

● 治病要治本，养生要养根 ●

崔先锋◎ 编著

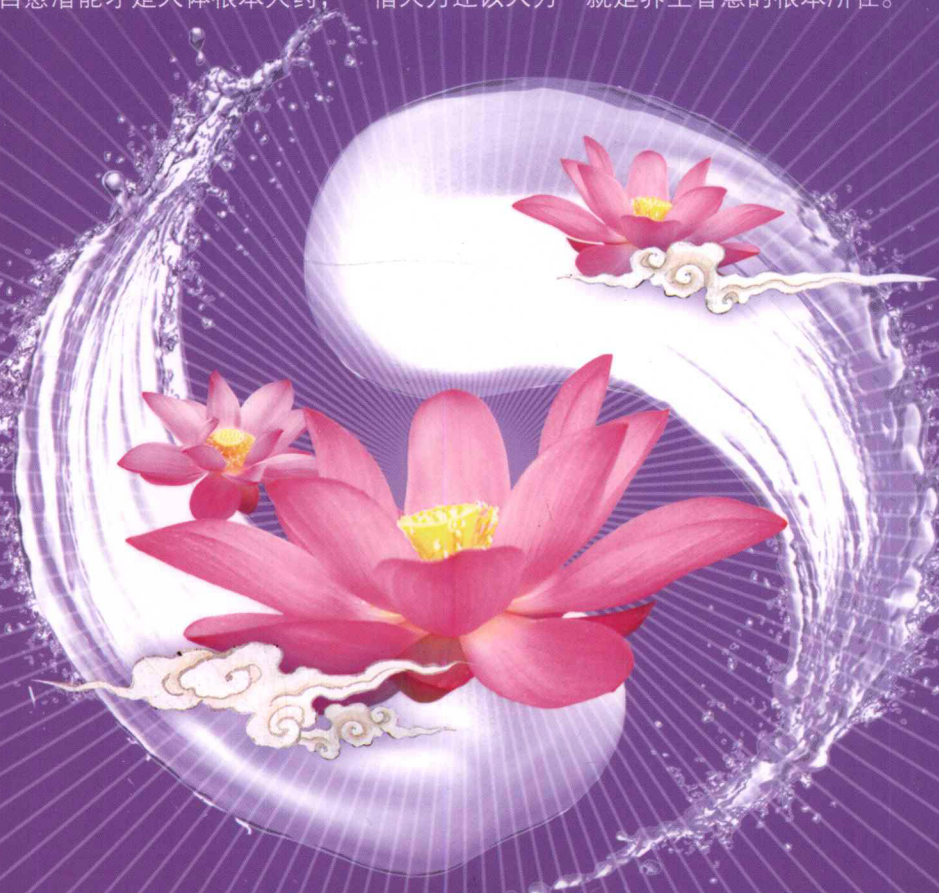
中国中医疑难症研究会 副会长 总参于休所 首长保健医师

大医精诚·养生系列

# 国医养生智慧

## — 女人这样更健康 —

中医养生不重在治病，而重在调平衡。平衡释放潜能，潜能自愈百病。自愈潜能才是人体根本大药，“借天力还以人力”就是养生智慧的根本所在。



上海科学普及出版社

大医精诚·养生系列

# 国医养生智慧

— 女人这样更健康 —

崔先锋◎编著

中国中医疑难症研究会 副会长 总参于休所 首席保健医师



上海科学普及出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女人这样更健康/崔先锋编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2009. 5

(国医养生智慧)

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4179 - 0

I. 女… II. 崔… III. 女性—养生 (中医)—基本知识  
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 055006 号

组稿编辑 张 帆

责任编辑 宋惠娟

国医养生智慧·女人这样更健康

崔先锋 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

[http: //www. pspsh. com](http://www.pspsh.com)

---

各地新华书店经销 北京市密东印刷有限公司印刷

开本 720 × 1000 1/16 印张 15.5 字数 222 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

---

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4179 - 0 定价: 26.80 元

## 序

老子认为，应使万物“生之，畜之；生而不有；为而不恃；长而不宰”。不能人为地做什么，万物都有它自己的规律，所谓“物壮则老”。这样才是“长生久视之道”，否则“谓之不道，不道早已”。“道”是万物之源，它决定着万物生、长、壮、老的全过程。“道法自然”就是中医养生的基本要求。

