

阴虚的 容易老 女人

刘静贤
编著



化学工业出版社

女人如水

女人只有阴足才会如水般滋润，
才算得上真正的美

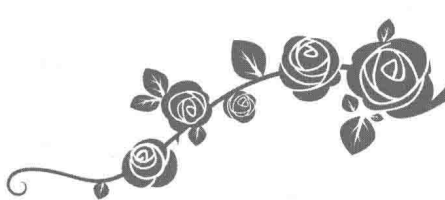
阴虚是把刀，刀刀催人老

滋阴『养于内』，一身滋润，美丽如水不易老





容易老 | 阴虚的 女人



刘静贤
编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

《黄帝内经》记载：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。”这句话告诉我们，阴阳调和是身体健康的保证。而男属阳，女属阴，女性朋友在日常生活中更要重视滋阴。因为一旦阴虚，身体燥热、上火就会找上门来，“灼伤”或透支体内的津液，导致烦躁、疲劳等，随之而来的是食欲减退，睡眠质量降低，皮肤易干燥、萎黄、出现皱纹，身材走形等，从而过早地在女性身上刻下岁月的痕迹。

本书从五脏养生入手，详细阐述了五脏之阴的特点与日常的保健问题。同时，围绕着顺时养生、美容、疾病、上火等方面，通过饮食、经络、健身操等方法来滋阴养生，以帮助女性朋友们达到阴阳平衡、气血充盈的健康状况，从而收获美丽幸福的人生。

图书在版编目(CIP)数据

阴虚的女人容易老 / 刘静贤编著. —北京：化学工业出版社，2015.9
ISBN 978-7-122-24671-4

I. ①阴… II. ①刘… III. ①女性-阴虚-基本知识 ②女性-滋阴-基本知识 IV. ①R241.3 ②R254.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165920号

责任编辑：贾维娜
责任校对：战河红

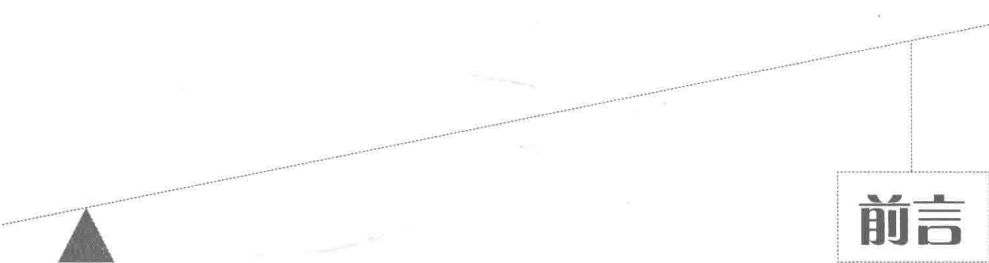
文字编辑：赵爱萍
装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张12¹/₂ 字数173千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元

版权所有 违者必究



前言

爱美是女人的天性，我们可以看看身边那些小女孩，她们喜欢漂亮的裙子，美丽的发卡、蝴蝶结，她们渴望着变成成年女性那样美丽的模样，悄悄地穿上妈妈的高跟鞋，照着镜子偷偷地涂着妈妈的口红；年轻的女人也没有哪一个不希望自己永远面若桃花、肤如凝脂，身材修长、曲线玲珑；就是到了老年，哪怕是白发苍苍、满脸皱纹，每天清晨起来也会对着镜子把那已经不多的苍苍白发一丝不苟地梳理整齐，还会把它染黑，常常翻开自己年轻时的照片，回味自己那个青春美丽的季节……她们都希望将生命定格于这样的青春年华之中。

