

改变虚寒体质，彻底摆脱

☑手脚冰凉 ☑怕冷 ☑脸色差 ☑痛经
☑失眠 ☑长斑 ☑肥胖 ☑便秘



让女人永葆美丽的祛寒健康法

暖暖的女人 更美丽

潘立敏 编著

寒是女人身体一切麻烦的根源
身体温暖的女人比同龄人年轻10岁以上
不冷不痛不烦恼，一辈子做个暖美人



海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

让女人永葆美丽的祛寒健康法

暖暖的女人 更美丽

潘立敏
编著



海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

暖暖的女人更美丽 / 潘立敏编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5335-5424-8

I. ①暖… II. ①潘… III. ①女性-保健-基本知识
IV. ①R173

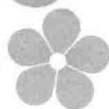
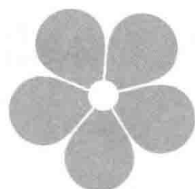
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 229188 号

书 名	暖暖的女人更美丽
编 著	潘立敏
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷	北京富泰印刷有限责任公司
开 本	710毫米×1020毫米 1/16
印 张	12.5
图 文	200码
版 次	2018年1月第1版
印 次	2018年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5424-8
定 价	39.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



目录



测一测 你的体寒有多重	012
---------------	-----

第一章 身体里的寒从哪里来	015
----------------------	-----

女人天生易体寒	016
---------	-----

小心，减肥减出体寒	018
-----------	-----

熬夜耗气血，寒气趁机入侵	020
--------------	-----

久坐不动，身体就会变寒凉	022
--------------	-----

吃出来的体寒	024
--------	-----

压力太大，也会导致体寒	026
-------------	-----

穿得太少，寒气直入体内	028
-------------	-----

身体5个部位最易受寒	031
------------	-----

这些招寒的细节不可不防	033
-------------	-----

第二章 体寒的女人老得快 037

体寒的人，免疫力明显下降	038
体寒会让你食不甘味、夜不能眠	040
体寒的人易疲劳	041
上火不断，也是体寒在作怪	042
女人体寒先变丑	044
专题 寒气从不独来独往	046

第三章 身体的疼痛多半与寒有关 049

头痛，也许只是身体受寒了	050
身体一受寒，胃痛、腹泻就来了	052
冷了、热了，都会让你月经不调	056
痛经，是身体想要暖一暖	060
受寒和生闷气会导致乳腺增生	063
寒和湿会引起白带异常	067
关节冷痛是被寒气困住了	069
颈椎难受，可不只是因为坐的时间长了	071

第四章 身体温暖，女人才能如花般绽放 073

手脚冰凉，是典型的阳虚症状	074
面色苍白，光补血没用，还要温暖	078
脸色暗黄，要养脾胃、调肝血	081

皮肤爱出油，是因为身体有寒湿	086
脸上长斑，不妨常泡脚	088
寒湿瘀堵在脸上，就会长痘痘	090
寒气会导致瘀血，黑眼圈就来了	094
寒气重的人易贫血	095
身体越寒，越容易发胖	097
水肿是肾阳虚寒的表现，要注意祛湿	101
虚寒便秘：大便不干，就是难排出	103
不孕又没有别的问题，很可能是宫寒	105
寒邪耗损肺气，会使人悲观抑郁	109

第五章 让身体快速温暖的小方法 111

动动脚趾头，寒气消，消化好	112
脚跟走路，提肾气祛寒气	114
深蹲能美臀，还能升体温	115
热水浴促进血液流动	116
日光浴——让自然的阳气帮你升体温	118
每天泡泡脚，气血畅通身体暖	120
热敷——缓解冷痛最见效	123

第六章 吃对了，身体就能时时暖和 125

温热食物，让你的身体暖起来	126
羊肉不仅能暖身，还能增强免疫力	128

牛肉炖汤，让脾胃暖暖的	130
鸡肉满含补虚祛寒的力量	132
泥鳅能帮你消肿	134
常吃南瓜，能让你变美	136
春天的韭菜，能调动身体的阳气	138
胃寒的人，可常吃糯米	140
葱姜不只是调料，还是驱寒的良药	142
桂圆肉是养血美容的佳品	144
经常咳嗽的人，可以吃点核桃	146
红枣养血安神，助你睡个好觉	148
红糖，给你满满的能量	150