医学是人类学中最高的学问。西医通过解剖来了解人体内部结构，强调细胞、基因，但这只能看到外在，很多内里的东西是看不见的。中医讲天人合一，人是要遵循自然，服从天性的；中医甚至还讲“道”、“意”、“人”，中华文化所有的东西几乎都能通过中医来体现。实际上，中华医道是中华文明的集中体现。中医提倡“上工治其萌芽”，将人分为“未病”、“欲病”、“已病”三个阶段，也将医学的功能分为上、中、下，“上医”就是维护健康的养生医学，“中医”就是为早期干预的预防医学，“下医”就是针对疾病的治疗医学。

我们生活在这个世界上，客观的自然环境直接影响着我们的身体健康，而看不见的内心环境也在间接地影响我们的身体健康。有时我们就像是环境的牺牲品，在各种各样的风险中，不断地面对困惑和挑战；不断地承受压力和痛苦。没有人教会我们该如何在危难或是不幸中平衡自己的心理；也没有人能帮助我们走出自己内心的阴霾。所以，要想赢得理想生活的机会，一切都要靠我们自己的改变。

世界卫生组织曾经宣布：人寿命的60%取决于自己；15%取决于遗传因素；10%取决于社会因素；8%取决于医疗条件；7%取决于环境因素。而最新的医学观点也认为，人可以延缓自身衰老的过程，可以为自己设计健康。西方人说：管理健康；中国人则说：养生！

人体是最复杂的系统，这个系统是开放的，它不断地和外界进行着交换，整个过程中出现分裂、破损、解体，同时又重建、修复、完善。在远古时期，医者们就提出“天然的治愈力”，中医治病就是三分治七分养，是以调动人体自愈力为主，强调人体的自身调节能力。所以，中医养生的观念不可能是简单的思维，中医认为，任何外表的症状都必然联系着内部的失衡，养生不是吃药，养生就是一种健康的、有序的生活方式和积极的心态。

史书记载，为求长生不老，始皇泰山求仙，晋人炼丹制药，这些终成千古笑料。早在两三千年前，《周易》、《黄帝内经》、《老子》中都已经有一套很完整的养生理论。我们在现代社会里，需要重新审视它们，感悟它们，参透它们，凭借祖国博大精深的医学文献来拿为己用，呵护身体的健康。从某种意义上说，中医强调的就是要改变生活中的很多残缺观念，不断修正自己，不断学习，不断体会，不断感悟，这样才能渐渐深入到中医的一些真正内涵里，让自己切实地掌握保健技能，调养身心，获得健康。

崔先铎

2009年1月

## 目 录

## 第一章 谈养生——现代女性的养生观

所谓“生”，是生命、生存、生长之意；所谓“养”，即保养、调养、补养之意。养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种活动。总之，养生就是保养生命的智慧。

- 第一节 女性养生新观念：莫待年老时 ..... 3
- 第二节 女性——不老传说中的主角 ..... 5
- 第三节 养生是一场持久的基因大战 ..... 8

## 第二章 经络养生——东方人的神秘医学

黄帝内经指出，所谓“天真”，就是指本性、本性最天真。在我们人体中，五脏六腑不仅是最天真的，也是处于一种很和谐的状态，一种很平衡的格局。所以，祖国医学认为，人体自身是能以无为的方式达到一种非常有为的状态。经络具有“行血气，营阴阳”、“决死生，处百病”的宏大作用，它比药物更见效，更彻底，更没有任何不良反应。完全可以恰当地运用经络来进行自我保养，杜绝疾病困扰。

- 第一节 养好看得见的身体，先懂看不见的经络 ..... 13
- 第二节 擦胸揉腹，守护住女性的“坚强防线” ..... 16

|      |                         |    |
|------|-------------------------|----|
| 第三节  | 神奇肝经,一网打尽女性乳腺疾病 .....   | 19 |
| 第四节  | “以指代针”,坚决抵抗肥胖入侵 .....   | 21 |
| 第五节  | 打通督脉和膀胱经,兑现不老的诺言 .....  | 24 |
| 第六节  | 揉揉女人的玉足,呵护周身的健康 .....   | 27 |
| 第七节  | 敲带脉,把恼人小问题统统解决掉 .....   | 29 |
| 第八节  | “肝郁,脾虚”是诸多妇科疾病的起因 ..... | 31 |
| 第九节  | 颈椎病非顽疾,敲打敲打人体小肠经 .....  | 33 |
| 第十节  | 认真调理三焦经,驱走面部黄褐斑 .....   | 35 |
| 第十一节 | 按摩心经,胜过万种灵丹妙药 .....     | 38 |

