

懂女人的中医师，
不轻言的保养妙方，
帮您解决护肤难题，矫正形体，
唤醒女性光彩，收获健康！
身体好，好气色自然来！



女中医的保养秘方： 这样做，美到老

熊瑛 主编

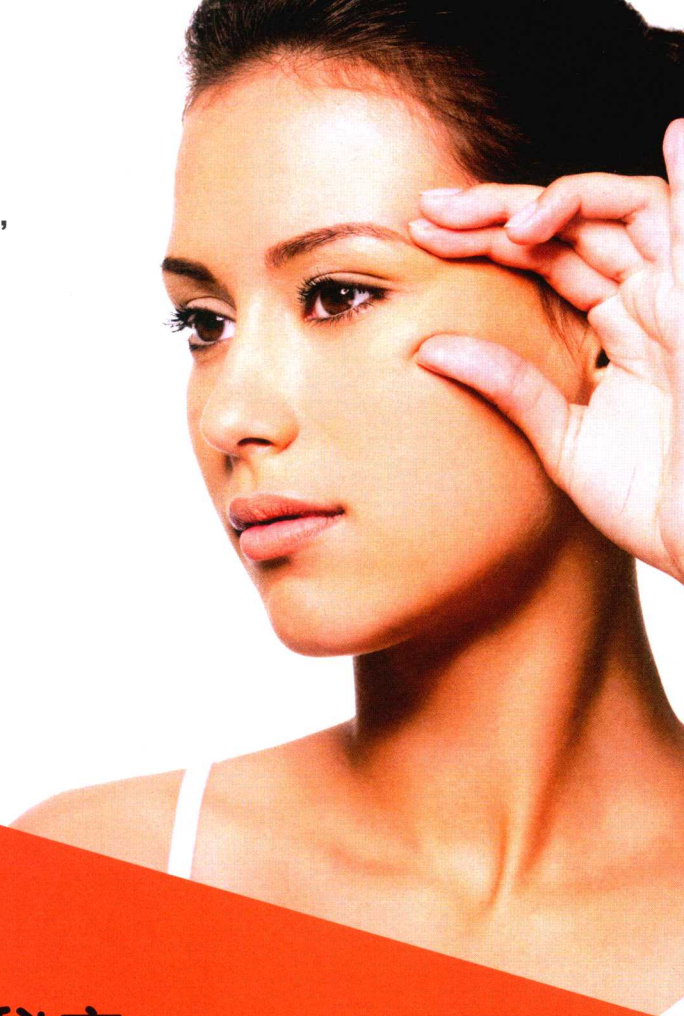
气血充盈，才能口唇红润，面若桃花
气血畅通，才能成就女人倾城色
认真聆听身体发出的声音，自己动手祛病痛

领悟养颜智慧，体验美颜妙方！



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

懂女人的中医师，
不轻言的保养妙方，
帮您解决护肤难题，矫正形体，
唤醒女性光彩，收获健康！
身体好，好气色自然来！



女中医的保养秘方：

这样做，美到老

熊瑛 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女中医的保养秘方:这样做,美到老/熊瑛主编

—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2018.1

ISBN 978-7-5388-9205-5

I. ①女… II. ①熊… III. ①女性-养生(中医)

IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第088959号

女中医的保养秘方:这样做,美到老

NVZHONGYI DE BAORYANG MIFANG: ZHEYANG ZUO, MEI DAO LAO

作 者 熊 瑛

责任编辑 曹健滨

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编:150007

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143

网址:www.lkcs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 720 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10.5

字 数 150千字

版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9205-5

定 价 35.00元

【版权所有,请勿翻印、转载】

【目录】CONTENTS



001 导读：关于女性保养的中医知识

001 看看与女人保养息息相关的
“八大毒害”

