



# 男人养精



养精固气，人不老，百病不侵，活力动力双启动  
血不在补，而在通，气血通畅，健康美丽双丰收

# 女人养血



全书

谢文英 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社





男人养**精**  
女人养**血**

谢文英 编著

全  
书

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

男人养精, 女人养血全书 / 谢文英编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.11  
ISBN 978-7-5308-8534-5

I . ①男… II . ①谢… III . ①养生 ( 中医 ) — 基本知识 IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 285036 号

---


策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

---

**天津出版传媒集团**

 **天津科学技术出版社**

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

---

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 48 字数 786 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

# 前言



现代社会，无论男人女人，从身体到精神都承受着巨大的压力。忙碌的工作、长时间的精神压力、不规律的饮食、缺乏运动、经常性的熬夜……看似多姿多彩的生活却在慢慢蚕食人们的健康。很多人根本没有意识到这种日积月累的损耗，到了疾病缠身的时候才追悔莫及。其实，只要在平常的日子里注意养护身体，获得健康就不是难事。中医讲究“因人施治”，明代医家龚廷贤在《寿世保元》中说：“男子以精为主，女子以血为主。”也就是说，人们养护身体的关键就是男子重在养肾，女子重在养血。

肾是男人的阳刚之气生发之源，男人养好肾，则精气神十足。从肾脏本身来说它既是人重要的排毒器官，又与五脏六腑及骨、髓、耳等器官的功能密切相关，在人体内发挥着多重作用。它每时每刻都在清除血液中多余的水分和废物，把它们排到尿中，再把清洁的血液送回身体中；还可以分泌出各种激素，从而维持我们的生命活动。肾脏是很娇嫩的器官，一旦受到损伤，甚至可能危及生命，因此对于肾病必须注意养护，早发现、早治疗。从对男人的重要性来说，肾脏就像心脏一样。中医学认为：肾藏精，为人生命之根本。一般来说，男人40岁以后都会或多或少地出现肾虚的问题：原先茂密的头发开始脱落了，原先结实的牙齿失去了坚韧，原先润滑的皮肤有皱纹了，甚至连性功能也在逐步走下坡路……这些病症的根源在于肾气不固，不能发挥正常功能。

由此可见，肾对男人的健康起着主宰性的作用，养肾是男人养生的根本。但现实生活中，很多男性养肾护肾的意识相对薄弱，他们总是认为肾虚离自己很遥远。其实，现代男性肾虚病发率是很高的。现代是一种高压力的生存状态，以往那种日出而作日入而息的遵循自然规律的生活习惯已被打破，取而代之的是紧张、无规律的工作和生活。在高度精神压力下工作和生活，许多男性出现记忆力下降，注意力不集中，精力不足，工作效率降低，情绪不佳且常难以自控，头晕、易怒、烦躁、焦虑、抑郁等症状。还有的男性出现了性欲降低、阳痿、早泄、遗精、滑精等。这些症状的出现，说明你已经开始肾虚了。加之周围自然环境受到污染和破坏，肾脏就更容易出现问题，出现肾阴虚。所以，补肾养肾成为男性呵护身体健康的重中之重。