但是老话说得好，“岁月不饶人”，再青春美丽的容貌都会随着时间的流逝渐渐消失。如果是正常的衰老我们的心理至少还能稍微平衡些。如果你无论怎么梳妆打扮，看起来都总是比身边同龄女性要老上几岁的话；或者才三四十岁就像进入了更年期的人一样脾气暴躁，莫名地心烦意乱；或是月经紊乱，量少，甚至闭经，那就要引起足够的重视了，因为这些都是未老先衰的表现。这些女性为什么会老得这么快呢？可以说，这多是阴虚造成的。都说“岁月如飞刀，刀刀催人老”，我认为还不如说“阴虚是把刀，刀刀催人老”更为贴切。

什么是阴？它对于女人的健康美丽又有怎样的意义呢？《黄帝内经》在开篇就说：“阴阳者，天地之道也。”即阴阳是自然界的普遍规律。能开发、扩张、运动、温热、兴奋的事物都属阳，可以沉降、内敛、收缩、抑制、寒冷、静止、养育的事物则都属阴。比如阳光就属阳，雨露就属阴；身体中的物质、气就属阳，血及其他津液都为阴。当然，身体里五脏都存在着阴与阳，如脾阴与脾阳、肝阴与肝阳、肾阴与肾阳等；身体里的气也有阳气和阴气之分，如肾气就分为阳气和阴气。

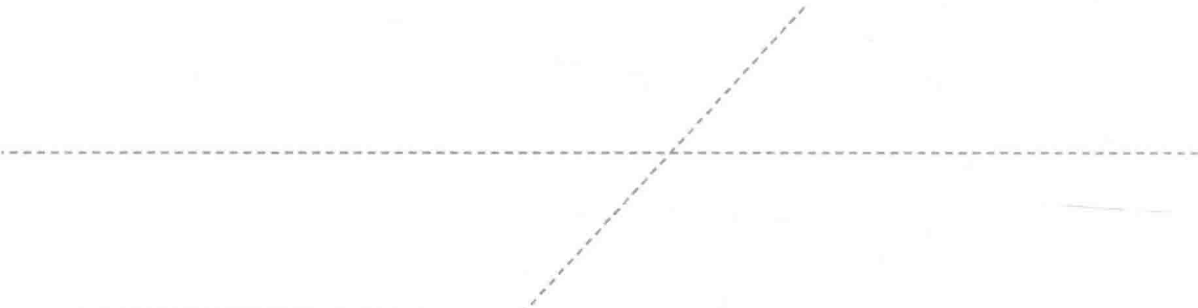
《红楼梦》中有一句话十分经典，“女儿是水做的骨肉”。就是这样一句话，却对古今女性的美丽作出了诠释——女人只有如水般滋润才算得上真正的美。一说到滋

润、保养，不少女性会立马去买一大堆名牌保养品、护肤品来往脸上抹，但是却很难达到预想中的效果。因为这样做就像是在给花草树木浇水时只往叶子上洒些水一样，力度远远不够。只有根茎一同得到了雨露的润泽，它才能呈现出枝繁叶茂、花娇果硕的美丽与活力。而从中医上来说，女人也要从根本进行滋养，女人要想如水般滋润，需要大量的血液和水液来从内滋养，才能渐渐美于外，中医把这个过程叫“滋阴”，重点在于滋五脏之阴。

