

能量养生决定女人一生

每个女人都要掌握身体能量盛衰的规律

每个女人都要学会驱逐恶能量，让健康能量充盈体内

每个女人都要学会唤醒沉睡的心灵能量

会涵养健康能量的女人，身心健康，青春不老，如花盛放

赵铁锁·著

女人健康的革命

幸福女人

能量养生书

中国妇女出版社
CHINA WOMEN'S PUBLISHING HOUSE
地址：北京市东城区东直门内大街117号
电话：(010) 64637000
网址：http://www.cwph.com.cn

张其成

女人健康的革命

幸福女人

能量养生书

中国妇女出版社

赵铁锁

女人健康的革命

幸福女人

能量养生书



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人能量养生书：女人健康的革命 / 赵铁锁著.

— 北京：新世界出版社，2011.7

ISBN 978-7-5104-1918-8

I. ①幸… II. ①赵… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第113914号

幸福女人能量养生书：女人健康的革命

作 者：赵铁锁

责任编辑：张建平 于海英

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京画中画印刷有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：220千字 **印张：**15.25

版次：2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1918-8

定价：29.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

遵铁铮同志嘱书

女人健康的革命

伍绍祖

五月一日

国家体育总局原局长 伍绍祖为本书题词

传播养生知识 呵护女性健康

为赵铁锁先生女人健康的革命出版书

余靖



辛卯年夏日

卫生部原副部长、国家中医药管理局原局长、
世界中医药学会联合会主席 余靖为本书题词

自序 女人，你需要一场健康的革命



2009年，我的第一本养生书《长寿的革命：活到120岁的长寿圣经》出版了。由于读者朋友对该书反映很好，读得“意犹未尽”，再加上自己本身对于保健养生的兴趣较浓，我随后又推出了《养生就是养阳气——男人健康的革命》。这本书得到很多男性朋友的认可，帮助他们重拾健康，这让我十分开心。一年多的时间里，看到两本书的实用意义远大于经济意义，我很欣慰，更有几分激动。不过，不少朋友都问我：“2008年全国寿星普查的过程中，你也接触了不少女性老寿星，为什么偏偏不写本女人保健养生的书呢？”说心里话，“女姓健康”这个话题已经在我心里构思了很久，不是我“偏偏”不写，而是觉得不能草率。既然要写，就得写出一本能够让所有女人真正走上健康之路的养生书。

关于这本书，当初我想了很多角度，但心里总有一种没有抓住根本的感觉。直到一次机缘巧合，我遇到了“能量”二字。

有一次，一位老友因糖尿病住院，我和朋友同去看望她。可能是病痛折磨，再加上在医院心情不是很好，她显得虚弱、憔悴。见我们去看她，开始还有些高兴，可说到“病”这个字眼，她便不平起来：“这个糖尿病害死人了！平时动不动就感觉饿，可稍微不小心多吃了那么一点点，得，血糖就上来了！你们说说，人饿的时候，就像汽车没有发动机供能，身体能受得了吗？”说着，还显出一副委屈的表情。

同行的朋友见状说：“你呀，得了这病，饮食当然需要小心了。老赵，你弄养生那么多年，快说些道理来开导开导她。”我就这样被朋友的“软命令”递了出



去，不过事已至此，我只能说些大实话：“得了糖尿病，确实需要注意一下饮食。我们生命活动中所需的能量直接来源于血糖，而血糖中重要的部分都由食物来提供。人感觉到饿，就是血糖减少所引发的正常生理反应。”担心自己说得太专业，我故意停下来看了看患病的朋友（我总觉得，如果说一大堆人家根本听不懂或不喜欢的东西，既有失礼仪，又容易让人生厌，是很不好的）。没想到，她并没有感到厌烦，反而一脸饶有兴趣的样子。于是我继续说道：“得了糖尿病，身体无法正常地将血糖转化为所需要的能量，人就会经常感觉到饿。可如果食物吃得多了，尤其是含糖分较高的食物，糖不能吸收代谢，又会给身体带来非常大的负担。无法转化为身体所需能量的糖分，就会随尿液等被大量排出体外，此时必然要带走很多水分，进而导致多尿。多尿导致失水太多的时候，血液就会浓缩引起口渴，因此很多糖尿病患者会出现‘三多’症状，即多食、多饮、多尿。”

她听完恍然大悟，慨叹道：“难怪补也不是，不补也不是！”我笑着补充道：“那倒也不是，身体能量不够用了，补是肯定要补的，但这个‘补’是有讲究的。比如，可以多吃些低糖、低热量的食物，因为它们看似非高能量食物，但恰好符合你身体的吸收能力和承受能力。有些食物虽然含较高的能量，但吃了只会给身体带来害处，那对于你来说还是‘好食物’吗？”她觉得我说得很有道理，决心以后一定注意饮食。

