

九歌◎编著

呵护自己，滋润自己，舒展自己

# 女人九养

*Nuren Jiuyang*



健康

财富

美丽

只能选择一样，怎么选？

永葆青春有3个秘诀，第一个叫**平衡饮食**，第二个叫**有氧运动**，第三个叫**阳光心态**。  
女人要对自己好一点，你才能永远年轻、美丽，永远有傲人的资本。

中国言实出版社



# 女人九养

九歌◎编著



中国言实出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

女人九养/九歌编著.

-北京:中国言实出版社,2012.4

ISBN 978-7-80250-699-2

I. ①女…

II. ①九…

III. ①女性—保健—基本知识

IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第053245号

**出版发行** 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64964735(邮 购)

64924880(总编室) 64890042(三编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

**经 销** 新华书店

**印 刷** 北京市业和印务有限公司

**版 次** 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

**规 格** 710毫米×1000毫米 1/16 17印张

**字 数** 268千字

**定 价** 29.80元 ISBN 978-7-80250-699-2/R·33

## 我的健康我做主

代序

有句谚语说,有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。

如果给你三样选择——健康、财富、美丽,而且只能选择一样,你会选择哪样呢?我相信大家肯定会选择健康。大家心里也明白,健康对于我们每一个人,都是最重要的。但是许多人,却有意无意地想赌一下(侥幸也是赌哦),看疾病何时来。但是我们赌得起吗?因为一个人的健康不仅关系到她的身体,还关系到她的事业,更关系到她整个家庭,一人生病拖累全家!联合国卫生组织提出个口号:“千万不要死于无知。”很多人死于无知,这很冤枉呀。

健康是一种和谐,人与自然的和谐,人与人之间的和谐,人自身的和谐;健康是一次一次的储蓄,一点一滴的积累,不怕麻烦,贵在坚持。健康也是一种信仰,要相信,我的健康,必须靠我自己来做主。

疾病可以交给医生,但健康不能交给医生,我的健康我做主。世界卫生组织强调:“自己的健康自己负责。”

为了美丽,为了提高生命、生活质量,女人一定要采取有效的方法,维护自己的健康。

我的健康我做主,并不是一句简单的空话,要真正使其生效,就要把“我”的文章做足。首先“我”要了解掌握一定的健康知识,知道什么对健康有利,什么与健康相悖;其次要了解“我”的身体状况,需要加强什么,需要注

意什么；再次要针对性地制订“我”的健康计划，无论长期的还是短期的，都要有明确的目标；最后，就是“我”要把健康计划落到实处。其实，这些东西做起来并不复杂，只要自己在思想上重视起来，并持之以恒地付诸行动，就可以对自己的健康做主。

本书就如何改变健康的观念、改善健康状况、维护健康体质等一系列的问题，进行了全面而具体的阐述，以期帮助女人了解健康的知识，给大家送去一套全新、科学的健康理念，让奔忙于社会各个角落的女人重新校正自己的生活，真正成为自己健康的主人。

女人一定要学会呵护自己，保养自己，这样才能永远年轻、美丽，才能永远有做人的资本。



## Chapter 1 顺应节律， 养自然之身

自然的美丽，胜过雕琢出来的漂亮。

1. 合于阴阳，适于天时 / 3
2. 女人的美丽重在滋阴 / 4
3. 与自己的生物钟“对表” / 6
4. 以自身律动养自身 / 8
5. 人人都有“魔鬼时间” / 10
6. 与生物钟的 24 小时“合拍” / 13
7. 精和神要和，身和灵要和 / 14
8. 药者，三分毒也 / 16
9. 最好的医生是你自己 / 20
10. 人体神奇的自救能力 / 21
11. 奇妙的生命力之源——酶 / 24
12. 唾沫一口，价值千金 / 28

