

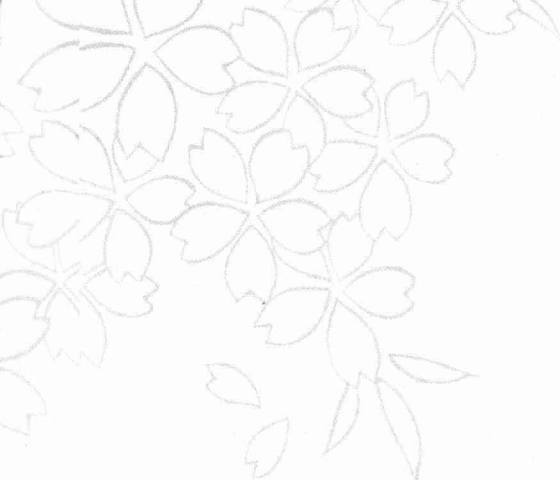
女人气血 养生法

献给女性最实用的气血养生圣典

于晓燕 / 著

揭露女性的健康密码 掌握永不生病的智慧
每位女性都需要健康的身心、红润的容颜和优雅的气质，这基于自身气血的平衡。





女人气血 养生法

献给女性最实用的气血养生圣典

于晓燕 著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人气血养生法/于晓燕著. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2011.5
ISBN 978-7-5388-6674-2

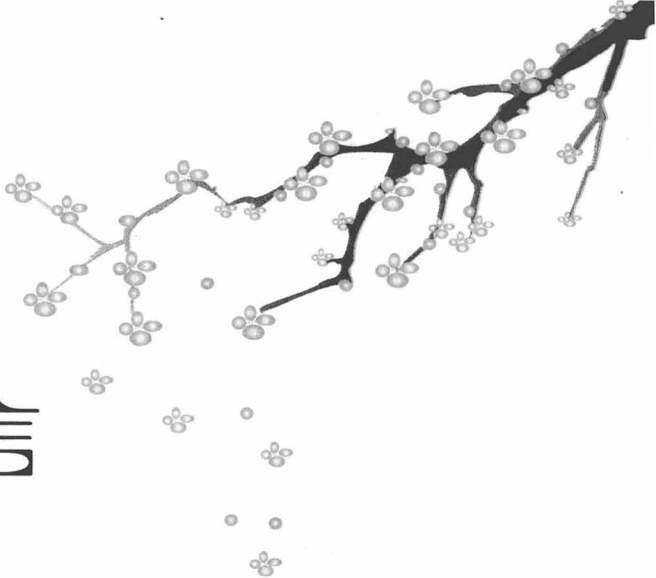
I. ①女… II. ①于… III. ①女性—补气(中医)—
养生(中医)②女性—补血—养生(中医) IV. ①R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 085276 号

女人气血养生法

NÜREN QIXUE YANGSHENGFA

作 者 于晓燕
责任编辑 李欣育 侯文妍
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 北京彩眸彩色印刷有限公司
发 行 全国新华书店
开 本 710×1000 1/16
印 张 13.5
字 数 150 千字
版 次 2011 年 7 月第 1 版·2011 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6674-2/R·1790
定 价 28.00 元



前言

“气血”对我们普通人来说，其实并不陌生，它就在我们身边，它常常是我们嘴边的谈资！

某个病人去医院复诊时，医生看到病人的前期治疗效果非常好，常常会说一句话：“你的气色现在看起来比以前好多了。”

这是我们最熟悉不过的场景了。

其实，上面所说的“气色”就是中医所讲的“气血”。说到这里，可能好多人都会恍然大悟：原来这就是所谓的气血呀！

如果现在你认为气血跟自身健康不沾边，那么你就Out了！不信，你看？

1. 长时间对着电脑？
2. 脸上容易出现斑点？
3. 头发干枯、开叉，掉发？
4. 发质偏黄，并且有很多白发？
5. 毛细孔变得粗大？
6. 天冷后更显得没生气？
7. 手心容易出汗？
8. 手脚经常冰冷？

