

全彩图解版

御医传人 国医泰斗 连汝安 © 审订

气血女人 俏容颜

郭云绫 © 编著

养血活血是女性一生的事业

Nancy 郭

国际美容教育学家、美容心理学家
亚洲纤体护肤协会大中华区首席培训官
中国健康产业发展联盟抗衰老医学委员会常务副主任



化学工业出版社



御医传人 国医泰斗 连汝安 © 审订

气血女人

俏容颜

郭云绫 © 编著



化学工业出版社

· 北京 ·



图书在版编目(CIP)数据

气血女人俏容颜 / 郭云绫编著. —北京 : 化学工业出版社, 2013.8

ISBN 978-7-122-16393-6

I. ①气… II. ①郭… III. ①女性-补气(中医)-养生(中医) ②女性-补血-养生(中医) IV.R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 011904 号

责任编辑: 刘志强 胡敏 肖志明
责任校对: 宋玮

特约策划: 胡媛媛
版式设计: 禹玢

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 9 字数 180 千字 2013 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 01064518888 (传真: 01064519686) 售后服务: 01064518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

序

养血的观念，应该贯穿女性一生。

首先，女性与男性不同的身体功能，更容易形成血虚，导致健康上的各种问题。可以说，女性疾病几乎都跟血有关。

其次，爱美是女人的天性，而美应该是健康的，是由内而外的。再好的化妆品也只能帮你遮盖外表的瑕疵，而不能帮你延缓青春的脚步，更不能让你散发青春健康的魅力，内养的最有效手段就是养血。

关于女性养血，从中医诞生的那一刻起就已经成为中医实践的重要内容，经过千百年的积累和发展，流传下来不少经典的补血药方，其中最有名的就是四物汤了。四物汤是选择了四种补血效果好、对人体基本无害的经典中药：当归、川芎、白芍、熟地黄。既可以作为药饮使用，也可以和各种食材搭配，做成补血的药膳。

四物汤从创方开始到现在已经有上千年的历史了，广泛流传，尤其是在注重中医养生的南方地区，更是爱美女性食谱中必不可少的内容。

要补血，就要活血，这就不得不说益母草，药如其名，女性到了中年以后，气血运行缓慢，更需要注重活血。

本书不仅详细介绍了四物汤和益母草的补养价值，更针对不同身体状况提供了经典的补养药饮与药膳，为广大女性进补指明方向。

希望每一个爱美女性都成为内外兼修、健康与美丽兼得的气血美人。

连汝安



目录

气血亏虚自查	2
肤如凝脂 面若桃花	6
—— 气血充盈是女性美的根本	

上篇 养血良方四物汤

四物汤是女性调理养生的基础	14
南方的爱美女性都离不开四物汤	20
日常补血，让你成为气血美人	22
调理月经，轻松面对每一天	26
温血止痛，彻底抛开痛经烦恼	30
固胎养胎，“好孕”带来好生活	34
补血养血，告别贫血做健康美人	38
抵抗辐射，办公室白领最爱	42
开郁解乏，更年期烦恼不再有	46
清除自由基，抵抗衰老青春常驻	50
气血双补，四物 + 四君子 = 八珍	54
十全大补汤的基础也是四物汤	60
四物应四时，春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾	64

四物应体质，分清体质喝对汤	68
燥热体质：心火旺盛易发怒，以降火清热为主	68
虚寒体质：寒气内存，以祛寒补阳为主	70
气虚体质：元气不足，以滋补肠胃为主	72
血瘀体质：皮肤易发青，以活血化瘀为主	74
阳虚体质：阳气不足，以温补阳气为主	76
阴虚体质：容易上火，以滋阴防燥为主	78
痰湿体质：皮肤多油人虚胖，以清淡少油为主	80
湿热体质：皮肤易出现问题，以排毒清热为主	82
气郁体质：精神状态不好，以疏肝行气为主	84
专题：四物补血茶饮	86

下篇 活血圣药益母草

益母草，活血化瘀女性第一药	96
消除黑眼圈，做电眼美人	102
抹平瘀伤，360度无瑕疵	106
祛痘除痕，重现美丽容颜	108
利水除湿，利尿排毒除湿疹	112
产后快速恢复，20天还你健康辣妈	116
保护心脏，预防各种心脑血管疾病	120
专题：益母草活血茶饮	124

