

一部教女人气 血容颜
一起养的中 医养生宝典

女人养脾 胃



杨力 著 YangLi works

- 著名中医学大家
- 中国中医科学院研究生院《易经》《黄帝内经》主讲教授
- 美国国际医药大学客座教授
- 央视《新闻直播间》养生嘉宾

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人养生养脾胃/杨力著. —天津:天津科学技术出版社,2010.12

ISBN 978-7-5308-6127-1

I.①女… II.①杨… III.①脾胃病-防治②女性-养生(中医)-基本知识
IV.①R256.3 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第216221号

责任编辑:刘丽燕 徐兰英

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡颖

天津市西康路35号 邮编300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

河北省香河县宏润印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 187 000

2011年1月第1版第1次印刷

定价:28.00元

序：女人养生重在养血

男人常精亏，女人常血亏，血为气之母，血足则气充神全，血亏则气虚神衰。所以养血十分重要。

女人一生的经、带、胎、产四期都在耗血，甚至至更年期还有血崩、血漏之伤……可见女人一生都离不开血。血亏则脑髓失养而头昏眼花，心失所养而心悸，神失所养而失眠，颜失所养而容枯，甚至百脉失所养而五脏衰……所以，女人要想拥有聪慧的头脑，充沛的精气神和美丽的容颜，就应该好好养好你的血。

养血，重在养脾胃，因为脾胃是生血之源、运化之所，有健全的脾胃功能，才会有充足的血液，尤其是肝血，所以养血要先养脾胃。

那么，怎样养护脾胃，怎样滋养肝血，就请翻开《女人养生养脾胃》这本书，此书将以养脾胃为核心，结合养肝血、养心血等，教我们怎样养好血。

祝天下的女人们身体健康长寿。

杨力

前 言

根据调查,中国人的亚健康人已经超过了60%。而其中,都市白领,尤其是女性占多数。

亚健康是介乎疾病和健康之间的状态。也就是说,没有明显的器质性病变,但是有一些功能的状态改变,出现一些症状。比较典型的是肠胃综合征、长期便秘或腹泻、失眠烦躁、体瘦虚弱、疲惫、供血不足等。

对照中医来讲,这是典型的脾胃虚弱的病症。

中医所谓的脾胃包括了整个消化系统,远远超出解剖学意义上的脾和胃范畴。中医的脾胃负责接收消化食物和水,转化为人体所需要的能量并将其运送至五脏以保证人体的正常运行。同时通过影响气血盛衰,气机升降而影响人的精神、容貌。脾气健运,气血旺盛,健康则美。

现代女性生活压力大,饮食起居不规律,大多有脾胃或由脾胃引起的疾病。更有甚者,为了美丽瘦身,她们长期节食、服用催泻药或各种名目繁多的减肥药,这些都大大地伤害了她们柔弱的脾胃。

脾伤百病生。脾胃被伤害,不能正常工作,该吸收的营养吸收不了,该排泄的毒素排泄不出去,肥胖、贫血、斑块等接踵而至。健康远走,美丽何在?

本书从百病之根——脾胃失调着手,结合食疗、经络、中医美容、生活方式等时下流行元素,引导读者审视、改善自己的健康状况。

目标明确,方法简单,一针见血。

远离疾病,拥抱美丽和健康,从本书开始!



目 录

第一章 脾胃乃后天之本 1

气与血是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质,也是人体健康长寿的物质基础。气血不足会使脏腑功能衰退,引起早衰、疾病。饮食水谷经过胃的消化后,将营养物质传输给脾,脾脏将营养物质化生为气血,为生命提供源泉。故中医称脾为后天之本,气血生化之源。

