

杨力 编
中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

虚寒的女人 老得快



虚寒， 女人容颜的
“隐形杀手”、百病之源

中国中医科学院养生专家杨力

教你赶跑身体虚和寒

女人不发胖、心情好、妇科病不打扰

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

XUHAN DE NÜREN LAO DE KUAI

虚寒的女人 老得快

杨力 编

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

虚寒的女人老得快 / 杨力编. — 北京: 中国纺织出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5180-4035-3

I. ①虚… II. ①杨… III. ①女性-虚寒-防治

IV. ①R241.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 224685 号

主 编 杨 力

编 委 会 杨 力 石艳芳 张 伟 石 沛 张金华 戴俊益
霍春霞 高婷婷 赵永利 余 梅 李 迪 杨 丹

策划编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 206 千字 定价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

绪论

虚和寒：让美女变成“黄脸婆”	13	面部皮肤松弛，保养肝脾是关键	34
为什么说“十个女人九个虚”	13	保持皮肤弹性，养护脾肝是关键	34
体虚的女人老得快	15	常揉三阴交，终身不显老	35
35岁：女人变虚的一道坎儿	17	皮肤丰盈有弹性，还要保证充足睡眠	35
磨损女人美丽的“大敌”——体寒	19	眼袋的出现：面部衰老的象征	36
妇科疾病常与寒冷有关	21	眼袋是脾气血亏虚的体现	36
女人学会驱寒，就是延长寿命	22	眼袋按摩养生法：护肤养颜	36
最容易被虚寒盯上的4种女人	24	专题 自制特效美容养颜面膜	37



女人虚不虚，脸蛋告诉你

女人“颜”色不同，健康状况也不同	26
女人健康的气色标准	26
有碍女人脸色的“五大恶魔”	26
黄脸婆的背后都是“虚”在作祟	28
女人衰老是从面色变黄开始的	28
改变黄脸婆，要依靠补脾药	29
黑眼圈影响面子，来自里子	30
为什么女性最怕黑眼圈	30
黑眼圈的生活调理	30
嘴唇干裂多是虚带来的麻烦	32
嘴唇干裂多是脾胃湿热引起的	32
缓解嘴唇干裂的妙招	32



女人补虚抗衰老， 辨清哪种虚很重要

气虚的女人易疲劳，补气益虚添精神	40
你是气虚吗	40
女人为什么会气虚	42
女人补气虚的关键：健脾和胃	43
人参童子鸡，补气安神、养血美颜	44
黄牛肉赛黄芪，女人补气好伴侣	45
女人补元气，首选气海穴	46
若要颜如玉，常灸足三里	47
血虚的女人面色苍白，气血充盈面如桃花	48
女子以血为本，血足皮肤才红润	48
血虚“三联征”：面色苍白+头晕目眩+月经不准	49

女人为什么会血虚	51
补血美容千古名方——四物汤	52
八珍糕，明代大医的补血秘方	53
坐月子补血，北吃小米猪肉南吃鸡	54
艾灸血海穴，让女人气血充盈	56
血虚和西医讲的贫血不是一回事	57

阴虚的女人爱上火，滋阴润燥养肌肤 58

女人阴虚有哪些表现	58
出汗过多、久病失血，易导致阴虚	60
阴虚的女性应格外关照“肺”和“肾”	61
女贞子，一味良药补肾阴	62
山药莲藕汤，补阴润燥女人爱	63
调理阴虚火旺，不可忽视然谷穴	64
阴虚女性忌大补，滋补宜循序渐进	65

阳虚的女人四肢冰凉，补足阳气不做冰美人 66

阳虚的女人通常有哪些表现	66
女人为什么会阳虚	68
补阳气，少不了当归生姜羊肉汤	69
女人多喝红茶也能补阳气	70
按按阳池、足三里穴，让手脚不再冰凉	71
经常怕冷的女人，可艾灸肾俞、命门穴补阳气	72



