



别不信！

内外调养的专业指导全图典，
速效提升女人味的必备书！

内调外养， 就这样活出女人味

★大量二维码★
一对一，同步视频
对症调理，轻松掌握

胡维勤◎主编

女人味，是纤细的身段、浓密的乌发、
似雪的肌肤、红润的气色、娇美的笑容……

想要时刻散发令人倾心的女人味？

**别不信！就这样内调外养，
轻松提升内在气质，速效增加外在魅力！**



扫一扫，视频同步，
教你调理月经不调

江苏凤凰科学技术出版社

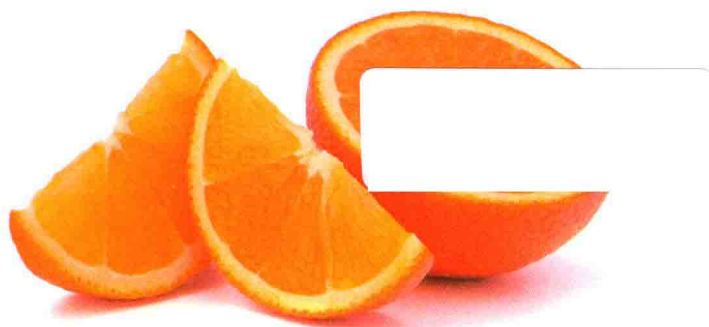


健康丽人能量书

别不信！

胡维勤◎主编

内调外养， 就这样活出女人味



图书在版编目 (CIP) 数据

别不信! 内调外养, 就这样活出女人味 / 胡维勤主
编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5537-5684-4

I. ①别… II. ①胡… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 266289 号

别不信! 内调外养, 就这样活出女人味

主 编	胡维勤
责任编辑	樊 明 陈 艺
助理编辑	冼惠仪
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 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	深圳市彩之美实业有限公司

开 本	718 mm×1000 mm 1/16
印 张	14
字 数	180 000
版 次	2016 年 7 月第 1 版
印 次	2016 年 7 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5684-4
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 CONTENTS

