

养好血， 做俏女人

如果说气是人体的动力，那么，血就是这个动力的源泉。

国内市场上最全面的女性养血养生健康专著

王芳◎主编

女人只有学会调理好自己的气血，
生命之树才会枝繁叶茂，
羡煞他人。

几千年前《黄帝内经》中提出的“人之所和”的著名论断，也正好解释了我很多年来没有思考明白的问题：人之所以会生病，主要是气血不通。上面不通，堵在乳房，乳房就会出现问题；下面不通，堵在腰部，妇科问题就会出现。比如，有的女人经常在冬天感到手脚冰凉，其实是气运行不畅所致；还有的女人痛经，其实是气滞引起的。



人的气血来源于
脾胃运化的水谷精微。

脾胃是后天之本，

脾胃好，身体才能棒。

人出生后需要靠食物来维持和养育身体，而脾胃主要的功能就是运化水谷精微，生化气血，以保证人体生长发育的需要。

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社





人的气血来源于
脾胃运化的水谷精微。

脾胃

是后天之本，

脾胃好，身体才能棒。

人出生后需要靠食物来维持和养育身体，
而脾胃主要的功能就是运化水谷精微，
生化气血，
以保证人体生长发育的需要。

养好血， 做俏女人

如果说气是人体的动力，那么，血就是这个动力的源泉。

王芳◎主编

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

养好血, 做俏女人/王芳主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5308-9067-7

I. ①养… II. ①王… 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(2014)第164653号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332369(编辑室)

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200 000

2014年9月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前言

中医认为，脾胃是后天之本，脾胃好，身体才能棒。人出生后需要靠食物来维持和养育身体，而脾胃主要的功能就是运化水谷精微，生化气血，以保证人体生长发育的需要。《黄帝内经》记载：“脾胃者，仓廪之官，五味出焉。”意思是，脾胃就像人的粮仓管理员，它们把食物按酸、辛、甘、苦、咸五味区分，然后输送到全身，即肝喜酸，脾喜甘，心喜苦，肾喜咸，肺喜辛……只有五脏六腑都从脾胃那里得到精华，人才能更健康，更长寿。

人的气血来源于脾胃运化的水谷精微。气血充足，则面色红润，肌肉丰满坚实，肌肤和毛发光亮润泽，外邪不易入侵，身体不易发病，容光焕发，身体矫健，自然也就健康长寿。反之，脾胃运化失常，气血化源不足，则会面色萎黄，肌肉消瘦，肌肤毛发枯萎无光泽，外邪极易入侵，体内易发疾病。

现在，很多女性都不注意保护脾胃，比如任意地暴饮暴食，挑食偏食，七情六欲耗费过度等。举个例子，如果你熬夜太多，就会伤害到肝脏，而肝藏血，肝又主目，经常熬夜，眼睛就会通红，视力就会下降，这样就会使人的阴阳、气血失去平衡，人也就不健康了。

生活中，我常常看到这样一类人，说话时底气十足，声音洪亮而绵长，走路稳健，精神抖擞，这类人一般都活得比较长，因为他的底气足。底气足的人，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，即便是吃了一些有害物质，也没有多大关系，他的身体很快能将它们“气化”，代谢出体外。这就是人们常说的



“正气存内，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，也可能运化不良，残渣留存在体内，从而疾病缠身。

如果说气是人体的动力，那么，血就是这个动力的源泉。如果我们将气比作汽车的动力，那么，血就是汽油。气和血，一阴一阳，气无形而动，属阳，血有形而静，属阴；气有温煦推动的作用，血有营养滋润的作用；血的生成离不开气，气也不能离开血而独存。这一点对于女人来说，尤为重要。

归根到底，这正好验证了几千年前《黄帝内经》中提出的“人之所有者，血与气耳”的著名论断，也正好解释了我很多年来没有思考明白的问题：人之所以会生病，主要是气血不通。上面不通，堵在乳房，乳房就会出现问题；下面不通，堵在髋部，妇科问题就会出现。比如，有的女人经常在冬天感到手脚冰凉，其实是气运行不畅所致；还有的女人痛经，其实是气滞引起的。

为什么吃同样的饭，睡同样长时间的觉，做同样的工作，只是人的性格不同，身体情况就会大不相同呢？这个问题，说起来很复杂。因为它和每个人的生活习惯、生活环境、工作方式，甚至和父母都有关系。而这些在常人看来，却是未解之谜。

