



内调外养

更美丽

何凤娣◎编著

小女人美颜养生经

健康的女人才是最美丽的！

中医养生，是老祖宗留给我们的传家宝。

食疗开道，经络护身，顺应自身体质和天然节律，
安抚五脏六腑，享中医之祝福，得健康之道……

这本女人的养生枕边书，集时尚和中医于一体，
让女性朋友健康幸福永远相随，从头到脚都美丽！

 湖南科学技术出版社



内调外养

更美丽

何凤娣◎编著

小女人美颜养生经

健康的女人才是最美丽的！

中医养生，是老祖宗留给我们的传家宝。

食疗开道，经络护身，顺应自身体质和天然节律，
安抚五脏六腑，享中医之祝福，得健康之道……

这本女人的养生枕边书，集时尚和中医于一体，
让女性朋友健康幸福永远相随，从头到脚都美丽！

 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

内调外养更美丽 小女人养颜养生经 / 何凤娣编著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5357-6529-1

I. ①内… II. ①何… III. ①女性—美容—基本知识
②女性—养生(中医)—基本知识 IV. ①TS974.1②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 238359 号

内调外养更美丽 小女人养颜养生经

编 著: 何凤娣

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410137

出版日期: 2011 年 2 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15.25

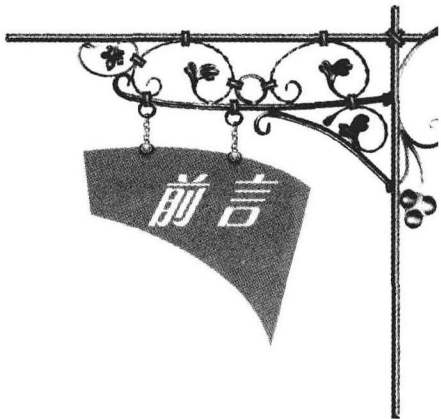
字 数: 172000

书 号: ISBN 978-7-5357-6529-1

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)

PREFACE



前言

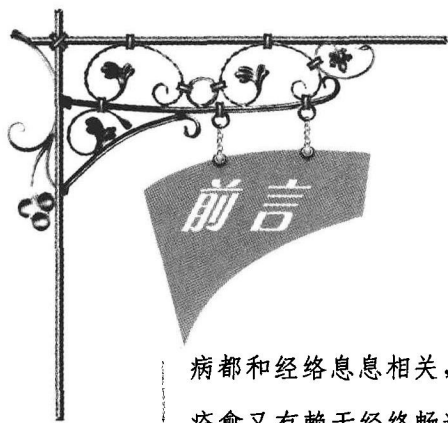
健康的女人最漂亮，这是任何化妆品都不能达到的效果。试想，一个不健康的女人，一副精神萎靡的样子，或是面露憔悴之色，或是满身的病症、病状、病态……怎么可能给人以美的形象呢？为了美丽，为了提高生命、生活质量，女人一定要采取有效的方法，维护自己的健康。

本书希望能帮助女性朋友通过一些有效的方法来打造自己的健康，继而获得好运和美丽。全书分8章，从不同角度介绍女人如何通过行之有效的方法来维护自己的健康。如：

1. 调畅气血。气血的盛衰和运行畅通与否直接影响着女性的健康和美丽。女人如花，气血就像滋养花朵生长的养分，所以女人要犹如夏花般绚烂，就要从注意补血、理气开始，调节体内气血平衡，由内而外散发健康、美丽的动人光彩。

2. 养护脏腑。《黄帝内经》中说：“五脏者，所以藏精神气血魂魄者；六腑者，所以化谷物而行津液。”意思就是五脏与六腑血脉相连，外与体窍相通，是生命协调中心，是气血生化之源。养好五脏六腑，是保证女人健康、美丽的重要法宝。

3. 畅通经络。《黄帝内经》中说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”也就是说，人生病或者治疗疾



