

调气养血

女人养生一点通

第

2版

主编 毛海琴

女子以血为本 百病皆生于气 女子以肝为先天

养生从生活中来 美丽到生活中去 原来健康美丽就这样简单

人之所以会生病，主要是气血不通

.....
本书通过饮食秘方、穴位按摩保健、生活宜忌、情志调摄等内容，推荐给女性朋友一套易学易用、行之有效的保健真法。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

调气养血

女人养生一点通

第2版

主编 毛海琴
编者 (以姓氏笔画为序)

才永发 万伟伟 马新乐 王君
王子川 王莹莹 毛海琴 卢维
卢晟晔 李娟 李清 吴非
吴佳 陈小蕾 赵红艳 谢青云



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

调气养血：女人养生一点通 / 毛海琴主编. --2版. --北京：人民军医出版社，2015.9

ISBN 978-7-5091-8627-5

I. ①调… II. ①毛… III. ①女性—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第204694号

策划编辑：任海霞 文字编辑：梁雅慧 责任审读：赵 民
出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店
通信地址：北京市100036信箱188分箱 邮编：100036
质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283
邮购电话：(010) 51927252
策划编辑电话：(010) 51927300—8201
网址：www.pmmp.com.cn

印、装：京南印刷厂
开本：710mm×1010mm 1/16
印张：12.5 字数：193千字
版、印次：2015年9月第2版第1次印刷
印数：0001—4500
定价：28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内 容 提 要

女性健康美丽在于养生，养生根本在于气血。本书立足于女性最重要的生命物质——气血，以最贴近生活的视角，围绕“女子以血为本”“百病皆生于气”“女子以肝为先天”等中医学理论展开论述，书中所讲述的饮食秘方、穴位按摩、生活宜忌、情志调摄等贴近生活，易学易用，推荐给女性朋友的是一套行之有效的保健真法，适合所有女性阅读使用。养生从生活中来，美丽到生活中去，原来健康美丽就这样简单。

序一

女子“俏丽若三春之桃，清素若九秋之菊”，是一种诗意，更是一种养生。明艳俏丽、面若春桃为气血充沛之象，清虚素淡、气若秋菊为气血调和之象。所以有时我常常说“女性健康美丽在于养生，养生根本在于气血。”正如《黄帝内经》曰：“人之所有者，血与气耳。”中医又有“女子以血为本，百病生于气”的思想。毛海琴医师及编著团队从女性养生的本质出发，从中医学的经典理论出发，带给了我们一本充满惊喜的《调气养血——女人养生一点通》。

编者提纲挈领，切中病机，当然一点就通。编者立足于女性最重要的生命物质——气血，以贴近生活的视角，以专业的中医思维，如一杯温馨淡雅的玫瑰花茶，使读者阅读之时，心情愉悦，阅读之后，身心健康。本书第一、二章，教给读者日常补养气血切实可行的方法，人人能会，时时能做，如食用红糖、大枣、乌骨鸡等就是中医常用补血治法，党参、黄芪入肴又是中医最常用的补气方法。肝藏血，精生血，养血必先养肝。本书第三、四章，言之有据地阐述了调养肝肾的实用方法，如每天晚上 23:00 前睡觉养肝，叩齿咽津养肾等，都是生活中不广为人知的实用养生方法。本书推重女性关键期养生，养气血强调“七年之养”，第五、六、七章对于女性的生理期、孕育期、更年期，从情志、饮食、起居等方面，讲述了一个个美丽健康的养生故事。第八章针对女性疾病，从食疗、按摩、艾灸等方面，教你和自己的身体对话，真正从里到外的健康、漂亮。

