

让自己的里里外外永远明媚照人

养颜的 智慧

优质女人的喝浆修身法

30种由五谷杂粮和中草药酿制而成的“琼浆玉液”

40种简单动动手和腿的家用小功法

每一种方案都经过作者亲身体验

一杯浆，解决女性从头到脚、由内至外出现的全部损美性问题

张鹤瑶 著

让自己的里里外外永远明媚照人

养颜智慧

的优质
优质女人的喝浆修身法

张鹤瑶 / 著

图书在版编目(CIP)数据

养颜的智慧：优质女人的喝浆修身法/张鹤瑶著.
—南京：江苏人民出版社，2011.2
ISBN 978-7-214-06811-8

I. ①养… II. ①张… III. ①女性—保健 IV.
① R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第024253号

书 名 养颜的智慧：优质女人的喝浆修身法
著 者 张鹤瑶
责任编辑 蒋卫国
文字编辑 刘静如
插 图 郭辉阳
出版发行 江苏人民出版社（南京湖南路1号A楼 邮编：210009）
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团（南京湖南路1号A楼 邮编：210009）
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 15.25
字 数 156千字
版 次 2011年3月第1版 2011年5月第2次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06811-8
定 价 29.00元
(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)



序言一

她是你的私家医生和美容师

我是一名医生，临床工作近 30 年。每天上班经过门诊大厅，看到那么多病人和家属痛苦焦虑的表情，排队挂号、等待看病、划价交钱……有可能一个平常小病，就需要在门诊来回奔忙一天。

我所管辖的住院部更不用说，病人要接受手术，术后痛苦地躺在病床上输液、呻吟。不仅自己难受，还要耽误家人的时间和精力来照顾自己，更要为疾病花掉不菲的治疗费用。

不论是门诊的病人，还是住院部的病人，脸色皆不是美丽的白里透红，要么面唇红赤或青紫，要么脸色苍白或发青……

每每看到这种情形，我总是痛心不已，魏文王与扁鹊的对话就会浮现在脑海。魏文王曾问名医扁鹊：“你家谁的医术最好？”扁鹊说：“我家有三兄弟，我排行第三。我家大哥医术最好，二哥次之，我的医术是家中最差的。大哥能看出他人未发之病，让其有针对性地预防，让别人不会发病，所以人们认为他不会治病；二哥能在人的病情刚起之时就及时化解，所以人们认为他只会看一些小病；而我治病都是在病人病情严重之时，别人认为我的医术最高。但恰恰是我的二位兄长医术高明啊。”

作为医生，我们都在从事着扁鹊一样的治病救人工作。但大多数患者的疾病，只要找到合理的方式，原本是可以预防的。这种预防就是扁

鹤的大哥“治未病之术”，也是《黄帝内经》中的“上工治未病”理念，即现在的养生理念。

如今，我国有一部分三甲医院已经开设了“治未病”门诊，但远远达不到民众所需。怎样让更多的人，尤其是女人，提早发现疾病的端倪，用最简单的方式方法，防病于未然呢？

直到看到张鹤瑶所著的这本书，我的眼前才豁然一亮。也许你没有条件去请一位随时跟踪的私人医生，但你可以通过书中的养生方法、方子，提高自己的免疫力，从而做到少生病或不生病。或者即便你生病了，在配合医院医生治疗的同时，在当地医生的指导下，运用书中的方法、方子，也能助你正气强大，疾病更快痊愈。

如今针对女性的养生书，很多都像教材，一般人根本就看不懂。很多养生类的杂书，体例模糊，泛泛而谈，可操作性不强，没多少实用价值。

本书运用古已有之的护养调理理念，全新的浆养疗法和保养功法，以通俗的文字和讲故事的形式，让女性朋友迅速简便掌握运用，随时随地自己操作，给身体通淤解郁，真正做到由内而外的健康美丽。

掩卷之后，再经过门诊部到住院部，我的心情轻松了许多。只要女性朋友们仔细阅读这本书，合理运用书里所提供的各种疗法，坚持贯穿始终，便可以做自己的私人保健医生。

但愿世上人无病，哪怕柜上药生尘！愿更多的女性朋友从本书中收获自己想要的健康和美丽！

北京中医药大学附属东方医院副教授 林彤

2010年12月于北京



序言二

储存健康，支取美丽

但凡对生活有规划的女人，吃饱穿暖后，都知道要储蓄，以便将来需要的时候支取它，借助它走出困境，或构建更高质量的生活。每当看着一笔笔数额不大，但令人鼓舞的存款时，就会感到安心和踏实。

