

Qiong yanglian,  
Jiao yangshen

# 穷养脸， 娇养身

女中医美颜养生私房书

张凤霞◎编著

养“脸”只是治标，养“身”才是治本

**颠覆** 坊间流传的美容误区，全面呵护女人的身心健康



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

Qiong yanglian,  
Jiao yangshen

# 穷养脸， 娇养身

女中医美颜养生私房书

张凤霞◎编著



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

---

图书在版编目(CIP)数据

穷养脸, 娇养身 / 张凤霞编著. —西安: 西安交通大学出版社, 2016.12  
ISBN 978-7-5605-9262-6

I. ①穷… II. ①张… III. ①女性—保健—基本知识  
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第308931号

---

书 名 穷养脸, 娇养身  
编 著 张凤霞  
责任编辑 秦金霞 郅梦杰

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)  
网 址 <http://www.xjtupress.com>  
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)  
(029) 82668315 (总编办)  
传 真 (029) 82668280  
印 刷 保定市西城胶印有限公司

---

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 8.25 字数 135千字  
版次印次 2017年4月第1版 2017年11月第2次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5605-9262-6  
定 价 39.80元

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。  
订购热线: (029) 82665248 82665249  
投稿热线: (029) 82668805  
读者信箱: [medpress@126.com](mailto:medpress@126.com)

版权所有 侵权必究

# 前言

## ——每个女人都能健康美丽

每一个女人都希望自己可以永远青春靓丽，然而岁月不饶人，慢慢爬上眼角的皱纹、渐渐发福的体形让人深感烦恼。为了避免这样的事情发生，很多人卯足劲儿护肤保养，不惜斥巨资购买高档化妆品，只为了让自己的脸看起来年轻一些。还有些人耗资不菲做光子嫩肤，或迷信激素注射，甚至躺上手术台做拉皮整容手术……结果怎么样呢？

我们看到的情形是这样的：减肥的还是在减肥，美白的还是在美白，除皱的还是在除皱……如果只是花点小钱也就算了，很多人却受足皮肉之苦，效果适得其反，甚至毁容伤身也不少见。

细究其原因，大多数人都是用错了方法。从医学原理上说，“穷养脸，娇养身”才是真理。为脸或是为身上其他局部皮肤的保养而花费时间和金钱，所获得的效果都是十分有限的，都是治“标”，不是调“本”。而如果我们把这些精力以正确的方式花在身体上，“娇养”身体，让身体健康、气血充盛，那



作为身体面积最大的器官——皮肤，乃至头发、指甲，皆会受益。美貌和好身材是调理出来的，而不是整出来或者画出来的，调理好身体，自然能由内而外散发出健康和美的气息。

另外，急于求成也是很多人失败的另一个原因。不要盲目地相信流传坊间的“美容秘诀”和“养颜圣品”，任何一位驻颜有术的女人，都不会仅凭一件或几件所谓的“珍珠粉”就能青春不老。即便这些“圣品”是有用的，跟随它们共同起效的一定是对内里的保养，如考究的饮食、对健康的严格防护以及心理上的自我调节。试想，一个终日愁眉苦脸的女人，无论多么高档的化妆品也难以遮盖她的颓败之色。

古语有云：“清水出芙蓉，天然去雕饰。”天然之美是我们共同的向往，为此我们融合了千年以来的女性养生方法以及现代养生科学成果，打造出了这样一本重点突出、通俗易懂，针对现代女性的中医养生驻颜指导书。在本书之中，我们立足细节，依循科学，提供给大家实实在在的美颜养身的方法和技巧，而绝不是空洞无物的文字。

当然，我们也明白，世间万般浮华终有暗淡之日，没有人能抗拒衰老。在光阴面前，大家还应该做到的是——该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉。唯有如此，才能让身体保持一种最佳状态，老化进度也会相应减缓，皱纹也就来得更晚一些。