附录 常用补气血的中药和食物	130
----------------	-----



气血亏虚自查

我们的身体本身是会“说话”的，当气血下降的时候，它会通过生活中的小细节来表达自己的匮乏，正如中医所讲，“有诸内者，必形诸外”，细心的人通常能抓住这种身体的语言。比如在散步、慢跑或是轻微运动时出现胸闷、气短、疲劳难以恢复的状况，或者做一些日常家务后非常疲劳或是无力提拿重物、经常喜欢躺着，无力久坐或稍微站立一会儿就头晕气短，这些症状就是气血匮乏的表现。

下面这些方法可以帮助我们快速判断自己的气血水平。

看眼睛

看眼睛实际上是看眼白的颜色，俗话说“人老珠黄”，其实指的就是眼白的颜色变得混浊、发黄，有血丝，这就表明你气血不足了。如果眼白发蓝，就表明阳气虚弱，体内积存了寒气。如果眼睛随时都能睁得大大的，很有神，说明气血充足；反之，眼袋很大、眼睛干涩、眼皮沉重，都代表气血不足。

看唇色

正常的唇色是淡红色，而长期血气透支后，会使嘴唇的颜色渐渐转暗，严重的成为紫黑色。但是当开始改善气血状况之后，会从下嘴唇的内侧开始改变颜色，逐渐由内而外。因此，只要从上下嘴唇颜色的差异上，就能判断自己在过去这段时间里，气血是不是处于上升的趋势。

看头发

头发乌黑、浓密、柔顺代表气血充足；头发干枯、脱落、发黄、发白、开叉都代表气血不足。尤其是肝肾阴虚、血虚会造成过早的白发现象。

看皮肤

皮肤白里透着粉红，有光泽、有弹性、无皱纹、无斑代表气血充足。反之，皮肤粗糙，没光泽，发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。还有皮肤敏感，见什么都会过敏，这是因为脾脏、肺脏的运化功能不足，也是因为气血不足造成的。

看牙龈

牙龈是另一个非常容易观察气血的部位，特别是气血水平很低的人，牙龈颜色多数都很深，随着气血的不断下降，牙龈上的牙肉会越来越低，也就是逐渐收缩，牙齿越来越长，直到把牙根都露出来，很容易得牙周病。

气血足：头发乌黑、浓密、柔顺
气血不足：头发干枯、发黄、脱落

气血足：眼睛有神
气血不足：眼珠混浊

气血足：唇色是淡红色
气血不足：唇色发暗

气血足：白里透红，
有光泽、有弹性
气血不足：皮肤粗糙、
发暗、长斑

气血足：牙龈饱满
气血不足：牙龈萎
缩，易得牙周病



看指腹

无论是女性还是其他人群，如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的，都代表气血不足，而手指指腹饱满，肉多，有弹性，则说明气血充足。

看青筋

如果在示指（食指）上看到青筋，说明小时候消化功能不好，而且这种状态一直延续到了成年后。这类人体质弱，气血两亏。如果在小指上看到青筋，说明肾气不足。如果掌心下方接近腕横纹的地方纹路多而深，也代表营养差，体质弱，气血不足。这类女性易患妇科疾病。

看睡眠

如果像孩子一样入睡快、睡眠沉，呼吸均匀，一觉睡到自然醒，表示气血很足，而入睡困难，易惊易醒，夜尿多，呼吸深重或打呼噜，都是血亏的表现。



看指甲上的半月痕

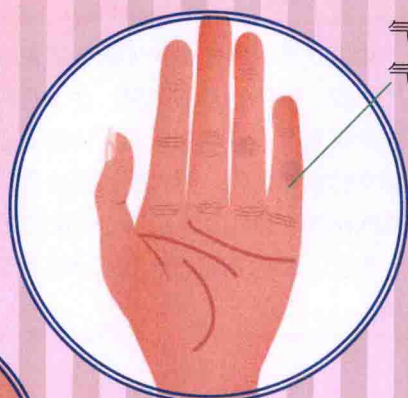
正常情况下，半月痕的数量，双手要有 8~10 个为好。拇指上，半月痕应占指甲面积的 1/5，食指、中指、环指（无名指）和小指应不超过 1/5。如果手指上没有半月痕或只有拇指上有半月痕说明体内寒气重、循环功能差、气血不足，以致血液到不了手指的末梢；如果半月痕过多、过大，则易患甲亢、高血压等病。

