

中国美容保健专家教你养生养颜

悦然生活
Living Healthy Forever

张秀勤 内养外调 美女养生方



张秀勤 编著

全息刮痧法和全息经络刮痧美容健康法创立者
中国民间中医医药研究开发协会副会长
首席刮痧专家
中医刮痧专业委员会主任
养生科普专家指导委员会委员

于净

北京财贸职业学院艺术学院营养美容讲师
公共营养师技师

随书附赠

养生养颜
穴位速查表

养生养颜必吃
食物速查表

吃吃喝喝，按按捏捏
很容易，很省钱，很管用，很专业
内养外调，不生病，不会老
做天生好命的幸福女人



手机阅读



编辑短信 5080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

吉林科学技术出版社

内养外调 美女养生方

编
著

张秀勤
于娟

中国国际健康美容行业发展联合会专家委员会主任委员
中国医疗保健国际交流促进会亚健康专业委员会首席专家
著名中医刮痧专家
全息刮痧法和全息经络刮痧美容健康法创立者

北京财贸职业学院艺术学院营养美容讲师
公共营养师技师

图书在版编目(CIP)数据

内养外调美女养生方 / 张秀勤, 于净编著. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5384-7263-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第266937号

内养外调美女养生方

编 著	张秀勤 于 净								
编 委 会	张秀勤 于 净 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 张金华 石 沛 魏丽朋								
	戴俊益 李明杰 于永珊 葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕 李 迪 余 梅								
	李 利 王能祥 崔 倩 郑 蕊 杨纪云 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静								
	陈 旭 王 娟 徐开全 杨慧勤 张 瑞 李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静								
	石艳婷 陈进周 李 丹 逯春辉 刘 毅 李 军 张 伟 高 杰 高 坤								
	高子珺 杨 丹 李 青 梁焕成 高 赞 张辉芳 张 静 石 爽 王 娜								

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

责任编辑 吴文凯 赵洪博

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 180千字

印 张 15

印 数 12001-22000册

版 次 2014年1月第1版

印 次 2014年2月第2次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7263-9

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

内养外调，写在女人脸上的幸福

著名女作家亦舒曾说过一句话：“女人25岁之后就该为自己的容貌负责。”意思是说父母赐给你的容颜负责到25岁为止，之后你容貌表现出来的就靠自己的修为了。因为到了一定年龄，女人皮肤和身体的新陈代谢就会变得缓慢，气血银行开始透支，没有足够的营养滋养肌肤了。此时，身体的营养大都借由外在的特别供给获得，所以女人应该倍加呵护。

关于这点作为东方女性实在是占尽优势，因为我国最早的一部中医传世巨著《黄帝内经》就记载了美容养颜的秘方：唯有五脏健康、气血充足、经络通畅，才会永葆容颜美丽、身材姣好、健康长寿！其他老祖宗留下的各种典籍也流传下各种方案无数，这些方法都是天然、有效、健康的养生美容之道。它们内养外调，保持女人气血充盈流畅，让女人面容安详、内心满足、眼神温暖、姿态好看，哪怕一时的境遇不好，也不会给人窘迫的力竭之感。而是给人以清幽如茶香的优美感受，经得起仔细品味咂摸。

这样的女人必然是受异性喜欢的，谁会相信一个邋遢粗俗、卫生习惯不好的女人会招人喜欢？用中医养生养颜的女人惠及的不只是外貌，更是外观整体骨子里透出来的温润。人与人接触，最初的就是视觉印象——你是否着装整齐，你的皮肤是否光滑，你的牙齿是否洁白等，都会成为对方心目中打分的一个标准。

