

TUJIE ZHONGYI NUXING YANGSHENG

健康的女性=健康的外表+健康的身体+健康的心理+健康的观念

图解中医 女性养生

◎主编 刘 青 主审 周 泉

女性就该健康漂亮，女性就该活力充沛。利用中医疗论养成良好的生活习惯，让您拥有一个更健康的身体并充满无限魅力！



食补养生 运动养生

推拿养生 房事养生

常见病自疗

图解中医 女性养生

◎主编 刘 青 主审 周 泉

◎编委名单

邓代业	曹 靖	陈 佳
刘文书	刘 帅	周 明
魏秀芳	田 辉	李占静
赵 红	高 青	

图书在版编目(CIP)数据

图解中医女性养生/刘青主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2009.1

ISBN 978-7-5337-4273-7

I. 图… II. 刘… III. 女性-养生(中医)-图解
IV. R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 204070 号

图解中医女性养生

主编 刘 青

出 版 人:黄和平

责任编辑:黄 轩

封面设计:冯 劲

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路
1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电 话:(0551)3533330

网 址:www.ahstp.net

E-mail:yougoubu@sina.com

经 销:新华书店

印 刷:安徽联众印刷有限公司

开 本:710×1010 1/16

印 张:15

字 数:231 千

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 7 月第 2 次印刷

定 价:29.80 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

第一章 认识女性的身体

女性的体质特点	/2
女性的健康标准	/4
女性健康自我测定	/8
影响女性健康的因素	/10
女性中医养生保健法则	/13
女性中医养生不可忽视的细节	/15
女性中医护肤养生讲体质	/19
中医讲究的睡眠养生法则	/23

第二章 女性中医心理养生与情绪调节

心理情绪与女性健康	/26
中医心理疗法讲究情绪释放	/28
心理平衡是最佳的心理状态	/30
直面女性的心理懈怠顽疾	/32
女性不良情绪的调节与控制	/34
女性经前及更年期不良情绪调适	/38

第三章 女性饮食与药膳调理

各年龄阶段女性身体的中医调理	/42
不同体质女性中医食疗	/43
中医讲究高效的营养搭配	/49
女性日常膳食三原则	/51
中医讲究的女性膳食最佳模式	/54
中医对办公室女性的饮食提醒	/56
女性经期中医食疗养生	/58
中医讲究的女性孕期进补	/59
人工流产后的中医食补调养	/61
内分泌失调进补有方	/64
更年期不适中医饮食法	/66

女性中医美容养生饮食原则	/68
怪味食品与女性中医养生	/69
花茶,温和呵护女性健康	/72
米,中医强烈建议女性吃的食品	/74
食用菌,中医防病治病好帮手	/76
鱼,女性养生保健的不解之缘	/78
猪肉,女性最美容的保健药膳	/80
提高女性性功能的中医食补	/82
女性亚健康状态的中医食疗	/84

第四章 中医运动锻炼养生法

女性运动养生的好处	/88
给女性运动的几点贴心建议	/90
提高大脑记忆力和思维能力的运动	/92
帮助女性塑造魔鬼身材的运动	/94
居家随时随地小动作	/97
电脑工作者缓解疲劳小动作	/104
适合准妈妈的运动	/107
产后运动打造漂亮妈妈	/109
更年期女性养生可选的运动	/113

第五章 女性推拿养生法

女性抗衰老推拿养生法	/118
女性瘦脸穴位推拿按摩法	/119
保持女性良好肤色的推拿按摩法	/123
中医推拿按摩舒缓肌肤	/125
促进清肠排毒推拿按摩法	/128
中医瘦腰推拿按摩法	/129
中医经络按摩塑造完美臀部	/132
缓解下肢疲劳的中医按摩法	/134

