

女人养血 一本通

主编 陶红亮

要想美丽，先养血，血是女人把握幸福健康的万能钥匙。调血补血，每个女人必上的课堂，它让女人如花般绽放健康血液，让女人在繁复中梳理轻松，在压力中展现魅力。要想远离诸多疾病的困扰，女人应懂得从健康养血开始。

人民军医出版社

女人养血一本通

NÜREN YANGXUE YIBENTONG

主 编 陶红亮

编 委 (以姓氏笔画为序)

王丹昵 王亚娟 刘 毅

刘新建 李 伟 李文竹

张艳梅 张莉萍 陈 蕊

隋珂珂 韩明明 程 绪

赖吉平 谭英锡 戴小兰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目 (CIP) 数据

女人养血一本通 / 陶红亮主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5091-7506-4

I. ①女… II. ①陶… III. ①女性—补血—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 097066 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 刘兰秋 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 11 字数: 200 千字

版、印次: 2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.50 元

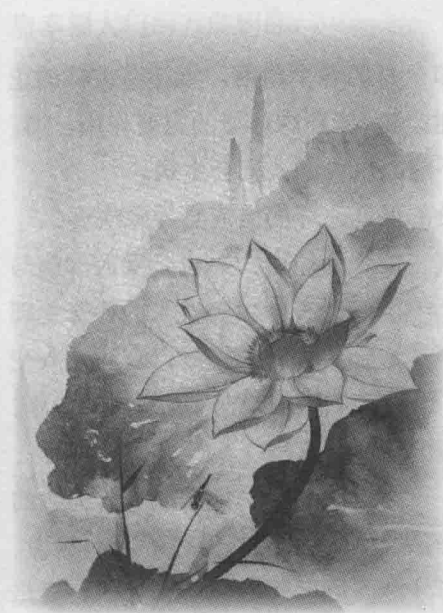
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

女人一生中时刻都在寻找美丽、寻找健康、寻找幸福的根本，寻根到底就是让自己身体气血充足、让健康相伴终生。本书分7章介绍了女人如何调养气血、保持身体健康。前3章介绍了与健康最密切的气血方面的相关知识，教您如何补气养血祛百病、保健康悦容颜；第4章介绍了如何排血毒、净血液、创建良好血液环境，夯实健康基础；第5章强调了养血先养肝的重要性；第6章提醒您要养成良好的生活习惯，拥有健康的生活方式；第7章教您如何做好更年期保健，让您青春依旧。

养血是女人健康美丽的一把金钥匙，相信读过此书的女性朋友，一定会在书中找到这把金钥匙，助您把健康美丽进行到底。





前

言



天使的面孔可以靠整容换得，魔鬼般的身材可以靠吸脂换得，但健康的身躯却只能靠每天精心地呵护才能换得，无法一蹴而就，也不能一劳永逸。同样，女人养血也不能瞬间变健康，需要长期的养生。

女人一生中，时刻都在寻找美丽、寻找健康、寻找智慧、寻找良好的心态、寻找幸福的根本。其实这些归根到底，就是让自己身体气血充足，让健康相伴一生，让一生五彩斑斓。

大部分人都知道，人体器官功能正常运行依赖于良好的血液滋养。简单而言，人就好比一棵树，血液就是水，就是养料，是维持生命正常运转的一个基础。如果水质不好，树可能会没有生机，整天处于“病怏怏”的状态；也可能会从“身体内”逐渐腐烂；也可能会渐渐死掉。相同的道理，如果人体的血液不健康，身体也会出现一系列疾病。可见，良好的血液环境是夯实健康的地基，地基不好，身体这座大厦就要塌掉。

在人体内，红色的血液在血管中流淌，遍布全身的各个角落，维持着人体的正常功能活动，担负着输送营养物质，以及运送代谢产物，清理内环境的重要作用。血，不能少，不能多，不能稠，不能稀，不能热，不能凉，否则人就会生病。