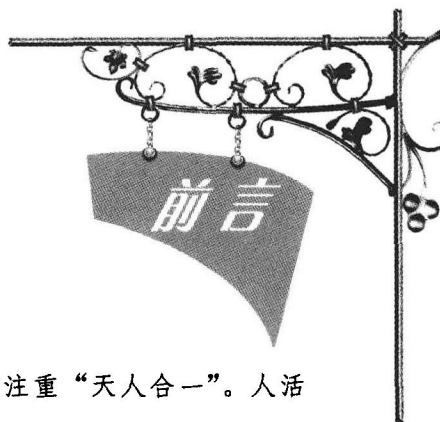
病都和经络息息相关，经络阻塞是百病滋生的重要原因，而疾病的痊愈又有赖于经络畅通。所以女性朋友应当经常按摩、刺激一下相关的经穴，畅通经络，让自己更健康、更漂亮。

4. 顺应体质。顺应体质是女人健康美丽之本。世界上没有一个人的体质是完全相同的，所以女人要根据自己的体质来做好养生保健，打造自己个性化的养生方法，如此，女人才能更好地调和气血、平衡阴阳，才能健康美丽。在本书中，我们介绍了详细的体质养生方法，希望能对女性朋友有所帮助。

5. 平衡阴阳。世间万物都遵循平衡的发展规律，生物圈中的任何一个因素的变化，都有可能导致自然生态的失衡。人体健康也同样如此，外界有害物质或者环境的变化，都有可能打破人体平衡，轻则使人陷入亚健康，重则导致疾病。所以，采用有效的方法平衡体内阴阳，才能更好地美颜养生。

6. 调养情志。可以说，女人的形是外在的美丽体现，女人的精神面貌、情志等则是女人内在的美丽灵魂。要想美丽，就要做到内外兼修、神形俱美。养护好精神情志，是女人保持美丽健康、提高生命价值的重要内容，一生都得修炼。

7. 健康饮食。“民以食为天”虽然是老生常谈，但却是绝对真理。女人的健康美丽离不开饮食，学习通过饮食来科学养生、保健是女人健康一生、美丽一生的必修课。



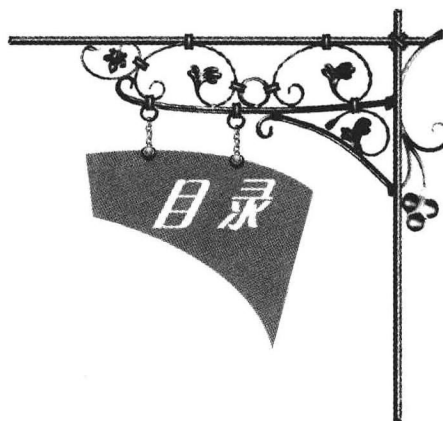
8. 顺应节律。确切地说，顺应节律就是注重“天人合一”。人活在这个世上，要与天地万物相合。自然有自然的运行节律，人也有自身的运行、生长节律，只有在日常生活中，与自然相合，与自身的节律相合，做好必要的养护，顺应自然，才能活得更健康、更快乐、更美丽、更轻松。

健康才是女人好运、美丽的根本，是一个女人不枉来世走一遭、幸福一生的根本。女性朋友在追求美丽的同时，要把健康放在第一位，这才是女人美丽的真谛。希望女性朋友们都能通过本书的学习，坚定这一观念，也从中学到一些有效的方法，达到健康美丽的目的。如此，便达成了编著此书的愿望！

