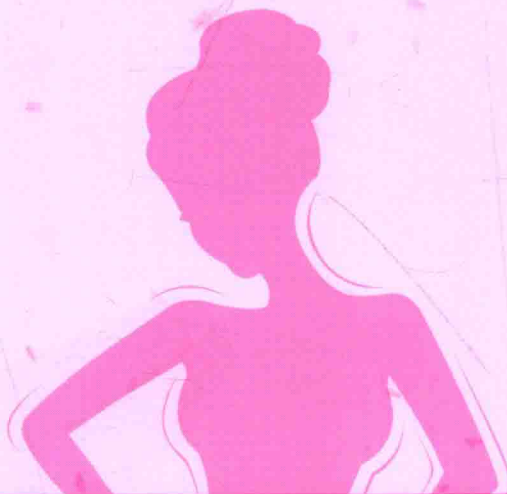




气血好的女人不会老

从食神 到 女神

杨国军 ◎ 著



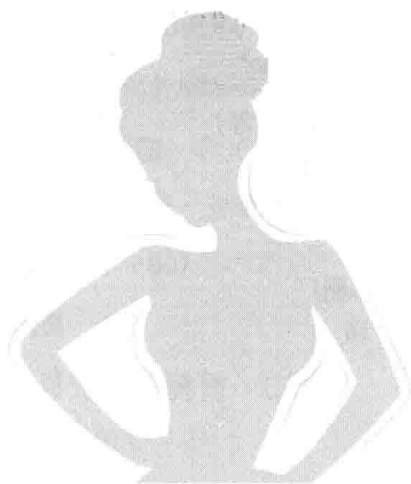
养好气血人不老
气血通，脾胃和，面色润，身体棒

中国妇女出版社

气血好的女人不会老

从食神 到 女神

杨国军 ◎ 著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从食神到女神：气血好的女人不会老 / 杨国军著
—— 北京：中国妇女出版社，2018.3
ISBN 978-7-5127-1491-5