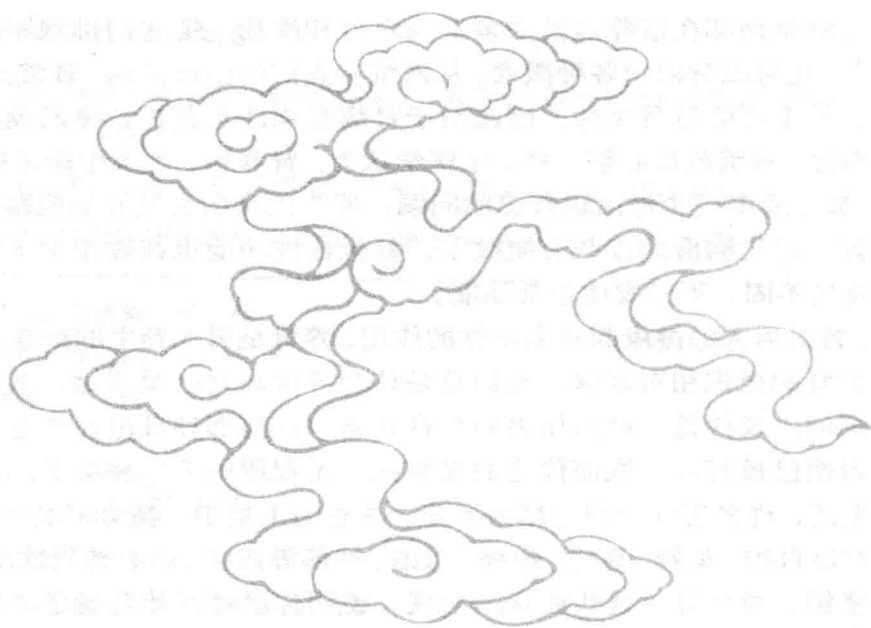
男人易肾亏，女人易血亏。中医认为，“女人以血为本”，对于女性而言，如果不注意养血、补血会导致很多疾病主动找上门来，如气血不足不能养心，便会产生心悸、失眠等不良症状；若气血不足不能滋养头目、上荣于面，会出现头晕眼花、面色苍白、毛发枯黄等症；若气血不足以致经脉失于滋养，可引起皮肤粗糙、手足发麻、月经不调、性欲冷淡、早衰易老等。

除此之外，气血与女性的容颜关系也很密切。尤其是30岁以上的女性，脏腑的生理功能就大不如从前，再加之月经、白带、孕产和哺乳都耗损大量的气血，如果这时不注重养气血，

造成血虚，就会很容易失去美丽的容颜。如心主血，其华在面。心血足，面色才会红润光泽。肝开窍于目，所以眼睛也需要肝血的滋养。俗话说“人老珠黄”，随着年龄的增长，眼白也会变得浑浊、发黄、有血丝，这说明肝血不足，眼睛得不到足够的滋养。还有头发，发为“肾之华，血之余”，气血不足，头发就会干枯、发黄、易分叉。所以要保持容颜美丽，就要保证气血充足。因而做好补血养血这件事，是女人获得健康的根基。

本书结合男女生理的不同特点，提出了“男女有别”的养生方式，即男人养肾、女人养血，并有针对性地提出了具体的养生方案。上篇系统而全面地解释了肾对男人生理、心理健康的决定性作用，并重点介绍了养精、养肾、藏精的具体养生方法，包括食疗、运动、经络养生等简便易行的方法。下篇围绕“女子以血为本”的中医理论论述了女人养血、补血、行血的具体养生方法，其中包括饮食秘方、穴位按摩保健、生活宜忌、情志调摄等内容。

全书图文并茂，内容丰富，通俗易懂，方法实用，从生活的方方面面为你提供了切实可行的养肾养血方法，集防治、诊测、保健于一体，是普通百姓日常养生保健不可缺少的指导用书。



