

女人 气血养生经



气血虚弱，女人老得快，爱生病
五脏六腑，全靠气血滋养

翟凤霞◎编著

气血充盈通畅
女人如花绽放
气血养生养颜
美丽常驻心间

巧用身边随处可见的普通食材
调出补益气血又能养颜美容的气血大餐
一定能让您的气血平衡通畅
让美丽、健康与您常相伴

江苏凤凰科学技术出版社



气血充盈通畅
女人如花绽放
气血养生养颜
美丽常驻心间

女人 气血养生经



气血虚弱，女人老得快，爱生病
五脏六腑，全靠**气血**滋养

翟凤霞◎编著

编委：梁东辉 石月萍



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人气血养生经 / 翟凤霞编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5537-5653-0

I. ①女… II. ①翟… 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(2015)第262834号

女人气血养生经

编 者 翟凤霞
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
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 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 10
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 978-7-5537-5653-0
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



气血是什么呢？从专业角度来讲，中医养生理论认为，气血主要来源于先天之精和后天脾胃吸收运化的水谷和吸收的空气，并且和人的五脏六腑均有关系。心、肝、脾、肺、肾有相应的五气，五脏泄了气，如肝气虚、肾气虚，就会造成器官的原有生理机能受损，引发一系列疾病。另外，中医学认为，气与血各有不同作用而又相互依存，以营养脏器组织，维持生命运动。所以如果气血出了问题，必定是需要补气养血的。补气养血是分不开的，女人要想健康美丽就必须以补气养血为养生养颜的根本。

通俗地说，没有气血就没有生命。气血是人体的后天之本，人体的五脏六腑、骨骼经络乃至毛发、皮肤都依赖气血的滋养。

再形象一点地说，气血类似于汽车里的汽油、手机里的电池，如果汽油加满、电量充足的话，汽车、手机就能正常使用；倘若汽油不够或电量不足的话，汽车在一定时间后会熄火，手机也会在一段时间后不能开机。

正如《黄帝内经》中所言：“人之所有者，血与气耳”，

2 女人气血养生经

“气为血之帅，血为气之母”。气血的盛衰和运行畅通与否，直接影响着人体健康。气足则血行畅顺，血足则气行健旺。需要特别指出的是，女性朋友在30岁以后，脏腑的生理功能大不如前，再加之月经、白带、孕产和哺乳都耗损大量的气血，如果不注重补养气血，就会造成气血亏虚，进而影响健康和容颜。气血不足则不能养心，便会产生心悸、失眠等症状；气血不足则不能滋养头目，上荣于面，会出现头昏眼花、面色苍白、毛发枯黄等症；气血不足则致经脉失于滋养，可引起皮肤粗糙、手足发麻、月经不调、性欲冷淡、早衰易老等现象。所以，对女性而言，如果不注意补气养血，很多疾病就会自动找上门来，并且影响你的容颜。这就是中医学常说的“女子以气血为本”的道理。

为此，我们编写了这本书，教你如何补养气血，让身体不生病，教你吃什么才能让肌肤水嫩，如何吃才能拥有好身材，怎么做能让你秀发飘逸，按揉哪些穴位可以让你双眸顾盼生辉……认真研读这本书，并且加以运用，你一定会成为一个气血充足通畅、美丽健康的人！



第一章 做个气血充盈的自然美人	1
人活一口气，女人养生先调气	3
人体气流有着大功能	5
“气”一旦失调对女人健康的影响	8
血是气之根，血足的女人才能跟着“旺旺”	9
以血为用，女人芳华流转莫贵于养血	11
养血补阴，女人有效的“抗衰老面霜”	13
百病生于气，女人养生需“心平气和”	14
体内寒湿重，阳气虚亏的女人老得快	16
养颜养气血，拥有“三宝”才会妩媚动人	18
胖补气，瘦补血，好身材不靠减肥靠调理	20
湿邪作祟，养好气血为面子“扶贫”	23
用眼过度，“电脑族”美女更要补血	25
以暖为贵，女性保暖工作需做到位	26
第二章 察颜观色，自检气血指数	29
气血是否足，自览身材便知晓	31