庆幸的是，我终于有机会把这些秘密写成书，奉献给大家了。本书把女人从年轻到年老，每一个年龄段和气血的密切关系的细节都详尽剖析出来。

如果我们把人的生命比作是一棵树，那么气血就是树根。无论树生长在何处，它对生长的需求都是一样的，需要空气、阳光和水。而气血就是滋养生命之树的阳光雨露。女人只有学会调理好自己的气血，生命之树才会枝繁叶茂，羡煞他人。

本书通过中医的要领来诠释气血的重要性，主要从饮食、五脏、穴位、经络等多个方面解决女性气血亏损的问题，可以说是女性朋友保持健康身体的必备读物。

目录

第一章 绚颜女人,养血为市

养好血,让面孔桃花般红润·····	2
气虚女人,需养血调理·····	5
养好气血,远离衰老·····	7
补血更要行血,补气更要养津调温·····	9
乱吃药物,影响肝脏的机能·····	11
洁身自好,更有利于女人的健康·····	13

第二章 养血先养肝,养出女人好气色

肝血不足,影响女人的幸福·····	16
保养肝血,让视线变得更清晰·····	19
多喝玫瑰花茶,让肝气顺畅·····	22
不抽烟喝酒,还给女人健康肝脏·····	26
早睡早起作息好,排毒养颜很重要·····	29
笑一笑,肝火消,养出女人好味道·····	34
调理好肝血,女人不眩晕·····	38



女人心情好,是推肝经的功劳	41
吃着冰激凌,害的却是肝	44
经常吃烧烤食物,也会伤肝	46
三餐不正常,肝脏容易出毛病	50
吸烟,肝脏最大的威胁	52
爱发脾气,也会损害肝脏	54

第三章 关注容颜,更要关注肾气

肾虚,女人容颜易“褪”	58
女人健康,肾好是关键	59
肾好女人,更有“女人味儿”	63
肾虚女人会发胖,减肥从“补肾”开始	65
肾虚不能乱补,注重阴阳平衡	67
孕产期注重补肾气,女人才会更美丽	70
保养肾气,要避免“五劳七伤”	74
女人养肾气也有“甘露”	78
枸杞子,吃出女人好肾气	82
杜仲,补肾气的仙药	85
多吃栗子,肾气充足	88

第四章 女人养血,也要养好经络

冲脉是女人们调气血的根本	94
--------------------	----



经常按摩耳、头、面,女人活血更健康	97
足三里,可以帮助女人养气血	101
三阴交,女人补气血的重要穴位	105
天枢穴,女人便秘可找它	108
交信穴,解决女性月经淋漓	110
八髎,多种妇科疾病都找它	112
艾灸大拇指,女人月经不过量	116

第五章 七年之“养”，养出女人好气色

养肾气,让女孩出落得更加标志	120
援助任、冲二脉之气,为女人的身体打基础	124
脏腑平衡,让女人娇艳如花	128
气血平衡,让女性远离百病	132
养好脾胃,让女人精神好	136
保养阳气,永远年轻的小秘方	139
任冲二脉,让女人更年期不再有烦恼	144

第六章 十月皇后,幸福一生需养血

孕期贫血,需要吃对食物	150
气血溃散,会导致胎动不安	151
补充血气,女人安胎最重要	155
会坐月子,养出好气色	157



奶水是否充足,与新妈妈的气血有关·····	162
四物汤,产后女人的良药·····	167

第七章 保养气血,远离妇科疾病

补气养血,让妇科病远离你·····	172
活用艾草,呵护女性的健康·····	174
保养乳房,需先养好血·····	178
女人一生,要注意排毒·····	183
经常按摩穴位,远离妇科病·····	185

第八章 关注月经,这关乎女人的美丽

血气畅通,让女人远离痛经·····	190
痛经女人,需要补充维生素·····	194
聪明女人,就要养阴血·····	195
生活紊乱,导致女性痛经·····	200
痛经,用道家之法帮你解决·····	202

第九章 补血养颜,快乐度过更年期

人生的第二春,补血养气助青春·····	206
益气养血“静心茶”,消除女人心中的烦躁·····	212
女人长炼“静养功”,养出更年俏容颜·····	214



豆制品,帮助女性补气养血·····	218
多吃黄色食物,气血畅通中气足·····	221

第十章 补血膳食,让女人不生病

生姜水,帮助女人远离痛经·····	226
红糖,女人最好的补品·····	227
乌鸡骨,补血养虚效果好·····	230
多吃红枣,让女人面色更加红润·····	234
人参养气,女人更美丽·····	237
早晚一杯茶,女人不失眠·····	239
吃对食物,远离各种女性病·····	241

