

女人这样做

施晓芬 邹忠 / 主编

气色好 形体美 更健康

 气血充盈 才能面色红润
 阴阳平衡 才能形体匀称
 五脏安和 才能百病不生



化学工业出版社

女人这样做

气色好、形体美、更健康

施晓芬 邹忠 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

女人这样做, 气色好、形体美、更健康 / 施晓芬, 邹忠 主编. - 北京: 化学工业出版社, 2015.8
ISBN 978-7-122-24481-9

I. ①女 ... II. ①施 ... ②邹 ... III. ①女性 - 保健 - 基本知识
IV. ① R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116557 号

责任编辑: 赵玉欣

文字编辑: 王新辉

责任校对: 陈 静

版式设计: 史利平

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: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 12 字数 180 千字 2015 年 10 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: 32.80 元

版权所有 违者必究



编写人员名单

主编 施晓芬 邹忠

编写人员（排名不分先后）

陈翠翠	马玉凤	肖文龙	周 民	彭 茵	杨 萍	林莲春
戴 玄	邵光远	鄢木良	朱力新	宋 欣	余步峰	聂晓燕
姜舒文	汤 巧	杨正东	戴华强	孙 亮	袁 芳	闻世恩
李文霞	万邵玲	张 岑	李廷安	王光明	张仕敏	陈 静
刘菊华	王 涵	张志海	刘 宁	万 辉	姜二丹	李亚超
刘晓珍	肖文静	赵玉海	盘 静	魏倩倩	李卫平	施晓芬
邹 忠						

图文设计

禹玢

文案策划

代宁



前言

preface

每个女人都有一颗爱美之心。

随着健康养生观念深入人心，女性美已经被广泛添加了一个非常重要的符号——健康。

健康带给你好的气色。气色好，气血充盈，女人才能皮肤红润有光泽，没有皱纹，更漂亮，更年轻。健康之美是任何化妆品都不可能带给你的。

健康带给你好形体。增之一分则胖，减之一分则瘦。“魔鬼身材”带给你更多的自信和快乐。形体之美是任何减肥药和过度节食都不可能带给你的。

健康带给你充满活力的生命。健康，是女性美丽的前提，任何牺牲了健康所换取的“美丽”都不是真正的美。

本书根据中国女性的生活习惯、健康状况、阅读习惯、生活态度等向你全面介绍怎样做才能让女人气色好、形体美、更健康。

美和健康都不是很难收获的，只要你勇于坚持，关注细节，希望阅读本书的每一位女性都能更健康、更年轻、更美丽、更自信！

——编者

目录

contents

上篇 内养养出好气色

• 要想气色好就得补血 /2

养血是女性一生都要坚持的调理原则	2
气血不足自诊自查	3
百变“四物汤”	4
养血补血的其他常见食材	8

• 活血 + 清洁，不做“战痘族” /10

清除体内毒素，痘痘自然不再来	10
揉揉按按改善面部微循环	14
自制排毒补水面膜	16

• 要嫩白不要苍白，美白拒绝“僵尸脸” /18

把黑遮盖住，不是真的白	18
胶原蛋白让你不仅白，而且嫩	19
维 C 果蔬饮，让你不再一晒就黑	22

• 血瘀体质不可怕，活血按摩还你青春 /24

血瘀体质要活血	24
活血淡斑的饮食疗法	25
有氧健身操，让“懒惰”的微循环动起来	26
消除瘢痕小偏方	29



• 去除皱纹，气血滋润到最隐秘的角落 /30

气血最难滋养到的地方最先出现皱纹	30
按摩除皱，给予最亲肤的呵护	31
内外兼养，自制天然滋养面膜	34
造成皱纹四大害	35

• 告别“油光满面”，清清爽爽每一天 /36

油性皮肤不是天生的，想改变不难	36
清洗不是重点，保水才是关键	37
自制天然除油保水面膜	38

• 吃走辐射，告别暗沉，不做办公室黄脸婆 /40

全职太太气色好，办公室白领变“黄脸婆”	40
造成白领“黄脸婆”的五大危害因素	42
消除辐射的健康花草茶	43



中篇 拥有魔鬼身材并不难

• 完美体重：麻秆和水桶都不要 /46

标准体重计算公式	46
体脂率标准系数	47

• 完美比例，什么样的身材最“魔鬼” /48

腰围	48
胸围	52
臀围	56
腰臀比	58
大腿围	60
小腿围	63
臂围	66



• 美体减肥也“挑食”，不同体质的减肥餐 /68

气虚体质减肥餐	68
血虚体质减肥餐	69
阴虚体质减肥餐	70
阳虚体质减肥餐	71
痰湿体质减肥餐	72
特禀体质减肥餐	73
血瘀体质减肥餐	74
气郁体质减肥餐	75

