

天海閣（上）三

【香港】

道家養生叢書

女性养生



本堂前，福建巡抚
杨昌道长，电制中丞，
周希，习气功，能善丹，
行踪飘忽，历经数十
年，明《大成要略》，《
真》等。



图书在版编目(CIP)数据

道家养生丛书:女性养生/朱鹤亭著. - 北京:华
文出版社,1999.1

ISBN 7-5075-0808-0

I. 道… II. 朱… III. ①道家-养生(中医)②
女性-养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 35826 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

电话 (010)63096781 (010)66063891

新 华 书 店 经 销

科普印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 4.5 印张 73 千字 彩插 8 页

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

*

印数:0001—6000 册

定价:14.00 元

作者陪同原国务委员、财政部长王丙乾(中)参观画展



女性
养生



作者同电影明星米雪(左)、王丹凤(右二)、泰迪洛宾(右一)、品莹素食后合影

作者同德国咏春学术总会部分教练合影(前排左坐者简基富教授、
右坐者梁挺博士)



作者同英国、德国、意大利记者交谈并答问

作者同香港特区政府立法会主席范徐丽泰交谈太极拳

女性养生



一九九六年作者在美国西雅图治疗高血压病人

一九九二年作者应邀到美国白宫参观及同布什总统助理交谈发展养生事业



一九九八年作者同武术巨星李小龙之姐合影

作者简介

朱鹤亭，祖父乃民间中医。父亲（崂山道士玄中子），遍游道教庙观，拜学养生益寿秘法；游访乡里村舍，拜求医病疗疾验方，达七年有余。玄中子，学周易，习气功，施舍丹药，行医救危，历经数十夏冬，积累了丰富经验。

朱鹤亭，自幼承受家传。读中学、大学时期，系统自修了中西医基础理论。在实践中，他善于结合中西医理论诊断疾病；长于运用食疗、点穴、针灸、气功、中草药综合治疗。四十多年来，他治愈过多种疑难病症。

朱鹤亭，学习、研究、实践道家养生学、中华医药学、运动医学，达几十春秋。著有“中国秘传宝典”（四册）、“糖尿病防治”、“养生气功”（日文版）、“养生之道锦囊”、“性爱情缘”等。

朱鹤亭以家传秘方研制的营养补剂“鹤丹”，获国家体育运动委员会颁发“科学进步三等奖”。研制的养生保健饮品“崂山道饮”、“鹤饮”，“鹤丹”等，由国家科学技术委员会推荐，两次参加“布鲁塞尔国际博览会”和香港“中国工业技术出口交易会”。“崂山道饮”（即

“道饮”),荣获一九九一年全国优质保健产品金奖。

“八仙饮”荣获一九九五年特区优质保健产品金奖。

朱鹤亭撰写“运用中华医学、气功改善游泳运动员竞技能力的研究”论文,被“全国体育科学会议”评为“优秀成果”。一九七五年,撰著《经络与运动疗法》一书,订销于全国体育运动系统各部门、单位。他先后撰著“食疗”、“气功”、“针灸”、“中医药”等论文,达九十余篇。

朱鹤亭应邀多次赴东欧国家及日本讲学,并获得“中国珍珠”、“传奇人物”的赞誉。《欧洲时报》、菲律宾《世界日报》、泰国《中华日报》,皆以“中华国粹的佼佼者”为题,予以赞扬。新加坡《联合晚报》、日本《伊豆新闻》、台湾《第一手报导》、香港《城市周刊》、《东方新址》以“神乎其技”、“神指回春”、“中国秘术”、“震惊杏林”为文,给予了赞美。

朱鹤亭,多次在香港、台湾、美国、德国、新加坡、澳大利亚、柬埔寨、泰国等地,传授道家养生学、食疗、针灸、气功、中医药等知识,获得了高度赞扬。中国作家、记者胡思升先生,在报告文学《谜中谜·人中人》一书中,以“不同凡响的东方神手”,给予了高度评价。中国《人民日报》记者金钟先生,以“掌握生命金钥匙的人”为题,作了报导。