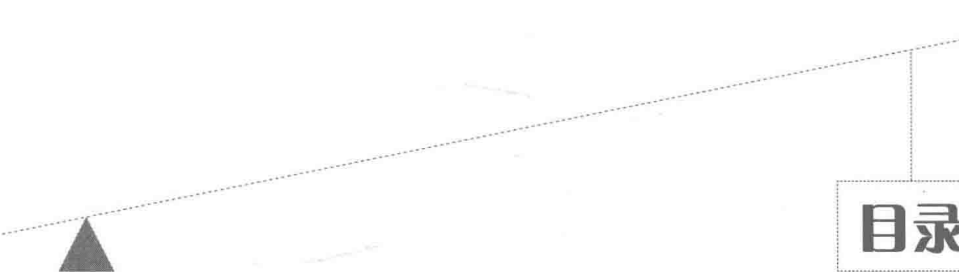
现代女性养生美容都流行保养卵巢。卵巢是女性分泌雌性激素和孕激素的地方，如果女人是一朵花，那它就是为女人这朵花提供营养的“沃土”，所以，我们必须定时地给它浇水或施肥，女人花才能绽放，变得更加美丽。否则“沃土”失养，阴虚找上门来，女人花就会因为失去津液的濡养和滋养，早早地枯萎变成“干花”，既不健康，也不美丽，而且还特别容易生病、老得快。首先产生烦躁、疲累等负面情绪，随之而来的是食欲减退，睡眠质量变差，甚至是失眠、便秘。使女人的健康不断流失，老化进程加速，最终导致皮肤干燥、面色萎黄、出现皱纹，身材走形，甚至是更年期提前等，过早地在女人身上刻下岁月的痕迹。处在此情况的女性还特别容易患上感冒、咳嗽、各种炎症、湿疹、脚气、痔甚至是高血压病等疾病。现代医学也表明，女性卵巢早衰和阴虚体质有着很大的关系。所以，所谓的“保养卵巢”也离不开滋阴。可见，女性只有在身体阴足的情况之下，才会呈现出“面若桃花、肤如凝脂、齿白唇红、发如青丝”的健康美丽状态。

女性如何正确地通过滋阴来养生保健，美容养颜，延缓衰老呢？这正是我编写这本书的目的。所以，全书围绕着女性容易损伤阴血的生理特点、一些日常不良的行为习惯和一些常见的阴虚火旺症状及容易引发的疾病等方面，从滋养五脏之阴出发，教大家通过饮食、验方、经络、健身操等方法来滋阴养生，帮助女性朋友们达到阴阳平衡、气血充盈的健康状况，从而收获美丽幸福的人生。

编著者
2015年冬



中医学认为，女人只有身体的阴气与阴液及血液充足之时，才会呈现出“面若桃花、肤如凝脂、齿白唇红、发如青丝”的健康美丽状态。但是由于女人的生理、天职、天性及一些行为、压力等都会损伤女性体内的阴气、阴血及阴津。因此，作为女人，要想一生健康美丽，那就一定要把滋阴当作是养生抗衰的必修课，时时牢记，并身体力行。



