

女人驻颜先滋阴，抗老防衰须补肾，
花容月貌要健脾

不老女人三付药

滋阴补肾养脾胃

钟利群 编著

- 滋阴调好内分泌，远离妇科病
- 养肾就是养命，肾有多好人有多年轻
- 健脾补胃养女人，气血双补人不老



化学工业出版社



不老女人 三付药

滋阴补肾养脾胃

钟利群 ○ 编著



化学工业出版社

·北京·



想要看上去比实际年龄年轻，除了用美容护肤品外，自内而外的保养更加重要。本书从中医养生的角度介绍了如何让女人“不老”，详细阐述了滋阴、补肾、养脾胃对延缓衰老的意义和具体方法。语言通俗易懂，方法简便、易操作。适于中青年女性养生爱好者阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

不老女人三付药：滋阴补肾养脾胃 / 钟利群编著. —北京：化学工业出版社，2015. 1

ISBN 978-7-122-22039-4

I. ①不… II. ①钟… III. ①女性—补阴—食物疗法 ②女性—补肾—食物疗法 ③女性—保健—食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238381 号

责任编辑：贾维娜 肖志明
责任校对：程晓彤

装帧设计：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：化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张 12¹/₂ 字数 250千字 2015 年 1 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：29.90 元

版权所有 违者必究

滋阴补肾养脾胃，女人一生要做的功课

正所谓“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉”，仿佛昨日还是十几岁的豆蔻年华，却不想转眼已到了几十岁的艾发衰容。曾经的玉骨冰肌，总归是禁不住时光的无情，光泽褪去，蒙上的只有衰老的暗尘。

女人最怕的就是衰老，如果听到有人对自己说“你看上去老了很多啊”，这无疑是在用锥子扎自己的心。每个女人都想拥有如花美貌、杨柳细腰，都想永远留住青春活力、靓丽容颜，都想到了四五十岁，依然拥有20岁般的娇嫩肌肤。

就像很多影视明星，虽然已经是“一大把年纪了”，却让无数人痴迷，这一切都源于她们到了应该呈现衰老的年龄，肌肤还是那样白皙柔嫩，容颜还是那么细致红润，脖颈还是那么光滑，头发还是那么秀丽，体态还是那么匀称，就连记忆力、工作能力等都不减当年，似乎岁月的刻刀太眷顾她们了，以至于都不忍心去给她们留下丝毫的痕迹……

或许你会说，她们可以用最好的保养品，还能有大把时间做保养。但如果单纯靠这些化学品，恐怕还不足以让她们保持如此的年轻态。这其中还有什么秘诀吗？我认为她们一定注意到了一种最根本的保养方法——由内而外地保养。

由内而外保养，需要做到三点，即滋阴、补肾、养脾胃。

滋阴。有人说，阴虚之人，即便再貌美如花也不过是朵干花。初次看到这句话的时候，内心不免会生出一股心疼感，本来貌美如花，看上去却干巴巴的，这样的人不管五官再怎么标致，都会呈现出一种老态。如此，又怎能不叫人心疼。而这都源于体内阴津不足。

但不管是解决肌肤、容颜的问题，还是脏腑的问题，既然是体内阴液不足的原因，那么从根本上就要滋阴。只要将亏虚的阴液补上了，这些问题自然也就消失了，衰老的脚步就可以缓慢一些了。

补肾。女人的一生都受肾气的主宰，牙齿、骨骼、骨髓、脑髓、头发、月经、性功能、生殖能力、身材、面容等，无一不随着肾气的变化而变化。肾气旺盛，牙齿则洁白，秀发则浓密，面容则姣好，月经也规律，生育能力较强，还可以拥有性感的身材等；但如果肾虚，就会出现牙齿焦黄稀疏甚至脱落，头发焦黄花白甚至脱落，月经紊乱甚至闭经，性欲减退甚至性功能丧失，怀孕困难甚至不孕，面容憔悴甚至长斑，身材臃肿变形等问题。

因此，延缓衰老，还要从补肾做起。

养脾胃。本是一个水灵灵的女人，却突然之间变成了“黄脸婆”，肌肤失去了原有的红润光泽，开始变得粗糙，皱纹还不断地爬上脸庞；本来纤细、姣好的身材也开始走样了，垂臀平胸……一切衰老的迹象就这样产生了。这一切都跟脾胃虚弱脱不了关系。

