



抗衰抗对，常葆青春

不衰老的 超级小妙招

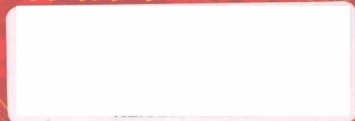
秦芳芳◎主编

抗衰要**内外兼修**

只有五脏皮肤**健康**有活力

身体才能**百病不侵**

青春福乐自会不请而来



中国医药科技出版社



不衰老的 超级小妙招

秦芳芳◎主编

中国医药科技出版社

内容提要

虽然青春不能永驻,但抗衰却是永不过时的话题。本书从中医养生抗衰老的理论出发,以饮食、刮痧、耳穴、针灸、拔罐等最适合中国人体质的超级实用小妙招为主,告诉你如何清除身体毒素,逆转时光抗衰老。

图书在版编目(CIP)数据

不衰老的超级小妙招 / 秦芳芳主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7097 - 2

I. ①不… II. ①秦… III. ①养生(中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 252044 号

责任编辑 白 极

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 15

字数 180 千字

版次 2015 年 1 月第 1 版

印次 2015 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京金特印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7097 - 2

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

衰老是一个自然过程，不要以为只有步入中老年后才叫衰老，其实如果保养不好，衰老会发生在让你意想不到的年龄。

一般来说，人体衰老分三个阶段。

第一阶段是发生在 25~35 岁之间的轻度衰老。如果在这个年龄段出现精力不旺、易疲劳、记忆力下降、睡眠不好、食欲不振、皮肤黯淡无光、免疫力下降、注意力不集中、身体有某种不适或疼痛，但医生查不出问题等症状，说明身体已经在不知不觉中开始早衰。

第二阶段是发生在 35~45 岁之间的中度衰老。此时如果出现烦躁不安、失眠、月经紊乱、性欲减退、乳房下垂、皱纹加深等，说明人们的衰老已经加深。其实这一年龄段的人大多已经开始注重防衰，只不过没有找到行之有效的方法而已。

第三阶段是发生在 45~55 岁之间的严重衰老。此时是人体快速衰老期，机体开始全面老化、身体逐渐出现各种小毛病、皮肤失水起皱、体型趋胖等，尤其是女性，进入全面衰老时期，更要注意保养。

基于此，本书本着为每一位读者正确抗衰老的目的，帮助大家通过由内而外

的，通过饮食、刮痧、贴耳豆、艾灸、拔罐等日常生活中常见、常听、常用的方法来抵抗衰老，方法简便却不失科学依据，操作方便又有其严谨性，让每一位读者的抗衰老大战都变得简便易行，容易坚持。

尽管衰老是时间带给我们的不可逆转的改变，但是我们却能通过正确的方法，拖住时间流逝的脚步，让衰老来得更慢一些。

抗衰，是很多人，尤其是很多女人的终身事业，按照本书抗衰老的方法坚持着，你的身体一定会有所改变，保持年轻态也变得没有那么困难。愿每一位读者都能超越时间的步伐，变得年轻、健康，由内而外散发活力。