I. ①从… II. ①杨… 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 (2017) 第190278号

从食神到女神——气血好的女人不会老

作 者：杨国军 著

策划编辑：王晓晨

责任编辑：王晓晨 肖玲玲

封面设计：尚世视觉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.cn

法律顾问：北京天达共和律师事务所

经 销：各地新华书店

印 刷：北京通州皇家印刷厂

开 本：165×235 1/16

印 张：15

字 数：200千字

版 次：2018年3月第1版

印 次：2018年3月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1491-5

定 价：39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



C 目录 NTENTS

CHAPTER 1

女神修炼：脾不虚、胃不寒、血不亏才美丽

养好后天之本，做个幸福女人…002

脾胃和，气血顺…002

女人养脾胃，不做黄脸婆…002

养好脾胃才是秀发出众的秘密…004

忧思伤脾，女人三十做减法，呵护幸福女人花…005

气血决定容颜，脾胃决定气血…006

脾胃气血充盈，女人才能面若桃花…006

养好脾和胃，脸上色斑不见了…007

当心湿寒伤脾，燥热伤胃…008

女人调经养血催乳，必先补养脾胃…011

脾胃旺盛，经血才能畅通…011

脾不统血，如花女人很受伤…013

妙龄少女当心思虑伤脾，导致闭经…015

女人手脚凉，原因就是脾胃虚弱，供血不足…018

脾胃虚弱，头脑不清…018

饮食养脾胃，暖胃更暖心…020

劳逸结合，健脾暖胃…020

女人怀孕生子都和脾胃密切相关…022

脾胃健康，方能有子…022

妈妈补好后天之本，孩子才会强壮…024

保养好脾胃，哺育好宝宝…026

都是脾湿惹的祸，苗条女变成“水桶腰”…029

女人肥胖多因脾胃运化失常…029

脾湿带来一身肥嘟嘟的肉…029

祛湿减肥，才是真正地想瘦哪里瘦哪里…031

CHAPTER 2

防止脾胃虚寒、气血不足，你的身体会说话

挤压肚脐知脾胃健康…034

温养肚脐保脾胃…034

舌头告诉你脾胃的六个信息…037

舌象一：无故忧伤，心脾两虚…037

舌象二：你是脾气虚的“懒人”吗…037

舌象三：美食无度致脾胃湿热…038

舌象四：易饥喜冷是胃热…038

舌象五：胃阴虚让你食不知味…038

舌象六：脾肾阳虚倦怠无力…039

通过五官检测脾胃健康…040

看面色知脾胃…040

按压面部检测脾胃功能…040

鼻子也会透露脾胃健康状况…041

嘴唇是脾胃的健康晴雨表…041

眼袋是脾气血亏虚的体现…042

脾胃好不好，看看手就知道…045

从手掌色泽了解脾胃…045

从手掌肌肉了解脾胃…045

从手掌的寒热凉湿状况了解脾胃…046

从指甲半月痕了解脾胃…046

艮位是脾胃的反射区…047

从生命线和感情线了解脾胃…047

CHAPTER 3

从食神到女神：选对食材，内养脾胃、外养容颜

冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方…052

冬吃萝卜健脾和胃、调畅气机…052

姜是调理脾胃虚寒的高手…054

夏吃生姜健脾、开胃、除脾湿…056

山药是脾胃的“红颜知己”…058

山药冬瓜汤——健脾利湿，防肥胖…058

山药木耳香菇汤——益肾化湿，消水肿…059

半夏山药粥——健脾和胃，祛湿消暑…060

糯米温润护脾，适宜女人滋阴、补气、养血…062

冬食党参桂圆糯米粥，可健脾暖胃…063

春食银菊蜂蜜糯米粥，可养护脾脏气血…064

夏食红枣糯米粥，可补气血，驻颜美容…064

秋食百合糯米粥，可护脾养肺，润燥补“水”…065

五谷加红枣，胜过灵芝草…067

五谷保胃气，红枣养气血…068

女人多吃枣，驻颜不会老…069

酸酸甜甜，开胃又瘦身的山楂…071

生“气”吃山楂，可健脾和胃，安神消“气”…072

山楂花草茶，呵护花一样的女人…072

山楂红枣汤是女人不可错过的减肥“魔方”…073

生吃香菜，清爽女人多自在…075

香菜可驱除体内浊气、毒气…075

吃香菜可有效祛除皮肤上的小痘痘…075

香菜搭配芹菜、花生米，可让气血调和…076

香菜虽能温胃散寒，气虚的人不可过量食用…077

带鱼益中气，女人常食不虚寒…078

适合女性食用的带鱼食疗方…078

多吃养脾胃食物，减掉肥肉…081

多吃健脾食物，才是最好的减肥方法…081

红豆和薏苡仁合用，祛湿健脾胃…082

CHAPTER 4

远离不健康的生活方式

起居无定时，吃饭无定量，脾胃很受伤…086

熬夜伤肝，脾胃受牵连…086

会睡养脾胃，“慵懒”更有女人味…087

饥一顿饱一顿，易引发脾胃病…090

胃好味更好，会吃的女人更美丽…091

粥膳养生，把你的脾胃滋补得暖暖的…092

冷饮和辛辣，贪一时之快埋隐患…095

夏季贪冷食，湿气凝聚伤脾胃…095

“辣妹子”不怕辣，脾胃跟着火辣辣…096

脾胃湿热，嘴唇脱皮…097

切忌美丽“冻”人，健康美人暖出来…099

为了爱美，落下脾胃虚寒症…099

做个健康暖美人…100

健康暖美人计划之一：进行耐寒训练…100

健康暖美人计划之二：每天泡脚30分钟…101

健康暖美人计划之三：艾灸肚脐…102

健康暖美人计划之四：食物有功效…102

滥用药物，祸害脾胃没商量…104

滥用止痛药，胃部难以承受之重…104

小心“败火”药物有“毒”…104

消炎药会引发脏腑病变…105

忧思伤脾胃…107

停不下的抱怨…107

情绪不稳，导致气血循环紊乱…107

郁闷气结，则脾胃运行不畅…108