第一章 气血充盈的女人美丽一生

1. 益气养血——女人健康美丽的必修课 / 14

气血——女人的“美貌控制力” / 14

怎样调养女人的气血 / 15

“好好吃饭”——女人益气养血的最基本手段 / 16

女性要注意的饮食原则 / 17

食物也要同气相求——吃要怎么吃，补又该怎么补 / 19

2. 做明艳如花的女人——益气养血小妙招 / 20

十全大补汤——每个女人都应该知道的补血良方 / 20

杞菊当归茶——“电脑族”美女的补血英雄 / 21

阿胶——气色红润的美颜上品 / 22

艾灸足三里——抚平女人岁月的纹路 / 23

过度疲劳既伤气血又伤身：不要让自己过于劳累 / 24

3. 气血失调要对症分类调养 / 26

气虚证 / 26

血虚证 / 27

气血两虚证 / 28

气滞血瘀证 / 30

气虚血瘀证 / 30

4. 女人“四期”补血，迫在眉睫 / 32

经期：小肚子隐隐作痛，怎么调？ / 33

孕期：贫血，红枣相助 / 33

产后：气血虚弱引起的少乳，怎么调？ / 34

更年期：女性调养首选甘麦大枣汤 / 35

内养外调 美女养生方

编著

张秀勤

于海

中国国际健康美容行业发展联合会专家委员会主任委员
中国医疗保健国际交流促进会亚健康专业委员会首席专家
著名中医刮痧专家
全息刮痧法和全息经络刮痧美容健康法创立者

北京财贸职业学院艺术学院营养美容讲师
公共营养师技师

图书在版编目(CIP)数据

内养外调美女养生方 / 张秀勤, 于净编著. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5384-7263-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第266937号

内养外调美女养生方

编 著	张秀勤 于 净								
编 委 会	张秀勤 于 净 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 张金华 石 沛 魏丽朋								
	戴俊益 李明杰 于永珊 葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕 李 迪 余 梅								
	李 利 王能祥 崔 倩 郑 蕊 杨纪云 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静								
	陈 旭 王 娟 徐开全 杨慧勤 张 瑞 李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静								
	石艳婷 陈进周 李 丹 逯春辉 刘 毅 李 军 张 伟 高 杰 高 坤								
	高子珺 杨 丹 李 青 梁焕成 高 赞 张辉芳 张 静 石 爽 王 娜								

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

责任编辑 吴文凯 赵洪博

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 180千字

印 张 15

印 数 12001-22000册

版 次 2014年1月第1版

印 次 2014年2月第2次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7263-9

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

内养外调，写在女人脸上的幸福

著名女作家亦舒曾说过一句话：“女人25岁之后就该为自己的容貌负责。”意思是说父母赐给你的容颜负责到25岁为止，之后你容貌表现出来的就靠自己的修为了。因为到了一定年龄，女人皮肤和身体的新陈代谢就会变得缓慢，气血银行开始透支，没有足够的营养滋养肌肤了。此时，身体的营养大都借由外在的特别供给获得，所以女人应该倍加呵护。

关于这点作为东方女性实在是占尽优势，因为我国最早的一部中医传世巨著《黄帝内经》就记载了美容养颜的秘方：唯有五脏健康、气血充足、经络通畅，才会永葆容颜美丽、身材姣好、健康长寿！其他老祖宗留下的各种典籍也流传下各种方案无数，这些方法都是天然、有效、健康的养生美容之道。它们内养外调，保持女人气血充盈流畅，让女人面容安详、内心满足、眼神温暖、姿态好看，哪怕一时的境遇不好，也不会给人窘迫的力竭之感。而是给人以清幽如茶香的优美感受，经得起仔细品味咂摸。

这样的女人必然是受异性喜欢的，谁会相信一个邋遢粗俗、卫生习惯不好的女人会招人喜欢？用中医养生养颜的女人惠及的不只是外貌，更是外观整体骨子里透出来的温润。人与人接触，最初的就是视觉印象——你是否着装整齐，你的皮肤是否光滑，你的牙齿是否洁白等，都会成为对方心目中打分的一个标准。

中医对于一个女人的容颜来说，也许不像美容院、整形所那样能发挥出立竿见影的神奇作用，但可以慢慢享受养生过程中写满脸上的幸福感。它只是简单地吃吃喝喝、轻松地涂涂抹抹、舒服地揉揉捏捏……各种穴位和药材彼此相辅相成，可以防病，可以强身，可以美容。它的调补是润物细无声的，必须持续方见功效。

如今，古时的宫廷秘术已演变成今日的常用养生方法，渗透到我们生活的方方面面。本书在养生美容方面，规避中医理论的繁复，内容力求化繁为简，深入浅出，给渴求健康、亟待美丽的女性读者朋友一份惊喜。