脾胃是水谷受纳、吸收器官，同时也是气血生化之源，还是体内多余水湿代谢的器官，而摄入营养、化生气血、排出多余水湿等，都是延缓衰老、驻留青春的“必需条件”。

所以，养好脾胃也是女人不老的关键之一。

滋阴、补肾、养脾胃，这三点做好了，那么美丽就有了基础，青春也有了保障。这是每个渴望不老的女性一生都要用心做的功课！

编著者

2014年秋



第一篇 缔造不老传说，从滋阴开始 /1

第一章 滋阴让女人青春更长久 /2

了解“阴虚”和“滋阴” /2

阴虚无情吞噬女人的青春 /4

这些伤阴的事情不要做 /6

第二章 养血，女人一辈子都需要的滋阴保养法 /9

养血是女人滋阴保养第一步 /9

滋阴补血从早餐开始 /11

杨贵妃的驻颜秘诀：每天吃补血食物 /13

红枣这样吃最补血 /15

上天赐予女性滋阴补血、抗衰的宝贝 /17

一剂经典药方让你青春不衰 /20

面色红润万人迷这样来造就 /22

认识几个补血要穴帮你延缓衰老 /24

第三章 食物是天赐的滋阴佳品 /30

带黏液的食物滋阴养颜抗衰老 /30

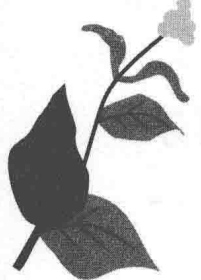
女人多吃“酸”，滋阴又减肥 /33

多喝“滋阴粥”，成就阴柔美 /35

会煲靓汤的女人最懂滋阴 /38

如此喝水给阴津注入能量 /40

优雅女人的滋阴“花草茶” /42



职场女性滋阴勿忘“蛋类”食品 /44

第四章 做个“静”美人好滋阴 /46

“静”养不损耗阴津，是滋阴的基础 /46

女人滋阴的最佳补品是睡眠 /48

少说话养阴又养血 /50

“静”美人的慢运动 /52

瑜伽滋阴塑造柔美体态 /55

睡前做5分钟“腹式呼吸” /57

第五章 清热去火也是滋阴的过程 /59

阴虚上火最怕“吃”错 /59

清心补阴让你有好睡眠 /61

清肝火、滋肝阴还你明眸善睐 /63

脾胃阴足胃口好不上火 /66

去肺火做水嫩女人 /68

滋肾阴防衰老做百分百美人 /70

第二篇 补肾，补出魅力女人味 /75

第六章 肾有多好女人就有多年轻 /76

肾虚了，衰老就来了 /76

女人肾虚分清阴阳再调补 /78

呵护肾要注意生活细节 /80

女人只要美丽，不要“冻人” /82

第七章 没有“丑”女人，只有“肾虚女” /85

肾虚了，黑眼圈就有了 /85

眼睑水肿从肾上找原因 /87

黄褐斑是肾虚的表现 /89

早生华发是肾气虚的事儿 /91

肾虚会让你变成胖女人 /93

第八章 补肾，还女人健康美丽 /96

“黑五类”是美丽的黄金食品 /96

让这些素食给你“肾”气凌人的美 /98

按摩耳朵令肾气不亏 /100

“吹”字诀让你呼吸更沉容颜更美 /102

第九章 防衰抗老的传世补肾名方要知道 /105

腰重腰冷别忘“肾着汤” /105

对付潮热盗汗，“左归丸”很有效 /107

让“冷美人”暖身的“右归丸” /108

固齿驻颜用补肾“二黄丸” /111

第十章 经穴是护肾养颜“药箱” /113

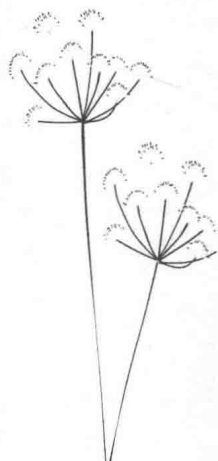
常推肾经，养生养颜更益肾 /113

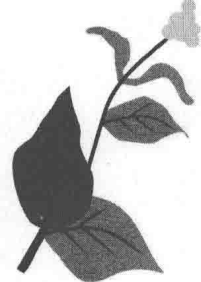
想青春永驻要呵护万能的“女人穴” /115

柔嫩细致的肌肤由“美容穴”来保养 /118

排毒养颜找肾经排毒要穴 /121

滋阴补肾抗衰老试试这几个穴位 /124





第三篇 养好脾胃，为女人注入青春活力 /129

第十一章 养脾安胃为女性增活力 /130

脾虚女人更易老 /130