- | | |
|---------------------------|---|
| 1.脾胃好 身体健 | 2 |
| 女人养脾胃,不做黄脸婆 | 2 |
| 脾胃和,气血顺 | 3 |
| 中医健脾与西医的增强免疫之说 | 4 |
| 2.气血决定容颜 脾胃决定气血 | 5 |
| 调节脾胃,“斑长”变美女 | 5 |
| 女人向脾胃要“面若桃花” | 6 |
| 湿寒伤脾,燥热伤胃 | 6 |
| 3.女人最常见的供血不足,缘在脾胃虚弱 | 7 |
| 头脑不清源自脾胃 | 7 |
| 饮食养脾胃,少吃寒凉是关键 | 9 |



| | |
|--------------------------|----|
| 忧思伤脾胃,运动来帮忙 | 9 |
| 4.孕? 不孕? 脾胃决定你的下一代 | 10 |
| 都是不孕惹的祸 | 10 |
| 脾胃健康,方能有子 | 11 |
| 健脾胃,为女人解除不能当妈妈的痛 | 13 |
| 5.脾湿 女人成为胖子的罪魁祸首 | 14 |
| 女人肥胖多因脾胃运化失常 | 14 |
| 脾湿,吹起一身肥嘟嘟的肉 | 15 |
| 祛湿减肥,才真是想瘦哪里瘦哪里 | 16 |
| 6.胃火也分虚实 | 17 |
| 女人不能“口气”太大 | 17 |
| 祛胃火先要分清虚和实 | 18 |

第二章 内伤脾胃 现代人常犯的养生大忌 21

人出生后,所有的生命活动都有赖于脾胃化生的气血为基础。即使先天不足的,通过后天的调养,同样可以健康长寿。先天非常好,如果不重视对脾胃的调养,也会多病减寿。现代人在百忙之中不仅忽视了对脾胃的保养,反而常常施行着损伤脾胃的不良行为,这些都是影响美丽和健康的大忌。

| | |
|-------------------------|----|
| 1.起居无定时 吃饭无定量 | 22 |
| 熬夜伤肝,脾胃受牵连 | 22 |
| 饥一顿饱一顿引发脾胃病 | 23 |
| 粥是最好的养脾胃“特效药” | 24 |
| 2.冷饮和辛辣 要美丽还是要刺激 | 25 |
| 夏季贪冷食,湿气凝聚伤脾胃 | 25 |
| 食欲越刺激越下降 | 26 |
| 脾胃湿热嘴唇毁容 | 27 |
| 3.切忌美丽冻人 暖出来的健康美人 | 28 |
| 为了爱美落下脾胃虚寒症 | 28 |
| 做个健康暖美人 | 29 |



| | |
|----------------------------|----|
| 健康暖美人计划之一 进行耐寒训练 | 29 |
| 健康暖美人计划之二 每天泡脚 30 分钟 | 30 |
| 健康暖美人计划之三 艾灸肚脐 | 30 |
| 健康暖美人计划之四 食物蜜语 | 31 |
| 4. 滥用药物 祸害脾胃没商量 | 32 |
| 滥用止痛药, 却给胃以难以承受之重 | 32 |
| 小心“败火”药物有“毒” | 32 |
| 消炎药会引发脏腑病变 | 33 |
| 5. 忧思伤脾胃 | 35 |
| 停不下的思考和抱怨 | 35 |
| 情绪不稳, 导致气血循环紊乱 | 35 |
| 郁闷气结, 则脾胃运行不畅 | 36 |
| 为了健康需要放下背上的十字架 | 37 |
| 6. 宅女虽时尚, 当心宅出脾胃病 | 39 |
| 不良习惯易宅出脾胃病 | 40 |
| 让“宅时代”为你的健康加分 | 40 |

第三章 察言观色知健康

43

中医认为:“有诸内,必形诸外。”人体的皮肤、五官九窍均依赖于气血的濡润。通过观察身体的外在表现,就能判断一个人体内脏腑的病变情况。中医诊病里的望诊和闻诊就是由此而来的。当脾胃气血虚弱或出现病变时,都会通过身体的外在表现反映出来。照镜子时,看看你的五官和舌头,无聊时仔细瞧瞧你的“手相”,挤压一下肚脐,就能及时了解身体的健康状况。

| | |
|-----------------------|----|
| 1. 挤压肚脐知脾胃健康 | 44 |
| 挤压肚脐知脾胃健康 | 45 |
| 温养肚脐保脾胃 | 45 |
| 2. 舌头告诉你的六个脾胃信息 | 47 |
| 舌象一 无故忧伤心脾两虚 | 48 |
| 舌象二 你是脾气虚的“懒人”吗 | 48 |