希望大家在纷繁紧张的环境中，能为自己留下一段雅致的时光，或敷个简单的天然面膜，或调制一剂驻颜名方，或准备几道滋补佳肴，或做几个优美迷人的动作，让心情与身体共呼吸，让健康与美丽共生存。在环境污染日益加重，添加剂、防腐剂、转基因满天飞的今天，“绿化”我们的美容大业。

喜欢养生的女人，有爱自己的一颗心，有一个爱自己的男人，有一个幸福的家庭，足矣。

第一章 气血充盈的女人美丽一生

1. 益气养血——女人健康美丽的必修课 / 14
 - 气血——女人的“美貌控制力” / 14
 - 怎样调养女人的气血 / 15
 - “好好吃饭”——女人益气养血的最基本手段 / 16
 - 女性要注意的饮食原则 / 17
 - 食物也要同气相求——吃要怎么吃，补又该怎么补 / 19
2. 做明艳如花的女人——益气养血小妙招 / 20
 - 十全大补汤——每个女人都应该知道的补血良方 / 20
 - 杞菊当归茶——“电脑族”美女的补血英雄 / 21
 - 阿胶——气色红润的美颜上品 / 22
 - 艾灸足三里——抚平女人岁月的纹路 / 23
 - 过度疲劳既伤气血又伤身：不要让自己过于劳累 / 24
3. 气血失调要对症分类调养 / 26
 - 气虚证 / 26
 - 血虚证 / 27
 - 气血两虚证 / 28
 - 气滞血瘀证 / 30
 - 气虚血瘀证 / 30
4. 女人“四期”补血，迫在眉睫 / 32
 - 经期：小肚子隐隐作痛，怎么调？ / 33
 - 孕期：贫血，红枣相助 / 33
 - 产后：气血虚弱引起的少乳，怎么调？ / 34
 - 更年期：女性调养首选甘麦大枣汤 / 35

