

养好气血，不生病、人不老



养生先养气 养颜先养血

养气血就是养命

女人一生的健康密码就是养气血

中华人民共和国医师编号：19991115110104650717202
中国中医科学院广安门医院中医学教授、主任医师

CCTV10《健康之路》特邀嘉宾

吴向红·著
中医专家

居家调养·日常饮食·运动锻炼·穴位按摩·情绪调适
中医教授亲授调养气血秘方，让你远离气血不调的困扰

血好 面色润、身材好、不显老，神采飞扬有自信
血差 精神萎靡爱生病，身材走样老得快

身体健康出问题，多是气血出问题

- 女人面容衰老、肤色暗哑、身材走样的元凶往往是气血问题。
- 气血是培养健康的土壤，连结着五脏六腑，气血不调则百病生。
- 气血充盈通畅，人体就有自愈力，面色红润、肌肤紧致、减肥不反弹。
- 久经临床验证超好做的茶、汤、菜、饭，几分钟就能学会的穴位按摩，让你摆脱黄褐斑、青春痘、肥胖、失眠、脱发、月经不调、精神萎靡以及气色差等30余种女性身体常见问题。

权威有效

中国中医科学院教授20余年临床经验验证、切实有效的调养气血方法，让你养好气血，少生病。

安全实用

中医教授给出的安全有效的调养气血老偏方、小验方，让你用得安心、用后见效。

简单易学

日常生活中常见的食材、药材+简单易学的调养气血小窍门+一学就会的穴位按摩，在家就能调养好气血。



紫图图书
我们策划精品畅销书



江西科学技术出版社
Jiangxi Science & Technology Press

建议上架类别：生活·健康养生

ISBN 978-7-5390-5438-4



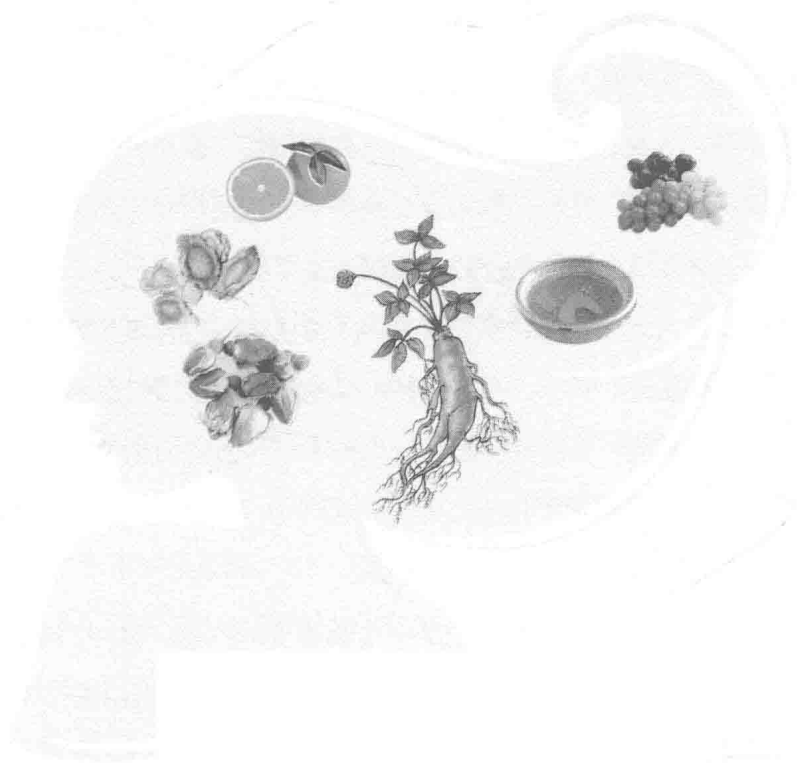
9 787539 054384 >

定价：39.90元

养气血就是养命

女人一生的健康密码就是养气血

吴向红 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

养气血就是养命 / 吴向红著.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5390-5438-4

I. ①养… II. ①吴… III. ①补气 (中医) — 养生 (中医)
②补血 — 养生 (中医) IV. ① R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 303296 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2014176 图书代码: D15084-103

监 制 / 黄利 万夏

丛书主编 / 郎世溟

项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZIT[®]

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 陈连琦 / 张耀强 安莎莎 张岳为

养气血就是养命

吴向红 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京嘉业印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 13.5

