

养颜就是养气血

30⁺女人 气血养颜经

郭翠娟 雨琦 编著



YZL10890079199

如果说 **女人30** 是一枝花，那么这朵花一定离不开气血的浇灌。
女人所有的皮肤问题和身材问题，都可以从气血上找到原因。
好体质养出好容颜，**上百个调养细节** 帮你打造气血充盈的
美女体质。



中国长安出版社



养颜就是养气血

30⁺女人 气 血 养 颜 经



郭翠娟 雨琦 编著



YZLI0890079199



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30⁺女人气血养颜经 / 郭翠娟, 雨琦编著. — 北京:

中国长安出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5107-0189-4

I. ①3… II. ①郭… ②雨… III. ①女性—美容—通

俗读物 IV. ①TS974.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第100334号

30⁺女人气血养颜经

郭翠娟, 雨琦 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街14号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京嘉业印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 13.5

字数: 120千字

版本: 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0189-4

定价: 28.00元

目录

contents

1 第一章 气血，女人最好的美容师

- 30+女人，美丽是疼爱自己的最好方式 \6
- 无价的美颜圣品就在我们体内 \10
- 做个气血流动的暖美人 \21
- 水袋腮、眼袋、法令纹的魔法擦——气血 \27
- 古代美人的气血双修秘笈 \31

第二章 是什么动了你的气血 2

- 38\ 久坐不动=气滞+血瘀+色斑
- 41\ 心神损耗，气血平衡的克星
- 44\ “电脑依赖症”会让气血受损
- 47\ 内火太大就会耗血伤气

3 第三章 心是气血之头：养颜先养心

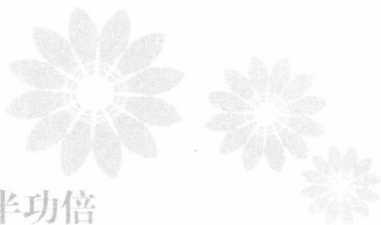
- 面色憔悴是心脏受了委屈 \54
- 容颜是花，心神是它的根 \59
- 好心情，免费的护肤品 \63
- 多动手指可养心 \70
- OL的三堂养颜静心课 \73
- 一碗养心粥，换来每晚好睡眠 \77

4 第四章 脾胃肾，掌控气血和美丽的三剑客

- 女人美丽的守护神 \82
- 养护脾胃，排毒先行 \86
- 远离三忌，脾胃才更好 \89
- 三管齐下，全方位养护脾脏 \91
- 肾脏，能让时光倒流的宝“脏” \95
- 养好肾，女人才挺拔 \100
- 养肾新攻略，看我“黑五类” \107

5 第五章 养好肝和肺，让皮肤温润如玉

- 112\ 肝是女人的天
- 117\ 解郁制怒，以情志养肝
- 122\ 养肝、护肝22字诀
- 125\ 养肺就是养颜色
- 130\ 秋季养颜，经常给肺洗洗“澡”



6 第六章 找准时机，补气养血事半功倍

- 根据生理周期调理气血 \136
- 卵泡期补血，养颜的无价良方 \139
- 黄体期前后的护肤黄金周 \142
- 在春季，让身体与气血同步“生发” \145
- 正确“春捂”，身体才有盎然春意 \149
- 夏养阳气，从“心”先行 \152
- 秋季美容养生三件事 \157
- 冬季养阴，收藏美丽资本 \161

第七章 省钱又强效的餐桌补气生血法 7

- 168\ 进补如用兵，乱补会伤身
- 171\ 体质不同，进补有别
- 176\ 那些为血气加分的美味
- 179\ 吃对零食也美容
- 183\ 补充雌激素——仙女不老的秘密