5. 气血调养好，妇科小病早跑掉 / 36

常按带脉和关元，远离妇科病 / 36

归地烧羊肉，改善月经失调 / 37

气血两虚是痛经的罪魁祸首 / 38

6. 调养气血，助你“好孕” / 41

气血不足易致习惯性流产 / 41

黑米花生红枣粥——让你拥有好“孕”气 / 42

女性久坐气血不畅易致不孕 / 42

穴位疗法畅通气血治疗不孕 / 43

第二章 五脏和谐，容颜娇美

1. 养好心，五脏安，精神焕发容颜美 / 46

想要面色红润有光泽，就从“心”做起吧 / 46

吃什么补什么：像心一样的食物最补心 / 46

养心不怕吃“苦” / 47

夏季易伤心，养心有讲究 / 48

小米是治疗心肾不交失眠症的高手 / 49

减肥不当伤身也伤心：不要让自己有饿的感觉 / 49

静心才能养颜：女人要给灵魂一个修禅打坐的时间 / 50

去心火健身功法——八段锦之“摇头摆尾” / 50

多动手指可养心 / 51

2. 女人肝血充盈，明眸才能善睐 / 54

肝主藏血，养肝要在“肝胆相照”时 / 54

以味补肝，首选食醋 / 55

太冲——上天赐予女人的自然解毒穴 / 57

女性必知的抻筋养肝大法 / 57

四大奇穴平肝潜阳治偏头痛 / 58

紫草绿豆汤+按摩太冲穴——治肝气上逆流鼻血的最佳搭档 / 60

肝气郁滞，两肋胀痛，勤练“嘘”字功 / 60

胃炎久治不愈，都是肝惹的祸 / 62

肝火大，口苦，吃什么？ / 64

妙用肝经要穴：从小动作中延续你的“第二种美丽” / 65

3. 健脾是后天之本 / 66

脾胃虚弱的表现 / 66

脾好美唇不用润唇膏 / 67

小米山药粥，专为你的脾而生 / 68

不花钱的健脾胃方法 / 68

常食“薏米绿豆大米粥”酒糟鼻不上门 / 70

肥胖的女性多脾虚 / 72

4. 好肺是女人最好的护肤霜，肺气足皮肤细腻又光滑 / 73

肺好皮肤才能水当当 / 73

百合——《本草纲目》告诉你补水润肺的良药 / 74

清肺热，金银花茶让你的痘痘通通都不见 / 74

肺气虚便秘请用“参姜大枣汤” / 76

防治过敏性鼻炎——先养肺 / 77

多愁善感的女人易伤肺 / 78

5. 好肾让你永葆青春之美 / 79

女性补肾小妙招 / 79

坚果最补肾，吃出青春吃出美 / 80

气功助你拥有坚固叩叩的玉齿 / 80

好肾气是你天然的生发丸 / 81

肾阴虚不是病，枸杞蒸鸡是良方 / 82

治女性肾阴虚的天赐大穴 / 83

黑豆是你美发的恩物 / 84

冬天补肾，让女人告别手脚冰凉 / 84

按摩太溪肾气足，让你皮肤紧致又光滑 / 85

治肾阳虚的大穴 / 86

黑豆芝麻薏米浆，帮你找回“性”福 / 87

第三章 通六经，健六腑，内在焕发的良善成就天地之大美

1. 畅通小肠经，足营养，保健康 / 90

勤刮小肠经，让女人瘦得轻松 / 91

捏揉少泽穴，治乳汁不足、小儿打嗝、溢奶 / 92

按揉小肠经穴位，更年期心脏病自除 / 92

揉阳谷穴，降血压、治头晕、牙痛、口腔溃疡以及头涨、三叉神经痛 / 93

2. 畅通胆经，美妙氤氲，好心情充盈内心 / 94

敲胆经，塑身材养颜面 / 95

多揉足临泣，疏通肝胆回乳有功 / 97

3. “大肠经”排出毒素，让女人“面子”十足 / 98

想要秀美出尘的颈部，多敲打大肠和胃经 / 99

汤从肠中过，毒素去无踪 / 99

按摩小腹——清肠、排毒、瘦身 / 100

4. 胃经畅通，气血旺盛，美体又养颜 / 102

胃经通，则女人容华盛 / 103

按揉胃经穴位，拥有姣好容颜 / 103

养生茶饮调胃经，方便又简单 / 106

吃好早饭为养胃经的重中之重 / 106

5. 通三焦经，阳气畅通，不怕冷，不上火 / 108

三焦到底是哪“三焦” / 109

三大要穴最贴女人心 / 109

对症下药“三焦火”，做自己的“消防员” / 111

6. 畅通膀胱经，阳气十足不生病 / 112

膀胱经是女人体内的“清洁工” / 113

调理膀胱经让你免疫力节节升 / 113

与膀胱经有关的病 / 114

膀胱经上最有效的治病穴位 / 115

第四章 呵护女人的“秘密花园”，做甜蜜女人

1. 呵护卵巢，创造不老神话 / 118

卵巢，掌握着你享受做女人的权力 / 118

改变生活方式，避免卵巢早衰 / 119

白木耳——延缓卵巢衰退的功臣 / 119

流产与卵巢激素水平低有关 / 121

缺什么补什么，“花园”需要天然的激素来灌溉 / 121

“红莲猪蹄”——补充雌激素最有效的食疗方 / 123

闲来无事扎扎针，调养卵巢不衰老 / 124

药膳治疗多囊卵巢综合征 / 124