字 数 100 千

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 6 月第 3 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5438-4

定 价 39.90 元

赣版权登字 -03-2015-211 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



上篇 气 血

养气血就是养命

第一章 气血到底多重要，气血不好究竟表现在哪些方面

让气血成为“活水”，不仅要充足，还要流畅 / 17

“血、气、经络”，调养气血的“水、动力和管道” / 20

打通任督二脉，不仅做侠女，更要做美女 / 23

“女七男八”，《黄帝内经》说：女人的生命以“七”为节点 / 25

女人比男人活得长的原因，竟然是因为它！ / 30

月经是女性气血健康的晴雨表，正常月经的判断标准有哪些？ / 32

气血不好、子宫受寒，“面子”也会出问题 / 35

第二章 当心生活中的坏习惯，让你的气血越来越差

女人最怕寒，寒凉食物吃走你的好气色 / 40

妹子偏爱“重口味”，嘴巴过瘾，月经过量 / 44

- 夜猫子最爱赶夜场，耗掉了气血，熬白了脸色 / 47
- “美丽冻人”，当心寒从体入，气血遇寒成“冰” / 49
- 白领 OL 成天懒得动，痛经可能更严重，气色也不好 / 51
- 那么喜欢光着脚丫子？难怪病从脚入 / 53

第三章 气血不好了，疾病就会找上门

- “林妹妹”过的是阳虚的日子，温和补血是关键 / 57
- 气血就像热带鱼，在温暖的环境中才能自由流动 / 60
- 气血寒瘀，子宫也跟着受寒，生出的宝宝也不健康 / 63
- 湿重的女人多脾虚，爱长胖、老得快 / 65
- 乳房胀痛、乳腺癌，多是肝气郁结惹的祸 / 68
- 女人也会肾虚，气血不足了就会肾虚 / 71

第四章 女人一生要养血，爱自己的女人会调养

- 艾叶泡脚巧治“宫寒”，让你做个“暖美人” / 74
- 头痛需分型：柴胡、川芎有奇效 / 76
- 你认为红糖姜水是补血止痛良药？其实不然 / 78
- 腰疼首先要补肾，经常喝点杜仲茶来帮忙 / 80
- 痛经还有“小肉块”，“失笑散”让你恢复好气色 / 83
- 暖身药包贴肚脐，让小肚子暖暖的不再痛 / 85