# 目 录



## 上篇 男人养生要先养精..... 1

### 第一章 男人养精：护卫身体的先天之本..... 2

男人长寿健康的根本：养精..... 2

肾精是人体不灭的圣火..... 3

节欲养精，长寿之妙法..... 4

肾气足，人则多寿..... 5

肾精，储存健康所需的基本物质..... 6

养精蓄锐，从戒掉烟酒做起..... 7

男人肾好了，身体才有“本钱”..... 8

养精益肾是男人性福之源..... 9

男人养精遵循女七男八的节律规律..... 10

男人想要做大事，先保养好肾精..... 12

肾精足则可以操纵脏腑抵抗外邪..... 13

### 第二章 从身体信号看男人肾精虚实..... 15

起夜太多心里烦，该补肾了..... 15

无缘无故感觉口咸，应考虑肾虚可能..... 16

便秘，肾虚常是原因之一..... 17

肾虚者多畏寒，温热食补暖身体..... 18

大腹便便是肾阳损耗，肾经按摩显疗效..... 19

唾液量异常，不管多少都可能是肾虚..... 21

打喷嚏，经久不止，应考虑肾虚的可能..... 22

肾虚者多面黑，请用玫瑰山药粥..... 23

闲来抖脚、跷腿，肾脏三有两虚..... 24

经常感冒，也要找找肾的原因..... 25

两眼呆滞，动作迟缓的人多肾虚..... 26

牙齿有问题，可能是肾虚..... 27

哈欠连天，可能是肾虚..... 28

气短、气喘的人多数肾不纳气..... 29

小便异常，是肾阴虚还是肾阳虚	30
耳轮有异常，检查自己是否肾虚了	31
久病难愈的人往往肾气衰弱	32
肾脏好不好，一看眉毛就知道	33
男性盗汗不止多为肾虚	34
头痛也是肾虚的常见表现	35
肾虚的男性多会失眠多梦	36
常觉四肢发冷，多为肾精外泄	37

### 第三章 肾藏精：肾精不足，疾病缠身 38

肾精亏少白头，何首乌研末代茶饮	38
腰酸背痛是肾精不足，食疗药膳最管用	39
肾阳衰败——很多都是吃出来的	40
肾精亏影响性欲，三穴提性温和不伤身	42
头晕目眩肾精亏，桑葚泡米酒固精益肾	43
色字头上一把“刀”，小心你的肾	44
肾精亏浑身乏力，体质偏寒者可用鹿茸	45
小动作，大疗效——梳头可以补肾	47
骨质疏松多是肾精不足，喝点山药骨头汤	48
补肾阳，让男人告别阳痿	50
肾精不足，年老气虚多耳鸣、耳聋	51
口腔溃疡，该补肾了	52
肾精不足能引起慢性腹泻	53
肾虚遗精不难防，中药茶饮来帮忙	54
肾虚早泄出现，调解机理是基本	55
肾虚浮肿，对症食疗就能解决	56
哮喘，肾脏功能虚弱的表现	57

### 第四章 调精气：肝肾同调，保卫性福 58

肝主筋而连阴器，伤肝必伤性	58
肝主筋，养肝等于养根基	59
酸入肝，适量吃酸防泄精	61
三阴交穴，通补肝、脾、肾	62
锻炼肝肾两条经，从根本上提升性能力	63
肝肾同源，善待肝就是保护肾	64
肝肾气亏易阳痿，可用雌鸽木耳汤	65
肝肾同调，过欲不可强的性福生活	66
早泄泄掉了性福，外敷草药解烦忧	67
足三里穴养生法，疏肝理气疗效好	68
菟丝子——补肝肾的“长寿药”	69
熬夜伤肝又伤肾，怎么办才好	71
常揉太冲穴，肝气郁结早了结	72

三七花，保肝补血少不了·····	73
肝肾同补的平民药物：沙苑子·····	75
养肝圣品数鸡肉，男人也适合的补物·····	76
补好肝肾，防脱发卫性福·····	78
肝肾同治食材首选鲈鱼·····	79
黑小麦补肝益肾好处多·····	80
<b>第五章 补肾虚：会吃的男人肾脏更健康·····</b>	<b>81</b>
解密肾虚：男人肾虚原因何在·····	81
补肾食物排行榜首位：豆类·····	82
中医养肾：黑色食物不可少·····	83
冬季吃狗肉，补肾效果好·····	86
亦食亦药，温阳补肾数蚕蛹·····	87
一周 500 克海虾，安全补肾就靠它·····	88
韭菜就是起阳草，便宜补肾又有效·····	89
冬虫夏草，补肾专补命门·····	91
世上最好的补肾汤：猪肉汤·····	92
“植物奶”补肾，润物无声·····	93
秋冬时节吃羊肉，养肾护肾效果好·····	95
杜仲：强筋补肾的法宝·····	96
多吃水中物，补肾效果好·····	98
海狗身上有补肾极品·····	100
补益肾气的干果之王要数板栗·····	101
枸杞子，补肾是个宝·····	102
人参，赐予你一对永远年轻的肾·····	104
肾虚遗精了，多吃点核桃仁·····	105
<b>第六章 肾经：珍惜人体自有的大药·····</b>	<b>107</b>
肾经：关乎男人一生的健康与幸福·····	107
涌泉穴——补肾固元的长寿穴·····	108
太溪穴——汇聚元气，修复机体的要穴·····	109
俞府穴——调动肾经的气血·····	111
照海穴——通调三焦的强肾降火穴·····	112
关元穴——活跃肾气守真元·····	113
肾俞穴——人体肾气输注之处·····	114
命门穴——强腰壮阳，掌握生命“门户”·····	115
复溜穴——敲敲打打保证肾脏安康·····	117
然谷穴——升清降浊、平衡水火·····	118
大钟穴——调两便，壮腰骨·····	119