### 第三章 养气血——由内而发的好气色

中医学早就指出,“妇女以养血为本”。西汉张仲景的《金匮要略》里指出,养血之大旨,乃在安气,气从神而成,神从血而出。明代的李时珍在一身血论中说:凡肉者,以血养之,则血旺,则一身之血无不和,百病不生。对于女性来说,血旺才气色佳,面容艳丽、身材窈窕,应重在养气血。只有气血足,才会皮肤红润,面有光泽;只有肉实,才能肌肉发达,形体健美。

|     |                        |    |
|-----|------------------------|----|
| 第一节 | “人之所有者,血与气耳” .....     | 43 |
| 第二节 | 脾胃乃“后天之本,气血生化之源” ..... | 45 |
| 第三节 | 气血通畅,调控女性内循环 .....     | 47 |
| 第四节 | 女养生,重养血,留驻好容颜 .....    | 49 |
| 第五节 | 刮痧,行气活血的奇妙健康术 .....    | 52 |
| 第六节 | 养肝利胆,清除女性眼部困扰 .....    | 55 |
| 第七节 | 操练“五禽戏”,平衡女性气血生态 ..... | 57 |
| 第八节 | “精、气、神”,养好健康的三个宝 ..... | 59 |

## 第四章 平衡养生——创造女性和谐健康

平衡代表健康,包括酸碱平衡,气血调和,阴阳协调,各种系统均能相互调节、发挥互助互制之功能。反之,不健康乃生物体从最初轻微之征候,逐渐发展成定性的疾病,或所谓慢性、退化性,无法恢复;或快速进展成恶性癌变,或急性危症等,以致死亡。显而易见,健康的最高目标就是均衡且个体能处于高能量状态。

|      |                        |    |
|------|------------------------|----|
| 第一节  | 阴阳失衡会让女性浑身是病 .....     | 63 |
| 第二节  | 内分泌,培养“女人味”的秘密 .....   | 64 |
| 第三节  | 必需的营养素使身体焕发活力 .....    | 66 |
| 第四节  | 缺什么也不能缺少维生素 .....      | 68 |
| 第五节  | 不做“毒”妇人才会更美丽 .....     | 71 |
| 第六节  | 越美丽的女人,越不泛“酸” .....    | 74 |
| 第七节  | 春夏秋冬,要讲究四季平衡 .....     | 76 |
| 第八节  | 顺应自然,尊重时辰养生法 .....     | 78 |
| 第九节  | 水平衡,让女人水嫩又健康 .....     | 82 |
| 第十节  | 五行调和,脏腑才能顺畅自然 .....    | 85 |
| 第十一节 | 雌激素,与女性终身相伴的防老物质 ..... | 88 |
| 第十二节 | “性福”和谐是女人的最佳化妆师 .....  | 91 |

## 第五章 食养生——聪明女人善享口福

金元名医张从正指出：“养生当论食补，治疗当考药攻。”唐代药王孙思邈的《千金要方》中也说：“凡欲治疗先以食疗，既食疗不愈，后乃药尔。”我国自古就有“医食同源”的说法，历代名医更是认为“药物多用于攻病，食物多重于调补”。可见，日常饮食中所摄入的食物不仅含有各种丰富的营养，而且，可以说每种食材对于防病和治病都有各自独特的功效。

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 第一节 | 科学地进行一场饮食革命 .....   | 95  |
| 第二节 | 女性要按体质类型来选对食物 ..... | 98  |
| 第三节 | 女性饮食里的新“钙”念 .....   | 101 |
| 第四节 | 食物中的天然美肤小战士 .....   | 102 |
| 第五节 | 胸部“挺”好的秘笈 .....     | 104 |
| 第六节 | 煲靓汤，煲出来靓女人 .....    | 106 |
| 第八节 | 反季节，未必让你独占先机 .....  | 108 |

## 第六章 心养生——好心态养出好身体

古人曰：生命薄如蝉翼，存在就该满足。一切从生命出发，保持心灵的平和、宁静。孔子早就说“仁者寿”，无论对于健康人还是身患疾病的人，良好的心态才是最好的养生之道。科学研究也发现，当一个人内心充满快乐的时候，他的身体也会产生出很多有益的内分泌物，一些长寿的老人，往往也是心胸豁达、性情恬淡的人，所以说，心态决定着一个人的健康状况。

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 第一节 | 从墨子的“兼爱”开始·····  | 113 |
| 第二节 | 忧伤会带来致命的摧残·····  | 115 |
| 第三节 | 你的善意用宽容来表达·····  | 117 |
| 第四节 | 抑郁,把蓝天都染成灰色····· | 119 |
| 第五节 | 懂得感恩才懂得享受生活····· | 120 |
| 第六节 | 看见天堂是因为天使很轻····· | 122 |
| 第七节 | 别问“幸福在哪里?”·····  | 123 |
| 第八节 | 好婚姻要从心里出发·····   | 125 |