气色好不好，看你脾胃养得好不好 /131

脾虚的信号要读懂 /133

第十二章 四季养脾胃美丽不错过 /136

春天用这几招养脾胃 /136

夏天脾胃最脆弱，为你推荐几种养脾胃饮食 /138

长夏暑湿大，别让脾被“湿”黏上 /141

秋季燥邪重，滋阴良方护脾胃 /143

冬天温补脾胃一身安 /145

第十三章 食养脾胃益气血让女性更有朝气 /149

细碎的食物养脾胃添活力 /149

吃好三餐，脾胃安，人靓丽 /151

避开脾胃“三怕”，养护青春之本 /153

甘味食物养脾胃 /156

豆类食物补脾胃，女性要多吃 /158

学做几道养脾胃抗衰老的佳肴 /160

几款靓汤养好脾胃益气血 /162

第十四章 健脾益胃小动作，女人一生都要练习 /166

常敲胃经柔肌肤 /166

常推脾经延缓衰老 /168

动动手指就能养脾胃美容颜 /170

动动足趾激发脾胃活力 /172

瑜伽健脾胃塑优美曲线 /174

“捏脊”健脾养胃抗衰老 /175

常“摩腹”脾胃安、肚腹平 /177

“温脐”养脾胃防衰老 /179

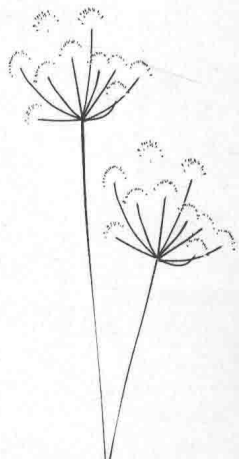
第十五章 好情绪养出好脾胃的阴柔女 /182

好情绪是女人的最佳保养品 /182

带着好心情上餐桌 /184

笑是安脾胃的“美容剂” /186

“心理按摩”是女人的放松良方 /187





第一篇

缔造不老传说，从滋阴开始

不老，是每个女人一生中都在不断追求的。想要做到不老，首先需要滋阴。阴液是身体的一部分，阴液亏虚，女性朋友就会出现一系列干燥且衰老的体征，比如肌肤粗糙、细纹密布、心烦气躁、失眠多梦等，这些都是阴虚的表现。因此，缔造不老传奇，还需要从滋阴开始。



第一章 滋阴让女人青春更长久

肌肤水嫩润滑，体态轻盈柔美，脏腑和谐自然，只有保持这样的状态，才能证明青春不衰，才能拥有一颗细腻如水的心，才可以给人以一种温婉如玉的美，才能表现出一副娴雅的高贵气质。但要做到这些，首先需要了解什么是阴虚，什么又是滋阴，哪些因素会伤阴？了解了这些，避免伤阴的因素，就为滋阴打好了基础。



了解“阴虚”和“滋阴”

大自然的神奇力量，让世间有了男人和女人。这两个人，一个被赋予了刚健、速度和力量的阳刚之美，一个被赋予了柔和、婉约和纤细的阴柔之美。这就是阴阳！

一说到阴阳，大家可能都觉得很玄妙，认为那都是很虚幻的东西，其实不然，在养生治病方面，中医就将阴阳运用得淋漓尽致。从男女来说，中医就将男人定位于“阳”，而将女人定位于“阴”。不仅如此，还将人体的五脏六腑、气血津液等，都以阴阳论断，并提出阴阳平衡，是最健康的身体状态。阴柔的女人，虽然生来就不同于男人，本身属阴，但保持身体健康依然需要遵守这个平衡。也正因为女性属阴，在身体调理保养方面，更要偏于养阴、滋阴，这样才能让身体更平和，让肌肤更水嫩润滑、体态更轻盈柔美，脏腑和谐自然，能够保持各自的正常功能，这样才能永葆青

春不衰，拥有一种温婉如玉的美，表现出一副娴雅的高贵气质。

而若想成就如此健康、完美的自己，就需要养阴、滋阴。中医告诉我们，一切具有滋润濡养的体内津液，包括精血、唾液、水液等，被统称为阴。

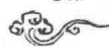
一旦体内的精血、津液亏损，就表示“阴虚”了，身体此时就会出现一系列缺水的现象，如眼干、鼻干、口干、皮肤粗糙、头发干枯等，其典型症状是头晕耳鸣、心烦易怒、失眠多梦、健忘、头晕眼花、腰膝酸软、小便次多量少、心跳偏快、夜间盗汗、手足心发热等，有些女性甚至会出现月经量少、闭经或崩漏的现象。

