

女性抗衰活力

★ 保养新方 ★

《不疲劳的生活》修订升级版

· 国内权威专家 · 数万案例经验 ·

不衰老 不疲劳的生活

女中医师珍藏抗衰活力私房课

佟彤 / 著



肾虚 / 脾虚 / 腰痛 / 心痛 / 心累 / 甲减 / 贫血 / 头晕 / 出虚汗
女性常见衰老、疲劳症状一一详解

抗疲劳，固元气，提神减压
重塑身心、肌肤年轻态

摆脱从“身累”到“心累”，彻底修复时间痕迹

—— 书中独家收藏 ——

女性八大衰老预兆，逆生长天然活力素
常见养颜圣品功效用法，新型美容手段的真相



江苏凤凰科学技术出版社

博鼎天移
CS-BOOK

女性抗衰活力

★ 保养新方 ★

· 国内权威专家 · 数万案例经验 ·

不衰老 不疲劳的生活

女中医师珍藏抗衰活力私房课

佟彤 / 著

江苏凤凰科学技术出版社

博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

不衰老不疲劳的生活 / 佟彤著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5537-0464-7

I. ①不… II. ①佟… III. ①保健—基本知识 IV.
① R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第257883号

不衰老不疲劳的生活

著 者 佟 彤
责任编辑 庞啸虎
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 16.5
插 页 4
字 数 200 000
版 次 2014年12月第1版
印 次 2014年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0464-7
定 价 32.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



女人不衰老、 不疲劳是没有秘诀的

女人大多比男人纤弱，甚至比男人还要经不起老，之所以如此，和女人的体质特点有关系。她们天生没有男人那么壮实的气血，却有着远比男人精细的感触，不太强的身，配上特别敏感的心，女人因此更容易被生活耗损。不仅如此，她们甚至能清晰地感知耗损的全过程，这个感知的过程就是疲劳，这个过程终点就是衰老。所以，总是感觉疲劳，总觉得累的女人，是不可能保住青春的，她们肯定比同龄人老得早、老得快。

疲劳是身心的双重感受，也是身心一起导致的。由于身体原因引起的，往往与体质、过往的疾病，生活条件有关，比如出生时的父母年迈，先天不足；比如生过一次大病，或者生育过程不顺利；比如常年辛苦劳作……这些都足以影响气血的充盈，阴阳的平衡。一旦不足、失衡，身体首先感到的就是疲劳，而这也是身体向大脑的报警信号，它要提醒大脑停下眼前的一切，让身体休息休息，否则，衰老就要紧随其后。之所以我们远比我们的母亲、祖母同龄时要年轻，就是因为我们有机会有条件，在感到疲劳感到不舒服的时候停下来休整乃至疗养，这是幸事。

但不幸的是，我们远比我们的祖辈背负了更多的精神压力，这也是为什么“身心疾病”这个名词在近年来越来越多地被提及，而越来越多的疾病不是身体而是心理所致。那句“不作死就不会死”的流行语，虽然有些粗肆，但却点明了现在的人生病的一个缘由。所谓“作”，就是动了不该动的心思，因此生病、早衰甚至死亡，都是欲望所致。而在所有外界刺激中，对身体的耗竭最严重的就是欲望，所谓“人为财死，鸟为食亡”。这一点，古人在造字时就想到了：“病”字的下面之所以是个“丙”字，因为“丙”在天干地支中是和“心”，和“火”，相对应，因为欲望过高而燃烧的“心火”，使人生病在前，衰老甚至早逝在后，而这个原因，恰恰又是现在的人最难规避的。

很多人都在寻找能不衰老、不疲劳的秘诀，这个秘诀早就放在那里：顺其自然。只是这个“顺其自然”不是“想干什么就干什么，想吃什么就吃什么”，而是让我们的身体遵从自然规律。这个自然规律包括不过度疲劳也过度安逸，不过饱也过度饥，不过凉也过度热，不过分讲究也过度将就，不过分好强也过度懈怠……只要把握了这个度，其他的名医名方、药补食疗就都变得次要了，它们不过是你违背自然之后的补救措施。

佟彤



目录

第一章 你为什么会有疲劳

如果你总是感觉到疲劳，一定要搞清楚疲劳的根本原因，不要草率地用“慢性疲劳综合征”或者“亚健康”来敷衍自己，以免疾病到来时措手不及。对疲劳的忽视，最终可能酿成不可挽救的后患。“慢性疲劳综合征”患者大部分会肝气郁、脾气虚，治疗的时候，需要攻补兼施。

