



女人这样吃 气血好

女人宠爱自己 从调气养血开始

刘建平 / 主编

不同体质女性的补气血生活调养方

不同季节充盈气血的养颜经

不同女性时期通畅气血的饮食方案

不同年龄气血的差异性调养法

不同美容问题、女性健康问题的气血解决技巧



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



女人这样吃 气血好

女人宠爱自己 从调气养血开始

刘建平 / 主 编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

女人这样吃气血好 / 刘建平主编. -- 北京: 电子工业出版社, 2015.3
ISBN 978-7-121-25300-3

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性 补气 (中医) - 食物疗法
②女性 - 补血 - 食物疗法 IV. ① R247.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 305559 号

策划编辑: 于 兰

责任编辑: 于 兰

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13 字数: 260 千字 彩插: 1

版 次: 2015 年 3 月第 1 版

印 次: 2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目录 Contents

CHAPTER

1 养好五脏 调气和血



014 五脏健康，气血才好

014 五脏与气血的关系

016 五脏气血失调的表现

017 食养五脏，调补气血的关键

017 五色食物养五脏

018 食五味补五脏

019 五味的相关作用

019 五脏排毒饮食攻略

021 调养五脏的生活妙方

021 巧养五脏的健康好习惯

022 穴位按摩养五脏

024 养五脏调气血最佳饮食方案

025 健脾养胃这样吃

028 养心安神这样吃

031 养肝护肝这样吃

034 清肺润肺这样吃

037 护肾养肾这样吃



2 辨清体质补气血 做健康美人

042 望闻问切断体质

042 望——通过表象辨体质

043 闻——调动耳鼻辨体质

043 问——直接有效地辨体质

044 切——通过诊脉辨体质

045 不同体质女性的补气血饮食经

045 气虚体质者多吃益气健脾食物

045 血虚体质者多吃补血食物

045 阳虚体质者远离寒凉食物

046 阴虚体质者饮食多甘凉滋润

046 痰湿体质者饮食忌肥甘厚味

047 湿热体质者饮食清淡少辛热

047 血瘀体质者饮食重在活血化瘀

047 气郁体质者多吃行气解郁食物

048 特禀体质者避免食用致敏食物

049 不同体质女性的补气血生活调养方

049 气虚体质者忌多思虑

049 血虚体质者应避免过度劳累

049 阳虚体质者应注意保暖

050 阴虚体质者切勿急躁

050 痰湿体质者应多运动

050 湿热体质者忌过度劳累

050 血瘀体质者应笑口常开

051 气郁体质者心襟开阔乐知足

051 特禀体质者春季尽量少出门



052 不同体质女性最佳饮食方案

053 气虚体质女性这样吃——益气固本

056 血虚体质女性这样吃——补血养血

059 阳虚体质女性这样吃——温补阳气

063 阴虚体质女性这样吃——滋阴生津

065 痰湿体质女性这样吃——祛痰化湿

068 湿热体质女性这样吃——清热利湿

071 血瘀体质女性这样吃——活血化瘀

074 气郁体质女性这样吃——疏肝解郁

077 特禀体质女性这样吃——对抗过敏



CHAPTER

3 气血充盈， 女人的养颜法宝

082 气血不亏，驻颜有方

082 察颜观色辨气血

083 五脏气血充沛能养颜

084 健康生活补气血，美丽一生的法则

085 多运动，找回美丽好气色

086 气血源于食物，会吃的女人更漂亮

086 养护气血的饮食法则

089 不良的饮食习惯会透支气血

090 女性一定要吃的补气血食物

092 养颜补气血最佳饮食方案

093 美白淡斑这样吃

096 护肤除皱这样吃

099 保湿锁水这样吃

102 靓丽秀发这样吃

105 明眸皓齿这样吃





CHAPTER

4 四季有别， 调养气血顺天时

110 四季变化与女性健康

110 春季气候特征与防病

110 夏季气候特征与防病

111 秋季气候特征与防病

111 冬季气候特征与防病

112 顺应四季养气血，事半功倍

112 春养肝，气血足

113 夏养心，推动气血运行

114 秋养肺，气血顺

116 冬养肾，补气生血

118 四季补气血养颜饮食经

118 春季少酸宜食甘

118 夏季饮食清淡宜吃“苦”

119 秋季饮食少辛增酸

119 冬季饮食去寒补暖

120 四季养气血最佳饮食方案

121 春季疏肝理气这样吃

123 夏季解热祛湿这样吃

126 秋季滋阴润燥这样吃

129 冬季驱寒补暖这样吃



CHAPTER

5 特殊时期的气血调养，女性的必修课

- 134 女人更应补气血
- 134 女性的补气血原则
- 135 气血足，女人就有好身体
- 136 气血充盈，年轻五岁不是梦

- 137 女性用得着的调气血饮食方
- 137 经期饮食调补养气血
- 138 孕前调理气血，孕育健康宝宝
- 139 孕期的气血补养对策
- 140 补气血是剖宫产后的头等大事
- 140 吃好月子餐，让身体恢复元气
- 141 产后少乳要补血顺气