002 女性养护的七字箴言

宫、
卵
巢

得
调
气
血，
养
护
子

会
养
生
的
女
人
懂

第一章

004 女性常常出现的十大健康问题

004 1 无论寒暑，经常手脚冰冷

004 2 面部水肿，晚睡更甚

004 3 皮肤干燥，再多护肤品似乎都没用

005 4 总有越睡越疲劳的感觉

005 5 总觉得委屈受气，郁郁寡欢

005 6 不算胖，但下身明显偏肥

006 7 再多休息也抹不走黑眼圈

006 8 明显减少食量了，体重还是不降

007 9 睡醒时感觉晕晕的，浑身酸痛

007 10 月经不按时，还常常痛

008 气血养护好，容颜靓丽不易老

008 学会自查气血盈亏状态

010 养颜以气为先机

010 美丽以血为根本

011 胖人多气虚，瘦人多血亏

012 9 大穴位通气血，皮肤自然红润饱满

015 补气养血的 4 道药膳

015 黄芪红枣枸杞茶

016 参芪粳米粥

017 龙眼红枣山药汤

017 黄芪党参龙凤汤

018 女人因健康的子宫而美丽多姿

018 你的“子宫力”是否还是最大值

020 子宫病变，竟是这些引起的

022 保养子宫的生活小常识

024 养宫常揉 6 大穴位

026 养宫的 4 道药膳

026 当归党参红枣鸡汤

027 艾叶姜糖饮

028 益母莲子汤

029 红花活血茶

030 保养好卵巢，魅力值 UP！UP！

030 卵巢之于女人是何等的重要

031 “面子”问题实质在卵巢

032 年轻的你，卵巢老了吗？

033 你忽略的事往往最易伤卵巢，改掉！

034 穴位按摩护卵巢

036 养护卵巢的 4 道药膳

036 红参淮杞甲鱼汤

037 花胶海参乌鸡汤

037 西洋参虫草花炖乌鸡

038 莲子糯米糕





040 体质分类里的五行与五脏

041 金型女人，重在养肺

041 水润肌肤全靠肺养

042 那些养肺经的常识

043 秋季润肺如润肤

044 金型人的3道药膳

044 牛奶杏仁露

045 川贝蛤蚧杏仁瘦肉汤

045 沙参玉竹雪梨银耳汤

046 木型女人，重在养肝

046 女子以肝为先天

047 别因这些小习惯伤肝

048 女人要学的养肝生活术

049 木型人的4道药膳

049 香附郁金蜜饮

049 玫瑰柴胡糖茶

050 清甜菊花茶

051 菊花枸杞豆浆

052 水型女人，重在养肾

052 养肾，就是对自己的容颜负责

053 女性养肾的3个黄金时期

054 超简单的养肾、强肾方法

056 水型人的3道药膳

056 杜仲枸杞骨头汤

056 地黄牛膝黑豆粥

057 黄精育乌茶

058 火型女人，重在养心

058 形神兼备的漂亮女人先养心

059 那些心脏中意的食物

060 用有氧运动给心脏“加油”

062 火型人的3道药膳

062 龙眼百合茯苓粥

062 枣仁补心血乌鸡汤

063 龙眼五加茶

064 土型女人，重在养脾

064 你知道吗？衰老从脾虚开始

065 出现这些症状，你可能脾虚了

066 养脾先健脾，健脾小秘术

067 土型人的2道药膳

067 洋参黄芪养生汤

068 健脾山药汤

070 不按常理出牌的“大姨妈”