## 第七章 睾丸：男人的性福之根····· 121

关注睾丸，提升性福·····	121
睾丸：中医上的外肾·····	122
适温护睾丸，降低不育概率·····	123
阴囊瘙痒难忍，蛇床子汤帮你忙·····	125
金冷法养护睾丸增强性能力·····	126
预防附睾炎，饮食第一位·····	126
鞘膜积液，一种不容忽视的疾病·····	128
睾丸隐形杀手之一：睾丸炎·····	129
睾丸“冷面杀手”：睾丸肿瘤·····	131
睾丸发育不良，肥胖有重大嫌疑·····	132
合理安排性生活填精养肾·····	133
擅养睾丸，增强男性性能力·····	134
睾丸健康检查的自我检测方法·····	135
中西结合提升肾气，预防睾丸萎缩·····	135

## 第八章 前列腺：守卫精气的枢纽····· 137

前列腺炎不用慌，食疗验方来帮忙·····	137
用中草药方治愈慢性细菌性前列腺炎·····	138
食补加药补，远离无菌性前列腺炎困扰·····	139
前列腺食补守精气，古方今用秘授方·····	141
坐浴疗法，前列腺疾病不用愁·····	142
贴敷疗法，治疗前列腺增生有奇效·····	143
治疗慢性前列腺炎，按摩来帮忙·····	144
薏仁附子败酱散，摆脱前列腺炎困扰·····	145
通关丸和八正散，让你远离排尿困难·····	146
前列腺结核不用愁，“二丸”帮你解忧·····	147
相火妄动型前列腺炎，食疗来帮你·····	149
湿热下注型前列腺炎，食疗验方来帮你·····	150
精浊瘀阻型前列腺炎，牛膝粥有疗效·····	151
利尿通闭，防止前列腺增生损伤肾脏·····	152
补肾虚的羊骨，辅助养护前列腺·····	153
慎治前列腺炎，不可妄服壮阳品·····	154
取穴、按摩、搓压，助你远离前列腺困扰·····	155
老年男性专属的前列腺食疗养护法·····	156
保护前列腺首选花粉和绿茶·····	157

## 第九章 泌尿系统：男人的健康命门····· 158

尿道健康关乎男人的肺、脾、肾·····	158
中草药方药妙治泄泻，保护你的肾·····	159
养护好纵贯全身的膀胱经·····	160
不要小看小便，关乎肾精盈亏·····	161