9.眼袋变大，眼睛经常干涩？

如果以上的测试，你的答案大都是“NO”，那么恭喜你：你的气血充盈，你的容颜很靓丽；如果你的答案大都是“YES”，那么不好意思：你的气血两亏，身体失衡，亚健康严重！

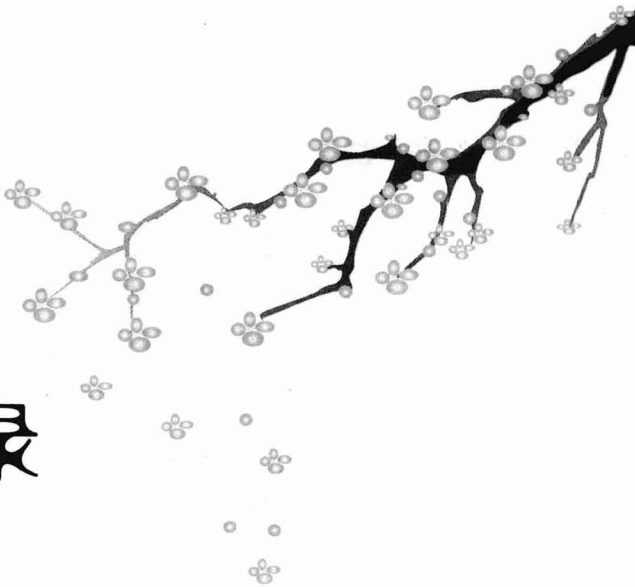
具体来说，气血是什么呢？实事求是地讲，中医的“气血”是一个合成概念，它是“气”和“血”的合称。中医学是这样解释的：

“气血”是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，是脏腑、经络等组织器官进行生理活动的物质基础。

通俗地讲，没有气血就没有生命。气血就是人体的后天之本，人体的五脏六腑、骨骼经络，乃至毛发皮肤都必须依赖气血的滋养。

再形象一点说，“气血”其实类似于汽车里的汽油、手机里的电能，如果汽油加满、电量充足的话，汽车和手机就能正常使用；而倘若汽油不够或电量不足的话，无论你怎么折腾它们，汽车在一定时间后都会熄火，手机也会因电量不足而通话效果不好甚至不能通话。

说得够明白了！从现在起，如果你想要健康长寿，想要美丽永驻，还等什么呢：用本书给你的理念和方法，多补补气血吧！



目录

第一章 气血好，容颜才不老

气血决定女人的一生 / 2

养气即养命 / 5

血是气之源 / 9

血气足，则百病无 / 11

美食如山照样会有苦难言 / 13

七种方法让你顿知自己是否气血失调 / 15

轻松判定你气血是否充足的几种方法 / 16

女人补气血的原则 / 19

想青春永驻，就要让气血动起来 / 21

第二章 经络通，气血才能健康运行

经络是气血运行的途径 / 24

经络，中医学的灵魂所在 / 28

认识人体的奇经八脉 / 29

快速确定自己身上的经络是否畅通 / 32

按摩经络你不可不知的注意事项 / 34

经络按摩对人体的作用 / 35

注意经络按摩后的身体反应 / 36

静坐——最安全有效的通经络法 / 38

生活中最常用的十三种通经络的方法 / 40

每天抖三抖，能活九十九 / 44

第三章 女性最需要的气血养生大智慧

肝火盛，不长命 / 48

心平气和，才是养生养颜之道 / 50

调整情绪，保持心情舒畅 / 53

睡眠可以调节气血 / 55

让睡眠成就你的美丽 / 58

性爱需要健康的方式 / 62

正确排毒，做个无毒的美女 / 64

春夏补阳，秋冬补阴，做健康女人 / 67

MM们必学的六大“养血法” / 70

告别让人心烦的血虚 / 72

抽烟的行为你不要有 / 74

酒可饮，不可酗 / 77

第四章 小女人要知道的秘密 ——气血乱，疾病就会多

失眠与多梦：气血不调的伤害 / 80

抑郁症与气血失调也有关联 / 83



- 气血不调，乳房也遭殃 / 87
- 便秘，身体对气血失调的抗议 / 90
- 血不行，经也痛 / 92
- 肥胖：气滞血淤的结果 / 95
- 减肥遵循热量平衡的科学原理 / 98
- 心悸：用充盈的气血找回失散的“心神” / 100

