

气为血之帅 血为气之母 养生养颜养气血

女人**气血双补** 饮食经

刘静贤 编著



细说**气血亏虚**症状

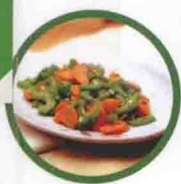
详解**气血双补**的饮食小窍门

提供数十种**经络补益气血**的老

最安全、最廉价**的气血双补**之

全面**调养精气神**的养生大法

一本书为您解决**气血不足**的烦恼



化学工业出版社

女人气血双补[®] 饮食经

刘静贤 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

女人气血双补饮食经 / 刘静贤编著. —北京: 化学工业出版社, 2014.6

ISBN 978-7-122-20384-7

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性-补气(中医)
②女性-补血 ③女性-食物疗法 IV. ①R243 ②R254.2
③R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第073407号

责任编辑: 万仁英 肖志明
责任校对: 程晓彤

封面设计: 尹琳琳
版式设计: 水长流文化

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: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张12½ 字数141千字 2014年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

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

❖ 前言 ❖

爱美是女人的天性，看看身边那些画眉涂唇、衣着讲究的女性就知道。就算是白发苍苍的老太婆，在出门见人之前，也会换上得体的衣服，认真地洗脸，在镜子前面一遍又一遍地梳理头上的白发。可以说美丽是女人一生的事业。

人们总是将女人的美丽与青春紧密联系在一起，古人常说“最是人间留不住，朱颜辞镜花辞树”，青春稍纵即逝，红颜易老，美人迟暮。随着年龄的增长，先是面部的肌肤开始变得暗黄，出现皱纹、色斑，同时变得粗糙，渐渐失去光泽与弹性；接着是经常出现月经不调、痛经、白带异常，乳房有肿块，甚至引发烦人的乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病；同时抑郁、失眠，头发干枯、脱落，出现白发，肥胖，便秘，四肢不温等症状也会频频而至……

美容养颜从古至今都是女人一生说不完的话题。虽然不是每个人都会拥有倾国倾城的容貌，但却可以通过后天的修炼得到自己向往的美丽。

古代中医认为，女人一般在35岁以后生理与体质便开始衰退。而在当今社会，女性不再是居家与主妇的代名词，她们也像男性一样为生活创造价值和财富，在职场中苦苦打拼。激烈的竞争、工作的压力、家庭的负担等，往往使得她们身心疲惫。在这样的劳碌与奔波之下，健康不断地透支，哪里还见得到她们光彩照人的容颜呢？这就需要女性更早地注意养颜防老，甚至从25岁就可以开始。



很多人都知道要想留住青春美丽就得注重保养，保养皮肤、保养身材、保养容颜。现代科学技术发达，各种高级化妆品、抽脂减肥技术、丰胸手术等层出不穷。爱美丽的女性也非常“善于”用它们来进行保养。“保养”过后虽然身材玲珑有致了，皮肤像细瓷一样光洁了，但是没有一点健康和青春活力的感觉，气色也很不好，美得很不自然。

聪明的女人都知道，后天修炼得到的美丽，不是在各种高级护肤品、化妆品掩饰下的美丽，而是注重内在调养，让女人由内而外散发出动人魅力。

中医理论认为，要想容颜美丽，就必须保证身体健康，因为人是一个有机的整体，容颜只不过是这个整体中的一部分。它们就好比皮与毛的关系。“皮之不存，毛将焉附？”因此，想要容颜美丽，就必须调整好体内的阴阳平衡，让脏腑康泰、经络通畅、气血充足。

《黄帝内经》指出：“人之所有者，血与气耳。”也就是说，人的生命之所以存在，是气血正常运行的结果。中医认为，人体之气，既可推动血液的流动，又对人体脏腑、经络、四肢等具有营养作用；气的来源除了禀受父母的先天之精气和存在于大自然的清气之外，大部分都来自饮食中的营养物质，也就是中医所说的水谷之精气；而血主要由营气和津液组成，是构成人体和维持生命活动的基本物质之一，在人体中起着营养和滋润的作用。同时，中医还特别指出，“女子以血为主，以血为用”。血除了关乎女人身体健康之外，还关乎她们的美丑，它不但可以为



