

女性 气血 双补

养好气血百病除



养生经

李晓东 编著



金盾出版社

女性气血双补

养生经



李晓东
编著

 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性气血双补养生经 / 李晓东编著. —北京: 金盾出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5082-9294-6

I. ①女… II. ①李… III. ①女性—补气 (中医) —养生 (中医)
②女性—补血—养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第046853号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京中创彩色印刷有限公司

装订: 北京中创彩色印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 21.5

2014年6月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言



唐代诗人崔护有一首诗：“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风。”诗中的“人面桃花”成为后人形容娇美少女的流行语。在大街上，满面春风、明艳俏丽、面如桃花的女性总是引人注目。而女性想要面容姣好、身体健康，关键就在于气血。

如今，社会竞争日益激烈，许多职业女性为了在职场中占有一席之地，于是不断地给自己施压，争做女强人，过着争分夺秒、昼夜颠倒、作息不规律的生活。然而，她们在获得辉煌业绩的同时，也给自己带来了一身病痛。

可喜的是，已经有越来越多的女性开始注重养生，关心自己的身体健康。对于女性来说，怎么做才能达到养生的目的，保持身体健康呢？其实，女性养生就是养气血。

在中医理论中，人体最需要的就是气和血。《黄帝内经》认为：“人之所有者，血与气耳。”气血是生命的根本，至于其他的東西都是围绕着这个根本而运行的。气是人的动力，血是这个动力的源泉。气和血一阴一阳，气无形而动，属阳，血有形而静，属阴；气有温煦推动的作用，血有营养滋润的作用；血的生成离不开气，气也不能离开血而独存。因此，中医有“血为气之母，气为血之帅”之说。血无气的统帅和推动，就无法到达身体各处；气无血作为基础，就变成了身体里的邪火。气虚，人就会疲乏无力、气短懒言、食欲不振、头晕目眩、面色苍白；血虚，人就会心悸失眠、形体消瘦、皮肤干燥、面色萎黄。

《千金方》说，女子是以“血”为生命之依托的，所谓“以血为本，以血为用”，一旦血液不够充沛，就会导致体虚多病。由于生活和工作方面巨大压力的影响和不健康的生活习惯的作用，许多女性气血不足或者不畅，从而使疾病产生，也让女性的脸上出现各种衰老或者病变的特征。

由于特殊的生理周期、耗血多的特点，女性与血结下了不解之缘。

女性如果不善于养血，就容易出现脸色萎黄、唇甲苍白、头发干枯、头晕眼花、乏力气急等血虚症状，严重者还会过早出现皱纹、脱牙、白发等早衰症状。所以，女性补气血养生迫在眉睫。

人体是“血肉之躯”，只有血充足，皮肤才会显得红润，面部才会有光泽；只有肌肉结实，体形才会健美。对于女性来说，追求艳丽的面容、窈窕的身材，就应注重气血双补。特别是对于忙碌的职业女性来说，高效率的工作需要健康的身体来支持，需要完美的身形来衬托；而只有科学正确的养生方法才能留住女人的青春，成为气质女人，优雅到老。

中医所推崇的阿胶、红枣、当归，以及留传千古的四物汤等中药，都是补血的；养生功、太极拳、六字诀等都是用来调气的。多食用这些推荐食物，并经常练习这些养生功法，女人就能够气血和顺，身体自然就不会出问题。

女性养气血还要注意两个方面：一是“补”，通过睡眠、药物和食物等方法来补充足够的气血，气血充足是人体健康的基础；二是“运”，光把气血补足了并不够，还得把它们运送到身体的各个部位，否则徒劳无功。

本书结合了中医的各种不同的养生理论，以气血为根本，为气血不足、气血不畅的女性美容、保健、疗病提供了简单实用的养生方法。只要能好好运用这些养生方法培护气血，女人就能在人生的每个阶段精力充沛、靓丽无比。



