

<<脾虚的女人老得快>>

图书基本信息

书名：<<脾虚的女人老得快>>

13位ISBN编号：9787535776037

10位ISBN编号：7535776035

出版时间：2013-4

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：佟彤

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<脾虚的女人老得快>>

### 前言

中国人最容易脾虚如果10个人去看中医，估计得有5个人的诊断结果是“脾虚”，粗看还以为是庸医的敷衍，其实这是事实！

中医说的“脾”，不是横在腹中的那个可以切除的实体脾脏，而是涉及消化、呼吸、免疫、循环、运动等多个系统的功能总称。

如果打比喻，中医之脾，就像是养育了万物的土地，一片贫瘠土地上的生命肯定缺乏生机，一个脾虚的人自然也是病弱的、早衰的。

对中国这个崇尚“土生万物”的民族来说，脾之于人，如土之于民，所以中医才会赋予“脾”一个极高的“职称”——“后天之本”。

脾虚之所以常见，和它的两个致虚因素有关：一个是劳倦，一个是忧思。

前者伤身，后者伤心，而这两点又与中国人长久以来的生存环境与民族性有关。

中国人是心思细密的农耕民族，几千年都靠在“土里刨食”，其间颠沛流离、民不聊生是常有的事儿，这种艰难的生存过程、身体上的劳损和精神上的煎熬其实都在伤脾。

中医之脾，于是就成了中国人身体的一个薄弱环节，而这也是中医对其分外强调、分外呵护的理由之一。

创制了“补中益气丸”的名医李东垣，早在金元时期就写出了中医经典《脾胃论》，这本实用价值远在《黄帝内经》之上的古籍，全书都在强调“脾气一虚，百病丛生”。

中国文字对羸弱病态的形容、对生机不足的描述，其实都是脾虚之态，诸如“面黄肌瘦”“手无缚鸡之力”。

脾主肌肉，病色为黄，肌肉的无力和肤色的萎黄，都是脾虚之相。

这种无力可以延展到各个器官，因此，疲劳、虚胖或瘦削、便秘或便溏，甚至包括心脑血管的供血不足、疾病的慢性迁延、女人面容的不紧致以及平胸垂臀……归根结底都是脾在各个脏腑行使功能时的无力、不足所致，而最能昭示女人老之将至的“黄脸婆”，更是脾虚病色的显露。

因此，中国人最可以也最应该举国同步的养生大法，就是补脾。

只是我们不知道，补脾的药与法，是所有补药补法中最和缓、最能药食同源、最可以长期服用、最能融入每日生活的。

补脾这件事关体质、疾病、健康、衰老的保养之事，本来就该是中国人持之以恒的生存方式。

## <<脾虚的女人老得快>>

### 内容概要

《脾虚的女人老得快》内容简介：在中国，每10个人里就有5个人脾气虚。脾为后天之本、气血生化之源，无论是肌肉失去弹性、皮肤没有光泽、肤色暗淡、腰间长出“游泳圈”，还是各种各样的健康问题，归根到底，都是脾气虚弱导致的。在书中，作者汇集了协和、中日友好、北京大学第一医院等三甲医院博导级妇科医师的最新临床精粹，围绕“脾虚的女人老得快”这样一个观点，细说了痛经、乳腺增生、卵巢囊肿等高发、频发的女人病，及黄褐斑、黑眼圈、游泳圈等女性常见的早衰烦恼，并从专业角度颠覆众了多健康养颜谬误、揭露广告背后的陷阱，全面呵护女性健康。全书权威、实用、易操作。

## <<脾虚的女人老得快>>

### 作者简介

佟彤，毕业于北京中医药大学中医系。

曾供职于中国中医科学院基础理论研究所，参与国家级“十五”攻关课题“脾虚症的临床与试验研究”，并创办编辑国家级刊物《中国中医基础医学杂志》，《北京晨报》首席记者。

江苏卫视《名医》、山东卫视《养生》、MSN中文网《名医讲堂》、凤凰网《健康三人行》嘉宾主持；北京卫视《养生堂》、湖南卫视《百科全说》、江苏卫视《万家灯火》、河北卫视《健康56点》等多档健康养生节目的主讲专家。

