

你怕冷吗？ 你便秘吗？ 你失眠吗？ 你抑郁吗？ 你想美白吗？
你想祛斑痘吗？ 你想安全减肥吗？ 你想永远年轻吗？

从崇尚VOGUE的大美女到北京御生堂专业讲师，

数年养生路，证悟女性的所有问题都可以通过

养阳气、调月经、正脊椎、要开心

四大秘诀来彻底解决。



养生 一定要简单

向 静 著

YANGSHENG
YIDINGYAOJIANDAN

美女养生的四大秘密

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

养生一定要简单 / 向静著, —北京: 新世界出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5104-0526-6

I. 养... II. 向... III. 养生 (中医) —基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第152983号

养生一定要简单

作 者: 向 静

责任编辑: 石映照

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网 址: <http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 220千字 印张: 14

版 次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0526-6

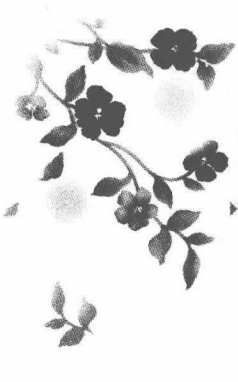
定 价: 26.00元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

向 静 著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

A decorative illustration of a flowering branch with dark leaves and blossoms, positioned on the left side of the page. Some petals are shown falling below the main branch.

» 养生的书太多了，讲的太复杂了。



养生理论只需记住四句话，养阳气、调月经、正脊椎、要开心。
方法都已含在了理论中……



养生只记四句话（代序）

一

从病病怏怏到调养到比较健康，差不多花了我五年的光阴，但没有白费的是，就这五年，我从几乎不相信中医，到自己也差不多成了中医，而且今天站在了御生堂的讲台上，跟各路慕名而来的外国友人讲中医，我最想说的是，中医，只有你自己去学——不论学成什么样——才知道它到底有多美妙和神奇。

我出身于一个中医世家，祖上名医不少，有赫赫有名的曾火神。既学中医，我又先后认识了一大批德高望重、医术精良的名医，这，都是缘分。

缘分未到的那几年，我像大多数女孩一样，干一份时尚工作，每天尽情地美，什么也不顾，哪里想到跟老古板的中医有什么关系？但是，在最光鲜亮丽的年龄，我却停下来了，我的身体不允许我再这样纯粹地消耗下去。我素来就很弱，就是因为家里的好多社会关系都跟医生有关，小时候一有病，头疼脑热的，就送成都最好

的华西医大去，又是输液又是打针。我现在当然很清楚，我的身体就是承受了太多这类的苦寒之品，一天天变坏的。而且，看西医一旦养成习惯，就很难改过来，我至今也能回忆起我到过的每一家医院——差不多有十来家之多——他们的诊断方式、治疗思维、用药原则，等等，都有着惊人的相似之处。

在这种长年的慢性损伤的过程中，一本《思考中医》的书引起了我的兴趣——这就是我学中医的开始。我虽然出生在中医世家——也许要从清朝算起——但从上个世纪三四十年代起，家族里就已开始有了从德国或丹麦留学回来的医学洋博士了。其间因为一些原因，家族学医之风暂时中断——甚至我的二爷本来已快从华西医大毕业，也中途改换了别的专业。现在家族里虽然还有人在名医馆一类的地方坐诊，但是，说实话，我已不太相信他们的医术，那里边已掺杂了太多的西医内容。

我学中医的路似乎就是祖上这些曲折经历的一种写照，一边自学着中医，一边却鬼使神差地在仙妮蕾德和安利上班，学了一肚子的西医营养学概念，什么蛋白质、维生素、矿物质等，然后，就这么些名词垫底，我又去《健康与美容》杂志社做了四年多的编辑部主任，好在这个时候我已有了更便利的条件接触到更多正宗的中医——就在编辑部里，著名的中医大师蒲辅周的女儿蒲志兰老师教给了我很多东西，当然还有别的好些名医，我从他们那里受到了很好的启迪。

