

凤凰生活
PHOENIX
LIFE

健康丽人能量书

别不信！

调养气血的专业指导全图典，
好气色美人的速效养成记！

女性养好气血 美丽一生

★大量二维码★
一对一，同步视频
对症调理，轻松掌握

胡维勤◎主编

鱼尾纹、大肚腩、脱发、黄脸……
都是气血不足“惹”的祸！
气血，是女人脸色红润、
青春靓丽、气质优雅的好闺蜜，

别不信！气血养对了，一辈子就美了！



扫一扫，视频同步，
教你做桂圆花生黑米粥

江苏凤凰科学技术出版社



前言 *preface*

气血是维持生命的根本，气是人体的动力，血是气的源泉。如果我们将气比作汽车的动力，那么，血就是汽油。气和血属一阳一阴，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。中医有“血为气之母，气为血之帅”之说。血没有气的统率和推动，就无法到达身体所需的地方；气没有血作为基础，就不能以血作为载体到达身体各部位。气虚，人就会疲乏无力、气短懒言、食欲不振、头晕目眩、面色苍白；血虚，人就会心悸失眠、形体消瘦、皮肤干燥、面色萎黄。

许多爱美的女性经常抱怨皮肤粗糙、萎黄、长斑，头发干枯，其实，这些症状都是气血失调引起的。气血失调，则皮肤缺少营养而变得粗糙、松弛、衰老，久之，还会形成色斑、使头发失养而脱落。因此，真正的美容应该从调理气血开始。一个人气血充足了，面色就会白里透红，神清气爽，全身充满活力，散发着独特的魅力，可见，气血充盈对于女性身体的健康和仪容的美丽十分重要。想要通过补养与调节的方法来保持美丽？首先要养好自己身体的气血。

本书以传统医学经典《黄帝内经》作为理论基础，将女性的一生分为各个阶段，针对不同年龄段和常见问题调养气血，从饮食调理、情绪调节、经络按摩、脏腑养护等多方面，帮助女性读者找出需要调理气血的原因。要特别说明的是，本书中所有食谱，都附有一个二维码，只需用手机扫一扫，就能轻松观看烹饪视频，学做美食更简单；同样，每种穴位疗法也配有二维码，可以跟着视频学习精准取穴，学会多种理法，为自己的健康保驾护航。

以上标本兼治的方法，相信一定能让你的气血运行通畅，达到拥有美丽容颜、健康体魄和优雅气质的目的，让美丽、健康常伴你左右。





目录 CONTENTS

1

Chapter

养好气血是女性永远的功课

01 | 人活一口气，这口气也是美丽的秘密 / 16

气是生命之本，也是美丽之源 / 16

要养气，管住嘴巴是秘诀 / 17

以气养气的“六字诀” / 21

02 | 女人如花，血是最珍贵的养料 / 23

认识血，认识女人 / 23

女人属阴，养颜要靠养血 / 25

悉心呵护，不做容易“伤血”的女人 / 26

03 | 气和血是分不开的“好闺蜜” / 29

“好闺蜜”恰似阳光和雨露 / 29

“好闺蜜”共同守护五脏六腑 / 30

“好闺蜜”成就女人完美细节 / 32

2

Chapter

《黄帝内经》中的阶段气血调养法，
让美丽绽放一生

01 | “一七” “二七”

打好身体基础，气血充盈很重要 / 38

发育期养好气血，为健康打好基础 / 38

身体发育时易患的疾病 / 38

发育期女性的气血调养食谱 / 40

黑木耳烩豆腐 / 40

南瓜咖喱牛肉 / 40

土鸡高汤面 / 41

牛奶蛋黄粥 / 41

红枣泥小米粥 / 42

金樱子芡实粥 / 42

胡萝卜炒牛肉 / 43

茼蒿拌鸡丝 / 43

02 | “三七” “四七”

