

水灵女人

枕边书



王致效 著

润篇 / 水水灵灵做女人

暖篇 / 做有温度的女人

睡篇 / 女人的不老秘籍

食篇 / 女人知味才健康

爱篇 / 从头到脚，从内到外

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

水灵女人 枕边书



王致效 著

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

水灵女人枕边书/王致效著. —北京: 中国中医药出版社, 2017. 6

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4131 - 1

I. ①水… II. ①王… III. ①女性-养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 070075 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 14.5 字数 201 千字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4131 - 1

定价 32.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010 - 64405720

购书热线 010 - 89535836

侵权打假 010 - 64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

版权专有 侵权必究

内容提要

本书是一本帮助女性提升幸福指数的“秘籍”，共分润、暖、睡、食、爱五部分，用生动活泼的语言讲述作为女性，如何才能拥有健康，活得更年轻、更美丽、更潇洒，享有更精致的生活，拥有更美好的心情。本书适合追求健康、关注中医药养生保健的人士阅读参考。

自序

拥有健康身体，创造幸福人生，是社会大众的普遍追求。然而，有些“伪中医大师”却传播了大量不当的且缺乏科学依据的中医养生知识。

鉴于此，从2004年起，我决定以通俗易懂的语言向大家介绍一些可靠的、实用的中医养生知识。文章陆陆续续写了十几年，发表在诸多健康类的报刊上，赢得了广大读者的喜爱。

最为幸运的是，现在又得到了中国中医药出版社的厚爱，给予我结集出版、利益更多读者的机会。

我衷心期望这些内容能丰富读者的养生知识，服务于读者的健康生活。在读者眼里，无论“她”是薄酒还是淡茗，只要读者有所收获，我愿足矣！

王致效
丁酉之春

目 录

◎ 润篇 水水灵灵做女人

- 女人的血，一滴都不能少 | 3
- 花季，5种鲜花芳疗养生 | 9
- 4味中药进补气血阴阳，是女生都要备好哦 | 15
- 10味中药养颜如玉 | 19
- 你没想到的8种随身养生装备 | 24
- 简单易学现代养生17招 | 28
- “涩女郎”润身术 | 33

◎ 暖篇 做有温度的女人

- 女人更应春夏养阳 | 43
- 带脉——女人健康的安全带 | 48
- 健康妇科风向标 | 55
- 破译宫寒密码 | 61
- 拒绝性冷淡，饱暖才能“性福” | 67
- 有助怀孕的中医秘术 | 73
- 中医食疗，全面升级你的“孕力” | 80

◎ 睡篇 女人的不老秘籍

- 几味中药抗衰老 | 89
- 手到病除的急救穴位 | 95
- 养生自己动手，你做对了吗 | 102

中医助力，一夜好眠		112
精神疲倦，中医支招		118
躺下就困，恋上香枕		123
芳香辟秽法		128

◎ 食篇 女人知味才健康

“性福”来自酸甜苦辣咸		137
10种养生零食，你吃对了吗		144
鸡鸭鱼肉，如何健康吃		152
蔬菜的健康吃法		159
不时不食		164
怎么吃，不“上火”		169
干燥季，6种水果滋润五脏		176

◎ 爱篇 从头到脚，从内到外

不再发如雪		183
望穿你的秋水		189
读你的唇		194
中医眼中，健康的辟谷疗法		198
五脏排毒		203
年节身体反腐大行动		212
健康的关键就在你的双足		216



水水灵灵做女人

女人的血，一滴都不能少



炎炎夏日，酷阳当头照，凡是体液不足的花花草草都蔫了。

怎样保护好体液抵抗炎热，不让你这朵美丽的女人花被晒蔫？

空调是不行的，只会增加你柔嫩肌肤在剧烈并且频繁的“热胀冷缩”中产生皱纹！

西瓜也是不行的，夏天的胃似滚烫的玻璃，寒性的或是低温的东西会让你的胃瞬间遭受到极具伤害力的打击！

喝水仍然不行，看看窗台的鲜花，稍微有点经验的养花人都知道烈日下浇花的后果！

怎么办？

——中医有办法！

花草蔫掉的原因虽然与阳光的暴晒有关，但为什么还有那么多植物却像没事一样度过呢？最根本的原因还是看体内的水液是否充分，是否可以在大量蒸发后仍给予充足保障！

检视一下你身体里血液的充沛情况（特别提示，中医所谓的血不足，和西医所说的贫血不是一个概念）。

贫血是指全身循环血液中红细胞总量减少至正常值以下。但由于测定技术比较复杂，所以临床上一般指外周血中，血红蛋白的浓度低于患者同年龄组、同性别和同地区的正常标准。

血虚是指体内血液不足，血液数量足够但是对身体各处的濡养功能减退等状态也称为血虚。

小测试：

(1) 月经 (40 分)