本书在编写时得到了石娟、俞慧霞、马连平、杨慧艳、李顺安、张良钊、王站鹏、王佑灵、曹莹、薛永东、何晓、庞建春、韩雷、李钰等人的大力支持，在此一并致谢！

最后，谨祝天下的女人永远懂得健康的养生之道，永远有一颗追逐健康、美丽的心，永远幸福、美丽！

CONTENTS



第一季 气血充盈，女人才能如夏花般绚烂 /001

气血，女人健康的“美容剂” /002

养血安内，女人才能容颜芬芳 /005

补气养气，女人才能驻颜有术 /008

几道家常菜，轻松搞定补气养血大难题 /012

第二季 脏腑调和，让女人于“百花丛”中脱颖而出 /017

不养护脏腑，女人会黯然失色 /018

内养让健康美丽一生相随 /021

养心，女人的终身必修课 /025

润肺，宣降之中见美丽 /028

护肝，做“360°无死角”的美女 /032

健脾，女人养生的后天之本 /035

强肾，女人年轻的先天之本 /038

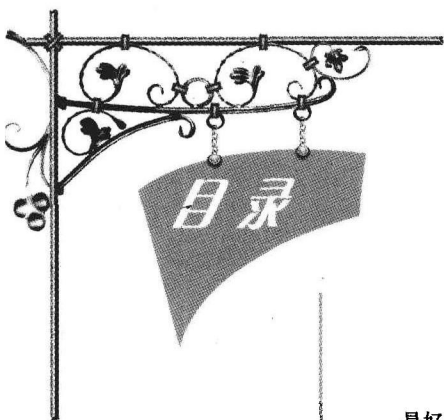
清胆，给健康除害 /042

和胃，女人的营养之源 /045

呵护大小肠，让容颜润泽如蜜 /050

第三季 经络通畅，女人争做“花中之魁”的健康之基 /055

经络养生，女人不可丢弃的养生法宝 /056



最好的健康良药就在你自己的手中 /058

推拿按摩，享受间获得健康 /060

按养颜大穴，一举歼灭女人的美丽大敌 /063

亲手按摩各大祛病穴位，做自己的“宫廷御医” /068

轻按手足，美丽的真理就在你的手中 /074

艾灸、刮痧、拔罐——女人都可做自己身体的保健师 /079

第四季 顺应体质，女人健康美丽之本 /087

女人健康美丽，要顺应体质 /088

气虚女：弱不禁风需补气 /091

湿热女：祛湿清热靓光鲜 /095

阳虚女：防寒保暖是必需 /098

血瘀女：活血散瘀通不痛 /102

气郁女：疏肝理气解忧愁 /106

阴虚女：养阴降火祛虚烦 /110

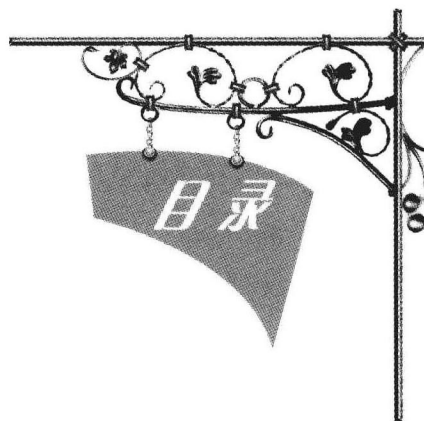
平和女：健康最好打理的一族 /114

过敏女：科学脱敏乐轻松 /118

第五季 阴阳平衡，“女人花”才能生长得别样红/125

平衡的，才是健康的 /126

谁动了你身体平衡的奶酪 /128



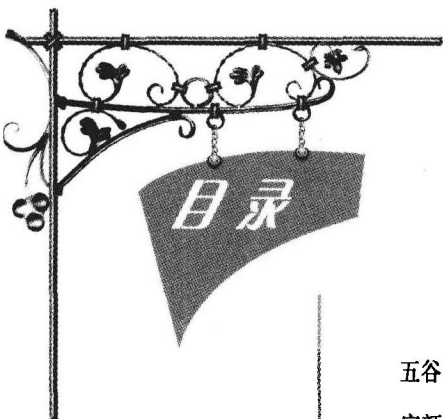
- 阴阳平衡，生命的本质 /131
- 动静平衡，让女人羽化成蝶 /135
- 身心平衡，让女人气质如虹 /138
- 营养平衡，想健康美丽就要这么吃 /141
- 生活平衡，健康硕果终有所得 /144

第六季 调养情志，女人才能拥有打不败的健康神韵/149

- 健康必有方，让好情绪陪美丽一起奔跑 /150
- 没有铁打的身体，别让坏情绪毁了你 /153
- 从现在起，做一个笑口常开的女人 /156
- 静心音乐，最“绿色”的养生方法 /159
- 交友，让你在交往中提升快乐指数 /162
- 出游，在游山玩水间净化心灵 /164
- 养花草宠物，让你开心每一天 /166

第七季 合理膳食，帮女人抗争岁月，延缓衰老/169

- 美丽靠日复一日的规律饮食来控制 /170
- 一日三餐，女人健康美丽的根基 /173
- 要想身体安，饮食先均衡 /177
- 膏粱厚味会导致富贵病，要少食 /179
- 蔬菜瓜果给女人自然芬芳，要多吃 /183



