

体寒的女人既不健康，也不美丽！

☆
42
种保暖食材，
越吃越美丽

☆
32
种保暖中药材，
驱寒保暖得健康

☆
84
种按摩调养法，
按出窈窕好身材



总策划◎杨建峰
主 编◎柴瑞震

越暖越美丽 女性身体调养书



越暖越美丽

——女性身体调养书

总策划 杨建峰 主编 柴瑞震



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

越暖越美丽：女性身体调养书 / 柴瑞震主编. —南昌：江西科学技术出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5390-5035-5

I. ①越… II. ①柴… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第047050号

国际互联网 (Internet) 地址：

http: //www.jxkjcs.com

选题序号：KX2014037

图书代码：D14039-101

越暖越美丽：女性身体调养书

柴瑞震主编

出 版 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 北京新华印刷有限公司
总 策 划 杨建峰
项目统筹 陈小华
责任印务 高峰 苏画眉
设 计 徽 松·国文 WINGLUN 王进
经 销 各地新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 260千字
印 张 16
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-5035-5
定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号—03—2014—88

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)

(图文提供：金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录 CONTENTS

Part 1

病从寒中来，寒乃万病之源



谁有“恐寒症”：寒性体质判定

- 什么是体寒..... 010
- 寒性体质的自我鉴定..... 011
- 你的身体有多寒..... 011
- “察颜观色”辨体寒..... 012

导致体寒的多种因素

- 女人与体寒的不解之缘..... 013
- 哪些生活习惯让你不再温暖..... 015

体寒是隐藏在身体里的“美丽杀手”

- 不知不觉，你就成了“斑女郎”... 017
- 你还拥有如瀑布般的头发吗..... 018
- 你并非胖，而是有些“肿”..... 018
- “脸色难看”，谁是罪魁祸首..... 020
- 排毒受阻，美丽不再..... 021
- 怎么都甩不掉的“熊猫眼”..... 021

体寒危害知多少

- 小心体寒带来的多种病痛..... 022
- 女性体寒易造成不孕..... 025
- 体温低让你陷入亚健康的低谷..... 025

改善体寒症的10条攻略

- 勤运动，勤甩手..... 026
- 多吃坚果、胡萝卜..... 026
- 多吃含烟碱酸的食物..... 026
- 多补充维生素E..... 026
- 适量吃辛辣食物..... 027
- 常吃温补食物..... 027
- 不要饿过头..... 027
- 注意保暖..... 027
- 精油泡澡..... 027
- 穴道按摩..... 027

向食物要回溜走的体温

- 寒性体质者日常饮食总原则..... 028
- 合理的饮食最重要..... 028
- 需要慎食的寒凉食物和药物..... 029



Part 2

子宫保暖，呵护女人美丽的源头



养宫暖宫食材

桂圆.....	032
红豆.....	034
花生.....	036
红枣.....	038
生姜.....	042
红糖.....	044
乌鸡.....	046

养宫暖宫药材

当归.....	048
红花.....	050
枸杞.....	052
肉桂.....	054
鹿茸.....	056
益母草.....	058

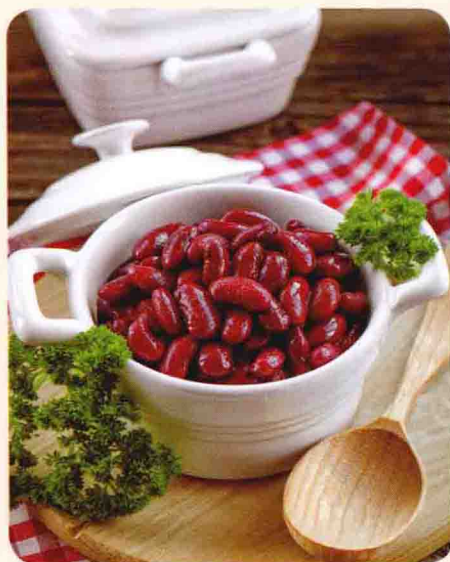
养宫暖宫中医疗法

按摩关元穴.....	060
按摩天枢穴.....	060

按摩太溪穴.....	060
艾灸关元穴.....	061
艾灸气海穴.....	061
艾灸三阴交穴.....	061
刮痧关元穴.....	062
刮痧肾腧穴.....	062
刮痧命门穴.....	062
拔罐足三里穴.....	063
拔罐三阴交穴.....	063
拔罐命门穴.....	063

