

女性健康

枕边书

做水嫩女人，开启调养新生活

# 爱自己的女人 会调养



活得健康活得好，滋补调养少不了



< << <<< <<

一本为女人的健康忧心的书，  
学会“调”养自己的身体，  
只有增强对身体的自信，  
才能不惹病，少生病，病来了也不怕。

>> >>> >> >



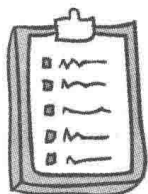
姜丽娟 编著

对抗衰老，挑战逆龄  
掌握不生病的小智慧

江苏凤凰科学技术出版社

做水嫩女人，开启调养新生活

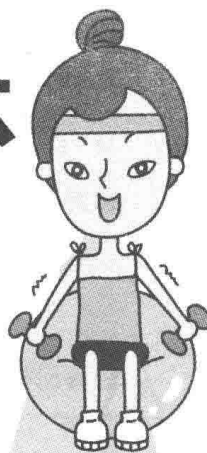
# 爱自己的女人 会调养



活得健康活得好，滋补调养少不了

< << <<< <<

一本为女人的健康忧心的书，  
学会“调”养自己的身体，  
只有增强对身体的自信，  
才能不惹病，少生病，病来了也不怕。



对抗衰老，挑战逆龄  
掌握不生病的小智慧

 江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

爱自己的女人会调养 / 姜丽娟编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5537-5649-3

I. ①爱… II. ①姜… III. ①女性—养生(中医)  
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 262802 号

### 爱自己的女人会调养

---

|      |         |
|------|---------|
| 编 者  | 姜丽娟     |
| 责任编辑 | 刘 强 孙连民 |
| 责任校对 | 郝慧华     |
| 责任监制 | 曹叶平 方 晨 |

---

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏科学技术出版社                                 |
| 出版社地址 | 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009                                |
| 出版社网址 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 印 刷   | 北京建泰印刷有限公司                                                |

---

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 880mm × 1230mm 1/32 |
| 印 张 | 9                   |
| 字 数 | 150 千字              |
| 版 次 | 2016 年 1 月第 1 版     |
| 印 次 | 2016 年 1 月第 1 次印刷   |

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-5649-3 |
| 定 价  | 28.00 元                |

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换



我们常听说“女人如花”，诚然！女人们有的如玫瑰般热情奔放；有的如水仙般温婉多情；有的如雏菊般天真烂漫；有的如罂粟般神秘诱人……每每看到形容女人的美好词汇，就仿佛有双十年华的女子于眼前娉婷而立，美目盼兮、巧笑倩兮，令人心醉不已。

不可否认，人是感官动物，尤其是受视觉系流支配的感官动物。女人的美让男人赏心悦目，甚至神魂颠倒。从姐己到褒姒，从武媚娘到陈圆圆，女人的美竟有着足以颠覆王朝命运、改写历史的巨大力量。目前，网络上也流行一句：这是一个看脸的世界。这个“脸”即是外表的美丽。因此，很多女人把外在的美丽当成一种骄傲，一种资本，甚至作为人生成功的寄托。

遗憾的是，纵使如花美眷，终敌不过似水流年！时间，是每个女人的大敌；衰老，是每个女人都逃不脱的宿命。除了美丽的容颜不再，时间带给女人的还有各种恼人的疾病。尤其是过了三十岁，各种疾病就爱找上门了。

面对岁月的侵袭，如花的女人们该何去何从呢？这就要求女人真正懂得爱自己。

真正爱自己的女人，不会仅仅停留在购买时髦的衣服、名牌包包和化精致的妆容等外在层次上。她知道如何善待自

己、照顾自己，通过科学的营养、运动和休息，让自己的弹性肌肤、优美体态和健康活力持久不变。因为，强大的内心、强健的体魄、健康的生活方式是女人保持美丽的三大法宝。这样的女人，即使在 20 岁时不够惊艳，但随着时光的流逝，她会在同龄人中绽放出过人的风华。

基于此，我们编写了《爱自己的女人会调养》一书，从理论和实际操作上为女性的身体调理和保养提供一些指导。也期望爱美的你，从现在开始，真正爱自己善待自己，善待身体，注重养生，用健康来为美丽保驾护航。