我们上学读书，是为了日后择业而储蓄；我们学习待人接物，是为了融入社会而储蓄；我们在青春期对异性懵懂的探究，是为了以后和谐的婚姻而储蓄；我们投资房产、股票、证券、黄金、古董，是为了提高生活品质而储蓄。《易经》说：“无往而不复”。所有的努力，都会有回报。

自从我的女性保养书《不生病的纪律》面市以来，很多女性读者的保养意识被唤醒了，这让我甚感欣慰。只要有空，每晚我都会坐在电脑前，喝一杯香浓的葆春浆，在双脚的太溪穴分别扎上银针补肾，然后逐一回答读者的问题。能同时保养自己和读者，真乃人生一大幸事也。虽然看不见网络另一端的女性朋友，但她们亲切的字语，让我感觉，我们如姐妹、如知己般相对而坐，促膝谈心。

在《不生病的纪律》推出一年半之际，我查看了自己的博客和邮箱，发现读者来信总共有11048封。每一封信，都代表着一个姐妹遇到了我书里没写到的疾病或美容问题，需要解决和调理。还有成千上万不会上



网的女性朋友，她们的问题同样需要解决和调理。

医道知识博大精深，三言两语无法表达清楚。与其说不清道不明地给读者答题，不如把姐妹们最关心的问题，汇集成简明扼要的文字和图片，写成一本实用的书籍，放在床头枕边，随时供有需要的女性朋友翻阅查用。

人们常说，“病来如山倒”。但病是如何堆积成“山”的呢？就是因为，我们平时往身体的银行，存入了太多不利于健康美丽的东西：经络穴位不通、奇经八脉不畅、气血津液阻遏、五脏六腑淤堵，风寒暑湿燥火六淫之邪对身体的侵蚀壅塞、喜怒忧思悲恐惊七情对身体的袭扰郁滞……各种各样的淤，一点一点地存入身体的银行，让女人的疾病从平地变成土堆，从土堆变成了高山。

很多仔细研读《不生病的纪律》的姐妹，领悟了通淤导滞的奥妙，掌握了储蓄健康美丽的方法。她们尝试搓八髻，推肝胆经，泡脚，揉肚子，喝快乐疏肝茶，吃五行益寿养心粥，练习丰胸蝶吻……凡是坚持下来的，皆收到了良好的功效。就像每天去银行存一笔钱，年终猛然看存折时大喜过望：原来自己是个富翁啊！

但也有一些姐妹，把我的书当成了治病工具书，或者是中医教材。甚至有好几位姐妹，孩子正在发着高烧，咳嗽不止，不及时送去医院，而是在网上给我留言，等待我的答复。我知道大家这样做是对我的信任，但我觉得大家对我的期望值太高。这个使命太大，专业性太强，不是我力所能及之事。

我视每一位女性为亲姐妹，能唤醒姐妹们的健康储蓄意识，我已深感欣慰。但是，生病了，必须去医院，该做的检查、化验、治疗，都要



谨遵医嘱认真执行。

有很多姐妹抱怨说，我去了医院，病没有治好；我用了你书中的方法，也毫无效果……我要说，找医生看病也好，平时养生也好，皆要讲究同气相求。也许那位最出名的医生看不好你的病，而某位普通大夫却把你医好了；也许你寻寻觅觅很多种养生方法和方子，都无法让自己打起精神，最后只用了一个简单的揉肚子法就让自己生龙活虎。

人和人之间、人和方法方子之间，都讲究一个“缘”字。养生防病就像找对象，适合自己的，才是最好的。一旦找到，就要不离不弃，坚持到底。

这本书的出炉，距离我第一本书《不生病的纪律》出版已有一年半之久。其间，很多读者一直在问我，什么时候新书出来？

非常感谢大家对我的关注！如果我从网上东抄西摘一些文章，拼凑成一本没有实用意义、没有自我灵魂的书，三个月足矣。但我的恩师一直叮嘱我：“世事浮华。若真想普济世人，莫要追风逐影，卖弄虚荣。慈心下气，潜心做事才是正道。”我一直谨遵恩师教诲，书中所写的每一个方法、方子，我都反复去请教专家教授，反复求证。因为生命是神圣的，护养调理即是用各种各样的方式方法颐养生命。因此，养生也是神圣的。