| | |
|----------------------|----|
| 舌象三 美食无度致脾胃湿热 | 48 |
| 舌象四 易饥喜冷话胃热 | 49 |
| 舌象五 胃阴虚让你食不知味 | 49 |
| 舌象六 脾肾阳虚倦怠无力 | 49 |
| 3.透过五官测你的脾胃健康 | 51 |
| 看面色知脾胃气血亏虚 | 51 |
| 按压面部测脾胃功能 | 52 |
| 鼻子也会透露脾胃健康状况 | 52 |
| 嘴唇是脾胃的健康晴雨表 | 53 |
| 眼袋是脾气血亏虚的体现 | 53 |
| 4.手和手相的脾胃信息 | 55 |
| 从手掌色泽了解脾胃 | 55 |
| 从手掌肌肉了解脾胃 | 56 |
| 从手掌的寒热凉湿状况了解脾胃 | 56 |
| 从指甲半月痕了解脾胃 | 56 |
| 艮位是脾胃的反射区 | 57 |
| 从生命线和感情线了解脾胃 | 57 |

第四章 每日十分钟 神奇经络健脾胃 59

经络是人体气血运行的通道，在向全身各脏腑器官组织输送气血养分的过程中，同时负责将人体代谢的毒素和废物排出体外。当气血不足或者气血淤滞时，会造成经络堵塞。经络不畅会使脏腑正常生理功能失调，人体的衰老速度便会加快。维持经络畅通，调理体内气血，保养脾胃，才是真正的美丽和健康之道。

| | |
|--------------------------|----|
| 1.消除脾胃疾患的第一大穴——公孙穴 | 60 |
| 2.若要颜如玉 就找足三里 | 62 |
| 3.解决腿粗的难题——推脾经 | 64 |
| 4.加速代谢为身体排毒——推小肠经 | 67 |
| 5.女人也做八段锦 调理脾胃需单举 | 70 |
| 6.常揉三阴交 青春不老不是梦 | 73 |



第五章 药补不如食补 健脾胃十大食物 77

虽说药食同源,然而对人体的作用却不同。食物经过脏腑的消化、吸收和代谢,利用食物中对身体有益的物质,满足脏腑组织器官的生理功能和身体活动的需要,是生命和健康的物质基础。一般食物的作用较为平和,而药物的偏性较强,当脏腑、气血、经络的功能失调时,才用药物的偏性来纠正机体的不平衡,以恢复身体的正常状态。凡药皆可伤人,我们常说的“是药三分毒”的道理就在于此。饮食结构不合理会损伤脾胃,选择合理的食物调整脾胃,能避开药物的副作用。

- 1.冬吃萝卜夏吃姜 不用医生开药方 78
 - 冬吃萝卜健脾和胃调畅气机 79
 - 夏吃生姜健脾开胃除脾湿 80
- 2.零脂肪山药 越吃越苗条 81
 - 山药冬瓜汤健脾利湿,防肥胖 82
 - 山药木耳香菇汤益肾化湿,消水肿 83
 - 半夏山药粥健脾和胃,祛湿消暑 83
- 3.温润护脾 糯米四季美容的奥秘 84
 - 冬食党参桂圆糯米粥可健脾暖胃,消除嘴唇干裂 85
 - 春食银菊蜂蜜糯米粥可养护脾脏气血,嫩皮肤,美容颜 86
 - 夏食红枣糯米粥可补气血,驻颜美容 86
 - 秋食百合糯米粥可护脾养肺,润燥补“水” 87
- 4.五谷加红枣 胜过灵芝草 87
 - 五谷保胃气,红枣养气血 88
 - 女人多吃枣,驻颜不会老 89
- 5.酸酸甜甜 开胃又瘦身——山楂 90
 - 生“气”吃山楂,可健脾和胃,安神消“气” 91
 - 山楂花草茶,呵护花一样的女人 91
 - 山楂红枣汤是女人不可错过的减肥“魔方” 92
- 6.生吃香菜 清爽女人多自在 93
 - 香菜可有效祛除皮肤上的小痘痘 94
 - 血压高、血脂浓,食用香菜芹菜花生米可让气血和谐 95