五谷的生命力是美人活力的来源 /187

容颜保养可用花草食材 /191

美丽菜谱，美颜脱胎换骨 /195

本草美容秘方，让皮肤更年轻 /200

第八季 顺应节律，避免健康美丽被不良生活蚕食 /205

顺生物节律者兴，逆生物节律者衰 /206

顺应四时节律养生，全方位对疾病说不 /208

顺应四季，与岁月一起积淀出别样的美丽 /211

顺应阴阳，起居有常，从容解决“睡不醒”问题 /215

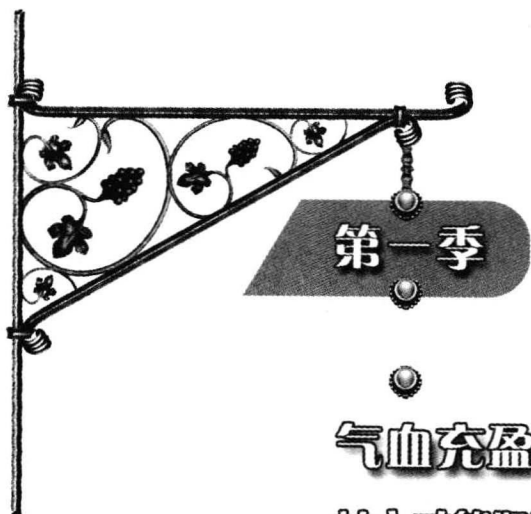
顺应阴阳，起居有常，睡好子午觉 /218

按时进餐，“均衡美人”与营养和谐相处 /222

顺应生理周期，28天美丽变脸 /225

顺应身体节律，高效摆脱情绪“小感冒” /228

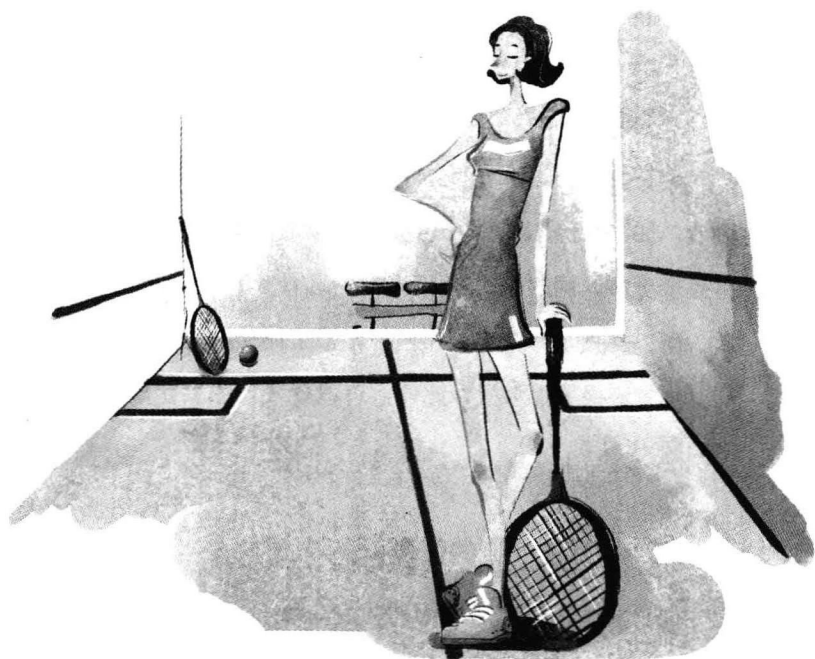
顺节律吃药，为药效不佳“扶贫” /232



第一季

气血充盈，

女人才如夏花般绚烂





气血，女人健康的“美容剂”

《红楼梦》中，贾宝玉曾说：“女儿是水做的骨肉，我见了女儿便清爽。”日常生活中，我们也常常用“水灵”这个词来形容一位女性健康活力、容貌美丽、皮肤娇嫩等。当然这是最通俗也最直观的说法，尽管我们常说“女人如水”，可并不是说女人补水就能健康美丽，实际上“水”还是需要气血来运行和气化代谢的，所以女人要想拥有健康的身体、姣好的容貌，还得靠气血来养。和气血有个亲密的约会，女人才能与健康美丽有个约会。