目录

第一章 滋阴，女人养生抗衰的必修课 / 1

女人，养生保健要滋阴 / 2

女人阴虚易早枯，未老先衰成“干花” / 3

女人的生理、天职会伤阴，阴虚的女人不健康 / 5

女人天生爱忧思，阴虚身体会随着心情黯然伤 / 6

女人压力大，阴虚导致亚健康 / 8

第二章 “养外”先“安内”，用五脏之阴养青春 / 11

阴虚小测试 / 12

肾阴虚，易衰老，爱生病 / 13

肾精化气养人体：常补肾阴让衰老来得更晚些 / 15

阴虚小测试 / 17

肝阴虚，肝阳上亢，爱上火 / 18

肝是血液的“仓库”：养足肝阴，血足的女人才明媚 / 20

阴虚小测试 / 21

心阴虚，心神不定，烦恼多 / 23

藏于心：心阴不虚，才能心安身健没烦恼 / 24

阴虚小测试 / 26

脾胃阴虚，内伤脾胃，饮食差 / 27

脾是“后天之本”：脾胃阴足吸收好，身体健康人更靓 / 28

阴虚小测试 / 30

肺阴虚，身内易燥，不滋润 / 32

肺水润全身：滋阴养肺女人一身都滋润 / 33

第三章 季节不同养生各异，滋阴要根据四季特点来进行 / 37

春天常喝“猪肝菠菜汤”养肝补血最滋阴 / 38

“菠萝甘蔗汁”酸酸甜甜，滋阴补脾助肝气 / 40

西瓜清降胃热又解渴，是盛夏养阴的“王者” / 42

苦瓜解暑又清心，长夏阴足心静自然凉 / 44

秋高气燥，“秋梨膏”生津润肺防治秋燥 / 45

秋藕最补人，滋阴补脾养血促“秋收” / 47

“二黑粥”，滋补脾肾助“冬藏” / 49

冬吃萝卜很受用，滋阴顺气身体通畅不生病 / 51

第四章 女子以血为本，经常补血阴不虚人不老 / 55

贫血就吃“阿胶粥”，滋阴补血天下第一 / 56

“当归乌鸡汤”活血补血，治血虚 / 58

气血亏虚用“固元膏”来调补，养足气血阴不虚 / 60

精血亏虚，常喝“牛髓酥油茶”填精补血身体安 / 61

- 肝血不足，“羊肝羹”滋阴养肝补肝血 / 63
- “首乌粥”滋肝补肾，补血养血治阴虚 / 65
- “猪血粥”补血滋阴，最养心 / 67
- “三红汤”营养补血，很经济 / 69
- “黄豆猪脚汤”健脾补血，调阴虚 / 71
- “西红柿鸡蛋羹”，养血润燥，女人滋阴可常吃 / 73

第五章 女人如水，滋阴补水养于内，美于外 / 77

- 肾阴不足，“六味地黄丸”滋阴不是男人的专利 / 78
- 牛奶，生津补虚，女人滋阴补水的日常之选 / 80
- 蜂蜜，能润五脏，女人滋阴要常食 / 82
- “白菜豆腐汤”，滋阴清热保平安 / 84
- “柚子茶”，清热滋阴，嫩白皮肤身心健 / 86
- “冰糖猕猴桃”养阴生津，健身美肤的上品 / 87
- “木瓜银耳汤”清热养颜，女人表里都如水 / 89
- “雪梨菊花汤”，平肝润肺，女人更甜美 / 91

第六章 阴虚伤“脸面”，滋阴就能解除掉 / 95

- 头发像枯草，“芝麻核桃粥”养阴补血，还你一头黑瀑布 / 96
- “人老珠黄”，常食“枸杞菊花猪肝粥”，明眸善睐添神采 / 98
- “黄脸婆”是血不足，“枸杞醪糟蛋”滋阴补血能祛黄 / 100
- “油光满面”是肝火旺，“绿豆薏米汤”清肝祛湿能除油 / 101