070 经期种种异常

071 烦人的经前症候群

072 经常痛经有大问题

073 关于月经的 5 大传言

074 月经异常日常调养三部曲

075 经期的 2 道调理药膳

075 益母姜糖饮

075 玫瑰益母草调经茶

076 经后的 2 道调理药膳

076 红枣蒸百合

077 龙眼红枣补血糖水

078 平时调经的 2 道药膳

078 玫瑰山药

079 台湾麻油鸡

080 泌尿炎的尴尬

080 医生眼中的尿道炎

081 尿道炎患者要注重的饮食和生活习惯

082 发作期的 3 道药膳

082 通草车前子茶

082 夏枯草金钱草茶

083 荷叶薏米利水饮

084 平时养生的 2 道药膳

084 薏苡山药粥

085 玉米须赤豆汤

086 别把白带异常不当回事

086 医生帮你看白带异常

087 女性调白带的的生活常识

088 白带异常严重时的 2 道药膳

088 止血调带茶

089 黄连银花车前茶

090 缓解期的 3 道药膳

090 白果蒸蛋羹

091 砂锅泥鳅豆腐汤

091 白扁豆粥

092 不可忽视的生殖系统良性肿瘤

092 生殖系统良性肿瘤有哪些？

094 关于妇女肿瘤的诸多传言

095 女性防治肿瘤应从小细节做起

096 消肿瘤的 4 道药膳

096 玫瑰化瘀饮

097 逍遥解郁茶

098 黑豆核桃乌鸡汤

098 冬瓜雪梨谷芽鱼汤





- 100 贫血面白无血色，何谈美丽
- 100 基于健康来探知贫血
- 101 Test！你有血虚吗？
- 102 养血的生活小常识
- 103 补血的6道药膳
- 103 桑葚补血茶
- 104 薏米枸杞红枣茶
- 105 龙眼红枣红豆汤
- 106 猪血参芪附枣粥
- 106 龙眼山药汤
- 107 黄芪当归猪肝汤
- 108 血压偏低，头晕沉
- 108 什么是低血压？
- 109 低血压的日常生活保健
- 110 升压的4道药膳
- 110 黄芪首乌茶
- 111 沙参地黄牛膝茶
- 112 桂枝党参茶
- 113 白凤豆羊肉汤

- 114 让四肢暖起来，拒绝做冰美人
- 114 你是不是四肢冰冷的体质？
- 115 暖四肢的生活常识
- 116 温四肢的4道药膳
- 116 人参麦冬茶
- 117 生姜羊肉粥
- 118 生姜肉桂散寒茶
- 119 八角肉桂暖身酒
- 120 你不是肥！是水肿了
- 120 为何会到肥胖难分的地步？
- 121 消肿小窍门
- 122 消水肿的5道药膳
- 122 山药百合薏米汤
- 123 冬瓜山药排骨汤
- 124 土茯苓笋干鸡汤
- 125 猪苓红豆粥
- 126 荷叶扁豆绿豆汤

128 回到不头痛的时代

128 中医眼中的头痛原来分这么多

129 头痛保健的日常小窍门

130 止头痛的4道药膳

130 散寒止痛茶

131 党参红枣豆浆

132 解郁镇痛茶

133 薄荷糙米粥

134 爱美女性难忍的皮肤问题

134 上了年纪，皮肤干到不行

134 不时冒出来的痘痘

135 养护皮肤的常识

136 美肤的4道药膳

136 补水嫩肤茶

137 甘草莲心茶

138 银花菊兰茶

139 银耳薏米双红羹

140 排压定情绪，不再神经质

140 情绪障碍有哪些？

141 养护皮肤的常识

142 舒缓心情的4道药膳

142 人参茯神枣仁汤

143 玫紫解郁茶

144 苦瓜菊花汤

145 石斛百合舒压汤

146 如何安抚躁动的更年期

146 更年期是中年女人的一道坎

147 更年期综合征的日常生活保健

148 关于更年期的2个疑虑

149 安抚更年期的7道药膳

149 安神窈窕茶

150 黑米莲子糕

151 浮小麦黑枣莲子茶

152 羊肉虾皮汤

153 玉竹花胶煲鸡汤

154 莲子薏米粥

155 滋补枸杞银耳汤

156 附录：16个令你青春常驻的好习惯



看看与女人保养息息相关的“八大毒害”

