

龚祖乐·著

中国国际广播出版社

魅力行动

净／血／调／雌

魅／力／一／生

中国女性年年青春宝典

总策划 侯玉庆

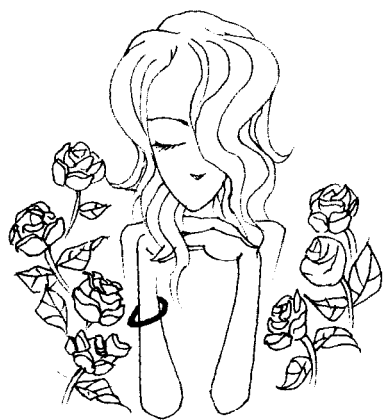


中国女性年年青春宝典

魅力行动

净血调雌 魅力一生

龚祖乐 著



中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力行动/龚祖乐著. —北京: 中国国际广播出版社,
2005. 10
ISBN 7—5078—2650—3

I. 魅… II. 龚… III. 妇女保健学—基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 107121 号

魅力行动

著 者	龚祖乐
责任编辑	何宗思
版式设计	周 迅
出版发行	中国国际广播出版社 (68036519 68033508 [传真])
社 址	北京复兴门外大街 2 号 (国家广电总局内) 邮编: 100866
经 销	新华书店
排 版	北京夯实鑫诺文化咨询文化有限公司
印 刷	北京广内印刷厂
开 本	787×1092 1/16
字 数	145 千字
印 张	13.5
版 次	2005 年 10 月 北京第一版
印 次	2005 年 10 月 第一次印刷
书 号	ISBN 7—5078—2650—3 / C·162
定 价	25.00 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)



序言:

净血调雌替代医学保健理论

国家体委健身气功研究中心研究员 刘 阳

爱美是人的天性，衰老是女性的天敌。当今女性对自身的爱护和关注已从单纯的外在转入内在，可以说这是女性在追求美丽方面的升华，这种升华就是真正的女性魅力。

血液乃人体生命之河，而雌激素决定女性生理特征。现代医学研究表明，良好的血液质量和平衡的内分泌，使女性衰老的步伐大大减慢，慢性疾病大大减少，时刻焕发着美丽容颜。但是环境污染、社会压力等现代社会因素，时刻侵蚀着女性的身心，使女性的机体产生血液污染、内分泌紊乱，导致血液质量下降，卵巢早衰，引起雌激素水平非正常降低，进而加速器官衰老。这种恶性循环，不仅损害美丽容颜，而且危及身体健康和寿命。那么，如何才能最大限度地挽救甚至避免这种情况的发生呢？净血调雌替代医学保健理论为人们很好地解答了这一问题。

净血调雌替代医学保健理论的研究

净血调雌替代医学保健理论，是 21 世纪女性健康的最新理念。





这一理念的渊源，最早可上溯到 20 世纪 40 年代西方预防医学兴起的“雌激素替代疗法”，此疗法对提高更年期妇女的雌激素水平，防止慢性疾病确有明显的作用，在长期的医疗实践中，曾经辉煌一时。而随着其广泛的应用，一系列的临床试验揭示出“雌激素替代疗法”具有西医疗法不可避免的副作用，如长期使用可以引起一系列与雌激素有关的恶性肿瘤和心脏病等，严重损害人体健康。医学家们对其安全性产生了怀疑，并开始大量地研究安全、高效、方便的替代医学方法。