养好五脏体不虚， 打造颜值小美女

脾虚的女人老得快，养好脾胃不衰老 74

保养你的脾，为美丽加分	74
脾胃虚弱，记忆力下降，按摩手心有奇效	75
艾灸脾经，女性脾旺气血足	76

女性最佳健脾食谱推荐

芋头红薯粥 健脾益气	77
葱爆羊肉 健脾补虚	77

心神安定，女人睡眠香、气色好 78

养颜先养心，永远是美人	78
心神不宁睡不着，喝桂圆红枣猪心汤	79
艾灸神门、心俞穴，养心安神促睡眠	80

女性最佳养心食谱

百合鸡蛋汤 清心安神，滋阴养血	81
糯米小麦粥 消除心烦，促进睡眠	81

肺主皮肤，肺气足的女人才有魅力 82

女人养肺，宣降之中见美丽	82
女性吃好养肺“四宝”，气血足、皮肤好	83
按摩肺俞穴，理肺气，变美丽	84

女性最佳养肺食谱

莲藕排骨汤 补血养颜，打造好心情	85
鸽蛋银耳粥 滋阴润肤，抵抗衰老	85

肾虚的女人老得快，靓颜先要补肾 86

女人的一生都是由肾气主宰的	86
精血同源，女性肾好，才能气血两旺	87
减肥不当易肾虚，别为美丽抛弃健康	88

女性最佳养肾食谱

银耳莲子羹 滋阴补血，治虚损	89
虫草羊肉汤 扶阳祛寒，红润面色	89

肝是美丽之基，女人养颜须养肝 90

女人以肝为先天，养好肝气色好	90
拔罐太冲、阳陵泉、肝俞穴，让容颜变靓丽	91

女性最佳养肝食谱

菠菜猪血汤 疏肝顺气养肝血	92
砂仁橘皮粥 疏肝健脾，美容养颜	92



让女人“前凸后翘”、 性感动人的补虚秘招

乳房是衰老最快的器官 94

揭开乳房的内部面纱 94

为什么你的乳房老得比预想的快 96

乳房受五脏六腑气血津液滋养 98

让女人挺得起、美到老的“丰胸计划” 100

补脾、补肾是“丰乳大计” 100

养护乳房的“黄金食材” 101

常按“乳四穴”，不做“太平公主” 103

3款本草养胸方，让乳房丰满圆润 104

文胸穿越久，乳房越下垂 105

中医按摩造就“S”形身材 106

手臂按摩：纤细双臂，促进血液循环 106

腹部按摩：收腹瘦腰，健脾胃又排毒 107

双腿按摩：与“大象腿”说拜拜 108

晒太阳补阳气 111

艾灸拯救流失的元阳 112

寒湿打开门，女人身体就变寒 113

寒湿为阴邪，最易伤人阳气 113

寒湿是如何侵入人体的 113

护好身体四大通道，防止寒湿进入 114

No.1 颈肩的“大椎穴” 114

No.2 肚脐的“神阙穴” 114

No.3 腰部的“命门穴” 114

No.4 脚底的“涌泉穴” 114

女性最实用的祛寒食疗小建议 115

女性祛寒宜选的黄金食物 115

食物怎么吃，抗寒效果好 116

防寒保暖，一年四季都重要 117

春季要多“捂捂” 117

夏季要防空调病 117

秋冻要因人而异 117

冬季要全面防寒 117

专题 测测你是体寒吗 118



为什么 80% 的 女人都会体寒

女人为何总比男人怕冷 110

男性属阳，女性属阴 110

女人怕冷是身体特征决定的 110

多数冷美人是阳气不足造成的 111

什么是阳气 111



女人常见“小毛病”， 都是体寒惹的麻烦

一降温就手脚冰凉，体寒惹的“祸” 120

按压阳池穴 120

按揉足三里穴 120

冷暖交替膝盖疼，体寒在作祟 121

冷暖交替，最易引起膝关节疼痛 121

膝盖受寒有哪些隐患	121
学会热敷，防止膝盖受寒	121

不敢吃凉的，多数是胃寒 122

气温一低，胃最先受凉	122
胃部受凉后，怎么办	122

咳嗽不止，肺脏受寒所致 123

寒邪是怎么入肺的	123