其他养宫暖宫方法

瑜伽猫式.....	064
瑜伽张开蝴蝶式.....	065
快步走.....	066
泡脚.....	066
泡澡.....	066
日光浴.....	066



Part 3

心脏保暖，做个形神兼备的漂亮女人



养心暖心食材

糙米.....	068
燕麦.....	070
黄豆.....	072
薏米.....	076
核桃.....	078
杏仁.....	080
腰果.....	082
猪心.....	084

养心暖心药材

山楂.....	086
莲子.....	090
人参.....	092
柏子仁.....	096
酸枣仁.....	098

养心暖心中医疗法

按摩阴陵泉穴.....	100
按摩劳宫穴.....	100
按摩曲泽穴.....	100
按摩内关穴.....	101
按摩神门穴.....	101

按摩天泉穴.....	101
刮痧心膻穴.....	102
刮痧膻中穴.....	102
刮痧巨阙穴.....	102
刮痧通里穴.....	103
刮痧阴郄穴.....	103
刮痧神门穴.....	103

其他养心暖心方法

瑜伽幻椅式.....	104
瑜伽提升山式.....	105
骑自行车.....	106
跳绳.....	106
登山.....	106
打篮球.....	106

Part 4

肺部保暖，水灵美女无人能及



养肺暖肺食材

白萝卜.....	108
莲藕.....	112
甘蔗.....	116
枇杷.....	118
蜂蜜.....	120
银耳.....	122

燕窝..... 124

养肺暖肺药材

川贝..... 126

黄芪..... 128

西洋参..... 130

玉竹..... 132

甘草..... 134

养肺暖肺中医疗法

按摩鱼际穴..... 136

按摩曲池穴..... 136

按摩迎香穴..... 136

按摩合谷穴..... 137

按摩肺腧穴..... 137

按摩膻中穴..... 137

按摩云门穴..... 138

按摩足三里穴..... 138

按摩气海穴..... 138

艾灸大椎穴..... 139

艾灸中府穴..... 139

艾灸血海穴..... 139

其他养肺暖肺方法

瑜伽卧英雄式..... 140

瑜伽金刚扩胸式..... 141

散步..... 142

慢跑..... 142

走台阶..... 142

游泳..... 142



Part 5

肾脏保暖，让女人远离衰老



养肾暖肾食材

板栗..... 144

松子..... 146

干贝..... 148

鸽子..... 150

虾..... 152

养肾暖肾药材

阿胶..... 156

杜仲..... 158

肉苁蓉..... 160

芡实..... 162

灵芝..... 164

冬虫夏草..... 166

养肾暖肾中医疗法

按摩肾腧穴..... 168

按摩气海穴..... 168

按摩命门穴..... 168

按摩天柱穴..... 169

按摩膈腧穴..... 169

按摩商阳穴..... 169

按摩涌泉穴..... 170

按摩太溪穴.....	170
按摩关元穴.....	170
艾灸神阙穴.....	171
艾灸气海穴.....	171
艾灸足三里穴.....	171

其他养肾暖肾方法

瑜伽横市变化式.....	172
瑜伽鸽子式.....	173
走台阶.....	174
散步.....	174
泡脚.....	174
踢毽子.....	174

Part 6

肝脏保暖，拥有 清透白皙肌肤



养肝暖肝食材

芹菜.....	176
山药.....	180
葡萄.....	184
乌梅.....	186
猪肝.....	188
猪血.....	192

养肝暖肝药材

何首乌.....	194
三七.....	196
五味子.....	198
白芍.....	200
川芎.....	202

养肝暖肝中医疗法

按摩鱼际穴.....	204
按摩太溪穴.....	204
按摩行间穴.....	204
按摩期门穴.....	205
按摩肝腧穴.....	205
按摩大敦穴.....	205
按摩太冲穴.....	206
按摩日月穴.....	206
按摩内关穴.....	206
按摩神阙穴.....	207
按摩足三里穴.....	207
按摩三阴交穴.....	207

其他养肝暖肝方法

瑜伽三角式.....	208
瑜伽手臂波浪式.....	209
骑自行车.....	210
跳舞.....	210
打羽毛球.....	210
慢跑.....	210



Part 7

脾部保暖，做个不老女神



养脾暖脾食材

玉米.....	212
红薯.....	216
南瓜.....	218
苹果.....	222
猪肚.....	226
牛肉.....	230
鸡肉.....	234
鹌鹑.....	236
鲫鱼.....	238