NO.1 火热毒

火热毒在夏天最为常见，进入人体后会伤害身体中阴凉保湿的体液，产生身热、烦躁、发红、出血、大小便不顺畅、肿痛、瘙痒等上火症状。

NO.2 湿毒

湿毒在梅雨季节或8月暑季最为常见，入侵人体后身体会产生沉重、黏腻的感觉，下体出现不正常的分泌物，比如有白带异常、水肿、虚胖等问题。

NO.3 寒毒

寒毒在冬天最为常见，进入人体后会产生疼痛、寒冷、活动力降低等功能下降的症状，发生在女性身上常见的问题有头痛、月经不调、痛经等。

NO.4 情绪毒

思虑过度、爱钻牛角尖，当面临生活或工作上的强大压力时则无法正常纾解，日积月累会形成情绪毒，造成身心失调，出现忧郁症、焦虑症等。

NO.5 干燥毒

干燥毒在秋天较为常见，进入人体后会损耗体内阴凉保湿的体液，产生各种干燥问题，常见的有肌肤干燥脱屑、大便干硬等。

NO.6 暑热毒

暑热毒在7~8月最为常见，进入人体后容易消耗体内清凉的津液，产生中暑病症，常见问题还有成人痘痘、失眠、皮肤出油多、流汗多等。

NO.7 瘀血毒

瘀血毒常因遗传、外伤、出血或缺乏运动等造成，容易引起痛经、身体瘀青、肿痛、肿瘤，发生在女性身上的病症有子宫肌瘤、乳房瘤等。

NO.8 饮食毒

时常大鱼大肉，蔬菜水果又摄取不足，容易饮食毒上身，引起消化不良、肥胖；如果只吃寒冷蔬果而不摄取温补肉品，则会出现月经不调、不孕等寒证。

女性养护的七字箴言

NO.1 消

中医用山楂、神曲等中药材，可以消食消积，治疗妇科病、肠胃病等，也可以减肥。西医可以通过消炎、抗病毒，治疗女性乳腺肿块、子宫肌瘤等妇科病。

NO.2 化

女性属阴而多湿，湿重则带多。中医祛湿很简单，就一个“化”字，通过口服或外用黄芩、黄连、黄柏之类的化湿药，来解决带下量多的问题。

NO.3 导

中药提取物，结合仪器，通过物理治疗方法，将药性作用在病灶部位，可起到更好的效果。用西医的先进技术，也可将中药的药性直达病灶，起到中西医结合治疗效果。

NO.4 通

很多女性经常便秘，脸上也爱长痘痘。这是肠窍闭塞而引起的病症，中医用皂荚通肠窍，又用芝麻仁、火麻仁、郁李仁润肠通便。

NO.5 补

说到进补，那些昂贵的蛋白粉和营养品，不一定就比单味的中药效果好，不一定比单味的中药补得对症。气虚、少气懒言的女性可用黄芪补气；血虚、月经量少的人可以专用当归补血调经。

NO.6 固

固，就是固肾精和冲任二脉。肾精虚、冲任不固的女性，会出现性冷淡、不孕等症状。中药中的紫河车、菟丝子、枸杞等在补益肾精的同时，还可以为人体筑起一道牢固的冲任二脉防线。

NO.7 和

和，是指女性无论在任何时候都要调整自己的情绪，女性会因怒伤肝，肝气郁结在乳房，而生乳房肿块，时间久了，有的还会恶变。孕期和哺乳期的妇女更不宜动怒，孕期情志不畅可能导致流产，哺乳期的妇女因为体虚、动怒还可能出现产后抑郁、恶露不止等病症。

会养生的女人懂得 调气血，养护子宫、 卵巢

中医学认为，气血是保证人体健康和活力的基本『物质』，女性的健康和美丽都与气血息息相关；子宫、卵巢是另一个保证美丽的关键，子宫、卵巢功能正常，女人才会身材好、有味道、有气质。

女性常常出现的十大健康问题

1 无论寒暑，经常手脚冰冷

阳气有温暖身体的作用，长期接触冷气或进食生冷食物，受寒气侵扰会造成阳虚，而且寒性凝滞，会阻碍人体气血的运行和阳气的分布，此二者皆能造成怕冷、手脚冰冷的情况。阳气受损，人也容易衰老，所以女人必须减少接触冷气及进食冰冻或性寒的食物，而应该多照射阳光，以固护阳气。