肺寒咳嗽的克星：麻黄汤	123

寒从足下生，泡脚祛寒睡得香 124

四季泡脚，胜吃补药	124
最佳的泡脚方法	125

骨痛的时候，就是肾“着凉”了 126

为什么骨痛却要驱肾寒	126
怎样驱肾寒最有效	126

低体温，导致皮肤问题多多 128

脸色苍白多斑	128
皮肤爱出油、长小疙瘩	128
皮肤黯黄	128
黑眼圈	129
毛孔粗大	129
皮肤干燥、皱纹多	129

艾灸腰部、脚部，能轻松祛寒 130

艾灸腰部补肾阳	130
艾灸脚部振奋阳气	130



PART 7

“秘密花园”暖暖养，告别宫寒和痛经

美丽动人的前提条件是身体温暖 132

温暖是女性养护身体的第一良方	132
女性属阴，“心肠热”才能气血通	134
时尚女性，要美丽也要温度	136

体内无寒，女人月事顺、不痛经 138

寒瘀在身，月经就会不调	138
痛经：寒湿导致气血不通所致	139
按摩中极、曲泉穴，女性经期无忧过	140
妇科圣药益母草，调经止痛百试百灵	141
玫瑰、桂圆呵护女人度过特殊日子	142
轻松缓解、远离宫寒痛经的小窍门	143

驱散宫寒，子宫温暖才能种下好宝宝 144

宫寒的女人难受孕	144
饭前喝汤暖身暖宫	146
宫寒不孕，灸灸子宫、气海穴促怀孕	147
宫寒吃阿胶，滋阴补血	148

PART 8

女人热养更年轻：中国女人 24 小时暖养方案

6:30，起床 150

自然醒最健康	150
起床时必有的 3 个半分钟	150
床上梳头弹脑，保护“诸阳之首”	150

6:40, 喝好每天的第一杯水	151	16:00, 下午茶时间	159
早上喝第一杯水, 其实是为了保命	151	泡杯茶, 让整个下午精力充沛	159
美丽女人一天的喝水时间表	151	18:30, 准备晚餐	160
6:50, 洗漱	152	晚饭吃到七分饱	160
早上洗脸宜用冷水	152	晚上一碗杂粮粥, 女人温暖的幸福选择	160
洗脸水中加点白醋	152	20:00, 睡前准备	161
洗脸做做毛巾操, 舒展全身	152	晚上运动会伤阳气吗	161
7:00, 早餐	153	睡前安神操, 和失眠说再见	161
早餐中一定要有主食	153	22:00, 入睡	162
早餐, 再忙也要这么搭: 主食 + 蔬菜 + 水果	153	不熬夜, 做个睡美人	162
8:30, 上班时间	154	最佳的睡觉姿势是“卧如弓”	162
上班途中: 昂首 + 阔步 + 扩胸	154	3种食物组成的安眠药	162
10:00, 上午的进补时间	155		
用黄芪、枸杞泡一杯“能量茶”	155		
一把坚果做上午的零食	155		
10:30, 工间操时间	156		
久坐最伤身	156		
工作间做做操, 一天有精神	156		
12:00, 午餐时间	157		
合格午餐的四大标准	157		
午餐荤素搭配才有营养	157		
13:00, 午睡时间	158		
睡好子午觉	158		
午饭后腹部按摩, 去油腻利肝脏	158		
午后打哈欠有助于清醒	158		

PART 9

常见食材, 吃掉 女人“虚”和“寒”

红豆 养心补血, 促进睡眠	164
美颜抗衰特效食谱	
红豆凉糕 滋阴补血, 美味健康	165
冬瓜红豆鲫鱼汤 祛湿消肿, 排毒养颜	165
黑豆 女人的补肾之谷	166
美颜抗衰特效食谱	
黑豆排骨汤 滋阴补肾	167
黑豆紫米粥 固肾益精、补虚益气	167
山药 健脾养肺, 润肤佳品	168
美颜抗衰特效食谱	
百合山药枸杞甜汤 清肠润肺, 靓丽肌肤	169
蓝莓山药 抗氧化、助排毒	169