养脾暖脾药材

茯苓.....	240
党参.....	242
太子参.....	244
黄精.....	246
白术.....	248

养脾暖脾中医疗法

按摩天枢穴.....	250
按摩阴陵泉穴.....	250
按摩三阴交穴.....	250
按摩隐白穴.....	251

按摩商丘穴.....	251
按摩足三里穴.....	251
按摩公孙穴.....	252
按摩脾腧穴.....	252
按摩丰隆穴.....	252
刮痧章门穴.....	253
刮痧脾腧穴.....	253
刮痧血海穴.....	253

其他养脾暖脾方法

瑜伽抬腿转体树式.....	254
瑜伽四枝棒式.....	255
扭腰.....	256
多蹲.....	256
仰卧起坐.....	256
打羽毛球.....	256





越暖越美丽

——女性身体调养书

总策划 杨建峰 主编 柴瑞震



江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

越暖越美丽：女性身体调养书 / 柴瑞震主编. —南昌：江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5035-5

I. ①越… II. ①柴… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第047050号

国际互联网（Internet）地址：

http: //www.jxkjbs.com

选题序号：KX2014037

图书代码：D14039-101

越暖越美丽：女性身体调养书

柴瑞震主编

出 版 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 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 徽 松 尚 国 文
SHANG GUO WEN 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5035-5

定 价 28.80元（平装）

赣版权登字号-03-2014-88

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）

（图文提供：金版文化 本书所有权益归北京时代文轩）



目录 CONTENTS

Part 1

病从寒中来，寒乃万病之源



谁有“恐寒症”：寒性体质判定

- 什么是体寒..... 010
- 寒性体质的自我鉴定..... 011
- 你的身体有多寒..... 011
- “察颜观色”辨体寒..... 012

导致体寒的多种因素

- 女人与体寒的不解之缘..... 013
- 哪些生活习惯让你不再温暖..... 015

体寒是隐藏在身体里的“美丽杀手”

- 不知不觉，你就成了“斑女郎” ... 017
- 你还拥有如瀑布般的头发吗..... 018
- 你并非胖，而是有些“肿” 018
- “脸色难看”，谁是罪魁祸首..... 020
- 排毒受阻，美丽不再..... 021
- 怎么都甩不掉的“熊猫眼” 021

体寒危害知多少

- 小心体寒带来的多种病痛..... 022
- 女性体寒易造成不孕..... 025
- 体温低让你陷入亚健康的低谷..... 025

改善体寒症的10条攻略

- 勤运动，勤甩手..... 026
- 多吃坚果、胡萝卜..... 026
- 多吃含烟碱酸的食物..... 026
- 多补充维生素E..... 026
- 适量吃辛辣食物..... 027
- 常吃温补食物..... 027
- 不要饿过头..... 027
- 注意保暖..... 027
- 精油泡澡..... 027
- 穴道按摩..... 027

向食物要回溜走的体温

- 寒性体质者日常饮食总原则..... 028
- 合理的饮食最重要..... 028
- 需要慎食的寒凉食物和药物..... 029



Part 2

子宫保暖，呵护女人美丽的源头



养宫暖宫食材

桂圆.....	032
红豆.....	034
花生.....	036
红枣.....	038
生姜.....	042
红糖.....	044
乌鸡.....	046

养宫暖宫药材

当归.....	048
红花.....	050
枸杞.....	052
肉桂.....	054
鹿茸.....	056
益母草.....	058

养宫暖宫中医疗法

按摩关元穴.....	060
按摩天枢穴.....	060

按摩太溪穴.....	060
艾灸关元穴.....	061
艾灸气海穴.....	061
艾灸三阴交穴.....	061
刮痧关元穴.....	062
刮痧肾腧穴.....	062
刮痧命门穴.....	062
拔罐足三里穴.....	063
拔罐三阴交穴.....	063
拔罐命门穴.....	063

其他养宫暖宫方法

瑜伽猫式.....	064
瑜伽张开蝴蝶式.....	065
快步走.....	066
泡脚.....	066
泡澡.....	066
日光浴.....	066



Part 3

心脏保暖，做个形神兼备的漂亮女人



养心暖心食材

糙米.....	068
燕麦.....	070
黄豆.....	072
薏米.....	076
核桃.....	078
杏仁.....	080
腰果.....	082
猪心.....	084

养心暖心药材

山楂.....	086
莲子.....	090
人参.....	092
柏子仁.....	096
酸枣仁.....	098

养心暖心中医疗法

按摩阴陵泉穴.....	100
按摩劳宫穴.....	100
按摩曲泽穴.....	100
按摩内关穴.....	101
按摩神门穴.....	101

按摩天泉穴.....	101
刮痧心膻穴.....	102
刮痧膻中穴.....	102
刮痧巨阙穴.....	102
刮痧通里穴.....	103
刮痧阴郄穴.....	103
刮痧神门穴.....	103