## Chapter 2 你的健康美丽是吃出来的

舍“今夜的烧肉”，选“10 年后的健康”。

1. 最好的医院是厨房 / 33
2. 平衡饮食的“金字塔” / 35

3. 酸碱度的平衡是健康之本 / 38
4. 保证蛋白质的必要量 / 39
5. 向你推荐美丽的食物——鱼肉 / 40
6. 减肥，不能过量减少主食 / 42
7. 五谷中女人最应钟爱什么 / 43
8. 我们最熟悉的宝物——豆腐 / 45
9. 从汤中摄取更多的营养 / 46
10. 物美价廉的美容食物——蔬菜 / 48
11. 最具营养的八大蔬果 / 49
12. 如何让蔬菜里的营养“依旧” / 52
13. 吃水果也要吃出学问 / 53
14. 吃，就吃绿色食品 / 54
15. 食物也会“生锈” / 56
16. 女人是水做的骨肉 / 59
17. 还原力强的水才是“好水” / 61
18. 再次发现牛奶的营养价值 / 63
19. 你的生活离不开酸奶 / 66
20. 属于女人的饮品——茶 / 67
21. 红葡萄酒让你保持柔嫩与弹性 / 68
22. 咖啡的利与弊 / 70
23. 养生又滋补的蜂蜜 / 71
24. 吃花粉，让自己也芬芳 / 73
25. 一定要“盐”之有理 / 74
26. 我们要不要吃维生素 / 75
27. 适合自己个性的营养搭配 / 81

## Chapter 3 气血，让“女人花”永远灿烂

中医认为，血为气之母，气为血之帅。

1. 女性以气血为本 / 85
2. 冷是一切麻烦的根源 / 86

3. 10 个女人, 3 个亏血 / 88
4. 有了美丽激素才有女人味 / 90
5. 做个“性满足”的女人 / 92
6. 卵巢, 女人的后花园 / 94
7. 子宫, “造”人的宫殿 / 96
8. 乳房, “做女人挺好” / 98
9. 月经周期并不是越长越好 / 100
10. 深受痛经折磨的女人 / 103
11. 想问而不敢问的问题 / 105

## Chapter 4 驻颜有术, 让美丽一生相随

当世界大 1 岁, 你却年轻 10 岁。

1. 耐老的美女才是本事 / 111
2. 让皱纹也是美的 / 113
3. 眼睛是魅力的源泉 / 115
4. 想嫩白, 要喂肌肤“喝水” / 118
5. 不同肤质的不同美白 / 119
6. 不同环境的不同美白 / 122
7. 教你成为打“黑”英雄 / 126
8. 弹性美人要注意脸和手 / 127
9. 谁是美容的头等杀手 / 129
10. 别在美容路上走岔了道 / 131

## Chapter 5 排出毒素, 永葆神韵

人体所患的许多疾病都与体内受到多种污染毒害有关。

1. 人体, 是一个“造毒工厂” / 137
2. 排除“垃圾”最主要的方法 / 138
3. 清洗体内污染三步曲 / 140
4. 自然养生之道之一——环境养生 / 143
5. 自然养生之道之二——绿色养生 / 146



6. 自然养生之道之三——物理养生 / 150

7. 自然养生之道之四——行为养生 / 152

## Chapter 6 我运动， 我美丽

你的状态是 20 岁，你就是 20 岁。

1. 生命在于运动 / 161
2. 要运动但不要盲动 / 163
3. 遵循运动的固有规律 / 166
4. 健身，快乐才能持久 / 169
5. 有氧运动和无氧运动，哪个好 / 171
6. 选择你喜欢的项目 / 174
7. 最好的运动是步行 / 175
8. 爬楼梯是最好的运动 / 177
9. 身心双修的瑜伽 / 178
10. 减肥，当心 10 个真实谎言 / 180

## Chapter 7 关注健康的 “晴雨表”

人体有着严密的报警装置，一旦疾病发生，便频频发出信号。

1. 解读生命的警报 / 187
2. 梦能预兆疾病吗 / 188
3. 保护好杨柳小蛮腰 / 190
4. 疼起来“要命”的头痛 / 193
5. 越来越“普及”的颈椎病 / 194
6. “鼠标手”也是一种病 / 197
7. 对骨质疏松的清醒认识 / 198
8. 早上脸颊浮肿是怎么回事 / 200
9. 消化不良是胃肠缺乏“动力” / 202
10. 如何解除便秘的困扰 / 203