香菜虽能温胃散寒,气虚的人不可过量食用 95

第六章 以自然之道养自然之身 97

许多人既有养生的理念,也有养生的行动,可是没有养生的信念。看到别人用这种方式效果明显就用这种方式,发觉有人用那种方式后身体健康、皮肤润泽就用那种方式,很容易受其他人的影响。其实,这是对养生没有一个本质和清晰的认识。《黄帝内经·素问·宝命全形论》中说:“人以天地之气生,四时之法成。”指出人类的生命,起源于天地和自然界的四时变化。因此,人的生命活动,要适应四时自然气候的变化规律才能健康长寿。养生就是根据自然变化的规律,来选择适合自己的养生方法。适合自己的才是最好的。

1. 遵从生命运程的节律 98
 - 人体生物钟调控着你的精神和情绪 99
 - 小方法帮你找准身体节律 99
 - 顺时养生,脾胃发挥最佳功能 100
2. 四季养脾胃 102
 - 春季重养肝补脾 102
 - 夏季健脾和胃,益补气血 103
 - 秋季补脾,润燥防抑郁 103
 - 冬季护脾暖胃 104
3. 女性养气血更应注重饮食“忌”与“宜” 105
 - 女性饮食之“三忌” 106
 - 女性饮食之“三宜” 107
4. 窈窕又健康 常动则不朽 108
 - 运动强脾胃,生气血 109
 - 唱歌最能运气、养气、排毒 110
 - 散步调气血,改善脾胃功能 110
 - 时尚溜冰,减肥通经络 111
 - 平衡练习,调节脏腑养护气血 111
5. 女人 28 天生理周期养生法 112



| | |
|----------------------------------|-----|
| 生理周期第 1~7 天 最需要呵护的日子 | 113 |
| 生理周期第 8~14 天 美容瘦身事半功倍 | 114 |
| 生理周期第 15~21 天 代谢慢了,你要保持好心情 | 115 |
| 生理周期第 22~28 天 心情不好你需要放松 | 115 |
| 6.驱逐负面情绪 永远都要有好心情 | 116 |
| 女人情绪低落,原来只因脾胃虚弱 | 116 |
| 坏情绪具有传染性 | 117 |
| 脱离抑郁只需选择快乐食品 | 118 |
| 小方法,愤怒即刻消 | 119 |

第七章 常见脾胃病夺走健康和美丽

《脾胃论·脾胃盛衰论》中说:“百病皆由脾胃衰而生也。”脾胃为后天之本,脾胃出现病变就会夺走健康和美丽。很多女性就是因为脾胃功能减弱,才使自己失去昔日的美丽容颜和健康身体。所以,女性一定要给予脾胃充分的重视,保养好身体中掌管容貌气色和健康的脾胃,它自然会发挥作用,让你美丽出众、光彩照人。

| | |
|-----------------------|-----|
| 1.慢性胃炎与胃癌 | 122 |
| 胃病变胃癌,只因不重视 | 123 |
| 寒邪侵胃,健康受损 | 123 |
| 治好胃病要靠日常慢养 | 124 |
| 2.厌食导致的后果 | 125 |
| 追求骨感美,落下厌食症 | 125 |
| 厌食紧跟厌世,生命的代价 | 127 |
| 3.便秘和痔疮是女性的一大烦恼 | 128 |
| 体内毒素堆积,面子出现问题 | 129 |
| 便秘和痔疮缘于脾胃功能下降 | 129 |
| 不用药物也能击退难言之隐 | 131 |
| 4.月经不调 | 132 |
| 脾胃受损是月经不调的根源 | 133 |
| 小药膳,大功效 | 133 |