自 20 世纪 90 年代以来，补充替代医学理论应运而生，因为近来越来越多的美国人已深刻了解西医的局限性和副作用，想探求既有效、副作用又小的新疗法，来“辅助”或“替代”西医疗法。2000 年美国总统应公众要求，决定成立“白宫补充和替代医学政策委员会”，20 名委员都由总统直接任命，以深入讨论补充替代医学的政策方针，发掘潜在价值。2002 年美国白宫补充替代医学医政委员会向总统、国会和卫生部递交了正式医政报告。该报告指明了列入补充替代医学中的主要医学体系和疗法，其中列入补充替代医学中的主要医学体系有：1. 中国传统医学（包括针灸、中医药）；2. 印度传统医学；3. 美国传统整脊医学；4. 欧洲传统顺势医学；5. 美国印第安传统医学。列入补充替代医学中的主要疗法有：1. 身心平衡疗法（冥想、催眠术、舞蹈疗法等）；2. 植物型药物治疗法（草药疗法，维生素疗法等）；3. 医疗按摩，形体锻炼和肢体运动疗法（推拿、治疗性按摩、亚历山大疗法等）；4. 体能疗法（气功、瑞气疗法、点穴）；5. 生物电磁疗法。据可靠数据表明，在 1998 年，已有占全美国人口 48% 的民众接受过至少一种以上的补充替代医学的治疗，并获得了良好的效果和安全性能的证实。在过去十年里，由





于慢性病症的急剧增加，越来越多的消费者对补充替代疗法和产品的兴趣及使用迅速增加。在我国人们已经逐步开始认识“补充替代医学”，并开始研究适合东方人使用的方法及产品应用。

净血调雌替代医学保健疗法与雌激素替代疗法应用比较表

名称	净血调雌替代医学保健疗法	雌激素替代疗法
范畴	补充替代医学	临床医学
方法	保健调理	治疗手段
组成	纯天然植物全成分提取和体能推拿按摩	化学合成或动物分离成分
机理	植物型成分分子结构与人体结构的相似性，可以双向调节生理平衡，维护人体免疫系统，提高机体排毒能力	人工合成或动物分离成分与人体结构的相同性，只能单向提高雌激素水平，容易损伤人体免疫系统，降低机体排毒能力
应用原理	应用中医原理： 通——清理脏腑，通经活络、破瘀散结 调——调和内外、升清降浊、化解毒素 补——补气养血、滋阴养阳、温脏暖腑	应用西医原理： 对症治疗
功效	全面——净血调雌互为因果 从调理人体内环境开始，改善血液质量，增加生理平衡能力，进而全面提高人体机能。安全有效无副作用，适合长期使用	单一——单纯补充雌激素 可以提高体内雌激素水平，治疗更年期症状。但副作用明显（患乳腺癌、子宫内膜癌、心脏病、中风、深部静脉血栓的危险性高），不宜长期使用
作用器官	不仅能够调节雌激素水平，还能够通过净化血液对全身各器官机能产生积极影响	只能增加雌激素水平，对身体其他器官可能产生负面影响
适用人群	更年期女性和亚健康、免疫力低下者，无禁忌人群	更年期综合症女性 有禁忌人群（男性、有癌症家族史和肝、肾、心脏功能不全者禁用）





净血调雌替代医学保健理论及其系列疗法的诞生正是这一成果的应用。它是以纯天然植物完整成分为基础的系列功能性保健食品为主体，结合推拿、体能等个性化疗法，全面解决女性生理机能衰老与疾病的预防保健问题，能够起到单纯主流医学疗法所不具备的安全效果和全方位综合调理身心的医疗效果。

净血调雌替代医学保健理论包括两方面的内容：第一，安全净化血液，提高血液质量；第二，科学调整雌激素水平，保持女性生理机能。女性衰老与疾病的根源是由于生理性退行性改变和病理性变化所致。防止生理性衰老需要调整雌激素水平；防止病理性变化需要净化体内的血液。

为什么女性要采取净血调雌替代医学保健疗法防止衰老、预防疾病？因为“净血”和“调雌”这两方面内容是互为因果、相辅相成的。人的生命活动，主要通过神经-体液调节来完成。雌激素存在于人的体液中，通过动态维持其含量的平衡来起到相关调节作用。体内激素的传导物质就是血液。血浆渗透压的恒定，对于维持人体体液平衡具有决定性作用。所以我们通过净化血液，提高血液质量，可以让血液中的各种成分保持在正常的含量，最大限度地发挥它们的作用，这其中就包括雌激素；同时，如果我们调节雌激素使其动态维持在正常水平，同样可以对血液中其他成分产生正负反馈效应，相应地影响其他血液成分的含量使其保持正常水平，也起到了净化血液的作用。如果能够合理地综合运用“净血调雌”的方法，使“净血”和“调雌”同步协调地进行，就可以起到全面维持女性体液平衡、促进女性身体健康的效果。