“红脸膛”多阴虚，可常食“山蕙排骨汤”来改善 / 103

长痘多是热毒作祟，“桑叶茶”滋阴排毒拒绝“痘留” / 105

血虚“色斑女”，“市耳红枣汤”养血滋阴助消斑 / 107

皱纹横生，“猪皮汤”滋阴润燥，消除岁月的痕迹 / 109

第七章 阴虚生内热易上火，及时滋阴来“灭火” / 113

头晕头痛，“天麻炖鸽肉”滋阴降火能祛风 / 114

心悸烦热，“桑椹百合粥”滋阴宁心除烦热 / 116

记忆力下降，“五味黄桃粥”滋阴补髓不健忘 / 117

阴虚上火常失眠，“二仁合欢粥”滋阴安神促睡眠 / 120

眼睛赤红或肿痛，“决明子茶”平降肝火能解决 / 121

口腔溃疡，“二地茶”滋阴解毒能治疗 / 123

口干舌燥来碗“荸荠羹”，清热生津可消渴 / 125

口臭，“玉竹山楂茶”清热化食口臭自无 / 127

牙龈肿痛，“生地地骨茶”滋阴降火治牙痛 / 129

上火咽疼声音哑，“洋参茶”滋阴润嗓可缓解 / 130

潮热盗汗，“太子乌梅饮”滋阴降火固营卫 / 132

乳房胀痛，“冬合佛手茶”滋阴化郁又止痛 / 134

阴虚便秘，“生地酥蜜粥”滋阴润燥轻松通便 / 136

小便赤黄，“莲子车前汤”滋阴清热又利尿 / 138

第八章 阴虚体弱疾病生，滋阴健体疗百病 / 141

阴虚感冒，“薄荷金银饮”能养阴疏风热 / 142

发热，“生藕汁”滋阴凉血能退热 / 143

热咳，“百合固金汤”滋阴清热止咳嗽 / 145

支气管炎，“冬虫夏草饮”润肺通气 / 147

咽喉炎，“竹叶杏仁粥”清热消肿止痛可调治 / 149

扁桃腺炎，“连翘茶”清热解毒，能消炎 / 151

湿疹，“马齿黄柏饮”清热利湿最养阴 / 153

月经不调，“茅根芹菜汤”清热凉血调月经 / 155

妇科炎症，“扁豆炒子粥”清热化湿助消炎 / 157

乳腺炎，“蒲公英茶”清热消肿除炎症 / 159

更年期综合征，“枸杞莲心茶”养阴安神 / 161

高血压病“洛神花茶”生津养阴降血压 / 163

糖尿病，“罗汉果茶饮”生津凉血能降糖 / 165

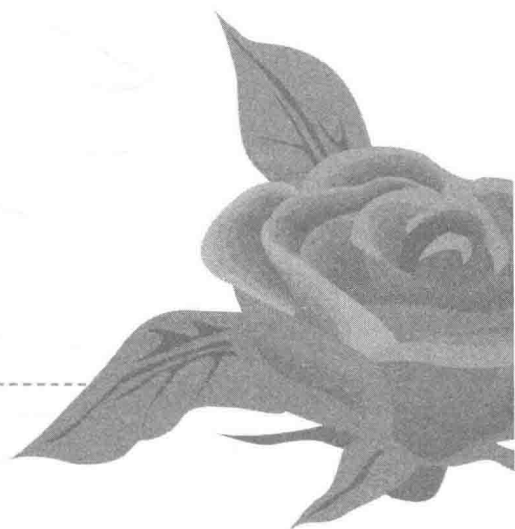
脚气，“冬瓜红豆汤”清热化湿能止痒除臭 / 167

痔，“鱼腥草茶”散热毒止痛，人坐得安稳 / 169

附录一：滋阴常见食物索引表 / 171

附录二：滋阴常见药物索引表 / 180

附录三：滋阴食方索引表 / 185



第一章

滋阴，女人养生抗衰的必修课



女人，养生保健要滋阴

女性天生好静，中医认为静则生阴，更重要的是，女人身体健康和容颜美丽需要阴津及阴血的滋养。所以，女人的养生保健要特别注重滋阴。

《红楼梦》里的贾宝玉说：“女儿是水做的骨肉。”曹雪芹为什么要把女人比作水呢？

《黄帝内经》在开篇之时说：“阴阳者，天地之道也。”即，阴阳是自然界的普遍规律。一般来说，属阳的事物都具有升发、扩张、运动、温热、兴奋等特性，而那些具有沉降、内敛、收缩、抑制、寒冷、静止、养育等特性的事物则都属阴。比如阳光和雨露，阳光就属阳，雨露就属阴。

这种学说不仅适用于自然现象，当然也渗透到了中医学里的每一个角落。就拿我们的身体来说，体表为阳，内脏属阴；腑属阳，脏为阴；气为阳，血为阴等。五脏都存在着阴与阳，如脾阴与脾阳、肝阴与肝阳、肾阴与肾阳等；身体里的气也有阳气和阴气之分，如肾气就分为阳气和阴气，而且肾阴不但包括了肾脏的阴气，同时还包括着阴津水液。

现在的女人都把“美白”“补水”当作美容养颜的两大功课。为什么要美白、补水呢？很多人都说，因为皮肤老化后发黄，如果体内缺水分，感觉皮肤很干燥，爱长皱纹，看起来不滋润漂亮。但这在中医看来，这是五脏阴虚，体内阴津血液不足，不能濡养、滋润身体皮肤组织的一种表现。换种说法，就是女人只有身体的阴气、阴液及血液充足之时，才会呈现出“面若桃花、肤如凝脂、齿白唇红、发如青丝”的健康美丽状态。

