

内外皆美

轻松易学内养方

调理脏腑，养血补气，
呵护子宫、卵巢和乳房……
依体质而调，顺四时而养，
内养方，让美丽持久绽放。

北京中医药大学第三附属医院妇科专家

北京中医药大学中医养生学研究所副研究员

李云波

杨秀岩

编著

超值附赠

女性美容养颜
小窍门挂图

内外皆美

轻松易学内养方

李云波 杨秀岩 编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

内外皆美·轻松易学内养方 / 李云波, 杨秀岩编著. — 北京: 电子工业出版社, 2015.10

(健康无忧·健康丽人系列)

ISBN 978-7-121-26442-9

I. ①内… II. ①李… ②杨… III. ①女性—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第140683号



责任编辑: 牛晓丽

特约编辑: 陈宝双

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开本: 889 × 1194 1/24

印张: 8

字数: 221千字

彩插: 1

版次: 2015年10月第1版

印次: 2015年10月第1次印刷

定价: 39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目录 / CONTENTS

第一章

内养，让女人的美丽持久绽放 17

健康的女人最美丽 18

内养 PK 外调，哪个更重要 18

内养是女人美丽保鲜的源泉 20

内养让岁月了无痕 21

阴阳平衡是美容养颜的根本 22

养内有方，女人应当如此调养自己 24

善吃五色五味，女人更妖娆 24

女性应在 30 岁就养好经络 27

女性阴阳失衡的调理方法 29

从花花草草里寻找天然内养美颜方 31

说说那些可以美容养颜的草本植物 31

“花”养女人，普通花草也能养好女人 32

内养有忌，美容杀手全破解 34

七情调和是美容的基础 34

别让风寒、湿热、火爆拖了美容的后腿 36

祛除痰饮、瘀血，美容事半功倍 38



第二章

美丽的女人这样调节脏腑

保养五脏，让女性由内而外散发迷人光彩

养心，女性一生的必修课

女性以肝为天，养肝最当先

养脾，做红润美人

要想皮肤好，先把肺养好

肾好的女性不易变老

调理五脏，不可忽视六腑的调理

养好膀胱，为美丽排除万难

养胆，为美丽除害

三焦是女性美丽健康的守护神

大小肠畅通无阻，让女性活得潇洒自在



第三章

养血安内，

“HOLD”住女性的美丽资本

41	养血安内，	55
42	“HOLD”住女性的美丽资本	56
42	女性一生都需要滋阴养血	56
43	美容的首要选择是养血	58
45	畅通气血，方能与“好朋友”和平相处	59
46	气血旺盛才能找回美丽与健康	61
47	如何调养不同类型的血虚	63
48	女性要牢记的补血穴位	63
48	血海穴：补血养血的“明星”	64
49	三阴交穴：补血、活血，让女人终身不变老的“多面手”	65
51	足三里穴：肝血充足的保障穴	66
53	食物里的补血明星	66
	红糖：最亲民的补血药	66
	羊肉：补气补血，一举两得	67
	何首乌：养血益肝、强精健骨的滋补良药	67
	黑芝麻：养血生津的美容佳品	69
	动物血：廉价的补血食物	69
	把丢失的血都吃回来	69
	当归田七乌鸡汤：贫血怕冷女性的救星	69
	红枣阿胶粥：补血、促进血液循环全靠它	69

