



滋养『女人花』一生的气血养颜经

何凤娣◎著

气

血双补

QIXUE SHUANGBU
YANGYAN YINSHIJING

养颜饮食经

• 养好气血，吃不胖，长得美，人不老 •

小食方调补气血，女人健康如花绽放；小食材养生养颜，青春美丽常驻心间

中国妇女出版社



气血双补

QIXUE SHUANGBU
YANGYAN YINSHIJING

养颜饮食经

何凤娣◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气血双补养颜饮食经 / 何凤娣著. —北京: 中国
妇女出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0752 - 8

I. ①气… II. ①何… III. ①美容—补气 (中医) —
食物疗法 ②美容—补血—食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 146865 号

气血双补养颜饮食经

作 者: 何凤娣 著

选题策划: 魏 可

责任编辑: 魏 可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0752 - 8

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

序言：做个气血充盈的美女

“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”一首《关雎》，短短的几段文字之所以能流传千古，不仅仅在于它的朗朗上口，更主要的是它勾画出来的“窈窕淑女”，正是无数男人梦寐以求的“梦中情人”。“窈窕”一词代表着女子心灵与仪容的双重之美。常听别人说，容貌是天注定的，而心灵之美则可以靠后来修养。其实，这句话只讲对了一半。因为一个女人的仪容同样也可通过后天的补养与调整来获得。

《黄帝内经》云：“人之所有者，血与气耳。”气血是生命之源，也是健康之源。另外，中医还有句话说，“气血充盈方为美”，可见气血对于女性身体的健康和仪容的美丽与否的重要性。想要通过补养与调整的方式来获得仪容的美丽，女性朋友们首先要养好自己身体里的气血，做个气血充盈的美女。

现在的很多女孩子们都意识不到这一点，也从来都没有想到美丽其实是可以调补出来的。她们个个都好像是“资深化妆师”一样，化妆品一堆一堆的，化妆工具一套一套的，什么粉底液、BB霜、眼影、眼线笔、眼线液、唇线笔、唇油、唇彩……随手拈来，轻车熟路。她们都认为，美丽是化妆化出来的。我的周围常常可以看见一些“妆女”，就算是妆化得再好，也难免会让人产生“妆上得太多”的感觉。相比之下，调养出来的美丽更自然，更持久，那种由内而外透露出来的美丽，是任何技术高超的化妆师都打造不



出来的，而且还不用担心“花妆”的尴尬。

更为重要的是，生活与工作节奏的变快，巨大的工作压力和每天随便对付的三餐，不规律的作息，每时每刻都在消耗着女性身体里的气血，破坏着身体的平衡，影响着女性朋友们的生活，悄然无声地损害着我们的健康与美丽。虽然你还没有患上严重的疾病，发生器质性的病变。但现在你可能已经被失眠纠缠困扰，天气稍变，流感袭来之时，自己总是首当其冲，第一个感冒；刚刚上市的新品冷饮，只要满足了一时的口舌之欲，肚子就会像被开了闸门一样，稀里哗啦地拉个不止；要么就是肚子胀胀的难受，可是去卫生间里蹲了老半天，也使足了劲儿，但还是便不出来多少，肚子仍旧胀得难受；或是动不动就头晕，一查原来是贫血了；每月的那几天，“大姨妈”也出现了各种问题，不是经常“失约”，就是来得过多，或太少，要么就折磨折磨你，让你疼痛不堪……

对于女性来说，还有两大方面的问题最令人烦忧，其中一个皮肤的“面子问题”，另一个则是走形的身材。我们先来讲讲所谓的“面子问题”。作为女人，爱美是天性。谁都梦想着自己有一张漂亮动人的脸庞。但天生丽质这种事情，并不会公平地降临在每位女性的身上。而且青春易逝，红颜会老，随着岁月的流逝，身体里的气血，也会变得亏虚，使身体里的组织得不到濡养与滋润，那么再漂亮娇艳的容颜也会像花朵一样有枯萎变老的时候。更让女性朋友头疼的是，只要稍微不注意，比如情绪不佳、熬夜、劳累过度，等等，就会使气血受到损害，萎黄、苍白无华、粗糙、色斑、皱纹、痘痘等女人美丽的“天敌”，就会慢慢破坏和吞食原来健康红润、光洁细嫩的肌肤，加速女人的衰老，使她们变得人老珠黄，变得不再漂亮。

