

隐藏在黄帝内经的长寿智慧 遗落于中医经典的养生国粹

黄帝内经

女七男八

节律养生法



洞悉阴阳盛衰演变
揭示节律养生秘密

薛永东/著

女属阴，以血为用。她们一生有月经、怀孕、生产、哺乳等生理特点，这些决定了女性养生要以养血为主。针对不同时期的生理需要调补肾气、通经活络、补气养血，女人才能够光彩照人，健康美丽。

男属阳，肾强才能体壮。男人较女性『晚熟』，但他们承担的压力更大，因此注重补肾才能够避免被压垮。根据不同周期的生理特点，补肝养肾、养精益气、调筋壮骨，男人才能够身材挺拔、精力旺盛，承担起工作、生活的重担。



化学工业出版社

黃帝內經

女七男八

节律养生法



洞悉阴阳盛衰演变
揭示节律养生秘密

薛永东 / 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

花有花开花谢，月有阴晴圆缺，人的生命也有成长周期，也有从新生到强壮，到衰老的过程。在中医里，“男八女七”讲的就是这个节律。

本书作者根据《黄帝内经》中提出的“女七男八”的养生观点，结合现代医学对两性生理特点的论述，对于现代人不同年龄、不同时期的常见疾病和问题提出了相应的解决方法。这些方法有散落于民间的神奇验方，也有作者自己的临床经验，多是简便有效的妙方。对于忙碌的现代男女来说，闲时经常翻阅本书，不但能够一窥《黄帝内经》的奥妙与智慧，还能够了解一些适用于日常生活的养生方法，可谓娱乐性与知识性兼得。

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经女七男八节律养生法/薛永东著. —北京: 化学工业出版社, 2010.7
ISBN 978-7-122-08726-3

I. 黄… II. 薛… III. 养生(中医)-基本知识
IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第102203号

责任编辑: 肖志明 贾维娜
责任校对: 顾淑云

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
720mm×1000mm 1/16 印张17¹/₂ 插页1 字数246千字
2010年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



养生，对于越来越关注健康的现代人来说，并不陌生。不管男女，在追求幸福生活的道路上，健康都是必备的条件。为了追求健康，人们不惜斥巨资购买昂贵的保健品，千方百计尝试各种各样的偏方，可是投入了大量的时间、金钱之后，却并没有收到理想中的效果。那么，究竟有没有一种养生方法让人们能够更好地把握健康、远离疾病？

带着这样的疑问，我们把目光投向了祖先们留下的伟大医学典籍——《黄帝内经》。在漫长的岁月里，《黄帝内经》给一代又一代的中国人提供了养生防病的理论指导，帮助人们战胜了种种疑难杂症，更重要的是，它提出了外病内治的养生思想，鼓励人们通过调理脏腑、疏通经络、畅通气血来促进健康。这样的养生方法，把健康的基础构建在身体内部的调节上，帮助身体达到阴阳平衡的状态，建立起抵抗外邪的坚固防线，自然是最健康而无副作用的方法。

破解《黄帝内经》中的养生奥妙，我们就能够发现人类有自己的生命周期。按照男女不同的生命周期，针对不同年龄、不同周期的生理特点，帮助身体自然地发育成长，照顾不同时期的身体需要，就能够让身体处于最佳的状态，从而实现防病强身的目的。

忙碌的现代人提起养生，还有一个误区就是认为养生是个很麻烦的事，要花很多时间，做很多准备。其实，并非如此。养生完全可以变成我们生活习惯的一部分，从衣食住行中多加注意，就能够让养生深入生活，轻松拥有健康。利用一些简易的保健方法，适时给身体一些外在的帮助，就能够发动身体内在的潜力，成就一生的健康。

本书全面论述了女人和男人在不同的生命节律周期中应该注意的种种问题，根据《黄帝内经》中提出的养生观点，结合女人和男人生理特点的不同，进行了深入浅出地分析，对于不同年龄不同时期人们的常见的疾病和问题提出了相应的解决方法，挖掘了一些流落在民间的神奇验方，取材更是完全来自于我们厨房中的常用食物，内容翔实，方法简易，对于忙碌的现代男女来说，是一本可以常备案头的保健指南。闲时经常翻阅，不但能够一窥《黄帝内经》中的奥妙与智慧，还能够了解一些适用于日常生活的养生方法。