2 女人气血养生经

脸色极好，气血很旺盛·····	33
双唇红润，你的气血很充盈·····	34
呵气如兰，气血充盈的“指示器”·····	35
草莓鼻，警惕脾湿太盛·····	36
双耳玲珑，肾气可能亏虚·····	37
双目呆滞，都是气血衰竭惹的祸·····	38
牙龈肿痛，当心气血不足·····	40
头发分叉如稻草，气虚血亏了·····	41
指甲无“月亮”，说明气血亏损·····	42
第三章 科学饮食，补气养血 ·····	45
食物是补益气血的最佳来源·····	47
五味补五脏，根据五脏特点选择食物·····	48
五色食物，安抚五脏养气血·····	53
红枣——补益气血的圣品·····	60
枸杞——老祖宗推荐的益气养颜圣品·····	66
山药——养护气血好帮手·····	72
菠菜——补益气血抗衰老·····	79
蜂蜜——益气补血的黄金食物·····	85
红薯——益气养颜的佳品·····	91
胡萝卜——滋补气血的“小人参”·····	97
金橘——调理气血，舒肝抗郁·····	103
黑木耳——补血美容的“金矿”·····	109

第四章 选对中药材，气血充盈变美女	117
补益气血，怎么能少了良药	119
人参——补气的极佳药物	122
黄芪——补气升阳效果好	126
党参——益气养血保健康	130
西洋参——补气养阴的圣药	134
茯苓——安神益气抗疾病	138
阿胶——滋阴养血不含糊	142
白芍——养肝补血又止泻	146
何首乌——养血益肝又补肾	149
莲子——益肾固精睡眠好	153
第五章 让全身的气血动起来	157
动一动，益气养血更美丽	159
早晨拍拍手，气血更顺畅	161
光脚踩石头，健康跟你走	165
登山，补气的有氧运动	168
慢跑，益气补血养生法	170
跳绳，一边跳，一边补气血	172
游泳，给你好气血好身材	174
瑜伽，让你的气血充盈起来	177
随时可轻松做的简易运动	179

第六章 经穴按摩，活血补气	183
掌握人体经穴与气血的关系	185
调经活络，七大原则要记住	188
百会四穴	192
涌泉穴	194
脾俞穴	198
肺俞穴	200
足三里穴	201
膻中穴	204
睛明六穴	206
髌关穴	207
隐白穴	208
血海穴	210
关元穴	213
内关穴	215
四白穴	216
大椎穴	218
心俞穴、神门穴	220
三阴交穴	221
第七章 生活起居中调理气血的养生经	223
劳逸结合，做个气血充盈的美女	225
咽口水，最简单的调养气血动作	228

科学睡眠，气血充盈养容颜	231
性爱有度，有利于调理气血	236
不贪凉，做个气血充足的暖美人	239
正确排毒，消灭损伤气血的凶手	243
经常泡脚，顺畅经络行气血	247
长期抽烟，伤了气血伤了身	250
警惕酗酒导致气血亏损	255
滥用药，气血不足损容颜	258
第八章 警惕透支气血让女人香消玉殒	261
坚守坏习惯，你的美丽很容易被毁	263
经血不调，气血失衡没商量	267
做妈妈，不能让女人花容受损	273
心中少一分压力，容颜添二分美丽	279
美丽女人都懂得从大自然中汲取中气	289
花胶，给女人的身体施魔法	294
借音乐调息，变人间尤物	301



第一章

做个气血充盈的自然美人



都说女人的美丽是由内而外散发出来的，举手投足之间便能传递出美丽的氣息。而这一切全賴于氣血的支撐，正如《黃帝內經》所言：“人之所有者，血與氣耳。”只有養好氣血，才能精力充沛，容光煥發，肌膚光澤，充滿自信，成為讓人百看不厭的美女。



人活一口气，女人养生先调气

人体先天之精气禀受于父母。它与生俱来，是构成胚胎发育的原始物质，因而无从改变。但是，后天之精气则是出生以后来源于饮食，由脾胃运化而生成的水谷之气，以及脏腑生理活动中化生的精气通过代谢平衡后剩余的部分。虽然说我们不能决定自己先天之气的优劣，但是可以通过后天的调理来进化人体的气机，使其更有利于人体的健康。

古代中医学对“气”早有详细论述，正如《素问·上古天真论》中说：“女子七岁，肾气盛，齿更，发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”明代张景岳在其所著的《类经》中说：“夫生化之道，以气为本，天地万物，莫不由之……人之有生，全赖此气。”也就是说，人生在世全赖一口气，气不足，则命不长。也正是因为气的不断运动，推动了物质和能量在人体内的代谢，产生了维持脏腑功能的动力，从而维系了人体正常的生命进程。

中医学所讲的“气”，根据其性质不同，分为正气和邪



气。所谓正气，是指真气、元气，是构成人体各种活性物质的统称，包括阴气和阳气两大类活性物质。其中，阴气分布于五脏，构成脏阴，运行于经络，包括精气（精）、血气（血）、津液之气（津液），具有濡养、凉润作用，主降、入、敛、合、纳、静、藏（潜）等作用，组成营气；阳气分布于脏腑，构成脏腑之阳气，运行于经络，包括动气（动力之气，具有推动作用，为人的动力之源）、少火之气（少火，具有温煦作用，为人的热能之源），具有推动、温煦作用，主升、出、散、开、宣、动、化等作用，组成卫气。也就是说，营气和卫气组成了保卫身体的“浩然正气”。正所谓“正气存内，邪不可干”，只要身体里面饱含正气，邪气就进不了身体。