第五章 五脏六腑，美丽容颜的守护神

- 养颜先养心，永远是美人 / 106
- 善待你的养分之源——肝脏 / 108
- 好好保护肺，你会让人陶醉 / 111
- 养好肾，就是对自己的容颜负责 / 114
- 减肥，补脾是关键 / 117
- 保健你的脾，为美丽加分 / 120
- 养好胃，美丽不疲惫 / 123
- 护好胆，给健康买份保险 / 125
- 大小肠，保养需从此做起 / 128

第六章 女人最必不可少的补气血食物

- “我很丑，但我很有营养”——土豆 / 130
- 益气通气，红薯不弃 / 131
- 典型的保健食品——山药 / 133
- 春季养肝的首选——菠菜 / 134
- 补益脾胃，扶持中气——牛肉 / 135
- 香菇很香，多有营养 / 136

- 猪 肝 / 137
- 难舍的益气食物——蜂蜜 / 138
- 冬天补气的好食物——糯米 / 139
- 一天仨红枣，容颜不会老 / 140
- 善补血的“小人参”——胡萝卜 / 141
- 美如莲花，最爱莲藕 / 143
- 南国人参——桂圆 / 144
- 女人补血的妙品——南瓜 / 145
- 改善更年期症状，延缓衰老——豆浆 / 146
- 药食两用的上品——乌鸡 / 147
- 女性的圣药——当归 / 148
- 女人滋补养生最佳极品——燕窝 / 150

IV

第七章 特殊时期对女人的贴心呵护

- 月经期间要注意的保健要点 / 156
- 经期的反应透露着体质问题 / 157
- 如何应付生理上的疼痛 / 160
- 怀孕前的禁忌你了解多少 / 162
- 孕妇产前需知道的中医调养 / 164
- 食物有营养，怀孕会健康 / 166
- 妈咪产后调理容颜长驻 / 168
- 更年期阴阳失调调养五步走 / 170
- 更年期保健更重要 / 172
- 内分泌失调的女性如何补 / 174
- 善补的女人最美丽 / 175