目 录



人活一口气，女人养生先调气·····	2
血是气之根，血足的女人气就旺·····	3
养血补阴，女人才能美丽常驻·····	5
体内寒湿重，女人阳气虚亏老得快·····	7
避开湿邪，女人才能气血调和·····	8
胖补气，瘦补血，好身材靠调理·····	10
百病生于气，心平气和的女人不易病·····	11
气血越平衡，女人的寿命就越长·····	12
用眼过度，“电脑族”美女更要补血·····	14
口腔溃疡，不仅要祛火，更要补气血·····	15
老是头晕，可能是肝血出了问题·····	17
气血充足，女性不再健忘·····	19
气血调和，乳房不受罪·····	20
便秘是气血发的小脾气·····	22
女性不孕源自气血不足·····	24
女性身体温暖，笑容才能灿烂·····	26
过度节食减肥，气血会严重缩水·····	27
运动过度会耗伤体内气血·····	29



女性要学会畅达情志·····	32
多吃行气解郁的食物·····	34
金橘药食双优，理气又解郁·····	35

女人神情抑郁，多属气机郁滞·····	37
养肝理气粥，帮助女人强身健体·····	38
四季有别，调养气血顺天时·····	39
气血调和了，才能睡得香·····	41
气血不调，容易提前进入更年期·····	43
疏通肝气，厌食的你才会食欲大开·····	45
气血健康，才能不得富贵病——高脂血症·····	47
调和气血，高、低血压患者平稳生活·····	49
疏通气血，轻松扫除尿结石·····	51
气血不畅易生尴尬血症——痔疮·····	53

老得快多因气郁血瘀，蜜饯山楂可还女性青春·····	56
桃仁、红花，女性调理血瘀少不了·····	57
化瘀是把双刃剑，通血伤血一念间·····	59
补血过度反“添堵”，巧用补血药·····	60
青筋暴露源自气血瘀滞·····	61
告别贫血所致的“熊猫眼”·····	63
按摩瞳子髎穴加食疗，有效去除鱼尾纹·····	65
对付“黑头”——按揉阴陵泉穴和足三里穴·····	67
美丽双唇，神厥穴和关元穴比任何唇膏都好·····	68
通气血让女人胸部“挺”起来·····	70
打造美臀，指压八髎和环跳穴·····	71
打呼噜是血瘀不畅，山楂陈皮汤助睡眠·····	73
按摩内关穴，打开女人的“美丽心结”·····	75
行间、期门穴能够帮女性解除肝患·····	76
不清除血瘀，女性很容易生妇科病·····	77

温暖是女性养护气血的第一良方·····	80
血若舟，津若水，若要舟行，就得增水·····	81

女性属阴,“心肠热”才能气血通	83
太极滋阴法,治疗女性口干、失眠	84
病由寒生,远离寒湿才健康	86
女性经常“上火”是因为体内寒湿重	87
女性哪些部位最易受寒气侵袭	89
祛除寒气,用姜糖水温暖自己	91
正确“春捂”,让身体春意盎然	92
祛寒保暖,艾灸大椎、关元穴“给你温暖”	94
八个指蹼去血热,血液清凉不伤阴	95
桂枝加按摩,让寒血流起来	97
遇寒邪冻伤,猪蹄甲糊一敷就行	98
温灸百会穴,为肾与膀胱加热	100
羊肉,补虚御寒的养生“圣品”	102
葵花子,多得太阳之气可温暖身心	104
不吃冰冷食物,否则身体会成为冰箱	105



心气顺了,女人之美才能形神兼备	108
肺气足,女人的皮肤才能更好	109
女性清肺除燥就选甲鱼汤	111
顺经按摩补肺气,逆经按摩清肺热	112
女性皮肤不好,可以用枇杷膏来调治	114
养好脾,女人才守得住健康美丽的根	116
脾胃虚弱,记忆力下降,按摩手心加山药粥	118
重点艾灸脾经,女性脾旺气血足	119
女人以肝为天,脏腑养气血肝当先	121
调理气血,春季养肝以防百病发作	122
酸入肝,适量吃酸让你更美丽	124
肝火上逆,女性就会常常流鼻血	126
猪肺汤,让你泻肝火不求医	128
三款家常粥,帮助女性降血压	129