年轻正当时，气血旺盛最美丽 / 44

养好气血，保持旺盛的精力 / 44

年轻女性易犯的毛病 / 44

年轻女性的气血调养食谱 / 46

樱桃牛奶西米露 / 46

黑米南瓜豆浆 / 46

糯米薏米红枣粥 / 47

茶树菇炒鳝丝 / 47

海参炒时蔬 / 48

豆瓣酱烧带鱼 / 48

山药排骨汤 / 49

黑木耳炒腰花 / 49

猪血豆腐生菜汤 / 50

党参桂圆枸杞子汤 / 50

茼蒿香菇炒虾 / 51

白芝麻鸭肝 / 51



03 | “五七” “六七”

人到中年是个坎，养好气血老得慢 / 52

中年期养好气血，延缓身体衰老 / 52

中年期女性易犯的毛病 / 52

中年期女性的气血调养食谱 / 54

无花果红薯黑米粥 / 54

桑葚黑豆黑米粥 / 54

燕麦五宝饭 / 55

芝麻糯米枣 / 55

薏米红豆豆浆 / 56

山药红枣鸡汤 / 56

双椒芦笋炒牛肉 / 57

姬松茸山药排骨汤 / 57

红酒茄汁虾 / 58

茄汁鳊鱼 / 58

沙参养颜汤 / 59

胡萝卜汁 / 59

04 | “七七”