韭菜 温肾助阳, 活血暖体	170	乌鸡 补血抗衰的“黑心宝贝”	186
美颜抗衰特效食谱		美颜抗衰特效食谱	
韭菜炒鳝鱼丝 滋补肝肾	171	乌鸡黄芪红枣汤 调理产后气虚、 月经不调等气血虚损证	187
韭菜摊鸡蛋 补肾助阳	171	山药乌鸡汤 补养气血, 补虚养颜	187
菠菜 补血养颜功效佳	172	鲈鱼 补肝肾, 美容颜	188
美颜抗衰特效食谱		美颜抗衰特效食谱	
菠菜炒猪肝 补血养颜	173	清蒸鲈鱼 补脑润肤	189
花生菠菜 补血抗衰	173	鲈鱼汤 补虚损, 养皮肤	189
胡萝卜 养肝明目益处多	174	专题 补虚祛寒调味品——让女人不虚, 不寒	190
美颜抗衰特效食谱			
胡萝卜苹果姜汁 活血暖身	175		
胡萝卜烩木耳 明目养颜	175		
黑木耳 补气活血, 润肤排毒	176		
美颜抗衰特效食谱			
米酒土鸡汤 滋阴补血, 祛湿排毒	177		
小炒木耳 排毒、防便秘	177		
葡萄 健脾补血味道佳	178		
美颜抗衰特效食谱			
番茄葡萄苹果饮 润肤美颜	179		
葡萄果酱 健脾胃, 增进食欲	179		
红枣 补血暖体, 女人最爱	180		
美颜抗衰特效食谱			
阿胶红枣核桃膏 滋阴补血, 改善失眠	181		
银耳红枣牛肉汤 补养气血, 补虚养颜	181		
桂圆 祛寒暖阳美容颜	182		
美颜抗衰特效食谱			
山楂桂圆红糖汤 驱寒暖宫	183		
荞麦桂圆粥 补血安神, 促进睡眠	183		
羊肉 驱寒暖身味道好	184		
美颜抗衰特效食谱			
手抓羊肉 补肾壮阳, 开胃健脾	185		
辣子羊肉丁 补虚暖胃	185		



老祖宗的“补虚暖身功”， 不让虚寒盯上女人

金鸡独立： 补肾虚，强健四肢	192
金鸡独立，来自古人的灵感	192
金鸡独立这样做	192
鸣天鼓： 抗衰老，补气血	193
按摩耳部，可抗衰老	193
鸣天鼓这样做	193
拉筋功： 让身体快速升温	194
肝好筋就强健	194
拉筋功这样做	194
灸肚脐拒寒邪，美丽“不冻人”	195
艾灸肚脐，可以温通元阳	195
灸肚脐这样做	195
动足趾，健胃去体寒	196
女性脾胃功能好，阳气就旺盛	196
动足趾这样做	196

拔罐养阳气，排毒又化瘀 197

拔罐可轻松排出体内淤积的垃圾 197

拔罐这样做 197

鹿戏、鹤戏：让女人气色好、体态轻盈 198

鹿戏：益肾固腰，增强体力 198

鹤戏：强心健脾，调和呼吸 199

女人也练八段锦，养脾固肾体强健 200

调理脾胃须单举 200

两手攀足固肾腰 201

专题 “办公室”祛虚寒小动作 202



解决女性常见病， 祛除虚寒一身轻

肥胖 增强代谢，改善气滞血瘀 204

特效饮食方

荷叶除湿茶 健脾除湿减肥 205

苹果百合番茄汤 清肠排毒，瘦身 205

面部皱纹 补养肝血，美颜除皱 206

特效饮食方

玫瑰花生奶茶 养血安神，除皱 207

红枣枸杞茶 补气血，除皱纹 207

头发变白 健脾胃，养肾精 208

特效饮食方

枸杞黑芝麻粥 补肾益血，防发早白 209

女贞芝麻瘦肉汤 补肾黑发 209

贫血 祛除脾胃寒气，促进气血生发 210

特效饮食方

参须红枣鸡汤 补血益气 211

荔枝红豆粥 促进血液循环 211

白带异常 暖宫暖身就止带 212

特效饮食方

茯苓菟丝子茶 消炎除湿 213

鸡冠花藕汁茶 祛湿止带 213

盆腔炎 健脾利湿，调理气血 214

特效饮食方

海参竹荪汤 清热利湿，改善盆腔炎 215

红枣燕麦黑豆浆 排毒养颜，祛湿消炎 215

乳腺增生 祛寒气，疏肝郁，散淤结 216

特效饮食方

红枣菊花粥 调理气血，促进循环 217

芝麻核桃饮 化瘀消坚 217

产后少乳 驱寒气，通乳络 218

特效饮食方

木瓜鲫鱼汤 快速起效的下奶汤 219

萝卜鲢鱼汤 去体内寒气，催乳 219

更年期综合征 滋阴驱寒，补肾养肝 220

特效饮食方

沙参玉竹老鸭汤 滋阴润燥，缓解更年期不适 221

枸杞杜仲茶 缓解更年期烦躁情绪 221

抑郁症 身体暖起来，抑郁跑光光 222

附录 女性常见虚寒疾病调理中药 223



XUHAN DE NÜREN LAO DE KUAI

虚寒的女人 老得快

杨力 编

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

虚寒的女人老得快 / 杨力编. — 北京: 中国纺织出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5180-4035-3