好的血液，输送的是营养物质，是健康生命的保证。坏的血液会导致疾病。

女人一生都与血有着不解之缘。血是女人真正的生命原动力，也是女人健康与美丽的根本。血充足，则面色红润，精神饱满，毛发润滑……由于女人的特殊生理原因，女人一生中都在失血耗血。月经是女人享受造物主独有的恩赐，它让女人变得更有女人味，让女人面色红润，皮肤光泽。因此，呵护血液就是呵护女人的健康。然而，大都市的女人为了事业努力奔波，使健康出现不良信号。

如今，都市女性个个光鲜夺目、坚强独立，可是谁又知道，她们承受着无边的压力，身体像个陀螺，转动成为一种习惯，她们已经无法停下，随之而来的头痛、脱发、打鼾、妇科疾病……她们的身体怎么了？要怎样才能找回曾经的健康和激情？要想



身体好，就先要养好气血，气血通畅，才能祛除百病。如果女性在日常生活中，不能注重饮食习惯，不远离不良的生活方式，就会导致血液不健康，身体健康也就无法保证。因此，坚持科学的饮食方法是非常关键的。除了饮食健康之外，人体的器官保养也尤为重要。

要想血液在人体中健康流淌，保护肝是必不可少的。肝是人体血液的“大仓库”，同时，也能保证血液的健康。如果肝出现了问题，血液的质量则无法保证。建议女性朋友禁烟，少喝酒，不要在计算机前久视，保持乐观的心态，这样才能绽放女人的美丽。因此，女人千万不可忽视生活中的细节问题。

女人送走前半生的风风雨雨，迎来生命的新契机。更年期是女人一生中必须经过的一个驿站，它似乎让女性重新变了一个人，让女人又找到新的前进道路。如果您打算在这里休息一下，请千万要做好休息的准备，这样，休息的时间或许会更长些，精神或许更饱满些，以便能更好地前进。因此，女人提前做好更年期的准备很关键，多吃豆制品，保持心情愉悦，更年期的女性一样健康美丽照四方。

血液健康是保护女人美丽容颜和延缓衰老的法宝，也关系着女人一生的健康幸福。本书以女人养血为核心，针对女性养血健康的方方面面，教女人如何养血，怎样健康饮食，以及保持美丽的保健方法等。相信您一定能够从中获益，让健康与美丽相伴一生。

女人善待自己的身体，一定要做一个聪明的、高明的人。千万不要等疾病找上门时才慌乱地去医院。从养血开始，血是女人健康美丽的一把金钥匙，也是女人开启幸福大门的万能钥匙。

编者





第1章 养气血，保健康——女人美丽幸福的根本

女人一生中，时刻都在寻找美丽、寻找健康、寻找智慧、寻找良好的心态、寻找幸福的根本。其实这些归根到底，就是让自己身体气血充足，让健康相伴一生，让自己的生命有一场五彩斑斓的演绎。因此，女人要做好自己的保健医师，把美丽与幸福进行到底。

- ◇ 气血足是女人的本钱.....2
- ◇ 清除血瘀，避免妇科病.....4
- ◇ 冲任一开，女人健康幸福的根本.....6
- ◇ 身体达到和谐，避开寒热湿邪.....8
- ◇ 水里生的、地里长的是块宝..... 11
- ◇ 关元穴、气海穴常灸不生病..... 13
- ◇ 常按足三里，健康永相伴..... 16
- ◇ 将美进行到底离不开红糖..... 18
- ◇ 红枣，女性最好的补品..... 20

第2章 月经畅，身体棒——享受女人独有的恩赐

女人生理上的变化是造物主赐予的礼物，每经历一个变化，女人的身心都将进入一个新的阶段，也是女人自我完善的一段历程。月经是女人享受造物主独有的恩赐，它让女人变得更有女人味，让女人面色红润，皮肤光泽。因此，女人要学会呵护自己、欣赏自己、了解自己，活出全新的自己。



