



老中医亲授的驻颜秘方

补气养血 美到老

吴永慧
著

中医经典中的顶级养生养颜智慧
现代女性健康美丽的智慧宝典

集千年养生养颜之精华 汇中华传统美颜之智慧

黑龙江科学技术出版社



老中医亲授的驻颜秘方

补气养血 美到老

吴永慧
著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

补气养血美到老:老中医亲授的驻颜秘方/吴永慧
著. -- 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5388-7776-2

I.①补… II.①吴… III.①补气(中医)—秘方—
汇编 ②补血—秘方—汇编 IV.①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第054987号

补气养血美到老:老中医亲授的驻颜秘方

BUQIYANGXUE MEIDAOLAO: LAOZHONGYI QINSHOU DE ZHUYAN MIFANG

作 者 吴永慧

责任编辑 盛晓光

封面设计 游 麒

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451) 53642106 传真:(0451) 53642143

网址:www.lkcbbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 17

字 数 210千字

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7776-2/R · 2259

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言 Preface

一说到“气血”，很多人都会觉得它是很玄的东西。其实，“气血”对我们普通人来说并不陌生，它就在我们身边，也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。”其实，这里医生说的“气色”就是中医所讲的“气血”。说到这里，可能很多人都会恍然大悟：原来这就是所谓的气血呀！

是的，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。说了这么多，如果你还认为气血跟自身健康的容颜不沾边，那你就out了！不信，你看！

- 1.是否长时间对着电脑
- 2.是否脸上容易出现斑点
- 3.是否头发干枯、分叉，容易掉发
- 4.是否发质偏黄，并且白发在逐渐增多
- 5.是否毛孔变得粗大
- 6.是否天变冷时显得更没活力
- 7.是否手心容易出汗

8.是否手脚经常冰冷

9.是否眼袋变大，眼睛经常干涩

关于以上的测试，如果你的答案大都是“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，已经形成严重的亚健康！

具体来说，气血是什么呢？从专业角度来讲，中医的“气血”是一个合成概念，它是“气”和“血”的合称。“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。

再形象一点来讲，“气血”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；倘若汽油不够或电量不足的话，汽车在一定时间后都会熄火，手机也会在一段时间后不能通话。

从现在起，如果你想要健康长寿，想要美丽永驻，就用本书教你的理念和方法，多补补气血吧！

目录 Contents

第一章 补气养血：气血充盈才能美到老

人活一口气，养颜要先养气·····	2
血是气之源，血足才能滋养好气色·····	5
女人气血足，才能健康美到老·····	8
气血失衡，你是哪一种·····	9
补气血的原则：胖补气，瘦补血·····	11
涵养精气神，就是补养气血·····	13
寒冬：补养气血的最好时机·····	16
气血好不好，一看就知道·····	19

第二章 美由心生：好心情才有俏容颜

美由心生：好心情才有俏容颜·····	26
心平气和，才是养颜之道·····	28
养颜先养心，永远做美人·····	32
别让恐惧带走你的美丽·····	34
压力过大，皮肤就会提前老化·····	36
让气血和音符一起流淌·····	39
开怀一笑，不花钱的气血养生法·····	41
每天进行10分钟美容冥想·····	43

第三章 调理气血：生活起居中的气血养生经

张弛有度，做气血充盈的美人·····	46
咽口水，最简单的养生动作·····	48
让睡眠成就你的美丽·····	51
性爱有度：养颜养生两不误·····	54
不贪凉，做气色充盈的暖美人·····	57

学会排毒，做个无毒素的美女·····	61
多泡脚，畅通经络行气血·····	64
抽烟就等于慢性毁容·····	67
酒可小酌，不可乱酗·····	70
不让药物伤害你的美颜·····	72

第四章 想美到老，就要让气血“动”起来

动则益气养血，动则活色生香·····	76
早晨拍拍手，帮助气血行走·····	78
光脚踩石头，激活“第二心脏”·····	82
户外登山，有氧运动补肺气·····	84
慢跑：最实用的气血养生法·····	86
跳绳：边排毒边养气血·····	88
游泳：游出好气血和窈窕身姿·····	90
瑜伽：充盈气血，瘦身美颜·····	92
随时可轻松做的简易运动·····	94

第五章 食补气血：完美容颜是吃出来的

食物是补气养血的最佳来源·····	98
五色食物：安和五脏，濡养气血·····	101
牛肉：补益脾胃，扶持中气·····	104
胡萝卜：补气血的美容“小人参”·····	106
菠菜：春季养肝血的首选·····	109
黑木耳：补血驻颜的滋补佳品·····	111
红薯：益气通气的长寿果·····	114
山药：安和脾胃，补益气血·····	116
红枣：最滋补的补血养颜果·····	118
蜂蜜：难舍的益气之物·····	120
桃子：补益气血，美肤养颜·····	122
葡萄：补肝肾，益气血的滋补品·····	124
枸杞：最实用的益气补血养颜圣品·····	126
当归：补血补中气的妇科圣药·····	128
阿胶：养气补血的滋补品·····	130

