

全国百家电视台热播 养生一点通



瘦瘦美女养护术

光线传媒《养生一点通》栏目组 | 编

我们的身体为什么会脱皮？身体哪些部位是需要格外保养的？在什么样的情况下皮肤脱皮现象严重？

如何预防和治疗脱皮？

由于我们学习、工作压力较大，很多年轻人甚至学生都得了肩周炎，在电脑或课桌前时间一久经常感到肩部刺痛，可见我们对肩关节的保护意识较弱，我们在日常生活中到底该如何预防和治疗肩周炎呢？

女性在妊娠期，经常会遇到皮肤变差的问题和烦恼，这种变化是怎样产生的？

这种变化对准妈妈和未来的宝宝会有什么影响？如何来预防和解决呢？

办公室女性到底会有哪些常见病？我们又该如何调养自己的身心变得更加自信和美丽呢？

是否能够通过手来预测人身体的疾病呢？又该如何防治这些疾病？通过手能判断人的性格，这是真的吗？

艾灸既可以治病，又可以作为平时的保养，我们在家自己该如何操作呢？

针对于女性来说，艾灸还具有一些特殊功效，据说掌握好方法，能让您美容养颜、瘦身健体。

一说起面瘫，有不少女性朋友会大惊失色，嘴歪眼斜可是美容容颜最不能容忍的。那么，面瘫是如何产生的？

面瘫该如何治疗？我们又该如何正确面对面瘫呢？

把零食当早餐，营养是否均衡？你有仔细看过零食外包装上的配料表吗？非油炸的零食就安全吗？

面对这么多的零食，我们该怎么办？

指甲的健康代表着身体的健康，怎样才能拥有健康的指甲？

我们平时该怎么护甲，才能让它更漂亮？

有不少女性都有过经期小腹疼痛难忍的经历，痛经会给身体造成什么样的疾病隐患？

有哪些有效的方法可以缓解经期疼痛？



瘦身一本就够，养颜从此开始。

传统汉方与现代美妆相结合，做一辈子漂亮女人。

美女主持索妮强力推荐！

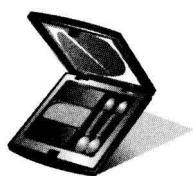
专家团



东方出版社

全国百家电视台热播

养生一点通



瘦瘦美女养护术

 光线传媒《养生一点通》栏目组 | 编

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦瘦美女养护术 / 光线传媒《养生一点通》栏目组 编. —北京: 东方出版社, 2012
ISBN 978-7-5060-4616-9

I. ①瘦… II. ①光… III. ①女性—美容—基本知识 ②女性—保健—基本知识
IV. ①TS974.1 ②R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 062442 号

瘦瘦美女养护术

(SHOUSHOU MEINÜ YANGHUSHU)

编 者: 光线传媒《养生一点通》栏目组

责任编辑: 姬 利 刘洁丽

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京海石通印刷有限公司

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—10000 册

开 本: 710 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 12.25

字 数: 137 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4616-9

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

功效：清凉消暑
美容养颜



桂圆雪梨汤

食材：

雪梨
桂圆
冰糖

做法：

1. 雪梨去核切块，桂圆剥皮；
2. 与适量清水放入锅中，炖煮10分钟后，加入少量冰糖即可。

功效：润肺止咳



前言 《养生一点通》是个这样的栏目……

另类——在光线传媒这个制造娱乐产品的“梦工厂”里，它算得上是个另类。那些明星的光环、当红的歌曲、流行的影视剧都不是主角，都隐藏了锋芒，只为讲述生命的本质。从这个角度上看，它算是“光线出品”的“另类”了。

但它的时尚靓丽、轻松明快又是鲜明的光线印记。它并不说教，也不作秀，关心的是最普通人家都关注的衣食住行。在繁多的养生节目中，这样的调调也算是另类了吧。

实用——它以实用性为第一宗旨，注重细节却不拘囿其中，关注生活的方方面面，如：牙疼了得看医生，但刷牙的习惯更应引起重视；腰围可能和寿命息息相关；加湿器也可能变“杀手”……其实，它并不是要告诉大家任督二脉或者内科外科到底如何划分，而是想告诉大家怎么做一个“生活家”。