中医独特的振奋精神推拿按摩法	/137
中医推拿让你远离痛经	/138
中医按摩可舒缓慢性盆腔炎	/140

第六章 女性房事养生法

什么在影响女性房事养生	/148
女性房事养生尤其要注意卫生	/151
女性房事过度不利养生	/153
女性房事养生四季谈	/154
女性房事养生应学会调和性差异	/155
有些气味可激发女性性欲	/157
中医帮助女性克服性冷淡	/158
绝经期女性房事养生原则	/162
女性房事后喝啥最养生	/164

第七章 女性药物补益法

中草药与女性一生的健康	/166
药物养生基本原理	/169
了解中医女性补益法	/170
女性运用补益药物的原则	/171
女性补气常见中药	/174
女性补血常见中药	/176
女性滋阴常见中药	/178
让女性更美的几味中药材	/181

第八章 女性常见病中医疗法

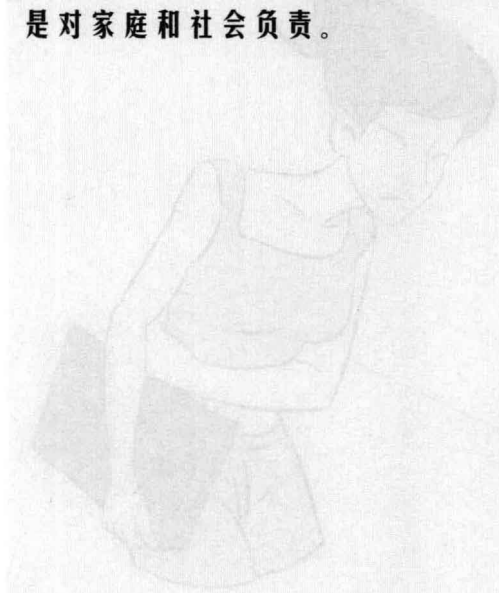
女性生殖器构造及功能	/186
单纯性外阴炎	/188
特异性外阴炎	/190
外阴瘙痒症	/192

阴道炎	/194
子宫内膜异位症	/196
子宫颈糜烂	/198
子宫肌瘤	/200
子宫附件炎	/202
妊娠中毒症	/204
先兆流产	/207
卵巢囊肿	/209
盆腔炎	/211
盆腔腹膜炎	/213
经前综合征	/215
月经不调	/217
尿道炎	/220
乳房构造及功能	/222
乳腺增生	/224
乳腺囊肿	/226
乳腺炎	/228
乳腺癌	/230
更年期综合征	/232

第一章

认识女性的身体

女性的身体是充满智慧的机体，有着其独特的运转规律。为了孕育新生命，女人要经历月经、妊娠、哺乳等特殊生理过程，这个过程是神圣而无法代替的，同时也给女性的身体带来很多伤害。现代中医认为，女性身体的健康是下一代健康的基本保障。因此，身为女性，应懂得呵护和照顾好自己的身体，这不仅是对自己负责，也是对家庭和社会负责。



女性的体质特点

中医认为女性是阴柔之体，即阴盛阳衰，其脏腑功能较男性偏弱。而具体来讲，则主要体现在以下几个方面：

女性养生应以血为本

历代中医关于女性机体的经典言论即“女子主血”，也就是说女性的养生以养血为主。因为女性的经、带、胎、产、乳等生理特点，都是以血为用，也因此易损耗血液，所以女子血病多见，血虚引起的疾病尤其多。

除了女性的身体特征离不开血液之外，女性的心理也会影响到血液的健康。因为，从女性心理特征来看，女性性格一般多偏于内向，多愁善感，感情细腻。女子容易被情绪所伤，产生气机郁滞，气滞又可影响血行，从而产生月经失调、痛经、乳腺增生等各种疾病。