第五章 人体自有特效药，穴位按摩，让气血活起来

足临泣穴——女人的福穴，还你好气色 / 88

常按“妇科三阴交”，妇科好、皮肤润、不显老 / 90

刮痧，让不通的地方通起来，痛就消失了 / 92

气海一穴暖全身，气顺了血自然就通畅了 / 94

女人一生要养血，多揉血海穴，气色红润显年轻 / 96

气不顺了，找准内关穴和膻中穴，揉一揉就能好很多 / 98



中篇 脸色

给自己一个好脸色

第六章 “面子”为什么频繁出问题

卸妆后面如菜色，多半是气血虚了 / 103

痘痘层出不穷，其实是血热瘀滞在作怪 / 105

女强人和“林妹妹”都容易长斑，原来是生气惹的祸 / 108

小心瘀滞让你变成“黄脸婆” / 112

肤色暗沉、过早衰老的原因，竟然是过度节食 / 114

第七章 调好身体才能拥有好脸色

卵巢健康是女人天然的抗衰老护肤品 / 118

祛除体内湿气，不做脾虚女，告别大油脸 / 122

想要面色红润不长斑，从保护好“心肝宝贝”开始 / 124

脸色苍白！明明气亏了，为什么月经量还超多？ / 126

第八章 以花养颜，秘方就在普通的花花草草中

脸上长斑，敷玫瑰面膜、喝玫瑰花蜜 / 129

善用桃花，让你的皮肤白里透红气色好 / 131

茯苓霜、三白膏，红楼美人都在用的美白秘籍 / 133

恼人的痘痘，用菊花+绿茶水来战“痘” / 135

失眠脸色差，合欢花安眠药枕让你睡到自然醒 / 138

第九章 心情靓脸色好：美丽的心情养出好气色

让女人不忧郁的萱草解郁茶 / 141

做自己最好的情绪调理师 / 143

更年期女人，“出不完的汗”，究竟怎么办？ / 147

第十章 女人的 28 天，最强生理期美容计划

月经期护肤三大招，养出白里透红好气色 / 150

经后第一周，由内而外滋阴养颜胜过大堆护肤品 / 152

经后第二周，温阳活血让你面色红润，还能促进怀孕 / 155

经后第三周，肌肤最脆弱，全方位护肤正当时 / 157

下篇 身材

拥有S型健美 身材不是梦

第十一章 气血通畅，才能享“瘦”生活

甜食吃不停，小心痰湿瘀滞让你越来越胖 / 161

胸部下垂气色差，补足气血，才能挺“胸”做女人 / 164

遇到不舒心的事也不哭的女强人，为什么更容易发胖？ / 167

一直瘦不下来，还多毛！小心患上多囊卵巢综合征 / 170

经后黄金瘦身期，五谷杂粮也能吃出窈窕身形 / 173

肥胖多是气虚血滞惹的祸，分清原因，花饮让你安全瘦下来 / 177

常饮佛手花茶，让你告别腰部“游泳圈” / 179

第十二章 减肥是女人的终身大计，每个年龄段都有减肥烦恼

少女初潮来临，过度进补，小心变成大胖子 / 183

花样女孩，过度节食是最笨的减肥方法 / 185

“轻熟女”最时尚，管住嘴+迈开腿，轻松拥有S形身材 / 187

中年女性吃个八分饱，远离身材“发福”的厄运 / 189

第十三章 与健康的生活方式做朋友

吃不胖的食物和让你一夜变胖的食物 / 192

忧郁的人老得快，还容易发福 / 196

近胖者胖？肥胖也会传染吗？ / 198

“十胖九湿”，祛湿是减肥的关键 / 201

第十四章 运动让你拥有好气色，完美身材练出来

经期也可以做的减肥操 / 206

散步：“百练不如一走”，走走也能瘦 / 208

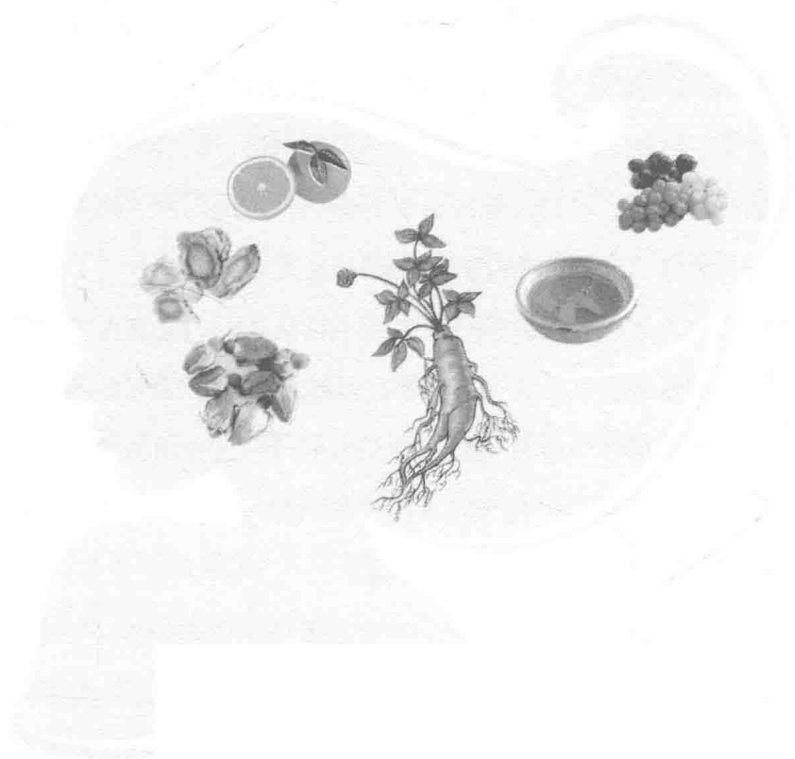
慢跑，促进气血循环，但也要选对时间 / 211

没事跳跳舞，气血顺了，拥有前凸后翘好身材不是梦 / 213

养气血就是养命

女人一生的健康密码就是养气血

吴向红 / 著



 江西科学技术出版社



养气血就是养命

现如今生活节奏越来越快，人们的生理和心理都承受着巨大的压力，如果你经常精神萎顿、神思涣散、头昏眼花、心悸气短、疲倦乏力，千万不要简单认为是压力过大和缺少休息的缘故，其实这是气血不足惹的祸。如果把人体比作生长的植物的话，气就是阳光，血就是雨露，二者共同作用于人体，使其茁壮成长。一旦气血不足，将导致人体机能全面性溃败。所以，养气血就是养命。