最后，我们衷心希望本书能够为爱美、爱生活的朋友们提供一些帮助！

# 目 录

## 第一章 养脸、养身，必先养心

心思、欲望、面子、感情，多了都会毁容伤身 / 2

好心态是女人最好的化妆品 / 3

好情绪是女人最佳的保养品 / 5

欲望太多的女人，皮肤好不了 / 7

小动作让女人轻松消除郁闷情绪 / 8

只有养好“心”病，才能让容颜之花绽放 / 12

“自我”变大了，自在就少了 / 13

用平和的心境滋养如水的容颜 / 14

乐观的女人能永葆青春活力 / 16

感恩是最好的减压方式 / 19

职业女人如何让自己形劳而“神”不损 / 21



## 第二章 爱自己的女人，必须懂得养气血

女人气虚、气郁，容貌都会先老 / 26

女人气郁，脸部会长斑 / 27

肝气郁结，按揉太冲穴可治 / 29

多方面调养，可以舒理气机 / 31

久坐伤气，没事时多动动 / 33

补气：气顺了，病就没了 / 36

女性正气足，有病祛病，无病强身 / 38

硬熬伤正气，别因好强毁了健康 / 40

女性补气务必多食益气健脾的食物 / 42

益气补脾，山药当仁不让 / 43

搓腰、转腰、扭腰，巩固先天之本 / 45

一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好 / 48

女人血虚要补，补前先化瘀 / 50

肝血太亏，容颜就如“无米之炊” / 51

久视伤肝伤血，保护眼睛就能养肝血 / 53

你需要的可能不是化妆，而是化瘀 / 55

女人“老得快”多因气郁血瘀 / 56



- 补血：血少，生出的孩子矮个子 / 61
- 胸部最能体现气血盈亏，小胸女人警惕健康危机 / 62
- 精血不足，就会孕期呕吐 / 64
- 气血不足，多吃水里生的、地下长的 / 67
- 女性属阴，“心肠热”方可气血通 / 69
- 血若舟，津若水，若要舟行，必先增水 / 72
- 错误的生活方式，会让女人气血暗耗 / 75
- “五劳”成“五萎”，“五适”护“气血” / 76
- 女人少吃不如少说，既可减肥又可养血 / 80
- 女人滋阴补血，从吃早饭开始 / 86
- 女人要洁身自好，破阴太早会伤血脉 / 88
- 乳汁为气血所化，哺乳过长亦伤血 / 92
- 脑力型血瘀，多吃行气散结的食品 / 96

### 第三章 涂抹不出的美貌，是养出来的

- 美白：皮肤可被晒黑，也可被吃黑 / 100
- 能迅速美白的一般都是毒药 / 103
- 能把你吃白、吃黑的食物 / 104
- 养好脾胃，肌肤才能洁白无暇 / 106