女人除了怕过早地衰老，变得不再漂亮，还十分怕胖，要不我们怎么会老是听见身边的女性朋友整天都在不停地嚷嚷着减肥的事情。说到这里，我



们来说些题外话，玛丽莲·梦露的身材相当好，据相关资料表明，她的身高为 166 厘米，而体重则在 104 斤左右。只不过是我們常说的，也是最为标准的“中等身材”而已。看来苗条也不能过度，那些瘦得跟芦柴棒一样的女人，同样也是没有美感可言的。总而言之，身材走形变得太胖和太瘦都是女性美丽的“致命杀手”。中医认为，“肥人气虚，瘦人血虚”，女人之所以会身材走形，也都是气血失衡惹的祸。

因此，女人要集健康与美丽于一身，首先要做的事情就是把自己身体里的气血调补充足，使之维持一种平衡稳定和通调的状态。那具体该怎么补呢？中医常说，药补不如食补。所以，用食物来调补是最适合不过的。在这本书中，我结合了自己多年的行医与用食物调补养生的经验，教大家巧妙地利用身边的食材来双补气血，保养身体的健康，解决女性朋友们在保养与美容方面遇到的各种问题。以达到养生养颜，使健康与美丽同时兼得的目的。

在本书的编写过程中，石娟、王佑灵、李文玲、陈金生、薛莎莎、张金萍、李星野、陆晓兰、杨玉兰、柳志强、李文勇、张丽萍、齐红、张盛林亦有贡献，在此一并致谢！

目 录

第一章 气血是女人养生养颜的根本	1
气血是生命之源，维系女人一生的健康与幸福	2
气为血之帅，血为气之母	5
气血充足、调畅，女人才能光彩照人	7
气血失衡会使女人快速衰老	9
气血充盈流畅是孕育生命的基本	12
经、孕、产、乳样样都是耗损气血的“大户”	15
第二章 察“颜”观色调气血，小方法养好大“面子”	19
“消斑汤”调顺气血，让女人早下“斑”	20



“海带炖鸡” 黑发润发，养出万千风情	24
“猪肝烧杞子” 明目又补血，人老珠不黄	28
“双参肉” 大补气血，帮女人养足精气神	32
“山药薏米养颜粥” 补益气血，拒绝花容失色	36
“山药红枣粥” 健脾补气血，养出丰润红唇	40
第三章 气血源于脏腑，五脏安和气血调畅	43
“参苓粥” 健脾养胃，使气血化生有源	44
“莲子炖猪心” 养心又安神，远离心情烦躁	48
“四物肝片汤” 养肝补血，美丽由内而外透出来	51
“三子煲猪腰汤” 补肾填精，让女人气血两旺	55
“黑木耳炒山药” 补气血益脾肾，红润美肌吃出来	59
“心脾双补汤” 益气养血，常饮身心更健康	63
“梨枣枇杷膏” 润肺健脾，养出水润女人	67
第四章 祛除疾病，阻断气血流失之途	71
“阿胶粥” 益精补气血，呵护贫血女人	72
“川芎红蛋汤” 帮女人应对气滞血瘀	76
“桂花糖藕” 温中散寒，健脾养胃止泄	79
“参核姜枣饮” 温补气血，治疗女人便秘	83
“当归黄桑饮” 调顺气血，月月不痛月月轻松	87
“当归炖蛋” 温经通络，让女人面若桃花	92
“田七炖乌鸡” 活血止血，让崩漏不再下	96



第五章 气虚血虚各不同, 饮食调养有妙招	101
“人参粥”补气提气, 从此“巾帼”不再气短	102
“糯米山药粥”补益虚损, 远离气虚烦恼	106
“陈皮茶”理气除寒, 卫阳坚固体不虚	110
“黄芪鳝鱼汤”补气通经络, 治虚损最佳	114
“黑豆猪蹄汤”补肾健脾, 补血又养颜	118
“排骨木瓜汤”滋阴养血, 补虚好搭档	122
“归参炖母鸡”益气生血, 轻松应对气血两虚	125
“三红汤”补气理气, 双补气血	129
“南瓜红枣粥”补养气血, 让身心更加舒畅	133
第六章 体质不同造就“环肥燕瘦”, 调补也要因人而异	137
“茯苓大枣山药粥”, 帮脾胃气虚的胖人塑形	138
“参芪鸡丝瓜皮汤”, 补虚消肿利水减肥	142
“四物腔骨汤”, 活血散瘀消除肥胖	146
“酥蜜粥”益气补血, 营养去燥丰润肌肤	150
“阿胶固元膏”养血补血, 消瘦女人最适宜	154
“参枣茶”气血双补, 健身补虚	158
第七章 善用普通小食材, 成就“气血”大美女	163
红糖益气补血, 女人的最佳补品	164
红枣养血安神, 女人的天然维生素丸	168