曾出版《不疲劳的生活》《不上火的生活》《脸要穷养，身要娇养》《药房里买得到的传世名方》等健康科普书。

## &lt;&lt;脾虚的女人老得快&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 中国人最容易脾虚\_001第一章女人·虚 女人之虚到底虚在哪儿没有丑女人，只有“脾虚女”\_003  
 脾气虚的女人老得快\_003身体结构也有不称职的时候\_005脾气是人体里的“审计署”“纪检委”  
 ”\_00735岁是女人的一个坎儿\_010林黛玉过的是伤脾的日子\_012原来，这些都是脾虚的信号\_016方法  
 不靠谱，当然越减越肥\_016女人的“游泳圈”是如何炼成的\_020女人变成“黄脸婆”的内幕\_025千万  
 别动不动就吃消炎药\_028既怕冷又怕热就是脾气虚\_032木瓜能丰胸？  
 那是讹传\_035“久坐伤肉”，伤的其实是脾\_037女人若阳虚，后果很严重\_041别让气虚变成阳虚\_041  
 保温是中国人最重要的养生\_044寒凉食物与生存之间的能量争夺战\_046保温就是一种排毒\_049低体温  
 者，要么早衰，要么易患癌症\_053“阳虚女”就是“癌症女”\_056透支能量的日子，你还要过多  
 久\_059没高原反应不一定是好事儿\_062更年期前的女性拥有很多“特权”\_064喝点儿水就要解小便是  
 啥问题\_066第二章女人·通“不通”是养生养颜的大忌黑眼圈、“湿重”都可能因为“不通”\_073为  
 什么中医总说你“湿重”\_073“宫颈糜烂”没你想象中的可怕\_077切子宫，切掉了她的一条生路\_080  
 黑眼圈是甬道不通的信号\_081痛经的肇事者都有哪些\_084不疲劳的生活\_087逐渐加重的痛经可能昭示  
 不孕\_089女人想轻松，月经通加上大便通\_093避孕药其实比避孕工具更安全\_093“药流”并不比“人  
 流”安全\_096每次流产都在损伤你的甬道\_098怀孕、分娩、流产的女性都脾气虚\_101女人便秘多是“  
 无力性便秘”\_104养血是女性通便的特殊方法\_107过敏者也该祛祛湿\_109第三章女人·调 懂得调养  
 的女人不易老女人太克己，就是克了脾\_115谁连累脾？  
 谁欺负了脾\_115秀气的女孩为什么有张“关公脸”\_118男人为什么不爱长黄褐斑\_121解肝郁、补脾  
 气的中成药能消除黄褐斑\_123癌症专门找“郁女”\_128好女人更容易得癌症\_128乳腺癌是气出来的、  
 郁出来的\_130淑女为什么总食积\_133流泪也是条自救的甬道\_136忘我也是一种心理自愈疗法\_139第四章  
 女人·补 美丽的女人脾不虚治虚先补益，补脾是关键\_145《黄帝内经》说：人是一种适合黄色的“  
 虫”\_145中国适合全民补脾\_148牛奶和粥，哪个更养人\_150暖冬必备——黄芪桂枝汤\_153虚胖和干瘦  
 之人都适合常吃的保养药\_155治感冒也要具体问题具体分析\_157补阳气，女人永葆青春的秘密\_160仿  
 日韩时尚有点儿“东施效颦”\_160“五苓散”是阳虚女的皮肤紧致剂\_163“无感蒸发”是女人的皮肤  
 保湿剂\_165阳虚的癌症病人要慎用化疗\_168淑女不好当\_170有时候，好心情比吃什么药都灵\_173上火  
 也分好几种，你属哪一种\_176胡萝卜、南瓜最适改变阳虚体质\_179女人血虚，根源也在脾虚\_181靠雌  
 激素也延长不了你的青春\_181懂得补血的女人才有好“颜色”\_183女人血虚必先补气\_186第五章女人  
 ·妇科保养 妇科医生的女人病保养公开课当女人异常出血时??\_193非经期的异常出血都有哪些隐  
 患\_193异常出血大多是病理性的\_194当心宫颈糜烂引起的异常出血\_195年纪越大，越有可能患宫颈  
 癌\_196女人40岁以后必须知道的事儿\_197宫外孕是埋在女人体内的“定时炸弹”\_197女性肿瘤要早警  
 惕、早预防\_199卵巢囊肿的自我诊断标准\_199子宫肌瘤有时也是“纸老虎”\_200子宫肌瘤青睐哪些女  
 性\_201什么样的子宫肌瘤该切除\_202孕期发现了子宫肌瘤怎么办\_203西方女性的第一杀手——子宫内  
 膜癌\_206最会“躲猫猫”的卵巢癌\_207

