

养生馆

第2辑

女中医的 养颜养生经




书立方®
心享悦读

通经络养气血，找对根源，挖掘体内美丽能量。
呵护乳房、子宫、卵巢，由内而外绽放动人魅力。
重视养生养颜小细节，自然变美变漂亮。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

• 书立方·养生馆·第2辑 •

女中医的 养颜养生经



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女中医的养颜养生经 / 《书立方·养生馆》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2013.4
(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①女… II. ①书… III. ①女性—养生(中医)—
基本知识②女性—美容—基本知识 IV. ①R212②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036218号

书立方·养生馆·第2辑



女中医的养颜养生经

责任编辑: 徐丽萍


特约编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm×1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

- 第一章** ▶ 气血足经络通，健康美丽自然来
- 补足气血，素颜也美丽..... 6
- 气血，女人的美颜根基 6
 - 补血养血最有效的民间良方 11
 - “久视伤血”，“电脑族”补血要及时 14
- 调养经络，疏通健康主干道..... 18
- 美颜经络，养生又美颜 18
 - 美颜特效穴位，按一按就美丽 22
 - 一学就会的养颜按摩法 26
- 第二章** ▶ 健康女人味，来自乳房、子宫和卵巢
- 呵护乳房，要有型更要健康..... 30
- 乳房坚挺的秘密 30
 - 产后调养，杜绝遗留乳房问题 34
 - 更年期女性对乳房需要细心呵护 36
- 暖养子宫，远离妇科疾病..... 40
- 暖养子宫，护肝先行 40
 - 生了肌瘤不要怕，中医调治有方法 42
 - 白带是保护子宫健康的“信号灯” 44
- 养好卵巢，驻守青春不显老道..... 48
- 女人特殊时期对卵巢的特别关爱 48

- 小心卵巢警报，不做年轻“老女人” 55
- 美丽检讨，杜绝种种伤害卵巢的行为 68

第三章 ▶ 特殊时期，要做特别护理

月经顺畅规律，女人健康美丽..... 74

- 女人经经常有的三大困扰 74
- 月经不调不要慌，自己调调就顺畅 77
- 经血多少有讲究，平衡运行才健康 80
- 痛经有源头，对症细调有“门道” 84

健康孕产，养胎养生两不误..... 88

- 生育抓住黄金期，“造人”宜早不宜迟 88
- 做足十个月的功课，孕育健康宝宝 90
- 重视胎教没有错，用对方法是关键 96
- 多运动，禁房事，防难产 99

更年期症状及时调，阴阳平衡不怕老..... 102

- 肾气足，帮你顺利度过更年期 102
- 饮食重补肾，防治更年期失眠多梦 104
- 饮食调养，减少更年期并发症 107

第四章 ▶ 顺时调养，美丽四季常在

养肝防过敏春季养颜必修课..... 110

- 百花盛开，护肤注意防过敏 110
- 春季美颜养生小细节 112

清暑防晒让你夏季不变黑..... 116

- 多出汗，赶走体内积寒 116

● 防晒永远是夏日的美颜主题	119
● 夏季美颜养生小细节	124
补水排毒对秋燥说拜拜	130
● 早睡早起，安神养颜	130
● 排毒是关键，补水同时行	134
● 秋季美颜养生小细节	138
预防皮肤感冒拒绝冬日红	142
● 防寒保暖，祛除阴邪	142
● 寒冷冬季，谨防“皮肤感冒”	145
● 冬季美颜养生小细节	150

第五章 ▶ 美颜养生，减龄生活从细节开始

饮食有规律，吃出健康好气色	154
● “早吃好，午吃饱，晚吃少”的最佳饮食法则	154
● 每天清晨一杯水，喝出健康“水美人”	157
● 早盐晚蜜，排毒养颜一身轻	160
● 吃饭也能瘦的减肥法	163
睡眠养气血，越睡越美丽	166
● 睡觉前的八大注意	166
● 裸睡的美颜秘密	171
● 告别失眠，收获美颜	174
● 不嗜睡，做清醒美女	178
情志养颜，做个快乐美人	182
● 抑郁症，多种疾病发作的源头	182
● 皮肤不显老，减压很重要	188