疲劳就是身体向大脑交的“病假条” · 002

累出来的疲劳 · 002

闲出来的疲劳 · 004

越有“心”，越疲劳 · 006

别被“亚健康”和“疲劳综合征”忽悠了 · 009

脾虚肝郁，易感疲劳 · 012

第二章

最易衰老、疲劳的四种人

女性、胖子、劳心者和心“虚”的人是容易衰老和疲劳的四种人。女性疲劳离不开血和气的的问题，补气养血是改善疲劳的根本；胖子不仅脂肪多，体内还有不少“脏东西”，在补肾的同时，不能忽略了“去污”；用脑过度可能引发头痛、腰痛，劳心者宜常备“人参归脾丸”；心脏疲劳的后果可能是致命的，防心脏意外，不妨试试云南三七或藏药红景天。

女性天生易疲劳 · 016

十个女人九个瘀 · 016

女人疲劳，贫血是常事 · 022

女人补血，要先补气 · 025

生口疮不代表上火了，更可能是气虚 · 029

“甲减”是40岁女人疲劳的根源 · 032

胖子不仅要补肾，还要“去污” · 040

胖是肾阳不足的标志 · 040

胖人肚子里确实有“脏东西” · 043

三子养亲汤是很好的“去污剂” · 045

睡前快走十里地，翌日疲劳无踪迹 · 047

劳心者要警惕脑部“作乱”· 051

用脑过度可能引发腰疼· 051

红烧肉“补脑”有道理· 054

头痛怎么治，还得分病源· 057

心“虚”的人，别让你的心脏“过劳”· 063

心脏猝死前，很多人都抱怨过疲劳· 063

心电图正常，心脏可以不正常· 066

喜欢长出气，也许心脏疲劳了· 068

疲劳也可能是心脏犯了“神经病”· 070

上楼就累是心功能不好的信号· 072

什么样的心痛是致命的· 075

防心脏意外，可以试试云南三七· 079

心脏功能弱的人，可以试试藏药红景天· 082

第三章

导致衰老和疲劳的生活细节

女人一过 35 岁，身体就会悄悄发生变化，腹部开始长“游泳圈”、变“黄脸婆”“平乳垂臀”了。这时要特别在意生活细节，不要贪凉，管住贪吃的嘴……这些容易导致衰老和疲劳的事一定不要再做了。

女性八大衰老预兆 · 086

“面始焦，发始堕”：35 岁是女人的一道坎儿 · 086

指甲上的“月牙儿”越少，身体越糟糕 · 087

急病转慢性：未老先衰或者年事已高 · 088

漏尿：一个令女人尴尬的隐私问题 · 090

“湿重”：每次看病都被中医这样诊断 · 092

从干瘦到暴肥：“吃也不胖”的人变成了“不吃也胖” · 094

复发口腔溃疡：免疫力低下的预警 · 100

浑身疼：体弱的人更容易“无病呻吟” · 102

海边城市的孕妇为什么会贫血 · 104

不被重视的寒凉最伤身 · 107

粗茶淡饭最养人 · 109

管不住嘴的贪吃是因为“心火”重 · 112

有洁癖的女人易患癌 · 114

第四章 小疲劳，大隐患

一些我们习以为常的小毛病，诸如容易感冒、爱出汗、失眠、腰酸背痛等都会使我们感觉到疲劳，它们同时还可能是某些疾病的前兆，因此当你有疲劳的感觉时，一定要“追根溯源”，弄清楚究竟是身体的哪个部位不舒服了，以便对症下药，消除疲劳，维护健康。

小到感冒，大到癌变，都是疲劳惹的祸 · 118

- 玉屏风散对各种流感有普适性预防作用 · 118
- 中医说的“脾”，是人体里的“审计署” · 120
- 你是人造的“结核体型”吗 · 122
- 要想带癌生存，先让脾气不虚 · 126
- 胃炎癌变的先兆也是疲劳 · 129
- 中医用补药治疗萎缩性胃炎 · 131

筋骨酸痛：身体不能承受之“累” · 133

- 他的腿酸居然是肝癌前兆 · 133
- 总觉得“鞋底薄”提示你肾虚 · 136
- 补钙要趁早，等到 50 岁就晚了 · 137
- 多运动，少减肥，骨头更坚固 · 140
- 累死人的“时髦”——“鼠标手”与“高尔夫球肘” · 142

不衰老不疲劳的生活

爱累爱出汗，问题一箩筐 · 145

出汗居然把人出“瘫痪”了 · 145

夏吃“生脉饮”，秋天不疲倦 · 148

体质虚的人发汗，一定要见好就收 · 149

夜里出汗，用“当归六黄汤” · 152

睡不好不如不睡，越睡越累 · 155

打呼噜的睡眠是最没效率的 · 155

哪种安神的中药更适合你 · 159

第五章 “心累”比“身累”更可怕

能被“自我”累倒的人，肯定是什么事情都把“自我”放在第一位的人，“我的投资”“我的车子”“我的工资”……他们承载各种欲望的容器总是“嗷嗷待哺”。所以，一个人只有在忘我的时候，才不会觉得累，把装那些欲望的容器扔了，累也就没有了“寄居地”。