阅读本书，会对毛海琴医师亲近生活的著作风格自然钦佩，养生从生活中来，美丽到生活中去，原来健康、美丽就这样简单，调气养血是那闪耀的浪花。

最后引用本书中的一段话“如果把人的生命比作一棵树，那么气血就是树根……女性学会调理好自己的气血，那么你的生命之树才会枝繁叶茂，羡慕他人”。

朱雲

乙未年八月于春城

序二

女性身体的健康、容颜的美丽、精力的充沛，皆取决于充盈与调和的气血。《调气养血——女人养生一点通》详细阐述了气血对于人体的重要性与调养方法，并汲取《黄帝内经》等传统医典之精华，以中医学经典理论为基础，结合现代养生理论，通过饮食秘方、穴位按摩、生活宜忌、情志调摄等内容，推荐给女性朋友一套易学易用、行之有效的保健真法。此外，本书还详细讲解了孕育期、更年期由于气血不调引起的亚健康状态，提出相关的改善和预防措施，引导读者建立健康的生活方式，从调气养血的角度，关怀女性的一生。

我院毛海琴医师，中医学文化底蕴深厚，临床根基扎实，素有发扬中医之志，谦虚好学，勤于思考，勇于实践，与时俱进，于繁忙工作之余，著书立说，收获颇丰。今以通俗易懂的文字，阐释古奥艰深的中医学理论，颇多创新。为中医爱好者学习中医、掌握养生之道，开启登堂入室的方便之门。

刘红英 主任医师

2015年8月

前言

中医学认为，脾胃为后天之本，脾胃好，身体才能好。人出生后需要食物来维持和调养身体，而脾胃的主要功能就是运化水谷精微，化生气血，以满足人体生长发育的需要。《黄帝内经》记载“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”脾胃就像粮仓管理员，把食物按酸、辛、甘、苦、咸五味区分，然后输布全身，即肝喜酸，脾喜甘，心喜苦，肾喜咸……五脏六腑的精华充盈，人也就能更健康，更长寿。

人的气血都来源于脾胃运化的水谷精微。气血充足，则面色红润，肌肉丰满坚实，肌肤和毛发光亮润泽，外邪不易入侵，身体不易生病，容光焕发，身姿矫健，自然也就健康长寿。反之，脾胃运化失常，气血化源不足，则会出现面色萎黄，肌肉消瘦，肌肤毛发枯萎无光泽，外邪极易入侵，体内易发疾病，面色枯槁，发疏易脱，身形萎缩，多病夭横。但是，现在很多女性都不注意保护脾胃，比如暴饮暴食，挑食偏食，七情六欲耗费过度等，都会损伤脾胃功能。

生活中，常常看到这样一些人，说话时底气十足，声音洪亮而绵长，走路稳健，精神抖擞，他们一般寿命都比较长。底气足的人体内气的运化有力，气化功能强大，可以化邪、化湿、化寒、化毒、化脂、化瘤、祛百病，即便是吃了一些有害物质，身体很快也能将它“气化”，代谢出体外。这就是人们常说的“正气存内，邪不可干”。

相反，体内气虚，说话有气无力的人，一般身体都不太好，经常大病、小病不断。这样的人，即便天天吃无毒无害的食品，也可能由于运化不良，残渣留存在体内，各种疾病便由此而生。

因此，如果说气是人体的动力，那么，血就是这个动力的源泉。如果将气比作汽车的动力，那么，血就好比是汽油。气和血，一阴一阳，气无形而动，属阳，血有形而静，属阴；气有温煦推动的作用，血有

营养滋润的作用；血的生成离不开气，气也不能离开血而单独存在。这一点对于女性来说，尤为重要。这也就是《黄帝内经》中提出的“人之所有者，血与气耳”的著名论断。

这也正好解释了我很多年来没有思考明白的问题：女性之所以会生病，主要是气血不通。上面不通，堵在乳房，乳房就会出问题，下面不通，堵在髋部，妇科就会出问题。比如，有的女性经常在冬天会感到手脚冰凉，其实是气运行不畅所致；还有的女性痛经，其实是气滞引起的。

我常常想，女人真是一个奇怪的动物。

爱美丽，爱撒娇，爱生气，爱美食，爱一切新鲜好奇的事物。

怕变老，怕变丑，怕黑夜，怕生病，怕一切未知恐惧的事物。

然而，这个奇怪的动物却是世界上最可爱的动物，她可以静若处子，也可以动若脱兔。她就像演员一样，可以像王熙凤一样，大刀阔斧，风风火火，让你不敢差池半步；也可以像林黛玉一样，泪水涟涟，惹人心生怜爱之意。