真诚——它开播已有一年多，节目量也积累了几百期。这几百期节目中的专家，无一不是经过层层筛选，无一不是在各自领域出类拔萃、有独到观点的业界翘楚。听闻这几百期节目精华即将出版成册，很多专家表示，能将自身所学与更多人分享，解答

受众的疑惑，帮大家提高生活质量，实属极快慰之事。单就这点而言，就可见节目内容绝非虚情假意、人云亦云。

它就是《养生一点通》，另类、实用、真诚。播出一年多以来，就赢得了观众的信赖，播出平台也覆盖得日益广泛。此次系列图书的出版，一来是应广大观众的需求，二来对我们电视人而言也称得上是圆满。因为节目的价值不是在播出后稍纵即逝，而是留存在永恒的文字中。现在，节目仍在每天播出，相信《养生一点通》系列图书也会愈加丰满、厚重。如果被我们奉之为上帝的观众和读者能从中受益，得到健康和快乐，将是我们最大的荣幸。

后面所附即为该栏目的主创名单，正是他们将专家的智慧转化成电视语言，又为该系列图书的出版提供了蓝本。今后，他们仍将为打造您喜爱的精品节目而努力。

光线传媒《养生一点通》栏目组

2012年5月

主创名单

主 编 张 睿

编 导 徐赛男 田艳丹

杨夏梦 李 朋

责 编 王雪芹

序一

《养生一点通》系列图书和大家见面了。对于为这档节目和该套图书辛勤忙碌的每个人而言，这一天似乎已经等了很久，但细细算来，从节目开播至今，这份累积确实还不能算丰厚。值得关注的养生话题、有待挖掘的养生良方还太多太多。若要充实壮大这座中华养生宝库，除了需要各方专家的持续钻研探索、媒体的审慎态度和良知责任，观众与读者的真诚、热情、信赖和帮助也是至关重要的坚韧基石。

前几天一期节目录制结束后，明星嘉宾以不无艳羡的语气感慨道：“你们做这个节目太幸福了！多养生呀！”的确，因工作的契机而与养生更紧密地联系在一起是十分幸运的，学习和运用科学的养生理念及方法更是十分快乐的！

养生的目的是使我们的生命、生存、生活状态尽可能改善、提高，保持在较好水平。这是我们追求的养生目标，它很重要。但是，您有没有想过，我们可能只求结果，而往往忽略了养生的过程其实也很重要，甚至更重要。没有循序渐进、日积月累的过程，所谓的结果即使有，也很可能是昙花一现，不能长久。在我看来，体会、领悟、调整、坚持、享受，这些字眼都应该始终伴随着养生的过程。养生的过程，其实也是自我修养的过程和人生历练的过程，是无比美好的。

每每有媒体或同事、朋友问我如何保养，我总会回答：最重要的是心态。这一点，常常是最难掌握和做到的。

孩子们会因为父母的疼爱而吃成小胖墩，又因为父母的期盼而读成小眼镜；老人家会为求健康长寿，经不住推销员一声声“爸”“妈”的热情推销，大肆购买各式保健品；女同志会因为另一半的一句话或一次面试的受挫就展开残酷的瘦身战役；男人们则以太忙、应酬、开车给自己的三高、痛风、啤酒肚找到“借口”。生活中的我们，恐怕很多时候都在顾此失彼，感情用事，而一味地“跟着感觉走”，与养生背道而驰。

比如，明明饿了，正在津津有味地吃饭，不巧旁边有人提起“地沟油”，于是谈“油”色变，索性不吃了；比如，四处搜罗食品安全信息，结果发现似乎这也不能吃那也不能吃，令自己苦恼不已。如此“听风就是雨”，这种心态怎么能做出明智的判断从而找到适合自己的养生方法呢？

中医养生讲求人体与天地万物融为一体、和谐共荣，其规律正是养生之道的精妙所在。而每个人也有某种属于自己的独特作息规律，发现它、解析它、平衡它、遵循它，才能构建自己的养生体系。想实现这一点，热情和急切几乎帮不上忙，因为反而需要的是平和与理性。

为什么“高人”总在“世外”？因为淡泊名利、超然物外；因为清心寡欲、修身养性；因为随遇而安、知足常乐。如此，养生高人，自在“世外”。

这套系列图书，分门别类，从不同人群的养生诉求出发，集结了最有针对性、最有效、最安全、最便捷的养生方法，在此推荐给大家，以供参考。希望通过您的明心亮眼，融入您的生活，一同迎接更加健康、幸福的每一天！