看指甲上的纵纹

当指甲上出现纵纹时，一定要提高警惕，这说明身体气血两亏，出现了透支，是身体衰老的象征。

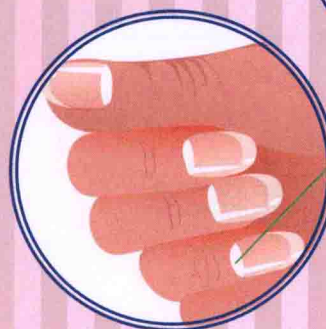
除了上面这些迹象之外，在身上还可以找出许多其他的症状。例如头发早白，多半是胆功能不好，气血也不会好；皮肤干而且色泽发灰也是气血水平低落的表现。

当然，以上表现都是气血长期不足的表现，还有一个最简单的方法，那就是看自己的月经期，如果经前或行经时小腹胀痛，经量少或行而不畅，逐渐增多，经色紫黯有血块，血块排出后则痛感减少或消失，伴有经前胸肋胀痛等症状，那就提示需要关注自己的气血了。



气血足：青筋不显现

气血不足：手指内青筋凸显



气血足：半月痕大小正常

气血不足：没有半月痕，
或半月痕过大、过小



气血足：指腹饱满、肉多、有弹性

气血不足：指腹扁平、指尖尖细



气血足：指甲光滑亮泽

气血不足：指甲出现纵纹



肤如凝脂

面若桃花

——
气血充盈是女性美的根本

中医认为，气血是人体健康的源头，而女人尤其以血为源，由于生理的原因，女人最容易成为气血失调的受害者。一旦气血失调，曾经的如脂肌肤便会很快被粗糙蜡黄取代，明眸皓齿也会变得暗淡无光，各种疾病便会接踵而来，衰老的迹象就此蔓延。

因此，保持充盈的气血应当成为女人保养的第一要事。

什么是气血：

气血是生命之源、年轻之本

留住青春的关键在于气血

女人最爱什么？最爱美。那么女人最怕什么？是怕丑吗？不完全是，女人最怕老，年轻无敌，只要拥有年轻，美丽、活力、健康、丰腴等美好的词汇才会汇聚在你身上。

怎样防老抗衰是所有爱美女性最关心的话题。但是不管多贵的化妆品、多华丽的衣服、多高超的化妆技术，都阻止不了岁月的脚步。要想让时间变慢，更长时间地留住青春，唯一的方法就是从维持生命的根本来考虑——保持气血的充盈。

中医认为，气血是生命之源、年轻之本。人之所以能够站立行走、工作生活、运动微笑……这一切都源于气血对身体各个部位的滋润、濡养。

气血来源于饮食

人吃下去的食物经过脾胃的运化会形成水谷精微，形成气血，经过五脏的调配，再经过经络运输，输送到全身每一处器官、每一寸肌肤血肉，维持生命的运行。

人为什么会老，因为气血不足

气血充盈的关键在于两点：一是来源充足，也就是说要吃好，饮食要健康均衡，脾胃功能要好，这样吃下去的食物才能充分转化成身体需要的水谷精微，进而转化成气血。人的一切健康问题都是气血出了问题，就是摄取、转化、运输当中的某一个或多个环节出了问题；二是损耗适量，即劳作损耗、经血损耗、疾病损耗等应与来源保持平衡，不能消耗过多。

人为什么会变老？因为人到成年，身体功能开始由盛转衰，心肝脾肺肾等五脏六腑的功能都开始逐渐变弱，那么我们吃下去的食物转化成气血的就开始变少，而气血的运行也开始变慢，身体各个器官获得的气血滋养也就少了，那么相应的各个器官的老化也就变得更快了，所以人到成年以后，会明显地分成两大类：一类人注意保养，气血充足，也就不显老，30岁像20多岁，40岁像30岁出头；而另外一类人则因为不注重保养而陷入器官衰老—气血产生不足—气血供应不足—器官更加衰老—气血更加不足这样的恶性循环当中，人家过一年老一个月，你可能过一个月老一年。

尤其对于爱美的女性而言，保持气血充盈比用什么化妆品、做什么美容都要重要。



对女性而言，气血就是青春、美丽

佛家有句话说，再美丽的女性也不过是一具皮囊。当然，我们不都是能看穿世事的有道高僧，我们皆有一颗“爱美之心”。不过佛家的说法跟中医的说法倒是有些相似，气血只有输送到皮肤表面，才能滋润皮肤。

要想拥有一个美丽的外表，从气血的角度看，最重要的来自两方面。

一方面是经络的充分畅通，我们知道经络是气血的载体，只有靠着经络，气血才能输送到全身各处。如果我们把气血比作水，那么经脉就是承载水的大江大河。人体一共有12条主要经脉，这些经脉承载着气血运行的任务，内连脏腑，外接皮表。