补足气血，素颜也美丽

【气血，女人的美颜根基】

气和血是滋养人体的宝贵物质，正如《黄帝内经》里所说：“以奉生身，莫贵于此。”对人体而言，没有比气血对人体营养作用更大的了。气虚，则可导致身体疲惫、气短懒言、肌肤弹性差，容易感冒等；血虚，则可产生头晕、心悸、健忘、失眠、面色无华等表现。尤其是对于女性朋友来说，只有气血充足才能使肌肤红润，精神倍佳。

血是女人的根本

离开了血液的濡养，人就像是树木离开了春雨的滋润，早晚会成为一棵朽木。血液是生命之海，《黄帝内经》里说，肝开窍在眼，肝得到血液营养，眼睛才能看得更清楚，看得更远；足部得到血液营养，才能正常行走，才能徒步旅行至高山河谷；手掌得到血液营养，才能握物，才能冷暖自知；大脑得到血液营养，才能思维敏捷，决胜千里；肌肤得到血液营养，才能光彩照人……人没有



血液是不行的，即便是血液亏虚，也会使各个脏腑的功能减退。中医认为“血为气之母”，体现在血是气的载体，并且血给气以营养，二者之间相互依存、相互作用，使女性永葆健康，延缓衰老。

养颜怎能丢了“气”

离开了气的温煦和推动，人体就像是列车没有了发动机，漫漫冬日没有了太阳的照耀，失去了生命的动力，丢掉了赖以生存的温度，何谈健康，何谈美容养颜呢？

《黄帝内经》认为，气除了具有推动和温煦作用，还有气化作用、防御作用和固摄作用。在与血的关系中，气的推动作用更为突出，要知道，血在人体内是不断流动的，哪里有需要，它们就会奔向哪里，而这种能让它们“奔跑”的力量就来自于气。中医认为“气为血之帅”，还体现在气能生血和气能摄血两个方面，气能生血指营气（气的一种）对血液的生化作用，气能摄血就更容易理解了，它是指气把血液捆绑在血管内，不让它们跑到血管外造成出血。总之，气足了，肌肤才能充满活力，更富弹性，更加柔韧。

女人离不开气血的保养

对女人来说，血的重要性更大一点，从女人初



潮的那一天起，就面临着失血的问题，失血量多的时候很容易造成贫血。孕期，胎儿在母亲的子宫中完全靠母亲的血液提供营养，因此，整个孕期就是一个耗血失阴的过程。总体而言，女人以血为本，如果不注意养血补血，就会像枯萎的花儿一样，黯然失色，失去生机和活力。

很多女性有一个疑问：“女人来月经之后才开始失血，那之前就不必特意补血了吧？”如果想要理解这一个问题，首先得知道女人为什么会长乳房。冲脉起于会阴，然后分出一个叉在气的推动下沿着中线的任脉顺着两边往上走，直到气的力量不够了，这时冲脉就会在胸中散开，乳房随之而起。任冲二脉是女人最为重要的两大经脉，它们共同主宰女人之血，所以中医认为女人的乳房其实就是血的储备仓库。因此，在女子的青春发育期，只要气血充足，乳房就会开始发育，并且迎来第一次月经。总之，首次月经之前的女性也应注意补血养血，血充足了，气就足了，因为“血为气之母”。

给自己的气血“把把脉”

如何判断自己是否需要补养气血呢？接下来的这个小测试可以为大家提供参考。



请在下列选项中选出与你目前身体情况一致的选项。

1. 肤色黯淡，唇色、指甲颜色淡白。
2. 时常有头晕眼花的情况发生。
3. 最近一段时间经常心悸。
4. 睡眠质量不高，经常无缘无故失眠。
5. 经常会有手足发麻的情况发生。
6. 月经颜色比正常情况偏淡并且量少。

每一条算作1分，假如你的得分为3分或3分以上，那就可以看做是需要补养气血的信号了。

教你如何养血补血

至于如何补血，很多人有自己的“高见”。不少人喜欢食用阿胶补血，它是通过加强气的固摄作用不让血流失，这在阿胶的制作过程中也可窥见一斑。阿胶是用驴皮煮制的，而驴性是水土之性，主收敛。血有一种向外散布的潜能，但是如果人体内的血散得太厉害了，就会出现缺血或贫血的种种症状。这种情况可以用阿胶来收敛一下，防止血向外散布太过。中医治病调病讲究“攘外必先安内”，在补血之前也要先养护血液。

血液内养脏腑筋骨，外养皮毛，对于维持人体各脏腑组织器官的正常功能活动发挥着重要的作



用。女性因为特殊的生理特点，耗血较多，若不善于养血，容易出现面色萎黄、唇甲苍白、头晕眼花、乏力气急等血虚证，长期贫血还会加速女性衰老。女性如果想追求靓丽面容和窈窕身材，就必须重视养血。