◇ 调顺月经，女人健康之本·····	24
◇ 一碗阿胶糯米粥，带来幸福感·····	26
◇ 中药益母草，渗透母爱·····	29
◇ 顺应月经周期，美丽四射·····	31
◇ 痛经可以这样化解·····	34
◇ 桃仁、红花引起的一段故事·····	37
◇ 学会自己取暖，避免寒凉·····	39
◇ 女性经行身痛救星：鸡血藤·····	41
◇ 阴虚血热，靠两地汤·····	44
◇ 两位中医师关于停经的对话·····	46

第3章 气血足，百病除——与血液关系最密切的健康问题

现代都市女性个个坚强独立、光鲜夺目，可是谁又知道，她们承受着巨大的压力，身体像个陀螺，转动成了一种惯性，她们已经无法停下。脱发、高血压、妇科疾病……她们的身体怎么啦？要怎样才能找回曾经的健康和激情？最好的办法就是补气养血，祛除百病。

◇ 防治高血压，需懂养血·····	50
◇ 血液有“杂质”的症状·····	52
◇ 女人胸部保养的秘密·····	54
◇ 血液是万病之源·····	57
◇ 头痛、脱发和血有关系吗·····	59
◇ 耳鸣、眩晕，病根在于血·····	62
◇ 打鼾影响女性健康·····	64
◇ 女人“老得快”是谁的错·····	67
◇ 常感冒，血液在搞怪·····	69
◇ 调整心态，面对乳腺增生·····	72
◇ 慢性盆腔炎居家治疗法·····	74
◇ 就地取材，调补血虚·····	77



- ◇ 龙眼肉粥，带来幸福感..... 79
- ◇ 两次骨折，核桃仁大显身手..... 82

第4章 排血毒，净血液——吃吃喝喝来帮忙

人就好比一棵树，血液就是水，就是养料，是维持生命正常运转的一个基础。如果水质不好，树可能会没有生机，整天处于“病怏怏”的状态；也可能会从“身体内”逐渐腐烂，也可能会渐渐死掉。同样的道理，如果人体的血液不健康，身体也会出现一系列疾病。由此可见，良好的血液环境就是夯实健康的地基，地基不好，身体这座大厦就要塌掉。

- ◇ 吃喝，不是简单事..... 86
- ◇ 治血四宝，让您眼前一亮..... 88
- ◇ 6种食物，排出毒素..... 91
- ◇ 饭桌上带来的健康知识..... 94
- ◇ 10克决明5克参，排除血毒不用愁..... 96
- ◇ 吃水果，时间观念要强..... 99
- ◇ 沙漠“骆驼”引起的排毒故事..... 101
- ◇ 老爷子下酒菜的谈话题..... 103
- ◇ 血平衡破坏，健康没保障..... 105
- ◇ 细碎头发与血余炭的秘密..... 108
- ◇ 补血过度，便是“雪上加霜”..... 111

第5章 要养血，先养肝——肝是贮藏血液的仓库

血对女性而言至关重要，血是女人内在的神韵，是真正的生命原动力，也是女人健康美丽的根本。人体的肝能保证血液健康，也是贮藏血液的“大仓库”。若肝出现了问题，则血液的质量无法保证。也就是说，要想身体健康，要想血液健康，首要的任务就是要养好肝。



◇ 要养血，肝脾保养是首选·····	116
◇ 电脑族久视，伤肝又伤眼·····	118
◇ 玫瑰花，绽放女人自然美·····	121
◇ 要养肝，每天 23 点前需入睡·····	124
◇ 乐观心态是对肝的最大养护·····	126
◇ 禁烟限酒，给肝最好的礼物·····	128

第 6 章 好起居，好习惯——远离不良的生活方式

许多人都向往着大都市的生活，追求吃得好，喝得好，工资高。只想着满足精神上的需求和物质上的需要。可是，健康的生活方式却忽略得一干二净。随之而来的就是疾病的侵入，身体健康亮红灯。怎样才能拥有健康的生活方式呢？答案就是：生活中的每个细节，每个习惯都很重要，只有做好这些，并远离不良的生活方式，健康就会时刻围绕在你的身边。