编 者

2014 年 12 月



目录

第一章 衰老——了解基础常识

西医认识衰老 / 3

《黄帝内经》的养生理论和方法 / 6

中医对衰老过程和本质的认识 / 4

衰老的表现有哪些 / 10

第二章 皮肤——藏不住的秘密

头部抗衰老 / 15

按摩穴位赶走雀斑 / 28

每日梳头有妙招 / 16

面部整体按摩操 / 32

从根源拯救头发 / 17

手部抗衰老 / 37

面部抗衰老 / 21

祛斑点按压法 / 38

面部抗衰老穴位知多少 / 22

阳池、关冲美白法 / 38

瘦脸穴位按摩法 / 24

观手知健康 / 39

揉耳部抗衰老 / 26

常做手指操 / 40

按压曲池防过敏 / 27

没事多转手腕 / 40

足部抗衰老 / 42

转转脚腕健康多 / 42

睡前养生妙招——泡脚 / 42

涌泉穴按摩法 / 45

弹趾——你不知道的秘密 / 45

上肢抗衰老 / 47

曲池按揉法 / 47

内关掐按法 / 48

拍走上肢疾病 / 50

下肢抗衰老 / 51

足三里——延年益寿要穴 / 51

按压承山——祛除湿气 / 53

三阴交——女人的不老穴 / 56

搓搓太冲，心情舒畅 / 58

敲敲胆经瘦大腿 / 59

腹部抗衰老 / 62

揉腹养生抗衰老 / 63

腹部减肥要穴 / 64

胃部疾病——中脘点揉法 / 67

止泻或通便，天枢随意行 / 68

腰背部抗衰老 / 71

腰眼按摩法 / 72

命门顺气法 / 73

保健按摩 / 74

轻松找到身体的“排污口” / 77

第三章 饮食——吃喝迎来好气色

藏在食物中的美容宝贝 / 83

你不知道的延缓衰老的食物 / 84

3大秘方，吃出年轻好气色 / 90

9种水果，吃出白皙粉嫩 / 92

中医食疗妙招，减慢衰老步伐 / 95

不要小瞧枸杞 / 96

小米粥益处多 / 97

玉米须——古方降糖杀手锏 / 98

花花草草喝出美颜 / 100

健康搭配 / 100

美白养颜茶 / 102

美腿茶 / 104

美目茶 / 106

防辐射茶 / 107

排毒养颜茶 / 107

减肥含香茶 / 108

淡斑祛痘茶 / 109

延缓衰老茶 / 110

养脏腑茶 / 109

第四章 五脏安康，美由内生

肝主藏血，千万别伤肝 / 113

肾主藏精，先天之本 / 117

心主血脉，气血充足换新颜 / 114

五脏是否安康，看脸就知道 / 118

脾主统血，气血失调脸色差 / 115

人体五脏的排毒时间 / 122

肺主宣发与肃降，以润为主 / 116

中医养五脏要好“色” / 125

第五章 应季养生——抗衰老跟着季节走

春季养生妙招 / 129

酷夏之际重点养心 / 141

一年之计在于“春” / 130

炎炎夏日关注脾胃 / 141

春季注重养阳 / 131

夏季运动要适度，否则阳气会

春季养肝要做好 / 132

不足 / 142

三春饮食要有侧重 / 133

汤汤水水消暑解毒 / 143

春季护肝养生功 / 134

秋季养生妙招 / 145

春夏之交多泡脚，美容养颜

秋季要养阴 / 146

少不了 / 135

“娇脏”要滋润 / 148

对付春寒，整体调养是关键 / 136

秋季进补食疗方 / 148

春季晨起甩手甩脚 / 137

冬季养生妙招 / 151

春季护眼正当时 / 137

秋冬时节体验温暖泥浴，防止

夏季养生妙招 / 140

肌肤衰老 / 153

冬季多按摩这几个穴位 / 154

冬季进补食疗方 / 158

冬日老年人喝黄酒益处多 / 161

三九天，4大妙招养肾护腰 / 163

冬天护肾泡泡脚 / 164

第六章 刮痧好处多，减肥排毒抗衰老

刮痧对人体的作用 / 169

刮痧能对付的病 / 171

刮走病痛，一身轻松 / 173

头痛刮前额 / 173

感冒刮大椎 / 173

面部美容刮痧 / 174

三高刮脏腑感应区 / 177

刮痧工具要选好 / 178

刮痧注意事项 / 180