8 第八章 疏经通络，才有气血通畅

- 气血要补更要通 \190
- 女人最爱的几大美容穴位 \194
- 面部刮痧，素颜美人的私家秘方 \200
- 艾草，女人的养生草 \205

第一章

气血， 女人最好的美容师



30+女人，美丽是疼爱自己的最好方式

“你不化妆也很美！”这句话绝对是对美女的最高褒奖！也是每个女人梦寐以求的美丽境界。但是有关专家却给出了一个残酷的事实：在中国的一些大中城市，有高达70%的女人没有勇气素颜出门，特别是30岁之后的女人！她们即便是脸上没长痘痘、也没有可怕的斑点，但是腊黄的脸色、浮肿的眼袋和黑眼圈，就足以让人失去迈出家门的勇气。而皮肤的这一切问题，又多半和女人体内的气血是否充盈、运行是否顺畅有关。

爱美之心，人皆有之。无论男女老少，每每看到面庞精致、气质优雅、曲线优美的女性，恐怕都要忍不住去多看几眼，而每个女人也无不希望自己不施粉黛也会光彩照人。试想，如果不需要化妆品来妆饰，随时随地都可以呈现完美状态，这样的自然美，怎能不令人倾倒！

但是，我们也不得不承认，每个人都会随着岁月的递增而衰老，女人的青春更是短暂，30岁一过，如果保养不当，很容易让颜面出卖女人的年龄。

“自古美人如名将，不许人间见白发。”有不少爱美心切的姐妹在脸上出状况的时候，第一个反应是大把大把地往大牌化妆品、护肤品上砸银子，甚至不惜在脸上动刀子，寄望依靠它们来解决问题。

的确，对于女人的脸蛋与身材，谎言是最容易流行的，精明透顶的美容护肤品商人们正是找准了女人的这一死穴，精心编织了各种关于美丽的谎言，心安理得地换取我们口袋里的银子。但是，即便是再大牌的神仙水，如果我们的皮肤本身状态不好，它也很难有“好胃口”去消受我们用大把银子砸来的宝贝。



至于说通过整形手术实现美丽的梦想，那么，热衷此道的姐妹们不妨听听知名整形美容专家陈焕然的一段话：一次面部提升手术，也就是我们常说的拉皮手术，效果最短的只能保持三年时间，最好的可能会保持十年，这还要看本人的先天肤质情况。但是这种手术所要承担的风险却是：因为人的面部有很多神经和毛细血管，如果不小心碰破，损伤面神经，就可能造成面部感觉障碍、表情不自然等后果。

所以，要想真正地留住青春和美丽，我们就要找到衰老的真正原因。关于这一点，中医给我们做出了这样的解释：女人一生当中，无论是身体还是容貌，每七年会发生一次大变化，即：分别在7岁、14岁、21岁、28岁、35岁、42岁、49岁、56岁、63岁时发生重大的变化。

这个说法最早源于《黄帝内经》。具体来说就是：女性一七（也就是7岁）时，开始肾气旺盛，更换牙齿，头发生长加快；二七（14岁）时，任脉通，太冲脉盛，开始有月经，能怀孕生育；三七（21岁）时，肾气平衡、平稳，发育基本完成；四七（28岁）时，筋骨最强健，头发长势最好，身体状况达到顶峰；五七（35岁）时，面容开始憔悴，头发开始掉落；六七（42岁）时，三阳脉开始衰落，面色枯槁，头发白了；七七（49岁）时，任脉虚，太冲脉衰少，进入绝经期……

在中医的这个理论当中，我们看到：颜面的每一次变化都是随着身体以及五脏的变化而发生的。如果身体和脏腑出了问题，必然会影响到外在的容颜。这个时候如果只靠护肤品、化妆品涂涂抹抹，做些表面功夫已经无法解决问题，我们只能从根本上——从身体内部寻求留驻颜色与美丽的方法。所以，对于女人来说，如果不想依赖化妆品过一辈子，想做个天生丽质、素颜也美丽的女人，就要从关照我们的身体开始，就要从培护我们身体里的气血开始。

那么，怎样判断自己气血运行是否正常呢？很简单，根据中医“有诸内者，必形诸外”的原理，我们完全可以通过身体外在的表现来判断身体内部的气血状况。下面就教大家一些简单的判断方法。