精血同源，女性肾好，才能气血两旺·····	131
避免“五劳七伤”是女人养肾气的关键·····	133
枸杞子，众所皆知的养肾气的宝物·····	134
栗子，女人最爱的养肾气小零食·····	136
水肿不可怕，由内到外温补肾阳最重要·····	138
女性肾虚风热，就喝杜仲苦丁茶·····	139
黑米莲子粥，让孕妇不再担惊受怕·····	141

三餐合理，补气补血才能“双丰收”·····	144
粮全食美，粗粮助女性养气血·····	145
小米是宝，女性补气养血少不了·····	147
清喝一碗粥，女人养气血很简单·····	149
四物汤，调经养血的女人第一汤·····	151
女性温中理气，就要喝鸡汤·····	152
滋阴养血，每天一个鸡蛋·····	154
补虚养血，就找“菜中之王”——白菜·····	155
凉血解毒的好帮手——油菜·····	157
血虚便秘不用愁，苋菜是你的好选择·····	159
黑木耳，帮助女性活血润肺·····	160
鲈鱼是鱼中鲜物，可以补五脏、益筋骨·····	162
养肾抗衰，黑芝麻让女性健康不衰·····	164
女性常吃杏仁，气血充足肌肤美·····	166
补养气血的“天然维生素丸”——红枣·····	168
女性常吃桃，可以益气血、美肌肤·····	169
葡萄，益气血、补肝肾的滋补佳品·····	171
水果养气血，葆青春先要保气畅血足·····	173
一杯清茶，助女性淡养气血显清秀·····	175
养颜回春酒，女性养生美容的好选择·····	176



心情愉悦，气血自然顺畅自如·····	180
平和心境，滋养你如水的容颜·····	181
舒畅的心情造就美丽的容颜·····	182
烦躁会让女人变丑，气血不畅·····	184
没事也要找事乐，高兴就是对气血的最大养护·····	185
与音符共舞，让气血顺畅有节律·····	187
女人抑郁忧愁，气血易失养·····	188
心理调养少不了，远离产后忧郁·····	189
心神不宁是心脏缺血的表现，安抚五脏是关键·····	191
养生先养心，养心在于“静”·····	193
神经衰弱不烦恼，耳穴贴压显奇效·····	194
心理放松法让高血压女性心境平和，血压不升高·····	196
手足相连巧调气，女性不再受心血管疾病所扰·····	197
别思虑过度，伤脾影响气血生化·····	198
千万别发怒，怒伤肝血难恢复·····	200
多恐伤肾，搓腰为自己“壮胆”·····	201



女人美丽不是梦，打通气血尽在手中·····	204
摩面梳头，养气血从“头”开始更年轻·····	205
发为血之余，用经络留住一头乌黑秀发·····	206
小穴位养气血，女人应该学会耳朵美颜法·····	208
经络养颜，按压四白穴“就是让你白”·····	209
不同部位生皱纹，穴位按摩也要有所选择·····	210
女人要美丽，打通经络除毒素·····	212
气顺人通畅，肺经净化气血祛除体内毒素·····	214
脾经生辉，血海和三阴交是女人养生要穴·····	216
按摩养就好脾气，经络畅通不瘀积·····	217
血虚经少，地机、血海穴让女人没有后顾之忧·····	218
敲敲打打大肠经、胃经，女人的“不老秘方”·····	220

确保肝经气血两足，女人才能心明眼亮·····	221
肾经、肝经，女人按摩的两条“基本路线”·····	223
畅通腰腹气血靓容颜·····	224
要想气血温润全身，不能忘了脐下四穴·····	226
女人养好膀胱经，为养生美容打下牢固根基·····	227

推腹行气，防治慢性病·····	230
经常捏脊，悉心培补后天气血·····	231
按摩然谷穴，帮你运化气血·····	232
刮痧调月经，让女人月月舒心·····	234
面部刮痧，素颜美人的私家秘方·····	235
体内有瘀不要怕，拔罐助你轻松行血·····	237
每天艾灸二三穴，活血化瘀气通畅·····	238
灸除苍白的面色，女性才能面如桃花·····	240
艾灸温通经络，消除女人肌肤隐患·····	241
针刺减肥，女性气血通畅轻松瘦·····	242
科学贴敷顺气血，女性不再水肿·····	244
女性要美丽，勤练养生功来美容·····	246
静心导引，全身气血畅行无阻·····	247
打坐调气，可以使女人精力充沛·····	248
沐浴得法，行气化瘀，女性不受疾病之苦·····	250
适时泡脚，女人气血通畅才会妩媚动人·····	251
泡温泉，保健美容一举两得·····	252
芳香疗法塑造迷人粉颈·····	254
花塑女性修长性感美腿·····	255
睡眠有讲究，天然补气血·····	257