# 目 录

## 第一章 做个气血充盈的自然美人 / 1

|                     |    |
|---------------------|----|
| 气血“活跃”，青春永驻 .....   | 3  |
| 女人养血，重在调经 .....     | 5  |
| 贫血致“少性”，补血很重要 ..... | 7  |
| 身体虚弱，面色不佳 .....     | 8  |
| 必不可少的子宫养护 .....     | 10 |
| 告别血虚，其实没那么难 .....   | 15 |

## 第二章 用食物呵护女人的美丽 / 19

|                    |    |
|--------------------|----|
| 科学早餐，健体美颜 .....    | 21 |
| 三大错误的晚餐方式 .....    | 26 |
| 吃夜宵，可是有讲究的 .....   | 44 |
| 精选快餐，保证营养均衡 .....  | 47 |
| 夏日出游，饮食要谨慎 .....   | 50 |
| 维生素，你需要补充吗 .....   | 53 |
| 治贫血，大枣和红糖靠谱吗 ..... | 58 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 喝茶会让女人营养不良吗 .....   | 63 |
| 对咖啡说 NO .....       | 73 |
| 柠檬水中藏着几个误区 .....    | 76 |
| 经常吃南瓜，润肤排毒效果好 ..... | 80 |
| 一天吃三枣，青春永不老 .....   | 81 |
| 养乳豆浆，天天养乳房 .....    | 83 |

### 第三章 晚上睡得好，白天精神好 / 85

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 晚上睡得香，八十高龄仍年轻 .....   | 87  |
| 安静地睡个好觉就可以了 .....     | 92  |
| 不妨每天积累 30 分钟的睡眠 ..... | 94  |
| 选择一个舒服的睡姿 .....       | 96  |
| 中午小睡，滋养妙方 .....       | 99  |
| 勇敢地向睡眠宣战 .....        | 100 |
| 克服失眠，一觉睡到天亮 .....     | 103 |
| 特殊时期，特殊的睡眠 .....      | 105 |

### 第四章 有氧运动，健康的排毒养颜法 / 109

|                  |     |
|------------------|-----|
| 走路，女人的天然补药 ..... | 111 |
| 慢跑，不病不老有奇效 ..... | 115 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 10 种办公室健身术 .....    | 118 |
| 健胸操，让你昂首挺胸 .....    | 120 |
| 经常游泳，身材苗条又性感 .....  | 124 |
| 骑车——女人最佳的健身方式 ..... | 126 |

## 第五章 好习惯，随行的美容助手 / 129

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 习惯，居然可以改变基因 .....       | 131 |
| 警惕不良习惯引来烦人的疾病 .....     | 133 |
| 吃饭八分饱，美容养生之道 .....      | 136 |
| 注意养生保健中的 5 个“不能等” ..... | 138 |
| 牙齿越剔越稀，耳朵常掏易聋 .....     | 140 |
| 让你的生活节奏慢下来 .....        | 144 |

## 第六章 调养经络，让女人充满魔力 / 147

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 神奇的人体经络 .....       | 149 |
| 天天推拿，赛过补人参 .....    | 151 |
| 调好经络，留住美丽秀发 .....   | 153 |
| 三步按摩，让你“挺”起来 .....  | 154 |
| 科学按摩，成就你的纤纤玉臂 ..... | 155 |
| 按摩腹部，告别难看的水桶腰 ..... | 156 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 正确按揉穴位，痛经不再来扰····· | 158 |
| 巧妙按摩，赶走可恶的闭经·····  | 159 |
| 足部按摩，有效防治心脏病·····  | 161 |
| 常搓脚心，提高人体免疫力·····  | 163 |
| 经络按摩，便秘痛苦消失了·····  | 164 |

## 第七章 花花草草，养出芳香美人 / 169

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 芳香精油，你知道吗·····       | 171 |
| 日常巧用精油芳香疗法·····      | 173 |
| 香熏，不仅美颜，还润肤·····     | 177 |
| 精油疗法，治疗月经不调·····     | 182 |
| 植物精油，帮你清除体内毒素·····   | 183 |
| 芳香疗法，赶走令人不爽的感冒·····  | 185 |
| 使用芳香精油，警惕这4个误区·····  | 188 |
| SPA 按摩法，瘦腹塑臀不含糊····· | 191 |
| 最适合女性的植物油·····       | 194 |