第八章 最简单、最实用的补气养血法

早晨拍拍手——很好的补气方法 / 180

你知道吗？泡泡脚也能补血 / 184

咽口水，最简单的气血养生法 / 186

捏脊法，补脾健胃养气血 / 188

涌泉穴——容颜不会老 / 190

按摩然谷穴，帮你运化气血 / 193

晚八点按摩脾腧穴，使你补充新气 / 194

按揉肺腧穴，理肺气，变美丽 / 196

刺激足三里穴，补中益气 / 197

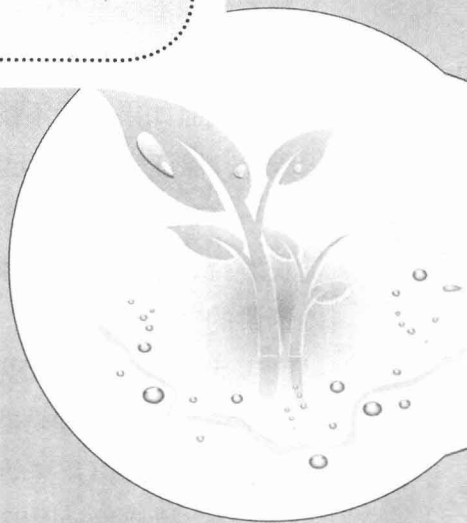
补血找血海，补气找气海 / 199

艾灸关元穴，让你元气充盈 / 201

按内关穴位，宽胸理气 / 202

按揉隐白穴，健脾又止血 / 204

指压三阴交穴，调和气血 / 205



第一章

气血好， 容颜才不老

气血决定女人的一生

一般人一说到气血，都觉得是很玄乎的东西。中医认为，一个人健康的标准就是气血充足，它是每个人维持生命的源泉，是女人保持美丽和健康的根本。《素问·调经论》曰：“人之所有者，血与气耳。”人体的气血如果运行不畅，或气血不足，便会直接导致人的体温下降。因此，保证气血的充足和顺畅是我们提高体温的关键所在。

2

“气”在中医学上是个非常重要的概念，因为它被视为人体的生长发育、脏腑运转和体内物质运输、传递、排泄的基本推动能源。俗话讲的“断气”表明一个机体的死亡，没了气就没了命。关于气，我们生活里的日常语言就更多了，“受气”、“生气”、“没力气”、“中气不足”等。气的生理功能主要是促进生长发育、推动机体的新陈代谢、推动脏腑运动以及推动物质运输等。

除了这些推动作用，“气”还具有温煦作用、防御作用和固摄作用。

当这些运动发生变化或者失常时，也就是“气”不好好工作的时候，我们的身体就会生病。“气滞”、“气郁”、“气逆”、“气陷”指的就是“气”的运动失常的四种情况。

我们分别来看看“气”一旦失调对女人健康的影响。

“气滞”：就是气的运动不畅，出现的最典型的症状就是胀痛。根据气滞的部位不同，出现的胀痛部位也就不同了。比如：月经引起的小腹胀痛，这是典型的气滞引起的妇科疾病。

“气郁”：指的是气结聚在内，不能通行周身。如果气郁结在内，不



能正常运动，我们人体脏腑的运转，物质的运输和排泄都会出现一定程度的障碍。如：胸闷憋气、妇女冬天经常会感到手脚冰冷，其实就是气运行不畅所导致的，所以，冬天一定要多吃多运动才能保证气血的正常运行。

“气逆”：指的是气在体内上升太过、下降不及给人体造成的疾病。气在人体中的运动是升降有序的，上升作用能保证将体内的营养物质运输到头面，维持各脏器在体内的位置；下降则是使进入人体的物质能自上而下的依次传递，并能将各种代谢物向下汇集，通过大小便排出体外。如果上升作用过强就会出现头部过度充血出现头晕头胀，面红目赤，倒经，头痛易怒，月经过多，两肋胀痛，甚至昏迷、半身瘫痪，口角歪斜等症，下降作用过弱则会出现饮食传递失常，出现泛酸、恶心、呕吐等症。

“气陷”：和上面那个正好相反，上升不足或下降太过！上升不足则会导致头部缺血缺氧或脏腑不能固定在原来的位置，出现崩漏、头晕、健忘、眼前发黑、精神不振等症；下降太过则会导致食物的传递过快或代谢物的过度排出，从而出现腹泻、排尿频数等症。

3

上面讲了人体的重要物质“气”，那接下来就不得不讲一讲“血”。

血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。血对女人来说更加重要了，血充足，则人面色红润，肌肤饱满丰盈，毛发润滑有光泽，精神饱满，感觉灵敏，活动也灵活。因为血是将气的效能传递到全身各器脏的最好载体，所以中医上又称“血为气之母”，也称“血能载气”。