由于女人的经、带、胎、产、乳等生理特点都以血为用，因此，如果女性不注意维护血液健康，那么就会产生气血不畅的情况，从而引发月经失调、痛经、乳腺增生等各种疾病。



女性养生应以肝为天



中医界曾有人提出“女子以肝为先天”的著名理论，这是有一定依据的。从生理上讲，肝藏血，主疏泄。我们知道“女子以血为本”，血的运行与调节离不开肝的功能，而气机的调畅离不开肝的疏泄，妇女经、带、胎、产、乳的生理过程都与肝的生理功能有关。如果肝的藏血、疏泄功能失调，就会产生月经失调、带下病、不孕、胎产不安、产后乳汁不畅等病症。临床上治疗这些病症，往往从治肝入手。冲为血海，任主胞胎，冲任二脉的生理功能同样与妇女的经、带、胎、产密切相关。

在女性的一生中，最重要的是青春期和更年期，前者是生长发育的重要转折期，后者是由中年向老年过渡的重要时期。以上两个生理过程除了与肾相关外，与肝的生理功能也密切相关。在这两个时期中，女性心理方面的变动也比较大，这也与肝的藏血、疏泄功能有关。



● 专家寄语

中医界认为，女性的单位血液中的血浆含量要高于男性，其免疫功能也比男性强。只是女性的基础代谢率低，所以女性比男性的体质弱一些，但是女性的寿命却比男性长。

女性的健康标准

古今中外，人类对健康的追求从未间断，健康的标准也越来越具体。现代女性在追求形体美的热潮中，越来越认识到没有结实健康的身体，就不可能有人体之美。中医认为健康的女性总能给人留下美好的印象，同时也给女性自身带来益处。而判断一名女性是否健康，其标准还是比较讲究的：

纤细腰肢是女性健康的第一标准

关于女性的细腰，不知有多少文人墨客在其文章中描绘过。而美国科学家认为，尽管人们对女性健康美的标准千变万化，但是与健康 and 生育都相关的细腰，一直是女性美丽不可或缺的象征。

我国中医认为，腰粗的人群容易患慢性病。根据中医的调查发现，30~40岁的人群中，出现腰疼现象的很多，这种现象也在严重影响着人们的健康。世界卫生组织已经把腰痛列为人类面临的主要健康问题之一。

因此，女性的健康和腰密切相关，而女性应懂得如何呵护好自己的腰。

◇保持体重是第一步

体重的增加和减少往往是在我们不经意间发生的事情，而我们并不能意识到超重对我们的不良影响，往往是突然发现自己的腰粗了，称一下才知道体重增加了。而实际上，体重增加就等于你每天背着包袱在走路，累是自然的，对健康也是非常不利的。

◇学会锻炼腹部和背部的肌肉

腰部的锻炼需要全身的配合，特别是腹部和背部的肌肉，只有整个躯干部的肌肉强劲了，才能很好地保护腰背部不受伤害。加强运动，比如打羽毛球、网球，甚至是打扫房间的时候，都可以有意识地锻炼肌肉。

肌肉和肌肤富有弹性

富有弹性的肌肉和肌肤是女性美丽的关键，也是健康的标准。自古人们对女性的美从肌肤开始形容，真正的美丽是给人以健康蕴于优美形体中的感觉。有了健康的身体，就会强壮有力，精神抖擞，端庄稳重，处事乐观，机智敏捷，落落大方，能充分适应丰富的文化生活和社会生活。



抵抗病毒的能力强

中医认为健康的女性机体应能对抗一般性感冒和传染病，比如在换季或天气变化等情况下，不被病毒所感染，或即使被感染了，也能很快恢复健康。增强机体抵抗病毒能力，需要从日常生活中的小事做起。比如，不要遇到一点小病就小题大做忙着吃药，如此身体会对药物的依赖性增强，更易感染疾病。

眼睛明亮

明亮的眼睛可以为美丽加分，同时也是女性健康的标志。有些女性眼睛无神，眼袋也比较严重，这种情况和遗传、年龄、肾功能、睡眠、妊娠等情况有关，主要是眼睑部位体液堆积形成眼袋。