◇ 不可过“夜猫族”的生活·····	132
◇ 无形血液杀手：辐射·····	134
◇ 远古欹器与中庸养生的“再现”·····	137
◇ 话语多与少，呈现养生智慧·····	140
◇ 女人洁身自好，美丽绽放·····	142
◇ “天然奶粉”哺乳不宜过长·····	145

第 7 章 更年期，调好血——平稳度过另一春

送走前半生的风风雨雨，迎来生命的新契机。更年期的到来似乎让女性重新变了一个人，让女人又找到新的前进道路，这也是每个女性必经的一个驿站。如果您打算在这里休息，请千万要做好休息的准备，这样，休息的时间会更长，精神会更饱满，以便能更好地前进。因此，提前做好更年期的准备，女性健康美丽照四方。



- ◇ 女人“后半生”也需要绽放.....150
- ◇ “心病”渐渐靠近你152
- ◇ 黄色食物，还女人第二春.....155
- ◇ 豆制品，让女人更有味道.....157
- ◇ 更年期宝贝，酸枣仁、枣皮.....160
- ◇ “静养功”为您健康保值163

春一民长勤静平——血致致，限平更 章（康
 病（康 要养血，先养肝——肝是贮藏血液的仓库

第 1 章

养气血，保健康

——女人美丽幸福的根本

女人一生中，时刻都在寻找美丽、寻找健康、寻找智慧、寻找良好的心态、寻找幸福的根本。其实这些归根到底，就是让自己身体气血充足，让健康相伴一生，让自己的生命有一场五彩斑斓的演绎。因此，女人要做好自己的保健医师，把美丽与幸福进行到底。

女人养血一本通





女

人

养

血

一本通



气血足是女人的本钱



女人这一生，有快乐，有幸福，有困惑，有疼痛……一句话女人这辈子很不容易。养血对女人而言是非常重要的，也是身体所必需的。只有气血足了，女人的身体才能健康，家庭才能美满，女人才更有魅力。

略懂中医的人应该知道，“女人以血为本，以血用”，这是诸多先辈们经过实践总结出的精妙理论，也是学医之始铭记最深的一句话。脾胃是“气血生化之源”，相当于我们身体里的“能源站”，脾胃保养得好，气血生化充足，人的精气神就足，就能有好身体。相反，身体就容易生病。



女性气血比金子更珍贵

气血对于女人一生比金子还要珍贵，为什么会这样说呢？由于女人有个生理特点：周期性失血。月经、妊娠、分娩、哺乳等都极易耗血，因此，机体就容易气血不足，容易生病。而人体每个器官、每个部位、各种机制的运行和协作都要依靠充足的气血。如果气血充足，身体不但可以轻松获得健康，也可避免疾病的侵入。因此，女人把气血养好，身体自然也会好起来，女人就更有魅力。

如何保养好身体的气血呢？石女士是一位中医医师，她觉得最重要的一条就是把脾胃养好。脾胃是我们身体里生产气血的“能源站”，用中医学的说法就叫“气血生化之源”。如果脾胃保养好了，气血生化就充足，人的精神就足，身体就好，相反就容易生病。

石女士在一本医书里发现，在金元时期中医名家李杲先生说过，“脾胃不足，皆为血病”“内伤脾胃，百病由生”，可谓一针见血，恰如其分，对此石女士深有感受。

寒冬腊月的一天，一位母亲带着自己的女儿来到石女士所在医院找她看病，姑娘23岁左右，石女士听姑娘的母亲说：“这孩子为了减肥，天天节食，两条手臂一



点儿肌肉也看不到，好像一阵风就能把她吹跑。更要命的是，她的月经已经好久不来了。”

脾胃好，气血才能充足

石女士说了一句话：“脾胃虚弱，气血生化不足，血海空虚，无血可下，经水怎么来呢？”在《黄帝内经》对此早有定论：“妇人脾胃久虚，或形羸气血俱衰，而导致经水断绝不行。”如果不及时把脾胃养好，别说经水不会重来，连身体都会垮掉。