龙眼补脾益胃，大补气血赛人参	172
银耳益气养颜，穷人的“燕窝”	176
花生扶正补虚，理气补血的“长生果”	180
小米滋阴养血，和中益气滋养女人	184
黑米养肾填精，天然的“补血米”	188
鸡蛋扶助正气，滋阴养血的营养源	192
羊肉祛寒补虚，补气血健脾胃	196

第八章 女人如花，花养气血滋养“媚”力女人

199

玫瑰花，补气养血的最佳伴侣	200
牡丹花，养血和肝解郁祛瘀	203
茉莉花，长发养肌开郁辟秽	207
百合花，清心润肺养血安神	210
三七花，养血益气美肤悦颜	214
芍药花，养血柔肝让容颜红润	218
桃花，与人面相映红的女人花	222
红花，活血美颜的神奇“藏药”	226

第一章

气血是女人养生养颜的根本

《黄帝内经》说：“人之所有者，血与气耳。”也就是说，气血是营养人身体组织的最基本的物质。它是生命之源，是健康之源。中医上还讲“气血充盈方为美”。可见气血也是女人容颜美丽的根本。女人要想健康与美丽常在，就要加强对气血的调补，使之维持在一种充足、平衡与通畅的状态，以巩固好这个养生与养颜的根本。如果气血失调，就会抵抗力下降，爱生病，气色不好，脸经常长斑生痘，出现皱纹。使女人过早地衰老，变得不再健康，不再漂亮。





气血是生命之源，维系女人一生的健康与幸福

《黄帝内经》云：“人之所有者，血与气耳。”气血是生命之源，也是健康之源。它就好比是营养女人身体组织的最基本的物质，与女人的身体健康和容貌的美丽有着直接的关系，可以说气血是维系女人一生幸福的重要保障。

每当听到“平安是福”这句话时，我都深有感触。作为众生中的一员和一名从医者，我更愿意说：“健康是福。”因为平安和健康是紧密联系在一起的，并且身心健康的人才能更加平安，更加幸福。因此，作为比男人更操劳家庭，承担更多养育后代等先天职责，而且更容易变老的女人来说，要特别注重自己的身体健康。那么，能对女人的健康产生直接影响的因素是什么呢？中医认为，它便是身体里面的气血。

我国成书最早的、最著名的医典《黄帝内经》就说：“人之所有者，血与气耳。”也就是说，人之所以能维持生命和健康，全是因为体内气血在正常运行的结果。如果一个人身体里的气血亏虚了，无论血虚还是气虚，或者是气血两虚，他身体的健康水平也会随着下降，虽然并不见得马上会出现什么疾病，但是像头晕、心烦、失眠多梦、胸闷气短、浑身无力、容易疲劳等毛病就会纠缠上来。现在大家常说的“亚健康”，在我们中医来看，就是一种气血亏虚的表现。在我的从医生涯中，我还见过很多这样的患者，其中女性患者的人数要远远超过男性。她们大多都是职业女性和结婚生育过的家庭主妇。她们除了有上面我列举的那些症状以外，还有一个共同的特点，那就是体质很差，免疫功能也相对地低下，比如经常性地感冒，或是反复地患口腔溃疡，有的还特别怕冷，或是月经不调，面容憔悴，等等。于是，吃感冒药治感冒，用口腔溃疡药治疗口腔溃疡，似乎成了她们的家常便饭。但是却从来没想到过要调补气血，



以达到固本治标的目的。每当遇到这样的患者时，我都会教她们一些调补气血的方法。

对于爱美的女性朋友们来说，气血不足还会使她的容貌过早地衰老，如出现色斑、皱纹、肌肤松弛、面色萎黄、头发早白、身材走形等现象。如果是还未生育过的女性，极有可能会影响到孕育的能力，如很多女性不孕患者，或是患有习惯性流产的人，大多都是气血不足或是不调所致。