为什么同样吃饭，同样睡觉，同样工作，身体健康情况却大不相同呢？这个问题，说起来很复杂。它和每个人的生活习惯、生活环境、工作方式，甚至和父母也有关系。而这些在常人看来，都是未解之谜。

庆幸的是，我们终于有机会把这个秘密解开并写成书，奉献给大家。本书中，把女性从年轻到年老，每一个年龄阶段的变化和气血的密切关系，都详尽剖析出来。

如果把人的生命比作一棵树，那么气血就是树根。无论树生长在何处，它对生长的需求是一样的，需要空气、阳光和水，而气血就是滋养生命之树的阳光雨露。女性学会调理好自己的气血，那么你的生命之树才会枝繁叶茂，羡慕他人。

编者

2015年8月



目 录

第一章

女人以血为市，养好血女人会美如桃花

- 每个女人的一生都需要补血、养血 / 2
- 五脏气血之补养，脏器不同补法不同 / 4
- 按摩耳、头、面，活血手到擒来 / 6
- 关元、气海常灸，女人气血常盈 / 9
- 常按足三里，胜吃老母鸡 / 11
- 三阴交，是女人补益阴血的保健要穴 / 14
- 别做“夜猫族”，避免偿还“血债” / 16
- 最简单、最便宜的气血养生法 / 18
- “女子不可百日无糖”，红糖是最廉价的补血佳品 / 20
- 常食乌骨鸡女人补血保安康 / 22
- 红枣茶——一道补血不可忽略的饮品 / 24
- 胖补气，瘦补血，还女人好身材 / 26
- 地机、血海常按摩，改善血虚经血足 / 28
- 丰润双唇，气血充盈的标志 / 30
- 养血补阴，赐女人一副不老容颜 / 32

第二章

百病生于气，调好气女人就不生病

- 气——人之根本，女人的健康之基 / 36
- 好心态可以防“气病” / 38

第三章

养气，首选是人参 / 41
益气，黄芪、党参入肴最有益 / 43
萝卜顺气，多吃气顺身体棒 / 45
久坐伤气，没事时多动动 / 47
养好肺，全身之气才可通 / 51

女子以肝为先天，疏肝气、养肝血让女人魅力无限

肝不好，血不养身，女人的幸福就如“无米之炊” / 55
“久视伤肝伤血”，保护眼睛就能养肝血 / 57
玫瑰花疏肝益气，气不郁的女人自然美 / 60
每天晚上 23:00 前上床睡觉，养血排毒容颜美 / 63
没事也要找乐，高兴就是对肝最大的养护 / 66
禁烟限酒，不增加肝脏负担，不伤气血 / 69
肝脏健康与否，关系着月经的正常与否 / 72
推肝经，令女人心情好、气色佳的小秘方 / 74
养肝养血之品，让你肝血充足肝气消 / 77
动物肝脏补血，贫血女人莫忧愁 / 79

第四章

肾气是生命之源，肾气足的女人更健康

肾是生命之根，肾好的女人健康之树常青 / 82
肾虚别乱补，分清阴阳再下手 / 85
肾气足——从孕育时就开始保养 / 87
避免“五劳七伤”是养肾气的关键 / 89
叩齿咽津，女人自有养肾气的“甘露” / 92
枸杞子，自古就是众所周知的养肾气宝物 / 94



杜仲，养肾气之仙物 / 96

栗子，女人最爱的养肾气小零食 / 99

第五章

“女七”是女人的养生节律，养气血注重七年之“养”