净血调雌替代医学保健疗法的应用

净血调雌替代医学系列保健疗法应用的主导思想是，在培养良





好的生活习惯和心理平衡能力的基础上,辅以科学的预防保健措施,如服用天然植物功能性保健食品、保健推拿、食疗、运动锻炼等。根据个人体质及具体情况,合理采取综合性的保健措施,能达到良好的效果。

净血调雌替代医学系列保健疗法是以天然植物全成分提取营养成分、合理组方配制而成的功能性系列保健食品为其主体,结合推拿、体能疗法等,能够起到单纯主流医学疗法所不具备的安全效果和全方位综合调理身心的预防保健效果。它包括,美丽女人、健康女人、和谐女人、长寿女人四类魅力女人系列保健个体方案,是目前国际国内确定的安全有效的先进保健方法,这种方法能够确保净血不造成新的损伤,调雌不形成新的隐患。安全、高效、方便,符合现代社会健康需求的潮流。

推拿、体能疗法,其中包括医疗按摩、形体锻炼、肢体运动疗法、气功疗法等内容,是净血调雌替代医学保健系列疗法不可分割的组成部分。有机结合内服、外调疗法,通过非药物的方式,因人因时因地制宜,实现个体化的健康保健。这种保健模式,符合世界医学模式发展方向,具有无毒副作用、安全有效的特点,适合新时代女性的健康需求。

净血调雌替代医学系列保健疗法的作用机理可归纳为:通、调、补。

通,即清理脏腑、通经活络、破瘀散结。

调,即调和内外、调理营养、升清降浊、化解毒素、清化瘀积、正本清源。

补,即补气养血、滋阴养阳、温脏暖腑、强身健体。

日本著名医学家野口英式指出:血液污染是万恶之源,所有疾病均与血液质量有关系。而影响女性血液质量下降的原因:第一,35岁以后,女性雌激素水平逐渐下降。雌激素通过血液滋养女性全





身 400 多个器官（皮肤、头发、骨骼、心脏、乳房、子宫、阴道、卵巢等）。雌激素下降，直接加速女性生理机能的衰老甚至病变；第二，环境污染和膳食失衡，使农药、重金属、有害物质、细菌、病毒、自由基、胆固醇、脂肪颗粒等在体内不断蓄积，加速器官衰老，损害身体健康，甚至危及生命。

研究表明，健康状况良好的女性主要特征是内分泌正常、血液质量高、免疫力强。根据净血调雌替代医学保健理论，专家建议女性可以从以下三个方面着手进行机体康复系统工程：

1. 科学调节雌激素水平平衡内分泌。
2. 安全净化血液清除血液中有害毒素。
3. 合理增强免疫力修复体内受损机能。

净血调雌替代医学保健疗法，是以天然植物全成分提取营养成分制成的功能性保健食品和体能体位保健按摩相结合，针对体内毒素，进行吸附、荡涤、分解和中和，复配穴位气血调理，然后将废物通过消化道、尿道、汗腺等“清洁站”排出体外，达到全方位净血调雌的作用。那么，哪些人需要及时净血调雌呢？