气血到底是一个什么样的东西？它为什么能够影响到身体的健康呢？我们一起来分析一下。

说到血大家都很熟悉，因为它看得见，也摸得着。我们不小心划破了手指时，流出来的红红的液体就是血液。我们一起来看看，它是怎么形成的。中医认为，血主要是由我们吃进肚子里的食物经过胃的腐化后，又经由脾脏的运化所产生的水谷精微和津液转化而成。《黄帝内经》说：“中焦出气如露，上注溪谷，而渗孙脉，津液和调，变化而赤为血。”所谓的“中焦出气如露”，指的就是脾胃化生的、如雾露状的营气和津液。它们进入人体经络穴位之后，可以渗入一些细小的血脉之中，经过调和之后就会成为血液。

气，我们虽然看不见，但是也能感觉得到，因为我们每时每刻都在不停地呼吸，无论是呼还是吸，我们都能感觉得到气在我们体内的进出活动。这些都是对气的一种感知方式。那身体里的这些气又是从哪里来的呢？

总的来说，它的形成包括三个方面的内容：一是传承于父母的先天之精气，这就是为什么有的人天生就身强力壮，活泼好动；而有的则打娘胎里出来就气虚体弱的原因。二是来自于食物中的营养，也就是前面我们提到的“水谷精微之精气”。三则是通过肺呼吸摄取和保留下来的大自然中的清气。第二种和第三种在脾和肺作用之下，会结合在一起，变成宗气，以补充先天的元气，促进身体脏腑组织功能活动。

曾经有人问我，中医为什么总喜欢把气和血这两种物质放在一起来说呢？当时，我就给她打了个比方。气和血就像一对形影不离的好朋友，工作上也是



不可以分离的好搭档。其中血属阴，天性就凉，静悄悄地滋润和濡养整个身体。而气属阳，恰恰与血相反，它非常地积极与主动，每天都在不停地运转，从而推动血液在人体经脉之中不停地循环流动，以促进身体世界的功能活动，以达到滋养身内脏腑、四肢百骸及肌肤毛发等身体各个组织的目的。

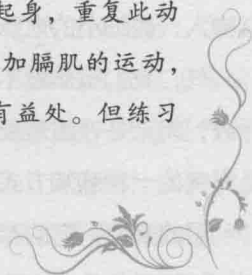
正是因为这样，气血充足的女人才能身心健康，容貌美丽。反之，气血不足，身体组织有失濡养与滋润，那女人的健康与美丽，甚至是幸福又从何而来呢？

由此可见，一个人要想拥有健康的身体，就必须保证气血的充足。只有养好了气血这个生命之源，才可维系住自己一生的健康与幸福。



气血双补养生堂

要想气血充足，身体健康，女性朋友们还以经常练习“天姿法”，正确的做法是：先取站立的姿势，然后放松身心，慢慢弯腰，双手向下，抱住双腿，蹲在地上。适当用力使身体抱成一团，像胎儿在妈妈肚子里那样，坚持1分钟左右起身，重复此动作3~5遍。每天1~2次，可起到挤压腹部，增加膈肌的运动，有效按摩脾胃及五脏的作用，对气血的补养大有益处。但练习时，脚后跟不能抬起，动作不要过快、过猛。





气为血之帅，血为气之母

中医认为，“气为血之帅，血为气之母”，血离不开气推动，气也脱离不了血承载和滋养。它们彼此之间只有互相依存，互相作用，才能帮助女性朋友们维持身体的健康。

气血像阳光与水分一样，共同滋养着人的五脏六腑与周身组织，并维护着身体的阴阳平衡。医学上常说的“血液循环”一词，想必谁都听过，也非常熟悉。我们的身体有许多经脉，其中包括十二经脉、奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。它们纵横交贯，遍布全身。而血液就是在这些经脉管中流动，运行不息，内养五脏六腑，外润形体皮肤毛发组织，以维持人体机能的正常活动，保持健康的状态。

但血属阴，天性好静。而且我们都知道，在正常的情况之下，水只会往下流。我们身体里血也像水一样，是液体形态，那它又是如何在身体里上上下下地流动运行呢？这就离不开气的作用了。

中医认为，“气为血之帅，血为气之母”。即气是血液的统帅，可以指挥和管理血液，同时还能推动着血液在血脉中运行。但气存在的方式，又离不开血的承载。换言之，就是气能行血，血能载气。下面我再来将这个话分开详解。