肌肤提供可直接吸收与利用的营养物质，还能帮助皮肤清除瘀血与垃圾，促进新陈代谢。这正是世上任何一种化妆品都不具备的功能。因此，气血充足可以使女性皮肤红润，让女性拥有青春美貌。

女性的一生，除了每月1次的行经期之外，还要经历怀孕、分娩、哺乳等特殊时期，而这些过程都会不同程度地对气血造成损耗，导致女性气血失调或亏虚，使身体健康受到损害，容貌发生改变，加速衰老，甚至引发多种妇科疾病。因此，女人一定要比男人更重视补气养血。俗话说“气血充盈方为美”，养好了气血，也就等于守住了女人的青春与美丽。所以女性养生，应以补养气血为主。

《女人气血双补饮食经》为读者提供了许多饮食补养气血的好方法与好点子，指导爱美的女性如何从身心、脏腑、容颜及疾病防治等多方面进行调养，在养好容颜的同时，增进身心的健康。祝愿所有爱美的女性都能远离衰老，永葆青春！

编著者

2014年3月

第1章

**精气神不佳没人欣赏，
养好气血做明媚的女子**

和谐身心的“五行开心菜” / 2

“郁金海鱼汤”疏肝解郁，降火气 / 4

“加味枣仁粥”，喜怒哀乐皆无忧 / 7

气得吃不下饭，喝点“益气陈皮汤” / 9

“加味玫瑰花茶”平复内心的焦虑 / 11

胆小女人不妨多喝“杜仲茶” / 14

有气无力，常喝“三味补气茶” / 16

第2章

**“亚健康”是美丽的“拦路虎”，
养好气血成就女人的大美**

“参杞缓压茶”是忙碌女性的保护神 / 20

“双参汤”快速恢复元气，消除疲劳 / 21

“乌龙降脂饮”益气血，健康减肥 / 24

“两益膏”补益气血，让身材丰润起来 / 26

“龙眼核桃粥”补益气血，增强记忆力 / 29

“山楂茶”健脾益气，消除压力性口臭 / 31

常吃“芝麻核桃糖”，补气养血防掉发 / 33

“茯远枣仁汤”养血安神，助你迅速进入深睡眠 / 36

“桑芪灵芝汤”活血理气，帮美女防“三高” / 38

第3章

脏腑安身自安， 食养气血让脏腑皆安康

“龙眼莲子粥”是女人最好的滋补气血之品 / 44

“参芪粥”益气养血，滋补脏腑 / 47

“山药羹”滋补脏腑，多吃人就靓 / 49

“薏仁汤”除身体湿热，脏腑不受困 / 51

“蜂蜜水”滋阴活血，营养脏腑 / 54

“百合粥”通补五脏精气，有益身心健康 / 56

“虫草蒸老鸭”滋阴助阳，调节体内阴阳平衡 / 58

“山药茯苓包子”补脾固肾，打造阳光美人 / 61

第4章

“冰美人”美丽易“沦陷”， 养好气血让身体和容颜都“回暖”

“人参粥”食补之王，补足阳气让女人“回暖” / 66

“生姜红糖汤”温经活血，让你美丽又健康 / 68

“萝卜羊肉汤”是滋补气血的“回春汤” / 71

“大枣暖身茶”消除体内一片寒凉 / 74

“砂仁粥”温中行气，安抚体内无寒气 / 76

“陈皮茶”是气血“和事佬”，常吃不生病 / 78

“肉桂姜汤”益气血，美味暖身不可挡 / 81

“羊皮面”补中益气，美味的美女暖身私房菜 / 83

“黑豆炖狗肉”补肾温阳，越吃越暖和 / 85

第5章

“不上火”才够靓， 食补气血让女人的身体清新如莲

- “加味雪梨汤”是美女都爱的“灭火汤” / 90
- “银耳羹”，寻常百姓家最滋补的清热佳品 / 92
- “白凤膏”，和血顺气的“败火”秘膳 / 94
- “萝卜鲜藕汁”益气活血，最宜上火时饮用 / 97
- “龟苓膏”，流传甚广的清热滋补点心 / 99
- “葛粉粥”，美女应常喝的“清火粥” / 101
- “百合莲子猪心汤”清热养心，最懂女人心 / 103
- “甘麦大枣粥”益气养血，轻松除热 / 105
- “荷叶蒂茶”清热解暑，让美女夏天不受“热” / 107