但是现代女性所谓的“美白补水”，往往局限于贴几张面膜，抹些滋润、美白及补水霜等之类的“表面功夫”。而中医学更重视培养五脏之阴，以达到滋生阴血津液，濡养和滋润四肢百骸、肌肉组织的目的，做到由内而外地改善体质，

强身健体，滋养肌肤。而这个过程就叫作“滋阴”。

女性相对于男性来说，她们更需要阴血津液的滋养。在养生保健、抗衰美容及防治疾病之时，要多注重滋阴，才会实现“女人如水”的美丽梦想。

名师滋阴贴

都说，“常用三阴交，终生不变老”。“三阴交”是足太阴脾经、足厥阴肝经和足少阴肾经的交会之处，经常按摩此穴可助女人滋阴抗衰。具体做法：取正坐的姿势，将左足放在右侧大腿上，把自己的手横着放在左足内侧的踝骨上，在往上大约4手指宽的地方，用一手拇指或是中指和食指指腹以适量的力度按10~20分钟，右足同样。

女人阴虚易早枯，未老先衰成“干花”

现代医学所说的卵巢和中医学所说的促进“天癸”物质产生的地方，就像女人身体里的“花园”，它需要定时浇水、施肥，才能维持女性特征，并使女人变得更加滋润美丽。如果阴虚，“水分”不足，“花园”失养，女人就容易早枯，未老先衰成“干花”。

正像贾宝玉说的那样，“女人是水做的骨肉”，就是这样一句话，对于古今女性的美丽作出了诠释：女人如水般滋润才算得上真正的美。但是女人如水需要大量的血液和津液来滋养，中医理论将这些血液和津液统称为“阴”，如果女人阴虚，那就会像失去水分濡润和滋养的花儿一样，早早地枯萎变成“干花”。

现在女性养生流行保养卵巢，卵巢是什么呢？它其实就是女性分泌雌性激素和孕激素（或称黄体酮）的地方。卵巢健康，雌性激素和孕激素分泌正常，女人就能从内到外地维持正常状态，并定期排出卵子，等待着精子的来到而正常受孕。



阴虚的女人容易老

中医学将能促进女性身体的发育和受孕功能的物质称为“天癸”，如《黄帝内经》中就记述：“女子……二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”意思是说，女性到了二七——十四岁的时候，任脉通，太冲脉功能也变得旺盛，天癸产生，月经开始来潮，能受孕生育；而到了七七四十九岁时，任冲二脉功能变衰，天癸渐无，开始绝经更年，再无受孕生育的能力，同时，步入老年，变得衰老。

可见无论是现代医学所说的卵巢功能还是中医学所说的“天癸”，它们对于女性身体健康和青春美丽的作用都是一样的。它们就像女人身体里的一座“花园”，需要定时浇水与施肥，女人才如花绽放，变得更加滋润美丽。如果阴虚“水分”不足，“花园”失养，女人无论是身体的内在组织，还是外在的容貌都会衰老得很早。

中医认为，天癸早竭与阴虚有很大的关系，尤其是肾阴，如《黄帝内经》就曾指出“人过四十，阴气自半”。而天癸由元阴、肾精化生，如果肾阴虚，肾功能失常，则不能化生天癸。《傅青主女科》也说：“经水早断……吾以为心肝脾之气之郁者，盖以肾水之生……”意思是说，就算是肝脾之气郁结引走的闭经、过早绝经，也要通过滋补肾水来调治。另外，现代医学也表明，女性卵巢功能早衰多数与阴虚体质有关。