站桩——多囊卵巢综合征患者的运动良医 / 127

饮食对症调理卵巢囊肿 / 129

穴位按摩，防治卵巢囊肿 / 130

动动腰腿，不花钱的卵巢“保养方” / 131

2. 呵护女人“圣地”，干干净净享受爱情 / 133

阴道紧缩，让“性”福不请自来 / 133

方剂治阴痒，给你特殊的爱 / 134

薏仁贴蠱沟——阴痒立消 / 136

治阴道炎，找决明子和丰隆穴 / 137

鲜花茶饮轻松治疗盆腔炎和附件炎 / 138

穴位外敷调治输卵管堵塞 / 139

3. 关爱“生命的摇篮”，做幸福妈妈 / 140

用一生的时间爱护子宫 / 140

鹿胎养子宫，老祖宗留下的秘方 / 141

豆浆最养女人的子宫 / 142

保养子宫必练瑜伽 / 143

辨证治疗带下病，还您健康性生活 / 144

子宫肌瘤——女人不能承受之重 / 149

4. 呵护女人的“娇点”，女性是乳房的完美主义者 / 153

乳房与脏腑不得不说的关系 / 153

胸部按摩，让女人“挺”好 / 154

美味营养餐，吃出乳沟吃出美 / 155

办公室里的胸部保养计划 / 156

治经前乳房胀痛，要从肝和胃入手 / 158

三大要穴防治乳腺增生 / 159

黄芪虾仁汤，防治女性乳房下垂 / 160

蒲公英粳米粥——帮你击退急性乳腺炎 / 161

声音疗法，消除乳腺肌瘤 / 162

第五章 温度决定幸福度：如果你温暖地对待身体，幸福也会温暖地靠近你

1. 病从寒中生，危害女性美丽的是体寒 / 164

女人的身体经不起寒凉 / 164

寒不寒早知道——辨别体内寒气的小技巧 / 165

平衡人体自身与环境的温度，是你不生病的法宝 / 167

2. 美丽，从腰部开始：腰部健康让你美丽一生 / 168

腰部受寒，疾病来袭 / 168

温暖你的子宫：赶走宫寒，让多情的子宫更冲动 / 169

生姜水泡脚去寒：把冻出来的痛经泡回去 / 170

刺激后溪，壮阳气调颈椎 / 171

“灸”出暖女人——每个女人身上都藏有驱寒的良药 / 172

看好肚脐，让寒气有孔不能入 / 175

神厥和关元让你唇色饱满有光泽 / 175

姜——温暖人体的“春姑娘” / 177

寒去“便”自通，治便秘的良方 / 178

3. 寒从脚起——花的根部需要温暖对待 / 178

热水泡脚是最原始的祛寒法 / 178

寒病泡脚有良方 / 179

吃羊肉，温补与美容一举两得 / 180

脚部冰冷，脚掌酸痛找太白 / 182

搓脚心——让冰凉的脚迅速回暖的妙法 / 183

简单有效不花钱的保健法——让脚瞬间暖起来 / 184

吃温暖的食物能让我们的身体温如晨曦 / 185

第六章 精雕细琢，汉方美颜让你越来越有女人味

1. “一白遮百丑”——美丽从增白开始，做个出水芙蓉般的美人 / 188

吃什么最能美白——中医推荐的首选美白食材 / 188

杏花，让你摇身变成美白大王 / 189

让你更亮白——太平公主的美白秘方 / 190

在家做美容，3分钟美白果蔬面膜轻松做 / 191

2. 战痘秘籍不藏私：痘美人必修的“战痘”之计 / 193

祛“痘印”最有效的食疗方 / 193

“洗”出面部毒素，痘痘自然全不见 / 194

夏枯草茶，把痘痘“喝”光光 / 194

3分钟家常蔬果面膜DIY：祛痘排毒面膜 / 195

3. 美丽瘦脸，俏起来——从大脸王蜕变成小脸皇后 / 197

3分钟面膜，快速瘦脸，变变变 / 197

双下巴动起来——消除双下巴的美容操 / 198

瘦脸美容要穴全知道 / 198

4. 扫除斑斑点点：找回白玉般洁白无瑕的脸庞 / 199

认识让肌肤变丑的色斑 / 199

防斑、抗斑对策 / 200

按掉黄褐斑，还你素面朝天的信心 / 201

面膜祛斑，白净肌肤还复来 / 202

5. 破解肌肤的“皱”语——除皱，不让时间在肌肤上驻足 / 203

自制面膜，一举歼灭抬头纹、鱼尾纹等女人的大敌 / 203

常用祛脸部细纹的穴位按摩 / 205

6. 献给每一位女性的塑身真经 / 207

去肩部赘肉 / 207

瘦手臂小动作 / 208

腰腹部纤细按摩法 / 209

结实臀部按摩法 / 211

丰满胸部按摩法 / 213

大腿修长 / 214

健美小腿按摩法 / 217

脚部保养 / 220

附录一 养生养颜穴位速查 / 221

头颈部穴位 / 221

胸腹部穴位 / 222

腰背部穴位 / 223

手臂部穴位 / 224

腿足部穴位 / 225

附录二 女人养生养颜必吃食物速查表 / 228

谷薯类 / 228

蔬菜类 / 230

果品类 / 233

肉蛋及乳制品 / 236

水产类 / 238

其他类 / 240