每天甩手半小时，气血可以更活跃·····	260
摩擦脚底，气血充盈为肌肤美白·····	261

勤做手足操，健肾就是这么简单·····	263
瑜伽之魅，有氧运动充盈气血身轻骨柔·····	264
勤游泳，调匀气血保健康·····	266
跳绳跳出好身材，边流汗排毒边养气血·····	267
经常慢跑，慢中有动大养女性气血·····	268
摇头摆尾，内火消解除痘痘·····	270
跳舞活血行气，打造独特的气质和美丽·····	270
刚柔相济太极拳，简单补气养血·····	272
有氧登高，益补肺气且能助减肥·····	273
走猫步，益肾也可以很简单·····	275
没事常走路，闲庭信步把血养·····	276
“倒行”——补肾养血的好办法·····	277



女人易老是特殊时期没养好·····	280
女人血虚，月经就会不规律·····	281
经期减肥气血亏，胸围易变小·····	282
生理期补水、补血一定要有讲究·····	284
孕妇气血两旺，孩子才能健康·····	285
调养经络，让女人安然度过孕产期·····	287
按摩穴位，能让准妈妈吃得香不呕吐·····	289
孕妇瑜伽，运动使情感身心双赢·····	290
妊娠水肿不可怕，按揉陷谷穴即可·····	292
快乐饮品齐登场，还孕妈妈无恙心情·····	293
剖宫产妈妈，愈合刀口饮食调气血·····	294
补血兼顺气，新手妈妈产后不缺乳·····	296
要想奶水旺，让食补和按摩来帮忙·····	297
会坐月子，才能让虚弱的身体恢复元气·····	299
八珍汤，新妈妈的血虚漏乳不用愁·····	300
产后养好子宫，就能留住似水年华·····	301
更年期卵巢萎缩，木瓜银耳来帮忙·····	303



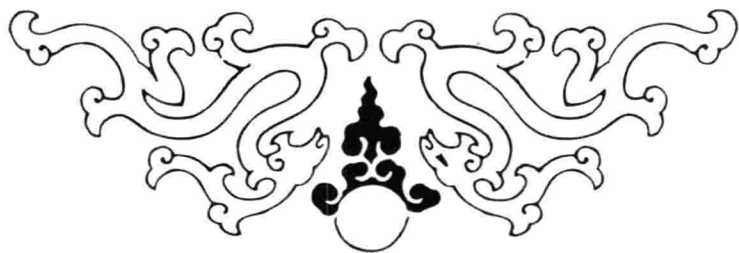
第十二章 通补气血：女性无病一身轻松 305

内分泌失调，就找三焦经来调·····	306
乳腺增生，自我按摩疏通经络防病变·····	308
女性痛经，用中药泡脚，少吃止痛药·····	309
月经不调，三招两式助你祛病根·····	310
经期发热——喝点当归补血汤·····	311
补充气血，周全保护让你经期不再头痛·····	313
经前期紧张综合征，中药、按摩加食疗·····	314
崩漏大伤元气，防治需辨证施治·····	315
白带过多，神奇艾灸帮你忙·····	317
按压穴位，轻松祛除外阴瘙痒症·····	318
真菌性阴道炎——土方连服炎症消·····	319
尿路感染，清热利湿为根本·····	321
宫颈糜烂，食物是很好的医药·····	323
卵巢囊肿，抱腿压涌泉穴，给你爱心呵护·····	324
穴位按摩，帮你畅通腰腹气血治疗慢性盆腔炎·····	325
治疗不孕症，按压穴位能让你如愿以偿·····	327
更年期综合征，妙用豆浆改善症状·····	328