月经是女性体内血量是否正常的最重要的依据。以前正常，近来发现月经量明显减少（与以往比较），或是天数减少（少于4天），或是月经量轻微减少同时伴有周期后延7天甚至更长的情况并且持续两个周期，就可以初步判断身体里的血量出现了问题，如果连续三个周期，就可以明确告诉你，你需要抓紧时间调整了。

(2) 眼部 (5 分)

眼睛干涩及疲劳感。

(3) 头发 (5 分)

头发干枯、分叉、早白、少量脱发。

(4) 皮肤 (5 分)

皮肤松弛，肤色整体偏暗、失去润泽、干燥并容易产生瘙痒，汗液少或是无。

(5) 失眠 (5 分)

睡眠较难，噩梦较多。

(6) 心慌 (5 分)

经常出现心慌，很多情况下做检查都查不出来，而且经常于劳累后或是活动后加重。

(7) 头晕 (5 分)

头晕，劳累后或是活动后加重。

(8) 便秘 (5 分)

便秘，大便相对较干结。

(9) 带少 (5 分)

平时私处白带较少，感觉干燥，尤其是性生活时明显感觉不适。

(10) 面色及唇 (5分)

血不足的面色要么是如枯骨般的惨白，要么是如枯萎树叶般的黄色。唇色往往以淡红色或是淡白色为主，就是显得很憔悴的颜色。

(11) 指甲 (5分)

指甲历来在中医的眼里是观察肝血是否充足的窗口，一般来讲指甲不应该变薄、变脆，出现甲棱及凹面等。

(12) 手足 (5分)

由于四肢的末端正常时血液的量也比较小，如果出现血不足的情况，手足不能得到很好的供养，就容易出现手足麻木或是无力的状况。

(13) 记忆力下降 (5分)

记忆力下降，经常忘事，诸如刚刚下楼就忘记是否锁好门等。

当你累计积分到60分，就该引起重视了；如果到了80分以上，就得注意长期生活调整了。

导致血虚的原因主要有下面6项，相应防治方法紧随其后。

1. 流产或频繁的流产（包括人流、药流、胎停育）：精卵结合，在中医看来并不是小事，那代表着一个生命的出现，那是耗费了女性相当数量的能量和优质精华物质才能产生的。而流产意味着从女性的身体里把肝肾中最精微的那部分拿掉了。一次也许由于年轻，感觉不到什么，如果是多次的流产，将会导致身体里用来维持生命的精和血被毁灭性地破坏掉了，源头枯竭，你的血当然少了。

【中医防治】

(1) 激情时刻总得想“快乐并痛苦着”这句“至理名言”，虽然说避孕套可以让双方的快感降低，但是总比嘴上说着“爱你，爱你”实际上却在“害你”的方式好很多，爱就要戴。要知道，在没有检测排卵的情况下，你们意识中的“安全期避孕法”是不安全的，每个人的排卵并不都是在两次月经中间的那几天。体外排精同样是不安全的。

(2) 这里尤其反对使用事后紧急避孕药，那样对于肾中元气的伤

害是相当重的。

2. 不当的减肥：胖人之所以胖，就是因为贪嘴或是懒，很多机构利用胖人们普遍的心理和生理习惯，不从控制饮食或是加强能量代谢的运动入手，而是利用药物来强迫排泄的方式，排出身体里的水分（而非脂肪）。几天下来，体重减掉了几斤甚至是几十斤，仔细想想，减掉的可全部都是体液。这些体液也是参与构成血液的重要成分之一，它们减少了，血就随着减少了。