1 崂山道家女性养生概述

第一章 月经

3 第一节 月经不调

4 一、月经先期（血热型）

6 二、末期行经（气虚型）

8 三、月经后期（血寒型）

10 四、“月事”过期（血虚型）

12 第二节 痛经

13 一、经行腹痛（实证型）

15 二、经期腹痛（虚证型）

18 第三节 经闭

18 一、血虚经闭

20 二、血滞经闭

23 第四节 崩漏

24 一、血热崩漏

26 二、血虚崩漏

第二章 带下

31 第一节 白带

33 第二节 黄带

36 第三节 赤白带

第三章 孕育

- | | | |
|------------------|----|-----------|
| 女
性
养
生 | 39 | 第一节 求嗣 |
| | 40 | 一、求嗣宜、忌 |
| | 42 | 二、育胎 |
| | 43 | 第二节 胎教 |
| | 44 | 一、孕母情志 |
| | 46 | 二、“胎教”十二法 |
| | 48 | 三、养胎 |

第四章 妊娠

- | | | |
|------------------|----|----------|
| 女
性
养
生 | 53 | 第一节 安胎 |
| | 54 | 一、内养功安胎法 |
| | 54 | 二、食养方 |
| | 55 | 第二节 恶阻 |
| | 56 | 一、点穴法 |
| | 56 | 二、食养方 |
| | 58 | 第三节 子肿 |
| | 58 | 一、足治 |
| | 59 | 二、食治（二则） |
| | 60 | 三、点穴 |
| | 62 | 第四节 堕胎 |
| | 63 | 一、食养 |

- 65 二、按摩

第五章 形美

- 72 第一节 容颜

- 72 一、玉容法：驻颜（消除脸部皱纹法）

- 74 二、玉容法：祛黥黯法（黥、黑斑、黄褐斑）

- 女 76 三、玉容法：祛黥黯法（祛除颜面粉刺）

- 性 77 第二节 体胖

- 78 一、消瘦法

- 养 80 二、消瘦食治

- 生 82 崂山道家养生婴幼儿篇（概述）

第一章 乳婴养护与健康

- 84 第一节 乳婴养护法

- 84 一、乳母十知

- 85 二、乳母饮食

- 89 第二节 婴幼儿健康法

- 89 一、外感之邪

- 93 二、内伤之避

第二章 婴、幼儿推拿秘法

- 97 第一节 婴、幼儿祛病法
- 98 一、外感“六淫”
- 102 二、内伤脏腑

第三章 婴幼儿食治秘方

- 112 第一节 食养
- 112 一、脾胃之养
- 116 二、气血之养
- 118 三、筋骨之养
- 120 第二节 食治

女性养生

第四章 少年儿童体育与卫生

- 124 第一节 少年儿童体育锻炼
- 125 一、少年的消化和吸收
- 126 二、少年的体育锻炼
- 128 第二节 体育与卫生
- 129 一、体育锻炼与卫生防病
- 130 二、体育锻炼强化身体
- 131 第三节 体育锻炼与最佳成绩
- 131 一、单靠一方面难取好成绩
- 132 二、成绩在于努力锻炼

- 133 第四节 养生学与体育锻炼
134 一、训练不当会产生疲劳综合症
135 二、情绪焦躁会减弱竞技效能

女
性
养
生

崂山道家女性养生

概 述

道家行“性命双修”之道，乃以修炼人身之元气、元精、元神，为求养生益寿之“三宝”。在修炼“三宝”之中，又视人之“精气”为“元气”。《黄庭经》云：“呼吸元气以求仙”。