中医和西医开始在我心里分离，我没法再忍受这种裂变，索性就辞职，然后开始了潜心学习中医，并按照自己的理解，开始给自

己调理身体。这个过程照样很漫长，但我充满信心，每天都在琢磨着，乐此不疲。又学了几年，于是，回成都找有当代“火神”之称的卢崇汉医生，一边是让他给我调理身体，一边为了近距离地看他怎么给人看病，这一看就是两年，从头到尾地看了他近百个病例，抄了一大摞方子。我几乎又在全国各地转了一大圈，到处找人介绍，然后就去拜访各路名医。回北京后，一个偶然的机会，认识了现在的师父——师从著名的养生大师玄鹤子的北京赵文忠自然医学研究院的主人，于是，我开始跟从赵老师全面系统地学习各种外治法。在师父的研究院里，我又相继认识了很多名医，各地来的，各种出身的，他们每人都有一套绝活，都有一套别开生面的理论。我每天就浸淫在这些快乐的交流与学习中，而各种各样神奇的外治法，我几乎是充满狂喜地一样一样地试验，给我自己，也给朋友们。

这就是我的学医经历。不断地收获着快乐，也收获着信心。看起来浅尝辄止，但重心落在了我终于可以放心地活学活用的、千奇百怪的外治法上。

二

我很高兴地要把如下一些感想和读者们分享：

在这本明白浅显的书里，我讲了女性养生的四大问题：养阳

气、调月经、正脊椎、要开心。这四大养生要点我思考并验证了多年，特别是针对女性，这四句话简单易懂、明白易记。

养阳气，中心就是一个温度。女性天生都怕冷，各种气虚血虚、肚腹冷痛、脾湿肥胖、顽固斑痘、中气不足，以及月经、乳腺问题，各种肿瘤、癌症，各种妇科病、阴寒杂病，甚至是性格上的冷漠，都是因为身体冰冷，阳气不足。

阳气对身体的主要功能是推动、温煦、防御和固摄，血液流动、津液的生成和运行，维持脏腑组织间的各种健康生理活动，都靠的是阳气。阳气就是女性体内的太阳。太阳一出，全身都是暖洋洋的，什么阴霾都会云开雾散。

在生活中，穿暖是保温，不吃寒凉是保温，直接用热水泡脚、熏蒸就是加热，让身体在一个较高的温度水平上循环，艾灸是直接往身体里导热，推拿、按摩是加热，也是注入能量。身体只要处在一个温度适中的水平，就会正气充足，邪不可干。女性天生比男性就阳气少，温度低，血液循环差，经络一受阻，气血就淤滞，所以治疗上就需要先把温度调起来，把经络疏通，针砭、拔罐、拉筋、正骨、放血、足疗、梳头、点压、热敷，等等，都是起的这个作用，关键是看你怎么去用这些方法，怎么找出适合自己的方法。

女人的问题只有女人最清楚。我自己身体素来寒凉，所以特别注重阳气，注重扶阳一派，这其实也正是我祖上的“门派”。

阳气升起来了，很多妇科病就会自动消失。然后来看月经，没有几个女性的月经是正常的。月经就是奶水，月经不正常，直接影响到乳房的各种病变。这就是女性最主要的问题，一上一下的问

题，但实质都在调理月经。

80%甚至更多的妇科病都与月经不调有着直接或间接的关系，所以，调理月经，就是调理女人一生的幸福，它控制的是一个女性一生平安的阀门，阀门控制好了，几乎绝大多数妇科病都不会找上门来。

脊椎也很关键，因为脊椎的每一节骨头都有神经传递到相应的四肢百骸和五脏六腑，其上端与颅内的延髓相连，还有贯穿后背的脊髓，以及脊椎两旁发出的许多成对的神经，它们分布到全身皮肤、肌肉和内脏器官之中，可以说，脊椎的每一个骨节都是我们的保护神。当姿势不正，或经受长期压迫，我们的脊椎的每一个骨节都可能压迫到相应的内脏。所以，好些莫名的查不出原因的疾病，不妨找个有经验的正骨师做做脊椎矫正，说不定会有奇效。

最后是讲要开心，女人最受肝的影响，总是情绪不畅，总想发怒，而女人病大都是由情志不舒而导致出的各种各样的淤堵、病变，所以，一定要从肝上去想办法。我认为我师父的自然排肝疗法是目前的最佳选择。

当然，任何药物，甚至外治法都是“外部”的东西，是没有办法的办法。而最好、最正确、最便利、最有效的“大药”都是出自人体自身，关键在于要学会开心，只要开心，潜藏在我们体内的这些大药就开始被激发出来了。

就这个身体的大药，我对外国友人这样说：你们看到美女会心动，闻到美食都会口舌生津，垂涎欲滴，这是为什么呢？就是因为你调动起了你的内在功能，七情六欲的功能，胃的功能。这太直