四大方案养出女人粉嫩好气色 / 107

皱纹：长皱纹是因为你的身体不会用水 / 110

面部补水的十大误区 / 112

给面部死角补水，皱纹无处滋生 / 116

想方设法留住你的雌激素 / 118

上下点揉，让皱纹无处容身 / 120

长斑、长痘、黑眼圈：都是身体出了问题 / 124

面部长斑，多按摩大鱼际和太阳穴 / 126

简单食疗方祛斑，减少色素沉着 / 127

体内过热、过湿，就容易长痘痘 / 129

肠胃调理好，让痘痘一扫而光 / 132

食疗方帮助女性远离痘痘烦恼 / 134

饮食+敷眼，轻松告别黑眼圈 / 136

祛“黑”先疏肝，肝清目自明 / 138

## 第四章 别为瘦而瘦，健康比身形更重要

减肥：肥胖到底是怎么形成的 / 142

肥胖不是因为吃得好，而是因为吃得快 / 144

体胖不是因为心宽，而是因为习惯 / 146

你胖是因为把干渴错当成饥饿 / 149

口味太重，容易造成脂肪囤积 / 153

细嚼慢咽，更能保持苗条身材 / 156

干瘦：干瘦的女人需要外调内养 / 157

长斑的干瘦女人血瘀 / 158

内向的干瘦女人气郁 / 159

爱长疮的干瘦女人有湿热 / 161

人参归脾丸让女人由“黄瘦”变为“白胖” / 162

六味地黄丸是干瘦女人的“滋润剂” / 163

吸收不良型瘦人如何长胖 / 164

轻松排毒，让你胖瘦自如 / 166

做无毒的清爽女人 / 168

刺激膀胱经，让排毒变得更轻松 / 170

女人排毒瘦身，先要消除便秘 / 171

“清腹运动”让肠胃轻松上阵 / 173

早盐晚蜜，最适合女性的排毒瘦身法 / 175

女性排毒养颜的美食极品 / 176

## 第五章 不生病的智慧，女人暖养更健康

你不是缺保养，你是缺保暖 / 180

为何女人总比男人怕冷 / 182

体温高了，眼神就亮了 / 184

病由寒生，远离寒湿才健康 / 186

经常上火就是因为体内寒湿重 / 187

女性哪些部位最易受寒气侵袭 / 189

按摩是驱除体内寒气的有效方法 / 191

吃对暖身食物，改变寒凉体质 / 195

神奇的四物汤——女人变暖、易瘦的秘方 / 196

祛除寒气，用姜糖水温暖自己 / 198

秋冬吃点糯米饭，活血暖身不易胖 / 200

冬吃萝卜，驱寒暖胃又瘦身 / 201

吃洋葱可增暖、强身 / 202

韭菜炒核桃，补足阳气，女人才能神采飞扬 / 204

## 第六章 只有医生知道的子宫法则

关于月经的一些难缠问题 / 208

月经一停止，孕力就下降 / 211



|                         |
|-------------------------|
| 埋藏了隐患的“痛经” / 213        |
| 月经量过多怎么办 / 215          |
| 经期发热怎么办 / 217           |
| 经期烦躁怎么办 / 219           |
| 经血中为什么会有血块 / 220        |
| 绝经后阴道出血，多是疾病的早期信号 / 222 |
| 孕育是子宫赐给女人的宝贵财富 / 224    |
| 治疗不孕，调经是关键之一 / 225      |
| 行房频繁不利生育 / 226          |
| 肥胖为什么会引起不孕 / 227        |
| 习惯性流产不要随便保胎 / 229       |
| 不孕的原因到底多复杂 / 231        |
| 当心人流引发不孕 / 232          |
| 女性不运动，当心无“孕”动 / 233     |
| 受孕也有最佳季节 / 234          |
| 改变食谱能控制生男生女吗 / 236      |
| 私家医师诊疗室 / 238           |
| 白带过少，当心卵巢早衰 / 238       |
| 卵巢受凉易影响生育 / 240         |
| 外阴长“疣状物”是什么病 / 242      |



- 尖锐湿疣会发生癌变吗 / 243
- 如何判断自己是否患有阴道炎 / 245
- 阴道炎为什么要夫妻同治 / 246
- 宫颈糜烂就是普通的炎症 / 247
- 什么是子宫肌瘤 / 248
- 子宫肌瘤一定要手术治疗吗 / 250
- 患子宫肌瘤的人能怀孕吗 / 251

## 第一章

# 养脸、养身，必先养心

俗话说“相由心生”，过量的心思、欲望、面子和感情，都会造成毁容伤身；容易上火、整天静不下心的女人，容颜也会慢慢憔悴。好情绪使人变美，坏情绪使人变丑，只有学会为心灵减压，才能让容颜之花绽放。



## 心思、欲望、面子、感情，多了都会毁容伤身

《黄帝内经》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”我们都知道，心理活动对身体的影响很大，长期的不良情绪可导致生理功能紊乱，甚至产生疾病。不仅如此，不良心态、情绪还会影响肌肤健康，对人的容貌有很大的影响。爱漂亮的女人一定要注意，只有保持良好的心理状态才能更好地美容护肤。

很多人都有这样的体会，就是在心情焦虑烦躁的时候，皮肤好像也会变成灰色的，脸部更容易长出粉刺、痘痘等。其实，皮肤不仅仅是肌肉、骨骼等的简单包装，也是身体、心理的外在显示器。压力过大、紧张抑郁，都可能催生女人产生“情绪色斑”。西医专家认为，去除焦虑、紧张、忧愁等不良情绪，有利于女人获得内在的年轻，远离皱纹、色斑等。

从中医角度看，人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐，“喜伤心”“怒伤肝”“悲伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”。一旦异



常情绪发生，身体内部的环境会出现紊乱，这时身体潜能会自动去适应或者防御，人的形态也会慢慢变得消瘦、憔悴，严重者甚至形如枯槁。

## ● 好心态是女人最好的化妆品

爱美之心，人皆有之，然而生活中却有许多人将美容完全寄托于化妆品。其实，真正的“化妆品”就掌握在你自己手里，那就是你的心态。中医认为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪都和皮肤状况休戚相关，可以说情绪是皮肤状况的“总导演”。

当繁重的工作向你袭来时，手掌上的皮肤出现了一层层死皮；当你在同事面前给老板汇报工作时，脸上突然出现了莫名其妙的“疙瘩”；当你心情烦闷时，身上总是这儿痒那儿也痒……我们的皮肤到底是怎么了？其实，皮肤绝不是身体的简单包装，从某方面来说，它还是心理状态的显示器官。

心态是如何影响皮肤的健康呢？皮肤上的神经受大脑的控制，若精神不好或长期紧张、恐惧、压抑时，可引起机体的应激反应，甚至发生内分泌功能失调，导致皮肤血液循环不良，营养供应不足，皮肤抵抗力下降，从而出现一系列皮肤问题。



既然心态对皮肤有如此大的影响，那我们在日常生活中又该如何调节自己的心态，为内心做一次美容，让外在的美丽与内在的神韵同在呢？肌肤美容的目的是去除斑点、皱纹、色斑等，获得外在年轻的效果；而内心美容的目的则是去除烦恼、焦虑、忧愁、寂寞等，获得内在的年轻。只有将两者结合起来，才能让青春永驻，容颜不衰。

现代女性在工作和家庭的双重压力下，往往会处于身心疲惫、体力透支、焦虑抑郁等亚健康状态。面对这种激烈的竞争，只有以乐观积极的心态去面对，才能提升个人的人格魅力，这比其他任何外在的美容都更直接、更有效。

想要达到“冰肌玉肤”“面若桃花”的美容效果，是每一个女人的理想追求，然而除了要有外在美容装饰外，更需要修身养性的功夫：面对喧嚣的外界，要保持平和、恬淡的心情。坦然地面对生活，笑看秋去春来。

因此，我们一定要记住：想要达到最佳的美容效果，保持积极向上的情绪和良好的心态才是最好的、免费的化妆品。