• 吃不胖的秘诀：让基础代谢快起来 /76

加快基础代谢，减重事半功倍	76
常见食物，让基础代谢飞起来	77

• 细嚼慢咽出美女，女汉子更容易吃成女胖子 /78

细嚼慢咽让你减少 30% 热量摄取	78
三餐定时比节食更有利减重	79
嗜吃硬东西，让你变成国字脸	80

• 在优雅中瘦身，自制减肥茶 /81

中国茶，品出女性气质美	81
花草茶，芬芳中的美丽	82
自制瘦身美体花草茶	83
药茶，内外兼养气质好	84

• 在惬意中美丽，自制果蔬汁 /86

果蔬汁五色营养最均衡	86
在家自制健康果蔬汁	87

• 低热能饮食，代餐让你瘦 /88

爱美的女人心里都有一张食物热量表	88
瘦身新概念：低 GI 饮食	89

• 排毒饮食，通肠才是硬道理 /90

- 通肠道：大便通畅才能瘦 90
- 通畅特效小偏方 91
- 消水肿：从虚胖到紧致 92
- 排血毒：白里透红秀出来 94
- 清除自由基：留住岁月脚步，让你年轻 10 岁 95

• 零食大学问，怎么吃都不胖的健康零食 /96

- 抛弃包装食品，纯天然最健康 96
- 选择水果，当季为王 97
- 每天七杯水，做个水养女人 98
- 干果小零食，漂亮与美味我都要 99

• 瘦脸，小脸告别自拍神器 /100

- 按揉这八穴位，瓜子脸不求人 100
- 瘦脸减皱的揉脸操 102

• 挺胸、丰胸，做女人“挺好” /103

- 乳根、膻中，让你更丰满挺拔 103
- 健乳按摩操 104

• 美颈，女人最诱惑的地方在颈部 /106

- “三肩”不但能美颈，还能预防颈椎病 106
- 活动头来保健颈部 107

• 塑臂，不做粗壮的“女汉子” /108

- 按揉阳池、曲池，瘦臂还能防感冒 108
- 瘦手臂敲打体操 109

• 瘦腹，告别腹部赘肉一身轻松 /110

- 按揉中脘，除赘肉还能养胃助消化 110
- 极简运动方：仰卧起坐 111
- 饮食调养方 112
- 特效瘦腹小食谱 113

• 纤腰，盈盈一握魅力无限 /114

按揉腰俞，瘦腰调经一起解决	114
抬腿扭腰运动，腰臀一起瘦	115
饮食调养方	116
特效瘦腰小食谱	117

• 提臀、瘦臀，“后翘”比“前凸”更可人 /118

按揉承扶，紧致瘦臀	118
翘臀体操	119

• 瘦腿，彻底摆脱粗腿的困扰 /122

按揉足三里、承山，双腿细长有力	122
瘦腿健步操	123
饮食调养方	124
特效美腿小食谱	125

• 全身调整，美出你的独特气质 /126

塑形体操	126
塑形瑜伽：祈祷式、展臂前屈式	128



下篇 健康的女人最美

• 轻轻一“艾”，解决痛经烦恼 /132

痛经多因寒，艾灸让你寒湿消	132
经期饮食调理	135

• 拥有“快乐元素”，赶走更年期 /136

给人带来愉悦的“快乐水果”	136
开朗的女人更年期短	137
按摩调摄，从根本上解决更年期问题	138

• 着凉就拉肚子，都是脾虚惹的祸 /140

脾虚女人老得快	140
脾虚自我诊断	141
健脾养胃食疗法	142

• 大便通畅，排出毒素一身轻松 /144

便秘是美丽的天敌	144
润肠通便的 10 类食物	145
缓解便秘小偏方	147
缓解便秘按摩方	148

• 关爱“生命之巢”——卵巢 /149

卵巢不健康，全身出问题	149
卵巢囊肿的预防和养护	151
卵巢肿瘤的家庭调养	154

• 月经不调简易疗法 /156

月经不调的饮食疗法	156
月经不调的按摩疗法	157

• 腰酸背痛，女人也要补肾 /158

黑色食物是补肾的良药	158
女性补肾以滋阴为主	159

• 关爱乳房健康，养护生命之泉 /160

乳房问题的自我检查	160
乳腺炎的预防和养护	161
乳腺癌的预防和养护	163

• 睡不好的女人容易老，安然入眠有诀窍 /166

女性失眠的 6 大原因	166
身边的 10 大助眠食物	167
预防失眠的 6 个技巧	170
揉揉按按，睡个好觉	171
失眠的穴位按摩	172

• 适当的年龄要个宝宝吧

——生育给女人带来的五大健康益处 /173

告别痛经、增强免疫力	173
降低癌症发病率	174
抗衰老、推迟更年期	175
股骨更安全，降低骨折风险	175
更聪明，降低老年痴呆发生率	176





上篇 内养养出好气色

女人就像是一盆植物，要经得住风吹日晒雨淋，在外面肆无忌惮地享受面子的美丽，在家就要精心呵护，少不了多做里子的功夫。

气色是由内而外散发出来的，而女人的一张脸就是五脏六腑的晴雨表，内在决定外在，内养对于女人的外表、涵养和气质都起着决定性的作用。

要想气色好就得补血

❁ 养血是女性一生都要坚持的调理原则

女性是血气养成的精灵。从古至今，漂亮的女性都被称为“红颜”。中医学早就有女性“以血为本、以血为用”的观点，伴随女性一生的经、孕、产、乳的生理过程，都与血息息相关。