第七章 贴耳豆，轻松赶走老年病

耳朵有“密码”，望诊可以辨

疾病 / 185

3分钟记住6种头痛取穴法 / 186

失眠有要穴 / 188

便秘轻松除 / 192

捏捏耳朵治眼病 / 193

第八章 艾灸养生抗衰老妙招

五法艾灸，延年益寿 / 197

灸大椎穴 / 200

灸中脘穴 / 201

灸关元穴 / 203

灸气海穴 / 205

灸神阙穴 / 207

灸足三里穴 / 210

灸三阴交穴 / 212

隔姜灸疗法 / 213

便秘 / 213

胃病 / 214

第九章 要想身体安，拔罐经常沾

拔罐必须注意的事项 / 219

拔罐后的印记彰显你的身体状况 / 221

中医拔罐养生九大常用穴位 / 223

对付腰肌劳损，补肾益气抗衰老 / 228

第一章 衰老——了解基础常识



西医认识衰老

衰老是指人体的机体发育成熟后，细胞、组织、器官在结构和功能上所表现出来的种种退化现象。衰老包括生理性衰老和病理性衰老，生理性衰老也称正常衰老，它是指生物体自成熟期开始，随着年龄的增长、遗传因素的影响、渐进的全身复杂的形态结构与生理功能不可逆的退行性变化；病理性衰老又称异常衰老，是指由于疾病或异常因素所引起的衰老加速，使衰老提前出现。在人体衰老的过程中，两者互为因果，相互作用，最终造成恶性循环，加速衰老。

人类自出生以来，要经过生长、发育、成熟、衰老和死亡的不同过程，这是生命发展的必然规律。西医学中认为一个人生命的开始和结束都与受精卵的分裂有关，人的生命从一个受精卵的分裂开始，随着分裂的不断进行，在分裂了很多代以后开始进入生命的旺盛阶段，又继续分裂很多代之后，开始进入生命的衰老阶段，随着衰老的不断出现，细胞的分裂速度逐渐减慢，人体的细胞数目也在不断下降，各个器官的功能就会越来越差，整个机体都在逐渐衰老，当人体中细胞数目降到最低值，功能差到已经不能维持人体的正常生活需要的时候，人的生命就走到了尽头。

如果用细胞分裂的代数来计算，一个人的寿命应该在 120~140 岁之间，但是由于人体所接触的恶劣环境，源于自然界的各种细菌、病毒，还有来自多方面的危害的侵袭和破坏，大部分人的寿命已经被打了很大的折扣，活不了这么长久。这是西医对于人的生命开始、发展、结束的解说。





中医对衰老过程和本质的认识

衰老是生物体在正常环境条件下发生的功能减退，是人们生命历程中的必经之路，中医学认为“生、长、壮、老、已”是人类生命的自然规律，说明人类的生命是有限度的。自然寿命可以到达的年龄，中医称之为“天年”。虽然我们不能主观上去控制衰老的速度，但是我们的祖先们从很久之前就为延缓衰老进行了长期而艰苦的探索。中医对衰老原因的研究源远流长。《养老奉亲书》记载：“年老之人，萎瘁为常。”衰老的主要生理特点是脏腑功能萎瘁，脏腑组织、四肢百骸功能都会出现衰退，外表体窍也表现出衰老退化征象。几千年来，中医一直重视五脏（心、肝、脾、肺、肾）的养生保健，特别注重补肾在延年益寿中的作用。

肾藏精，主骨生髓，是先天之本，是水火之宅，是元气、阴精的生发之源。它和人体的生长、发育和生殖密切相关。肾中精气的盛衰，决定了人的生长发育和衰老的过程。

《素问·上古天真论》谓：“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。固有子……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子……八八，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻……此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。”其中的“天癸”指的是促进与维持

男女性机能的物质，肾中精气充盈到一定程度时产生的具有促进人体生殖器官成熟，并维持生殖功能的物质。

《内经》强调肾中精气的盛衰决定着人体生命的长寿或者夭折，肾中精气充足的话，那么在日常生活中精力才能充沛，身体才能健康，寿命才会延长；肾中精气若是衰少，那么精神就会疲惫，体质不好经常生病，寿命自然就不会长久。肾气亏虚，肾精亏乏是衰老的最根本的原因。