第6章

人人都想拥有嫩白美肌， 养好气血美丽看得见

- “薏苡醪”益气血，战痘痘白肌肤 / 110
- “山楂羹”行气活血，让脸上无瑕疵 / 112
- “白苏粥”润心肺，常吃悦颜色 / 114
- “白芷糊”内服外用，美丽肌肤看得见 / 116
- “白蒺藜汁”内服外用，面黑、色斑皆无踪 / 118
- “玫瑰花粥”活血消斑，防治色斑 / 120
- “白及粥”止血生肌，现代美女的美白大药 / 122

“冬瓜子散”，自古以来就有的益气养血美白散 / 124

“杏仁蜜奶霜”滋阴养颜，越喝肌肤越白嫩 / 126

第7章

红润的女人最美丽， 养好气血做桃花般娇艳的美女

“阿胶粥”补血止血，让女人不缺血 / 130

“花生黑豆浆”益气养血，让女人红润有活力 / 132

“当归猪蹄汤”补血养血，吃出红润来 / 134

“首乌黑芝麻糊”补气养血，常吃美丽无限 / 136

“龙眼膏”养血安神，是最甜美的红颜补养剂 / 139

“川芎蛋”行气活血，让苍白不再来 / 141

“丹参红糖饮”活血化瘀，让美丽无折扣 / 144

“鸡血藤茶”活血补血，帮女人红润有光泽 / 146

第8章

衰老是女人的“天敌”， 食养气血让黄脸婆变俏女郎

“黄芪粥”是益气养血的精品，常吃延缓衰老 / 150

“三七茶”补血活血第一，是抗衰防老的能手 / 152

“红景天茶”，最适合现代人养身防衰的新秀 / 153

“枸杞叶煲猪腰”增补阳气，防耳目衰老 / 155

“九蒸黑豆”补肾，乌黑秀发 / 157

“延寿酒”美颜香口，防病抗衰 / 159

第9章

好身材是女性自信的本钱， 养好气血打造婀娜身段

“冬瓜皮水”利尿消脂，平和减肥 / 162

“荷叶茶”是一道补益消积的减肥茶 / 163

“赤小豆汤”益气血，常吃令人瘦 / 165

“枸杞酒酿”益气血，丰胸瘦身都有效 / 167

“黑芝麻花生糊”越吃越有“女人味” / 169

“消脂绿豆汤”，瘦身塑形脸蛋靓 / 171

“木瓜银耳汤”塑身润肤，美丽无忧 / 173

第10章

有病的花朵不美丽， 食养气血帮女人百病不生

“参枣汤”益气固表，防治感冒 / 178

“当地烧羊肉”补气活血，治虚寒腹痛 / 180

“益脾饼”益气消食，防治消化不良 / 182

“芪枣黄鳝汤”补气养血，防治贫血 / 184

“桃花茶”消食顺气，防治便秘养容颜 / 186

“冰糖桃仁碎”助女人好“孕” / 188

第1章

精气神不佳没人欣赏， 养好气血做明媚的女子

古人常说：“天有三宝，日、月、星；地有三宝，水、火、风；人有三宝，神、气、精。”中医学理论认为，精为生命之本原，气为生命之动力，神为生命之主导及体现，它们三者相互转化、相互依存、相互制约，共同维系着生命的进程，同时也是一个人健康与否的外在表现。而精气神主要依赖于气血的濡养。因此，女性朋友要想保持身心健康，变得阳光明媚、精气神十足，要做的第一件事就是把气血养好。

◆ 和谐身心的“五行开心菜” ◆

.....