## 第八章 家有中草药，养颜拒百病 / 201

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 选对中药，防治各类妇科病····· | 203 |
| 利用中药，治疗乳腺增生·····  | 206 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 单味中药，养颜排毒效果好····· | 210 |
| 大黄——中医中的瑰宝·····   | 213 |
| 阿胶补血，美容养颜很神奇····· | 215 |
| 用中药调治卵巢早衰·····    | 219 |

## 第九章 特殊人群，用心呵护 / 223

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 孕前保养方——泡脚、按揉双足的反射区····· | 225 |
| 养好乳腺，防止乳房出问题·····       | 228 |
| 熏洗法，有效调理产后缺乳·····       | 230 |
| 你不用再为妊娠斑担忧了·····        | 231 |
| 急性乳腺炎，如何应对最明智·····      | 232 |

## 第十章 内因决定外貌，养颜必先养心 / 235

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 心情不美丽，容貌也要打折····· | 237 |
| 喜怒哀乐里的美丽秘密·····   | 238 |
| 坏情绪招来皱纹多多·····    | 242 |
| 情绪不好，痘痘也来找麻烦····· | 244 |
| 多愁善感早生华发·····     | 248 |
| 暴脾气让你变身“黑面神”····· | 251 |
| 烦躁惹来大大的熊猫眼·····   | 254 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 情绪紧张也会招惹疾病 .....   | 257 |
| 爱笑的女人最美丽 .....     | 259 |
| 宽容是一种财富 .....      | 262 |
| 无论曾经如何，请学会感恩 ..... | 264 |
| 请与生活和解 .....       | 268 |
| 让青春为你停留 .....      | 272 |

# 第一章

做个气血充盈的自然美人





## 气血“活跃”，青春永驻

气色好与皮肤娇嫩是青春的重要标志。十七八岁的女孩，脸蛋都是红扑扑的，好像一个红苹果，皮肤嫩嫩的，似乎能掐出水来。这个年纪的女孩不仅气色很好，而且给人一种青春洋溢、活力四射的感觉。

为什么这么大的女孩会有如此好的气色呢？用中医的话来说，只有四个字——气血充盈。气血十分充足，而且能够流动，因为流动的气血可以产生无限的活力与美。

中医认为：“所以得全性命者，气与血也。血气者，乃人身之根本乎！”也就是说，气血是人之根本。中医里还有“气为血之帅，血为气之母”的说法，其中的“气为血之帅”，指的就是气可以生血，可以行血，可以摄血。气若旺，血则充，气若虚，血则少；气若行，血则行，气若滞，血则瘀。如果仅有血而没有气的推动，那么血就会凝而不行，成为瘀血；仅有气而没有血的运载，那么气就会无依无靠，变得涣散而不收。因此，气血不仅要充盈，而且还应该保持流动。

《黄帝内经》中记载：“动以养形，静以养神，动静结合才能形与神俱，而尽终其天年。”《黄帝内经·素问·上古天真论》中也讲到了“动以养形”，指的就是运动可以使得人体气血保持充盈，百脉保持通畅，可以促使人体之气增强，使之时刻保持畅通，没有任何阻碍，从而促使人体抵抗疾病的能力

得以提升，最终达到强身健体、延年益寿的目的。那么，应选择什么样的健身运动方法呢？答案为：以“形劳而不倦”作为准则。动和静结合，才能对人体健康有利。

“静以养神”指的是让心情保持宁静而专一，这样可以协调脏腑之气机，令真气保持充盈，身体强壮，没有任何的病痛。《黄帝内经》中有明确的记载：“静则神藏，躁则消亡。”这里的“静”是一个相对的概念，并非是指绝对的静止。心神适合安静，也就是“精神专一”，并不是不使用心神。如果完全丢弃心神，那么心神必定会变得颓废，进而退化。然而，凡事都有个度，如果心神动得太过，那么一定会引发疾病。心神应当保持宁静，并非不动，而是不可妄动，合理地运用心神，才能达到强神健脑的目的。