I. ①虚… II. ①杨… III. ①女性-虚寒-防治

IV. ①R241.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 224685 号

主 编 杨 力

编 委 会 杨 力 石艳芳 张 伟 石 沛 张金华 戴俊益
霍春霞 高婷婷 赵永利 余 梅 李 迪 杨 丹

策划编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 206 千字 定价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

虚寒是破坏生命和容颜的元凶

中医认为“得阳者生，失阳者死”，虚寒是破坏生命的大敌，更是导致女人衰老的元凶。尤其虚寒会让人变老变丑，因为阳虚则寒，寒湿伤阳，就是说人体阳虚和受寒皆易导致虚寒，虚寒的实质是阳虚内寒，可致脏腑功能减退，尤其是肾的功能降低。肾是五脏之根，阳气之源，肾阳虚则心肝脾肺都会受到牵连，就会表现为气血生化不足，运化失司，营血不能上荣，于是衰老和变丑就会接踵而至。并且因虚寒所致的疾病包括各种寒证、虚证也会相继而来，所以避免五脏虚寒，尤其女人避免肝脾肾虚寒就更显重要。

那么，怎样才能防范虚寒和治疗虚寒呢？本书将全方位地从脏腑、经络、气血等多个角度为读者排忧解难和指点迷津。并从药食、针灸、运动、心态等方面为您提供最实用的方案。总之，本书将给有虚寒情况的女同胞带来福音，并为所有的女同胞带来保卫健康和容颜的最佳方案。

最后，祝 13 亿中国人健康长寿 100 岁！

杨力

2017 年 3 月 8 日于北京

虚寒是破坏生命和容颜的元凶

序

中医认为“得阳者生，失阳者死”，虚寒是破坏生命的大敌，更是导致女人衰老的元凶。尤其虚寒会让人变老变丑，因为阳虚则寒，寒湿伤阳，就是说人体阳虚和受寒皆易导致虚寒，虚寒的实质是阳虚内寒，可致脏腑功能减退，尤其是肾的功能降低。肾是五脏之根，阳气之源，肾阳虚则心肝脾肺都会受到牵连，就会表现为气血生化不足，运化失司，营血不能上荣，于是衰老和变丑就会接踵而至。并且因虚寒所致的疾病包括各种寒证、虚证也会相继而来，所以避免五脏虚寒，尤其女人避免肝脾肾虚寒就更显重要。

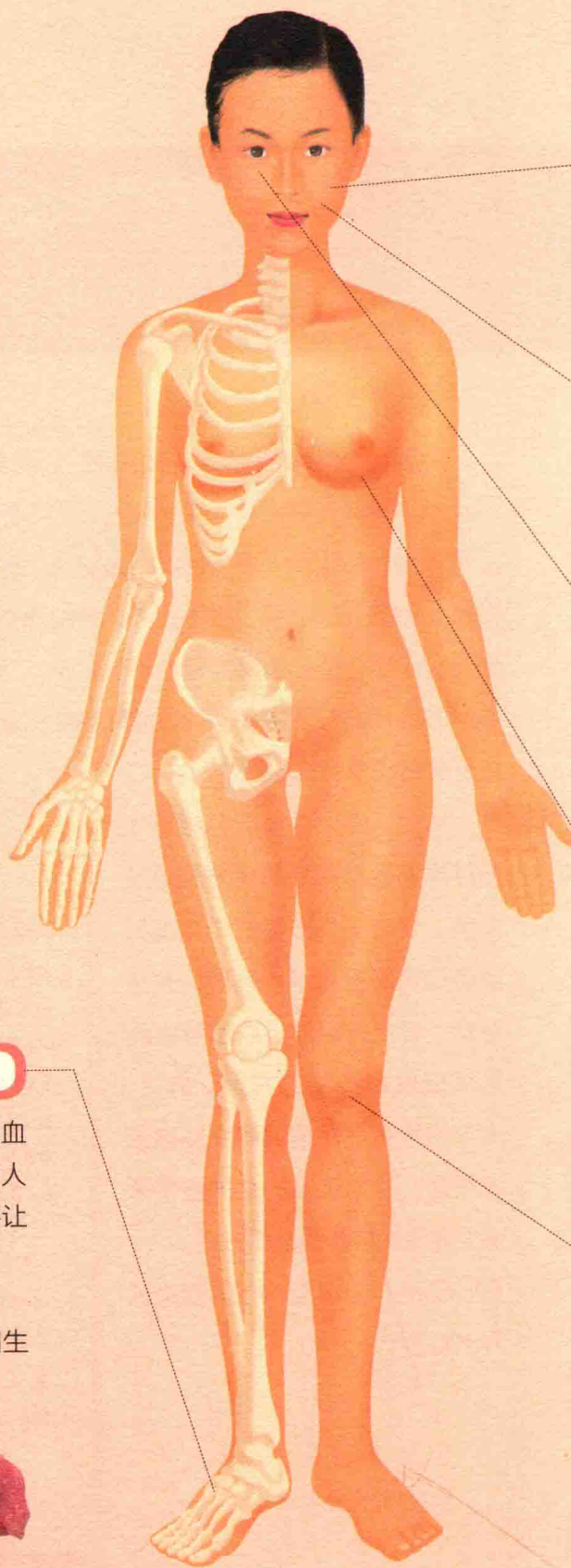
那么怎样才能防范虚寒和治疗虚寒呢？本书将全方位地从脏腑、经络、气血等多个角度为读者排忧解难和指点迷津。并从药食、针灸、运动、心态等方面为您提供最实用的方案。总之，本书将给有虚寒情况的女同胞带来福音，并为所有的女同胞带来保卫健康和容颜的最佳方案。