另外，阴虚往往会导致血虚，使阴血不足，心神失养；或是阴虚不能制约阳气，而出现阳热偏盛，从而扰动心神，出现烦躁不安、失眠的症状。人们常将女人的睡眠叫作“美容觉”，或者说“女人的美丽是睡出来的”等。可见，阴虚失眠、睡眠差也是老得早、不美丽的因素之一。

所以我们才说，女人阴虚易早枯，未老先衰成“干花”，无论是保养卵巢，还是补肾养“天癸”都要从防治阴虚开始。

名师滋阴贴

位于脐下三寸处（四指横放为三寸）的关元穴是“男子藏精，女子蓄血”之处，女人经常按摩关元穴可以起到补肾滋阴的作用，做法：以关元穴为中心，用一手手掌分别做逆时针摩动和顺时针摩动各2~3分钟。然后随着呼吸的节奏按压此穴3分钟即可。每天2~3次。

女人的生理、天职会伤阴，阴虚的女人不健康

对于女人来说，无论是生理特点，还是怀孕、生产和养育孩子这些天职，样样都是耗血伤阴的“大户”，使女人一生都处在失血伤阴的危机之中，损伤她们身体健康。

虽然说，维持生命健康是体内阴阳平衡的结果，但是女性有自己的生理特点，如每月都要行经，同时还要承担着孕、产、育等天职。相对于阳来说，这些生理特点更为伤阴。不但会影响女人的身体健康，还会让美丽流失，甚至日久成病。因为，这些生理特点样样都会造成血液和津液的流失。

首先，我们来说说女性行经对于体阴的损伤。作为女性，从十三四岁的月经初潮开始，直到45~50岁的绝经更年期期间，每个月都有3~7天行经流血。有人说经血是女人身体里面多余的废血，排出来对身体健康有好处。所谓的经血是血液和一些脱落的子宫内膜、子宫颈黏液及阴道分泌物的混杂液体，因此经血的主要成分还是血液，说它是废血是不完全正确的。女人行经排出“杂物”“废物”，是付出了“血的代价”的。尤其是经期长、经量大的女人就更加损伤阴血了。

女人在怀孕之时，胎儿会从母体血液中吸收大量的营养来供自己生长，在我们身边有很多女人，她们在结婚、怀孕之前，并没有贫血之症，而怀孕了一段时



阴虚的女人容易老

间之后,常常被查出贫血,而且在怀孕期间,女性的体温也要比平常高上一度半度,还爱出汗,这些都是体内阴虚生热的表现。

生产的时候,必然会有大量的血液流失。有的人还会出现血崩等严重、危急情况。很多女性在生完孩子之后,容易出现血热、口渴烦热、盗汗等阴虚内热之症,而且产褥热也多由血虚、阴虚所致。

为了宝宝的健康,通常作为人母的女人都会坚持母乳喂养。虽然母乳喂养时所流失的,我们肉眼看见的是乳汁,但这些乳汁也是由女人体内血液化生而来。

所以说,对于女人来说,无论是生理特点,还是怀孕、生产和养育孩子这些天职,样样都是耗血伤阴的“大户”,使女人一生都处在失血伤阴的危机之中。中医理论认为,“女人主血”“以血为用”,阴血就相当于女人的本钱,阴血充足可使女人面色红润、青春靓丽、更有神采,同时远离头晕眼花、倦怠无力及其他疾病的纠缠。

名师滋阴贴

脾俞穴能促进气血的化生,因此,女人可以经常按压它来帮助补养阴血。
做法为:采取正坐或俯卧的姿势,施按者在其背部,第11胸椎棘突下旁开1.5寸处取穴。利用指腹或是筷子头等,以适当的力度按压此穴3~5秒钟,抬起,停2~3秒钟,又继续按压。反复3~5次。

女人天生爱忧思, 阴虚身体会随着心情黯然伤

女人天生情感细腻,爱忧思。但忧思伤脾、伤肝又伤肺。身体里的血液与津液就随着你的心情一起黯然受伤,使身体的健康和容颜的美丽受到摧残,同时滋生百病,加速衰老。