女性比男性更需要气血的滋润，可由于女性的一些生理特征和其要兼具生育的“天职”，女性总比男性更容易发生气血亏虚。如：

女性的天职导致女人易失血

生长发育开始，女性的月经来临。于是，她们每个月都要流失一部分血液，如果月经不正常，还会导致经血过多。此外，女性在生育过程中的出血量更多，同时母乳喂养流失的乳汁是津液，津液是化生血液的基本物质，所以耗损了津液也就相当于耗损了血。因为气存于血中，那么流失血的同时也就流失了很多气，此外血可以化气，如果血虚了，气的产生自然就成了问题。

流产是最伤气血的傻事

如果女性在怀孕之后不想生育，就只能去做流产，而这种举动会导致



气血严重流失，是最危险的也是最伤气血的傻事。

节食也是气血亏损的祸首

如果爱美之心促使女人天天节食，顿顿水果，那么体内的造气造血“原料”就会严重匮乏，血虚气虚就不可避免。

女人的个性不利于气血运行

女性比男性多愁善感，更容易被外界的事物所触动，生点小气、掉点眼泪是经常的事儿，而好静的个性，又使大多数的女人运动量不足，这在很大程度上影响了体内气机的运行。如果气淤积在内，那么血自然就不能流通。气血郁结就不能滋养四肢百骸，不能滋养皮肤毛发。女人的健康和美丽就会因为气血不盈或不畅而出现问题。

所以我们说，女性其实是很脆弱的。昨天还满面春风、唇红齿白的，今天早晨再见可能就是满脸的痘痘，萎靡得一塌糊涂。这就是气机郁结、气血亏损等导致的。

正因为女性更容易气血两虚，所以她们的体质比男性相对要差一些，时常会出现胸闷、头晕、乏力、心慌、失眠等亚健康症状，甚至会引发贫血、昏厥等症。如不及时调理或调理不当，各种风寒湿毒邪气就会趁虚而入。所以不管是为了“水灵”，还是为了健康，女性都有充足的理由补气养血。

补气养血的方法很多，食补、药补是最好的方法，这会在本季的文章中陆续介绍。气血虚弱的女性还应该保持舒畅的心情，以免肝气郁结，快乐不仅可以增进机体的免疫力，同时还能促进骨髓造血功能旺盛，对补益气血有益。时常到户外走走，参加适当的体育运动，既可以保持苗条的身

材，又能使体内气血畅通，健康美丽。另外，嗜好烟酒的坏习惯也是时候甩掉啦！



健康出击

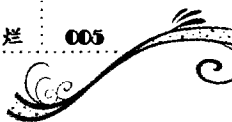
如果女性朋友在医生的诊断下确定为气血双虚的体质，并且机体没有感染病，建议可以在中药店买点生黄芪，每次用15克泡茶喝，一般来说服用20天就可以看到效果了。因为黄芪有补气升阳、益卫固表之功效，饮用黄芪茶，可达到补肺气、固肌表的目的，抵御外邪侵袭的功能增强，胸闷气短等现象也随之消失了。



美容小方法——快试试

指甲上的半月痕提醒气血走势

我们可以根据指甲上的半月痕来把握自我的气血走势。正常情况下，半月痕应该是除了小指上的指甲以外，其他手指都有的。大拇指指甲上的半月痕应占指甲面积的 $\frac{1}{4} \sim \frac{1}{5}$ ，食指、中指、无名指上的指甲半月痕应该不超过 $\frac{1}{5}$ 。如果手指上没有半月痕或只有大拇指上有半月痕，说明人体内寒气重，循环功能差、气血不足，以致血液到不了手指的末梢，此时应及时去看中医，根据身体状况合理地调节，等气血平衡时，半月痕自然健康、正常！当然，如果半月痕过多、过大，则易患甲状腺功能亢进（甲亢）、高血压等病，此时也应及时求助于医生，根据病情及时调理。