目

“一七”，肾气盛，援助肾气让小女孩长得更出众 / 103

录

“二七”，援助任、冲二脉之气为健康打下基础 / 105

“三七”，肾气平均，平衡脏腑让女人灿若夏花 / 108

“四七”，身体全盛时期，平衡气血有益生育 / 112

“五七”，阳明脉衰，养好脾胃精神佳 / 114

“六七”，三阳脉衰，扶助阳气是延缓衰老的重点 / 116

“七七”，挽救任、冲二脉，平安度过更年期 / 119

第六章

孕育易亏气血，做好必要的养护，做健康女人

调理好气血，才能生出胖娃娃 / 124

多吃益气食物，补气安胎，母子平安 / 126

练习孕妇瑜伽，身心有益助孕育 / 128

会坐月子的女人才幸福 / 132

蒲黄，帮产妇排净体内的恶露 / 135

气血双补，新手妈妈奶水足 / 137

产后多喝“四物汤”，补血益气更健康 / 140

肾虚血少，宝宝成长受影响 / 142

第七章

更年期更要养好气血，走进人生的另一个春天

送走前半生的风风雨雨，迎来生命的新契机 / 146

更年期，心病还须心药医 / 149

黄色食物补中益气，还你人生第二春 / 152

多吃豆制品补益气血，让你更有女人味 / 154

多喝益气养血的“静心茶”，帮女人安度“多事之秋” / 157

常练“静养功”，气血畅通为你的健康保值 / 159

第八章

妇科病伤气血，益气养血疗法为女人美丽增加砝码

补益气血的“饮食方案”，吃掉妇科烦恼 / 163

按摩、良方到，美白又祛斑 / 165

活用艾草，呵护女人一生的“万用草” / 167

畅通气血，与“好朋友”和平相处 / 170

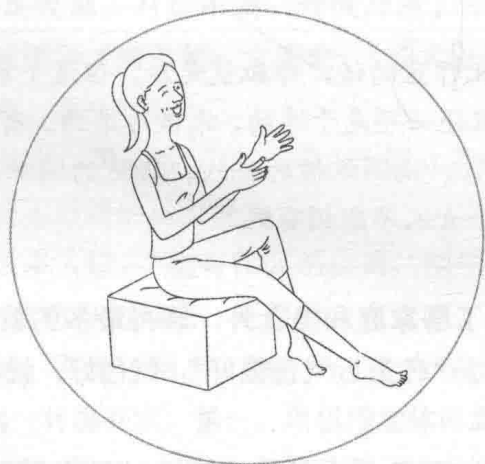
最有效的气血按摩方，养护乳房一生无忧 / 173

学用多气多血的“女福大穴”，远离妇科病 / 176

带下病莫忧愁，按摩带脉穴位病症消 / 178

患上盆腔炎别着急，穴位按摩畅通腰腹气血 / 182

月经不调怎么办，补养气血是关键 / 184



第一章

女人以血为本，养好血女人 会美如桃花

“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风。”这是唐代诗人崔护的一首抒情诗，长久以来一直被后人传诵。走在街上时，我们常常会看见许多满面春风的美女惹人青睐，究竟她们有什么秘诀呢？

《千金方》中说，女子是以“血”为生命之依托的，所谓“以血为本，以血为用”，一旦血液不够充沛，就会导致体虚多病。对于女性来说，追求艳丽的面容，窈窕的身材，健康的身体，首先重在养血。

每个女人的一生都需要补血、养血

如果把女人比作鱼的话，那血就是水。但这个水，必须是活水，不能静止不动，而且还必须是干净的，未被污染的。有了健康、灵动的血，才会有健康的脾胃、充满弹性的肌肤、豁达的胸襟、乐观的生活态度。这样的日子，哪个女人不想拥有呢？

女人见面，除了聊家庭和美食外，聊得最多的就是容貌。女人最愿意听到的一句话，就是“你最近气色很好”，气色好，就意味着皮肤白里透红，有光泽，漂亮。

如果气色不好，面色就会枯槁晦暗，过早出现皱纹，甚至色素沉积，出现黄褐斑、老年斑等，头发也会脱落。

那么，气色不好跟什么有关呢？和气血有关，气血充盈畅通，才能身体健康，红光满面。

女人由于生理结构的特殊性，和血有着不可分割的关系。从女性发育进入青春期起，每月出现一次子宫内膜脱落出血，这就称为月经。在正常情况下，女性12—14岁来月经，刚开始周期并不规律，1~2年后便逐渐有规律。45岁左右月经逐渐停止，停经后的时间称为绝经期。据调查统计，女性每次月经的流血量约75毫升，一名女性的月经期按30年计算，总出血量约为27000毫升（不包括分娩出血），这相当于5.5个体重60千克人体内的全部血液量。