所以，这本书到现在才与大家见面，无他，仅仅是想严谨些，更严谨些，为了爱我与我爱的姐妹们。相信你们的等待是值得的。

本书化繁为简，用最简单、最省时省力、最省钱的浆养疗法和保养功法，帮女性通淤解郁，让女性走在通往幸福的路上。

喝浆，练功，保持愉快的心情，保持充足的睡眠，保持均衡的饮食，



保持适量的运动。一天坚持一点，积沙成塔，往身体的银行不断存入健康和美丽。

“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”这是《道德经》的名句，既富有哲理，又非常实用。想要搭建健康美丽的高楼，就需要平时点滴的养生积累。我们共勉之！

张鹤瑶

2010年12月于北京

序言一 她是你的私家医生和美容师...001

序言二 储存健康，支取美丽...003



第一章 水做的女人，用琼浆玉液养

水做的女人最怕淤...002

淤表现在女人身上，很多是上火下寒...006

不放过你身体上任何一点瑕疵：美味浆疗法最通淤...010

如何在家自制美颜琼浆...015



第二章 给你一个好身材——减肥塑身法

体香的秘密：凝香法...020

先把虚胖减掉：补虚减肥浆...025

把实胖减成美丽的“S”：减脂浆...029

玉臂佳人窈窕法...033

迷你小蛮腰：减腰腹浆...037

美不美，看双腿：瘦腿法...040

美丽妈妈之顺产后减腰腹法...043
美丽妈妈之剖腹产后减腰腹法...049
挺胸做女人：美乳提升法...053
凹凸才有致：翘臀功...057
长得不高，也能亭亭玉立：玉立增高法...060



第三章 爱自己，请从头开始——女性头部护养方案

青丝迎风好飞扬：生发润发浆...066
让头皮屑无处躲藏：去屑浆...075
你头痛，我心疼：头痛灵浆...079
保你倒床就睡：安睡浆和滚背功...086
一饮百忧解：逍遥浆...093



第四章 面子好才是真的好——女性面部护养方案

额头光亮，好运连连：福运浆...100
画眉点睛眼神儿亮：生眉护眉药酒...104
让鱼尾纹望“眼”兴叹的四大招...108
眼袋一去，双瞳晶亮：紧眼浆...113
你的眼睛为什么秋水盈盈：美眼浆...117
黑鼻头不会像草莓一样可爱...121
不让痘痘春风吹又生之四法宝...124
三管齐下，做不一“斑”的女人...131
好女怕“疹”缠：褪疹浆...138
齿白更兼唇红：朱唇浆...143

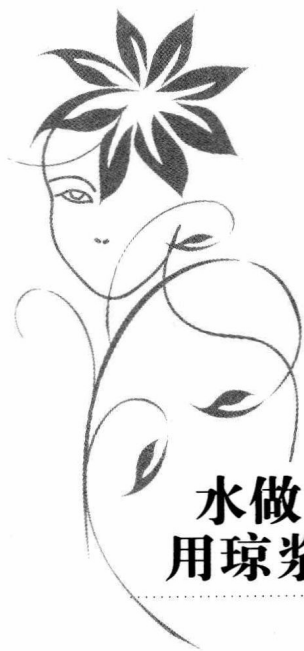
好牙还要牙龈好：牙龈止血浆...147
日日惟愿，吐气如兰：香口浆...151
口腔溃疡怕什么：止溃浆...157
美人应有美音：护嗓浆...163
收紧下巴，做一个精致的女人：收肌浆...166
别让颈纹出卖年龄：玉颈膜...169
瘦脸的艺术：修颜法...171



第五章 美丽是你一生的权利——女性通用护养方案

葆春浆，不比人胎盘素差...176
长啸功，逍遥手，轻松解你百样愁...182
通淤浆：女人的美白金...192
手脚冰凉无需怕：暖身茶...200
虚火一去春归来：温体法...204
有一种体贴，名叫伏九贴...208
顺风顺水好养颜...215
送给妈妈的爱：润肤浆...222

后记 呵护自己，关爱众生...225
附录 女性一站式保养法简表...227



第一章
Chapter 1

水做的女人，
用琼浆玉液养



水做的女人最怕淤

做一个健康美丽的女人，首先要保证身体通畅。在这里，我静心奉上琼浆玉液与养生功法，愿每个女子都像水一样晶莹剔透，魅力久远。我的每一种养生方法，都是我与广大姐妹的一次闺中倾谈。