养血安内，女人才能容颜芬芳

最惹人怜爱的是像露珠一样的女子，晶莹纯美，纤弱细小，让人担心她会蒸发，会化掉。琼瑶就很喜欢描摹这样的女子，不沾一丝烟火气，也因此显得不真实。可是这种女子偏偏是男人的“梦中情人”。于是女人想尽办法也要让自己变成这梦幻中的佳人。节食、使用化妆品、吃“保健品”、减肥药……十八般手段全用上了。可是越这么做，却越达不到美的目的，还可能因饮食摄入不足而导此贫血、气血不足等问题。要知道，血是滋养女人的重要“物质”，女人的身体就像一棵亭亭玉立的花树，而血液则像滋养花朵盛开的养分，当养分供应不足时，花朵将随之变得枯萎。所以为了健康，为了美丽，女人要注意养血、补血，这样才能使“女人花”更加绚丽夺目，芬芳有型。

血是女人的健康之本，容颜之基，没有充盈的血滋养身体，就不会有健康的身体、美丽的容颜。

可是“血不足”似乎是女人的宿命。一项调查显示，每5个女性中就约有1人有贫血症状。前面我们已经说过，女性的生理特征（月经）和天职（生育）会导致失血。并且，如果饮食中铁元素、维生素C等摄入不足，女性也易患贫血，因为女人的血液来自食物的“生产”。当然涉及一些意外伤害或血液疾病时，女人更容易缺血失血。可以说，女人的一生，缺血、贫血一直在偷偷地窥视着女性朋友们。所以为了健康，为了美丽的容颜，建议“美眉”们一定要注意多吃些有益补血的食物，平常也要有意识地注



重补血。

养血重在调经

女性在经期会损失大量的血液，如果月经量过多、经期过久，一定要找专业医生及早诊治，根据指导服用一些可以调经养血的中药。也可以适当食用一些补药，如服用一些人参、党参、当归、白芍、熟地黄等滋阴养血的药材。当然这些药材要在医生的指导下使用，不能自己盲目采购配伍。

多吃“造血原料”

要保持合理的饮食营养，适当多吃富含“造血原料”的食品。常食含铁丰富的食物，如菠菜及其他绿叶蔬菜、红色果蔬，以及富含维生素C的食物，如樱桃、山楂、橘子、鲜枣等，这些都可有助于补血。

另外，女性补血、养血，还要有平和的心态，要保持充足的睡眠，促进身体骨骼里的骨髓造血功能旺盛起来，使身体的气血充盈，这是最省心省力的补血方法。



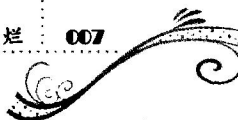
推荐菜品

红枣荔枝汤

原料：荔枝15克，红枣30克。

做法：取荔枝、红枣洗净，放入锅中，加适量水，文火煮至红枣熟烂，即可食用。空腹顿服。每天一剂。

功效：红枣、荔枝都是补血佳品。本药膳取红枣与荔枝同用，有较好的补益作用，对脾虚血少者尤为适宜。



红枣粳米粥

原料：红枣 50 克，粳米 100 克。

做法：将红枣泡发洗净，粳米淘净，放入锅中同煮成粥，早晚温热进服。

功效：红枣是补血佳品。另外，红枣中的维生素 B 可以促进皮下血液循环，能够使皮肤和毛发光润，还有很强的抗氧化、抗自由基的功效。因此，经常食用此粥可调理气血，美容养颜。



健康出击

除了上面的补血养血方法，如果女性朋友们能在平常生活中，有意识地用一些小方法来补血养血，这对于改善女性身体“血不足”或贫血的状况很有益。抽空买点老姜回来，洗干净，不要去皮，切上薄薄的几片放入杯子中，然后加上 3 勺红糖、2 个红枣和桂圆，用滚烫的沸水冲泡饮用。隔三差五喝一杯，对补血很有益，在月经期喝，还有缓解痛经的作用。



美容小方法——快试试

痛经怎么办

痛经一般是由虚寒或气滞血瘀等造成，应当引起重视。可以采取自我按摩的方式来帮助缓解，如用手指点按两足内踝上 3 寸、胫骨内侧后缘的三阴交穴，这是养血调经的常用有效穴位。另外，也可以在医生的指导下，适当服用一些中药调补，如人参、党参、