借助本书，你就像为自己和家人的健康请到一位随叫随到的保健医生，帮助你培养更健康的生活习惯，拥有更多的幸福和快乐。如果你从中能够学到养生的一招半式或得到一些有益健康的启示，那编者将倍感幸福！

薛永东

2010年夏



遵循“女七男八”节律养生法，让女人男人幸福一生！ /1



“女七”养生篇 幸福度过女人一生的七道坎 /3



女一七时：肾气盛，开始换牙、速长头发 /5

父母注重交合时机，以保证孩子的先天之精充足 /5

人生第7月，保养肾气，女宝宝牙齿生长全 /7

0～7岁，注重补肾升阳，开启女性人生大运 /9

补益肝肾，从“黄毛丫头”变成“美少女” /10

上学“劳神”，滋补气血是父母送给孩子最好的学习礼物 /13

孩子不知保养，父母要主动为孩子滋补先天和后天 /15

孩子也肾虚——10个指头帮小女孩补肾 /17

孩子胆小，增补肾气帮孩子变“大胆” /19



女二七时：任脉通，太冲脉盛，女子来月经 /21

任脉是女人的“命根子”，总管女人一生的阴经 /21

14～21岁，让任脉和督脉畅通，有助青春期发育 /24

冲脉是濡养五脏六腑的气血之海，调畅冲脉更益发育 /26

按摩石门穴可以调经止痛 /28

艾灸肚脐眼（神阙穴），保健又强身 /30
按摩中脘和气海，可健脾益胃，增加活力 /32
“推心置腹”、按揉膻中可帮姑娘打通任脉，有助提神 /34
食疗八帖，让你经期顺顺当当地过 /37
美丽少女，健美重在补气养血 /39

☯ 女三七时：肾气平衡平稳，发育基本完成 /41

21～28岁，是女人一生中最美好的时光 /41
肾气平衡，补、益相结合，才能养肾守“精” /43
养好身体，躲避伤人的邪气 /45
“志闲而少欲”，过好当下，就能够一生幸福 /47
好好睡觉，睡眠是女人健康漂亮的法宝 /49
防治肾虚，避免破坏你的“妈妈之梦” /51
三大“美娘子”膏方调出靓女人 /53
四物汤，女人补血养血第一方 /55
如花娇颜，草药中来 /57
经络按摩，成就苗条身材 /59

☯ 女四七时：筋骨最强健，身体达到顶峰，宜生育 /63

28岁是女性最具成熟丰韵的年龄，也是生孩子的最佳时期 /63
“肾气盛”、“天癸至”是受孕的先决条件 /65
肝气郁结可导致输卵管不通，疏肝解郁有助孕育 /67
莫生气——生气是女人不孕、不美、不健康的元凶 /69
孕前，也望闻问切一番，有问题及时处理 /71
养护带脉，告别妇科病，健康做妈妈 /73
夫妻感情升温，为怀孕做准备 /75
受孕时要注重“十避” /77
坐好月子，让女人更有风韵 /79