道家言：坤道之修，以“坤元为本”。旨在：“养血”“益气”。玄中子言：“坤元滋养生万物，经脉和顺方养生”。坤元顺应阴阳而资万物，经脉生化气血而调“月信”。道经《坤元经》、《女官简便法》、《女丹捷要》、《坤修玄指》、《女丹隐诀》、《坤宁经》等，皆言坤道修炼养生之法。

《素问·上古天真论》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”。天癸，乃癸水之脏，藏精之肾而化生，冲脉、任脉，皆起于胞中而为“经络之海”，“冲为血海”“任主胞胎”。故，肾脏精，乃元气之源，“先天之本”，于人之生长、发育、生殖、生命，有着密切的关系。

女子之与男子不同，在于：在月经（亦称月信、月事、月水、经水），会孕育，能分娩（亦称临盆、生育、生养），可哺乳（亦称喂奶）。而月经又是女子之脏腑、气血、经络、脉髓之重要功能表现。故女子养生之法，乃养精气，以滋润任脉强健“阴脉之海”；以通贯冲脉而疏调“经络之海”。补益冲、任二脉，使之和顺，调养天癸之水，使之通达，健身、祛病之益，乃见。

女子之月经，关乎生机之强盛与衰弱。经脉和顺，月经则通畅，气血郁滞，月经则失调。“气为血之帅”，气不畅则血壅，故医有“月水贵流，不贵滞”之论，俗语“男子之血贵如金，女子之气贵过银”之说。玄中子言：“养生之道，人人求之。坤道之法，善调冲任。女官之修，静养月信。肝木为天，肾水为本。和血为益，益气为真”。女子养生之道，善得其法，则受其益。

第一章 月 经

月经，为女子一月来潮一次的“经水”。因月月如期而来，故称“月信”。月经有序而调和，则表现为：来潮准，色先浅，渐色深，后色淡，无血块，色暗红，无异味，量适中。月经之来潮与经止，出现：经早、经迟、经多、经少、经闭、经逆、经断、经痛，则属病症。

月经，寒、热可致病，应祛寒、清热，而使“胞脉”自和；郁、结可成疾，当消郁、化结，而使“经脉”通畅。玄中子言：养得“胞脉”无寒热，使得“月信”阴阳和。乙癸相生益经脉，六淫相侵伤气血。静守丹田调元气，求来养生真妙诀。《素问·上古天真论》云：“七七任脉虚，太冲衰少，天癸竭”。癸水藏于肾，任、冲起胞中，滋补肾阴，养益任、冲，乃调经和脉之善养之道。

第一节 月 经 不 调

女子经脉之血行，乃应时而下，一月而行经。情志和谐，饮食有节，寒热得宜，精气无损，冲任二脉输注畅达，“月事”则行经适时。

“月事”周期紊乱，经量、经质异常，乃为月经不调。不调之常见症状为：

经水过多，经水过少，经行先期，经行后期，月经愆期等。

血脉和顺，经脉则有调。益气养血而育“胞脉”，豁达情志而安冲任，乃女子养生之要。

一、月经先期（血热型）

《丹溪心法》云“经水先期而来者，血热也”。明代著名医学家张景岳曰：“血热经早”。血热，乃肝水炽盛而热蕴冲、任二脉，或过食辛辣而生燥热，皆可致使经血妄行，先期而至。

血热而致月经先期，经色多深红或黑紫，经质多凝稠而夹血块，口干，舌燥，喜食凉物。

1. 食治

食方：龟板五钱，白豆（豇豆之中白者）四十九粒。

方义：龟板，性平，味甘，入肝，肾经。有“通经脉”补阴虚、消内热之功效。白豆，性平，味甘。入脾、肾、胃经。有“入血调经”，补肾气，健脾胃之效益。故，经早，宜舒肝化瘀，清热凉血，健脾，益肾，宜协调任、冲二脉，宜滋养“胞脉”，以此养“天癸”，安“月事”。

食法：将醋炙龟板，入砂锅，煮十五分钟，加入白豆，文火煮之。饮汤，食豆。