平稳度过更年期，气血调畅更优雅 / 60

重视气血调养，过一个舒适的更年期 / 60

更年期女性易犯的毛病 / 60

更年期女性的气血调养食谱 / 62

山药黑豆粥 / 62

板栗豆浆 / 62

人参鸡腿糯米粥 / 63

鲜藕枸杞子甜粥 / 63

肉末蒸鹅蛋羹 / 64

浮小麦莲子黑枣茶 / 64

红花炖牛肉 / 65

茄汁鱼片 / 65

节瓜红豆生鱼汤 / 66

带鱼烧白萝卜丝 / 66

玉竹西洋参茶 / 67

天冬益母草老鸭汤 / 67

05 | “七七”之后

活到老美到老，补气养血保活力 / 68

老年期养好气血，让生命充满活力 / 68

老年期女性易犯的毛病 / 68

老年期女性的气血调养食谱 / 70

玉米红豆豆浆 / 70

花生豆浆 / 70

黑芝麻核桃粥 / 71

海参粥 / 71

脱脂奶红枣粥 / 72

红烧紫菜豆腐 / 72

砂锅鱼片粥 / 73

菠菜炒鸡蛋 / 73

土豆烧鸡块 / 74

紫薯银耳羹 / 75

香菇蒸牛蛙 / 74

猪血豆腐青菜汤 / 75

06 | 特殊阶段

幸福孕产期，调养气血当“美妈” / 76

孕期调养气血，妈妈宝宝身体棒 / 76

孕期女性的气血调养食谱 / 78

黑芝麻燕麦粥 / 78

蔬菜烘蛋 / 79

黑豆核桃蜂蜜奶 / 80

萝卜煮牛肉 / 81

产后女性的气血调养食谱 / 82

小米山药甜粥 / 82

当归羊肉羹 / 83

扁豆薏米冬瓜粥 / 84

当归黄芪牛肉汤 / 85

黑米红豆粥 / 78

芹菜炒黄豆 / 79

菠菜胡萝卜蛋饼 / 80

芹菜胡萝卜柑橘汁 / 81

鹌鹑蛋龙须面 / 82

豌豆苗烩豆腐 / 83

胡萝卜炒香菇片 / 84

猕猴桃香蕉汁 / 85

3

Chapter

学会这样吃，补气养血很容易



01 | 人靠衣装也靠吃，养气血的药材、食材要记牢 / 88

当归 / 88

当归桂枝黄鳝汤 / 88

当归党参益气理血汤 / 89

四物乌鸡汤 / 89

阿胶 / 90

阿胶牛肉汤 / 90

燕窝阿胶糯米粥 / 91

桂圆阿胶红枣粥 / 91

桂圆肉 / 92

红豆桂圆豆浆 / 92

紫薯桂圆小米粥 / 93

桂圆核桃茶 / 93

党参 / 94

党参黄芪蛋 / 94

党参红枣蜂蜜茶 / 95

党参红枣小米粥 / 95

西洋参 / 96

西洋参蜂蜜茶 / 96

西洋参桂圆茶 / 97

雪梨银耳洋参汤 / 97

红枣 / 98

红枣南瓜麦片粥 / 98

红枣豆浆 / 99

红枣乳鸽粥 / 99

黄芪 / 100

党参黄芪蜂蜜茶 / 100

金樱子黄芪牛肉汤 / 101

黄芪猴头菇汤 / 101

灵芝 / 102

灵芝茶 / 102

灵芝无花果雪梨汤 / 103

灵芝桂圆红枣汤 / 103

枸杞子 / 104

枸杞子茯苓红茶 / 104

核桃枸杞子粥 / 105

枸杞子羊肝汤 / 105

黑米 / 106

百合黑米粥 / 106

桂圆花生黑米糊 / 107

黑米核桃黄豆浆 / 107

糯米 / 108

葡萄干茉莉糯米粥 / 108

南瓜黑木耳糯米粥 / 109

红枣葵花籽糯米饭 / 109

黑豆 / 110

胡萝卜黑豆豆浆 / 110

黑豆糯米豆浆 / 111

黑豆牡蛎粥 / 111

红豆 / 112

小麦红豆玉米粥 / 112

陈皮红豆鸡腿煲 / 113

莲藕红豆瘦肉汤 / 113

黑芝麻 / 114

黑芝麻花生豆浆 / 114

桑葚黑芝麻糊 / 115

芝麻润发汤 / 115

菠菜 / 116

山药菠菜粥 / 116

腐竹烩菠菜 / 117

菠菜氽丸子 / 117

莲藕 / 118

素炒藕片 / 118

莲藕炒秋葵 / 119

红烧莲藕肉丸 / 119

猪肝 / 120

芦笋炒猪肝 / 120

炒虾肝 / 121

水煮猪肝 / 121

猪血 / 122

韭菜炒猪血 / 122

黄豆芽猪血汤 / 123

猪血山药汤 / 123

牛肉 / 124

豌豆炒牛肉粒 / 124

南瓜炒牛肉 / 125

牛肉煲芋头 / 125



乌鸡 / 126

山药乌鸡粥 / 126

红枣山药乌鸡汤 / 127

山楂干乌鸡汤 / 127

鹌鹑 / 128

红枣枸杞子炖鹌鹑 / 128

红烧鹌鹑 / 129

白萝卜炖鹌鹑 / 129

鸽肉 / 130

桑葚薏米炖乳鸽 / 130

山药芡实鸽汤 / 131

川芎黄芪鸽子汤 / 131

甲鱼 / 132

阿胶枸杞子炖甲鱼 / 132

山药甲鱼汤 / 133

参麦茯苓炖甲鱼 / 133

红糖 / 134

糯米桂圆红糖粥 / 134

红糖绿豆粥 / 135

月季玫瑰红糖饮 / 135

桑葚 / 136

草莓桑葚奶昔 / 136

桂圆桑葚奶 / 137

桑葚乌鸡汤 / 137

02 | 放下啤酒和炸鸡，吃这些零食才补气血 / 138

核桃仁 / 138

蜂蜜核桃豆浆 / 138

核桃南瓜籽酥 / 139

核桃黑芝麻酸奶 / 139