- 高血脂、高血粘、高血糖、高血压、高体重的人体内血液毒素多：经常头昏乏力、手足发麻、心慌气短、失眠健忘、嗜睡，心脑血管供血不足者需要及时净血调雌。

- 免疫力差、体弱多病的老年人体内血液毒素多：表现为慢性病多，经常看医生，每天吃很多药，老病未去又添新病，药物毒素作用的结果。

- 肥胖体虚、缺少运动的人血液毒素多：经常出虚汗、生理功能低下、易疲劳、心脏负担加重，需要及时净血调雌。

- 肾功能不全的人血液毒素多：出现口臭、眼球浑浊发黄、皮肤粗糙晦暗、皱纹色斑增多、便秘、大小便味道刺鼻，需要及时净血调雌。





• 生活无规律、熬夜、嗜烟酒的人血液毒素多：表现为经常肠胃不好、慢性疼痛，口苦、口干、咽干、眼干等干燥综合征，口腔经常溃疡者，需要及时净血调雌。

• 提前衰老的人血液毒素多：一段时间老得特别快，比同龄人看起来老很多，需要及时净血调雌。

• 有更年期症状，如潮热、失眠、疲倦、易怒、情绪不稳定、忧郁和健忘等综合征，需要及时净血调雌。

子宫切除、卵巢切除、卵巢早衰、恶性肿瘤家族史的人群，发病几率比非家族史者高很多倍，尤其应该及时净血调雌。

• 有骨质疏松症、骨关节病，潜在的老年性痴呆症、冠心病、糖尿病者，需要及时净血调雌。

科学的血液检测方法可以帮助我们发现血液污染。

利用经验获得的信息常常产生误差，很多时候人们会对身体内潜在的危险估计不足，贻误防病和治病的良机，等到疾病发作的时候，其对身体造成的损害已经相当严重了。而如今运用现代科学技术，人们可以从一滴血液中获得许多详细准确的信息。使用 MDI 检测仪——发现血液污染是最直接、最简捷、最先进、最权威的诊断设备。采用人体小指末梢一滴血，根据细胞形态学说、氧化自由基学说和人体全息胚胎理论，分析血液细胞形态、变异、流动、血脂、血粘等有害物质的情况，可以对全身各系统未形成的病灶信息，提前数年乃至数年进行预报和提示，早期诊断可能存在的人体生理病理变化，快速简便地评估人体健康状态，为亚健康状态的群体和无临床症状的疾病患者，尤其是更年期女性做出病前预测和提示。

通过一个血管的横断面图，我们可以看到，动脉硬化斑块使内膜凸凹不平，血液污染、血液粘稠将成为心脑血管疾病产生的病理基础。平滑肌细胞向内膜移动，中层弹力丧失，血管变脆，舒缩功能发生障碍，影响血压，使脑出血并发症增加。我们可以根据检测





结果，知道体内血液质量和受污染程度，以便采取相应的防范和
治疗措施。这一科学检测手段早在 80 年代欧美就已经广泛应用，目
前，在我国也得到了人们越来越多的重视。

女性朋友，我们通过科学的健康检测手段，了解血液质量下降
情况，及时发现体内隐藏的病灶，根据个体差异为女性量身定制个
性化净血调雌替代医学保健方案，就能重塑女性魅力，实现女性魅
力最大化。



Zhong Guo Nu Xing Nian Nian Qing Chun Bao Dian

中国女性年年青春宝典





龚祖乐，管理学硕士，中国新锐女性保健专家。

毕业于陕西安康师范大学，从事过教学与管理工 作；热衷于中国女性健康事业，博采中国传统中医学领域和西方补充替代预防科学领域的专家之所长，致力于净血调雌替代医学保健理论及其应用的潜心研究，结合亚健康检测、纯天然植物全成分提取技术、体能推拿保健等补充替代医学手段，为中国女性量身定制了一套完整、有效的生理和心理健康系统保健疗法；希望能帮助女性朋友实现“魅力最大化”的共同心愿。

侯玉庆，本书总策划，北京化工大学高级工程师、植物化学物理研究所副所长。



目 录

序言：净血调雌替代医学保健理论	刘 阳 (1)
第一章 魅力，是女性一生的事业	(1)
魅力花开幸福来	(2)
女性魅力有了时代思考	(4)
各国女性看女性魅力	(6)
我的魅力我做主	(9)
魅力行动基础工程——净血调雌	(10)
魅力的极致——和谐	(13)
第二章 魅力女性年年青春策略	(17)
一个话题：女性魅力	(17)
两个手段：净血，调雌	(22)
魅力滋养之七种方法	(23)
健康成就魅力	(35)
第三章 美丽女人——净血调雌未雨绸缪	(40)
健康是树，美丽是花	(40)
青春、健康与美丽	(42)
美丽需要雌激素——女性魅力的健康基础	(44)
美丽需要健全的心智——女性魅力的心理基础	(49)