1 CHAPTER 女人，读懂自己才能一直美下去

01 | 皮肤会说话 / 16

02 | 美丽女人睡出来 / 17

03 | 气——人体的动力 / 18

04 | 血——女人健康之本 / 19

食养 / 19

神养 / 20

药养 / 19

05 | 养五脏，由内而外自然美 / 21

养心——做形神兼备的美女 / 21

补肾——齿坚发黑不水肿 / 21

健脾——窈窕丰满口唇艳 / 22

润肺——滋养皮肤润毛发 / 22

疏肝——心平气和眼睛亮 / 23

06 | 远离暗黄，拒绝做“黄脸婆” / 24

内外调养，调节心情 / 24

拒绝熬夜，规律作息 / 24

少吃或不吃辛辣食物 / 24

07 | 想要健康美丽，多“动动”你的身体吧 / 25

散步——悠闲行走气血畅 / 25

旅游——游山玩水乐趣多 / 26

缩肛运动——随时健身美容 / 26

抖动功——美丽健康不会走 / 26

晨起拍手——至刚至阳的养生方法 / 27



2 CHAPTER 女性不可多得的脏腑内调经

01 | 子宫，是女人生命美丽的根 / 30

子宫内膜的周期性变化 / 30

瑜伽提升子宫元气 / 34

保护子宫，饮食调养常见病 / 31

保持良好的情绪 / 36

保养子宫的穴位疗法 / 33

养成健康的生活方式 / 36

养宫调理食谱 / 38

1 人参三七炖土鸡 / 38

9 红酒渍樱桃 / 42

2 鲜虾烧鲍鱼 / 38

10 西洋参桂圆茶 / 42

3 陈皮红豆粥 / 39

11 黄豆焖茄丁 / 43

4 红枣乳鸽粥 / 39

12 猴头菇鲜虾烧豆腐 / 43

5 枸杞子虫草粥 / 40

13 猕猴桃炒虾球 / 44

6 花生红米粥 / 40

14 小白菜炒黄豆芽 / 44

7 菠菜胡萝卜蛋饼 / 41

15 玫瑰花茶 / 45

8 桂圆核桃茶 / 41

16 阿胶枸杞子炖甲鱼 / 45

02 | 养心，做“容颜不老”的漂亮女人 / 46

养颜先养心 / 46

有氧运动，给心脏“加油” / 47

养好心脏，饮食调节很重要 / 47

补心气，“呵”字功 / 51

养心调理食谱 / 52

1 红枣苦瓜粥 / 52

2 小米黄豆粥 / 52



3 胡萝卜南瓜粥 / 53

4 红枣桂圆燕麦粥 / 53

5 腐竹烩菠菜 / 54

6 桂圆红枣奶茶 / 54

7 丝瓜炒花菜 / 55

8 黄花菜拌海带丝 / 55

9 芡实莲子煲猪心 / 56

10 杏鲍菇黄豆芽蛭子汤 / 56

11 莲藕白萝卜排骨汤 / 57

12 瘦肉莲子汤 / 57

13 玉竹虫草花鹌鹑汤 / 58

14 鹌鹑蛋牛奶 / 58

15 浮小麦莲子黑枣茶 / 59

16 黄芪灵芝粥 / 59

03 | 养肺，纯净呼吸，做水润女人 / 60

养好肺，肌肤水润亮泽 / 60

日常离不开的养肺经 / 61

养肺调理食谱 / 66

1 川贝母甘蔗汤 / 66

2 灵芝玉竹麦冬茶 / 66

3 罗汉果银耳炖雪梨 / 67

4 百合葡萄糖水 / 67

5 冰糖白果豆浆 / 68

6 榛子枸杞子桂花粥 / 68

7 西蓝花炒什蔬 / 69

8 甘蔗雪梨牛奶 / 69

秋季养肺正当时 / 64

补肺气，“咽”字功 / 65

9 青橄榄鸡汤 / 70

10 绿豆鱼腥草汤 / 70

11 沙参玉竹猪心肺汤 / 71

12 白萝卜莲藕汁 / 71

13 丝瓜马蹄炒黑木耳 / 72

14 桔梗芒果茶 / 72

15 金枪鱼南瓜粥 / 73

16 百合枇杷银耳汤 / 73

04 | 养脾胃，吃出美颜女人 / 74

脾胃养生，内养容颜 / 74

日常饮食健脾法 / 75

动动脚趾，就可以养脾胃 / 76

培脾气，“呼”字功 / 77

养好胃，才能美 / 78

别做那些伤胃的事了 / 78

健脾养胃调理食谱 / 82

1 健脾益气粥 / 82

2 牛奶薏米红豆粥 / 82

3 小米山药甜粥 / 83

4 丝瓜蛋花羹 / 83

5 绿豆奶粥 / 84

6 南瓜山药杂粮粥 / 84

7 黑木耳烩豆腐 / 85