☯ 女五七时：阳明脉衰，面容开始憔悴，头发开始掉落 /81

“阳明者胃脉也”——调养好肠胃，你就不易衰老 /81

今年35，明年28，养胃生津是养颜之大法/83

饮食有节，胃自康健/85

淡名利，勿自扰，养胃健脾身体好/87

利用花草茶来调补肠胃，可抗衰美颜/89

每天两袋酸奶养你肠胃，可使你更美/91

快乐动手指，调补“阳明脉”/93

吃些粗粮，肠胃更健康/96

断食：让消化系统休息一下/98

动动脚趾，就可达到健胃的目的/99

⑨ 女六七时：三阳脉衰，面色枯槁，头发变白/102

三阳脉衰，是女人花容衰老的宿命/102

时时摸摸脸，可以延缓面部衰老/104

你也来“点穴”——有助于恢复三阳脉的主要穴位/106

多拍手、多浴足、多摩脸，“三阳脉”调理之绝招/109

气血畅，毛发荣；气血失，毛发枯/111

42～49岁，补肾气、胆气、胃气是女性的养生重点/113

悲观焦虑是大敌，煲款“心灵鸡汤”帮女性朋友过难关/115

“六七”女性须调阳，阳虚调养有方法/117

⑩ 女七七时：任脉虚，太冲脉衰少，进入绝经期/119

“七七”时，任、冲二脉衰退，“女人花”凋零失色/119

激素天崩地裂的衰败，影响身心/121

挽救任、冲二脉，防治疾病，“七七”女性的必修课/123

养好精气神，“七七”女人的健康守护神/125

注重节律养生，顺应自然，天人合一/127

女人要学会吃，会吃的女人才能美如花/129

用心打造“睡美人”，睡好才不会老/130

注重生活细节，健康才会多一分/132

试试运动提升“任、冲”二脉的价值/134

永葆青春——了解“七七”之后女人的养生方案/136



“男八” 养生篇 平安度过男人一生的八道关 /139

☯ 男一八时：肾气开始充实，头发茂盛，牙齿更换 /141

生命初始，肾气旺，男孩的一生都旺 /141

养肝养肾，让小男孩的生殖器发育更健康 /143

“七八岁猫狗嫌”，父母要宽容孩子的成长 /144

健脾补肾，集中孩子的注意力 /146

睡得好，男孩才能长得好 /148

认“老理儿”——要想小儿安，常带三分饥和寒 /150

随手帮孩子捏捏揉揉，健康聪明唾手可得 /152

踢足球，给男孩打造一个好体质 /154

☯ 男二八时：肾气盛，有了生殖能力 /156

男子“二八始有精”，可生育，要教育孩子慎行事 /156

补肾气，“二八”男孩会长得更高 /158

食物的“生命力”，就是男孩生命力量的来源 /160

不用药，男孩子也能轻松补肾 /162

绿豆薏苡仁汤，让男孩只要青春不要痘 /164

吃海带，让男孩子告别肥胖，发育更好 /165

鼓励男孩勤于书卷，健康多、情趣多 /167

多到大自然中活动，多吸收阳气 /169

☯ 男三八时：肾气平和、均衡，身高达到极限 /171

24岁虽年轻，但要调气应时，生活适度 /171

年轻也要忌房事过频 /173

传统补肾“药”可能会受到你的青睐/175
试试走“猫步”，能补肾填精/177
多踮脚尖有助于益肾壮阳/179
枸杞子是青年男子补肾强身的“神药”/181
生活恪守“九不过”，青年男子才更健康/182
送给24～32岁男人的健康养生菜单/184

☯ 男四八时：筋骨强盛，生命力达到极点/186

“四八”时，男人养生重在强肾生精，助孕/186
选对美味让男人越吃越“男人”/188
揉腹搓耳朵，胜过吃补品/190
双人运动，琴瑟和谐，更助孕/192
男人也需要滋阴，滋阴与补阳同等重要/195
搓搓腰眼可以帮男人强肾壮腰/197
32岁男人，给自己减压，不要做健康“负翁”/198
“四八”男人要注重养生，配合老婆做个好爸爸/200

☯ 男五八时：肾气开始衰落，头发脱落/202

肾虚让男子“更年期”早早现身/203
男怕伤肝，也怕伤肾，肝肾要同补/204
你变胖、变胖、再变胖，找找肾的问题/206
血压升高，也是肾虚惹的祸，鲜藕煎茶可防治/208
怕冷的男士，要补肾/210
男人护腰才能强肾/212
不惑之年，警惕过劳，防衰老/214
40多岁时，男人养肾补虚要常做强肾健身操/215

☯ 男六八时：“三阳”经气衰微，脸色枯焦，头发变花白/218

照顾好“三阳经”，男人不惧衰老/218
喝粥养肠胃，鹤发童颜不是梦/220
蜂蜜——润肠通便抗衰老/221

灸足三里，温阳补虚防疾病 /223
认清男人“损阳”命短的五大“软肋” /225
好心情是“六八”男人的大补药 /227
按大椎穴，是提升阳气的好方法 /229
运动养阳也很重要，生活中要天天坚持扶阳运动 /231

