



女人养生

先养血

女子以血为本
养好血女人会美如桃花

女性想要精力充沛，拥有美丽容颜，应当从养血入手。而养血的重点就是养脾胃，因为脾胃为气血生化之源、运化之所，脾胃功能健全，血液才得以充足。

主编 李娟



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



女人养生



主 编
者 编
李 娟

陈 岩
吴 非
杨 玉平
许 凌雪
邹 威
和 桂琴
才 永发
吴 佳
周 云炜
周 新尧
李 茹
刘 兵
吕 金山
李 清
聂 丹丹



人民军 医 出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女人养生先养血 / 李娟主编. —北京: 人民军医出版社,
2015.10
ISBN 978-7-5091-8710-4

I. ①女… II. ①李… III. ①女性—补血—养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第231563号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 张磊 李昆 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8201

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京天宇星印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.25 字数: 160千字

版、印次: 2015年10月第1版第1次印刷

印数: 0001-4500

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书详细阐述了气血对于人体的重要性，并通过引用《黄帝内经》等重要典籍，结合现代养生理论，从饮食、中医按摩、生活起居等方面调养脏腑，补充气血，帮助人体解除病痛折磨。此外，本书还列举了女性由于气血不调而引起的各种症状。并提出相关的改善方法和预防措施，引导读者养成健康向上的生活方式，让气血养生伴随您的一生。



前言

关于健康问题，不同的人有不同的答案，但也很难说清楚谁对谁错，大多是从不同的角度看问题，但最终目的却是相同的。

不管你是否了解医学常识，大家都知道人体器官组织的运行都依靠良好的血液滋养。比如人是一棵大树，血液如同水，血液就是养料，是维系生命正常运转的物质基础。所以，拥有良好的血液环境是养生所需要的基础。本书主要从女人养血入手，让女性朋友重新认识养生所需要注意的问题。

对于血，大家并不陌生，一种红色的液体，在血管中流淌，在人体全身各处运行，维持着人体的正常功能，为身体各处输送养料，并转运垃圾。对于人体来说，血不能多，不能少，不能稀，不能稠，不能热，不能凉，否则都会致病。

总之，血液有了问题就是健康的问题，就是生命的问题，通过本书，虽然不能表达健康问题的全部，但也能见到健康中的一些端倪，从而以一种更加健康的心态来面对生活，并且解决一些生活中经常涉及的相关健康问题。

曾经听过这样一句话，“女人是一种脆弱的动物”。这句话不仅是说明情绪对女性有很大的影响，同时也反映了女性对抗疾病的艰难过程。尽管调查显示，女性的寿命远高于男性，但在这生命漫长的岁月中，女性却一直承受着巨大的痛苦。痛经、妊娠、生育、哺乳等，都会不同程度地伤害女性的身体，但是这些又是女性必须经过的过程。

如果你知道，导致疾病产生、身体衰败的根源就是气血的亏损，是不是会在忙碌之余，停下来审视自身的气血问题呢！

“人有阴阳，即为血气”，人体的存在和生长全赖于血气，“阳主气，故气全则神旺；阴主血，故血盛则形强”。倘若“血气不和，百病乃变化而生”（《素问·调经论》）。

由此可知，气血对于女性来说至关重要，无论何时何地，都是不能忽视的。拥有健康的体魄、美丽的容颜、充沛的精力都是得益于气血的滋养，本书详细阐述了气血对于人体的重要性，并通过引用《黄帝内经》等重要典籍，结合现代养生理论，从饮食、中医按摩、生活起居等方面探讨调养脏腑、补充气血的方法，帮助人们渡过难关。此外，本书还列举了女性由于气血不调而引起的各种症状。并提出相关的改善方法和预防措施，引导读者走向健康的生活方式，让气血养生伴随您一生。

编 者

2015年金秋

女人养生先养血



目 录

第一章 要养生，先养血

气血充足不滞，身健容颜姣	002
女人是鲜花，气血就是肥料	004
有多少疾病，来源于滞留的血液	007
气血好不好，在脸上写着呢	009
痛经，一定是血液出了问题	012
气血不调，乳房也会受“委屈”	014
想好“孕”，少不了好气血	016
知道吗，乳汁与血液同源	018