8 肉末蒸日本豆腐 / 85

9 白果覆盆子猪肚汤 / 86

10 桑葚薏米炖乳鸽 / 86

11 茯苓鳝鱼汤 / 87

12 莲藕茯苓莲子煲 / 87

13 芸豆平菇牛肉汤 / 88

14 牛奶鲫鱼汤 / 88

15 白胡椒煨猪肚 / 89

16 鸭血鲫鱼汤 / 89

05 | 养肝，白皙肌肤透出来 / 90

女性以肝为本 / 90

千万别伤肝 / 91

日常饮食养肝法 / 92

养肝护肝，“嘘”字功 / 95

养肝护肝调理食谱 / 96

1 二冬女贞子虫草花汤 / 96

2 枸杞子羊肝汤 / 96

3 红枣猪肝香菇汤 / 97

4 猪皮花生眉豆汤 / 97

5 鲜菇烩鸽蛋 / 98

6 枸杞子拌菠菜 / 98

7 西红柿炒洋葱 / 99

8 火龙果银耳糖水 / 99

9 胡萝卜炒香菇片 / 100

10 洋葱炒鳝鱼 / 100

11 海带丝拌菠菜 / 101



12 海藻绿豆粥 / 101

13 山楂菊花茶 / 102

14 金银洛神花茶 / 102

15 薄荷黄瓜雪梨汁 / 103

16 玫瑰香附茶 / 103



06 | 养肾，女人肾好人不老 / 104

固肾，补气血 / 106

补肾气，“吹”字功 / 108

运动，养肾又健体 / 106

补肾养肾调理食谱 / 109

1 锁阳核桃粥 / 109

8 韭菜鲜虾粥 / 112

2 金樱子芡实羊肉汤 / 109

9 四物乌鸡汤 / 113

3 草鱼干贝粥 / 110

10 山药甲鱼汤 / 113

4 姜丝羊肉粥 / 110

11 干焖大虾 / 114

5 芝麻山药饭 / 111

12 补肾黑芝麻豆浆 / 114

6 黑豆牡蛎粥 / 111

13 桂圆桑葚奶 / 115

7 核桃枸杞子肉丁 / 112

14 桑葚黑豆黑米粥 / 115

3

CHAPTER

老祖宗传下来的对症调理方， 为女性健康加分

01 | 月经不调 / 118

1 益母草红豆汤 / 119

2 牛肉莲子红枣汤 / 119

艾灸法 / 120

拔罐法 / 120





02 | 痛经 / 121

- | | |
|----------------|-----------|
| 1 滋补人参鸡汤 / 122 | 艾灸法 / 124 |
| 2 姜汁红茶 / 122 | 按摩法 / 124 |

03 | 闭经 / 125

- | | |
|------------------|-----------|
| 1 当归益母草鸡蛋汤 / 126 | 艾灸法 / 128 |
| 2 红豆小米豆浆 / 126 | 刮痧法 / 128 |

04 | 崩漏 / 129

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1 燕窝阿胶糯米粥 / 130 | 按摩法 / 132 |
| 2 益母草莲藕粥 / 130 | 艾灸法 / 132 |

05 | 带下病 / 133

- | | |
|------------------|-----------|
| 1 马齿苋薏米绿豆汤 / 134 | 艾灸法 / 136 |
| 2 蒲公英金银花茶 / 134 | 刮痧法 / 136 |

06 | 子宫脱垂 / 137

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1 山药黄芪党参粥 / 138 | 按摩法 / 140 |
| 2 人参扁豆粥 / 138 | 艾灸法 / 140 |

07 | 慢性盆腔炎 / 141

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1 黄瓜芹菜雪梨汁 / 142 | 艾灸法 / 144 |
| 2 银花丹参饮 / 142 | 拔罐法 / 144 |

08 | 子宫内膜炎 / 145

- | | |
|---------------|-----------|
| 1 红枣酿苦瓜 / 146 | 按摩法 / 148 |
| 2 薏米炖冬瓜 / 146 | 艾灸法 / 148 |