因为血要依靠气的统帅、推动和管理，才能得到正常流动运行。虽然说“男人以气为本，女人以血为用”，如果女人因此种“理由”就不注重气的调养，那就成了一种不科学的极端行为。而且女人如果气虚久了，血也会跟着变虚，或是动行不畅。如果是气受到了阻滞，那血必定无法运行，而出现气滞血淤之症，比如月经量少、痛经、闭经，等等。

《黄帝内经》说：“营行脉中。”“营”指的就是营气，营气是与血液一起



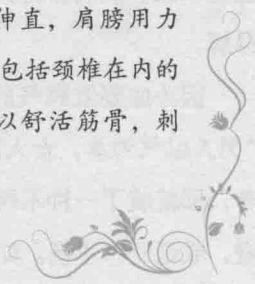
存于血脉之中，也存在于血中的气。《血证论》也说：“守气者即是血”，即气不能离开血液而独自存在。如果没有血液来依附和承载的话，它就将变得飘浮无根。这方面还体现在病理上，在临床上，常常可以见到，有很多人一开始时只是贫血或是血虚，但由于不加以调补，或是调补不当，而渐渐表现出了气虚的症状。有一个叫王环的朋友，由于血虚，常常觉得头晕，面色苍白，来找我给她调治。我给她开了几个补肝血的食方回去调补。谁知她由于工作太忙，没有来得及去买食材制作。拖了一段时间后，又添上了气短、乏力的烦恼。我除了把她“教育”了一番，批评她把我的话当耳边风，把自己的健康当做儿戏之外，只好又给她重新开一些气血双补的方子回去调治。

“血为气之母”还包括另外一个方面的内容，那就是气的化生是以血作为物质基础的，因为气在推动着血液濡养身体脏腑的同时，脏腑的功能得到正常发挥后，又会不断地化生出气来，推动血的运行。

所以说，血离不开气，气也脱离不了血。它们彼此之间只有互相依存，互相作用，才能帮助女性朋友们维持身体的健康。无论是气虚还是血虚，都要及时调治，以免殃及和损害到它们的“另一半”，给身体健康造成更大的危害。

气血双补养生堂

中医养生专家认为，很多小动作都有利于气血生化与通畅。女性朋友们可以经常做“转肩”动作。具体做法是：取端坐或站立的姿势，放松身心，两手自然下垂，手指自然伸直，肩膀用力由后向前转圈，然后由前向后转圈，各100次。以包括颈椎在内的整个背部都有温热的感觉为宜。因为“转肩”可以舒活筋骨，刺激背部和前胸的穴位，以带动和促进气血的流动。





气血充足、调畅，女人才能够光彩照人

中医认为，“气血充盈方为美”，气血不足、不畅是直接摧毁女人青春与美丽的“杀手”。因此，只有体内的气血保持充足、调畅的状态，女人才会青春美丽常在，时时刻刻光彩照人。

美丽的女人都有一个共同的特点，那就是面若桃花，光彩照人；不漂亮的女人则有很多问题，如灰头土脸，面色苍白、萎黄，色斑点点，皱纹横生，眼珠发黄，满脸痘痘，头发干枯，等等。

爱美之心，人皆有之。作为女人，谁都希望自己能更加光彩照人。于是化妆就成了女性流行的一种“美丽技能”。说到这里，我就想起了网络上流行的一句话——“是不是帅哥，理个光头就知道；是不是美女，卸了妆就知道”。可见，再好的化妆技术都只是表面功夫，由内而外透出来的美丽才会让女人真正光彩照人。

怎样才能使美丽由内而外地透出来呢？那要靠生活中不断调养。中医认为，“气血充盈方为美”，因此女人想要青春美丽，光彩照人。首先要做的事情就是养足气血，调畅气血。

我们的周围有很多年过 50 岁的女性，她们的面部皮肤失去了水分和弹性，再也不紧致了，出现了松弛下垂的现象，头发也白了很多，人也发福了。前年的时候，我认识了一位 50 多岁的大姐，这位大姐和我们日常所见的 50 多岁的女性可不一样，她不化妆，也不打胭脂腮红，却仍然面色红润，头发浓密健康，而且身材也比较匀称。她的脸上常常挂着幸福的笑容，没有珠宝的装饰，也仍然显得十分光彩照人。于是大家都向她请教保养的方法。她却说，早睡早起；合理饮食，不挑食，不偏食，不吃冷饮；防寒保暖少生病；少生气，多运动；有多大的能力办多大的事情，不过度地操劳，多善待自己。这些就是她保养的方法。

我听后，也明白了其中的缘由，如果女人的一生都能做到这些，那她身体