怀孕后，子宫里的小生命通过脐带吸收母体的养分。母亲一个人的血，同时供应两个生命，到了怀孕后期，母体甚至会增加将近50%的血液。

分娩时，一般母体会出现200毫升以上的子宫生理性出血。若遇难产意外，产妇发生子宫病理性大出血，失血量会更多。所以，过去常把生孩子称作“过鬼门关”。

妈妈给孩子喂奶，奶水看上去是白色的，其实这奶水是从血液中化生而来的。有些女性初为人母奶水不足，除了喂养不当，吸吮次数不够，更多的是血供应不足。

和男人相比，女人的一生更应该注重养血、补血。女人由于月经、胎孕、产褥、哺乳均是以血为本，若不注重养血，造成血虚，会影响健康和美容，血虚不能养心，便会产生心悸、失眠等不良症状。假如血虚不能滋养头目、

上荣于面，会出现头晕眼花、面色苍白、毛发枯黄等。如果经脉失于滋养，可引起皮肤粗糙、手足发麻、月经不调、性欲冷淡、早衰易老等。因此，早在几千年前，中医就倡导“男重气，女重血”“妇人以血为本”的原则。

女人应该怎样补血、养血呢？

首先，要有乐观处世、笑对生活的态度，才能让各器官组织的生理功能发挥到最佳状态，提高骨髓的造血能力。

其次，要会吃。很多人说，“吃有什么不会的，刚生下来的孩子都会吸奶”。是的，但关键你要懂得如何吃，吃得对。在这里，我推荐三碗汤。这里的汤并不具体指菜汤，而是包括水、粥、汤三个内容，合指“汤”。

早上起床后，要喝一杯温开水。第一，可以增加体内血液的循环，激发气血的运行，使人精神抖擞；第二，经过一夜的睡眠，体内的剩余水分不足以将血中的大量毒素从尿液中排出。这一杯温水，正好有效补充体内水分的不足。

喝完水后，就要喝粥了。这个粥，不是白米粥，而是做成五谷杂粮粥。粥除了易于吸收外，更好的作用是健脾养胃。女人可以通过喝不同种类的粥，来达到养血、美容、排毒的目的。

我推荐大家喝“三红补血益颜粥”，具体有血糯米50克，大枣10个，枸杞子10克，红糖适量。将血糯米淘洗干净，用清水浸泡4~6小时，血糯米倒入砂锅，大火煮沸后继续中火煮20分钟，再加入枸杞子和大枣，中火煮20分钟后，改为小火熬1小时。煮好后，放入红糖，即可食用，此粥有补血、养颜的功效。一定要注意，我用的是血糯米。

血糯米为红色，具有养肝、养颜、泽肤等功效，适宜营养不良、缺铁性贫血、面色苍白、皮肤干燥及身体瘦弱者食用。在严寒且干燥的冬天，年轻女性不妨适当食用血糯米，以起到养颜护肤的作用。另外，血糯米有收敛的功效，可辅助治疗月经过多。

喝完水和粥后，就尽情喝汤吧！经常有很多女性向我咨询，说月经血色暗红，甚至发黑，有血块。一般其脸色也很暗，唇色瘀青或深红发紫，这属于血瘀。对于这种血瘀患者，我推荐喝莲藕排骨汤，只不过做法上要有些讲究。做的时候，先炖排骨，等排骨炖得差不多了放两勺黄酒，很多人不喜欢黄酒的味道，那就放两勺白酒也可以。最后下藕，藕煮的时间不能长，要保持藕的脆性，半生半熟就行。莲藕一旦熟透，活血的效果就差了。这个汤煮出来口味很好，还能活血，所以女性可以常喝。

有的女人经常感觉头晕，脸色发白，则可能是贫血。贫血就是血流失得

太多了，平时多注重吃一些补血的食物，怎么可能贫血呢！比如，多喝点菠菜汤或者海带汤，还可以用动物内脏煲汤，做的时候加几颗大枣，效果更好。

此外，大家还要保持生活规律，按时作息，做到起居有常，三餐有时，食量有度。平衡饮食，常吃富含铁、蛋白质、铜、叶酸、维生素B₁₂等“造血”原料的食物，诸如动物血、肝、瘦肉、牛奶、木耳、鱼虾、蛋黄、贝类，各种水果、蔬菜等，并远离烟酒，忌饮浓茶。