魅力工程：大处着眼，小处下手	(51)
美丽是吃出来的	(55)
美丽是做出来的	(58)
美丽是睡出来的	(60)
最简便的驻颜秘方——保持良好的心境	(60)

第四章 青春女人——净血调雌正在此时

女性不可阻挡地衰老了	(65)
都是雌激素减少惹的祸	(77)
“血”的诉说——生命之河给我们的启示	(80)
我们的血液变质了	(82)
我们遭遇血液污染	(84)
及早发现血液污染	(86)
35岁是个关键——净血调雌引爆女性魅力二次革命	(88)

第五章 幸福女人——净血调雌阻击更年期

我们遭遇更年期	(96)
更年期对我们的影响	(98)
让生命在这里拐个弯——延续青春，重塑美丽，聚焦魅力	(100)
魅力需要精确制导——内调还须外养	(104)
心理的调适——自我精神胜利法	(108)
更年期保健策略	(109)

第六章 健康女人——净血调雌远离疾病

红色杀手——心脑血管疾病	(115)
黑色杀手——糖尿病及并发症	(119)
白色杀手——骨质疏松	(122)
灰色杀手——慢性泌尿系统感染	(126)





黄色杀手——恶性肿瘤	(127)
净血调雌——扼制慢性病杀手的根本办法	(133)
第七章 长寿女人——净血调雌年年青春	(138)
净血，女性健康长寿的根基	(139)
调雌，女性健康长寿的利器	(140)
人到老年千万要留心焦虑症	(142)
减缓衰老食谱	(143)
饮食策略一点点	(146)
走出饮食误区	(148)
白开水亦可保长寿	(149)
偶尔运动助长寿	(150)
有病切勿乱吃药，净血调雌保健康	(151)
十二时辰养生法	(152)
多找乐子，常乐者长寿	(153)
第八章 和谐女人——净血调雌百年好合	(157)
家庭和谐，社会稳定	(158)
夫健妻柔，百年好合	(159)
女性一生各阶段性生活的特征	(161)
女人的性态度很重要	(162)
女性性功能特点	(163)
性爱知识多一点	(164)
性爱的秘诀	(165)
性爱的同步性	(167)
要掌握性生活的频度	(168)
矫正性冷淡	(169)
性爱与健康	(170)





性爱与心理卫生	(172)
性爱与生理卫生	(172)
性生活过频或过度的判断	(174)
性爱的卫生	(175)
更年期女性的性生活	(179)
绝经后不应拒绝性爱	(181)
老年性爱也添寿	(183)
切除子宫或卵巢不会影响性爱	(184)
第九章 净血调雌，让魅力与你同在	(188)
魅力——是一个长期性工程	(188)
内在美提升外在美——魅力的层次性递进	(190)
青春的散步——让我们回到从前	(193)
后记：牢记魅力，忘掉年龄	侯玉庆 (197)





第一章

魅力，是女性一生的事业

美丽可以与生俱来，魅力却需
要后天的滋养和积淀。

——索菲亚·罗兰



女性，人类之花，浪漫而芬芳。

女性，性别精灵，美丽而灵动。

女性，是魅力的代名词，又比魅力丰富。世界，因女性而生动，
女性，因魅力而从容。

关注女性已成为我们时代的潮流，女性魅力已成为都市里的主流词汇、热门话题、时尚概念和强势口号，仿佛只需一伸手，你就可以触摸到它的前额，感受到它炙手的温度。

毋庸置疑，女性魅力已成为现代社会的人力资源之一。这座无比丰富的人类宝藏，比以往任何时候更显示出自身固有的价值，期待着我们去发掘。

21 世纪初叶，东方泱泱大国，生息于斯浸淫于斯，稍具敏感的