听声音。声音有气无力，不爱说话，很容易感到疲乏，甚至连说话都觉得累，说明气虚得厉害。

看皮肤。如果皮肤白里透着粉红，有光泽、弹性、无皱纹、无斑，说明气血充足。反之，皮肤粗糙，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。

看头发。如果头发乌黑、浓密、柔顺，代表气血充足，头发干枯、掉发，头发发黄、发白、开叉，说明气血不足。

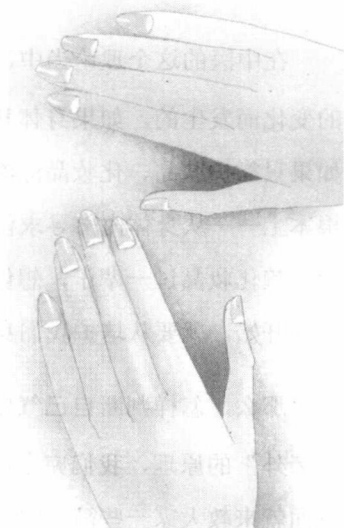
看手温。如果手一年四季都是温暖的，代表人气血充足，如果手心偏热或者出汗或者手冰冷，都是气血不足的表现。

看手指的指腹。无论孩子还是成人，如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的，都代表气血不足，而手指指腹饱满，肉多有弹性，则说明气血充足。

看青筋。如果在成人的食指上看到青筋，说明小时候消化功能不好，而且这种状态已一直延续到了成年。这类人体质弱，气血两亏。如果在小指上看到青筋，说明肾气不足。

看指甲上的半月形。正常情况下，半月形应该是除了小指以外都有。大拇指上，半月形应占指甲面积的 $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{5}$ ，其它食指、中指、无名指应不超过 $\frac{1}{5}$ 。手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形，说明人体内寒气重、循环功能差、气血不足，如果半月形过多、过大，则易患甲亢、高血压等病。

看手指甲上的纵纹。当成人手指甲上出现纵纹时，一定要提高警惕，这说明身体气血两亏、出现





了透支，是肌体衰老的前兆。

看生理期。女性经前或行经时小腹胀痛，经量少或行而不畅，逐渐增多，经色紫黯有血块，血块排出后则痛感减少或消失，伴有经前胸肋胀痛，说明气血不足，或有淤血。

看睡眠。入睡困难，容易惊醒、夜尿多，呼吸深重或爱呼噜，运动时胸闷、气短、疲劳难以恢复，也说明气血不和。

如果上述十项，你符合其中的三种，说明你要么气血不够充盈，要么气血运行有问题，需要改善。

无价的美颜圣品就在我们体内

如果说女人30一朵花，那么这朵花一定离不开气血的浇灌。

天下的所有女人对于美貌和青春都有一种近似于偏执的狂热，女人们甚至希望这个世上能有一种不老仙丹或美颜圣品，能够使自己永远青春不老，娇颜常驻。其实，这种能够长久地留住美丽和青春的恩物正是我们自身体内的气血，好好培护它们，女人就能在人生的每个季节都能活得精彩纷呈。

《黄帝内经》认为“人之所有者，血与气耳”，即人的生命之所以存在，是因为有气血正常运行的结果。气血是人体五脏六腑以及四肢的重要营养成分，也是人的精神状态的基础，血运行在血脉中，营养人体内外。

在中医学中，气属阳，主动，气有推动、温煦、营养、固摄、调节血液的作用。而血液的运行被认为是心气的作用，也可以说是心阳的作用。

血属阴，主静，性凉，血的运行是靠气的推动和温煦作用而来的，同时为了保持血液按一定的脉道运行，不致于逸出脉外，这又需要气的固摄作用。气的来源又需要血的营养。所以说血离不开气，气离不开血，只有血气充足，才有身体健康，面色红润光泽，皮肤细腻光滑、弹性十足的好状态。而身体或肌肤出现任何问题，大部分都是气血失衡引起的。