一年365天，这样天天坚持，你自然会气血充足。

五脏气血之补养，脏器不同补法不同

人到了一定年龄后，五脏气血都会出现不同程度的虚衰，由于五脏的功能和属性不同，因此，对于五脏的补养方法亦不同。

女性过了中年，大半辈子的劳心劳力之后，肝、肾、脾等脏器就会慢慢衰老，血管老化，气血就会瘀阻于经络之中，表现为神疲乏力、失眠健忘、头晕目眩、腰酸腿软、腹胀便秘、气短懒言、食欲下降等，此时要进行适当的调养。

从中医学的角度讲，健康之根本就是气血，想恢复身体健康，一定要益气养血、疏通经络，也只有做到这些才可健康度过晚年。中老年人可通过药物、食疗、经络按摩等方法保养五脏气血。

肝

人体最先衰老的器官是肝，《黄帝内经》中提到：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明。”因此，应当从肝开始调理身体。常见的养肝护肝中药包括四君子汤、四物汤、柴胡疏肝散等，养肝护肝之功都非常不错。若中老年女性出现肝经气血不调，可适当吃些酸味、甜味食物补肝养血，如枸杞子、大枣等。

肾

肾为先天之本，肾之精气为构成人体之基本物质，关系着人体的生命活动。人步入老年之后，肾气会慢慢衰微，精不足，化气无源，就没有能力温煦、激发、推动脏腑之气；精不化血，阴血不足，就会诱发气血阴阳亏损，之后各个脏腑、四肢、百骸就会失去濡养，导致各个脏器功能受损。因此，很多上了年纪的女性都会表现出多虑多疑、淡漠孤僻、急躁易怒，这些均为肾气衰的表现。

此类女性通常会通过服用六味地黄丸、左归丸、右归丸来辨证施治。并且，肾功能减退的老年人还应当避免久行久立，防止伤筋动骨，同时做好防寒保暖工作，以免寒燥伤肾。饮食上应当多吃些核桃、山药、腰果等补肾食物。

脾胃

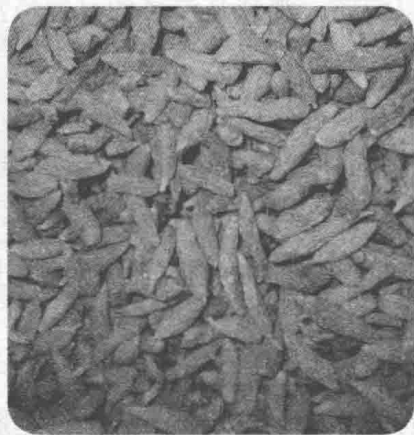
脾胃为生长壮老过程中不断摄入营养物质，维持人体正常发育、功能活动的器官，人步入老年之后，被誉为人体“后天之本”的脾胃也会变弱，消化吸收水谷精微的能力变弱，诸多疾病因此产生。脾胃虚弱的女性常常会服用参苓白术丸、补中益气丸等，进而健脾补气、升阳。此类中老年患者平时应当多吃些粗粮，尽量保持清淡饮食，多喝点粥，少吃油腻不易消化的食物，防止伤及脾胃。

心脏

心脏为全身血脉之总枢纽，掌管着人体气血之调配，并且，心脏还是精神、意志、思维活动之指挥官，在人体内占据着领导地位。现在，很多中老年女性患上了心脑血管疾病，所以，养心是中老年女性的养生重点。平时可吃些龙眼、莲子、大枣、麦冬等保养心脏。



莲 子



麦 冬

肺

肺为娇脏，于五脏之中占据着高位，易被寒热邪气侵袭。肺气不调易诱发呼吸系统疾病，咳嗽、哮喘为秋冬季常见病，可适当吃些银耳、百合、梨等有润肺之功的食物，进而保养肺。

五脏都需要气血来滋养，充足的气血要依靠健康的五脏来提供，二者之间互相影响，相辅相成，因此，调养五脏之气血非常重要。