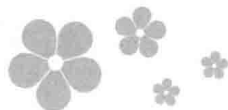
第七章 认识几个穴位，对身体大有好处 151

艾灸是最好的除寒方式	152
头部受寒胀痛，揉揉太阳穴、风池穴	156
各种腹部疼痛，可以灸神阙穴	158
缓解四肢冰冷的艾灸法	160
腰和脚最易受寒，要常灸	163
缓解肩部冷痛的艾灸法	164
胃寒胃痛，中脘穴最管用	166
经常痛经，要用好关元穴、血海穴	168
一冷就咳嗽，按按肺俞穴就解决	170

命门穴、肾俞穴能快速让身体暖起来	172
灸大椎穴，护住身体能量，疾病难侵	174

第八章 跟随四季的脚步，做气血充盈暖美人 177

春季乍暖还寒，要适当捂捂	178
春风带寒，小心风寒勾结	180
夏季莫贪凉，损了阳气寒气便上身	183
露脐装会导致痛经，还会让人变胖	185
空调病不可不防	187
初秋余热未消，防寒湿护脾胃	189
中秋滋阴润肺防秋燥	190
深秋从头到脚防秋寒	191
冬季藏好，来年身体才好	192
温热的食物让身体阳气充足	194
天冷需要防暖病	197



改变虚寒体质，彻底摆脱

☑手脚冰凉 ☑怕冷 ☑脸色差 ☑痛经
☑失眠 ☑长斑 ☑肥胖 ☑便秘



让女人永葆美丽的祛寒健康法

暖暖的女人 更美丽

潘立敏 编著

寒是女人身体一切麻烦的根源
身体温暖的女人比同龄人年轻20岁以上
不冷不痛不烦恼，一辈子做个暖美人



海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

让女人永葆美丽的祛寒健康法

暖暖的女人 更美丽



你知道吗？

体温低的人，**免疫力下降**，更容易生病；

体寒会让人食欲下降，**浑身无力**，困倦不堪；

体寒会使体内垃圾堆积，**容易变胖**；

体寒还会导致**不孕**。

☑ **痛经** ☑ **长斑** ☑ **长皱纹** ☑ **长白发** ☑ **手脚冰凉** ……

这些困扰你的问题，也与身体不够温暖有关。

让身体暖起来，才是女人最好的保养方式。



扫码有惊喜



新浪微博

扫二维码，浏览更多图书。

网址：
<http://www.ljstp.com/>
微博：
<http://weibo.com/ljstp>
微信公众号：ljstp1979



上架建议 健康生活 / 女性

ISBN 978-7-5335-5424-8



9 787533 554248 >

定价：39.80 元

文通天下
LANTIAN PUBLISHING

让女人永葆美丽的祛寒健康法

暖暖的女人 更美丽

潘立敏
编著



海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

暖暖的女人更美丽 / 潘立敏编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5335-5424-8

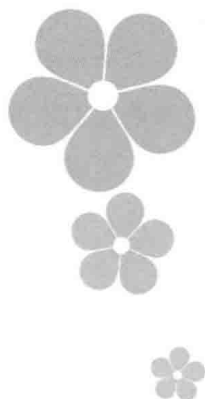
I. ①暖… II. ①潘… III. ①女性-保健-基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 229188 号

书 名	暖暖的女人更美丽
编 著	潘立敏
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	北京富泰印刷有限责任公司
开 本	710毫米×1020毫米 1/16
印 张	12.5
图 文	200码
版 次	2018年1月第1版
印 次	2018年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5424-8
定 价	39.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言



为什么一直在节食，却还是发胖？
为什么黑眼圈怎么也去不掉？
为什么才二十几岁就开始长斑了？
为什么总是怕冷，夏天也是手脚冰凉？
为什么身上总是有瘀斑？
为什么一来月经就肚子疼？
为什么不管怎么做都难以怀孕？
为什么生了孩子身体就大不如前了？

.....