## Chapter 8 健康在我不在天

生命力，先天占 50%，后天也占 50%。

1. 疾病，习惯大于遗传 / 207
2. 要活九十九，每餐留一口 / 210
3. 仔细地嚼，慢慢地咽 / 211
4. 再忙，早餐也不可少 / 213
5. 晚餐要吃早、吃少 / 217
6. 貌似“卫生”的饮食习惯 / 219
7. 女人的最爱——甜食 / 220
8. 避孕药不是“万金油” / 222
9. 洗脸，你真的会吗 / 224
10. 穿戴上的美丽错误 / 225
11. 美人是睡出来的 / 228
12. 向右侧卧睡得香 / 230
13. 打个盹儿，不要心怀罪恶感 / 234

## Chapter 9 滋养自己由内而外

在现代社会，健康的心理比健康的身体更重要。

1. 养生要先养神 / 239
2. 心情可以长久地影响容貌 / 241
3. 心病要用心药医 / 243
4. 你与“癌症性格”有多远 / 245
5. 健康的鞋匠胜过生病的国王 / 246
6. 压力——现代世界流行病 / 248
7. 恼怒有 80% 是自己造成的 / 250
8. 笑纹要比皱纹好看 / 252
9. 哭泣又有什么不好 / 254
10. 让放松成为一种习惯 / 256
11. 冥想，放松自己的身心 / 259



## Chapter 1

### 顺应节律，养自然之身

自然的美丽，胜过雕琢出来的漂亮。





## 1. 合于阴阳，适于天时

“阴阳”的理论是古圣先贤提出的。

“阴阳”这两个字，原本表示背阴的地方和朝阳的地方。山的南边是朝阳的，所以叫“阳”；山的北边是背阴的，所以叫“阴”。我们的祖先又发现气候有寒暖，日月有升降，每一天有白天黑夜，方位有上下、左右、内外等等，进而发现自然界中的一切现象都存在着相互对立、相互作用又相互消长的关系，而这些现象都可以用“阴阳”来解释。

“阴阳”的含义是非常丰富的。如男人和女人是一对阴阳，男为阳，女为阴。男人内部和女人内部也可分阴阳。又如躁动的、外向的女人为阳，宁静的、温柔的女人为阴。

总的来说，凡是运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于阳；凡是静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的，都属于阴，且阴阳之间的平衡不是恒定的，而是动态的。阴阳二者此消彼长，任何一方都可能不足或过剩，比如营养过剩和营养不良就是阴阳失调的极端表现。

外在的阴阳就是宇宙自然的阴阳，内在的阴阳就是人体内的阴阳。两者是相互感应、相互影响的。就养生来说，是指内在的阴阳要遵从外在的阴阳，也就是我们的日常生活要按照宇宙自然的阴阳规律来进行。

中医研究的就是人生命的阴阳规律。比如今天你生气了，生气后头昏、脑胀、不想吃东西。到医院去检查，医生却告诉你什么毛病都没有，但是你确实很不舒服。这时候你去找一个老中医，告诉他自己现在头也疼、嘴也苦、怒气满胸，能不能给我看看病。老中医给你号完脉以后，他肯定要告诉你，你肝气瘀滞，应该吃点舒肝解郁的药。如果你听了他的话吃了药，这种不舒服的感觉，可能很快就会消失了。

怎么看待这个问题呢？我认为，西医学所看到的病，是用什么检查指标来做参照系数的。不管是感冒还是其他疾病，西医都要通过身体检查，来确认你到底发生了什么样的病理改变。当你有了器质性改变的时候，他

就说你有病了。殊不知，在器质性改变之前，有一个漫长的从量变到质变的过程。在量变积累过程中，当指标没有改变，或者是没有完全改变的时候，西医就告诉你没病。等真正把“生病”这顶“帽子”给你戴上了，你要再想去掉这个“帽子”可就不容易了。