接、具体，马上就可以验证。而在我们中医里，每一种功能都可以通过某种方式调动起来，又有什么不值得信任的呢？调动与调整人的功能，就是中医阴阳里的阳，阴是物质的一面，阴阳两方面互相调整，人就是健康的。一个人对自己熟悉到能自如地调动各种功能，还会有什么病呢？

这就是我五年学医和证悟得到的四句话。就这四句，脊椎在背，月经在前；开心在上，月经在下；月经本身又是和乳房相连属，也是一上一下。这样，上下、前后互相配属，最后再从阳气上统合，几乎就是一个完整的体系。

三

当然，人还会得病，这个世界已不太单纯，各种观念的互不宽容，各种生活方式的冲突，各种浅层次的竞争，各种心理问题，还得加上各种突如其来的疾病，你不得不怀疑，即使是我们再怎么努力保持内心的平和和健康的生活，但这个失序的世界也一定会照着自己的惯性不断地造出各种病患来，在这些不知哪天来临的恐慌面前，我们能做的是什么呢？只有把自己的身体养好，只有健康才是最保险的疫苗。

我们对自己管不了的事情是负不起责任的，女人，只需要好好

照顾自己，好好地养生，就这东西是具体的、能看得见效果，能把我们的身体调养好。而只有身体好了，我们的心里才会产生自发的温暖。

正因为有了疾病，我们才可能去从头关注我们走过的路，心里的路，身体划过的轨迹，才真的会从心里去珍惜健康，也才有机会将注意力从物质转向生命，从瞎忙转向沉思，从外在转向内心。

而中医，差不多就是我现在最重要的精神生活。



C

o

n

t

e

n

t

s

养生只记四句话 (代序) / 004

一、养阳气

女性天生都怕冷，各种气虚血虚、肚腹冷痛、脾湿肥胖、顽固斑痘、中气不足，以及各种妇科病、阴寒杂病，甚至是性格上的冷漠，都是因为身体冰冷，阳气不足。

阳气对身体的主要功能是推动、温煦、防御和固摄，血液流动、津液的生成和运行，维持脏腑组织间的各种健康生理活动，都靠的是阳气。

阳气就是女性体内的太阳。太阳一出，全身都是暖洋洋的，什么阴霾都会云开雾散。

女人天生就“多事” / 018

首先，你怕冷吗 / 020

从月牙儿去辨认体寒 / 022

暴露，就是给疾病敞开通道 / 023

露脐装，爱美的同时让脾土受寒 / 025

肚腹又冷又痛，寒凉已成气候 / 027

痘痘的成因，在于脾胃虚寒 / 028





中医说的上火，大都是虚火 / 030

彻底治疗痘痘的方法 / 031

明白青春痘的事，知中医阴阳寒热虚实表里 / 032

现代生活方式，大都在耗伤阳气 / 034

避风如避剑 / 036

湿重皆因阳不足 / 038

祛湿，重在升脾阳 / 040

减肥，祛湿最见效 / 042

苡米红豆汤，一生的早餐 / 044

自己学会治感冒 / 045

好多女性都有阴病 / 046

补血，同时补气 / 048

艾灸，自古即为扶阳大法 / 049

女性体寒，最好都要学会艾灸 / 050

脾胃：一个美丽的圆圈 / 052

开胃健脾八珍膏 / 054

总有一种外治法适合你 / 055

外治法能解决问题的，就绝不内治 / 057

外治法为什么神奇 / 058

养阳，好好睡觉有学问 / 060

泡脚熏蒸治大病 / 062

中医显学：扶阳学派 / 064

今天的女性，几乎都需要扶阳 / 065

回阳救逆的附子 / 067

温度一到，各种淤堵和酸痛就会自动消失 / 069

天有太阳，人有元阳 / 070

学会选择，并判断医生的疗效 / 072

阳气足，才不容易孤独 / 075

女性的生命周期率 / 077



二、调月经

没有几个女性的月经是正常的。月经就是奶水，月经不正常，直接影响到乳房的各种病变。这就是女性最主要的问题，一上一下的问题，但实质都在调理月经。

80%甚至更多的妇科病都与月经不调有着直接或间接的关系，所以，调理月经，就是调理女人一生的幸福，它控制的是一个女性一生平安的阀门，阀门控制好了，几乎绝大多数妇科病就不会找上门来了。