最后，祝 13 亿中国人健康长寿 100 岁！

杨力
2017.3.8于北京

身体会说话

图解女人虚寒6种表现



1 手脚冰凉 体内有寒气

中医学认为，气虚、血虚，会造成血液运行不畅、血液量不足，从而导致女人一年四季都会出现手脚冰冷的现象。要让手脚变暖，关键是温阳祛寒。

特效祛寒方：当归生姜羊肉汤

做法：羊肉洗净切大片，与当归和生姜同炖，加少许黄酒和食盐即可。



2 面部松弛 多半因为肾虚

肾虚的女人，体内火力不足，喝进去的水不能蒸化掉，这些水在脸上停留，就导致面部肌肉不紧实，变得松弛。

特效食疗方：红豆薏米粥

做法：红豆 20 克，薏米 80 克，煮粥，早晚食用。



3 “黄脸婆” 血虚惹的祸

当女人开始衰老，面部就会变得萎黄。改变“黄脸婆”，补血是第一要务。

特效中成药：人参归脾丸

功效：健脾益气，养血。



4 “熊猫眼” 最能暴露妇科问题

有黑眼圈的女人，肯定和肾虚、血瘀纠缠在一起。

特效按摩方：按揉膈俞穴

方法：用拇指指腹按揉膈俞穴 3~5 分钟，以有酸胀感为度。



5 乳房扁平 补脾很重要

乳房是女人衰老最早的器官，乳房扁平是脾虚所致，丰胸应该多吃健脾的食物。

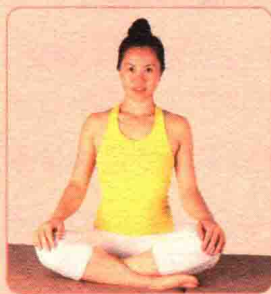
特效丰胸食物：山药、小米、红枣、牛肉



6 冷暖交替膝盖痛 寒邪侵体的表现

若女性体内有寒，则更容易受到外在风寒的侵袭，从而造成膝盖疼痛。

特效小动作：膝盖痛的时候可用温热的手掌按揉膝盖 20 分钟。



绪论

虚和寒：让美女变成“黄脸婆”	13	面部皮肤松弛，保养肝脾是关键	34
为什么说“十个女人九个虚”	13	保持皮肤弹性，养护脾肝是关键	34
体虚的女人老得快	15	常揉三阴交，终身不显老	35
35岁：女人变虚的一道坎儿	17	皮肤丰盈有弹性，还要保证充足睡眠	35
磨损女人美丽的“大敌”——体寒	19	眼袋的出现：面部衰老的象征	36
妇科疾病常与寒冷有关	21	眼袋是脾气血亏虚的体现	36
女人学会驱寒，就是延长寿命	22	眼袋按摩养生法：护肤养颜	36
最容易被虚寒盯上的4种女人	24	专题 自制特效美容养颜面膜	37



