

献给女性最实用的气血养生圣典
做健康、美丽、优雅的气血女人

女人气血 养生法

于晓燕 著



气血典藏著作全面升级！滋养女人一生的气血养生经！

气血充盈通畅，女人健康如花绽放
气血养生养颜，青春美丽常驻心间

气血充足，是每个人维持生命的源泉，是女人保持美丽和健康的根本。

——曲黎敏

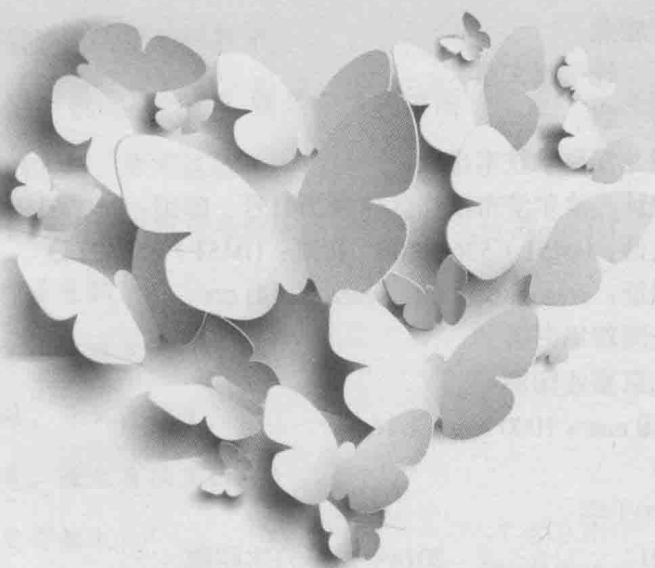
黑龙江科学技术出版社

献给女性最实用的气血养生圣典
做健康、美丽、优雅的气血女人

★★★
升级版

于晓燕 / 著

女人气血养生法



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人气血养生法 / 于晓燕著. — 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5388-7739-7

I. ①女… II. ①于… III. ①女性—补气(中医)—
养生(中医) ②女性—补血—养生(中医) IV. ①R254.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第250160号

女人气血养生法

NÜREN QIXUE YANGSHENGFA

作 者 于晓燕

责任编辑 王 姝 赵文琪

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.lkcbs.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 15

字 数 200千字

版 次 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7739-7/R · 2241

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

p 前言 reface

“气血”对我们普通人来说，其实并不陌生，它就在我们身边，它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。”

这是我们最熟悉不过的场景了。

其实，上面所说的“气色”就是中医所讲的“气血”。说到这里，可能好多人都会恍然大悟：原来这就是所谓的气血呀！

如果现在你认为气血跟自身健康不沾边，那么你就out了！不信？你看！

1. 长时间对着电脑？

2. 脸上容易出现斑点？

3. 头发干枯、开叉，掉发？

4. 发质偏黄，并且有很多白发？

5. 毛孔变得粗大？

6. 天冷后更显得没生气？

7. 手心容易出汗？

8. 手脚经常冰冷？

9. 眼袋变大，眼睛经常干涩？

如果以上的测试，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，亚健康严重！

具体来说，气血是什么呢？实事求是地讲，中医的“气血”是一个合成概念，它是“气”和“血”的合称。中医学是这样解释的：“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。

再形象一点说，“气血”其实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，无论你怎么折腾它们，汽车在一定时间后会熄火，手机也会因电量不足而通话效果不好，甚至不能通话。

说得够明白了！从现在起，如果你想要健康长寿，想要美丽永驻，还等什么呢：用本书给你的理念和方法，多补补气血吧！

C 目录 Contents

第一章 女人养生就是养气血

养气即养命，气是女人的根	002
血是气之源，女人要气血平衡	006
判定气血是否充足，其实很简单	009
六种方法让你顿知气血是否失调	013
补气血有原则：胖补气，瘦补血	014
想青春永驻，就要让气血动起来	016

第二章 究竟是什么动了你的气血

劳逸结合，劳累过度耗气血	020
气血化生不足，贪逸少劳弱气血	023
有病早治早防，久病不愈亏气血	026
浓茶影响铁吸收，饮茶过浓损气血	030

乳汁为气血化生，妇女哺乳耗气血	033
上班族的慢性杀手：久坐不动	038
心神不定是气血平衡的克星	041
久视伤血，久对电脑气血受损	044
内火太大，伤神更伤气血	046

第三章 气血不调，疾病不断

失眠与多梦：气血不调的伤害	050
抑郁症：气血失调是内因	053
气血不调，乳腺疾病自然来	057
便秘，身体对气血失调的抗议	060
摆脱痛经，从养气血通经络开始	062
肥胖怎么办：气滞血瘀是主因	066
减肥遵循热量平衡的科学原理	069
心悸：用充盈的气血找回失散的“心神”	072

第四章 五脏六腑，美丽容颜的守护神

善待你的养分之源：肝脏	076
好好保护肺，你会让人陶醉	079

减肥加塑身，补脾才是关键	082
滋养好你的脾，美丽不打折扣	084
养好胃，保护好美丽的加油站	087
养颜先养心，从生活细节做起	090
心平气和，才是养生养颜之道	092
调整情绪，保持心情舒畅	095
养好肾，就是对自己的容颜负责	098
阴阳有道，性爱需要健康的方式	101
护好胆，给健康买一份保险	104
肠常清则人长寿；肠无渣则人无病	106