第六章 按摩经穴，打造气血充盈的美女

了解十二经穴，调经活络养气血·····	134
经络美容要遵循的7个原则·····	137
百会4穴——留住乌黑秀发·····	140
涌泉穴——容颜不衰的秘穴·····	142
脾俞穴——晚八点的美容穴·····	146
肺俞穴——美容祛斑的秘密·····	148
足三里穴——保健长寿穴·····	150
膻中穴——丰胸理气两相宜·····	152
睛明6穴——告别“熊猫眼”·····	155
髀关穴——胃经里气血的关卡·····	157
隐白穴——统血、止血的要穴·····	158
补血找血海，补气找气海·····	160
关元穴——补气血，减小腹赘肉·····	163
内关穴——养颜先养心，打开“心结”·····	165
四白穴——美颜美白穴·····	167
大椎穴——给你暖暖的气色·····	169

心俞穴、神门穴——祛痘美颜的“消防穴”	171
三阴交穴——排毒补血两不误	172

第七章 保养脏腑，由内而外散发自然美

滋养脏腑：容颜是脏腑的镜子	176
心脏是气血的原动力	178
女性以肝为本，养颜先养肝	181
好好护肺，美颜会让人陶醉	183
肾是美丽之本，养肾即养颜	187
肾好的女人都喜欢黑色食物	191
肾虚别乱补，分清阴阳最重要	193
保健脾：多喝粥多按摩，忌思虑	195
养好胃，美丽不请自来	199
捏脊：最有效的补脾胃法	202
护好胆，给健康和美丽做保险	204
清大小肠，美颜需从排毒做起	207

第八章 因人而养：不同时期，不同气血节律

月经：女性气血多少的标尺·····	210
月经期是补气血的最佳时机·····	213
调好气血，才能孕育聪明宝宝·····	216
孕期须知的气血调养法·····	219
产后坚持补充营养，方能补益气血·····	221
善补气血，平安度过更年期·····	224
更年期与黄色食物的不解之缘·····	225
善补会补的女人最美丽·····	228

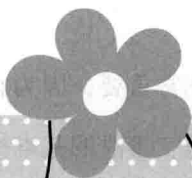
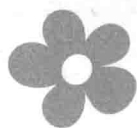
第九章 理顺气血，妇科小病全跑光

气血不调，乳房也遭殃·····	232
经前综合征：常按揉，平安迎接好朋友·····	235
畅通气血，月月不痛经才舒爽·····	237

月经不调：理气活血是关键·····	240
白带过多：艾灸加食疗，效果相当好·····	244
外阴瘙痒，可按摩、食疗加熏洗·····	248
不孕症：食疗+按摩效果好·····	251
防治宫颈糜烂，食物是最好的医药·····	254
卵巢囊肿：抱腿压涌泉穴最管用·····	256
慢性盆腔炎：多按摩，畅通腰腹气血·····	258

第一章

补气养血：
气血充盈才能美到老





人活一口气，养颜要先养气

“气”在中医学上非常重要，因为它被视为人体生长发育、脏腑运转和体内物质运输、传递、排泄的基本推动能源。日常生活中，说一个人生命垂危的时候，常用“奄奄一息”或者“气若游丝”来形容，这里的“息”和“气”实际上说的都是中医学的“气”。

所以，我们要知道，人活着全靠一口气，气不足，则命不长。人体正是靠着气，推动了物质和能量的代谢，产生了维持脏腑功能的动力，维系了人体正常的生命进程。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。具体来讲，气对我们的健康和容颜起着十分重要的作用。

✿ 气对健康和容颜的重要作用

首先，体内的气是人体的发动机。人体的生长与发育，各脏腑、经络等组织器官的生理活动，血的生成和运行，津液的生成和排泄等均需要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。不论烈日炎炎，还是天寒地冻，人的体温都基本维持在 36.5°C 左右。为什么能这样呢？就是因为身体里的气。有人形象地说，气就是身体内的空调，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，现在很多人越来越容易发热，也越来越畏寒怕冷。

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，而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，可以控制和调节汗液、尿液、唾液的分布和排泄。所以，人一旦气虚，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，防止溢出脉外；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。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辅相成的两个方面，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，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。

气失常的几种主要表现

当气的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。

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

气郁：指的是气结聚在内，不能通行周身的状况。如果气郁结在内，不能正常运动，我们人体脏腑的运行、物质的运输和排泄都会出现一定程度的障碍。如女性冬天经常会感到手脚冰冷，其实就是气运行不畅所导致的。

气逆：指的是体内的气上升太过或下降不及。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地依次传递，并能将各种代谢物质向下汇集，通过大小便排出体外。

如果上升作用过强就会导致头部过度充血，出现头晕头胀、面红目赤、倒经（月经从鼻孔流出）、头痛易怒、月经过多、两肋胀痛，甚至昏迷、半身瘫痪、口眼喎斜等症；下降作用过弱则会因饮食传递失常而出现泛酸、恶心、呕吐等症。

气陷：和气逆正好相反，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、