## &lt;&lt;脾虚的女人老得快&gt;&gt;

## 章节摘录

没有丑女人，只有“脾虚女”35岁是女性的一个坎儿，到了这时，阳明脉开始衰弱了。而阳明脉就是脾胃之经，面部、胸部和腹部都是它经过的部位，这里的经脉气虚、衰弱了，自然要影响到面部和腹部的状况，开始出现面部憔悴、面色发黄、头发开始脱落等症状。所以说，脾虚的女人老得快脾气虚的女人老得快女人最担心的就是衰老，所以她们会花很多钱去美容、塑身，但这种效果往往是短暂的。

过了35岁，大多数女性的肌肉会不同程度地失去弹性、皮肤失去光泽，这两点直接导致女人变成了“黄脸婆”，开始变得“垂臀平乳”而这些看上去不美的外表端倪，其实都是健康出了问题，而且问题出在了脾气上，是脾气虚了这一点在《黄帝内经》中有过论述：“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。”这句话形容的是35岁女人的状况：面容开始憔悴，头发开始脱落，种种衰老的迹象都是因为阳明脉开始虚弱、衰竭了。

“阳明脉”是什么呢？

指的就是脾胃之经，而女人变老就是从脾气虚弱开始的“脾气虚”是中医的概念，大家常常说起这个词。

很多人一说到脾气虚，就会想到消化不好。

事实上，脾气虚涉及的范围远不止消化方面的问题，“世界卫生组织”曾经公布过的健康指标，描述的其实也都是脾气的状态“世界卫生组织”给出的判断人健康、衰老与否的三大指标是——“说得快、走得快、拉得快”，这三个生活的细节体现并概括了身体最重要器官的功能状态先说“说得快”。一个语速很快的人，首先得脑子清楚、思维灵敏。

要保证这一点，大脑的供血至少要充足。

一旦大脑的供血不足，人首先会犯晕，头脑不清晰。

而保证大脑供血的关键不仅在于血液是否充足，更重要的是血管里的血是否能正常地升到大脑去，这种升血、泵血的功能就是中医里说的脾气决定的，中医的术语叫“升清降浊”，是脾气的重要功能之一很多女性吃了饭后感觉困倦难耐，坐在桌边就能睡着了，这在俗语里叫“醉饭”，就是因为脾气虚。

吃饭之后，脾气全用在消化食物上了，没有余力“升清降浊”，所以饭后的大脑处于浑噩的状态中“走得快”反映的是肌肉的协调能力和力量，肌肉有力是健康的基本标志。

根据中医的观点，肌肉是归脾气所管的，所谓“脾主肌肉”，只有脾气不虚，肌肉才能壮硕有力。

人在行走运动的时候，才能协调、迅速，才能走得快。

我们过去描述白面书生时，多用“手无缚鸡之力”来形容，这种人的步态一般都是慢悠悠的，走快了就会上气不接下气，这也是因为他们脾气虚，无力供养肌肉，也无力支配肌肉导致的还有一点是“拉得快”，就是大便痛快，这也是衡量人是否健康、是否衰老的关键指标。