尤其是广大女性，由于女人特殊的生理结构，以致耗损气血的情况很多。暂且不说怀孕、分娩、哺乳，单是每月必到的例假，就会消耗大量的气血。气血耗损，易致阴阳失调，冲任二脉也会受到影响，这是妇科疾病多发的原因。所以就中医来讲，调理气血成为治疗妇科疾病的重要原则之一。

此外，女人天生爱美，多少女人为了留住美丽的容颜而绞尽脑汁，不惜抹上大量昂贵的护肤品。其实，再多的护肤品也拯救不了因气血不足、不通带来的皮肤问题。因为长痘、长斑甚至肥胖等无一不与气血密切相关。中医自古就有女子“以血为主，以血为用”的论调。所以，对于女人而言，气血便具备了双重意义：它不仅是健康的保障，也是美丽的保证。

气血究竟应该怎么养？这也是一个很重要的问题。按中医的说法，“气为血之帅，血为气之母”，血常常受到气的影响，因此气、血两虚常常相伴而来，可见气、血有着密不可分的关系。生活中，不少女性都会意识到养血的重要性，比如注意多吃能够造血、养血的食物等。但养血要先益气，恢复元气才是关键。脾

主生气，健脾补气才能调节血液在身体里的运行，使血气更加充足。

要想养好气血，先要认识气血。本书主要分三大部分讲述了气血对健康的重要性，以及有效调理气血的方法。上篇让你真正认识到什么是气血，气血对人体的重要性，生活中哪些不起眼的坏习惯会导致气血失和，进而引起女性痛经、神思倦怠等问题的产生。同时还详细阐述了应对不同症型的气血失和的症状的解决方法，尤其是穴位治疗法。中篇则讲到了所有女性都比较关心的脸色问题，气血不好就会出现面如菜色、痘痘和色斑等问题。本篇介绍了最具特色的花养女人小验方和根据女性生理周期护肤的小妙招，让你轻松拥有好皮肤。下篇依然论述了广大女性朋友最为关心的话题之一——减肥，深入讲解了气血和肥胖之间的关系，气血不通，导致瘀滞，进而会产生肥胖。此篇结合女性一生不同时期的不同特点，有针对性地介绍了健康的运动和减肥方式，通畅气血，从而能健康塑身。

女人从35岁开始就要注意养生了，而养生归根到底就是养气血，气血养好了，逆生长也未必不可能。自己平时在生活中要是勤于保养，一些小病小痛甚至可能会不药而愈。但是“保健靠自己，看病找大夫”，如果病情严重，切不可自行诊治，也不可延误病机，需要及时就诊，因为任何的调理方都不能代替医生的作用。医学讲究“预防为主”，希望本书能让你真正重视起你自己的身体状况，不要无视问题，更不要讳疾忌医，相信对自己负责的你一定会将本书视为珍贵的朋友。本书是北京市广安门中医院妇科主任吴向红教授的力作，吴教授有扎实的中医理论作为基础，让大家调养身体的同时又能领略中医的魅力。若你对待生活细致耐心，相信生活也不会亏待你，平时调养好气血，好身体自然相伴。



女人要健康，最好的医生是自己

随着生活水平的提高，人们开始觉醒：什么都不重要，只有身体健康才是头等大事。的确，没有谁会愿意承受病痛的折磨，谁都希望拥有一个健康的身体去尽情地享受人生。但是对于女性而言，除了健康，更希望自己拥有曼妙的身姿、红润的容颜、水嫩的肌肤、脸上无痘无斑……