血的生成和以下两个因素密切相关，也就是说补血可以从这两方面入手。

(1) 脾胃的运化功能。

(2) 气的充足程度。

脾胃是我们机体消化吸收饮食的重要器官，也是血液生成的物质来源，因此，在中医上有“脾生血”的说法，也就是说补脾是养血的

关键。

气有推动血液运行的作用，因此气充足血液生成才会旺盛。中医上称“气能生血”，也就是说如果血虚则应先补气。

如果血亏损或者运行失常就会导致各种不适，比如失眠、健忘、烦躁、惊悸、面色无华、月经紊乱等等。长此以往必将导致更严重的疾病。

气血是构成了人体生命、生理活动的基本物质，气血的调养对女性来说特别重要。由于女性的生理特点，月经时血液会有一定量的消耗和流失，加之经期情绪、心理的变化，身体中的雌激素分泌降低，月经失调紊乱也就时常发生。随之而来的肌肤变化，可想而知。肤色暗淡，眼圈发黑，还有满脸的痘痘，花容失色，令人苦恼。经期调节内分泌，提高激素水平，补气养血，从根本上调经理血，当然也是拥有娇美容颜的养颜之本。

◆简便易行补气养血的美颜方法

饮食调养：平时应该多吃富含优质蛋白质、微量元素（铁、铜等）、叶酸和维生素B₁₂的营养食物，如红枣、莲子、龙眼肉、核桃、山楂、猪肝、猪血、黄鳝、海参、乌鸡、鸡蛋、菠菜、胡萝卜、黑木耳、黑芝麻、虾仁、红糖等，具有补血活血的功效。

中药调养：常用的补血中药有当归、川芎、红花、熟地、桃仁、党参、黄芪、何首乌、枸杞子、山药、阿胶、丹参、玫瑰花等天然中药，用这些中药和补血的食物一起做成可口的药膳，均有很好的调节内分泌、养血效果。

运动养生：运动也是调养必不可少的一个环节。平时可练习瑜伽、太极拳、保健气功等舒缓运动。另外，传统中医学认为“久视伤血”，所以长时间坐在电脑前工作的职业女性，应该特别注意眼睛的休息和保养，防止因为过度用眼而耗伤身体的气血。

经络疗法：经常做头部、面部、脚部保健按摩消散淤血，并坚持



艾灸关元、气海、足三里、三阴交等穴位，对延缓衰老有一定作用。

保持女性“气血”旺盛，对女性健康十分重要。

养气即养命

有人说过：“天地要阴阳和谐，人体要气血平衡。”这话不错。阴阳和谐，世间才会风调雨顺，五谷丰登；气血平衡，人才能精神抖擞，百病不生。如果天地阴阳不调，便会有天灾，便会有人祸，人们便不能安居乐业。如果身体气血不平衡，有时会心脏气短，有时肺上淤血，胸口上整天像压着一块大石头，让人喘不过气来，健康又从何谈起呢？所以，一个人健康与否最重要的就是看气血是否平衡。

5

那么，气是什么呢？

从传统的中医的角度来说，人体有肝气、肺气、肾气、脾气、卫气、营气、宗气等气。美丽的你听了这些一定会觉得头晕，不只是你，即便是学中医的人也糊涂。其实，气是很简单的，你只要记住“气，是人体的动力”就足够了。

轮船没有动力，便不能航行；轿车没有动力，就不能奔驰；飞机没有动力，便不能翱翔蓝天；人体没有动力，便会失去生命。人究竟是怎么活着呢？人活着就是因为人体有气息存在，能呼吸。气是一个人生命的根本。古人说：“气聚则生，气散则亡。”意思说，气是生命的精髓，一个人没有气便没有了生命。现在，有很多人形容别人去世时会用“断气”这个词语，断气实际上就是指支撑人生命的气散了。没有气了，身体便失去了动力，生命也就结束了。

如果把一个人比喻成一棵树，气是树根，身体便是树干、树枝和

树叶。根深才能叶茂，气长才会命长。养气就是养根，我们将气养好了，养足了，身体才会硬朗、结实，才能百病不侵。如果根弱了，树干和树叶就会枯黄。这就是《难经》说的“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣”。

在自然界中，风起云涌，风吹草动，这都是气在运动。那么，身体内的气又是怎样一番情景呢？它起着什么样的作用呢？

首先，身体内的气是人体的发动机。人体的生殖、生长与发育，各脏腑、经络等组织器官的生理活动，血的生成和运行，津液的生成、输布和排泄等均有赖于气的激发和推动作用。如果气的推动作用减弱，便可见生长发育迟缓或早衰，脏腑、经络功能减退，血和津液的生成不足，血行不利和水液停滞等病理变化。