我们看看孩子，除非他们因为上火暂时地大便干燥，否则大便一般都拉得很快。

孩子，或者说年轻人，解大便的时间很短，可以速战速决，这种人一般都身体很壮实，至少不会脾气虚。

因为“脾主肌肉”，肠道的肌肉也归脾气所主，脾气虚时，肠道就蠕动无力。

大便“拉得快”，不仅保证了毒素的及时排除，而且还说明了脾气的健运所以，虽然世界卫生组织公布的健康指标是围绕西医理论而产生的，但是却反映了中医脾气的特点。

可见，中医所说的“脾气”囊括了身体健康的关键环节和器官，一旦出现脾气虚，衰老和疾病便接踵而来35岁是女人的一个坎儿人们对夫妻年龄的传统认识，都是妻子比丈夫小，“姐弟恋”是近年才开始流行的时尚。

“女小男大”这个传统其实是很符合医理的，因为女性的生命周期确实比男性短，因此女性也会比男性早老几年。

这在《黄帝内经》中就已经有了明示：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。



## &lt;&lt;脾虚的女人老得快&gt;&gt;

” “丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿枯；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。

”可以看出，女性以“七”为一个基础周期，男性以“八”为一个基础周期。

作为7的倍数，35岁是女性的一个坎儿，因为到了这个时候，阳明脉开始衰弱了。

阳明脉包括手阳明经和足阳明经，面部、胸部和腹部都是阳明脉经过的部位，这些地方的经脉气虚、衰弱了，自然要影响到面部和腹部的状况，开始出现面容憔悴、面色发黄、头发开始脱落等症状。

比如，“黄脸婆”的问题就和“阳明脉衰”有直接关系，腹部脂肪的堆积也和阳明脉运行无力有关。

而这些，都发生在女人的35岁和男人的40岁之后，因为女性的基础周期比男性短一年。

相应的，从生理规律方面来说，女性的衰老要早于男性我们仔细观察，虽然很多男性平时根本不护理，甚至连最普通的护肤霜都不用，但他们的皮肤却可能比女性的还好，不会有导致皱纹出现的干燥。

而那些平时不断更换保湿产品的女人，她们的皮肤却时时会有缺水的问题。

原因何在？

因为男性的“无感蒸发”比女性好“无感蒸发”是人体由内而外地散发热量的过程。

只要人活着，即便你处于睡眠中，“无感蒸发”也存在，可以说，它是人体自己具备的一种由内而外的皮肤保湿办法。

代谢旺盛、身体壮实的人，“无感蒸发”的能力肯定就强。

这就好像一个旺盛的火炉，能把身体里的热以水分的形式散发出去。

相反，如果一个人火力不足、功能低下，他的“无感蒸发”能力肯定就弱。

男性的火力比女性普遍要旺，所以他们的“无感蒸发”能力一般都强于女性，因此也就有先天的皮肤保湿优势过了35岁，女性的阳明经气开始走下坡路，面部的“无感蒸发”能力肯定随之减弱，憔悴、皱纹的出现都与此有关。

而阳明脉就是脾胃之经，黄色是它对应的颜色。

这条经脉出现问题，面部的黄色在所难免，所以，气虚女人的“黄脸婆”时期往往从35岁开始那我们要怎样才能增强自己“无感蒸发”的能力呢？

具体说就是，即便你还年轻，也不能过食生冷，这是直接伤脾气的。

过食生冷导致的恶果，一般会在35岁之后出现，为此，节制生冷应该从年轻时就开始。

另一个办法就是坚持锻炼，要及早养成锻炼的习惯。

年轻人可能懒得拿出时间来专门锻炼，那至少要抓住所有可以运动的机会，比如距离不远的地方，走路上班，尽量不乘电梯，而是选择走楼梯，或者你也可以给自己规定好：两三公里以内的距离绝对步行。

只要这些习惯养成了，你就能在不吃药的前提下，最大限度地保护、建设脾气，提升“无感蒸发”的能力

## <<脾虚的女人老得快>>

### 编辑推荐

在中国，每10个人里就有5个人脾气虚脾为后天之本、气血生化之源，脾虚则百病丛生脾不虚，女人自然面色红润、肌肤紧致、体态优美、减肥不反弹汇集协和、中日友好等三甲医院博导级妇科医师的临床精粹摆脱黄褐斑、黑眼圈、游泳圈等30余种常见早衰烦恼降服过敏、痛经、乳腺增生、卵巢囊肿等20多种高发女人病



<<脾虚的女人老得快>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>