花生 / 140

糙米花生浆 / 140

芡实花生红枣粥 / 141

猪皮花生眉豆汤 / 141

松子仁 / 142

松子仁豆腐 / 142

松子仁豌豆炒玉米 / 143

松子仁豌豆炒香干 / 143

榛子 / 144

杏仁榛子豆浆 / 144

榛子枸杞子桂花粥 / 145

榛子小米粥 / 145

杏仁 / 146

核桃杏仁豆浆 / 146

杏仁秋葵 / 147

杏仁槐花豆浆 / 147

葡萄干 / 148

莲子葡萄干粥 / 148

椰蓉葡萄干黄米糕 / 149

葡萄干炒饭 / 149

牛奶 / 150

桂圆红枣牛奶茶 / 150

牛奶鲫鱼汤 / 151

牛奶桂圆燕麦西米粥 / 151

酸奶 / 152

榛子腰果酸奶 / 152

果味酸奶 / 153

核桃黑芝麻酸奶 / 153



03 | 喝对花草茶，女人气血好，更动人 / 154

玫瑰蜜枣茶 / 154

玉竹西洋参茶 / 155

灵芝茶 / 155

酸枣仁枸杞子茶 / 156

丹参黄芪枸杞子茶 / 156

黄芪茶 / 157

决明子红枣枸杞子茶 / 157

玫瑰红茶 / 158

枸百玫瑰茶 / 158

玫瑰花茶 / 159

党参枸杞子茶 / 159

西洋参桂圆茶 / 160

黄芪红枣茶 / 160

红枣桂圆黄芪茶 / 161

当归桂圆茶 / 161

当归党参枸杞子茶 / 162

党参黄芪蜂蜜茶 / 162

党参红枣陈皮茶 / 163

党参紫苏茶 / 163



4

Chapter

女人最怕的这些毛病， 气血不足可能是元凶

1 谁愿当蜡像般的“黄脸婆” / 166

2 眼白混浊发黄，就怕被人说“人老珠黄” / 168

3 斑点祛不掉，化妆品、药品都伤肌肤 / 170

4 长了“鱼尾纹”，一笑就尴尬 / 172

5 拿什么掩盖你，我的“小肚腩” / 174

6 头发干枯又开叉，真麻烦 / 176

7 哪里都有我的头发，脱发的辛酸谁了解 / 178

8 洗不干净，爱长痤疮的“油田脸” / 180



9 指甲粗糙开裂，靠涂指甲油不是办法 / 182

10 嘴唇没有血色，素颜永远是个梦 / 184

11 哺乳后乳房下垂，怎么办 / 186

12 小腿水肿，裙子不是想穿就能穿 / 188

13 失眠、健忘，整个人迷迷糊糊 / 190

14 痛经，这般疼痛谁能了解 / 192

15 便秘，肠道毒素排不出来 / 194

16 不孕，检查明明没有问题 / 196

17 更年期不适，不想变成“凶妈妈” / 198

18 抑郁，怎样摆脱这个“隐形杀手” / 200

5

Chapter

精致的生活方式，
成就好气血女人

- 1 睡前用热水泡脚，舒缓安眠气血旺 / 204
- 2 白领丽人，当心电脑带走你的肝血 / 205
- 3 注意保暖、防寒湿，做个好气色的暖美人 / 206
- 4 优雅女人会休息，谨防过劳伤气血 / 207
- 5 坚持运动，调畅气血更健康 / 208
- 6 伤神耗气又伤血，该放手时就放手 / 209
- 7 懒女人气血差，久坐不动者必学的“小动作” / 210
- 8 腹式呼吸，美丽女人要知道的“小秘密” / 211
- 9 瑜伽，瘦身、抗衰、补气血 / 212
- 10 冥想，多重功效调气血 / 213



6

Chapter

身体自有大补药，用好穴位补气血

01 | 疏通经络，智慧女人巧补气血 / 216

02 | 每一个穴位，都是一味良药 / 218

足三里穴是补气的名穴 / 218

常按下关穴，行气止痛 / 218

常按涌泉穴，补肾气 / 219

常按气海穴，气不虚 / 219

常按关元穴，培元固本 / 220

常按膻中穴，内气足 / 220

常按百会穴，调阳气 / 221

常按脾俞穴，补脾气 / 221

常按肺俞穴，补肺气 / 222

按揉三阴交穴，健脾养肝 / 222

按摩血海穴，养血调经 / 223

常按肝俞穴，养肝血 / 223

常按天枢穴，健脾胃 / 224

常按隐白穴，补气血 / 224

03 | 气血不足身体差，穴位疗法巧帮忙 / 225

气虚 / 225

气郁 / 230

血淤 / 233



健康丽人能量书

别不信！

胡维勤◎主编

女性养好气血 美丽一生



图书在版编目 (CIP) 数据

别不信! 女性养好气血美丽一生 / 胡维勤主编. --

南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5537-5524-3

I. ①别… II. ①胡… III. ①女性-补气(中医)-
养生(中医) ②女性-补血-养生(中医) IV.

① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 242716 号

别不信! 女性养好气血美丽一生

主 编	胡维勤
策 划	祝 萍 冼惠仪
责 任 编 辑	樊 明 陈 艺
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	深圳市彩之美实业有限公司