对于女性肌肉和肌肤的养护需要从饮食、按摩等方面来实现。比如注意饮食的营养均衡，多吃一些含有维生素及抗氧化的食物，多做淋巴排毒的按摩，对肌肉和肌肤的弹性都是有益的。

当然除了肌肉和肌肤有弹性外，还有头发、指甲有光泽，牙齿洁白光亮等，这些都是女性健康的体现。



要保持眼睛的美丽需要我们做好相应的日常护理工作：

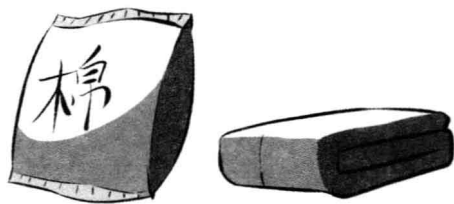
1. 眼睛周围的皮肤非常薄弱，在化妆或卸妆的时候，动作要轻柔，切忌用力拉扯皮肤。



2. 画下眼线时以不拉动眼皮为原则，为求方便，可以用干粉扑轻按在面上来稳定手的位置，这样便不容易画错位置。



3. 用棉花抹洗眼睛周围的皮肤，比用粗糙的毛巾好。



4. 配戴隐形眼镜，不要拉下眼皮，可轻轻拉高上眼皮。



5. 不要养成擦眼睛、眯眼睛、眨眼睛的坏习惯；阳光猛烈的时候要戴上太阳眼镜。



6. 早、晚要涂眼霜，早上可用有紧肤效用的眼霜，晚上使用能补充水分的滋润性眼霜。



7. 切忌盲目减肥、节食，以致营养不良或体重突然下降的现象出现，因为脂肪量迅速改变会影响皮肤弹性。

8. 每天要多喝清水，至少 8 杯，尤其是早上起床时，晚上则不宜饮太多水。

心态好

健康的心理活动是根据心理活动的规律有意识地采取各种措施，以维护和增进心理健康，提高对社会生活的适应能力，同时预防身心疾病的发生。具有健康心理活动的女性懂得加强脑力和创造能力的系统锻炼，注意社会条件的最佳选择，消除劳动和闲时的单调乏味，防止提出过高和偏低的要求，避免神经系统的超负荷，知道如何化解日常生活中人与人之间的各种冲突，懂得如何克服各种病态敏感和懦弱。以上是女性生活质量和身体健康得到提高的重要保障。

保持良好的心态，需要女性学会对自己的情绪进行调节：

1. 每做一件事情时应想着其最坏的结果，不要期望过高，而应给自己

的心理留出一定的空间，同时做一些糟糕的设想，这样不管结果如何，都不会对心理造成过大伤害。

2. 培养乐观开朗的性格，对生活的艰难和不公正不斤斤计较，不耿耿于怀。学会在不顺心的境遇中安慰自己。

3. 学会疏泄自己的消极情绪。在遇到不愉快的事情时，最好不要闷在心里，要主动向丈夫、知心朋友、同事或者单位领导倾诉内心的忧郁和痛苦。

4. 要学会在失意时转移注意力，有意识地做些自己平时感兴趣的事，逐渐淡化消极情绪。



专家寄语

人的情绪中，只有喜是有益于人体健康的一种生理活动。研究发现，欢笑时，人体的各个器官能产生协调一致的振动，使神经处于兴奋状态，通过神经调节而促进人体分泌有益于健康的激素。开怀大笑有助于使心中的郁闷情绪得到疏导，使脸、颈、背、胸阔肌、腹肌反复收缩及放松，呼吸功能增强，使人吸入更多的氧气，肌肉、组织得到血氧的供应，功能得到正常发挥。

女性健康自我测定

很多女性对自己的身体情况不是很了解，平时也是以是否经常生病来判断是否健康。而中医认为，女性的健康程度是可以通过很多细节来进行自我测定的，诸如：

女性健康体重自我测定

体重指数 (BMI) = 体重 (kg) / 身高的平方 (m²)