小便“金标准”，关乎男人肾脏状况·····	162
五味子入口，尿失禁无忧愁·····	164
尿路结石怎么办，中医治疗有成效·····	166
“癃闭”困扰你，草药有良方·····	167
日常小细节，肾精跑不了·····	168
足浴治疗泌尿系疾病最简单·····	169
膀胱有炎症，中医来搞定·····	171
小便排出全靠膀胱气化·····	172
遗尿有绝招，中医药来治疗·····	173
小便不正常，草药来帮忙·····	174
尿频、尿失禁，肾功能失调找草方·····	176
尿失禁别着急，食疗验方来帮你·····	177
尿毒症，中医调养有妙招·····	178
专属肾盂肾炎患者的利尿食单·····	179
男性泌尿系饮水保健法·····	179
综合疗法“溶解”输尿管结石·····	180
<b>第十章 节律养精：男人养精分年龄·····</b>	<b>181</b>
男一八，生命初始补充肾气旺一生·····	181
男人“二八始有精”，节律性事不伤肾·····	182
男人三八气盛精旺，肾气均衡最关键·····	183
男人四八精力足，气血畅行防肾虚·····	184
男人五八肾气始衰，进补得当不伤身·····	185
男人六八调三阳，养肾补肝不怕老·····	186
男人七八身形衰，合理用药保肝护肾·····	188
<b>第十一章 古方养精：男人必知的补肾良方·····</b>	<b>190</b>
铁裆功，男人性保健的“武林绝学”·····	190
半桥式让男人重振雄风·····	191
七宝美髯丹：补肝肾，美须发·····	192
“沙漠人参”——肉苁蓉，养肾有奇效·····	193
润肺补肾见功效，就找牛骨髓·····	194
治肾有疗效，黄芪是妙方·····	196
古今种子第一方——五子衍宗丸·····	197
水陆二仙丹，补肾涩精的奇丹·····	198
补肾壮阳丸，温和作用以补为本·····	199
遗精伤元气，八味煎汤备药保肾阴·····	200
金锁固精丸，收敛固精之妙品·····	201
锁阳固精丸，温肾固阳效果好·····	202
左归丸，纯补无泻，阳中求阴·····	203
右归丸，温肾补阳，引阳归原·····	204
知柏地黄丸，滋阴清热效果好·····	205

大补阴丸，滋阴降火的常用名药	206
六味地黄丸，滋阴补肾的明星级中成药	207
打坐，古人保肾固精的不传之功	209
撮谷道：补肾固涩，益寿延年	210
梳理经络的真气运行五步法	211
养精合春功，轻松养肾不发愁	213
古方润肾汤，消炎护肾效果好	214
治疗肾脏阳虚就灸督脉	215

## 第十二章 生活养精方：不花钱也能养好肾 217

心肾相交：养好心才能抗衰	217
控制性生活，减少对元精的损耗	218
小便咬紧后槽牙，肾气不外泄	220
捶胸调情志，低成本养肾妙招	221
食盐量直接影响肾精状态	222
晒太阳让背部常温暖，肾脏无烦忧	223
手指弹桌找回心力，调情养肾两不误	224
每天睡前热水泡脚，就是最好的养肾方	225
不滥用药物，养肾护肾遵医嘱	227
了解唾液中的补肾之道	228
睡眠是最好的补肾良药	229
顺应四时谨慎起居，养好肾气添福增寿	230
金鸡独立健身法，老人肾虚立竿见影	231
随时随地抬脚跟，何需人参加鹿茸	232
刚柔相济太极拳，养生就这么简单	233
常慢跑，提高性生活质量有奇功	234
勤做手足操，健肾就是这么简单	235
每天拉耳5分钟，益肾也轻松	236
十指梳头，治疗青年白发	238
男性走猫步，增强性功能	239
没事常走路，闲庭信步把肾养	240
“倒行”补肾好办法	241
下午做局部运动，补肾就在举手投足间	242