第二章 精神调养，让血液通畅地流动起来

精气神，气质女人的表现	024
生命的波动，血液随音符波动	026
抑郁症，不仅是心理疾病	027



女人养生先养血

怒则气上，血便会随着气走	031
少私寡欲，才能多生些气血	032
心情好，肝血自然就好	035
久视伤肝血，闭目养神养血	038

第三章 改掉不良的生活习惯，让女人更美丽

不熬夜，养血排毒，绽放女人自然光彩	044
过度劳累，损伤美丽容颜	047
不要与计算机过多接触，保护你的明眸	049
春季不宜过度运动，以免损伤气血	052
远离伤肝的行为，美丽容颜	054
不吃早饭，后悔一生的生活方式	057
最好别吃太冷的食物	058
莫纵欲，保养气血最重要	061

第四章 动养，身体动起来，血液才能动起来

有氧运动，减肥养血效果佳	064
小动作，养颜养心神	065
跳绳排汗，养气血先排毒	067
甩甩手，甩走亚健康	068
足底按摩，激活你的“第二心脏”	069



慢跑，慢动作中的养血大法	070
游泳，气血平衡，健康常在	071
按摩脚底，肌肤美白气血充盈	072

第五章 静养，气血畅通，健康常在

每天静坐十分钟，气血循环有保障	076
慢食有利于滋养气血	077
发为血之余，留住美丽乌发	078
肺经净化将毒素排出体外	080
更年期不“躁”，气血畅通保健康	082
泡温泉，气血畅通的“养生方”	084
静心茶，帮助女性度过烦躁期	085
抱腿压涌泉，呵护你的卵巢	087
自我按摩，疏通经络防乳腺增生	089

第六章 食养，无毒无害，只管补你的血

合理三餐，才能补好气血	092
气血保养，可不能单靠补品	093
红枣茶，补血美容的良方	095
花草茶，留住你如花的容貌	097
胡萝卜，能补血的“小人参”	099



乌骨鸡，食疗中的补血珍禽	101
豆制品，补出女人好气色	103
生姜，血热了，四肢才热	104
山药，其貌不扬的补血“天才”	106
红糖，最廉价的补血上品	108

第七章 药养，活血养血，还得靠疗效

杜仲，最好的养气活血药	112
地黄，滋补活血的良药	114
艾草，呵护着女人的一生	117
人参，女人补气养血的“宝”	119
益母草，女人一生的“良友”	121
阿胶，自古以来为女人补血所用	123
当归，促气血的养颜佳品	124
四物汤，填补血液亏空第一汤	127

第八章 按摩养，穴位、经络关系着女人一生的气血

推推肝经，心情好，气色更好	130
摩面梳头，从“头”开始养气血	133
辐射夺走气血，用按摩把它“抢”回来	134
按摩胃经，打通身体内的气血通道	135



揉脾经，养好气血指日可待	138
三阴交，补益阴血的保健要穴	142
七大穴位，补血养血不容忽视	144
了解几个滋补气血穴位，妇科病一扫光	148
女人养好膀胱经，为养生美容打下牢固根基	150

第九章 孕妇气血养生，让你平稳度过孕产期

女人养颜之真相，就要平稳度过特殊时期	154
穴位按摩，减缓准妈妈的呕吐症状	155
孕妇瑜伽，运动让你身心舒畅	156
剖宫产妈妈，愈合刀口饮食调气	158
会坐月子，才能让虚弱的身体恢复健康	160
快乐饮品给孕妇一个无恙心情	162
母强子壮，气血两旺才能让宝宝身体健康	163
补血兼顺气，帮助准妈妈产后不缺乳	165

第一章



要养生，先养血





气血充足不滞，身健容颜姣

女人天生爱美，吃得可以差一些，穿得也可以旧一些，可唯独容貌上不愿比旁人逊色。

可上天似乎总是眷顾一些女人，似乎故意冷落另一部分女人。这样的情况引起了不少女人的抱怨。有些女人嫌自己皮肤暗淡无光；有些女人嫌自己的皮肤粗糙；有些女人嫌自己面色苍白，毫无生气；还有些女人嫌自己的头发枯黄毛躁，脸上斑斑点点……