第四章

女性驻颜有术，全靠补气养气

气是容颜的源泉

女性要牢记的补气穴位

脾俞穴：健脾利湿，和胃益气

膻中穴：宽胸顺气，让心情舒畅

涌泉穴：活跃肾经之气，培本固元

气海穴：气海一穴暖全身

动一动手脚，就能补气养气

补阳气，女性永葆青春的秘密

清晨拍手是最简单有效的补气方法

站桩也能补气

食物里的补气明星

最家常的食物就能补气

人参：让气虚的女性气旺

山药：养阴补气，皮肤更丰腴

会吃的女人气不虚

南瓜牛肉汤：补中益气，强健脾胃

煨红枣：最简单有效的补气佳品

鲢鱼炖豆腐：温中补气，润泽肌肤的佳品

黄芪鳝鱼汤：益气健脾的滋补汤

黄芪炖老母鸡：补气效果顶呱呱

代参膏：补益气血、调养心脾的滋补佳品

71 气足是远离疾病的保养良方 83

72 四肢冰冷，美丽何来 83

73 颜面瘀斑、水肿是气力不足的表现 85

73 气虚则皮肤、口、鼻疾病多发 87

73

74

74

75

75

76

77

78

78

79

79

80

80

81

81

81

82

82



第五章

顺应体质，内调养颜的女人更美丽

平和体质的女性：身体健康——适当调养即可

阴虚的女性：干吃不长肉——养阴清热祛燥是关键

如何判断阴虚体质

阴虚体质的女性饮食宜忌

阴虚体质的女性要多接地气

甘凉滋润、生津养阴的食谱推荐

阳虚的女性：手脚冰凉——防寒保暖是关键

如何判断阳虚体质

阳虚体质女性的调养

阳虚体质的女性宜多吃食物

温宫祛寒、行气理血的食谱推荐

气虚的女性：弱不禁风——养气是关键

如何判断气虚体质

气虚种种与阳气不足

气虚体质女性的调养

补气的食谱推荐

血瘀的女性：舌质紫黯、面色晦暗——畅顺气血是关键

如何判断血瘀体质

久坐不动容易导致血瘀

气血顺畅是祛斑的关键

血瘀体质女性的调养

祛瘀补血、气畅血盈的食谱推荐

身体动，气血通

气郁的女性：神情抑郁——疏肝解郁、强健体质是

关键

如何判断气郁体质

气郁体质易引发的病症

气郁体质女性的调养

行气解郁的食谱推荐

痰湿的女性：口黏苔腻——增阳祛湿是关键

如何判断痰湿体质

痰湿体质的三大典型特征

痰湿体质的女性最受这几种疾病的青睐

痰湿体质女性的调养重在“祛痰除湿”

化湿去痰的食谱推荐

湿热的女性：心烦气燥——除湿热宁心神是关键

如何判断湿热体质

湿热体质女性的调养

清热除湿解毒的食谱推荐

特禀体质的女性：体质敏感、免疫力低——益气固表、补脾肺肾是关键

特禀体质女性的典型特征和易患的疾病

特禀体质的形成原因

防治过敏病症要从日常饮食起居入手

合理“挑”食，远离“发物”

慎食寒性食物	124	丰胸美胸，女人怎么呵护乳房都不过分	142
特禀体质要内调外养	124	学会关爱乳房，就会拥有美丽的“山峰”	142
改善特禀体质的食谱推荐	125	每个女人都要学会胸部自查	142
		善待自己的乳房	143
第六章		第七章	
懂得呵护自己的女人最美丽	127	健康排毒，做个无毒女人	145
“月”来越美丽，月经是女性健康美丽一生的关键	128	女人，你的身体有毒吗	146
月经来潮影响面色	128	毒在人体内的存在形式	146
脱发，查查月经问题	128	体内的“扫毒专家”——六大排毒器官	147
月经受阻，让你成为“斑女郎”	128	运动是给身体进行“大扫除”的最好方法	149
女性发福、消瘦都与月经不调有关	129	呼吸运动：一呼一吸也能排毒	149
月经要准，容颜才正	129	运动出汗是重要的排毒途径	150
让经期畅顺的饮食方案	130	排毒小体操：简单又实用	150
女性一生的必修课：呵护子宫	131	瑜伽五式：排毒养颜效果好	151
子宫是女人如花似水的源泉	131	窈窕丽人必修的饮食排毒课	153
五脏六腑决定着子宫的健康	132	早盐晚蜜，美人们的绝佳排毒法	153
呵护子宫，健康一生	133	7日排毒食谱	154
远离宫寒，还女人一生温暖	134	果蔬排毒	158
寒性体质的女性谨防子宫疾患	135		
调经是化瘀、呵护子宫的捷径	136		
早警戒，预防宫颈炎症与癌变	138		
呵护卵巢，留住女人味	139		
测一测，你的卵巢还好吗	139		
卵巢是女人最亲密的伙伴	140		
养好卵巢需遵守 8 条健康法则	140		