开 本	718 mm × 1000 mm 1/16
印 张	14.75
字 数	180 千字
版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5524-3
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言 *preface*

气血是维持生命的根本，气是人体的动力，血是气的源泉。如果我们将气比作汽车的动力，那么，血就是汽油。气和血属一阳一阴，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。中医有“血为气之母，气为血之帅”之说。血没有气的统率和推动，就无法到达身体所需的地方；气没有血作为基础，就不能以血作为载体到达身体各部位。气虚，人就会疲乏无力、气短懒言、食欲不振、头晕目眩、面色苍白；血虚，人就会心悸失眠、形体消瘦、皮肤干燥、面色萎黄。

许多爱美的女性经常抱怨皮肤粗糙、萎黄、长斑，头发干枯，其实，这些症状都是气血失调引起的。气血失调，则皮肤缺少营养而变得粗糙、松弛、衰老，久之，还会形成色斑、使头发失养而脱落。因此，真正的美容应该从调理气血开始。一个人气血充足了，面色就会白里透红，神清气爽，全身充满活力，散发着独特的魅力，可见，气血充盈对于女性身体的健康和仪容的美丽十分重要。想要通过补养与调节的方法来保持美丽？首先要养好自己身体的气血。

本书以传统医学经典《黄帝内经》作为理论基础，将女性的一生分为各个阶段，针对不同年龄段和常见问题调养气血，从饮食调理、情绪调节、经络按摩、脏腑养护等多方面，帮助女性读者找出需要调理气血的原因。要特别说明的是，本书中所有食谱，都附有一个二维码，只需用手机扫一扫，就能轻松观看烹饪视频，学做美食更简单；同样，每种穴位疗法也配有二维码，可以跟着视频学习精准取穴，学会多种理法，为自己的健康保驾护航。

以上标本兼治的方法，相信一定能让你的气血运行通畅，达到拥有美丽容颜、健康体魄和优雅气质的目的，让美丽、健康常伴你左右。





目录 CONTENTS

1

Chapter

养好气血是女性永远的功课

01 | 人活一口气，这口气也是美丽的秘密 / 16

气是生命之本，也是美丽之源 / 16

要养气，管住嘴巴是秘诀 / 17

以气养气的“六字诀” / 21

02 | 女人如花，血是最珍贵的养料 / 23

认识血，认识女人 / 23

女人属阴，养颜要靠养血 / 25

悉心呵护，不做容易“伤血”的女人 / 26

03 | 气和血是分不开的“好闺蜜” / 29

“好闺蜜”恰似阳光和雨露 / 29

“好闺蜜”共同守护五脏六腑 / 30

“好闺蜜”成就女人完美细节 / 32

2

Chapter

《黄帝内经》中的阶段气血调养法， 让美丽绽放一生

01 | “一七” “二七”

打好身体基础，气血充盈很重要 / 38

发育期养好气血，为健康打好基础 / 38

身体发育时易患的疾病 / 38

发育期女性的气血调养食谱 / 40

黑木耳烩豆腐 / 40

南瓜咖喱牛肉 / 40

土鸡高汤面 / 41

牛奶蛋黄粥 / 41

红枣泥小米粥 / 42

金樱子芡实粥 / 42

胡萝卜炒牛肉 / 43

茼蒿拌鸡丝 / 43

02 | “三七” “四七”

年轻正当时，气血旺盛最美丽 / 44

养好气血，保持旺盛的精力 / 44

年轻女性易犯的毛病 / 44

年轻女性的气血调养食谱 / 46

樱桃牛奶西米露 / 46

黑米南瓜豆浆 / 46

糯米薏米红枣粥 / 47

茶树菇炒鳝丝 / 47

海参炒时蔬 / 48

豆瓣酱烧带鱼 / 48

山药排骨汤 / 49

黑木耳炒腰花 / 49

猪血豆腐生菜汤 / 50

党参桂圆枸杞子汤 / 50

茼蒿香菇炒虾 / 51

白芝麻鸭肝 / 51