其实，出现这些问题的根本原因就是气血不足或气血不畅。

女人的一生中要经历很多特殊的生理期，如经、带、胎、产等，再加上工作、家庭多方面的压力，很容易出现气血不足的现象，比常人更易被风、寒、湿、热等外邪侵害，进而导致气机失调，气血亏损。

气血亏损后，面容就会变得憔悴，并伴随着头晕眼花、心悸失眠、手脚发麻、脉细无力等症状，疾病就会乘虚而入，威胁到身体健康。

身体气血不足，疾病缠身，气色就很差，面色枯槁晦暗，有些人会过早出现皱纹和色斑，容易脱发。

女性皮肤粗糙、松弛、老化等现象又和气血有什么关系呢？其实，这些现象都是气血瘀滞引起的。气血运行不畅，血液就不能滋养肌肤，肌肤就会毫无生气，各种肌肤问题也会接踵而来。

中医学认为，人在疲劳的时候，脏腑会处在压力之下，很容易出现气血亏损现象，而脏腑气血不足，必然表现在皮肤和颜面之上，也就是中医常说的“有诸内，必形诸外”。气虚了，面色就会无生气，疲乏无力；血虚了，皮肤就会粗糙，面色苍白或萎黄，指甲枯燥。



所以，不管是身体的事，还是容貌上的事，都和气血有着密切的关系。气血充盈、顺畅，生理活动才顺利，健康和容颜上的问题也就更容易解决。气血不顺，女人容易出现痛经、月经不调、带下病、贫血、胎动不安、更年期提前、面黄等一系列问题，尤其是衰老特征的显现，更使得女人愁眉不展。

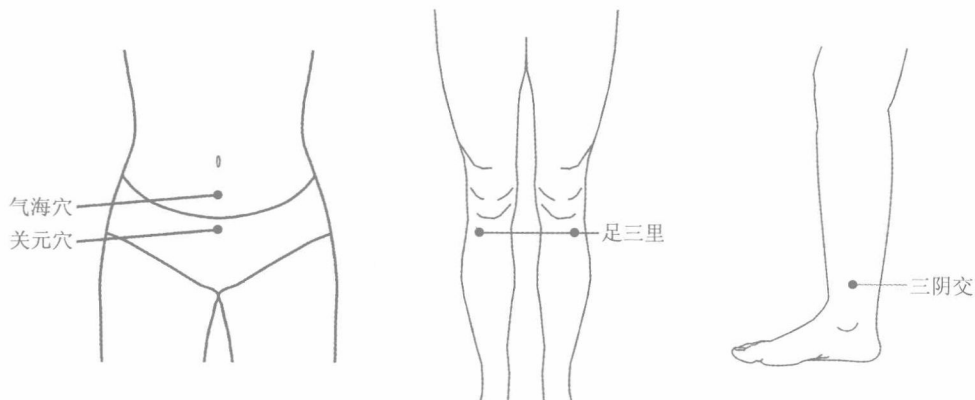
但是在当今这个男女生活压力平等的社会下，女性难免会出现血虚、血瘀、血热等气血问题，这就需要女性朋友根据自身的特点来调理气血。

✪ 血虚

症状：皮肤干燥，发白或萎黄无光，嘴唇和指甲也发白，没有血色；经少，色淡；经常便秘；视力减退、眼干、眼涩。

原因：体内精血不足，脏腑经络得不到充分滋养，全身血液普遍亏损。有时会出现血液对某部位的营养或滋润作用下降。

对策：出现血虚症状要及时补血，可以从以下三方面入手。①饮食：平时多吃一些红黑色食物；②按摩：取肚脐下方约3寸处的关元穴，肚脐下方约1.5寸处的气海穴，外膝眼下3寸、胫骨外侧1横指处的足三里穴和内踝上3寸、胫骨后缘处的三阴交穴来调节血虚症状；③日常调养：血虚者应避免过度劳累、切忌过度思虑，以免加重对身体的伤害。