从医院出来，“能量”两个字就一直在我的脑海里挥之不去。回到家，我琢磨着：我们的一举一动、一言一行，甚至打个喷嚏，等等，所有的生命活动不都需要能量才能完成吗？也就是说，没有能量就没有生命。很多人生病，一方面是他们没有可以维持身体健康的充足能量，另一方面是他们没有找到自己身体所需要的能量。想着想着，“能量医学”这久违了的4个字突然出现在我的脑子里。我涉足保健行业十几年，还接触了不少这方面的资料，怎么把它给忽视了呢？于是我到书房里把所有这方面的资料统统整理到一起，尔后，我又到图书馆等处查阅了诸多相关资料，并同一些医学专家、保健专家共同探讨了这个话题。我们所熟悉的生理代谢、营养、磁疗、电针、经络、针灸、中药等，都与能量医学密切相关。可以说，能量医学是一门涉及众多学科的综合医学。

你或许觉得“能量”是一个非常缥缈的词，但事实上，它对于人体的健康，尤其是对于女人的健康，可谓既实在又关键。例如，经期是女人最典型的



特殊生理现象，在此期间，女人的抵抗力下降，这时就需要有针对性地给身体补充有益能量，如补血、补气等。相反，如果在此期间内女人吸收了危害身体的能量，如寒气等，就会严重损害健康。

同时，能量医学还遵从自然、求本的原则，这与中医“天人合一”的理念如出一辙。一年四季，乃至一日十二时辰，女人身体能量的盛衰都有不同的变化，而保健养生必须顺应能量的这种变化，能量过盛或亏损都将危害健康。

《黄帝内经》还指出，女人一生遵循“七”的周期，在不同的周“七”里，肾气盛衰各有不同，这就要求二十几岁的年轻姑娘与步入更年期的中老年妇女，在保健调理的过程中，要有相应的能量侧重。

总的来说，人体的能量分为两种：先天能量和后天能量。先天能量是与生俱来的，是父母给的。而后天能量，是我们通过饮食和呼吸所摄取的营养物质，中医把它们称作精、气、血、津液，现代医学则称其为水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等。在人的一生中，人与自然常常进行着能量的“沟通”。这也是为何有些女人只注意饮食，不注意休息，一样处于亚健康状态；还有那些试图减肥、美肤的女性朋友，只是注意单方面的努力，所以总是收不到很好的效果，甚至适得其反，这些都是因为没有从整体能量养生的角度来考虑。

对于一个向往健康长寿、青春常驻的女人来说，真正的幸福人生，就是拥有能够护佑自己身体健康的能量，而这也正是我希望通过本书送与女性朋友的礼物。

谨以此书，献给天下所有热爱生命的女人！



推荐序一

女性健康更需要关注

当初看到铁锁的《养生就是养阳气——男人健康的革命》时，我就好奇地问他：“你为什么不写女人健康的革命？女人的健康更需要关注啊！连莎士比亚都呐喊：‘脆弱啊，你的名字叫女人！’”

铁锁当时胸有成竹地回答：“一步一步来，下一本就是写给女人们的健康书。”没想到，我这么快就看到了这本《幸福女人能量养生书——女人健康的革命》，看来他果然早有安排。说心里话，我觉得这本书出得很是时候，也很有必要。

自20世纪80年代以来，女性健康日益受到社会的广泛重视。如今，国内对于女性健康的问题，不仅研究逐渐加深，关注度更是与日俱增，包括在世界上盛行的粉红丝带运动，在中国也进行得如火如荼。

就性别的自然属性而言，女人的身体较男性来说相对弱小，力量相对薄弱，生理构造也不同于男人。就女性的社会属性而言，现代社会中，大部分女人既要为自己的事业拼搏，又要照顾好家庭。她们每天工作8小时，甚至更久，为社会创造了可见的价值，当她们回到家里，名义上是从工作中解脱出来，实质上却是以另一种形式为社会创造价值。据统计，中国女性平均一天用于做饭、洗衣和其他家务劳动的时间为4小时，是男性的两倍多。更超乎我们想象的是，女人的一天有时候并不是24小时，而是26甚至30个小时，因为她们会在看电视的时候织着毛衣，会边吃饭边辅导孩子……在这样的生活状态中，她们的健康受到了严重的威胁，不仅靓丽容颜在操劳中被岁月带走，还有各类妇科病，以及事业