☯ 男七八时：肝气衰微，精气不足，身形衰弱，行动不便 /234

男七八时，补肾强肝是重点 /234
常喝枸杞菊花茶，养肝肾，防眼花 /236
杜仲——补肝益肾的“强”药 /238
幽默是健康养肝的“催化剂” /240
主动休息，是对肝的最大钟爱 /242
饮食增甘少酸，可护肝 /244
春季宜养肝也宜滋阴 /246
按压太冲穴，帮你化解怒气，亦养肝 /248
柔性运动，让“七八”男人精神矍铄 /249
防范肝的“天敌”，不要让烟酒伤了“七八”男人的肝 /251

☯ 男八八时：牙齿、头发都脱落，没有生殖能力了 /253

“八八”男人要养肾活血，延缓衰老 /254
耳部按摩可助健康，常按常健 /255
肺好人不老，“八八”男人也要注意养肺 /257
按心经，静心宁神，让老人睡得更好 /259
健脾养胃一小步，强身健体一大步 /261
老人养生三宝：榛子、栗子和核桃 /263
每天喝“三红茶”，补脾肾，益精气 /265
“七趣”——让老人乐活有道 /267
学学乾隆皇帝的延年益寿方 /268

遵循「女七男八」节律养生法，让女人男人幸福一生！



岁月交替，时光流转，随着一年之中的四时变化，植物春发、夏长、秋收、冬萎，表现出了不同的生长形式。人们也遵循着四季气候的不同，给花草树木浇水施肥除草，从而有更好的收获。和植物的生命活动类似，人类也生存在这样的环境之中，自然也要遵循生老病死的天道循环。而照顾我们的身体，就如同照顾花草树木一样，也需要遵循人类自身的生长周期和发育规律。

千百年来，为了能够让有限的生命旅程变得更美好，人们把追求健康看做生命中的大事。我们的祖先进行了多年的探索和实践，付出了无数艰辛汗水，写出了许多宝贵的养生经典，《黄帝内经》就是其中最具代表性的一部。《黄帝内经》是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，其医学理论反映了“天人合一”的思想。它提出了“治未病”的思想，鼓励人们向内探求健康长寿之道，从调理自身来达到延年益寿的目的，直到今天，这都是颇具指导性的。

我们在生活中，常常见到这样的情形：小孩子被父母逼着吃各种各样的营养品，吃出了一个一个小胖墩儿；女人们被卷进了减肥潮流之中，为了身材苗条，不惜长期节食；男人忙得废寝忘食，甚至把熬夜加班变成了生活常态；中老年人盲目进补，结果被高血压、高血脂等多种慢性疾病困扰。这样的做法都违反了人的生长发育规律，对于健康毫无益处。对于不同年龄、不同性别、不同身体条件的人，我们就需要有针对性地提供相应的养生方法，这样才能够照顾到身体的需要，防病强身。《黄帝内经》中有“法于阴阳，和于术数”的说法，也就是说在养生时要遵循天道，按照自然的规律和周期进行身体的调养，保证顺应天然、阴阳平衡，还要讲究一定的方法，不要跟自然环境、社会环境和自身的发育规律作对。

在《黄帝内经》这部伟大的医学典籍之中，提出了男女

生命周期的不同，认为女人的生命周期是7年，每经过7年，女人的身体就会有一次显著的变化，即“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。”而男人的成长周期是8年，也就是每过8年，男人的身体就有一次显著的变化，即“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；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八，则齿发去。”所谓养生，就是根据这种生命节律的变化而进行适当的调养，帮助身体按照自然规律来成长，把疾病消灭在初生之时，使身体阴阳平衡，运转正常。

由此可见，“女七男八”是人类生长发育的定数，按照这个规律养生保健，身体才能够得到最妥帖的照顾。在身体需要发育时，补充足够的营养，促进身体更好地发育；当外邪侵害时，及时阻挡和消除，给身体一个最安全的屏障；当年华老去时，也能够凭借多年的积累，保持脏腑良好的运转。以内养外，调和阴阳，这样男人女人才能够身强体健、充满活力。

遵循“女七男八”的养生规律，不管男女老幼，都能够根据自身的生理特点，把养生贯彻到生活的方方面面，从而给身体最适合自然节律的调养方式。这样，才能有一个健康的身体，拥有一生的幸福。