养血要注意以下几个方面。

神养：时刻保持愉快和乐观的情绪，不但可以提高身体的免疫能力，而且有益身心健康，同时有助于促进骨髓的造血功能，使皮肤红润，面有光泽，更显年轻。

睡养：充足和良好的睡眠能够保证充沛的精力和体力，所以一定要养成健康的生活方式，不熬夜，杜绝在月经期或产褥期等特殊生理阶段同房。

动养：多参加体育锻炼对生育过的女性特别重要，每天坚持至少半小时，如健美操、跑步、散步、打球、游泳、跳舞等，既能提高身体素质，又能加速造血。

食养：人体造血也是需要原料的，所谓“巧妇难为无米之炊”，没有足够的原料，造血本身就是不可能的，因此女性平常应适当多吃些富含造血原料的优质蛋白质和必需的微量元素（尤其是铁）、叶酸和维生素B₁₂等营养食物，动物肝脏、猪血、



鱼虾、羊肾、蛋类、黑木耳、黑芝麻、豆制品、红枣、花生等食材就是最好的造血原料。

药养：确诊为贫血的女性朋友除了服用医生开具的处方药外，还可以进行药膳补血。如党参12克、红枣12颗，煎汤代茶饮；首乌15克、枸杞子25克、大米50克、红枣15颗、红糖适量煮粥食用，这两种药膳均具有良好的补血养血功效。

在以上的养血注意事项中，最重要的还是食补，因为无论是气是血，都需要脾胃化生食物的精微物质补充。中国古代有句俗语“能吃是福”，只有好好地吃饭，脾胃功能正常，采取食补的方法来补血才是王道。女人在月经期间失血过多时，应在月经结束后2~5日内，及时补充蛋白质、矿物质及补血的食品，如牛肉、鸡蛋、大豆和各种新鲜的瓜果蔬菜等。

【补血养血最有效的民间良方】

女人以血为用，以血为荣。女性养颜的根本就在于滋阴补血，血充足了，才会把氧气和营养物质带到皮肤，才会使面色红润、经血正常、精力旺盛，否则，就会出现面色萎黄、唇甲苍白、头晕耳鸣、倦怠乏力、发枯肢麻、月经量少、经期延迟等症状。



当贫血发展到一定程度的时候，皱纹就悄悄爬上了额头、眼角，白发悄悄出现，更年期也会提早来临，这些都是早衰的症状。武侠剧中，高手都是散落民间的，补血的方法也是如此，如食疗补血、穴位补血等，结合自己的喜好和身体特点，选择一二，长期坚持下去，血气就渐渐会充足起来，这样才能身体安康，魅力无限。

食疗补血法

食疗首选阿胶：女人感觉身体发虚的时候，十有八九就是血不够用了，这时候补血理气的首选之品非阿胶莫属。阿胶可以从根本上解决气血不足的问题，它既能改善红细胞的新陈代谢，又能加强真皮细胞的保水功能，对容易贫血的女性来说是再好不过的滋补食物。

在日常生活中，我们可以将阿胶捣碎，之后与糯米一起放入锅中熬成粥，分早晚两次服用，睡前服用还有改善睡眠质量的作用。此外，也可以使用阿胶和鸡蛋做成蛋花汤服用，既能补充血容量，又可以增加血细胞的数量。

生姜红糖水：生姜具有发汗温中、解毒的功能。生姜微辣，吃到嘴里又辣又热，正是这种良性的刺激能够加速造血，温通经脉，这也是为什么生



姜能够补气血、治痛经的原因所在。红糖具有益气养血、健脾暖胃、祛风散寒的功效。食用时，把姜削成薄片，放在杯子里，加上几勺红糖，再加开水冲泡，然后在锅中煮20分钟，候温服用。

民间有“晚上吃姜赛砒霜”的说法，生姜能调动人体内的阳气，让人处于亢奋状态，以致影响睡眠，因此生姜红糖水尽量不要在晚上或者睡前喝。

穴位补血法

有人认为用穴位按摩治病没什么效果，其实这要看用它来调理什么病症，使用穴位按摩补气益血，效果还是很明显的。在所有的穴位中，血海穴的补血作用最强。

屈膝，血海穴就位于大腿内侧，属足太阴脾经，用掌心正对着盖住自己的膝盖骨（右掌按左膝，左掌按右膝），五指朝向近心端，手掌自然张开，大拇指所对的位置就是血海穴。血海意为血之海洋，给它取这个名字，是因为本穴作为治疗贫血的重要穴位，具有补气益血、引血归经和活血化瘀的作用。