但是经脉主要隐藏在身体里面，经脉大河里的水要想均匀地浇灌到每一寸肌肤，那么就需要有密密麻麻的沟渠，这些沟渠就是络脉。络脉像无数毛细血管一样，把气血输送到每一寸肌肤，滋养着我们的皮肤。

另一方面则是需要有好的肺，中医说“肺主皮毛”，所以要让全身皮表的气血充盈，保持肺功能的健康通畅也十分重要。

气血充盈则头发乌润亮泽

中医认为，毛发是气血的最末梢，气血充盈则头发乌润亮泽。同样，如果气血不足首先也会在头发上表现出来，比如干枯、分叉、变黄、脱落增加等。

有时候气血不足脸上还没有表现出来，首先在头发上就表现出来了。所以我们不妨把头发当成气血的晴雨表，一旦发现问题，就马上检视自己的饮食生活习惯，看看有没有什么不良的习惯影响到健康。



气血充盈则皮肤滋润有光泽，白里透红

不管你的皮肤是白皙的，还是其他颜色，只要光滑、莹润、白里透红，就说明你的皮肤被气血滋养得非常好。

如果你发现你皮肤的颜色发暗、无光泽或者说没有血色，尤其是嘴唇，那说明气血的供应出了问题，常见的情况有生病导致的气血亏虚、经期或者受伤失血导致的气血流失、天气冷导致气血流动不畅等。这些情况都是气血的供应或者运输出了问题，应该在饮食上注意调养，同时注意保暖，一般都会很快恢复过来。

如果你发现你的皮肤干燥、枯黄，皮肤易脱屑、皱纹增多，这是气血长期不足的表现，这时候更需要对饮食多加注意，需要改变你的日常饮食、作息习惯，通过慢慢调理，需要一段时间才能逐渐改善。

如果你的皮肤经常长痘或者长其他斑点，这说明皮表的气血运行不畅，甚至出现了堵塞。这种情况大多跟上火和皮肤不洁有关，要注意吃一些润燥、清火的食物，如蔬菜、水果等，少吃上火的食物，如大鱼大肉、油炸食品等。同时，做一做局部按摩也会帮助你疏通经络。需要注意的是如果皮肤已经出现了创口，就不宜按摩了，以免发生感染。



气血足：皮肤光滑、莹润、白里透红



气血不足：皮肤暗黄、干燥、无血色



女性养颜，以补血、活血为本

女性养生四个字：经、带、胎、产

女性和男性的区别就在于“经”“带”“胎”“产”这四个字，“经”是指月经，“带”是指日常白带等分泌物，“胎”和“产”是指怀孕和分娩。女性只要在这四个方面养好了，人就会更健康、更年轻、更漂亮。其中“经”和“带”其实都是血的流失，而怀孕、分娩更使得气血大量流失，所以必须仔细养护。

赶走妇科问题就预防了百病。女性最常见的妇科问题就是月经不调和白带异常，这些都是气血不调引起的，其他的任何日常健康问题都和这个分不开，所以养颜也好、抗衰也好，先把身体调理好才是根本。

日常保健杜绝两个词：形寒、饮冷

血少了，气血运行就会变慢，女性气血天生就不如男性，所以要特别注意保护气血运行的通畅。中医认为，寒主凝滞。比如河水结冰了流动就缓慢了，空气变冷了就会下沉而不动。几乎所有跟女性相关的疾病都跟受寒相关，所以要特别注意保暖。

女性在日常的生活习惯当中，尤其要注意避免两个词：形寒、饮冷。“形寒”就是穿衣服少，女孩子爱美，不管什么天气都喜欢穿得很少，其实这对健康十分不利。在任何季节、任何地点，都要注意保暖，比如冬天出门，一定要穿外套；夏天办公室里有空调，那么座位上就一定要放一件稍厚的衣服。“饮冷”就是吃生冷的东西，如各种冷饮、生海鲜和肉类等，这里的冷还包含一些性质大寒的食物，如螃蟹，即使吃，也要搭配一些热性调料如生姜、花椒等，以中和其寒性。

《黄帝内经》

中说“人之所有者，血与气耳”，“气为血之帅，血为气之母”，气血本来就是密不可分的，对女性而言，补血尤为重要，血为女性之本，这跟女性本身的生理结构有关。