手脚冰冷还可能是因为本身属气滞体质或气血弱，体内气血运行不通畅，未能传达到四肢末梢所致。因为血气向下而行，手脚是远离心脏、血气供养最弱的地方，因此会出现手脚冰冷的情况。

2 面部水肿，晚睡更甚

面部水肿其实就是体内水分过多无法顺利代谢，跟血液循环以及肺、脾、肾都有关系。脾胃差或肺气弱都会导致水肿，肾虚则是先天体质不好。熬夜、生活不规律会加重水肿。

另外，气行则水行，即是指气能推动水液运行，气足亦有助保持正常的水液代谢功能。如果休息不足，面部水肿情况更为明显。面部水肿提示你的身体已响起气虚水湿停滞的警报。此时忌再伤气，一定要注重休息，少吃生冷寒凉之物，多做运动，洗面及涂护肤品时更要配合面部按摩，帮助血液运行，减轻水肿。

3 皮肤干燥，再多护肤品似乎都没用

肺主皮毛，而脾为肺之母。我们饮食后，食物经脾的运化成为精微物质，上传于肺，再输注全身皮毛孔窍使得皮肤润泽。若肺弱的话，皮肤就会格外干燥。

皮肤干燥还可能是体质偏阴虚。滋润皮肤的物质不足，便会出现皮肤干燥，甚至脱皮。另外护肤品中含有很多化学成分，会对肌肤造成不利影响。皮肤干燥的女性可先从食疗方面改善体质，养肺益阴。再通过改善睡眠，使身体能在晚间养阴养血。

4 总有越睡越疲劳的感觉

越睡越累是气虚的表现，不但感觉疲倦，还可表现出脏腑功能低下、抗病能力下降等衰弱现象，多由劳累过度、缺乏运动、过食生冷所致。要扭转这种状况，不要以为多睡就可以，反而要多做有氧运动，减少劳碌，保证适量的休息。再适当服用补气中药材，如人参、党参、黄芪等。

中医还有“久卧伤气”一说，即人不应过度休息，须与天时相应，早上阳气生发时醒来做适当的运动，夜晚阳气潜入时入眠，这样做才可缓解疲劳，让精神、体力得到最大程度的恢复。

5 总觉得委屈受气，郁郁寡欢

中医认为肝主疏泄，具有调畅情志及气机的功能，若长期工作压力大，易致肝气郁结，过久处于此状态中，皮肤会受到很大影响，暗疮印会特别难消退，而且易产生色斑。

其实，生活中总会有不如意的事，重要的是我们要学会去面对和处理问题。肝郁的人较为执着，容易出现情绪低落的情况。应积极找出问题的根源，想办法化解。与朋友、同事建立互信的关系，发掘生活中的正能量。

6 不算胖，但下身明显偏肥

体质属痰湿或脾虚的人容易腹泻、胃口不佳，或者因为体内水液运化失常，导致水液滞留体内而出现下半身肥胖的情况。

还有一方面的原因就是进食的量比较多，自然容易肥；或者少动，即使活动也较静态，变成梨型身材。这类人要戒冷饮和少吃甜食，也要多走动，才可以促进循环，延缓衰老。



7 再多休息也抹不走黑眼圈

中医强调“五脏六腑之精气，皆上注于目”。若经常受黑眼圈问题的困扰，表明你可能有休息不足、用眼过度、变应性鼻炎或者肾虚衰老的问题。

想踢走烦人的熊猫眼，一定要保证充足的休息，避免用眼过度，可多望远景，或搓暖指腹、掌根，轻轻按摩眼周以改善血液循环。如伴有精神不振、畏寒怕冷、腰膝酸软、脱发白发等问题，更要注重补肾，饮用枸杞茶、进食黑豆粥等都有益于补肾。