第一章

绚丽女人，养血为本





养好血，让面孔桃花般红润

女人见面，除了聊一些自己的家庭和厨房的美食，聊得最多的就是如何保养自己的容貌了。所有女人都喜欢听到一句话，那就是“你最近的气色真好”。气色好，就意味着女人的皮肤和精神都保养得很好。女人的气色不好，面部就会非常灰暗，还会过早出现皱纹，脸上的沉积元素也会增多，就会出现黄褐斑和老年斑等一系列斑点，同时，头发也会一点一点地脱落。

女人气色的好坏与什么因素有关呢？当然是和气血有关！只有气血通畅，女人的身体才能健康，才能养出好的气色。

然而，女人的生理结构比较特殊，如何养出好气色与血液有着不可分割的关系。女性从进入青春期开始，每个月都会出现一个子宫脱落的出血现象，这就是月经。在通常的情况下，女性 12 ~ 14 岁时候的月经是没有什么规律性的，1 ~ 2 年后就逐渐变得有规律了。45 岁的时候，月经开始慢慢地停止了，停经以后的这段时间就是绝经期。根据统计，女性的每次月经经血量是 75 毫升左右，按照一个女人约 30 年的月经期的时间来计算，一个女人的一生要出血约 27 000 毫升，其中还不包括其他出血情况。这个出血量相当于 5.5 个体重为 60 千克的人身体中的全部血液。

女人怀孕后，子宫里的胎儿会不断地吸收妈妈身体中的养分。这



时候母亲一个人的血液，要同时供应两个生命。到了怀孕后期，母体就会增加 50% 的血液。

正常分娩时，母亲一般都会有 200 毫升的子宫出血的症状。若是遇到难产的情况，产妇就会发生子宫性质的大出血，耗血量就会大大增加，严重时甚至会危及产妇的生命。所以，女人生孩子就像是在闯“鬼门关”。

新妈妈给孩子喂的奶水虽然是白色的，殊不知，这个奶水却是由母亲的血液转化而来的。有很多新妈妈的奶水不充足，主要原因就是血气不足。

在过去，很多新生儿生下来之后，新妈妈都没有充足的奶水，于是就请奶妈来喂养。奶妈和妈妈虽然名字差不多，但在意义上却是大不相同的。

和男人相比，女人的养血和补血是非常重要的。女人的月经、生子、哺乳都是以血气为前提，若是在平时不能够注重补血，那么就会造成血虚，会影响女人们的健康和美丽，严重了还会导致失眠等症状。女人若是血虚不仅不能够滋养头目，还会出现头晕目眩、面色苍白、头发发黄等症状。如果血气不能好好地滋补经脉，那么就可能会引起皮肤粗糙、手脚冰凉、月经不调等症状。因此，早在几年前，中医就开始倡导“男重气，女重血”、“妇人以血为本”的养生原则。

那么女人究竟要怎样养血补血呢？

首先，女人要有乐观的态度，要学会笑看人生，这样身体中的各个器官才能够发挥最好的状态，能为身体中制造更多的血气。

其次，女人要学会吃东西。有很多人都会有疑问，吃不是一生下来就会的本领吗，但是我们在这里说的吃是指正确的饮食。

早上起床以后，要喝一杯温开水，第一，可以促进身体中血液的



循环，让血液的运行更顺畅，让人们的精神抖擞；第二，一晚上的睡眠，身体中剩余的水分也不能够将毒素排出来，这样一杯温水，正好可以有效地将自己身体中的毒素排出来，并且还没有毒素和副作用，这是任何药物都不能比的。

喝完了水以后，就需要喝粥了。这个粥，不仅仅是白米粥，还可以做成五谷杂粮的粥。粥的好处非常多，有益于吸收，更能让自己的脾胃更加健康。女人还可以通过喝粥，来实现身体中的排毒从而达到养颜的目的。

在这里，给大家推荐一款“三红补血益颜粥”，原料是血糯米 50 克，红枣 10 颗，枸杞子 10 克，红糖适量。先将血糯米洗干净，然后放在清水中 4 ~ 6 小时，将血糯米倒进砂锅中，用大火将糯米煮沸以后，再煮 20 分钟，然后将枸杞和红枣放入锅中，改为小火熬 1 小时。煮好以后，加一些红糖，这样就可以食用了。这款粥可以补血养颜，但是一定要注意使用糯米。

血糯米是红色的，入心经，而心主血，能够养肝、养颜、润肤。因此，这款粥对于营养不良、缺铁性贫血、皮肤苍白的人很有疗效。在干燥寒冷的冬季，年轻女性可以适当地食用一些血糯米，它可以很好地保护女人的皮肤。另外，血糯米还有收敛的功效，这样就可以同时治疗月经等多种问题。