女人和气血的美丽约会

气血运行不畅，气不能将血液输送到皮肤，皮肤就会因为缺少滋养而变得粗

糙、松弛；气血不畅还会表现为气滞血淤，血行不畅无法及时带走血液中的废物，这些废物如果停留在皮肤表面，就会引起色素沉着，慢慢就变成了色斑。而且，气血失衡还会导致代谢失调，水湿严重，毒素堆积，那么面部的面疮、萎黄、松弛、眼袋、浮肿等问题就会成为家常便饭，频频光顾我们本应素净美丽的俏脸。

但是在女人的一生当中，由于要经历孕育、生产、哺乳等一些特别时期，特别是每月一次的月事，这些过程都会不同程度地耗血伤气，导致女人气血失调，使我们的身体和外在容颜发生变化，甚至是引发一些妇科疾病。所以，女人比男人更要重视补气养血。养好了气血，也就是守住了使女人青春常驻的无价圣品。

那么，气血又是怎么来的呢？

中医认为，人体之气，来源于受父母的先天之精气、食物中的营养物质（即水谷之精气）和存在于自然界的清气，对人体脏腑、经络等组织器官，具有营养作用，它不仅能“肥腠理”、“荣四末”，而且能“内注五脏六腑”，营养内外上下。

血，是构成人体和维持生命活动的基本物质之一，具有营养和滋润作用，主要由营气和津液所组成。血液的营养和滋润功能正常，则面色红润，皮肤润泽而有华，机体感觉和运动灵活自如。

血，生于脾，藏于肝，主于心，内营脏腑，外养肌肤。血同时也是气的载体，并给气以充分的营养。

心主血脉，其华在面。面部是血脉最丰富的部位，心脏功能的盛衰都可以从面部的色泽上表现出来。心气旺盛，心血充盈，则面部红润光泽。若心气不足，心血亏少，面部供血不足，皮肤得不到滋养，面色就会表现为苍白、晦暗、无光泽。

肝主藏血，主疏泄，能调节血流量和顺畅全身气机，使气血平和。肝脏健康，则面部血液运行充足，表现为面色红润光泽。若肝脏疏泄失职，气机不调，血行不

畅，则血液瘀滞于面部，表现为面色发青，或出现黄褐斑。

脾为后天之本，是气血生化之源，主肌肉，皮肤的弹性和紧致都要靠脾来帮忙。脾能把吃进去的食物化为水谷精微，再进一步转化成气血。脾脏功能健运，则气血旺盛，让人面色红润，肌肤弹性良好，反之，脾失健运，气血、津液不足，不能营养颜面，人必然精神萎靡，面色苍白或萎黄不泽。

肺主皮毛，肺的气机以宣降为顺，人体通过肺气的宣发和肃降，使气血、津液得以布散全身。若肺功能失常，则容易生痘痘，而且肌肤干燥，面容憔悴、苍白。

肾为先天之本，主藏精。肾精充盈，肾气旺盛时，五脏皆会运行正常，使人气血旺盛，容貌不衰。肾气虚衰时，就会使人容颜黯淡、未老先衰。

所以，养气血要先安抚好我们的五脏六腑，所谓“五脏元真通畅，则气血安和，其外自能筋骨坚韧，颜面倩美矣”。只有人体五脏六腑的状况良好，那么内在的气血运行就是正常的，而身体内在机能正常必然决定了外在面容肌肤的美丽。所以说，要想做个气血充盈的素颜美人，关键是要调养好我们的五脏六腑。在这里先教美女们怎么给五脏排毒。

六字诀，给五脏排毒补气

六字诀是古人留给我们的一种吐纳养生法。它用导引呼吸来治病，通过嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六个字的不同发音口型，唇齿喉舌的用力不同，以牵动不同的脏腑经络气血的运行。

这六字诀最早是药王孙思邈提出，明代太医院的龚廷贤在《寿世保元》中谈到六字诀治病时曾说：“不炼金丹，且吞玉液，呼出脏腑之毒，吸入天地之清。”又说：“五脏六腑之气，因五味熏灼不知，又六欲七情，积久生病，内伤脏腑，外攻九窍，……故太上悯之，以六字诀治五脏六腑之病。其法以呼字而自泻去脏腑之毒