女人身体的大部分问题都来自淤

女性从头到脚、由内至外出现的很多问题，都是由“淤”和“郁”导致的。“郁”不是单纯的郁闷、抑郁，在古医书中“郁”通“淤”，是不通的意思，单是《黄帝内经》中就有64个“郁”的症型。比如脱发是肝肾阴虚、血不能上行头部而致，为血淤；抑郁症是肝气不畅，肺气不舒，为气淤。

自然界中的风寒暑湿燥火六淫之邪、不良的工作和生活环境以及人体的喜怒忧思悲恐惊七情失调，都会使身体出现淤的征象。

比如头发脱落较多、变白，视物变得模糊，耳鸣，乳房胀痛，月经



量变少……为什么有的人敷面膜、做美容、擦护肤品等功课样样做全，可脸部的问题还是反复出现？因为，女人身体内外出现的种种问题，其根源在于内脏有淤。

淤是怎么回事

首先，要清楚什么是淤。

淤就像人体内某个地段堵车了。堵车，表面上是一条路堵住了，但这条路上有着男女老少、各种职业的人，有的要去上班，有的要去上学，有的要去谈生意……他们都因为这一条路的阻塞而耽误了自己的事情，造成了各种麻烦的后果。

同样的道理，人体内的淤，就是气、血、津液、营养物质循环输送阻塞住了。由于这种内在的阻塞，有用的物质不能及时输送到所需的脏器，浊毒不能及时排出，就导致了女人各种损美性症状的产生，如色斑、痘痘、皱纹、肥胖、衰老等。

除了风寒暑湿燥火六邪，不良的外部环境也会让人体出现淤征，比如，长期跟粉尘打交道的教职人员，肺功能会受到影响，容易肺淤。中医讲“肺主皮毛”，肺淤则皮肤容易衰老。整天坐办公室的白领，如受电脑的辐射过久，肝肾超负荷排毒，容易产生淤堵，导致脱发、黑眼圈、鱼尾纹、长痘等问题的出现。

至于七情——喜怒忧思悲恐惊失衡，都是表明人的心态不够平和。情绪是需要稳定的，太过悲伤或欢喜就会造成身体内的淤堵。《黄帝内经》早就言明，喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。



心淤堵后有什么症状呢？

有人会说，你不是一直要我们保持开心吗？怎么说喜会伤心呢？

一个人保持正常的开心，可以提高免疫力，抵抗疾病，延缓衰老，但忌讳突如其来的过度的“喜”。如《儒林外史》中的范进中了举人后，突然的大喜让他痰迷心窍而发疯，就是最好的佐证。痰迷心窍就是心的淤堵。

肝淤堵后有什么症状呢？

怒伤肝的例子更是比比皆是，很多容易生气发怒的人会发现，发过脾气之后，会出现短暂的眼前发黑、听力减退甚至耳鸣的现象，这是肝的淤堵，使得跟它有关的眼睛和耳朵出现病理的阳性反应。

肺淤堵后有什么症状呢？

忧伤肺，最典型的例子非林黛玉莫属。她经常哭哭啼啼，伤感连连，最后香消玉殒于肺癆（肺结核）。在生活中，我们也会发现，如果自己老是处于悲忧中不能自拔，皮肤就会变得越来越糟糕，这就是肺淤折腾人的表现。

脾淤堵后有什么症状呢？

思伤脾，是指过度的思虑、想念会伤身体，这两种情况最常见于压力过大者和失恋者。压力过大者，会不停地去思考，怎样做得更完美，失恋者则是反复怀念跟对方共度的细节等等。《黄帝内经》讲，思则气结，结就是淤。过度的思，会让人食不香、寝不安。不好好吃饭睡觉，直接就会导致身体免疫力降低，各种疾病和损美性问题相继而来。

肾淤堵后有什么症状呢？

恐伤肾，这是很多人没有注意到的，但在生活中却常常主动或被动



地经历着。很多女性喜欢看恐怖片，看完后容易胡思乱想，做事注意力不集中，脱发量变大，上床睡不着或睡眠表浅、多梦，夜尿变多，白天尿频，黑眼圈加重，这些现象很多时候是由于主动经历“恐”造成的。还有的人遭遇过惊恐的场面后，很长时间难以忘记，同样会出现记忆力减退、脱发、多梦、易受惊的状况，这种是被动性经历“恐”。

《黄帝内经》讲，恐则气下。气往下泄了，不能往上帮助血液更好地循环，帮助津液更好地布散，这是肾的淤堵。

所以，不同的环境影响、不同的情绪失调，都有可能引发女人身体内各种各样的淤堵。