8 明显减少食量了，体重还是不降

这类人多因反复减肥而导致新陈代谢减慢，特别容易衰老。站在中医的角度来看，这属于虚性肥胖。李东垣《脾胃论》有云：“脾胃俱虚……少食易肥。”脾虚的人体内有湿，体内代谢的能力变差，宜多做运动提补脾气，循序渐进地推进减肥计划，将低落的新陈代谢能力提升起来。



9 睡醒时感觉晕晕的，浑身酸痛

这类人多有虚证，尤其是以气血亏虚较为普遍，皮肤也比较暗哑，亦有皱纹，特别显老。“久卧伤气，逸则气滞。”正常睡醒不会感到晕眩和浑身酸痛，排除感冒或痰湿等致病因素，就是睡的时间太长，导致气滞难行，清阳不升，清窍失养而感到晕眩，周身气血运行不畅，便感到浑身酸痛。

10 月经不准时，还常常痛

激素水平的变化会影响身体各方面的功能，例如出现痛经、经血中有血块，经血排不净。出现经前期综合征，严重者会出现卵巢囊肿及子宫肌瘤等妇科疾病。痛经还可能是子宫虚寒，要舒缓痛经，月经期间可以用暖水袋敷肚脐下的位置，平时可做半小时的伸展运动，加强血液循环，增强体质。月经期间不宜做过量的运动，要定时作息。



气血养护好，容颜靓丽不易老

学会自查气血盈亏状态

女人的健康和美丽要靠气血来滋养，气血不足，则身体发肤都会因缺少动力和养分而呈现早衰的现象。下面的自我检测项目可以帮你很好地了解身体内的气血状况。

气血状况自测表

	【足】	【不足】
眼	眼睛清澈明亮、神采奕奕；眼睛随时都能睁得大大的，说明气血充足	眼白的颜色浑浊、发黄，表明肝脏的气血不足；眼袋很大则说明脾虚；眼睛干涩、眼皮沉重，则是气血不足；双目呆滞，晦暗无光，是气血衰竭的表现
耳	耳朵厚大，呈淡淡的粉红色，有光泽、无斑点、无皱纹、饱满则代表气血充足	暗淡、无光泽代表气血已经下降；耳朵薄而小，多为肾气亏虚；萎缩、枯燥、有斑点、皱纹多，代表肾脏功能开始衰退
头发	头发乌黑、浓密、柔顺代表气血充足	头发干枯、掉发、发黄、发白、开叉都是气血不足；头发变白伴有睡眠不足、腰膝无力、耳鸣，是肾气不足的信号
手	手的温度是人体气血的直接表现。如果手一年四季都是温暖的，代表人气血充足；手掌厚而有力，富有弹性，手指指腹饱满，肉多有弹性，一般为气血充沛、体质强壮	手心偏热、出汗或者手冰冷，手掌厚而无力，弹性差，手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的，都代表气血不足



续表

	【足】	【不足】
皮肤	白里透着粉红，有光泽、弹性好，无皱纹、无色斑，代表肺气充足	粗糙，没光泽、发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足
指甲	指甲粉红、光滑、无斑点为气血充足之表现。指甲的半月痕是除了小指外都应有。拇指上，半月痕占指甲面积的1/5 ~ 1/4，食指、中指、无名指应不超过1/5，此为气血充足的表现	指甲苍白、有凹凸，说明气血不足；现纵纹表示身体气血两亏、出现了透支；没有半月痕或只有拇指上有，体内寒气重、循环功能差、气血不足
运动	适量运动后精力充沛、浑身轻松，说明气血是充足的	运动时出现胸闷、气短，运动后疲劳难以恢复，多为气血不足
睡眠	入睡快，睡眠沉，呼吸均匀，一觉睡到自然醒，说明气血足	入睡困难，易惊易醒、夜尿多，呼吸深重或打呼噜的人大多气血不足。此外，爱睡觉也是气血两虚的表现