女人的麻烦：

气血不足，百病易生



人活一口气，女人养生先调气

许多漂亮的女性总是一副弱不禁风的样子，稍微运动一下就气喘吁吁。设想一下，如果连健康都谈不上，如何给人以靓丽的印象？现代审美崇尚健康之美，病美人早已被时代抛弃了。旺盛充足的气，是让女人看起来精气神十足、神采奕奕的力量，是女性健康与美丽的源泉。而精神萎靡，全身乏力，不愿意与人沟通交流，稍微运动一下身体就出汗，平日里总喊累等，这些症状都是女人气虚的表现。

古人曾说：“气聚则生，气散则亡。”意思是，气是生命的精髓，是生命之本。人体的气散了，身体没有了动力（也就是普通老百姓所说的“断气”），意味着生命就结束了。如果将人比作一棵树，那么气就是树根，身体便是树干和树叶。根深才能叶茂，气足才能百病不生，才会长命。养气就是养根，我们将气调好了，养足了，身体才会健康。如果根弱了，树干和树叶就会枯黄，女人身体的一系列麻烦也就来了。这就是《难经》说的“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣”。

中医理论认为，人体是由气、血、津液等物质构成的。所以，气是人体的物质基础，气化运动就是人体的生命活动。气为人体的动力，没有气，生命就会结束。

要知道人活的就是一口气。气血充足、气机通畅，人体才能保持正常的生命活动。心气充足，才能使血液运行到全身各处，容颜如玉才可能成为现实；肺气充足，人才能正常地进行呼吸，维持生命；脾胃之气充足，才会有食欲；肝气充足，才能保持良好的情绪、开朗的心情，才能减缓女人的身体衰老进程；肾气充足，人体才有健旺的精力投入到工作与生活中。由此可见，气在人的生命里有多重要，所以女人要想养生就要先调气。

既然调气对女人如此重要，那么女人该如何调气养气呢？最简单的办法是通过日常饮食来补气养气，女人平时宜多吃的补气食物有山药、栗子、

无力声细、气喘、多汗、易疲劳、脸色青白、怕冷

身体稍胖且水肿

站立时间短，一站就想坐下



▲ 气虚型体质

红枣、鸡肉、鳊鱼、粳米、糯米、扁豆、豇豆、蜂蜜等，也可通过药物来补气，如人参、党参、西洋参、黄芪、灵芝、冬虫夏草等。

女性在补气时还要注意两点：首先，食物补气要从少量开始，慢慢加量，但也不能连续过久使用。平时最好用几种同类的食品相配合，人参、黄芪、灵芝等补气作用较强的则要循序渐进进补；才不会伤身体。许多女人盲目进补，听说补气佳品莫过于人参，于是天天吃、日日补，结果“补”出了一堆毛病：头痛、烦躁不安、手足心发热、胸闷、腹胀如鼓……其次，气虽然是生命之本，但是补气不能太过。过犹不及，这是中国哲学和医学一直信奉的信条。张景岳说：“气不足便是寒。”朱丹溪则说：“气有余便是火。”补气过度容易产生热象，若真的出现了热象，则可选用茶饮，如菊花茶等，具有清热解毒之功效。

常言道：“正气内存，邪不可干。”就是说人体内气的运动有力，气化功能强大，可以化邪、化湿、化寒、化毒、化脂、化瘤、祛百病，即便是吃了一些有害物质，也没有多大关系，因为身体很快就能将这些有害物质“气化”，使之代谢而排出体外。相反，如果气虚，就会运化不良，导致残渣留存在体内，各种疾病便由此而生。所以，只要女性补足气，就不怕外邪侵扰，从而才能散发生命的活力和青春的激情。