## 下篇 女人养生要先养血 243

### 第一章 女人养血：找到女人健康的根本 244

气血足，女人就有好身体	244
女人的一生安康离不开气血调补	245



以血为用，留住流转的芳华·····	246
养血补阴，女人抗衰第一课·····	247
多少女人病的到来，都是因为气血失调·····	248
胖补气，瘦补血，好身材靠的是调理·····	249
女人养血遵循女七男八的节律规律·····	250
健康女性必学的五大养血法·····	252
体内寒湿重，阳气虚亏女人老得快·····	253
女人养血必须掌握的诀窍·····	254
女人自身的气血运行时刻表·····	255
女性调血补气要对号入座·····	256
女人经期务必做好补血工作·····	257
健康女人，滋阴补血两步走·····	258
食淡薄滋味，女性气血更旺盛·····	259
善养血，冬季调养很关键·····	260
每月养血好习惯，气血畅身体健·····	261
选对食材补气血，快速提升机体能量·····	262
<b>第二章 察“颜”观色读女人血气盈亏·····</b>	<b>263</b>
头发干枯韧性差，气血不足的表现·····	263
强化呼吸亦能调气血·····	265
白天瞌睡连连，多是气血亏·····	266
双目呆滞、晦暗无光是气血衰竭的表现·····	266
双唇红润，女人气血充盈的特有标志·····	267
牙龈肿痛，常塞牙预示气血不足·····	268
呵气如兰，健康女人气血充盈的“显示器”·····	269
玉指枯黄血气亏，手漂亮的人多健康·····	270
指甲无“月亮”，说明气血不足寒气重·····	271
舌质淡白的女性，气血两虚·····	271
全身都有赘肉，说明气血不平衡·····	272
黑痣和小红点，经络堵塞的信号灯·····	273
眉毛脱落稀疏，气血流失·····	274
眼睛发黄，气血渐虚·····	275
失眠多梦，气血不调的结果·····	276
心悸，用充盈的气血找回失散的心神·····	276
面色无华是气血不充盈的表现·····	277
经常受喷嚏、鼻炎困扰多是血气亏·····	278
头屑过多，气血虚亏·····	279
女子鼾声连连，损容颜伤气血·····	280
<b>第三章 肝藏血，肝血不足，女人烦恼不断·····</b>	<b>281</b>
女人以肝为天，脏腑养气血肝当先·····	281
肝是女人的先天，肝好女人才好·····	282

伤肝伤面子，女人要美丽，养肝是王道·····	283
春季养肝以防百病发作·····	284
肝气顺了，女人之美才能形神兼备·····	285
肝气足，女人气血足皮肤好·····	286
掌控情绪，女人养肝注意特殊时期·····	286
壮“胆”，启动健康美丽的“枢纽”·····	287
科学按摩肝脏，不得女人病·····	288
女人要睡够，睡眠不足伤肝血·····	289
按揉三阴交，调节脾胃养肝血·····	290
规律作息养肝血，肌肤晶莹精神足·····	291
玫瑰花茶让女人肝血充足·····	292
牡丹、白芍，养血和肝的最佳拍档·····	292
绿色食物是养肝佳品·····	293
猪肝养肝，气血不再亏虚·····	294
视力下降，久视伤肝肝血亏·····	295
女性饮酒熬夜，伤肝损血得不偿失·····	296
补充肝血，警惕更年期综合征提前·····	296
肝血不足引发甲状腺结节·····	297
养肝血，芬芳花草让女人远离妇科烦恼·····	298
<b>第四章 通瘀血：女人补血先化瘀·····</b>	<b>300</b>
气血瘀滞是女人衰老的主因·····	300
女人要美丽，打通气血除毒素·····	301
摩面梳头，养气血从“头”开始更年轻·····	302
发为血之余，用经络留住一头乌黑秀发·····	302
按摩煲汤养就好脾气，血液再也不淤积·····	303
寒邪入胞宫恶露伤，化瘀止血找蒲黄·····	305
内服外用一块姜，祛瘀止痛散寒凉·····	306
循环用经，行间、期门能够帮你解除肝患·····	307
经络养颜，按压四白穴“就是让你白”·····	308
祛寒保暖，艾灸大椎、关元“给你温暖”·····	308
心火灼烧，心俞穴、神门穴是“消防穴”·····	309
疏通渠道，气血才能正常运行·····	310
体内有瘀血，补药多浪费·····	311
菖蒲通血美白方，让女人更美丽·····	312
简易法轻松去除血瘀斑·····	313
化瘀调月经，不孕症去无踪·····	314
女性血瘀体质运动方·····	315
气血血瘀的药膳食疗方·····	316
合理穴位按摩，祛斑点通血瘀·····	316
瘀血一通，清除高脂血的烦恼·····	317