幸福度过女人一生的七道坎

“女七”养生总纲

《黄帝内经》中讲，“妇人之生，有余于气，不足于血”，所以女性养生要注重养血，“适时有节”。

『女七』 养生篇

女人属阴，以血为用。她们的一生有行经、怀孕、生产、哺乳的特殊生理特点，这决定了女性的养生以养血为主。女性以7年为生长周期，“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。”针对不同时期的生理需要，调补肾气、通经活络、补气养血，女人才能够光彩照人，健康美丽。



女一七时：肾气盛，开始换牙、速长头发

——补肾强肝，将健康赢在起跑线上

“女子七岁，肾气盛，齿更发长。”

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

父母注重交合时机，以保证孩子的先天之精充足

人在孕育之初，由男女交合而成精，随后发育成人体。只有先天之精充足，人才能身体健康。如果先天不足，不管后天怎么“补”，往往都体质很差。每一对父母都希望拥有一个健康聪明的孩子，而要想让孩子赢在健康的起跑线上，就要注重交合的时机，保证孩子的先天之精充足。

《黄帝内经·灵枢·经脉》中称“人始生，先成精”，可见，精是身体的起源，每一个孩子都是由父母交合形成的精发育而成。这种禀受于父母的先天之精决定了孩子的后天体质和健康状况。

《红楼梦》第三回曾写到众人见林黛玉身体面庞“怯弱不胜”就知道她有“不足之症”。黛玉也随之说自己“从会吃饮食时便吃药”，请了很多名医，也不见效。可见，一个先天不足的孩子往往很难拥有健康的体魄。

想要宝宝的夫妻往往都懂得戒烟戒酒、科学作息把身体调理好，这是很值得提倡的。而要想拥有一个健康的宝宝，还要注意交合的时机。这就如同农业生产中时令上的把握，比如春种秋收，遵循一定的节律，才能有好的收成，否则则无果实可收。

中医认为，万事万物都分为阴阳两面，男为阳，女为阴，男女交



女一七时：
肾气盛，开始换牙、速长头发

合，即阴阳结合。阴阳是相辅相成的，阴阳不交或不知节制都对身体有害。只有阴阳协调才能够调剂身心，保养精气，气血充足，为子女的先天之精充足提供保证。

在《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中记载：“能知七损八益，则二者（阴阳）可调，不知用此，则早衰之节也。”也就是说，男女遵循“七损八益”的原则，就能够阴阳调和，保养精气，不然就会早衰。为了使孩子禀赋良好，父母一定要遵循“七损八益”。

什么是“七损”呢？通俗来说，也就是七种不宜交合的时机。一损是精道不通，无精可泻，称为“闭”；二损是交合时大汗淋漓，阳气外泄，称为“泄”；三损是不知节制，精气衰竭，称为“竭”；四损是阳痿不举，即“勿”；五损是心烦意乱，即“烦”；六损是女方没有欲望时，男方强行交合，即“绝”；七损是一味图快，徒散精气，即“费”。也就是当男女双方身体虚弱、有疾病、劳累、心情烦乱或没有做好充分准备时，不宜交合，更不能纵欲过度，不知节制，以免损耗精气，给下一代造成损害。

贴心叮咛

人法天然，男女交合除了要遵循法度外，还要顺应自然的变化。我们一般认为春夏是万物生长繁荣的季节，阳气多、阴气少。秋冬则是萧瑟肃杀的季节，阳气少、阴气多。而俗话说“春生夏长，秋收冬藏”，所以为了适应四时，夫妻交合可春夏二季适当多些，秋冬季节适宜减免。

而所谓“八益”则是八种适宜交合的时机和方式。一益指调制精气，使全身气血充盈，即“治气”；二益是致其精液，使阴液充足，即“致沫”；三益是把握时机，即“知时”；四益指蓄养精气，即“蓄气”；五益指交合协调，阴阳和谐，即“和沫”；六益指适可而止，聚积精气，即“积气”；七益指不伤元气，保持精气充盈，即“待赢”；八益指不要贪欢不止，防止阳痿，即“定顷”。具体来说，就是要求男女双方在情投意合、全身气血流畅、精神