## 第七章 情养生——控制七情调养身心

黄帝内经·中经:“恬淡虚无,真气从之。”心情就是人体五脏的温度表,只有心情平静,体内才能正气潜滋,这样抵抗外邪的能力也就很强。古人言:“百病生于气。”可见情志偏激会破坏人体健康。“人有五脏化七气,以生喜怒思忧恐”,中医强调五志不可过极,“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”。而七情养生就是调节七情与人体内部的相互协调。

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 第一节 | 情绪的小感冒,你了解吗·····    | 129 |
| 第二节 | 孤独就像是一场无声的瘟疫·····   | 130 |
| 第三节 | 沮丧,让心灵轻轻应声而碎·····   | 132 |
| 第四节 | 收起嫉妒,收起人性的瑕疵·····   | 134 |
| 第五节 | 焦虑是潘多拉魔盒中的小怪兽·····  | 136 |
| 第六节 | 别把愤怒点燃在生活的时时刻刻····· | 138 |
| 第七节 | 冷美人,冷冻起来的是自己·····   | 141 |

## 第八章 行养生——养生莫善于习动

动则身健，不动则体衰。黄帝内经很重视运动养生，提倡“形劳而不倦”，反对“久坐”、“久卧”，强调应“和于术数”。所谓“术数”，即指各种养生之道，也包括各种锻炼身体的方法在内。晋代张华《博物志》中所载青牛道士封君达养性法的第一条便是“体欲常少劳，无过度”。唐代名医孙思邈亦很重视运动养生，他在《保生铭》中提出“人若劳于形，百病不能成”，可以看出古人是非常重视运动保健的。现代医学也同样认为“生命在于运动”，运动可以提高身体新陈代谢，使各器官充满活力，推迟衰老，尤其是对心血管系统，更是极为有益。

- 第一节 嗨，知道吗？你该运动了 ..... 145
- 第二节 到户外去！给心灵放个假 ..... 147
- 第三节 健身不能是“罐装”的 ..... 149
- 第四节 瑜伽，开打经络的舒展体操 ..... 150
- 第五节 为自己找个爱好去玩乐 ..... 151
- 第六节 亲水女人，非同寻常的美 ..... 152
- 第七节 盲目运动，不如静止不动 ..... 154

## 第九章 睡眠养生——女性养生第一良方

“宁可食无肉，不可睡不寐”是历代中医学家给睡眠的最好定义。食、眠、性就是生命储备的三大要素，也是养生之本。睡眠的目的在于调节阴阳平衡而达到对生命的涵养储备。《黄帝内经》说：“阳气尽则卧，阴气尽则寐。”阴气盛，则人入眠；阳气旺，则人醒。

长,睡眠与醒寤是阴阳消长交替的结果,重睡眠是东方养生观里最其特色的一个方面

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一节 “养生之诀,当以睡眠居先” .....   | 159 |
| 第二节 “睡眠是天然的补药” .....      | 160 |
| 第三节 调养生物钟,调养自然健康的睡眠 ..... | 162 |
| 第四节 要健康,不觅仙方觅睡方 .....     | 163 |
| 第五节 万事皆有相,睡相如弯月 .....     | 165 |

## 第十章 伊甸园中夏娃的秘密养生日记

女性特殊的身体结构和生理特征,决定了女性的养生是有着鲜明个性的,是需要更合理、更先进的态度与方法的。从少女的月经初潮到孕育、生产、哺乳,再到不得不面临的衰老,迎接更年期的到来,女人的整个一生都在与机体功能的退化做斗争。所以,女性养生,除了传统中医上所涉及的方方面面,还要根据现代医学,运用科学的理念,调整生活方式,获得全面的健康。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一节 给性写一份合理的计划书 .....   | 169 |
| 第二节 口服避孕药并非百益无害 .....   | 172 |
| 第三节 降临生命的通路需要认真修整 ..... | 173 |
| 第四节 爱你身体深处的那个家 .....    | 174 |
| 第五节 卵巢,女性抗衰老中心 .....    | 177 |
| 第六节 女人的私处要自己珍爱 .....    | 179 |

## 第十一章 特殊女性人群的独特养生

对于女人的一生,从豆蔻的少女时代,直到成为慈祥的老妇人,都会经历孕、产、哺育、更年期等的特定变化,而正是这些最敏感的时期,更需要依靠一些正确的养生方法,延缓岁月流逝造成的不可避免的损伤,让女人的一生都是美丽的、健康的!