索妮

序二

从未写过序，猛然间不知如何下笔，想想主持《养生一点通》一年多的时间，收获颇多。就在这儿和大家坦诚地分享一下。作为节目的主持人，每天接触中西医各个领域的专家教授，可以跟上百位专家学习交流，于是我对健康和养生的态度也在发生转变，还通过学习和考试顺利取得了二级营养师的资格证。于是很多亲朋好友都会向我询问养生或者健康方面的问题，我也渐渐发现不良生活习惯导致的健康问题、有病乱投医、盲目地偏听偏信、专家号难挂、咨询无门等等确实极是常见。

我有一位朋友，妻子眩晕十几年了，晕起来天旋地转，十分难受，十几年来医院跑了无数次也无法根治。后来我在节目里接触到一位耳鼻喉科的专家，了解到耳蜗内的问题也会造成严重的眩晕，告知朋友，朋友带妻子去医院做了简单的耳蜗复位，结果困扰十几年的眩晕“奇迹”般地好了，为此，朋友再三感谢。其实我没做什么，只是真心想让健康养生知识被更多人所知而已。我个人的力量是有限的，节目传播的范围也是有限的，也许还有很多像朋友妻子这样的患者在忍受着眩晕的折磨。一直都希望有什么畅通的渠道把这些专家和病患联接起来，让更多的人了解到

健康的重要性，更关心自己的身体，做到预防、保健、养生、治未病。

听说栏目组出书了，很开心，这是一个很好的沟通渠道，因为节目里的医学权威专家和精华内容都在书里，您可以对照书中的症状给自己作初步的诊断，了解自己的身体到底怎么了。同时书中还有大量关于中西医专家的科学观点、临床经验和祖传秘方供大家参考。

最后借用每个专家都在强调的一句话作结：预防胜过治疗，养生从点滴做起。

墨霏

目 录

Contents

前言 《养生一点通》是个这样的栏目·····	001
序一	003
序二	005
女性家庭艾灸养生	001
女性家庭艾灸美容	005
艾灸，治疗妇科疾病	009
艾灸，治疗各种痛症	013
面瘫，不容小觑的美容杀手	016
家庭刮痧：调理脾胃肤色亮	020
家庭刮痧：调理大肠便秘通	023
经前按摩去疼痛	028
警惕女性高发病：乳腺增生	032
警惕女性高发病：做好女性私密养护	036
专家解答，女性更年期中、早期的认识误区	040
专家解答，女性更年期后期的常见问题	045
专家指导，女性更年期调理（上）	049
专家指导，女性更年期调理（下）	053
“宝贝计划”的孕前准备	058

如何预防先兆性流产	062
妊娠期女性如何养护皮肤	067
办公室女性如何养生	072
办公室零食，到底该吃什么	077
花生瓜子勿乱吃	081
小感冒“潜伏”大问题	086
小心加湿器变“杀手”	091
小心皮肤瘙痒背后的隐患	096
冬季如何防止身体脱皮	101
藏在手里的养生秘密	107
美甲护甲知多少	111
不可忽视的肩周炎	115
谁是你长胖的“真凶”	120
古代美女化妆术	124
慈禧驻颜之术有几多	129
杨贵妃的妩媚从何而来	134
女人体香，吃出来	138
喝出健康：葡萄酒，每天喝一点	142
喝出健康：“液体蛋糕”——黄酒的保健功效	146
养生坊	149

女性家庭艾灸养生

平常我们生病，一般马上会想到打针吃药，如果病得比较重，就要输液、住院。有了头疼脑热的小毛病，在医生没能确诊的情况下，要么忍一忍，要么随便买点药来吃。但是，“是药三分毒”，所以，我们在吃非处方药的时候，要特别谨慎。那么，是否有一种方法既可以治病，又可以作为平时的保养呢？下面，由北京大医堂养生机构首席艾灸师刘全军先生，以他多年的临床经验，为我们讲解一些关于艾灸的基本常识。

在《黄帝内经》里，把我国中医治疗方法分成五种：砭石、推拿、针灸、艾灸和中药。由于砭石有按摩作用和热疗作用，后世的按摩方法和针灸方法起源于砭石的使用，所以砭石被称为“针灸之母”。现在使用比较广泛的中医治疗方法，主要是一针、二灸、三用药，说明艾灸在中医治疗中的地位非常重要。