中医认为，金、木、水、火、土五行对应人体肺、肝、肾、心、脾，同时提出五行配五色、五色养五脏、五味养五脏的饮食养生观点。因此，常将五色五味食物互相搭配食用，会对身心大有裨益。

.....

我们经常见到这样的女子——说身体有毛病吧，检查又没问题；说身体没病吧，人又很没精神，一天到晚无精打采，看着就让人难受。去看中医时，医生常会说：“脾胃不好吧？”“爱生气吧？”“心气弱吧？”“体虚吧？”听得人云里雾里，不知所以然。其实遇到这样的问题，女性朋友只需明确一点即可，那就是身体气血失衡、五脏不和了，如果检查身体没有器质性的问题，不妨试试“五行开心菜”。

“五行开心菜”，顾名思义，是依据五行理论来养护五脏、平衡气血、促进身心和谐、让人开心的菜。

古人认为天下万物都是由金、木、水、火、土这五类元素组成的，并称之为“五行”。五行之间相生相克，互相依存。而中医五行理论将五脏与五行相对应，认为肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水。五脏调和、五行平衡，人体才能气血旺盛，保持健康。中医五行理论同时将五色与五行联系起来，认为青属木、赤属火、白属金、黄属土、黑属水，不同颜色的食物有不同的功效，正所谓“五行对五脏，五行配五色，五色养五脏”。但每一类食物的养生功效都比较单一，如何才能做到一举多得呢？合理搭配当然是一个不错的方法，“五行开心菜”便是一个不错的选择。



五行开心菜	
材料	1/4根牛蒡（20~30克），1/4根白萝卜，1/4株白萝卜叶，1/2根胡萝卜，干香菇1朵
做法	1. 将以上材料洗净切成大块，放入锅中，加入菜量3倍体积的水，盖上锅盖，用大火烧开 2. 用小火炖1小时，大约剩下1800毫升汤汁的量时关火盛出 3. 吃菜喝汤，分3天喝完，每天2次 4. 没吃完的冷却后可放入冰箱内保存
功效	调和五脏

需要注意的是，在煮好之前不要掀开锅盖，也不要除去浮在表面的泡沫，同时小心不要让其他药草或植物混入其中。

白萝卜是白色食物，属金，对应肺，味甘、辛，性凉，归肺、脾二经，具有顺气消食、生津润肺等功效，可起到调养肺脏（呼吸系统）的作用。

白萝卜叶是青色食物，属木，对应肝，味辛、苦，性平，入脾、胃二经，可起到调养肝胆系统的作用。

香菇是黑色食物，属水，对应肾，味甘，性平，归胃经，可补脾益气，可起到调养肾脏（生殖泌尿系统）的作用。

胡萝卜是红色食物，属火，对应心，味甘，性平，入肺、胃二经，有健脾消食、补肝明目、清热解毒的功效，可起到调养心脏（心血管系统）的作用。

牛蒡是黄色食物，属土，对应脾，味辛、苦，性寒凉，归肺、胃二经，有发散风热、利咽解毒等功效，可起到调养脾胃（消化系统）的作用。

这五种食物分别对应人体五脏，相互调和，可以达到调理五脏、活血养气的效果。经常食用“开心五行菜”，不但能强身健体，还能起到治疗

宿疾的作用。对于女性来说，最为重要的是它能活血调经，改善内分泌。而且不管年龄多大，只要坚持食用，都能收到显著的效果。如淡化面部色斑，让皮肤恢复光泽，使气色变佳，同时还能改善月经不调的症状。

另外，这五种食材，除牛蒡以外，全是常见的蔬菜，而牛蒡本身也是一种药食两用的菊科草本直根类植物，它的叶柄和嫩叶也可当作蔬菜来食用，子和根则可以入药。

✧ 叮咛小便笺 ✧

除了吃“开心五行菜”之外，还有一个轻松调养五脏六腑的简便方法，那就是“六字诀”。具体的做法是：先平心静气，微闭双眼，采用站立姿势，双脚分开与肩同宽，取双手劳宫穴部位，左手在上，右手在下，以手心压住手背，放于丹田位置，接着鼻吸气口呼气，吸气时腹部鼓起，气沉丹田，呼气时收腹提肛，做36次。同时叩齿36次。然后按照标准的发音依次读出嘘(xū)、呵(hē)、呼(hū)、咽(sī)、吹(chuī)、嘻(xī)这六个字。这六个字分别对应的是肝、心、脾、肺、肾和少阳三焦之气，全套练习时，每个字要求做6次呼吸，早晚各练3遍，并持之以恒。