第五章 经络通，气血才能健康运行

生命是否存在，取决于经络	108
十二经脉，日常保养有秘诀	111
奇经八脉：人体潜能的聚集地	113
快速确定自己身上的经络是否畅通	115
按摩经络，你不可不知的注意事项	117
最安全有效的通经络法：静坐	119
最常用的十三种通经络的方法	121
按摩涌泉穴，容颜不会老	126
按摩然谷穴，帮你运化气血	129

晚八点按摩脾俞穴，使你补充新气	131
按揉肺俞穴，理肺气，变美丽	132
刺激足三里穴，补中益气效果好	133
补血要找血海，补气要找气海	135
按内关穴位，宽胸理气显神奇	137
按揉隐白穴，健脾止血好处多	138
指压三阴交穴，调和气血是目的	139

第六章 女人省钱又强效的补气血食物

土豆入脾胃经：大补脾胃之气	142
益气通气可长寿，红薯来帮忙	144
神品山药：补气暖血可长寿	145
春季养肝：菠菜营养又防病	146
补益脾胃，扶持中气：牛肉	148
猪肝：最理想的补肝养血妙品	149
生活中难舍的益气食物：蜂蜜	150
一天仨红枣，容颜不会老	151
善补血的“小人参”——胡萝卜	153
龙眼，女人补血安神的良药	154
南瓜：女人常吃能年轻十岁	155
女人每日喝豆浆，养颜抗衰老	157

药食两用：乌鸡让女人更美丽	159
妇科的圣药：女性补血找当归	160
女人滋补养生最佳极品：燕窝	162

第七章 特殊时期对女人的贴心呵护

女人那几天，这样去呵护自己	168
经期的反应，透露着体质问题	170
应付生理上的疼痛，其实很简单	172
怀孕前的禁忌，你究竟了解多少	174
幸福准妈妈，孕期你要这样调养	176
食物要有营养，怀孕才会更健康	178
产后养颜，中医药是护肤的宝藏	180
更年期阴阳失调调养五步走	182
更年期保健，这些事情不能忘	185
药膳显奇效，善补的女人最美丽	187

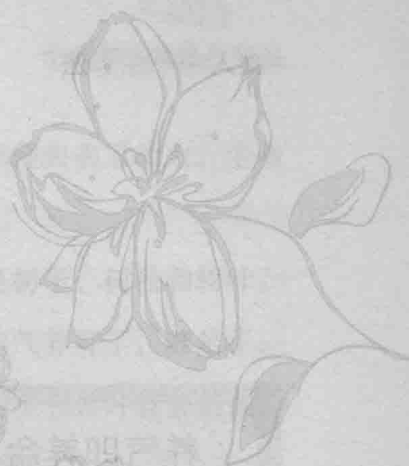
第八章 最简单、最实用的补气养血法

很好的补气方法：晨起拍拍手	192
四季沐足：泡泡脚也能补血	196

咽口水，最简单的气血养生法	198
古老的咽唾液养生之法：赤龙搅天池	200
捏脊法，补脾健胃其实这么简单	201
每天抖三抖，能活九十九	203

第九章 女性最需要的气血养生大智慧

百病生于生气，肝火盛则不长命	206
睡眠充足，才能气血充盈	208
失眠了，就用中医传统调养法	211
正确排毒，做个无毒的美女	215
春夏补阳，秋冬补阴，做健康女人	218
MM 们必学的六大“养血法”	220
告别让人心烦的血虚就这么简单	222
告别“香烟面孔”，就要这么做	225
痛饮伤神，酒可饮而不可酗	228



第一章

女人养生就是养气血

养气即养命，气是女人的根

有人说过：“天地要阴阳和谐，人体要气血平衡。”这话不错。阴阳和谐，世间才会风调雨顺，五谷丰登；气血平衡，人才能精神抖擞，百病不生。如果天地阴阳不调，便会有天灾，便会有人祸，人们便不能安居乐业。如果身体气血不平衡，有时会心脏气短，有时肺上瘀血，胸口上整天像压着一块大石头，让人喘不过气来，健康又从何谈起呢？所以，一个人健康与否，最重要的就是看气血是否平衡。

那么，气是什么呢？

从传统的中医的角度来说，人体有肝气、肺气、肾气、脾气、卫气、营气、宗气等气。美丽的你听了这些一定会觉得头晕，不只是你，即便是学中医的人也糊涂。其实，气是很简单的，你只要记住“气，是人体的动力”就足够了。

轮船没有动力，便不能航行；轿车没有动力，就不能奔驰；飞机没有动力，便不能翱翔蓝天；人体没有动力，便会失去生命。人究竟是怎么活着呢？人活着就是因为人体有气息存在，能呼吸。气是一个人生命的根本。古人说：“气聚则生，气散则亡。”意思说，气是生命的精髓，一个人没有气便没有了生命。现在，有很多人形容别人去世时会用“断气”这个词语，断