为了改善现状或者提升自己，女性要坚持补血，把补血作为一辈子的调理原则，不仅是为了美丽，更是为了健康。

四物汤是女性补血的经典良药，主要由当归、熟地黄、川芎、白芍四种补血活血的中药材组成，是女性一辈子都离不开的养血伴侣。

❁ 气色不好

主要表现：面色暗黄，没有光泽，精神疲惫，缺少血色。

现代人们生活节奏越来越快，生活无规律，女性的气色自然也会越来越差，去医院又查不出什么大病，医生只说让养着，平时多注意休息。再名贵的化妆品也掩饰不住满脸的暗黄和疲惫。从中医的角度看，这是气血初亏的表现。

❁ 轻微贫血

主要表现：面色苍白，久坐起身易发晕。

月经、分娩等生理过程都非常耗损血液，尤其是每月1次的月经，经常使人面色苍白。而久坐之后起身过猛，经常出现眼前发黑、头晕的症状，这可能是轻微贫血的表现。

特效小偏方

大枣 100 克，花生仁 100 克，
蜂蜜 200 克。花生仁、大枣温水
泡后放入锅中，加适量水，小火
煮到熟软，再加入蜂蜜至汁液
黏稠即可，每次取 1 勺
冲水喝。



气血不足白诊自查

一个女性的面色，就是她身体功能状况的反映，当周围的人关切地问你“发生什么事了，脸色这么差”的时候，就应该卸掉妆容，对着镜子仔细端详一下自己，看看自己哪里出了问题。



皮肤粗糙

皮肤白里透着粉红，有光泽、弹性，没有皱纹、没有斑就表示气血充足；皮肤粗糙暗淡，没有光泽，发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都是身体状况不佳、气血不足的表现。



眼睛混沌

看眼睛其实就是看眼白的颜色，俗话说“人老珠黄”，说的就是眼白的颜色变得混浊、发黄，有血丝，眼神也变得恍惚，经常看起来很疲劳，眼袋很大、眼睛干涩、眼皮沉重，表明气血不足。



唇淡舌白

唇红齿白舌淡红为常人之象，嘴唇色淡或苍白、舌质淡白、舌体胖、舌边有齿痕，表明气血不足。



发质干黄

一头长发也是女性美的象征，头发浓密、乌黑、柔顺代表气血充足，头发干枯、掉发、发白、发黄、开叉、易断都是气血不足的表现。



手足冰凉，手心发热

如果手心偏热或者出汗或者手足冰凉，都可能是气血不足的表现。



指腹扁平

指腹扁平、薄弱或指尖纤细，都说明气血不足，而手指指腹饱满，肉多有弹性，则说明气血充足。而甲色淡或苍白，也是气血不足得表现。

百变“四物汤”

四物汤是女性的补血圣药，可以单独煎煮，也可以根据体质及其他身体状况适当加减，还可以加到各种美食当中，做成营养美味的药膳。

需要注意的是，四物汤有一定的活血功效，月经期慎用，孕妇禁用。调理月经的女性可以在月经结束后服用四物汤。

四物汤标配

当归、熟地黄、川芎、白芍各15克。将药材放入砂锅中，加3碗水大火烧开，转小火煎至1碗即可。

不同体质的四物汤调养方

寒性体质加生姜

寒性体质的女性可加生姜、白扁豆、茯苓等温中健脾的药材，尤其适合胃寒者。

寒性体质的表现：手脚冰凉，怕冷，怕吹风，脸色苍白，唇色淡，不喝水也不会觉得口渴，精神虚弱且容易疲劳。

当归、熟地黄、川芎、白芍各15克，茯苓5克，大枣10克，生姜3片，白扁豆10克。



热性体质加天冬

天冬有养阴清热的功效，热性体质的女性可在四物汤中加天冬。

热性体质的表现：体型多消瘦，易怒，畏热喜凉，小便短少或黄，大便干燥或秘结。

当归、川芎、白芍、地黄各15克，
天冬5克。

气血两虚加党参、茯苓

气血两虚的女性，可在四物汤中添加一些补气的中药，如党参、茯苓等。

气血两虚的表现：肤色发黄，口唇色淡，毛发无光泽。

当归、熟地黄、川芎、白芍各15克，
党参、茯苓各5克。