和家庭的压力、中年心理危机、更年期综合征、老年高发病……都在威胁着她们。在这种境况之下，她们不是更需要关怀吗？

或许你会说：“那些都是已婚的女人，单身的就轻松多了。”其实未必，很多单身女性一心奔事业，工作至上，社会上美其名曰“白骨精”。在耀眼的高薪与职位背后，她们也在被过劳、生育危机、睡眠问题等各类危害身心健康的“杀手”威胁着。

还有很多女性因为忙，生了病也没时间看，一拖再拖，结果延误治疗时机导致病情加重。那些因宫颈癌、乳腺癌、卵巢癌等疾病而过早陨落的女明星和女白领不就是最好的证明吗？

女性健康太需要关注了，不只全社会应该关注，每一位女性自己更应该关注。而且这种关注，不能只落于意识层面，要付诸行动。多了解一些保健养生的知识，多掌握些调理身体的好方法，未病先防才是最重要的，这也是中医保健养生的最核心思想。

如果你曾经忽视自己的健康问题，身体已经出现了问题，看到这本书，就要加以重视，及时地“亡羊补牢”，积极治疗。关于这些，铁锁的这本书已经阐述得非常形象具体了。我非常喜欢它的通俗易懂、实用性以及科学性，在此推荐给广大女性朋友们，也祝愿你们在这本书的帮助下能够永葆健康！

——中央保健局原常务副局长 王捍峰



推荐序二

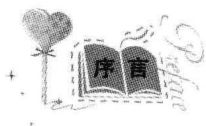
健康的女人才美丽

赞美女人的词汇有很多，“健康美丽”是较为常见的一个。为什么非要把“健康”和“美丽”搭配在一起呢？这里面实际上有一个内在的逻辑：只有健康的女人才可能拥有真正的美丽。读完铁锁这本书，我最大的收获就是这句话。也许有人会说：“这种老生常谈的观点，有什么意思！”的确，这种观点并不是我们今天才提出来的，但它并非“没有意思”。

在这个世界上，有很多话我们会翻来覆去地谈，但谈来谈去往往就成了一句空话。试问，那些爱美的女士们，有几个是真正从健康的角度出发来进行保养的？恰恰相反，很多人都是以损害健康为代价，去追求暂时的美丽。比如，那些浓妆艳抹的女人，一层一层往脸上、身上涂抹化学制品；那些瘦身减肥的女人，一天吃两片黄瓜，把自己饿得面黄肌瘦；那些整容的女人，往身体里塞化学药品，一次又一次地伤害着自己……这让我感到很奇怪，大家究竟是怎么了，为什么对自己的身体如此不珍惜？

铁锁这本书的意义就在于，它让当代女性对健康与美丽有了一个正确的认识，同时，它还简单实用，言之有物，而非论述空泛的理论。我认为铁锁这本书对于当代女性健康是具有革命性指导意义的，我希望能有越来越多的女性朋友从本书中获益。

铁锁请我为他的新书作序，以上是我读完书稿后的一点感念，我的论述只是从全书的一个点出发，实在不成体系。实际上，铁锁这本书的涉猎范围



是非常广的，而且以“能量养生”这个理念为核心观点，的确名副其实，是具有革命性的。由于篇幅所限，对于这些我没有展开来讲，读者朋友还是自己从书中感悟吧。

——中国老年保健协会会长 李深



推荐序三

每位女性都有活到120岁的权利

我知道，铁锁是第一届“中国十大寿星排行榜”活动的组织者之一，活动结束后他又出版了中老年保健著作《长寿的革命：活到120岁的长寿圣经》，宣扬长寿理念，并在书中提出了“每个人至少能活到120岁”这一革命性观点。据统计，全中国达到120岁的女性只有两位，一位是广西壮族自治区巴马县的瑶族老人罗美珍，一位是新疆疏勒县的维吾尔族老人阿丽米罕·色依提。也许由于客观原因，这项统计还有一些遗漏，但无论如何，120岁的女性还只能用“凤毛麟角”来形容。

难道是铁锁的观点错了吗？我并不这么认为。读完这本《幸福女人能量养生书——女人健康的革命》之后，我更加坚定了对铁锁观点的认识。铁锁所说的“每个人至少能活到120岁”实际上是有前提的，即按照人类正常的生长发育，然而在现实生活中，大多数人都过早地把自己体内的能量耗散了，铁锁的健康理念中说得明白，能量是支撑生命的根本，能量没了，生命自然也就不存在了。

事实上，关于这个问题，早在数千年前的《黄帝内经》中就有详细的描述：“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，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”由此可见，铁锁提出