其次，气具有人体空调机的功能。人的体温是恒定的，不能高也不能低。烈日炎炎，室外的温度已高达40℃，人体的温度仍然维持在36.5℃左右。天寒地冻，室外的温度已低于零下5℃时，人的体温还是维持在36.5℃左右。人为什么能这样呢？就是因为身体里的气。当外面的温度降低时，人体内的气就开始收敛、关闭，以便保持体温，这就是人一遇到寒冷就浑身起鸡皮疙瘩的原因；当外面的温度升高时，人体内的气便开始发散，将多余的热排出体外，这就是人遇热会出汗的原因。气就是身体内的空调机，它调节体温，保持恒定。但现在，很多人都借助体外的空调机，天热了，开冷风，天冷了，开热风。殊不知，体外的空调用多了，体内空调的功能就会减弱，所以，现在的人越来越容易发热，也越来越畏寒惧冷。

再次，气还具有人体稳压机的功能。人体内的各种脏腑器官时刻都在承受着地球的引力，按照物理学原理，它们随时随地都有下垂的可能，但为什么它们的位置又相对稳定呢？这是因为气，气的运动在人体内产生的力量，能抵消掉地心引力，使之保持平衡。不仅如此，气产生的力量还可以统帅血液，防止其溢于脉外，还可以控制和调节汗液、尿液、唾液的分布和排泄。如果人的气虚，器官就容易下垂：



脾胃之气虚弱，胃就容易下垂；肝气虚弱，肝就容易下垂；肾气虚弱，肾就容易下垂；中气不足，脾肾亏虚，子宫就容易下垂。

第四，气对人体的固摄作用。气的固摄作用主要是对血、津液等液态物质具有防止其无故流失的作用和对脏器的固护作用。如固摄血液，使血液循脉运行，防止逸出脉外；固摄汗液、尿液、唾液、胃液、肠液、精液、月经、白带等，控制其分泌排泄量，防止其无故流失；固护胃、肾、子宫、大肠等脏器，不致下移。若气的固摄功能减弱，可致出血、自汗、尿失禁、流涎、泛吐清水、泄泻、滑精、早泄、崩漏、带下，以及胃、肾、子宫下垂、脱肛等。气的固摄作用与推动作用相反相成的两个方面，相互协调，调节和控制着体内液态物质的正常运行、分泌和排泄。

最后，气还具有人体能量的气化作用。气化，是指通过气的运动而产生的各种变化通常指气能促使精、气、血、津液的新陈代谢和相互转化。如饮食物转化成水谷精微，然后再化生成气、血、津液等；津液经过代谢转化成汗液和尿液；食物残渣转化成糟粕等等，都是气化作用的具体表现。若气化功能失常，便会影响到气、血、津液的代谢，饮食物的消化吸收，汗液、尿液和粪便等的排泄，导致各种代谢异常的病变。

气决定着一个人的健康和寿命。声音洪亮、清脆的人一般都活得比较长，因为她的底气足。底气足的女人人体内气的运动有力，气化功能强大，可以化邪、化湿、化寒、化毒、化脂、化瘤、祛百病，即便吃了一些对身体有害的食物，对身体也不会产生多大的影响，身体很快能将它“气化”，把它代谢出体外。这就是人们常说的“正气内存，邪不可干”。相反，体内气虚，说话有气无力的人，一般身体都不太好，经常是大病小病不断。这样的人，即便天天吃无毒无害的食品，也可能由于运化不良，残渣留存在体内，各种疾病便由此而生。

有的人会说，既然气这么重要，那么是不是只要补气，就能保持身体健康，就能避免身患疾病呢？于是，许多人经常会盲目进补。听说补气佳品莫过于人参，他们便天天吃，日日补。结果，健康没找