此外，中医里经常说的肾阴和肾阳，都是源于肾中所藏的精，是一身阴液和阳气的根本，人体五脏六腑的功能均取决于肾阴肾阳。我们平时可以通过食疗补肾、药物调理、适当运动、按摩等等来保护肾脏，从而达到延年益寿的目的。



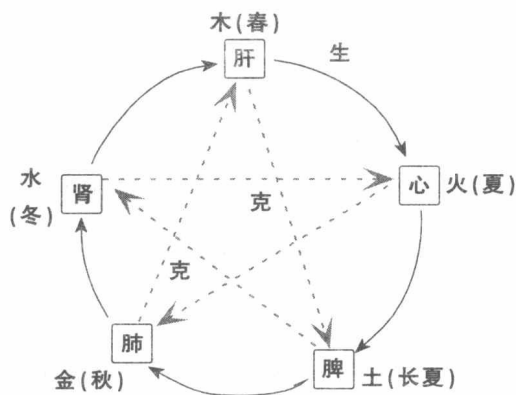


《黄帝内经》的养生理论和方法

《黄帝内经》是中医学中的经典，荟萃了先秦诸子百家养生之道，从医学角度探讨养生与长寿，创造了不少养生理论和方法，包括四时养生、情志调摄、饮食养生、运动养生、按摩导引养生等等，内容相当丰富，其中最为重要的当属四时养生、调摄情志以及治未病。中医里说的养生就是在抗衰老，抗衰老的同时也是在养生。养生的过程是长期坚持的过程，没有正确、长期的养生，怎么能抗衰老呢？

四时养生即顺应自然的养生方法。《黄帝内经》中说：“人与天地相参也，与日月相应也”。“人以天地之气生，四时之法成”。养生首先要顺应自然，人要与天地相参，与日月相应。中医里讲自然界是万物赖以生存的基础，人禀天地之气而成，并且与自然界是相通的。自然界给我们提供了各种物质和条件，这样我们才生存下来，同时，四时气候，昼夜晨昏，日月运行，地理环境等自然界的各种变化也直接或者间接地影响人体。

人类在这么多年的进化过程中，脏腑的生理变化顺应自然界的自然变化，已经形成了很有规律的变化和自我调适的能力。这种能力对于保持健康是必不可少的。如果违背自然规律，人体的各种生理活动的节律长期紊乱无序，阴阳失调，适应外界变化和抵御外邪的能力就会减弱，人体就容易患各种疾病。



春生、夏长、秋收、冬藏，这是自然界的规律。当春天来临，人们就要配合自然界的生发之气，晚睡早起，广步于庭，舒展形体；夏季阳气旺盛，万物开花结果，人也要晚睡早起，保持平和的心态，不要随便发脾气；秋天天气转凉，阳气逐渐收敛，人要早睡早起，收敛神气，尽量使自己的心神安定；冬天为闭藏之令，万物处于秘藏，人宜晚睡晚起，不能过分张扬发散，要注意保暖，不要使阳气受损。

我们只有掌握了自然界的规律，顺应自然界的运动规律，维持天地阴阳的协调平衡，才能延缓衰老，颐养天年。比如一年四季有春温、夏热、秋凉、冬寒的不同变化，人体阴阳之气的盛衰也会有相应的变化。春温夏热，人体阳气长而阴气消，秋凉冬寒，人体阴气长而阳气消，根据这个自然规律，《黄帝内经》提出来了“春夏养阳，秋冬养阴”的理论，时下流行的“冬病夏治”之法，就是在这个理论指导下的产物。

简而言之，调整心情，注意饮食起居，衣着适当，动静适宜，这样顺应自然界的规律，才能养生防病，延年益寿。

调摄情志古代称其为“养性”，“养生莫若养性”。一般而言，性格开朗、心理健康的人不容易患病，即使有了病也会很快康复；而抑郁寡欢、