人们早在古代就发现，有虚寒之症、关节寒凉的人烤火后，

身体的病痛会减轻，所以，火就是“灸”的起源。另外，“灸”字由久、火二字构成，即长期用火去烤人或者熏人的意思，这种治疗方法的形成比中药和针灸还早。从古至今，中医都在研究“火灸”，火有很多种，是不是对人体都有好处？不能长期“灸”疗的火有哪些？研究发现，松木、柏木、桐木、竹子等八木之火不能做灸疗使用，因为这些植物燃烧的火容易伤人肌肤，甚至伤人筋脉。经过不断地研究，中医发现了“艾”，艾草属纯阳之物，味苦而辛、微温、无毒，属多年生草本植物。

现在，我们使用的艾条，是压缩了的艾绒，艾绒是用艾草反复捣制而成的。古时候，把艾叶放在石臼中，规范的，要捣一万两千次，才能形成品质较好的艾绒。由于艾草含有一定的焦油，如果用当年的新艾灸人，温度过高，会烫伤皮肤，新艾也叫“生艾”；如果将其加工成艾绒后，放置3年，焦油挥发殆尽，称为“熟艾”。一般的艾条，艾绒中杂质较多，有2斤艾叶出1斤艾绒的艾条，也有10斤艾叶出1斤艾绒的艾条，这两种艾条从横截面上就可区分，后者颜色偏黄，颗粒细腻，杂质少，说明做工精细，价格相对较高。艾条中绒含量高，纯度就高，穴位灸疗的穿透性就强，穿透性强是指在皮肤表面局部灸疗时，热量可以从一个部位传到另一个部位。艾条陈放时间短、杂质多，燃烧时，烟的颜色发黑，反之，则烟的颜色发青，像一层薄纱，从这一点，也能判断艾条的质量。

虽然艾条的绒含量不同，但是各有各的疗效，使用方法不同。比如，泡脚、洗澡时，可直接放一些艾叶在水里，可治湿寒之症；再如，古时人们得了大病，在“针之不能，药之不及”的情况下，会使用杂质多的艾条直接灸病人，效果很好。

虽然现在艾灸疗法已非常普及，但是我们对它的使用方法还

不了解。我们在家，虽不用它治病，但是也可学习一些艾灸的保健知识。古时，我国有个中医叫陈晏芝，把学习艾灸的人分成三种：一种是老百姓，不认识字，哪疼灸哪，不失为良法；二是能看书识字，依照书中图例，学习艾灸；三是跟着老师学习艾灸的基础理论和辨证治论。专业艾灸，一般不会哪疼灸哪，要根据疾病的症状判断灸疗的穴位。现在人们在家做艾灸，首先要准备一支艾条，药店也有散的艾绒，但是艾条使用起来比较方便，一般用酒精灯把艾条点燃即可。其次，艾灸时，艾条不能紧贴皮肤，虽然有的书上写过：“要与皮肤保持2~3厘米的距离”，但每个人的敏感度和耐受性都不同，比如有些人耐受性很强，离得很近他也不觉得热，而有些人皮肤敏感，艾条离得较远，他仍感到很烫。所以，我们自己做灸疗保健，主要以舒适度为原则来掌握艾条与皮肤的距离。

艾灸时，手法也非常重要：艾条要与皮肤垂直，将另一只手的拇指和食指抵住要灸的部位，手指不仅能够感受艾条的温度，还能对肢体起到固定、保护的作用；灸的时候，有定灸、回旋灸、雀啄灸三种手法，如雀啄灸，就是像麻雀吃米一样，对着皮肤忽远忽近地灸疗，一般要灸30分钟左右。现在，市面上有些艾灸用的理疗盒，是金属外壳的，虽然携带比较方便，但是艾条点燃后，我们首先感受到的热是金属外壳被烤热后传导给我们的热量，而不是艾条本身的热量，所以这种理疗盒可以使用，但它大大降低了艾灸的疗效，也容易烫伤皮肤。在这里，我给大家推荐一种木质的艾灸盒，也是可以在家使用的，这个盒上面有两个孔，侧面有4个孔，艾条可以插在上面，可根据个人需要调整高度，下面有一个铁丝网可以接掉下来的灰，用法比较方便，适合皮肤面积较大部位的艾灸操作。