当心“宅”出脾胃病…109

不良习惯易“宅”出脾胃病…109

让“宅时代”为你的健康加分…111

CHAPTER 5

顺应自然养脾胃，轻松做女神

遵从生命运行的节律…114

人体生物钟调控着精神和情绪…114

顺时养生，脾胃发挥最佳功能…115

四季养脾胃…117

春季补脾，饮食以平补为原则，重养肝…117

夏季健脾和胃，饮食以清利为主…118

秋季补脾润燥，食宜清润…118

冬季护脾，用食物暖胃…119

女性养气血要注重饮食“忌”与“宜”…121

女性饮食之“三忌”…121

女性饮食之“三宜”…122

窈窕又健康，常动则不朽…125

运动强脾胃，生气血…125

唱歌最能运气、养气、排毒…126

散步调气血，改善脾胃功能…127

时尚滑冰，减肥通经络…127

平衡练习，调节脏腑，养护气血…128

女人28天生理周期养生法…130

生理周期第1~7天：最需要呵护的日子…131

生理周期第7~14天：美容瘦身，事半功倍…132

生理周期第14~21天：代谢慢了，你要保持好心情…133

生理周期第21~28天：心情不好，你需要放松…133

驱逐负面情绪，永远都有好心情…135

女人情绪低落，原来只因脾胃虚弱…135

尝试改善情绪的“快乐食物”…137

几个小方法舒缓情绪…138

CHAPTER 6

远离疾病，拥抱健康与美丽

慢性胃炎与胃癌…140

胃病变胃癌，只因不重视…140

寒邪侵胃，健康受损…141

治好胃病要靠日常慢养…142

厌食导致的后果…144

追求骨感美，落下厌食症…144

厌食可能引发厌世情绪…145

便秘和痔疮是女性的一大烦恼…148

体内毒素堆积，面子出现问题…148

便秘和痔疮源于脾胃功能下降…149

不用药物也能击退难言之隐…150

月经不调…152

脾胃受损是月经不调的根源…152

小药膳，大功效…153

改善月经不调只需七步…154

肥 胖…156

肥胖类型不同，减肥方法不同…156

脾虚痰湿型肥胖…157

脾胃湿热型肥胖…157

气滞血瘀型肥胖…159

脾肾虚弱型肥胖…160

失 眠…162

何为失眠…162

血虚型失眠…163

胃气不和型失眠…163

心脾两虚型失眠…164

思虑过度引起的失眠…165

黄褐斑…167

黄褐斑有哪几种类型…167

脾土亏虚型黄褐斑…168

胃肠不调型黄褐斑…169

肝气郁结型黄褐斑…170

肝肾气血亏虚型黄褐斑…171

痤疮…173

消除痤疮需要找到原因…173

气滞血瘀型痤疮…174

湿热蕴结型痤疮…175

肠胃积热型痤疮…176

肺经风热型痤疮…177

脱发…178

秀发脱落原因多…178

气血亏虚型脱发…179

瘀血阻滞型脱发…179

情志不畅型脱发…180

脾气血虚弱型脱发…181

CHAPTER 7

调养脾胃，给女人从内到外的呵护

按摩造就完美身材…184

塑造纤细手臂…184

塑造平坦腹部…185

塑造健美双腿…186

调养脾胃，胸部二次发育不是神话…189

错过了第一次，不能再错过第二次…189

调理饮食可使胸部丰满…191

勤做按摩，可拥有完美的胸部…192

睡出健康美人…193

充足的睡眠是美丽健康的前提…193

睡好子午觉，排毒又护肤…194

顺着地磁的方向睡觉，可延缓衰老…195

量身定做自己的舒适睡姿…195

用音乐给皮肤加湿…195

睡前坚持洗热水澡，让青春永驻…196

每日泡脚，全身暖烘烘…198

每日泡脚，胜吃补药…198

掌握泡脚方法…199

热水泡脚，风寒感冒立刻好…199

加点中药泡泡脚，治病显疗效…200

百病生于气，不生气，才有魅力…202

不生气的女人健康有魅力…202

气出来的脾胃病…203

会补血，才会使肌肤如锦似缎…205

生理周期第7~14天，补血的黄金时间…205

上午9~11点，按摩血海穴生血活血…206

运动可增强脏腑的造血功能…206

情绪会影响气血循环和新陈代谢…206

休息和睡眠充足，能减少对气血的耗损…207

拔罐美容，让每个女人都成为女神…208

拔罐美容大法…208

拔罐减肥法…211

拔罐预防肥胖法…211

拔罐护肤法…212

做清爽女神，远离油炸食品…214

让早餐远离油炸食品…214

睡前吃油腻食物让女性便秘又上火…215

远离油炸食品，不让脂肪超标…215

消除皱纹的食疗方法…218

气血不足易生皱纹…219

面部表情丰富，会有情绪皱纹…220

睡眠不足会生小细纹…221

过度暴晒会加速皮肤老化…221

吃素也能健康…223

适当吃素能清理肠道，益寿延年…223

合理搭配素食，确保营养全面…224

1

CHAPTER

女神修炼： 脾不虚、胃不寒、血不亏才美丽

气与血是构成人体和维持人体生命活动最基本的物质，也是人体健康长寿的物质基础。气血不足会使脏腑功能衰退，引起早衰，诱发疾病。饮食水谷经过胃的消化后，将营养物质传输给脾，脾再将营养物质化生为气血，为生命提供养料。

养好后天之本，做个幸福女人

脾胃和，气血顺

脾胃的第一功能是运化食物，第二功能是升降。脾主升清，是指脾的运动是以升为特征，脾将气血精微等营养物质向上输送给心、肺，通过“心主血脉”和“肺朝百脉”的生理功能，将气血输送至全身。胃主通降，就是指胃肠将消化后的食糜传输给小肠，经小肠的泌别清浊后，将糟粕传给大肠的功能。如果脾不好好往上运送气血精微，反而从下流失了，就会出现气血不足、身体虚弱的现象。如果胃气不下降，则食物传化出现障碍就会使胃气滞留于胃中，出现恶心、呕吐、嗳气、口臭等胃气上逆的现象，或者出现胃脘胀满疼痛、便秘的现象。

脾的第三个功能是为血液运行提供约束力和控制力，维持正常的血液循环，中医称为脾主统血。如果脾虚弱，统血无权，容易导致出血，如皮下瘀血，口、鼻、牙出血，吐血，内脏易出血。

女人养脾胃，不做黄脸婆

饮食由口，经过食管，容纳于胃，故称胃为“太仓”“水谷之