09 | 急性乳腺炎 / 149

1 丝瓜绿豆粥 / 150

按摩法 / 151

2 黄瓜猕猴桃汁 / 150

艾灸法 / 151

10 | 更年期综合征 / 152

1 绿豆燕麦豆浆 / 153

按摩法 / 155

2 核桃黑芝麻酸奶 / 153

刮痧法 / 155

11 | 性冷淡 / 156

1 核桃豆浆 / 157

按摩法 / 159

2 芹菜炒黄豆 / 157

艾灸法 / 159

12 | 宫颈炎 / 160

1 蒲公英薏米粥 / 161

4 月季玫瑰红糖饮 / 162

2 冬瓜莲子绿豆粥 / 161

艾灸法 / 163

3 芥菜黄豆粥 / 162

13 | 子宫肌瘤 / 164

1 枸杞子青蒿甲鱼汤 / 165

4 海带丝拌土豆丝 / 166

2 薄荷甘草玫瑰茶 / 165

艾灸法 / 167

3 淡菜海带冬瓜汤 / 166

14 | 习惯性流产 / 168

1 果仁豆浆 / 169

4 芡实花生红枣粥 / 170

2 燕窝阿胶糯米粥 / 169

艾灸法 / 171

3 阿胶牛肉汤 / 170

15 | 不孕 / 172

1 当归羊肉羹 / 173

拔罐法 / 175

2 核桃枸杞子粥 / 173

艾灸法 / 175

16 | 妊娠呕吐 / 176

1 西红柿菠菜汁 / 177

按摩法 / 179

2 果汁牛奶 / 177

17 | 产后腹痛 / 180

1 玫瑰红米糙米粥 / 181

按摩法 / 182

2 黑米核桃浆 / 181

18 | 产后缺乳 / 183

1 红枣豆浆 / 184

按摩法 / 185

2 核桃杏仁豆浆 / 184

19 | 产后尿潴留 / 186

1 马蹄红糖水 / 187

艾灸法 / 188

2 牛肉萝卜粥 / 187

20 | 产后恶露不绝 / 189

1 糯米桂圆红糖粥 / 190

艾灸法 / 191

2 黄芪鸡汤 / 190

4

CHAPTER

美丽女人需养成的好习惯

- 01 | 零食也能健康地吃 / 194
- 02 | 早餐吃好，更健康 / 195
- 03 | 喝水为主，牛奶为辅 / 196
- 04 | 轻松“吃掉”辐射 / 197
- 05 | 拒绝久坐，和“扁屁股”说再见 / 198
- 06 | 美丽，要听从体温的安排 / 199
- 07 | 按时睡觉，不做“夜猫子” / 200
- 08 | 少坐多蹲，给脏器按摩一下吧 / 201
- 09 | 关爱自己，注重乳房保健 / 202
- 10 | 选择适合自己的护肤品 / 203
- 11 | 爱清洁，常换洗 / 204
- 12 | 胸怀开阔，给自己熬碗心灵鸡汤 / 205



5

CHAPTER

轻松做运动，打造青春活力

01 | 运动王者：跑步 / 208

02 | 塑造迷人曲线的运动：游泳 / 209

03 | 美女专属运动：瑜伽 / 210

04 | 慢跑与步行的完美结合：快走 / 211

05 | 工作、生活、锻炼都不误：自行车 / 212

06 | 前凸后翘的诱惑：健美操 / 213

07 | 旋转的时光：跳舞 / 214

08 | “坐” 拥幸福：办公运动 / 215

09 | 养生与武功兼具：太极拳 / 216

附录：美容养颜食物速查表 / 217



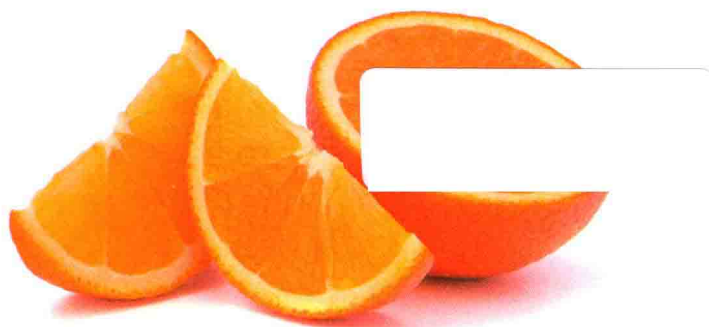


健康丽人能量书

别不信！

胡维勤◎主编

内调外养， 就这样活出女人味



图书在版编目 (CIP) 数据

别不信! 内调外养, 就这样活出女人味 / 胡维勤主
编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5537-5684-4