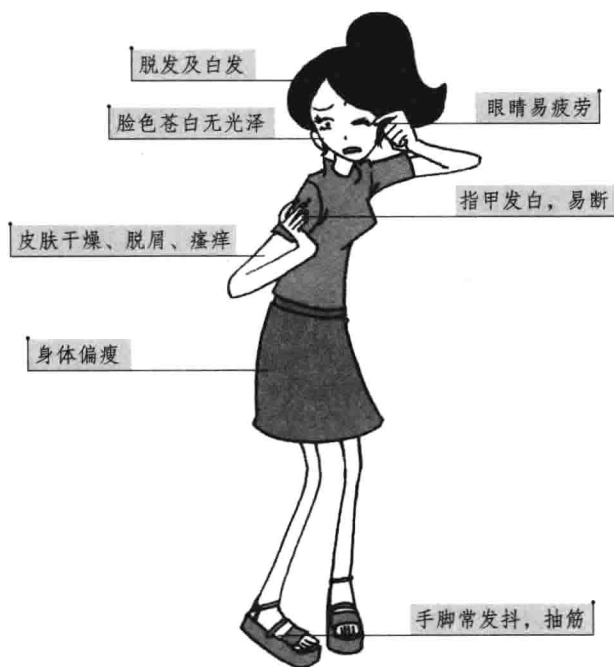
血是气之根，血足的女人气就旺

女人经常会抱怨“我的皮肤松弛了”“我的脸蛋一点儿也不红润，暗黄又没光泽”“头发掉得真厉害”“脸上又长色斑了，真难看”，当这些问题出现的时候，许多女性便开始对自己的身体进行投资，将大把大把的钞票送进了美容院，但结果换来的仅是短暂的美丽，过不了多久又原形毕露。其实，这些症状都是气血失衡引起的。

中医认为，血为女人之本。血对人体最重要的作用就是滋养，因为血是将气的效能传递到全身各个脏器的最好载体，所以中医上又称“血为气之母”，也称“血能载气”。女性血充足，则人面色红润，肌肤饱满丰盈，毛发润滑有光泽，精神饱满，感觉灵敏，活动也灵活。

可以说，血和气是分不开的。它们都是生命的载体，共同滋养着身体，使身体能够正常的协调运作。“气”是使人体器官发挥功能的动力，在生理上具有保持活力、温暖人体、防御病毒入侵等作用。就好像汽车行驶需要汽油一样，“气”就像是人体的“汽油”，推动五脏六腑的运行。“血”是指与“气”同在的运行载体，气推动血的运行，血滋养气的充盛。气与血谁也离不开谁，二者和谐，身体就会平安，它们一闹矛盾，人的身体就会出现危机。

然而，由于女性的生理特点，月经期时血液会有一定的消耗和流失，势必会



▲ 血虚型体质

造成血虚的情况。如果血虚，气血便会在身体的某个地方突然停滞下来，接着，血液的流动也随之停滞下来。时间一长就会气血失衡，气便不能顺利地将血液按时送达给皮肤。皮肤缺少营养物质的滋养，自然就会粗糙、松弛、老化。气血失衡，血就会停留在皮肤表面，形成色素，色素积淀在哪里，哪里就出现了斑。可以说，斑就是气滞血瘀的标志。此外，发为血之余，血充盈了，头发才会好；气血失衡，头发自然会掉落。

因此，女性想要美丽，想要健康就要补足气血，气血畅

达才能精神百倍。下面给大家介绍一些简便易行的补气养血的方法。

1. 饮食调养

平时应该多吃富含优质蛋白质、微量元素（铁、铜等）、叶酸和维生素 B₁₂ 的营养食物，如红枣、莲子、桂圆、核桃、山楂、猪肝、猪血、黄鳝、海参、乌鸡、鸡蛋、菠菜、胡萝卜、黑木耳、黑芝麻、虾仁、红糖等具有补血、活血功效的食物。

2. 中药调养

常用的补血中药有当归、川芎、红花、熟地、桃仁、党参、黄芪、何首乌、枸杞子、山药、阿胶、丹参、玫瑰花等，用这些中药和补血的食物一起做成可口的药膳，具有很好的调节内分泌、养血的功效。

3. 经络养生

经常做头部、面部、足部保健按摩消散瘀血，并坚持艾灸关元、气海、足三里、三阴交等重要穴位，对补气养血也有非常积极的作用。

4. 运动养生

运动也是调养气血必不可少的一个环节，平时可练习瑜伽、太极拳、养生功等。另外，中医认为“久视伤血”，所以，长时间坐在电脑前工作的职业女性，应该特别注意眼睛的休息和保养，防止因为过度用眼而耗伤身体的气血。

总之，血是气之根，气血充盈的女人才会健康美丽。