第八章

女人修好内养功， 让衰老的脚步来得慢一些

女人，为何会变老

每天多吃一点盐，衰老就会快一点

咖啡因摄入过量，加速女人衰老

“甜蜜诱惑”——糖，让你未老先衰

辐射，加快女人衰老的步伐

二手烟让你老得更快

红颜易逝，抗衰工作刻不容缓

改变一些小习惯，就能延缓衰老

喝好清晨第一杯水，肌肤水嫩又光滑

脆弱的眼部，别拉抗衰的后腿

从食物中寻找抗衰能量

食物抗衰三大须知

抗衰减龄吃什么

第九章

春夏秋冬，玩转美丽魔方

四季美容不松懈，每天美丽一点点

善美容者必顺应四时之气

紧跟身体节律，高效美容

饮食寒温适时选用

春日如花之法

春捂秋冻早起早睡

健脾养胃要补肝

注意饮食调节

正确使用护肤用品

防风邪和皮肤过敏

注意防晒

盛夏红颜之道

夏季的时令特点：暑热湿蒸，最易上火

清热，化湿，解毒、凉血

平淡清补，滋阴补气养好肤

保湿和防晒都不能忽视

金秋玉容之方

秋季的时令特点：燥邪为病，肌肤失泽

秋季的皮肤保养

养阴润肺

预防“贼风”

解郁是关键

隆冬驻颜之诀

冬季美容，防寒是至上法则

调养气血，贮藏美丽资本

避寒保暖，守阳养阴

附录 A 美容食物速用速查

附录 B 保养穴位速用速查

161

162

162

163

164

166

167

168

168

169

170

172

172

174

177

178

178

178

179

180

180

180

180

181

181

181

182

182

182

183

183

184

184

184

185

185

185

186

186

186

187

188

190



女人花开不败，驻颜有术，

内养比外调更调重要，

聪明的女人只有从内部调养身体，

化无形为有形，

才能散发出恒久的魅力和风情。



内养是女人生命魅力的源泉。
一个美丽的女人，

犹如鲜花需要阳光、水分和肥沃的土壤一样，
要善于给自己补充营养，
才能充满青春的活力，
使衰老的脚步
走得更慢一些。

内外皆美

轻松易学内养方

李云波 杨秀岩 编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

内外皆美·轻松易学内养方 / 李云波, 杨秀岩编著. — 北京: 电子工业出版社, 2015.10

(健康无忧·健康丽人系列)

ISBN 978-7-121-26442-9

I. ①内… II. ①李… ②杨… III. ①女性—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第140683号



责任编辑: 牛晓丽

特约编辑: 陈宝双

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开本: 889 × 1194 1/24

印张: 8

字数: 221千字

彩插: 1

版次: 2015年10月第1版

印次: 2015年10月第1次印刷

定价: 39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言 / PREFACE

肤如凝脂、面若桃花是每个女性的追求，不管是哪个年龄段的女性，都不惜大把大把地投资美丽工程，各种功效的化妆品备受女性青睐。然而，单靠涂抹化妆品或者内服一些“美容保健品”，往往不仅起不到养颜的效果，还可能引发一些皮肤疾病乃至其他问题。

有的女性年纪轻轻，却被炎症、乳腺增生、湿热、气血两虚等病症找上。伴随这些病症的是她们脸色暗黄、痘痘滋生、唇色不佳，甚至虚胖……

其实，这些问题的根本，还在于内部调理工作没有做好。





正如花朵的鲜艳并不仅仅归功于清晨的露水，更重要的是给它提供养分和水的根与茎、枝与叶。对于女性来说，要想容颜美丽，只做足表面工夫是远远不够的。

实现自然美，是一个“由内而外”的过程。自然美是女性体内内分泌系统状态良好的一种体现，女性的美，源自体内，源自健康的五脏六腑和畅通的气血，源自“脐下三分后花园”。因此，女性的内部保养是很重要的。身体内部调理好了，美丽才会拥有坚实的力量和源泉，皮肤才能健康、充满光泽，气色才会好。内部调养最大的优点就在于，它让人们变美的同时，还变得更加健康。

与其不惜代价地使用化妆品或其他外在手段美化自己，不如从改善自身的生活习惯入手，注重饮食调养、适当运动及睡眠调整等，这些最自然、最根本的调养方法有助于保持身体的平衡与协调。

还犹豫什么呢，从今天开始，让自己“内外皆修”，做个内外皆美的健康保养达人吧！

善于养生的人，多注重养内。
专注于养内，
会使人体五脏安定和谐，
三焦各守其位，饮食得宜，
身心不会受到世间杂务的干扰，
人就可以健康长寿了。