<b>第五章 补血虚：阴阳平衡，做健康女人</b> .....	<b>319</b>
女人肾虚会影响宝宝成长.....	319
健康危机：胸小小心气血亏.....	320
用四物汤来补补亏虚的血.....	321
气血不足的食补，应多吃水产品.....	322
带脉穴：专治肾虚血亏、赤白带下.....	323
血虚经少，地机、血海解忧愁.....	324
当归生姜羊肉汤，调补血虚帮大忙.....	325
顺应月经周期，阴阳消长调经补血.....	326
产后避免骨节响，养血柔筋是关键.....	327
补血过度反“添堵”，补血药勿滥用.....	329
常食五谷，女人气血充足.....	330
红枣补气血，一日三个不怕老.....	331
阿胶，血虚女人补养圣药.....	332
胡萝卜，补养气血的美容小人参.....	333
南瓜盅，女人的补血私房菜.....	335
桑葚滋阴补血，美味女人很健康.....	336
女人补血养血莫忘党参.....	337
各色莲藕巧搭配，益气养血是佳品.....	338
气血充足不仅靠养还要学会存贮.....	339
女性朋友千万不要陷入补血误区.....	340
小产后补血，食补是首选.....	341
中老年女性气血虚的调补基本法.....	342
<b>第六章 护气血：远离妇科病，无病一身轻</b> .....	<b>344</b>
月经不调——祛病调养，三招两式全搞定.....	344
白带过多——神奇艾灸使阳气旺盛起来.....	345
经前综合征——中药加按揉，调理出好心情.....	346
痛经——试试中药泡脚，少吃“止痛药”.....	347
经期头痛——补充气血，周全保护不头痛.....	348
崩漏——大伤元气之症，防治需辨证施治.....	349
乳腺增生——自我按摩，疏通经络防病变.....	350
宫颈糜烂——防治保健，食物是很好的医药.....	351
尿路感染——追根溯源，清热利湿为根本.....	352
经期发热——喝点当归补血汤.....	353
真菌性阴道炎——土方连服炎症消.....	354
外阴瘙痒症——按压穴位阴部清爽舒服.....	355
卵巢囊肿——化痰行瘀，健运肝脾是关键.....	356
更年期综合征——妙用豆浆改善症状.....	357
不孕症——妙用经穴喜做妈妈.....	359
罹患宫颈炎易致女性不孕.....	360
女性尿道炎，气血不足乘虚而入.....	361