气，以吸气而自采天地之清气补气……呼有六者，以‘呵’字治心气；以‘呼’字治脾气；以‘咽’字治肺气，以‘嘘’字治肝气，以‘吹’字治肾气，以‘嘻’字治三焦。此六字诀，分主五脏六腑也。”

念六字诀的时候，最好找一个相对安静的所在，静一静神，两足开立，与肩同宽，头正颈直，含胸拔背，双膝微屈，全身放松，自然呼吸。

嘘字功平肝气

嘘，读(Xū)。口型为两唇微合，嘴角向两边拉，嘴唇有横绷之力，舌尖向前并向内微缩，上下齿有微缝。

呼气时念嘘字，足大趾轻轻点地，两手自小腹前缓缓抬起，手背相对，经肋肋至与肩平，两臂如鸟张翼向上、向左右分开，手心斜向上。两眼随呼气之势尽力瞪圆。呼气吐尽进行吸气时，屈臂两手经面前、胸腹前缓缓下落，垂于体侧。再做第二次吐字。如此动作六次为一遍，作一次调息。

嘘气功可以改善眼疾、肝肿大、胸肋胀闷、食欲不振、两眼干涩、头目眩晕等症。

呵字功补心气

呵，读(Kē)。口型为半张，舌顶下齿，舌面下压。

呼气念呵字，足大趾轻轻点地；两手掌心向里由小腹前抬起，经体前到至胸部两乳中间位置向外翻掌，上托至眼部。呼气尽吸气时，翻转手心向面，经面前、胸腹缓缓下落，垂于体侧，再行第二次吐字。如此动作六次为一遍，作一次调息。

呵气功可以治疗心悸、心绞痛、失眠、健忘、盗汗、口舌糜烂等心经疾患。

呼字功培脾气

呼，读(hū)。口型为撮口如管状，舌向上微卷，用力前伸。

呼字时，足大趾轻轻点地，两手自小腹前抬起，手心朝上，至脐部，左手外旋

上托至头顶，同时右手内旋下按至小腹前。呼气尽吸气时，左臂内旋变为掌心向里，从面前下落，同时右臂回旋掌心向里上穿，两手在胸前交叉，左手在外，右手在里，两手内旋下按至腹前，自然垂于体侧。再以同样要领，右上托，左手下按，作第二次吐字。如此交替共做六次为一遍，做一次调息。

呬字功可以治疗腹胀、腹泻、四肢疲乏、食欲不振、肌肉萎缩、皮肤水肿等脾经疾患。

呬字功补肺气

呬，读（sì）。发音：呬字从俗读四；正音为戏，读如夏，声短气长。口型：开口张腭，舌尖轻抵下腭。

呼气念呬字，两手从小腹前抬起，逐渐转掌心向上，至两乳平，两臂外旋，翻转手心向外成立掌，指尖对喉，然后左右展臂宽胸推掌如鸟张翼。呼气尽，随吸气之势两臂自然下落垂于体侧，重复六次，调息。

外感伤风、发热咳嗽、痰涎上涌、背痛怕冷、呼吸急促而气短、尿频而量少，皆可以呬字功治之。

吹字功补肾气

吹，读（chuī）。口型为撮口，唇出音。

呼气读吹字，足五趾抓地，足心空起，两臂自体侧提起，绕长强、肾俞向前划弧并经体前抬至锁骨平，两臂撑圆如抱球，两手指尖相对。身体下蹲，两臂随之下落，呼气尽时两手落于膝盖上部。下蹲时要做到身体正直。呼气尽，随吸气之势慢慢站起，两臂自然下落垂于身体两侧。共做六次，调息。

吹字功可治腰膝酸软，盗汗遗精、阳痿、早泄、子宫虚寒等肾经疾患。

嘻字功理三焦

嘻，读（xī）。口型为两唇微启，舌稍后缩，舌尖向下。有嘻笑自得之貌。