级别分类	体重指数 (BMI)	参考值	结论
A	≤ 18.5	18.5	体重过轻
B	18.5 ~ 22.9	18.5	正常
C	23 ~ 29.9	18.5	超重
D	≥ 30	18.5	肥胖

2.4964

女性健康快速测定

日常生活中是否做到——食欲良好，排便顺畅，入睡快速，睡眠质量较高。

女性乳房健康自我测定

乳房是否对称，呈半球形，弹性良好，外观浑圆，皮肤没有凹陷，触摸无肿胀感。

性爱健康自我测定

性生活和谐而适度，能和爱侣充分享受其中的快乐，事后没有出血情况。

经期健康自我测定

月经周期稳定在28~30天，月经期为3~7天。每次出血量在30~50毫升，来潮期间很少遭遇痛经、情绪异常波动等状况。

平日阴道分泌物自我测定

平日里阴道有少量的白色分泌物，即白带颜色正常、量适中，下体清爽，没有异味。



平时习惯自我测定

是否远离浓茶、咖啡的诱惑，从不黏在电视旁没完没了地观看肥皂剧，更不拒绝运动？

全身细节自我测定

肌肤清洁滋润，时刻容光焕发；乌发靓丽；牙齿整齐洁白，牙龈没有出血的情况。

专业性测定

能定期到专业医疗中心进行妇科检查，血脂、宫颈涂片、B超、指肛检查均无异常。

以上各项均达到标准者为健康，达到6项者为基本健康。



专家寄语

中医发现善于追求新知识的女性往往最容易获得健康，这是因为人在追求新知识、不断学习的过程中能感到心理上的满足和充实。追求新知，可不断刺激脑细胞，使思维活跃，反应迅速，有助于预防脑萎缩，减缓大脑的衰退速度。

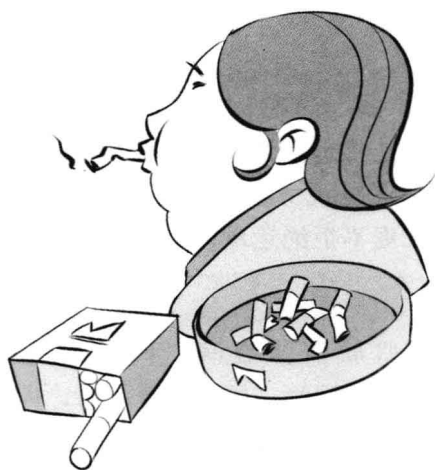
影响女性健康的因素

日常生活中，我们经常会听到关于女性朋友患上某种疾病的坏消息。而我们也总是提心吊胆，担心自己也会如此。事实上，女性疾病的到来都不是随意的。中医认为，影响女性健康的危险因素主要有以下几个方面：

吸烟和肥胖

吸烟和肥胖对女性健康的威胁最大，它们会使绝经期妇女的潮热发生更严重或更频繁。专家调查发现，吸烟的女性发生中至重度潮热的比例还是比较高的，比不吸烟者的发病率高出近2倍。中医认为，这是因为吸烟加速妇女雌激素的损失而引起潮热。

同时，吸烟还可增加女性患膀胱癌和乳腺癌的危险。吸烟可使妇女患膀胱癌的发生率比非吸烟者高出5倍多；患乳腺癌主要与长期大量吸烟有



关。而吸烟超过40年、每天至少20支者，发生乳腺癌的概率最高。研究认为，吸烟对乳腺癌主要起始动作用而非促进剂效应。

高淀粉食物

美国一项研究发现，多食高淀粉食物易导致胰腺癌。美国另一项最新研究认为，妇女每天摄取的食物中若含有大量的白面包、白米饭和马铃薯，其患胰腺癌的概率将增加57%。如有上述饮食习惯的女性体重过重且缺乏运动，则患这一疾病的概率为其