那么中医看病拿什么来做参照系呢？是阴阳五行，因为中医研究的不是病，而是人的生命规律。

中医养生很简单，看病实际上也很简单。什么叫有病？有病就是阴阳不和；怎么治病？治病就是要调和阴阳。病治好了，就叫阴阳调和。好多人以此来取笑中医，说你中医怎么就知道阴阳，就不知道别的东西啊？这种看法是十分浅薄的。“阴阳”里面有非常深刻的含义，这反映了宇宙万物的本质规律，当然也反映了人体生命的本质规律。这是一种天人合一的思想。合于阴阳，实际上就是要顺应自然规律、把握生命本质。



## 2. 女人的美丽重在滋阴

美丽是女人一生的追求。从二八美丽少女到八十老太太，没有哪一个女人不希望自己面若桃花、肤如凝脂；也没有哪一个女人不希望自己拥有修长又曲线玲珑的身材，充满青春的活力。

“滋阴”这个词，相信许多女人都听说过，但是，许多女人一说到滋润、保养，立马就去买一大堆名牌保养品、护肤品往脸上抹，却常常起不到预想的效果。其实这是因为，从外部保养是远远不能奏效的。如同花草树木，光是往叶子上洒洒水哪够呢？只有整株的根茎都经历了雨露的润泽，才能枝繁叶茂、花娇果硕，维持生命的美丽与活力。

其实，“滋阴”是个中医名词，指的是滋养阴液的一种治法，又被称为补阴、养阴、益阴，是治疗阴虚症的方法。

何谓“阴虚”呢？从中医学上说，阴虚是一种体虚的症状。许多女人觉得自己平时没病没痛，体检也没查出什么问题，就觉得自己身体健康得很，什么都不用补，可是，皮肤状况却一团糟，既干燥又暗沉，这可能就

是阴虚的信号。

（要滋阴，自然要从日常的饮食开始。如果盘点一下，食物中的滋阴养颜佳品还真不少，比如我们常食用的枸杞，就是滋补肝肾的良品。枸杞性平、味甘，具有补肾益精、滋阴补血、养肝明目、润肺止咳的功效，可以泡水代茶饮，也可以和龙眼、粳米等一起熬粥食用。在煮粥时放一点枸杞，不仅能让粥品“色”相美观、养眼，而且具有温补的效果。再比如苦瓜，去心火，南方到了夏天常用它煲汤，或打成苦瓜菠萝汁来喝，也是一道滋阴的佳品。

此外，滋阴的食物还有银耳、黑木耳、阿胶、桑葚、女贞子、玉竹、鸭蛋、冰糖、西洋参、老鸭、百合、墨鱼、莲子、椰子和椰汁等。一般来说，如果把滋阴食物入粥同煮，效果还会更好。）

在我国古代有一个“滋阴第一方”——四物汤。四物汤最早见于晚唐蔺道人著的《仙授理伤续断秘方》，东汉名医张仲景又进行了改进，变成了《金匱要略》中的名胶艾四物汤。

四物汤是由当归、川芎、白芍和熟地四味中药组成，其中又以当归、熟地为主药。熟地含有甘露醇、维生素 A 等成分，与当归配伍后，可使当归的主要成分阿魏酸含量增加，使当归补血活血疗效增强，能对付女性脸色苍白、头晕目眩、月经不调、量少或闭经。

四物汤一个很大的特点是，随着四味药物的比例不同，可以发挥广泛的功能。如重用熟地、当归，轻用川芎，则是一个补血良方；当归、川芎轻用或不用时，可以帮助孕妇保胎；重用当归、川芎，轻用白芍则能治疗月经量少、血瘀型闭经等。

此外，四物汤衍生出的无数“子方”、“孙方”，在治疗妇科病方面也功不可没。较著名的有桃红四物汤，该方剂是由四物汤加桃仁、红花而成，专治血虚血瘀导致的月经过多，还能对付先兆流产、习惯性流产；四物汤加艾叶、阿胶、甘草后取名为阿艾四物汤，用来治疗月经过多，是安胎养血止漏的要方；四物汤加四君子（人参、白术、茯苓、甘草）汤后，名“八珍汤”，能气血双补；在八珍汤的基础上再加上黄芪、肉桂，则成为老百姓非常熟悉的十全大补汤。

