椎棘突之间。找穴时把头低下，用手指顺着脖子向上抚摸，直至摸到一块突起的骨头即为大椎骨，在此骨下面有一个小凹陷，便是大椎穴。

风门穴：第2胸椎与第3胸椎之间，旁开1.5寸处。

补足“津液”，告别生命干涸

——阴虚体质养生

杨琳是某事业单位的助理研究员，入职两年多，业绩还算名列前茅，但长期失眠、便秘、口疮和月经不调的纠缠，令小杨大伤脑筋。同事说这与她顿顿吃辣有关，但她怎么也忘不了这个口。而且，她觉得自己怎么吃都那么瘦，又特别能喝水，完全可以弥补贪辣带来的坏处。

客观上讲，小杨的病患要归结于她的阴虚体质。实质上是身体津液不足，阴虚内热，反映在胃火旺，能吃能喝，却怎么也不会胖。这类女性多手心、脚心、胸中发热，但是体温正常；常见眼睛、关节、皮肤干燥涩滞；情绪波动大，容易心烦、压抑、敏感，睡眠时间短。

对于女性而言，情绪长期压抑，不能正常发泄便会郁结而化火，使阴精