✧ 血瘀

症状：身体某处经常出现刺痛感，夜间加重；面色黯淡无光，容易出现黑眼圈，额头、下颏、两颊下方长痘；下肢血管明显；经期经常推迟，行经期间腹部疼痛剧烈，经色较深或带有瘀块。

原因：离开经脉的血液未能及时运转而停聚在身体某处；或正常血液运行受阻，堆积在某处的经脉或脏腑中，导致该处拥堵，发生功能障碍，就是血瘀。

对策：出现血瘀症状要及时活血，可以从以下三方面入手。①饮食：多吃一些黑木耳、黑豆、鲜藕、韭菜、红糖、茄子等，不宜吃寒凉食物；②按摩：血液很容易在头部和四肢等远离心脏的位置堆积，可以经常做头部、面部、脚部按摩以消散瘀血；③日常调养：运动是单纯、有效的活血方式，能够改善血液的高凝状态，每天活动活动筋骨，可促进血液循环和机体代谢，改善不适症状。

✧ 血热

症状：皮肤潮红、爱出油，很容易长痔疮；经常发脾气，手心、足心很热；经期会提前7天以上，经量多，颜色深红或紫，经期较长，淋漓不断；夜间容易流鼻血。

原因：中医学认为，正常状态下血会温和运行，遇寒气就会凝滞。如果身体内阳气过旺，火气很大，血液过热，血流就会加速，脉搏急速跳动，甚至会伤害脉络、损耗阴气。

对策：出现这种症状要及时凉血，可以从以下两方面入手。①饮食：多吃些莲藕、丝瓜、雪梨、马蹄、鲜芦笋、螃蟹等凉血之物；②日常调养：平时可做些温和运动，比如散步、下棋等保证规律的作息時間。

女人是鲜花，气血就是肥料

我们的五脏六腑，无时无刻不受气血的滋养，无论哪种因素引起的气血不



足或消耗过大，都可能会造成气血亏虚，进而影响脏腑功能，可见气血对人体健康的重要性。

尤其对于女人来说，视容貌为生命，脏腑在气血亏虚的情况下会出现运转不畅，而脏腑问题往往会反映在肌肤上，这样怎么能让女人安心？

如果将女人比作一支艳丽的花朵，那气血绝对称得上是养料，不光是脏腑的养料，还是肌肤的养料，只有脏腑功能健全，肌肤才能润泽、光滑、有生气。

✿ 心和气血

心连接全身的血脉，气血亏虚最先影响的就是心，其病变主要反应在心本身，以及其所主血脉功能失常，进而影响到脑组织。临床表现为心悸、心烦、心痛、失眠多梦、健忘、神志不清等。依症状划分为心血虚和心气虚两种。导致心气虚的原因是人老气衰、久病失常、过度劳累等；它的症状为：心脏鼓动无力、心悸、精神疲惫、气短、疲乏、面色苍白、脉象虚弱等。导致心血虚的主要原因有失血过多、久病失养、劳心耗血等，症状主要有失眠多梦、心神不安、血不养心、心悸、心动失常、心血不足等。心血虚，则大脑和面部就不能得到濡养，常见表现为：健忘、头晕、面色淡白或萎黄。

✿ 肝和气血

肝的主要功能就是疏泄、藏血，而这两个功能要肝血、肝气、肝阴、肝阳共同作用才能产生，也正是肝的这些功能决定着肝气血的生成。一旦气血失常，生成不足或消耗过量，肝气血就会出现亏虚，导致气机不畅，进而导致肝疏泄功能失常，肝气郁结，症状主要有精神抑郁、困乏无力、月经紊乱、痛经、闭经，甚至不孕；疏泄太过会导致肝气上逆，症状主要有心烦气躁、耳目胀痛、面红目赤。

肝主藏血，所以，气血出现亏虚，藏血就会不足，肝血亏虚，肝体失养，阴不制阳；肝血不足，其调血功能就会失常，导致机体众多部位供血量下降，脏腑组织会因失血而出现病变，如眼干涩、视物模糊等。若肝气虚，藏血功能就会失常，收摄无力，出现吐血、月经量过多或崩漏。

✿ 肺和气血

肺主全身的气，助心行气，可以促进水液输布、排泄。肺的内向运动会将