- 第一节 准妈妈养生:不是一个人的战斗! ..... 183
- 第二节 剖宫产留下的不只是条疤 ..... 185
- 第三节 “坐月子”不仅只是“坐” ..... 186
- 第四节 哺乳,女人最靠近圣母的光芒 ..... 189
- 第五节 更年期,越早防御越有效 ..... 191

## 第十二章 把养生进行到办公室里

随着现代社会的不断发展,女性的社会属性和地位都在随之提高。与此同时,伴随女性的另外一些职业疾病也日益严重。临床调查显示,长期坐办公室的白领容易患上“计算机综合征”、“职业性过劳综合征”,医学界将这些职业病统称为“白领综合征”。

- 第一节 透支的身体,谁会帮你买单 ..... 195
- 第二节 快节奏,女性早衰的元凶 ..... 196
- 第三节 头痛欲裂,你还要忍受多久 ..... 198
- 第四节 便秘不是简单的排泄问题 ..... 200
- 第五节 你的秀发,准备好了没 ..... 202
- 第六节 铁娘子也未必会有铁打的胃 ..... 205

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 第七节 | 婀娜高跟鞋,美丽后遗症 .....  | 206 |
| 第八节 | 告别久坐小毛病的贴心窍门 ..... | 208 |
| 第九节 | 第五季,舒适中的罪魁祸首 ..... | 211 |
| 第十节 | 白领丽人巧妙应对性冷淡 .....  | 213 |

### 第十三章 女性的疾病预防与自查

人体的疾病是能够通过种种体征来预测的。古老的祖国医学已经说明,我们的身体本来有着精密的体系,一旦出现病兆,就会发出信号。21世纪女性健康的主题是“生命的准备,生命的保护和生命的惊喜”,女性朋友如需要加强自我保健,延缓衰老。

|     |                        |     |
|-----|------------------------|-----|
| 第一节 | 对自己的血压心中有数 .....       | 217 |
| 第二节 | 每个月自我检查乳腺 .....        | 219 |
| 第三节 | 私处分泌物:健康晴雨表 .....      | 221 |
| 第四节 | 性传播疾病的自我检测 .....       | 224 |
| 第五节 | 宫颈涂片检查,让你离安全再近一些 ..... | 226 |

### 附 录

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 女性一天的健康自我检查 .....  | 228 |
| 你的生活方式和习惯健康吗 ..... | 229 |
| 婚姻为什么出问题 .....     | 232 |
| 测测你的肌肤年龄 .....     | 234 |



# 第一章

## 谈养生—— 现代女性的养生观

所谓“生”，就是生命、生存、生长之意；  
所谓“养”，即保养、调养、补养之意。养生，  
就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防  
疾病，从而达到延年益寿的一种活动。总之，养  
生就是保养生命的意思。





## 第一节 女性养生新观念：莫待年老时

拿破仑在他的《成功学》中就提出：“一切缘于一个观念。”生活中，很多人只有感到身体不舒服了才会想到去看医生，只有患病了才会去定期体检。其实这种想法和观念早已违背了真正的养生保健，对于健康来说，最重要的不是治疗而是防患。观念决定一切，只有正确的健康观念才会让人懂得如何去追求健康，并为了健康付诸于行动。《后汉书·郭志传》也提到：“医者意也。”所谓养生，也是一种“意”，一种观念，在中国古代，“养”是有爱护和放牧的意思，所以可以理解为养生就是首先爱护自己的身体，然后还要让它保持本来的那种天然自在的状态。

随着人们物质生活水平的不断提高和精神文明生活的日益丰富，健康与长寿已经成为大家越来越重视的问题，但如何才能健康长寿并不是一个简单的事情。太多人错误地以为，现在年富力强，加上工作、生活比较忙碌，还是等到退了休、有了闲暇时间再去养生。《黄帝内经》早在2000多年前就已经指出：“余闻上古志人，春秋皆度百岁，而动作不衰，今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”说的就是，在上古时代的圣贤人，由于自始至终都在学习中运用养生之道，即便是年龄到了100多岁，形体、动作也不显得衰老；而现代的人们，却因为不注意养生，有些还不到50岁，就出现很多衰老的迹象。其实，养生是没有年龄界限的，年轻时、中年时，即使是幼年的时候，也都应该懂得养生之法，而等到真正进入老年，再去研究和遵循养生之道就会有些为时太晚。

不仅如此，女性养生更是需要根据我国传统医学中的精华，用一种全新的看法来认真对待。从生理上来讲，男性、女性看起来都是一样的，但