阴虚，就非常容易出现“上火”，表现为性情急躁、心烦易怒、情绪易波动，动不动就要来“火气”。如此的女人怎么都谈不上美，更多的恐怕要被称为“更年期”“母老虎”之类的了，这对于偏于恬静、爱美的女性来说，无疑是最沉重的打击。

也因此，女性朋友需要滋阴。想必大家都对“滋阴”这个词有了些许了解，没错，就是将亏虚的阴津及时补上来，及时把阴养好。内分泌失调，大家可能都非常熟悉，其实中医调理内分泌失调的方法就是滋阴。

大部分女性朋友，尤其是年轻的女性朋友，体内的阴津有一些亏损，有一点小火气，并不算是什么大病，用不着吃药，只要通过饮食等“滋阴”，就可以调理。一些经常熬夜的朋友可能有这样的感受：虚烦睡不着、脾气渐长、肌肤干燥、肤色晦暗、面如土灰，还经常口干舌燥、牙龈肿痛、目赤肿痛等，这就表明熬夜损耗体内阴津。此时就需要滋阴，失眠睡不着，可以用酸枣仁、百合等滋阴，以安神助眠；出现肌肤问题，可以多吃些乌鸡、阿胶等，滋阴补血，濡养肌肤；目赤肿痛等，则可以服用一些枸杞子等，也可以饮用一些菊花茶等，以滋阴去虚火、养肝明目。

当然，滋阴的东西还有很多，食物、中草药、滋阴膏方等，都可以起到滋阴、养阴的效果，在之后的章节中会为大家介绍多种滋阴、





养阴的方法。

不老女人三付药：

滋阴

补肾

养脾胃



女人不老小妙招

手指叩头法可以帮助白发变乌发。将双手五指自然分开，微屈，交替叩打头部，力度由轻到重，节奏自然轻快，以五指的指腹为叩打着力点。叩打顺序由前额、头顶、后枕部，再到头部两侧和耳后，每次叩打3分钟左右，以头部有热感为宜。



阴虚无情吞噬女人的青春

正如上文所说，充沛的阴津能带给女人健康和阴柔美。但是现如今的生活和工作压力，以及饮食、起居方式等，让不少女性朋友体内阴津大量损耗，身体出现阴虚状况。虽然大家都在用各种化妆品、护肤品等来加以掩饰，但是阴津不足就是不足，洗掉那层铅华之后，你会发现，容颜已逝，肌肤粗糙。当然，阴虚带来的还不仅仅是容颜的问题，更重要的是，它会一点儿一点儿慢慢吞噬你的青春。

具体来说，阴虚对人体有三种影响。

一是阴虚内热。主要表现为烦热、口干、潮热等消耗性症状。这种症状日久不治，就会造成早衰、早老。

二是阴虚火旺。主要表现为面红目赤、咽干口燥等症状，可以引起更严重的自体消耗而导致衰老。

三是阴虚阳亢。就是由于阴虚引起阳气亢盛，而出现头晕、目眩、头痛等症，日久不治可导致阴阳失调而衰老。

肾阴虚症状：头晕耳鸣，腰膝酸软，失眠多梦，五心烦热，潮热盗汗，男子阳强易举、遗精，女子经少带少，咽干颧红，溲黄便干，舌红少津，



脉细数等。

肝阴虚症状：双目干涩，头晕耳鸣，胁肋不舒，五心烦热，潮热盗汗，口干舌红，脉弦细数等。

心阴虚症状：心慌心跳，失眠多梦，心烦胸热，潮热盗汗，舌红少苔，脉细数等。

肺阴虚症状：消瘦颧红，潮热盗汗，干咳痰少，五心烦热，舌红少津，脉细数等。

脾阴虚症状：主要表现为胃阴虚，症见唇干口燥，干呕呃逆，形体消瘦，饥不欲食，腹胀便干，舌红少津，脉细数等。

上面是阴虚的一些症状，阴虚症状如果不加以调理，就会让女人易患以下病。

失眠。夜晚入睡的时候，活跃了一天的阳气，此时要潜藏起来，为第二天的精力恢复做好准备。而阴，此时就相当于阳的守护者，让活跃的阳慢慢地平复下来，安静下来，人于是就进入了安心睡眠的过程。但是，如果阴津不足，无法将阳气守护住，依然让阳气呈现活跃的状态，就出现了失眠的情况。