人体之精神情志会对人体的气血运行产生很大的影响。比如，人在生气时，气血就会向上冲，直至大脑与脸部，进而出现满脸通红的症状。精神对于人体气血的流动与运行是相当重要的，因此，我们应当让自己的心态保持平静，尽可能地避免情绪出现激烈的变化，不可大怒，不可大喜，也不可大悲；保持积极而乐观的情绪，凡事都往好的方向去想；如果出现不良情绪，那么及时而合理地进行宣泄是最明智的选择。

运动可以帮助气血保持通畅，促使血液时刻流通。散步、健身、游泳等运动是促使气血流动起来的最佳方法。需要注意的是，选择以运动来“活跃”气血，让青春永驻，那么就一定要坚持下去。只要气血充盈而“活跃”，美丽就不会远离你！

 女人养血，重在调经 

中医认为，女性调养身体，应当“以血为本”，唯有气血保持充足，才会促使头发变得柔软而有光泽，肌肤娇嫩，面容靓丽。特别是嘴唇与面部都是统率诸阴经以及生殖的“任脉”循行的地方，面色的好坏，更是和任脉的气血情况有着直接的关系。所以，女子调养身体、美容养颜的重点在于养血，而养血的重点在于调经。

女子从10~19岁开始，每个月一般都要排出60~100毫升的经血，在女性的一生中，可能要排出25 000毫升以上的经血。大部分女性朋友都会经历怀孕、产子、哺乳等过程，而这些都和“血”有着解不开的“缘分”。即便女性朋友处于正常状态下，与男性相比，其血液中的红细胞及血红蛋白也要低一些，仅仅为男性的80%。如果不擅长调理养血，那么很容易出现各种血虚症状，比如，脸色暗黄、嘴唇苍白、指甲变形、皮肤发涩、头发干枯、失眠心悸等。严重者会由于身体各个器官与组织的功能减弱，而过早地出现皱纹、白发，甚至呈现出“佝偻”之态。因此，养护女性的美丽容颜，应当将养血作为第一要务。

女性养血的重点在于调经。对平常月经量太多的女性朋友来说，最明智的选择是及早前往正规的医院就诊，在医生的指导下进行治疗。比如，服用一些对调经养血有独特功效的中成药，如人参养荣丸、女金丹、乌鸡白凤丸、八珍益母丸等。

另外，三阴交穴位于两足内踝上3寸、胫骨内侧后缘，这是脾、肝、肾三条阴经经脉交会的地方，也是调经养血比较常用的特效穴位。用手指轻轻地点按三阴交穴，促使其产生酸胀的感觉，可以对月经不调、功能性子宫出血以及痛经等疾病起到辅助治疗的效果。如果女性朋友的体质偏虚寒，那么也可以用艾条，对准穴位进行悬灸，每次悬灸的时间为10~15分钟，以局部感到温热为宜。长时间坚持下去，具有强身健体、美容养颜的功效。

在日常生活中，女性朋友应当怎样养血调经呢？

第一，要有规律地生活。

女性朋友在平常要多注意劳逸结合；保持充足的睡眠；保持积极乐观的情绪，不要悲秋伤春、多愁善感；要注意保暖，不要贪恋一时之凉，特别是在月经来潮时；不吸烟，少喝酒与浓茶；积极进行体育锻炼，多去户外活动等。

青年女性应当经常使用冷水或者温水洗脸，以便加强耐寒锻炼；在寒冷的冬季，每次从外面回到家中，要及时用热水洗脸，可以利用温湿毛巾蒙住脸，让蒸汽湿润整个脸，以便促进面部的血液循环。

第二，加强饮食调理。

女性朋友千万不要为了追求苗条的身材而盲目地节食，使得膳食营养失衡，从而对健康造成不良的影响。女性朋友要保证饮食合理而富有营养，平常要多吃含有丰富蛋白质与维生素C的食物，并且适当地补充一些铁剂。经常吃西红柿与维生素C含量比较多的山楂、鲜枣与橘子等，可以对面部黑色素的形成起到抑制作用，并且促使沉着的色素消退，让你的