多种妇科疾病，一搓八髎就好..... 361

## 第七章 子宫：调经补血，月月舒畅..... 363

子宫是女人的宝地，保养护理正当时..... 363

女人养血的关键在于养宫调经..... 364

气血失和，月经易失调..... 364

冲脉调气血，涓涓经水来..... 365

月经量过多，须防缺铁性贫血..... 366

一碗阿胶糯米粥，养血调经乐悠悠..... 367

活血化瘀的益母草：关爱女人的月经..... 368

香附理气疏肝郁，米醋益血入肝调月经..... 369

子宫肌瘤不难缠，桂枝茯苓丸就是一味妙药..... 369

带脉穴，专治女性宫寒血亏..... 370

功能失调性子宫出血，按对穴位解烦忧..... 371

乌鸡白凤丸，皇家御用的调理秘方..... 372

马鞭草蒸猪肝，消炎症、护子宫..... 374

腰痛小心附件炎，快用白花蛇舌草和泉疗..... 375

向动物学“走路”，预防子宫脱垂..... 376

## 第八章 卵巢：女人美容抗衰的关键..... 377

卵巢保养，留住女人的青春..... 377

红润好气色，源自健康卵巢..... 378

卵巢保养简单三步按摩方..... 379

补血，增加你的卵巢元气..... 380

桂苓活血化瘀，防治卵巢囊肿..... 381

气血虚弱卵巢萎缩，木瓜银耳来帮忙..... 381

气血不足引发的多囊卵巢食疗偏方..... 382

瑜伽，卵巢保养的美容师..... 383

办公室“久坐族”要当心卵巢缺氧..... 384

保养卵巢的五行蝶展法..... 385

抱腿压涌泉，卵巢无囊肿..... 386

调和气血治疗多囊卵巢综合征..... 387

周期性进补是卵巢保养的良方..... 388

不同年龄女性卵巢保养攻略..... 388

合理饮食有效预防卵巢早衰..... 389

## 第九章 乳房：储存气血的仓库..... 391

产后哺乳不宜过长，乳汁都是气血所化..... 391

小胸女人缺气血，更要警惕乳房疾病..... 392

营养食谱，让乳房丰盈健康..... 393

气血不和乳腺增生，调理顺气是关键..... 394

两款健乳汤，让女人感觉“挺”好..... 395

气血瘀滞乳房疼，就去按摩肩井穴·····	396
经期减肥气血亏，胸围变小·····	397
常拍胸，气血通，乳腺增生不见·····	397
气血不调，乳房就遭殃·····	398
定期美乳按摩，促进血液回流·····	399
急性乳腺炎外敷有妙方，气血不亏·····	400
呵护乳房从清洁养护开始·····	401
睡前练操，护养娇嫩乳房·····	402
鲍鱼：养血开胃，安神通乳·····	403
交替穴位按摩，胸部保养挺起来·····	403
简单运动让乳房气血更充足，更挺拔·····	404
一碗虾仁归芪粥，调补气血来丰胸·····	405
梳乳法预防肿块效果好·····	406
乳罩疗法可缓解乳房胀痛·····	406
<b>第十章 节律养血：女人养血分阶段·····</b>	<b>408</b>
一七女孩补益气血，保证先天精气足·····	408
二七天癸至，调经补气最初时·····	409
三七女人要温暖，血液顺畅精神足·····	409
四七重在活血养颜，确保女人好生育·····	410
五七开始净血排毒，远离“黄脸婆”·····	411
六七调养三阳脉，通经活络抗衰老·····	411
七七进入更年期，养血补血因人而异·····	412
<b>第十一章 古方养血：女人必知的补血良方·····</b>	<b>414</b>
龙眼美酒，安神养血第一方·····	414
《神农本草经》中的补血良方·····	415
传世何首乌方益气血的上佳之选·····	416
炙甘草汤，养血良药·····	417
用四物汤来补补亏虚的血·····	418
八珍汤，给新妈妈的补血催乳汤·····	418
补气养血药酒，汉方养气血的法宝·····	420
传统捏脊，补脾健胃养气血·····	421
按摩然谷穴，帮你运化气血·····	421
平衡气血的生态五禽戏·····	422
常打坐，调理身心气血畅·····	424
月子“生化汤”，生血化瘀保健康·····	425
生脉散滋养心肺，荣一身气血·····	426
四味茶，助女性调和气血·····	427
四宝粥，养脾胃养气血·····	428

<b>第十二章 生活养血方：好习惯防止气血暗耗</b> .....	<b>430</b>
少吃不如少说，减肥养血两不误.....	430
爱惜自己，破阴太早会伤气血.....	431
寒凉最伤女儿身，经期学会为自己取暖.....	432
房事有度别失衡，阴阳气血才平衡.....	433
笑哈哈，不花钱的气血养生法.....	434
空闲时间多按摩，恢复红润好气色.....	435
水果养气血，青春就要气血畅足.....	436
女人勤游泳，调和气血保健康.....	437
一前一后甩甩手，气血活跃身体健.....	438
清晨喝碗粥，养血不含糊.....	439
经常喝点丹参茶，活血又除痕.....	441
妙用精油，益气活血香女人.....	442
劳逸结合，做气血充盈的美女.....	443
妙用桃花，让女人气色宜人.....	444
女人常吃鸡肉，活血脉强筋骨.....	445
常服蜂蜜会让你面如花红.....	446
养好女人血，首选的食材是菠菜.....	446
给生活减压，养成不伤气血的生活方式.....	447
上下转一转，通身气血旺.....	448
拍拍打打，女人更加神清气爽.....	449
<b>第十三章 神补养血方：食补不如神补</b> .....	<b>451</b>
女人先要养好精气神.....	451
女人少气血，最致命的伤是神伤.....	452
静心导引，全身气血畅行无阻.....	453
女人抑郁忧愁，气血易失养.....	454
大怒伤肝血，心平气和女人才健康.....	455
大悲伤血又伤肺，千万别做林妹妹.....	456
心神慌乱不安宁，心脏缺血需要补.....	457
烦躁会让女人变丑，气血不畅.....	458
养成冥想好习惯，保护心神不受干扰.....	459
兴趣神补方，情绪气血皆平衡.....	459
涵养气血，摆脱不良的第三状态.....	460