女人虚不虚，脸蛋告诉你

女人“颜”色不同，健康状况也不同	26
女人健康的气色标准	26
有碍女人脸色的“五大恶魔”	26
黄脸婆的背后都是“虚”在作祟	28
女人衰老是从面色变黄开始的	28
改变黄脸婆，要依靠补脾药	29
黑眼圈影响面子，来自里子	30
为什么女性最怕黑眼圈	30
黑眼圈的生活调理	30
嘴唇干裂多是虚带来的麻烦	32
嘴唇干裂多是脾胃湿热引起的	32
缓解嘴唇干裂的妙招	32



女人补虚抗衰老， 辨清哪种虚很重要

气虚的女人易疲劳，补气益虚添精神	40
你是气虚吗	40
女人为什么会气虚	42
女人补气虚的关键：健脾和胃	43
人参童子鸡，补气安神、养血美颜	44
黄牛肉赛黄芪，女人补气好伴侣	45
女人补元气，首选气海穴	46
若要颜如玉，常灸足三里	47
血虚的女人面色苍白，气血充盈面如桃花	48
女子以血为本，血足皮肤才红润	48
血虚“三联征”：面色苍白 + 头晕	
目眩 + 月经不准	49

女人为什么会血虚	51
补血美容千古名方——四物汤	52
八珍糕，明代大医的补血秘方	53
坐月子补血，北吃小米猪肉南吃鸡	54
艾灸血海穴，让女人气血充盈	56
血虚和西医讲的贫血不是一回事	57

阴虚的女人爱上火，滋阴润燥养肌肤 58

女人阴虚有哪些表现	58
出汗过多、久病失血，易导致阴虚	60
阴虚的女性应格外关照“肺”和“肾”	61
女贞子，一味良药补肾阴	62
山药莲藕汤，补阴润燥女人爱	63
调理阴虚火旺，不可忽视然谷穴	64
阴虚女性忌大补，滋补宜循序渐进	65

阳虚的女人四肢冰凉，补足阳气不做冰美人 66

阳虚的女人通常有哪些表现	66
女人为什么会阳虚	68
补阳气，少不了当归生姜羊肉汤	69
女人多喝红茶也能补阳气	70
按按阳池、足三里穴，让手脚不再冰凉	71
经常怕冷的女人，可艾灸肾俞、命门穴补阳气	72



养好五脏体不虚， 打造颜值小美女

脾虚的女人老得快，养好脾胃不衰老 74

保养你的脾，为美丽加分	74
脾胃虚弱，记忆力下降，按摩手心有奇效	75
艾灸脾经，女性脾旺气血足	76

女性最佳健脾食谱推荐

芋头红薯粥 健脾益气	77
葱爆羊肉 健脾补虚	77

心神安定，女人睡眠香、气色好 78

养颜先养心，永远是美人	78
心神不宁睡不着，喝桂圆红枣猪心汤	79
艾灸神门、心俞穴，养心安神促睡眠	80

女性最佳养心食谱

百合鸡蛋汤 清心安神，滋阴养血	81
糯米小麦粥 消除心烦，促进睡眠	81

肺主皮肤，肺气足的女人才有魅力 82

女人养肺，宣降之中见美丽	82
女性吃好养肺“四宝”，气血足、皮肤好	83
按摩肺俞穴，理肺气，变美丽	84

女性最佳养肺食谱

莲藕排骨汤 补血养颜，打造好心情	85
鸽蛋银耳粥 滋阴润肤，抵抗衰老	85

肾虚的女人老得快，靓颜先要补肾 86

女人的一生都是由肾气主宰的	86
精血同源，女性肾好，才能气血两旺	87
减肥不当易肾虚，别为美丽抛弃健康	88

女性最佳养肾食谱

银耳莲子羹 滋阴补血，治虚损	89
虫草羊肉汤 扶阳祛寒，红润面色	89

肝是美丽之基，女人养颜须养肝 90

女人以肝为先天，养好肝气色好	90
拔罐太冲、阳陵泉、肝俞穴，让容颜变靓丽	91

女性最佳养肝食谱

菠菜猪血汤 疏肝顺气养肝血	92
砂仁橘皮粥 疏肝健脾，美容养颜	92