高血压。引起高血压的病因有很多种，其中一种就是因为阴虚引起的。阴津不足，血液运行无力，身体的许多器官就得不到濡养，但为了极力供血，血管内的压力不得不加大，强行供血，这就升高了血压。一些高血压的人，常会出现视物模糊、头晕眼花的症状，其主要原因就是双目和头部缺少血液的濡养。

便秘。肠道有津液的润滑，就可以促进排便，津液不足，肠道不够滑润，就容易出现便秘。

性冷淡。都说女人是水做的，性情也像水一般，柔和、委婉，阴虚的女性不仅性情少了柔美，对性的需求也明显降低。



阴虚体质的人，哪里濡润不够，哪里就会出现问題。如肺燥咳嗽、不孕不育、筋骨易折、腰椎间盘突出，以及一些季节性过敏性鼻炎等，都与阴虚有关。

不管是阴虚表现出来的一些常见症状，还是阴虚容易患上的一些疾病，都会催人老。因此，女性的青春往往是被阴虚吞噬掉的。要想守住青春，守住健康和美丽，就要养护好体内的阴津。

女人不老小妙招

皱纹是衰老的迹象之一，可以用按摩的方法防皱。

额头防皱：闭上双眼，眼珠向下看，用手指紧压额际上头发，额头上下左右分别按摩6秒为1次，每天不拘时间、不拘次数，有时间就可以按摩。

下巴和脖颈防皱：头部向上仰起，下嘴唇用力盖住上嘴唇，左右转动头部。6秒放松1次，然后再继续转头动作。

长期坚持，就可以起到防皱效果。



这些伤阴的事情不要做

大家都知道青春的短暂，都想好好珍惜，却不懂得如何去珍惜。上面说到阴虚是吞噬青春的刽子手，那么只要不让身体出现阴虚状态，就可以说守护住了青春和健康，就会让衰老来得更慢一些。

但要想让身体不出现阴虚状态，首先需要了解生活中哪些因素会导致阴虚，只要控制了这些导致阴虚的因素，就可以避免身体出现阴虚。下面就一起来了解一下哪些因素是导致阴虚的真凶。

第一是过度劳累。这一点包括房事过度，心神疲劳，以及体力疲劳等。现如今的女性朋友很多都是工作、家庭两不误，往往导致自己身心俱疲，

却没能得到及时的休息。这就会损耗气血，进而导致阴津亏损。

第二是失眠、熬夜等。失眠是现如今困扰很多女性的一大问题，导致女性朋友睡眠严重不足。中医强调“静养阴”“卧养血”，晚上静卧于床上，进入深睡眠状态，是对阴津最好的养护，但是夜晚失眠，睡不着，则会大大耗损阴津，让身体生虚火。反过来，阴虚有虚火，也会导致失眠，如果长期得不到调理，就形成了恶性循环，加速女性衰老的步伐。

熬夜对阴津的损耗和失眠一样，但是现在很多女性，尤其是年轻的女孩子，熬夜的现象非常严重。这一习惯不改，青春就会很快溜掉。

第三是偏食、少食。偏食、少食导致的营养不良，也会引起阴虚。这一点在女性朋友间也很普遍。虽然现在生活好了，想吃什么有什么，但是女性朋友却刻意控制自己的食量，为的就是保持苗条的身材。营养跟不上，阴津补养不够，就出现了阴虚。因此，在追求体态美之前，一定要首先保证身体健康才行。

第四是久病伤阴。生病不及时治疗，一直拖着，也会慢慢消耗体内的阴津。另外，一些慢性病，比如高血压、肺结核等，长期得不到控制，就会大大耗伤体内的气血，进而会损耗阴津。因此，生病后，要及时治疗和调理。

第五是过度吃温燥性食物。这一点在女性朋友中也很常见，比如爱吃辛辣刺激以及油炸烧烤类食物等，火辣辣、热腾腾的火锅、味重的烧烤类食物以及高温油炸的食物等，都是不少女性的最爱。大家都知道，吃了这类食物以后会出现“上火”症状，因为这些辛辣燥热的食物耗损了体内的阴津，出现了阴虚阳亢的状态，表现在外，就是上火，而这种火其实是虚火。此时多吃一些滋阴的食物，就能让火降下去。

第六是坏情绪。中医有句话，叫“五志之动，各有火起”，就是说各种情绪，都可以化火，耗损阴津。平时遇到什么事情，一着急，嘴上会起泡，脸上会长痘，这种上火的表现，都是因为情绪的作用而产生。不过在各种情绪