其他养心暖心方法

瑜伽幻椅式.....	104
瑜伽提升山式.....	105
骑自行车.....	106
跳绳.....	106
登山.....	106
打篮球.....	106

Part 4

肺部保暖，水灵美女无人能及



养肺暖肺食材

白萝卜.....	108
莲藕.....	112
甘蔗.....	116
枇杷.....	118
蜂蜜.....	120
银耳.....	122

燕窝..... 124

养肺暖肺药材

川贝..... 126

黄芪..... 128

西洋参..... 130

玉竹..... 132

甘草..... 134

养肺暖肺中医疗法

按摩鱼际穴..... 136

按摩曲池穴..... 136

按摩迎香穴..... 136

按摩合谷穴..... 137

按摩肺腧穴..... 137

按摩膻中穴..... 137

按摩云门穴..... 138

按摩足三里穴..... 138

按摩气海穴..... 138

艾灸大椎穴..... 139

艾灸中府穴..... 139

艾灸血海穴..... 139

其他养肺暖肺方法

瑜伽卧英雄式..... 140

瑜伽金刚扩胸式..... 141

散步..... 142

慢跑..... 142

走台阶..... 142

游泳..... 142



Part 5

肾脏保暖，让女人远离衰老



养肾暖肾食材

板栗..... 144

松子..... 146

干贝..... 148

鸽子..... 150

虾..... 152

养肾暖肾药材

阿胶..... 156

杜仲..... 158

肉苁蓉..... 160

芡实..... 162

灵芝..... 164

冬虫夏草..... 166

养肾暖肾中医疗法

按摩肾腧穴..... 168

按摩气海穴..... 168

按摩命门穴..... 168

按摩天柱穴..... 169

按摩膈腧穴..... 169

按摩商阳穴..... 169

按摩涌泉穴..... 170

按摩太溪穴.....	170
按摩关元穴.....	170
艾灸神阙穴.....	171
艾灸气海穴.....	171
艾灸足三里穴.....	171

其他养肾暖肾方法

瑜伽横市变化式.....	172
瑜伽鸽子式.....	173
走台阶.....	174
散步.....	174
泡脚.....	174
踢毽子.....	174

Part 6

肝脏保暖，拥有清透白皙肌肤



养肝暖肝食材

芹菜.....	176
山药.....	180
葡萄.....	184
乌梅.....	186
猪肝.....	188
猪血.....	192

养肝暖肝药材

何首乌.....	194
三七.....	196
五味子.....	198
白芍.....	200
川芎.....	202

养肝暖肝中医疗法

按摩鱼际穴.....	204
按摩太溪穴.....	204
按摩行间穴.....	204
按摩期门穴.....	205
按摩肝腧穴.....	205
按摩大敦穴.....	205
按摩太冲穴.....	206
按摩日月穴.....	206
按摩内关穴.....	206
按摩神阙穴.....	207
按摩足三里穴.....	207
按摩三阴交穴.....	207

其他养肝暖肝方法

瑜伽三角式.....	208
瑜伽手臂波浪式.....	209
骑自行车.....	210
跳舞.....	210
打羽毛球.....	210
慢跑.....	210



Part 7

脾部保暖，做个不老女神



养脾暖脾食材

玉米.....	212
红薯.....	216
南瓜.....	218
苹果.....	222
猪肚.....	226
牛肉.....	230
鸡肉.....	234
鹌鹑.....	236
鲫鱼.....	238

养脾暖脾药材

茯苓.....	240
党参.....	242
太子参.....	244
黄精.....	246
白朮.....	248

养脾暖脾中医疗法

按摩天枢穴.....	250
按摩阴陵泉穴.....	250
按摩三阴交穴.....	250
按摩隐白穴.....	251

按摩商丘穴.....	251
按摩足三里穴.....	251
按摩公孙穴.....	252
按摩脾腧穴.....	252
按摩丰隆穴.....	252
刮痧章门穴.....	253
刮痧脾腧穴.....	253
刮痧血海穴.....	253

其他养脾暖脾方法

瑜伽抬腿转体树式.....	254
瑜伽四枝棒式.....	255
扭腰.....	256
多蹲.....	256
仰卧起坐.....	256
打羽毛球.....	256