所谓邪气，是指人体内外一切不正之气，因来源不同又

分为外邪和内邪：外邪，即外界不正之气，六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）、疫疠之气；内邪是由正气失和而产生，如内风、内寒、内湿、内燥、内火、滞气、逆气、瘀血、水饮、痰浊、七情太过、劳逸等。无论是外邪还是内邪，都会导致人体正气的阴阳之气的耗伤、失调、紊乱，发生各种疾病。

人体气流有着大功能

中医学认为，人体之气，有着大功能，是人体生长发育、五脏六腑进行运转、体内的物质进行运输或排泄的基本推动力。在现实生活中，形容一个人生命垂危的词语多用“奄奄一息”或“气若游丝”。这里所说的“息”与“气”就是中医学所说的“气”。

因此，可以这么说，人全靠着一口气活着，如果这口气不足了，那么就说明命也不会长久了。人体正是凭借这“气”，推动了身体内物质代谢，产生了人体所需的能量，维持着人体生命的正常进程。不仅如此，“气”还具有其他的作用，比如，防御作用、固摄作用等。具体而言，人体气流有着大作用，对我们的健康与容颜影响巨大。

第一，人体之气是人体生命的发动机。人体的生长、发育，包括脏腑、经络在内的组织器官所进行的各种生理活动，

体内的血的生成与运行以及津液的生成与排泄等都需要气的激发与推动作用。如果气的推动功能减弱了，那么人体的生长、发育就会变得缓慢或出现早衰现象，脏腑与经络的功能也会随之降低，血与津液的生成也会受到影响，导致血行不利、水液停滞，继而引发各类病理变化。

第二，气是人体空调机。我们都知道，人是恒温动物，无论在什么环境下，烈日炎炎也好，天寒地冻也罢，人的体温几乎都维持在36.5摄氏度左右。这是怎么回事呢？原来，这是人体之气的功劳。有人曾十分形象地说，“气”就好像人体的空调机，可以对体温进行调节，使之保持恒定。然而，现在不少人却更愿意借助体外的空调机，天气热了，就调低温、开冷风，天气冷了，就调高温、开热风。殊不知，过度地使用体外的空调，体内的“空调”功能就会受到不良影响而降低。因此，有些人才会变得越来越容易发热，同时也越来越怕冷。

第三，气体还是人体的稳压机。人体内的脏腑器官每时每刻都在承受着来自地球的引力，而气在人体内运动时会产生一定的力量，可以将这种地心引力抵消掉，使之保持平衡。此外，人体之气产生的力量可以对血液进行调节，防止血液从动静脉中溢出来；可以对人体的唾液、汗液、尿液的分布与排泄进行调节、控制，因此，一旦人体出现气虚症状，器官就很容易下垂。若是脾胃之气虚弱，则胃就可能出现下垂现象；若是肝气虚弱，则肝就可能出现下垂现象；若是肾气

虚弱，则肾就可能出现下垂现象；若中气不足，脾虚肾亏，则子宫就可能出现下垂现象。

第四，气具有固摄作用。气对人体的固摄作用主要是针对液态物质与脏器而言的，气可以固摄液态物质，固护脏器，比如，气可以对唾液、汗液、胃液、肠液、尿液、月经、精液等进行固摄，调节并控制其分泌排泄量，防止其无缘无故地流失。如果气的固摄作用减弱了，那么就极有可能出现自汗、流涎、尿失禁、滑精、早泄、崩漏以及胃下垂、子宫下垂等症状。气的固摄作用和推动作用相辅相成、相互协调，对人体液态物质的运行、分泌与排泄起着调节与控制的作用。

第五，气还具有气化功能。所谓“气化”，指的就是通过气的运动而产生的各种变化，一般是指气可以促进人体内的精、气、血及津液的新陈代谢与相互转化。比如，摄入的食物转化为水谷精微，然后再化生成气、血以及津液等；通过代谢作用，津液转化成了汗液与尿液等，这些均为气化作用的具体表现。如果气化作用出现异常，那么就会对人体内气、血及津液的代谢造成不良影响，导致各类代谢出现异常，从而诱发各种病变。

总而言之，对女性来说，倘若常常感到精神疲惫、四肢无力、出虚汗等症状，那么就很有可能是气的运行出现了异常。这时候，你可要认真而谨慎地对待哦！