- 142 女性特殊时期调气血最佳饮食方案
- 143 经期温经散寒这样吃
- 145 孕期安胎利产这样吃
- 148 坐月子培补元气这样吃
- 151 产后恢复补虚养身这样吃



6 不同年龄的气血调养， 掌管女性一生健康

158 气血渐盈的青春期，打好健康基础正当时

158 通畅气血应养成的健康习惯

159 调养气血，青春期女性的膳食补养

160 青春期气血失调问题的饮食补救法

161 血气方刚的青年期，身体健康莫忽视

161 血气方刚要“戒斗”

161 预防青年期气血失调应该这样做

163 青年期女性气血失调问题的合理饮食

164 中年气血渐衰，保养应得当

164 中年女性预防气血失调应该这样做

165 中年女性气血失调问题的对症饮食

166 气血衰竭的老年期，此时养生不为迟

166 气血充足、顺畅是长寿的必备条件

166 老年女性气血失调问题的饮食要点

168 不同年龄女性调气血最佳饮食方案

169 青春期营养均衡这样吃

172 青年期气血双补这样吃

175 中年女性防止“发福”这样吃

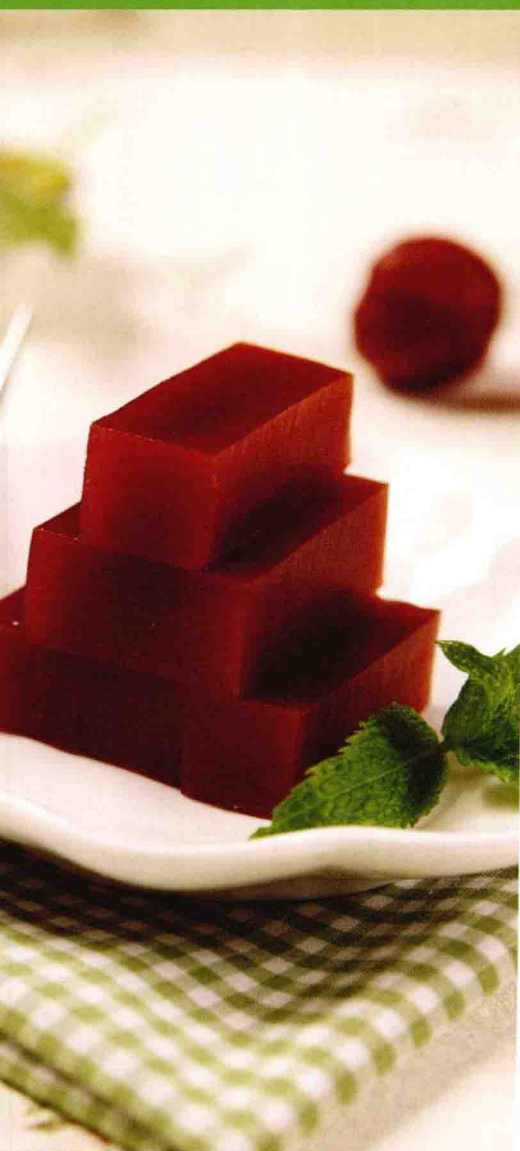
178 老年女性抗衰益寿这样吃





CHAPTER

7 食养气血， 帮女人百病不生



- 184 气血不足是百病之源
- 184 多数妇科病跟气血失调有关
- 184 痛经的根本症结在于气血不通
- 185 乳腺疾病要用气血来调和
- 186 不孕不育多是气血虚亏
- 186 更年期气血足则不适少
- 187 把失调的气血吃回来，
赶走女性常见病
- 187 痛经的饮食疗法
- 188 乳腺增生的饮食疗法
- 189 不孕不育的辩证饮食
- 191 更年期综合征应遵循的饮食法则
- 192 养气血消百病最佳饮食方案
- 193 舒缓痛经这样吃
- 196 健胸美乳这样吃
- 199 止汗除烦这样吃
- 202 暖宫促孕这样吃

附录

- 205 春季养气血家常菜速查表
- 206 夏季养气血家常菜速查表
- 207 秋季养气血家常菜速查表
- 208 冬季养气血家常菜速查表



拉页

女人应牢记的补血穴位

女人受用一生的补气穴位





女人这样吃 气血好

女人宠爱自己 从调气养血开始

刘建平/主 编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女人这样吃气血好 / 刘建平主编. -- 北京：电子工业出版社，2015.3