月经就是奶水 / 080

奶水，来自脾脏 / 082

心力不足，奶水就会在乳房里坏死 / 083

很多癌症，都从奶水变质开始 / 084

激发出你心里的大药 / 086

担心乳癌，就容易得乳癌 / 087

乳房肿瘤，经络受阻结出的果子 / 089

淤堵，可试试热敷与刮痧 / 090

给自己减压：我不是女强人 / 092

预防乳腺癌的一些前提条件 / 093

从情绪上调适 / 096

月经不调，治在调肝 / 099

经期，更需要护阳养阳 / 101

月经期间注意事项 / 102

痛经的温灸之法 / 105

十女九带 / 106

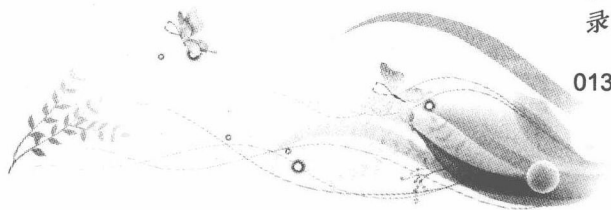
带下病的辨别和治疗 / 107

判断子宫癌的方法与预防措施 / 108

失眠，首先从生理周期上去找原因 / 110

治疗失眠，N多种方法 / 112

失眠还有一个难友，叫便秘 / 114





从肺、脾、肝、肾、心五脏关系上理解便秘 / 115

自己动手治疗便秘 / 117

便秘食疗方 / 119

女人是水做的，天生要多食粥 / 120

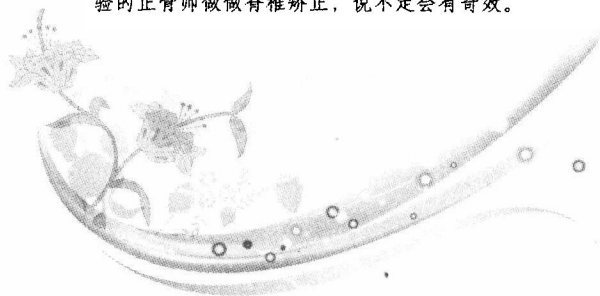
西医与西方生活习惯 / 122

中医寒热问题，重温养阳 / 124

三、正脊椎

脊椎的每一节骨头都有神经传递到相应的四肢百骸和五脏六腑，其上端与颅内的延髓相连，还有贯穿后背的脊椎中的脊髓，以及两旁发出的许多成对的神经，它们分布到全身皮肤、肌肉和内脏器官之中，可以说，脊椎的每一个骨节都是我们的保护神。

好些莫名的疾病都查不出来原因，不妨找个有经验的正骨师做做脊椎矫正，说不定会有奇效。



端坐，就是放松命门 / 128

脊椎，联结的是五脏六腑、四肢百骸 / 130

督脉，主一身之阳 / 132

膀胱经有问题，全身都会有问题 / 133

只有人才有了肩膀 / 134

颈椎问题及保养细节 / 136

胸椎错位，一定会牵扯到乳房病变 / 138

腰酸背痛到底是怎么回事 / 139

腰椎间盘突出，不是什么大病 / 141

治疗腰背的几个穴位 / 142

道家最重视的后溪穴 / 143



- 缺钙，只有补肾才见效 / 144
- 脊椎保养，培补肾阳 / 146
- 脊椎病的饮食疗法 / 148
- 推背，注入的是一种能量 / 150
- 砭石，最古老的外治疗法 / 151
- 刮痧，日常排毒的最佳方式 / 152
- 拔罐，顺着膀胱经 / 154
- 自制灸盒疗法 / 156
- 捏脊，一定要弄清楚补泻手法 / 157
- 拉筋，或许是下一项全民运动 / 158
- 神奇的撞墙功 / 160
- 最有效的五种心肾相交法 / 161
- 站桩补肾法 / 163
- 内脏有病，从脊背来治 / 164

四、要开心

女人最受肝的影响，总是情绪不畅，总想发怒，而女人病大都是由情志不舒而导致出的各种各样的淤堵、病变，所以，一定要从肝上去想办法。我师父的自然排肝疗法是目前的最佳选择。

当然，任何药物，甚至外治法都是“外部”的东西，是没有办法的办法。而最好、最正确、最便利、最有效的“大药”都是出自人体自身，关键在于要学会开心，只要开心，潜藏在我们体内的这些大药就开始被激发出来了。

- 女人为何被叫成心肝 / 168
- 女人先天属肝，也最像肝 / 169
- 总想发火，就是因为肝淤 / 170
- 师父的自然医学排肝疗法 / 172
- 搞懂了肝，就搞懂了女人 / 174