作为一名在临床工作近 30 年的医生，我真的希望能够通过我的工作，让我的病人远离病痛，健康愉快地生活。可是现状是，求医的病人越来越多，各大医院的门诊门庭若市，一号难求。面对这样的现状，作为一名普通的医生，我能做什么？在门诊做一对一的宣传？面向基层宣讲健康？到电台、电视台做健康养生节目？通过微博等网络做医学科普？但对于庞大的患者人群，这样的宣传仍然是杯水车薪，我们的社会对医学知识的科普力度已大大落后于人们的需求。然而更为可怕的是，网络上对医学科普门槛的几无要求，各种打着“中医养生”的内容名目繁多，随便拼凑一些内容，不辨真假就推送给读者，没有医学知识的人往往无从判断对错，很多人因为错信了一些网络传言而耽误了病情，甚至有的带来了生命危险。大众急需一些正确的医学信息和医学理念的指导。而我作为一名医生，希望以我多年积累的医学知识和经验，能给广大的女性朋友提供更多正确的健康理念，让女性朋友们能健康快乐地生活。

我想，女性朋友们一定想知道：是什么“偷走”了我们的美丽与健康？为什么“大姨妈”会让人痛不欲生？为什么“斑”和“痘”会在脸上聚会？为什么明明已经吃得很少了还越来越“丰腴”？

治病求“因”。任何疾病的发生都是有原因的，如果您了解一些养生保健常识，消除生活中对身体不利的隐患，就可能防范于未然；人体的疾病都是有迹可寻的，如果您了解一些医学知识，仔细观察，那么，身体上的任何一点风吹草动都可以早发现、早干预。

即便是病了，“三分治七分养”，也是需要通过调养才能康复。所以，要健康，最好的医生是自己。

写这本书的目的，就是想让女性朋友们了解到“调情志、和气血、适寒暑”是健康的基础。书中介绍的食疗、药饮、足疗、脐疗等取材方便，穴位按摩、艾灸等手法简单易学，掌握这些养生保健手段可以让您“不痛经、无色斑、好身材”。

衷心祝愿天下所有女性都健康、美丽、幸福！

吴向红

2015年11月于北京



女人要健康，最好的医生是自己

随着生活水平的提高，人们开始觉醒：什么都不重要，只有身体健康才是头等大事。的确，没有谁会愿意承受病痛折磨，谁都希望拥有一个健康的身体去尽情地享受人生。但是对于女性而言，除了健康，更希望自己拥有曼妙的身姿、红润的容颜、水嫩的肌肤、脸上无痘无斑……

作为一名在临床工作近 30 年的医生，我真的希望能够通过我的工作，让我的病人远离病痛，健康愉快地生活。可是现状是，求医的病人越来越多，各大医院的门诊门庭若市，一号难求。面对这样的现状，作为一名普通的医生，我能做什么？在门诊做一对一的宣传？面向基层宣讲健康？到电台、电视台做健康养生节目？通过微博等网络做医学科普？但对于庞大的患者人群，这样的宣传仍然是杯水车薪，我们的社会对医学知识的科普力度已大大落后于人们的需求。然而更为可怕的是，网络上对医学科普门槛的几无要求，各种打着“中医养生”的内容名目繁多，随便拼凑一些内容，不辨真假就推送给读者，没有医学知识的人往往无从判断对错，很多人因为错信了一些网络传言而耽误了病情，甚至有的带来了生命危险。大众急需一些正确的医学信息和医学理念的指导。而我作为一名医生，希望以我多年积累的医学知识和经验，能给广大的女性朋友提供更多正确的健康理念，让女性朋友们能健康快乐地生活。

我想，女性朋友们一定想知道：是什么“偷走”了我们的美丽与健康？为什么“大姨妈”会让人痛不欲生？为什么“斑”和“痘”会在脸上聚会？为什么明明已经吃得很少了还越来越“丰腴”？

治病求“因”。任何疾病的发生都是有原因的，如果您了解一些养生保健常识，消除生活中对身体不利的隐患，就可能防范于未然；人体的疾病都是有迹可寻的，如果您了解一些医学知识，仔细观察，那么，身体上的任何一点风吹草动都可以早发现、早干预。

即便是病了，“三分治七分养”，也是需要通过调养才能康复。所以，要健康，最好的医生是自己。

写这本书的目的，就是想让女性朋友们了解到“调情志、和气血、适寒暑”是健康的基础。书中介绍的食疗、药饮、足疗、脐疗等取材方便，穴位按摩、艾灸等手法简单易学，掌握这些养生保健手段可以让您“不痛经、无色斑、好身材”。

衷心祝愿天下所有女性都健康、美丽、幸福！

吴向红

2015年11月于北京