❖ “郁金海鱼汤”疏肝解郁，降火气 ❖

明代医家倪朱谟在《本草汇言》中记载，郁金是一味效果良好的解郁之药；《本草纲目》则记载，海中的多数鱼类都有益气安神的作用，二者巧妙组合食用具有疏肝解郁的作用。

肝脏位于人体上腹部的横膈之下，有藏血和主疏泄两大功能。且肝



开窍于目，在体合筋，其华在爪。因此，肝脏出现问题，不但会引发相关器官组织的病变，同时还会破坏本身的藏血和疏泄功能，使人体气血失去平衡，引发其他的健康问题。

从“肝主疏泄”这句话中可以看出，肝气本身就具有疏通、条达、升发、畅泄等生理功能，其方式主要是通过调节精神情志、促进消化吸收和维持气血、津液的正常运行这三方面来实现的。肝的保养关键在于“疏”，故中医有“疏肝解郁”之说。

“郁金海鱼汤”能疏肝降火。郁金，味辛、苦，性寒，归心、肝、肺三经。《本草汇言》说它是可顺气化痰、散瘀活血的药物，具有驱散郁滞、理顺逆气的功效，所以常用于治疗胸胃膈痛、两胁胀满、食欲缺乏等病症。缪希雍的《本草经疏》中也指出：“此药能降气，气降即是火降，而共性又入血分，故能降下火气，则血不妄行。”其意为，郁金这种药物有降气的功效，而火气一体，降气也就等于降火，使得血液在其轨道之内正常运行，使气血得以保持平衡。郁金的这种理顺逆气、促进消化及平衡气血的功效，正是疏肝理气的法宝。

自古以来，中医典籍就有关于海鱼可以开胃养血、明目安神的记载。如李时珍在《本草纲目》中记载章鱼有养血益气的功用，石首鱼（即黄花鱼）可起到开胃益气、明目、养心安神的作用；孟诜的《食疗本草》则说鳗鲡鱼可以治疗女性带下百病。那些长期居住在海边的人们之所以比较快乐，不仅是因为开阔的海域和清凉的海风赋予他们神清气爽，也与经常食用海鱼有关系。

郁金可行气解郁、促进消化、平衡气血；海鱼则能开胃益气、养血安神，使人身心愉快。二者结合便能起到疏肝解郁、益气安神的作用。

需要提醒的是，是药三分毒，郁金作为一味中药，不可长期服用。

另外，郁金有破血作用，怀孕及产褥期间不宜使用。

郁金海鱼汤	
材料	郁金15克，海鱼（如黄花鱼）约500克，姜、蒜各5克，油、盐、酱油、淀粉各适量
做法	1. 郁金加少量水浸泡备用 2. 姜、蒜切成薄片，海鱼掏去内脏、洗净，然后加盐、酱油、姜片、蒜片腌10~15分钟 3. 锅内放油，烧至七成热，给海鱼周身涂上一层薄薄的淀粉，放入锅中煎至两面焦黄，加入清水，水量以没过鱼身为宜 4. 同时将郁金与浸泡的水一起加入，盖上锅盖 5. 用大火烧开后，转小火炖半小时，适当调味后起锅盛出 6. 佐餐食用
功效	疏肝解郁，益气安神

✦ 叮咛小便笺 ✦

穴位按摩也有显著的疏肝解郁效果，最佳的穴位便是位于各个手指尖端正中的“十宣穴”。以拇指的指甲反复重掐，或用笔尖等物按压刺激，以有酸痛感为宜，每次刺激的总时间控制在5分钟之内。