石女士看到这位姑娘，面黄肌瘦，头发枯干，舌淡苔薄，脉细弱得几乎摸不到了，有气无力地坐在凳子上，姑娘的血虚症状已经非常严重。

于是，石女士就开始责怪姑娘的母亲说，“孩子都变成这样了，怎么不早点带来看呢？你怎么不管呢？”

此时，母亲也是一脸怨气地说：“这孩子从小就不听我管，我说多了就更会绝食了。”

石女士叹了口气，又是减肥！如果饮食不规律，毫无节制地“节省”粮食，甚至把快餐、零食当作主食，久而久之，脾胃受伤，不生病是不可能的。

“人参营养汤”救了姑娘

如果血虚经闭，就先得通过补气养血来调经，此时，石女士给女孩开了一剂“人参营养汤”。石女士说：“这个方子我一般很少用，因为平常的血虚症状只用饮食调理就可以，根本用不着它，但这个时候用，再也合适不过了。”人参营养汤里一共有12味药，全都是补气养血药，所以全方位补充，令全身阴生阳长，精充血旺，从而使月经恢复正常。

石女士让姑娘按疗程服药，并随着血虚症状的逐渐恢复，再让姑娘的母亲经常做一些补气养血的食物。可以先从粥开始，放一些大枣、花生之类的补血食品，逐渐做些富含动物蛋白质的汤菜。经过合理搭配饮食并按时服药，姑娘的身体没多久就有了好转。





快乐与不快乐的感受

时间已经过去了一个半月了，石女士对姑娘做了一次回访，当石女士看到姑娘的气色很好，月经、身体状况已经痊愈，非常高兴。经过和姑娘的一番聊天，虽然姑娘的经量还是不太多，但身体离正常也为期不远了。姑娘的母亲赶过来说：“石大夫谢谢你救了我女儿的命，谢谢你，你是我们的恩人。”姑娘的病好了，石女士心里非常高兴。她建议女性朋友都要养成良好的饮食习惯，这样才能保证身体气血充足，也是保证身体健康的前提。只有身体健康，幸福的生活才能向你招手。身体是革命的本钱，请每一位女性朋友珍爱自己的身体。



清除血瘀，避免妇科病



如果血液中含有大量的“杂质”，可想而知，身体也不会健康到哪里去。对于女性而言，妇科病是无法逃避的。如果要避免妇科病的发生，只有让血液清澈，并在身体中健康流淌才能保证身体健康。

百病之源——血瘀。很多的妇科病都是由血瘀直接引起的。《黄帝内经》讲：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”因此，女人都应把清理血瘀当成一件很自然的事，也就好比平日里打扫房间，清除灰尘一样。



血瘀是女性生病的信号

人体内的血液和流水一样，贵在运行，只有血液在脉道中循环不休，才能让全身得到营养。血脉通畅充足，人就不容易生病了。这也正是中医学所说的“血脉流通，病不得生。”如果血液运行不畅，或流动淤滞，或渗出脉管之外而成离经之血，那就变成了血瘀之证。好比一潭死水，不仅对人的身体没有什么营养，还要面临生病的危险。

对女性而言，血瘀是危险信号，因为它是许多妇科疾病的祸根。也可以毫不夸



张地说，各种月经病，产前、产后甚至妇科杂症，大概有 1/3 是由血瘀引起的。

余女士是一名中医医师，不久前，她刚治好了一位由血瘀引起产后发热的女性。这位刚刚升任妈妈的女性叫小齐。平时身体就很瘦弱，刚刚顺产生了一个女宝宝，一家人不知道多么高兴。可是，正在大家欢天喜地的时候，小齐却感觉到身体不舒服，一连 10 天，她都觉得腹痛难受，并且在加重，一按就会痛得受不了。有时身体也冷一阵热一阵，寒热交错。她偏又来了恶露，到现在还没有干净。刚开始的时候，家里人以为是小齐的身体虚弱，补补就好了，后来才觉得情况不对，连忙带她到余女士那里治疗了。