【中医防治】

胖人们应该牢牢把握三个原则，就可以瘦下来了。

（1）看看身边那些劳动强度较大的农民工们，几乎一水儿的瘦人，这可以说明适当的锻炼对于防止脂肪积累的重要性。

（2）管好自己的嘴，减少食量的同时尽量避开那些甜食及油炸、黏腻、高脂肪、淀粉类的食物。

（3）中医认为多痰多湿会导致体内脂肪成堆，而防治这种状态最好的办法，就是遵循“脾胃为生痰之源”的观点，通过各种方法来强壮脾胃，脾胃强壮了才能通过它们的功能来防止“痰”或“湿”的产生。

比较好的方法有：干红枣，每天吃7~14枚，咀嚼食用。枣本身可以强壮脾胃，同时还作为补血的佳品，另外那些很难被消化的枣皮会帮助肠道运动来防治便秘。

3. 滥吃中药去痘痘：痘痘这个东西是一种正常的生理现象。青春痘青春痘，没了青春哪来的痘？它的确是代表着体内的阳气比较旺盛。这种阳气并不完全等同于我们平时说的“上火”，但是很多医生还是在患者的要求下给开了很多苦寒、清热、泻火的药，同样为了更快取得疗效，方子中夹杂了很多通便的药物，体液由此丢失，日子一久，你的血就不足了。

【中医防治】

如果是少数几个痘痘，就任它“自生自灭”算了，如果是比较严

重的，你一定要找到它们出现的根源在哪里，若是饮食偏热性，那就改成温和的或是寒凉性的；如果是情绪导致的，那就从控制情绪入手，实在不行再去就医。

推荐饮品：天花粉 10 克，白芷 10 克，川贝母 10 克，青连翘 10 克。泡水喝或是煎煮后服用，对于各种痘痘都有一定的消退效果，同时也不会泻下而浪费你的体液。

4. 身体的其他部位出血：身体的出血都会导致我们身体里血的不足，如月经量多、痔疮、牙龈出血、胃肠出血、紫癜、受伤后出血等。当然也含有不当献血等等，这些直接导致血液流出体外的情况，比其他原因造成身体血不足来得更直接。

【中医防治】

有病一定要到医院去找到原因并给予治疗。

5. 脾胃虚弱或是营养不良：很多种原因可以导致脾胃虚弱，譬如饮食没有规律、长期腹泻、吃多了等。为了保持身材苗条而挑食甚至节食，长此以往导致身体内的营养物质不足以维持人体正常的供求。作为血液产生的源头，如果它们出现了问题，造血的原料出现问题，时间不会很长，血就不足了。

【中医防治】

(1) 坚决不吃或是少吃那些曾经食用后导致脾胃不适的东西，这些东西因人而异，以甜食、黏腻、生冷、油炸等食物为主。一旦产生不适，就意味着你的脾胃受到了伤害。

(2) 不要挑食，即使你觉得某种食物的气味或是颜色会令你不舒服，不妨换个吃法，比如包饺子。每一种食物都含有自己独特的营养物质，如果挑食时间长了，就意味着你对某一种营养的匮乏。时时刻刻想着“人是铁，饭是钢”的至理名言。

(3) 增添一些可以有助消化，减轻脾胃负担的食品，诸如山楂、老陈醋、柚子等。

6. 消耗过度：房事过频，久视，久思。

(1) 房事过频：中医讲究精血同源，女性在性生活中也会有精的消耗。如果频率控制得刚刚好，则无妨，否则日积月累，精被消耗到一定程度时，为了调剂身体里能源性物质的分配，心脏和大脑会调用大量的血液转化成肾精来填补你的不足，于是，血液就被消耗了。房事，每个人都向往，但一定要有度，如果测试里你得到了60分以上，建议你把房事控制在每个月1~2次，省下的就是赚到的。

(2) 久视：眼睛的“个头”虽小，但却是人体血液消耗的大户，它们一天平均要“拍摄”至少上万次的照片。尤其是信息高速传播的今天，上班看电脑，路上看手机，下班看电视，这些电器的屏幕对眼球能量的消耗要远远高于读书看报。中医在数千年前就总结出“目（肝）得血而能视”和“久视伤血”，道理不言而喻，所以血就少了。现在有一个很好的办法可以试一下，就是在生活中，在不影响的情况下，睁一只眼，闭一只眼，每隔几分钟交换一次。这样下来，就相当于节省了很多因为用眼而消耗的血液。