经常会有很多女性向我咨询一些问题，例如经血是暗红色的，甚至是发黑的，有凝块，而且有些人的脸色也是非常黯的，嘴唇的颜色也是发青或者发紫。我说，这就是血瘀的症状。对于这种血瘀的患者，就要多喝一些莲藕排骨汤，但是这款汤在做法上还是有一些讲究的。做排骨汤的时候，首先要炖排骨，等排骨炖得差不多的时候加上两小



勺黄酒，很多人都不是很喜欢黄酒的味道，所以放两小勺就差不多了。最后下藕，藕片煮的时间不能太长，这样才可以保证藕片的香脆，半生半熟的藕片最好。莲藕一旦要是熟透了，活血的效果那就差了很多。这款汤不仅口味特别好，关键是它还能活血。所以，女人们经常喝对身体非常有帮助。

有些女人经常会感觉到头晕，脸色白，这就是贫血的症状。其实，贫血就是身体中的血液流失得太多了，要多食用一些补血的食材，这样就不会贫血了！例如，贫血的女人可以多喝一些菠菜汤或者是海带汤，也可以用动物的内脏来煲汤，同时在里面加一些红枣，这样补血的效果会更好。

此外，女人们还要保持生活的规律性，要调整好作息，这样就可以做到起居有常，三餐有时，食量有度了。身体中的各种造血原料也就相对平衡了。

一年 365 天，如果每天都坚持这样，女人们的气色自然就会变好了。

气虚女人，需养血调理

女性是阴柔之体，以血为养。女人的一生要经过几个耗血的过程：月经、怀孕、生产、哺乳。因此，女性朋友随时都要关注自己的气血状况。

简单地说，女性一生的健康要以肝脏的健康为基础，而肝脏健康的决定因素则是充足的气血。换句话说，女人想要拥有健康的身体，



一定要保证体内气血的充足。

女人要经历耗血、失血的过程，必须依靠雄厚的气血滋养才可以实现。气血就像是溶入大量营养物质的河流，河流到哪里就会滋养到哪里。气血的充盈与否还会影响我们面色的荣枯。气血充盛，则面色荣；气血亏虚，则面色枯，特别是口唇、面部等处的主阴经、主生殖的任脉循行的地方。因此，女性想要拥有靓丽的容颜，必须从养血入手。

研究表明，女性若缺血，皱纹就会早生、面色发黄、唇甲苍白、头晕、眼花、乏力、心悸，有的人还会出现四肢麻木、经量减少，甚至闭经等现象。缺血就是身体里埋下的隐患。所以，在日常生活中，女性朋友们一定要重视养血。养血可以从以下几方面着手。

一、调经

女性养生重在调经。有些中成药里面，比如女金丹、当归养血膏、归脾丸、乌鸡白凤丸等，均有一定的调经之功，必要的时候，可以咨询医生后服用。

二、静养

静养就是指睡眠，夜卧则血归肝，夜间为养肝肾的最佳时间，应保证 23:00~5:00 这一时间段的睡眠。这是给肝脏调整的机会，这样才能让它展现出最佳的状态。

三、动养

应当时抽出时间去锻炼，如散步、慢跑、打球、游泳、爬山等，感受大自然中的一切美好。运动的过程能够促进血液循环，提升机体代谢能力及骨髓的造血功能。

四、神养

保持积极乐观的情绪，起居有常、娱乐有度、劳逸结合，不但能



够提升机体免疫力，还可促进机体骨骼中骨髓造血功能的旺盛，让皮肤变得红润有光泽，使组织中的生理功能发挥至极致。

五、食养

女性朋友平时应当补充足量的蛋白质、微量元素、叶酸、B族维生素等，多吃动物肝脏、鱼、虾、蛋类、豆制品、红枣等。

六、药养

有的中药有补血功能，是非常好的汤料，也可调到肉馅中。常见的此类中药包括白芍、枸杞子、黄芪等。

养好气血，远离衰老

女人一生要历经经、孕、乳、产等失血过程，而且，女性较男性情感丰富，爱流眼泪，眼泪也为血液所生。因此，无论从女性的生理角度上说，还是从其心理特点上说，女人的一生都在大量耗费着血液，因此，女人离不开血，而且迫切需要血。

女性缺乏肝血，就会早生皱纹、面色枯黄、唇甲苍白、头晕、眼花、乏力、心悸等，而且还会迅速衰老，有的人还会出现四肢麻木、月经量少、闭经等。

现如今，25~30岁的女性经常会出现痛经、闭经、乳房胀痛有肿块、两肋胀痛，甚至不孕等症状；36~50岁的女性易出现情绪失调，并伴随着头晕头痛、失眠健忘、食欲下降等人们通常说的更年期综合