ISBN 978-7-121-25300-3

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性 补气（中医）- 食物疗法

②女性-补血-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 305559 号

策划编辑：于 兰

责任编辑：于 兰

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订：北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：260 千字 彩插：1

版 次：2015 年 3 月第 1 版

印 次：2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

Preface

气和血是构成人体和维持人体生命活动的两大基本物质，人体的生理与病理、长寿与衰老都与气血关系密切。中医认为，一个人健康的标准就是气血充足。举个简单的例子，比如有位女性去医院复诊，大夫对她说：你的气色看起来好多了！这里所说的“气色”其实就是中医所讲的“气血”。

而女性更应补气血，气血对于女人而言，可以说比金子还要珍贵。因为伴随女性一生的经、孕、产、乳等不同生理过程，均与气血息息相关。另外，充盈的气血，更是女性的养颜法宝，女性想要漂亮、有气质，要从补足气血开始，这样才有助于散发由内而外的美丽，这种美才是真正的美，这样的美丽才更持久。

想补充气血，饮食是关键，这得益于脾脏，它将我们吃进来的食物，经过消化和吸收，转化成我们身体所需要的营养物质，其中就包括气和血，因此气血是可以通过后天的饮食来调养补足的。

为了能让万千女性通过饮食来补足气血，收获健康与美丽，我们特别

编撰了这本《女人这样吃气血好》，全书共分七个章节，依次介绍了养五脏调气血、根据体质补气血、气血养颜法、顺应四季养气血、女性特殊时期调气血、不同年龄女性的气血调养方案及妇科病的气血调理。本书通俗易懂，版式清新，图片赏心悦目；所配的食谱家常易做、补气血功效明显，更送上“大厨支招”、“营养师叮嘱”、“温馨提示”、“功效解析”贴心小栏目，让阅读体验更精彩！

愿本书能成为所有女性宠爱自己的开始，用本书的理念和方法来调气养血，做个不折不扣的健康美人！



目录 Contents

CHAPTER

1 养好五脏 调气和血



014 五脏健康，气血才好

014 五脏与气血的关系

016 五脏气血失调的表现

017 食养五脏，调补气血的关键

017 五色食物养五脏

018 食五味补五脏

019 五味的相关作用

019 五脏排毒饮食攻略

021 调养五脏的生活妙方

021 巧养五脏的健康好习惯

022 穴位按摩养五脏

024 养五脏调气血最佳饮食方案

025 健脾养胃这样吃

028 养心安神这样吃

031 养肝护肝这样吃

034 清肺润肺这样吃

037 护肾养肾这样吃



2 辨清体质补气血 做健康美人

042 望闻问切断体质

042 望——通过表象辨体质

043 闻——调动耳鼻辨体质

043 问——直接有效地辨体质

044 切——通过诊脉辨体质

045 不同体质女性的补气血饮食经

045 气虚体质者多吃益气健脾食物

045 血虚体质者多吃补血食物

045 阳虚体质者远离寒凉食物

046 阴虚体质者饮食多甘凉滋润

046 痰湿体质者饮食忌肥甘厚味

047 湿热体质者饮食清淡少辛热

047 血瘀体质者饮食重在活血化瘀

047 气郁体质者多吃行气解郁食物

048 特禀体质者避免食用致敏食物

049 不同体质女性的补气血生活调养方

049 气虚体质者忌多思虑

049 血虚体质者应避免过度劳累

049 阳虚体质者应注意保暖

050 阴虚体质者切勿急躁

050 痰湿体质者应多运动

050 湿热体质者忌过度劳累

050 血瘀体质者应笑口常开

051 气郁体质者心襟开阔知足

051 特禀体质者春季尽量少出门



052 不同体质女性最佳饮食方案

053 气虚体质女性这样吃——益气固本

056 血虚体质女性这样吃——补血养血

059 阳虚体质女性这样吃——温补阳气

063 阴虚体质女性这样吃——滋阴生津

065 痰湿体质女性这样吃——祛痰化湿

068 湿热体质女性这样吃——清热利湿

071 血瘀体质女性这样吃——活血化瘀

074 气郁体质女性这样吃——疏肝解郁

077 特禀体质女性这样吃——对抗过敏



CHAPTER

3 气血充盈， 女人的养颜法宝



082 气血不亏，驻颜有方

082 察颜观色辨气血

083 五脏气血充沛能养颜

084 健康生活补气血，美丽一生的法则

085 多运动，找回美丽好气色

086 气血源于食物，会吃的女人更漂亮

086 养护气血的饮食法则

089 不良的饮食习惯会透支气血

090 女性一定要吃的补气血食物

092 养颜补气血最佳饮食方案

093 美白淡斑这样吃

096 护肤除皱这样吃

099 保湿锁水这样吃

102 靓丽秀发这样吃

105 明眸皓齿这样吃