“生化汤加减方”的价值

余女士查体后，发现她脉弦涩，舌紫黯，有瘀点，是血瘀的现象，再查问产后护理的情况，才知道产后因为她家卧室关窗不严，有一天晚上受凉了，所以余女士判断她的症状是产后气血与寒邪相搏，寒凝血瘀导致的。

于是，余女士给小齐开了一剂“生化汤加减方”，帮助她活血化瘀，清热和营，驱除瘀热的症状。生化汤是有名的药方，它能化瘀生新、温经止痛，最擅长治疗产后血瘀的腹痛。余女士考虑到小齐的病有些严重，又在药方中加了些丹参、牡丹皮、益母草，用来加强化瘀清热的效果。

小齐连服了几剂后，发热的症状逐渐消失了，余女士看到她们一家快乐的生活，也感到非常欣慰。

血瘀给余女士带来困惑

据《说文解字》中说：“淤者，积血也。”而瘀血停积的部位往往也在人体最虚弱之处。就像下面这位患者，如果不是因为本身气血虚弱，又怎能轻易被寒邪侵袭而导致血瘀呢？

因此，余女士一直都觉得，引起血瘀的原因虽然很多，比如寒、热、虚均可导致血瘀。但是，如果我们把身体调养得气血充足“固若金汤”，不但没有内虚的困扰，还能有效地抵御外邪入侵，身体就能去除血瘀，女性患妇科病的概率也大大减少。

有一个女孩因为经常受凉，寒凝导致血瘀，从而频繁引起痛经，余女士为她治愈了好几次，结果没坚持多久又复发了。余女士经过很长时间的 research，才找出了原因，原来是因为这位女孩太不爱惜自己的身体，不管是冷的还是热的，酸的还是辣的，什么都吃，还不顾天气的变化，大冷天穿着丝袜，有了痛经症状又乱吃药。余



女士心里想：“对自己这么不爱惜，什么时候病才能好？”

由此可见，医师可以给病人治病，但却治不了一个人的生活习惯。这个女孩又来找余女士看病，这时，余女士以一个长辈的身份狠狠地批评了她，这才使得她“痛改前非”，身体逐渐有所好转，痛经也没再犯过。

其实在生活中，我们一般通过调理饮食、增加体内的气血，就能很好地阻止血瘀的发生。如果再配合一些体育锻炼就会更好，如散步、打太极拳等，都可以取得很好的实际效果，因为在活动中能使气血充分运行，让血重新“活”起来。余女士建议，女性平时要多观察身体的变化，学会关心和体贴自己，饮食要合理搭配。



冲任一开，女人健康幸福的根本



经络养生是现代女性追求健康身体、美丽容颜和幸福生活的法宝，表面的美容只能暂时延缓衰老，但却改变不了身体本身内在的体质。含有化学物质的化妆品、保健品等能让女性瞬间美丽，但也会加快衰老的进程。因此，只有由内而外、触及根本的经络养生才是真正拥有健康身体最有效的保健方法。

中医学认为，冲脉为血海，任脉主胞胎。气血不足，胞脉受损，必然会导致各种妇科疾病的发生。其实妇科疾病的病机主要是冲任损伤。不管是感受寒热湿邪，还是生活所伤、内伤七情，或是体质因素所导致的脏腑功能失常、气血失调，最终都会引起冲任的损伤，导致妇科疾病的发生。因此，冲任不但是女性的生理特点，还是病变的总因。



办公室发生的事情

徐女士是一位中医医师，在她办公室的墙上挂着几幅人体经络图，来来往往的朋友、病人都很愿意看上几眼，有些朋友还专门让徐女士给自己讲解一些关于女性养生的穴位。此时，徐女士感觉有些为难，因为人体的穴位很多，从整体上看，维