但应该注意的是，滋阴的食物往往对胃肠有影响，过多、过久服用会

导致食欲减退、消化不良、大便不成形等问题，因此，对于脾胃虚弱的人，即使有阴虚症状，服用滋阴药也应该慎重，不可过量，可适当配一些健脾理气之品，比如陈皮等，加以调和。



### 3. 与自己的生物钟“对表”

人的生命过程是相当复杂的，又是分外迷人的，它无时无刻不在演奏着奇妙的“生物节律交响乐”，也就是通常我们所说的生物钟。可以说，人的一切生命活动，包括作息规律、智力、情绪、温度等都要受生物钟支配，如同植物到了季节就要开花，候鸟到了冬天就要飞到南方一样。生物钟运转正常，人体就健康、美丽、抗衰。相反，乱了生物钟，就容易得病、早衰、折寿。

我们生活的地球及一切生物无不呈现出其内在的节律，如每天的昼夜交替、一年四季的转换。而人类具有的生理节律表现在更多的方面，如心脏的跳动、肺脏的呼吸、基础代谢的强度、血糖和一些激素的含量、血压的变化、入眠和觉醒的规律以及女性月经来潮、退潮的规律等。

人和自然是一个统一的整体，其中还存在着神奇而微妙的对应关系。据说人体内的几十种元素的比例和地壳几十种元素的平均含量是一致的。大自然好比扩大了的人，而人也好比是浓缩了的大自然。

人的生理活动随着昼夜的交替、四季的变化也在进行着周期性的节律活动。这种周期活动，除了有随着昼夜而变化的“日生物钟”，也有随着月亮盈亏而运转的“月生物钟”，还有按四季转换而更替的“年生物钟”。美国精神病学家利伯认为，人体的细胞和液体的运动会随月亮的变化而变化。人体内的流体成分约占80%，月球的引力能像引起海水潮汐那样对人体中的液体发生作用而引起生物潮，这是人们在满月时精神容易激动、暴躁的一个原因。

一年的四季与人体的脏腑功能活动和气血运行也是息息相关的。人体各器官的机能是按“生物钟”来运转的，生物钟“准点”是健康的根本保



证。人如果违背“春生夏长秋收冬藏”的变化规律，打破正常的生物节律，就会导致虚弱、早衰、疾病、夭折。

德国哲学家康德活了 80 岁，在 19 世纪初算是长寿老人了。M. M. 佐生科对康德做了极好的评述：“他的全部生活都按照最精确的天文钟做了估量、计算和比拟。他晚上 10 点整上床，早上 5 点起床。接连 30 年，他一次也没有错过点。他 7 点整外出散步——哥尼斯堡的居民都按他来对钟表。”据说康德生下来时身体虚弱，青少年时经常得病，后来他坚持规律生活，按时起床、就餐、锻炼、写作、午睡、喝水、大便，形成了“定式”，身体从弱变强。

（生理学家也认为，每天按时起居、作业，能使人精力充沛；每天定时进餐，届时消化腺会自动分泌消化液；每天定时大便，能防治便秘；甚至每天定时洗漱、洗澡等都可形成“生物定式”，从而使生物钟“准时”。谁违背了生物节律，谁就要受到它的惩罚。现在有些女人遇上周末，看什么“通宵电影”、泡通宵酒吧、玩通宵麻将，结果导致生物钟“错点”，患病者越来越多。有一位女士喜欢通宵玩麻将，劳累过度，患上冠心病住了医院。此人原来身体结实，无任何病症。她自认为周末玩个通宵没什么，哪里知道通宵熬夜会使生物钟“错点”，表面上看没有什么，但体内却变化异常，血液波动增大，激素分泌紊乱，身体处于混乱状态。这样日积月累，“错点”在身上产生了积累效应，患病就是必然的了。

日有日的规律，月有月的循环，年有年的往复。生物节律与人的健康关系是十分密切的。如果人的“生物钟”运转和大自然的节律合拍、和谐、融洽，就能“以自然之道，养自然之身”。目前，许多专家都认为“生物钟”是自然养生的最高境界。因为古今中外的健康长寿的“养生之道”千差万别，但规律生活这一条却是共同的。）