I. ①别… II. ①胡… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 266289 号

别不信! 内调外养, 就这样活出女人味

主 编	胡维勤
责任编辑	樊 明 陈 艺
助理编辑	冼惠仪
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 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	深圳市彩之美实业有限公司

开 本	718 mm×1000 mm 1/16
印 张	14
字 数	180 000
版 次	2016年7月第1版
印 次	2016年7月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5684-4
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言

PREFACE

随着时代的进步、社会的发展，女性可施展的舞台变得越来越大，不仅“上得厅堂、下得厨房”，在社会的各个领域，女性的角色也变得愈加重要。从家庭到社会，角色的转变，让现代女性在承受各种光环的同时，也出现越来越多的健康问题。

现在，因乳腺癌或子宫癌去世的女性人数越来越多，也越来越年轻化，不仅如此，其他各种疾病也不断困扰着现代女性，一场现代女性的“健康保卫战”迫在眉睫。

本书以关爱现代女性的健康为出发点，为现代女性提供健康的食养和理疗方法，调理脏腑、保护卵巢、养护子宫，争取从源头上杜绝健康隐患。

第一章将教女性学会解读自己身体发出的信号，尤其是皮肤和睡眠，两者是最表面，也是最直接的信号，将很大程度上提示女性身体的健康问题。

女性的健康和美丽，应该从内到外散发出来，如果脏腑失调，脸上敷再多再厚的粉底，也是遮盖不住的，因此，要健康、美丽，保养脏腑是首要任务。

第二章为女性推荐调理脏腑的多种食谱，包括保养子宫和卵巢、养心、润肺、健脾、养肝、补肾六个部分，同时详细介绍了针对这些部位的保养小常识和简单易做的小方法，让女性从根本上保养自己、关爱自己，让自己更健康、美丽。

妇科疾病一直都是所有女性的隐痛，从月经来潮开始，到妊娠期、产期，再到更年期，或多或少的妇科疾病，总是困扰着一代又一代女性。第三章针对常见的妇科疾病，如月经不调、痛经、闭经、崩漏、带下病、子宫脱垂、慢性盆腔炎、子宫内膜炎、急性乳腺炎、更年期综合征等，各推荐了两道调理食谱，让你吃得美味、吃得健康；同时针对每种病症，还介绍了中医对症按摩、拔罐、刮痧或艾灸疗法，配有精准取穴和操作图，自我保健不用愁。

第四章详细介绍了让女性更美丽的多个好习惯，如健康吃零食、吃营养早餐、不久坐、乳房保健等，养好健康的生活习惯，为健康的身体加分。

第五章推荐了多种适合现代女性的运动，有室内也有室外，动静结合，美食和运动双管齐下，健康自会来。

要特别说明的是，本书中所有食谱都附有一个二维码，只需用手机扫一扫，就能观看烹饪视频，学做美食更简单；同样，每种穴位疗法也配有二维码，可以跟着视频学习精准取穴，学会多种理疗法，为自己的健康保驾护航。最后，衷心祝愿所有女性都健康美丽一辈子。



目录 CONTENTS

1 CHAPTER 女人，读懂自己才能一直美下去

01 | 皮肤会说话 / 16

02 | 美丽女人睡出来 / 17

03 | 气——人体的动力 / 18

04 | 血——女人健康之本 / 19

食养 / 19

神养 / 20

药养 / 19

05 | 养五脏，由内而外自然美 / 21

养心——做形神兼备的美女 / 21

补肾——齿坚发黑不水肿 / 21

健脾——窈窕丰满口唇艳 / 22

润肺——滋养皮肤润毛发 / 22

疏肝——心平气和眼睛亮 / 23

06 | 远离暗黄，拒绝做“黄脸婆” / 24

内外调养，调节心情 / 24

拒绝熬夜，规律作息 / 24

少吃或不吃辛辣食物 / 24