的能量养生的革命性理念，并不是他凭空杜撰出来的，而是以传统医学为根基，结合现代健康理念发展而来的。

说得有些远了，我们回到女性健康这个话题。为什么说现代女性很少有活到120岁的？看看我们身边的这些现象就明白了：加班、睡懒觉、不吃早饭、过度减肥、整容、下班K歌、疯狂逛街……无论是工作、生活还是娱乐，现代文明下的大多数女性都陷入了不健康的漩涡，时刻都在透支着身体的能量。于是，许多人年纪轻轻就香消玉殒，令人感到惋惜。在传统的认识中，男人由于社会、家庭的压力较大，能量透支较多，寿命一般要比女性短，据一些权威机构的统计，世界女性的平均年龄确实比男性高一些。然而，从近几年的一些报道来看，我国年轻女性的死亡比例要高于同龄的男性，究其原因，正是我前面所说的不健康的生活导致了能量严重透支。

事实上，由于女性具有经、带、孕、产等生理特征，相对于男人来说，本身已经是能量耗损过度了，所以女人要想活到天年、活到120岁，就必须格外注意维护能量、补充能量。尤其是一些中老年女性，经过多年的消耗，能量已经所剩不多，有一点波折就可能造成不良后果。因此，有必要采用一些特殊的方法来维护健康、延年益寿。

这里，我只是抛砖引玉，至于如何维护健康、延年益寿，铁锁的这本书介绍得很全面，还望广大读者朋友细心阅读，挖出适用于自己的“宝贝”来。

——中国性学会常务副理事长，中国性科学杂志社主编 胡佩诚



推荐序四

从根本上关爱女人的福音书

我们传统的中医学体系中，妇科是一个很大的门类，过去妇科又称为“女科”，古代有很多研究女科的医学名著，比如南宋陈自明的《妇人大全良方》；明代张介宾的《妇人规》；清初傅青主的《傅青主女科》，等等。时至今日，随着社会的进步、经济的发展、医疗卫生水平的不断提高，我国女性的健康状况比古代大有提高，但当今女性参与了越来越多的社会活动，来自工作、家庭、子女、老人等诸多方面的压力，导致女性的健康问题依然非常严峻。

关于健康，我一向推崇中医所讲的“不治已病治未病”，不要等疾病已经产生了再来关注健康，而要做到未雨绸缪，通过一些保健的方法让自己少生病或不生病，这才是健康的真谛。那么，女人究竟应该如何来“治未病”呢？简单来说，只要注意生活中的一些细节，比如经期不要贪吃冷饮，不要为了漂亮乱用化妆品、为了苗条过度减肥，等等。当然，除了日常保养之外，特殊时期还需要特殊的保养方法，比如孕期、产后如何护养，体质不好如何调养等，都需要通过学习专业的保健知识来了解。

近年来，伴随中医养生的不断升温，各类保健书如雨后春笋般冒了出来，其中女性健康书占了很大的比重。这自然是一件好事，但同时也暴露了不少问题，因为这些书“泥石俱下，鱼目混杂”，让人难辨真假。科学的保健方法自然可以“治未病”，守护女性健康，而那些打着中医旗号吸引眼球的健康书所介绍的伪科学保健方法，往往会误导女性朋友们，不仅无法治病，而且还会致病，伤害女性的健康，这是非常可怕的。因此，铁锁同志找我为他这本新书作序，我是非



常慎重的，对于不科学的书稿，这个序我是不会写的；反之，如果这本书是科学的，对女性的健康有益，我是很愿意向女性朋友们介绍和推广的。

对于铁锁同志这本书，如果让我给它一个比较中肯的评价，我会说：这本书虽然在细小的地方有它的不足之处，但整体来说，它对女性健康还是大有帮助的，有创新，但不脱离传统。书中有这样一个地方给我留下了深刻印象：作者以《黄帝内经》理论为基础，提出了节律养生的概念。《内经》有云：“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。”这是《内经》中很经典的一段话，很多人只是借此描述了女人一生的七道坎，却没有明确给出安然度过这些坎的方法。而铁锁同志在深入研究的基础上进行了重新解读，把女人以“七”为周期的节律养生讲得非常详细，不仅告诉女性在每一个阶段有什么生命表现及生理特点，而且告诉大家每一个阶段要注意什么、怎样才能保养好。其中，“六七”以后常搓脸的保健方法我就推荐给身边不少的女性朋友了，她们都觉得很不错，还不用担心有什么副作用。

没想到提笔就写了这么多，对铁锁同志，同时也对这本书算是有个交代吧，至于具体的保健方法，就请大家仔细阅读本书吧！

——中国保健协会副秘书长 李萍