气实际上就是指支撑人生命的气散了。没有气了，身体便失去了动力，生命也就结束了。

如果把一个人比喻成一棵树，气是树根，身体便是树干、树枝和树叶。根深才能叶茂，气长才会命长。养气就是养根，我们将气养好了，养足了，身体才会硬朗、结实，才能百病不侵。如果根弱了，树干和树叶就会枯黄。这就是《难经》说的“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣”。

在自然界中，风起云涌，风吹草动，这都是气在运动。那么，身体内的气又是怎样一番情景呢？它起着什么样的作用呢？

首先，身体内的气是人体的发动机。人体的生殖、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、输布和排泄等均有赖于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，血行不利和体液停滞等病理变化。

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。烈日炎炎，室外的温度已高达40℃，人体的温度仍然维持在36.5℃左右。天寒地冻，室外的温度已低于零下5℃时，人的体温还是维持在36.5℃左右。人为什么能这样呢？就是因为身体里的气。当外面的温度降低时，人体内的气就开始收敛、关闭，以便保持体温，这就是人一遇到寒冷就浑身起鸡皮疙瘩的原因；当外面的温度升高时，人体内的气便开始发散，将多余的热排出体外，这就是人遇热会出汗的原因。气就是身体内的空调机，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，现在的人越来越容易发热，也越来越畏寒惧冷。

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，按照物理学原理，它们随时随地都有下垂的可能，但为什

么它们的位置又相对稳定呢？这是因为气，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率血液，防止其溢于脉外，还可以控制和调节汗液、尿液、唾液的分布和排泄。如果人的气虚，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，使血液循环运行，防止逸出脉外；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；固护胃、肾、子宫、大肠等脏器，不致下移。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，气还具有人体能量的气化作用。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。

气决定着一个人的健康和寿命。声音洪亮、清脆的人一般都活得比较长，因为她的底气足。底气足的女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，即便吃了一些对身体有害的食物，对身体也不会产生多大的影响，身体很快能将它“气化”，把它代谢出体外。这就是人们常说的“正气内存，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，经常是大病小病不断。这样的人，即便天天吃无毒无害的食品，也可能由于运化不良，残渣留存在体内，各种疾病缠身。

有的人会说，既然气这么重要，那么是不是只要补气，就能保持身体健康，就能避免身患疾病呢？于是，许多人经常会盲目进补。听说补气佳品莫过于人参，他们便天天吃，日日补。结果，健康没找到，身体却“补”出了一堆毛病：头痛、烦躁不安、手足心发热、胸闷如堵、腹胀如鼓，等等。

实际上，这种盲目补气的做法是不正确的。著名的中医大师朱丹溪曾说过：“气有余便是火。”张景岳说：“气不足便是寒。”这就是说，气虽然是生命之本，但是气又不能太过，过犹不及，这就是咱们中国哲学和医学最智慧的地方。

气大伤血，气太过了，血就会虚。常有病人问医生，上火了，口腔溃疡，牙齿疼痛，咽喉干痛，身体感到燥热，大便干燥，应该吃什么药才能祛火。这个火，实际上就是我们身体内多余的气。气太过了，就形成了火，火太大了，就会催逼着血在身体内肆无忌惮地乱行。人不能太寒，也不能火大。有人一吃人参补气，鼻血就长流，就是因为他们的气本来就不缺，一补就补过了头。这样既伤了气又伤了血。因此，过和不及，都不是长寿之道。

◆ 祛火的食物

中医认为：“百病皆生于气”。气郁生火，气郁生痰，还会引起高血压等疾病。现在介绍一些能顺气还能治疗疾病的食物。

萝卜：顺气健胃。对气郁上火生痰者有清热消痰作用。以青萝卜疗效最佳，红皮白心者次之（胡萝卜无效），最好生吃，如胃有病者可做萝卜汤吃。

玫瑰花：沏茶时放几瓣玫瑰花有顺气功效，没有喝茶习惯者可以单独泡玫瑰花喝，或者将香气扑鼻的玫瑰花插在居室的花瓶里，呼吸进花香也能顺

气宁神。

莲藕：藕能通气，还能健脾和胃，养心安神，亦属顺气佳品。以水煮服或稀饭煮藕疗效最好。

茴香：茴香果实做药用，嫩叶可食用。子和叶都有顺气作用，用叶做菜馅或炒菜都可顺气、健胃、止痛，对生气造成的胸腹胀满、疼痛有较好疗效。

山楂：山楂擅长顺气止痛、化食消积，适宜气裹食造成的胸腹胀满疼痛，对于生气导致的心动过速、心律不齐也有一定疗效。生吃、熟吃、泡水，各种食用法皆有效。

血是气之源，女人要气血平衡

人体内的物质虽然复杂，但最根本的东西只有两样——气和血。气血是生命的根本，至于其他的東西都是围绕着这个根本而运行的。

气是人的动力，血是这个动力的源泉。如果我们将气比做汽车的动力，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。

中医有“血为气之母，气为血之帅”之说。血无气的统率和推动，就无法到达身体需要的地方；气无血作为基础，气就变成了身体里的邪火。气