(3) 久思：思考是很耗费血液的一件事，满头青丝因为缺乏血液的濡养而脱落的脑力劳动者就是很好的例子。久思是不可避免的事情，那就从饮食上找些能够补血的食物吧：党参和枸杞子，这两种都装些带在身边，没事就抓几粒放到嘴里咀嚼着吃就行了。每天两者的服用量都不要超过30克，党参嚼在嘴里有一种淡淡的牛奶糖味道，是补药里火性相对较低的中药，同时还可以补足气血；枸杞子是补精血很好的食品，味道微甜；核桃、黑芝麻之类的都可以适当服用。

花季，5种鲜花芽疗养生



中国药用植物有上万种，它们的药用部位分别有花、茎、叶、枝、根、皮、果实、种子等。其中，花是最重要的一类。春季里，百花争艳，有五种鲜花，既能赏心悦目，又能让你小饱口福，最重要的是可以让你通过它们的养生功效来达到与大自然和谐共处的健康。

一、让女人红颜不老——桃花

1. 养生功效：亮肤美颜、促排宿便、缓解眼袋。

(1) 亮肤美颜：手机、相机虽然可以修出“如花”般的容颜供你大晒特晒，但我们还是生活在现实中，大家看到的是我们无法修饰的容颜。此时此刻，桃花的养生功效就远比你手机中的照片来得更可靠些。自古美女们被统称为桃花颜，并非完全说是容颜像桃花，而是形容服食桃花后得到改善的肤质。服食桃花2周以后，肤质会逐渐变亮，色斑之类会逐渐变淡，它的活血作用会帮助清理微循环，使得我们的颜面部出现淡淡的粉色，这些自然的腮红会让我们看起来更真实些。

(2) 促排宿便：桃花可以增加肠道内润滑液的分泌，促进肠道蠕动，两种功效协调作用，可以使肠道内的宿便排出，从而间接地促使体内的毒素排出。桃花促排宿便的功效与大黄、番泻叶、芦荟之类的泻下

剂相比，是不具有肾毒性的。

(3) 消除眼袋：眼袋是很多女性的烦恼，它们常常被认为与年龄画等号，美容院再怎样做皮肤护理，也只不过是从外在角度来改善眼袋，眼袋的形成和体内局部水液代谢有密切关联。桃花通过改善体内整体和局部的水液代谢来改善眼袋，使眼袋渐渐消去且不易反复，是远非一些外用化妆品所能做到的。

2. 两种入馐食法。

(1) 桃花红酒：红酒具有很好的抗氧化、抗衰老作用，它和桃花配合应用，会起到事半功倍的效果。红酒选择3年以上的藏酒比较合适，每750毫升红酒，加入鲜桃花花瓣20克，置于密闭容器内，3日后即可饮用，推荐饮用量为每日100~200毫升。

(2) 桃花炼蜜：桃花的上述功效往往来得不是很柔和，如果能够与同具有上述三种功效的蜂蜜相互配合起来，就会相得益彰。取蜂蜜1000毫升，加入鲜桃花花瓣100克，搅拌均匀后加热，等蜂蜜中的小如鱼眼的气泡逐渐融合成牛眼大小的气泡时，即可关火，晾凉后服用，每日一羹匙，冲水即可。

二、使女人遍体生香——丁香

1. 养生功效：暖胃、暖宫、香体。此处所说的丁香，是药用丁香，而非在春季里面开花的丁香。

(1) 暖胃：生活工作节奏超强的今天，每个人都会心烦浮躁，于是寒凉饮食就变成了一种诱惑，可是，谁又能考虑自己的胃是否能够承受？爽口提神的同时，胃却寒了。丁香具有很好的暖胃效果，冷饮爽口之后，不妨来点丁香，大快朵颐的同时免了后顾之忧。

(2) 暖宫：低腰裤、短上衣，看起来虽然能显露出小蛮腰，但时尚的背后，却是对女性最重要的经络——带脉的损伤。经络需要保暖，暖了气血才能正常循行，才能有健康的身体。但这样的着装，却使得寒