不堪重负的心理之累 · 164

- 过多的选择使人累 · 164
- 强调“自我”使人累 · 166
- 追求完美、要面子使人累 · 168
- 过分投入感情使人累 · 169
- 拿得起、放不下使人累 · 171

抑郁症患者是活得最累的人 · 174

- 抑郁症的疲劳是不想“动” · 174
- 抑郁情绪不是抑郁症 · 179

第六章

好习惯，让女人充满精气神

在中国的传统计时方式中，有十二个时辰：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。一个时辰是两个小时，每个时辰对应一个脏腑。在对应的时辰中，这个脏腑的机能是最旺盛的时候，是它最有用武之地的时候。如果你违反这个规律，就会在无形中伤害这个主时的脏腑，很多找不到原因的虚弱、疲劳，可能就是由此而来的。

值夜班值出了脂肪肝 · 184

丑时不睡最伤身 · 186

早上大便好习惯，清晨即泻有问题 · 188

不吃早餐，胃火就要肇事 · 192

睡午觉能平心中之火 · 195

下午是最容易发热的时候 · 197

第七章

不衰老不疲劳的养生美容法

要想缓解疲劳，保持青春，没有捷径可走，只能通过养身心、正元气，慢慢改变身心状态，把易疲劳的体质改造得气满神足。人参大补元气；蜂王浆既能抗疲劳又能美容；咖啡可以提神减压；每天 10 片维生素 C 就可以预防流感……还有一些新型的美容方法，一定要根据自己的实际情况来选择，不能盲目使用，否则会适得其反。

人参——改善疲劳，大补元气 · 200

不是所有的疲劳都能用人参改善 · 200

哪种参类适合你的疲劳 · 202

蜂王浆——美容与抗疲劳圣品 · 206

抗疲劳的最佳营养品 · 206

经常接触鲜蜂王浆的手，皮肤超好 · 208

咖啡——提神减压 · 211

喝咖啡抗疲劳相当于“竭泽而渔” · 211

咖啡改变的是懒惰，不是疲劳 · 213

维生素——抗疲劳，固元气 · 217

- 大量维生素 C 能增强体质 · 217
- 每天 10 片维生素 C 能预防流感 · 220
- 维生素 C 有美白作用 · 221
- 助消化的酵母片 = “精神性维生素” · 223
- 能抗疲劳的维生素都很娇气 · 224

漂浮疗法——彻底修复身心 · 228

- 漂浮、泡澡为什么能解乏 · 228
- “漂浮疗法”相当于中医的“入静” · 230
- 家里的浴缸也能帮你唤起快感 · 233

单靠胶原蛋白不能美容 · 236

- “肉毒素”抗皱是权宜之计 · 240
- 各种外用祛斑法都不可能一劳永逸 · 243
- 保湿剂不能全面解决皮肤缺水 · 245

附录

灸疗——最适合虚证的传统疗法 · 248



你为什么 会疲劳

如果你总是感觉到疲劳，一定要搞清楚疲劳的根本原因，不要草率地用“慢性疲劳综合征”或者“亚健康”来敷衍自己，以免疾病到来时措手不及。对疲劳的忽视，最终可能酿成不可挽救的后患。“慢性疲劳综合征”患者大部分会肝气郁、脾气虚，治疗的时候，需要攻补兼施。

❁ 疲劳就是身体向大脑交的“病假条”

“心为脾之母”。中医讲，“脾主肌肉”。脾气一虚，从身体的横纹肌到内脏器官的平滑肌都会无力，疲劳自然是随之而来的事。当你为谋生、为学业而劳心过度时，脾气会因此受损，胃口不好、口淡无味、肌肉无力等疲劳症状也便出现了。

心理压力过大、心虚的时候，就是大脑皮质这个人体的最高级中枢失常的时候，它对自主神经的调节就会出问题，导致身体出现消极、抑制状态的副交感神经占上风。和真正的劳累致虚相比，这种失调导致的疲劳，是一种闲出来的疲劳。

累出来的疲劳

如果一个人始终处于迎接刺激的备战状态中，对身体会是极大的消耗。很多“过劳死”的人，生前就处于这种持续的紧张中，这种耗损引起的疲劳就是真病了，非重视不行，要休息，甚至要进补，抑制其兴奋。

疲劳是一种身体的感受，它一出现就是在向大脑报警，告诉“领导”：