作为女人，你会有更多奇妙的生理体验，同时也将面临更多的烦恼。

都说女人如水，只因沾了水的灵性，女人便有了柔润如玉的肌肤，晶莹光亮的形体，含苞待放的性情，冰清玉洁的灵魂，温婉柔曼的情感。然而水是会变化的，一旦温度下降，就会失去其柔润之性，成为冰，冰冻的世界必然万物凋零。同样，如果身体温度下降，美丽与健康也将离我们远去。

花草树木需要依赖阳光才能生长，人体也不例外，普照生命的阳光，就是我们体内的阳气，从一个小小的细胞开始，这阳气将伴随我们一生，可以说阳气就是我们生命的动力。更好地使用阳气，让阳气长盛不衰，这就是健康、美丽的秘诀。

健康之道在于阴阳平衡。作为女性，身体本就属阴，再加上经、产、胎、带等各种生理活动，无时无刻不在消耗阳气；生活中不经意的习惯，如穿露肩装、露脐装、不穿袜子、喜吃冷饮等，也会让身体变寒凉，这就决定了女人的一生将需要更多的阳气来维持平衡，否则衰老的速度是很快的。不少女性生完孩子之后，很快就出现苍老之态，这与分娩丢失了大量气血，阳气极度耗损而未及时调养有极大的关系。

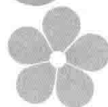
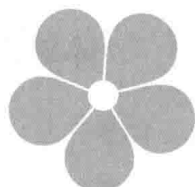
我们的身体本是一个奇妙的整体，她自有一套调整与适应的机制，只要我们顺应自然的规律，不刻意去伤害她，她就能时时处于健康的平衡状态。对于已经阳气耗损、健康失衡的人来说，找到耗损的原因，及时补足，也会很快回到健康的轨道上。

做女人不易，做健康美丽的女人更不易，但是，只要我们留意身体的点滴变化，审视自己的生活方式，就会发现诸多不曾察觉的问题正侵蚀着我们的健康。然后用一点点小改变，一个个小妙招去化解，就会让身体变得暖暖的，让健康常在，美丽常在。

编者



目 录



测一测 你的体寒有多重	012
---------------	-----

第一章 身体里的寒从哪里来	015
----------------------	-----

女人天生易体寒	016
---------	-----

小心，减肥减出体寒	018
-----------	-----

熬夜耗气血，寒气趁机入侵	020
--------------	-----

久坐不动，身体就会变寒凉	022
--------------	-----

吃出来的体寒	024
--------	-----

压力太大，也会导致体寒	026
-------------	-----

穿得太少，寒气直入体内	028
-------------	-----

身体5个部位最易受寒	031
------------	-----

这些招寒的细节不可不防	033
-------------	-----

第二章 体寒的女人老得快 037

体寒的人，免疫力明显下降 038

体寒会让你食不甘味、夜不能眠 040

体寒的人易疲劳 041

上火不断，也是体寒在作怪 042

女人体寒先变丑 044

专题 | 寒气从不独来独往 046

第三章 身体的疼痛多半与寒有关 049

头痛，也许只是身体受寒了 050

身体一受寒，胃痛、腹泻就来了 052

冷了、热了，都会让你月经不调 056

痛经，是身体想要暖一暖 060

受寒和生闷气会导致乳腺增生 063

寒和湿会引起白带异常 067

关节冷痛是被寒气困住了 069

颈椎难受，可不只是因为坐的时间长了 071

第四章 身体温暖，女人才能如花般绽放 073

手脚冰凉，是典型的阳虚症状 074

面色苍白，光补血没用，还要温暖 078

脸色暗黄，要养脾胃、调肝血 081

皮肤爱出油，是因为身体有寒湿	086
脸上长斑，不妨常泡脚	088
寒湿瘀堵在脸上，就会长痘痘	090
寒气会导致瘀血，黑眼圈就来了	094
寒气重的人易贫血	095
身体越寒，越容易发胖	097
水肿是肾阳虚寒的表现，要注意祛湿	101
虚寒便秘：大便不干，就是难排出	103
不孕又没有别的问题，很可能是宫寒	105
寒邪耗损肺气，会使人悲观抑郁	109

第五章 让身体快速温暖的小方法 111

动动脚趾头，寒气消，消化好	112
脚跟走路，提肾气祛寒气	114
深蹲能美臀，还能升体温	115
热水浴促进血液流动	116
日光浴——让自然的阳气帮你升体温	118
每天泡泡脚，气血畅通身体暖	120
热敷——缓解冷痛最见效	123

第六章 吃对了，身体就能时时暖和 125

温热食物，让你的身体暖起来	126
羊肉不仅能暖身，还能增强免疫力	128