如何将该穴的疗效充分发挥出来呢？《黄帝内经》中的经络学说谈到，每天上午9~10点是脾经经气旺盛的时候，人体阳气处于上升趋势，此时按揉



血海穴效果最佳，每侧各按5分钟，注意力量不宜过大，只要穴位所在的地方有酸胀感即可。

【“久视伤血”，“电脑族”补血要及时】

“白骨精”已经成为了很多职业女性追求的目标，即白领、骨干、精英。修炼成为“白骨精”，是要从“小妖怪”做起的，每天坐在电脑旁，处理着这样或那样的文档。很多女性朋友在结束了一天的紧张忙碌后，经常会觉得眼睛发干，甚至晚上入睡睡前眼皮都会跳个不停。这些都是视疲劳的表现。

《黄帝内经》中的久视伤血

《黄帝内经》提及“五劳所伤”，即久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋、久视伤血，其中久视伤血的“血”是指肝血。长时间用眼就会损耗肝血，一是因为“肝藏血”，二是因为“肝开窍于目”，肝窍使用得太过，必然会累及到肝脏的“藏血”功能，使得肝脏储藏血液和调节血量的功能受损。而双眼得到血的给养才能视物，而过度用眼，会使肝血亏虚，双目便得不到营养的供给，从而出现眼干涩、看东西模糊、夜盲等一系列症状。因此，依然在电脑旁日夜奋战的“电脑族”朋友，如果想拥有一双如水明眸，就要注意及时补血。



“电脑族”的伤血史

“久视伤血”的另一个重要原因就是电脑的辐射作用，电脑屏幕的光线刺激持续作用于双眼，也会让双眼变“呆”；长时间凝视同一视距的同一物体，维持眼球运动的肌肉也会变得僵硬，这就好比是站军姿一样，30分钟的专注动作就会让人精疲力竭，只不过眼周的肌肉比较小、比较少，大脑难以察觉到它们的疲劳。所有这些因素，导致视神经和支配眼周肌肉的神经疲惫不堪，它们通过与大脑其他神经的联系，引起神经、体液方面的变化，最终走向“伤血”。

治本关键在不久视

避免“久视伤血”，治本的关键在于不久视。工作一段时间后，可以给自己5分钟的小假，做一做眼保健操，不仅可以缓解眼周肌肉的疲劳，还能改善眼周的血液循环，让血液给双眼带去充足的氧气和营养物质，将久视产生的代谢废物及时排出。

为减少电脑屏幕带来的伤害，可以给电脑显示器加一层防护膜，桌边放上一盆仙人球，可以吸附显示器释放出的微量辐射。此外，就是要将显示器的亮度调到令人舒适的程度，过亮则光刺激强，易疲劳；过暗则视物不清，也易疲劳。



经常使用电脑的女性，平时给自己的桌面多换换“皮肤”，也可以选择适当的眼药水，不时在眼中滴加，同样可以起到缓解视疲劳的作用。

补养肝血双管齐下

补养肝血可以食疗和药疗两步一起走，双管齐下，效果会更好。老百姓常讲“吃哪补哪”，这句话是有一定道理的，因为相同的部位通常含有类似的物质，即便是不同的种类。因此，建议在日常饮食中适当吃些猪肝、鸡肝等动物肝脏，同时可多吃一些牛肉、鲫鱼、菠菜、荠菜等富含维生素的食物。选择中药时，当归、白芍等可以补血，菊花、枸杞子则有清肝明目的功效，经常用眼的人可以使用这些中药泡水代茶饮。

独辟蹊径——中药熏眼

除了食疗和药饮的方法外，中药熏眼也是可取的一个方法，如菊花（清肝明目）、石斛和枸杞子（补肾、益血、明目）、决明子（明目通便）和麦冬（滋阴润燥）等，可选择其中的一种或多种一起煮汤熏蒸。具体做法：像常规泡茶的方法一样，取以上5种中药任意一种或几种，煮开，俯身，让热气能够熏到眼睛，持续大约10~15分钟，眼睛就会舒服很多。其道理在于熏洗液的热气能够加快眼睛