| | |
|---------------------|-----|
| 只需七招,改善月经不调 | 134 |
| 5.肥胖 | 135 |
| 肥胖类型不同,减肥方法不同 | 136 |
| 脾虚痰湿型肥胖 | 136 |
| 脾胃湿热型肥胖 | 137 |
| 气滞血瘀型肥胖 | 138 |
| 脾肾虚弱型肥胖 | 139 |
| 6.失眠 | 140 |
| 失眠者都各有各的烦恼 | 140 |
| 血虚型失眠 | 141 |
| 胃气不和型失眠 | 141 |
| 心脾两虚型失眠 | 142 |
| 思虑过度引起的失眠 | 142 |
| 7.黄褐斑 | 143 |
| 辨证祛斑效果好 | 143 |
| 脾土亏虚型黄褐斑 | 144 |
| 胃肠不调型黄褐斑 | 144 |
| 肝气郁结型黄褐斑 | 145 |
| 肝肾气血亏虚型黄褐斑 | 146 |
| 8.痤疮 | 147 |
| 消除痤疮需要找到引发因素 | 148 |
| 气滞血瘀型痤疮 | 148 |
| 湿热蕴结型痤疮 | 149 |
| 肠胃积热型痤疮 | 149 |
| 肺经风热型痤疮 | 150 |
| 9.脱发 | 151 |
| 秀发脱落原因多 | 152 |
| 气血亏虚型脱发 | 152 |
| 淤血阻滞型脱发 | 153 |
| 情志不畅型脱发 | 153 |
| 脾气血虚弱型脱发 | 154 |



第八章 从内到外 中医美容有奇效 157

美容不是依赖于表面的涂涂抹抹、敷张面膜就能达到效果的,只有内在健康才能映照出美丽的脸庞和轻盈优美的体形。聪明的女人都明白,养生与美容结合起来,才会保持青春魅力。众所周知,我国有着悠久的养颜历史,从杨贵妃、武则天到慈禧都有着自己的养颜秘方。年逾 50、魅力无限的赵雅芝、杨丽萍无一不是采用调理脏腑气血的中医美容方式。因为她们都懂得,从内到外的美丽才是永恒的。

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1.按摩造就“S”形身材 | 158 |
| 塑造“S”形魔鬼身材之手臂 | 159 |
| 塑造“S”形魔鬼身材之腹部 | 160 |
| 塑造“S”形魔鬼身材之双腿 | 161 |
| 2.调节脾胃,胸部二次发育不是神话 | 162 |
| 调理饮食可使胸部丰满 | 163 |
| 勤做按摩,可拥有完美的胸部 | 164 |
| 好心情会让胸部良好发育 | 165 |
| 3.睡出健康美人 | 165 |
| 睡好子午觉,排毒又护肤 | 166 |
| 顺着地磁的方向睡觉,可延缓衰老 | 167 |
| 量身定做自己的舒适睡姿 | 167 |
| 用音乐给皮肤加湿 | 167 |
| 睡前常洗热水澡,10年后依然年轻 | 168 |
| 4.每日泡脚,全身暖烘烘 | 169 |
| 每日泡脚,胜吃补药 | 169 |
| 掌握泡脚方法 | 169 |
| 热水泡脚,风寒感冒立刻好 | 170 |
| 加点中药泡脚,治病显疗效 | 170 |
| 5.百病生于气,不生气才有魅力 | 171 |
| 不生气的女人健康有魅力 | 171 |
| 气出来的脾胃病 | 172 |



| | |
|-------------------------------|-----|
| 做个智慧女性 | 173 |
| 6.会补血 才会使肌肤如锦似缎 | 175 |
| 生理周期第 8~14 天,是女性补血的黄金时间 | 176 |
| 上午 9~11 点,按摩血海穴能生血活血 | 176 |
| 运动可增强脏腑的造血功能 | 177 |
| 五音入五脏,音乐胜药物 | 177 |
| 情绪会影响气血循环和新陈代谢 | 178 |
| 休息和睡眠充足,能减少对气血的耗损 | 178 |
| 7.拔出毒素 拔罐美容大法 | 179 |
| 拔罐减肥大法 | 181 |
| 拔罐预防肥胖大法 | 181 |
| 拔罐美容护肤大法 | 182 |
| 8.做清爽美女 远离油炸食品 | 183 |
| 9.消除皱纹的食疗方法 | 185 |
| 气血不足易生皱纹 | 186 |
| 面部表情丰富,会产生情绪皱纹 | 187 |
| 睡眠不足会生假性皱纹 | 187 |
| 过度曝晒,加速皮肤老化 | 188 |
| 10.吃素也能健康 | 189 |

第一章

脾胃乃后天之本

气与血是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，也是人体健康长寿的物质基础。气血不足会使脏腑功能衰退，引起早衰、疾病。饮食水谷经过胃的消化后，将营养物质传输给脾，脾脏将营养物质化生为气血，为生命提供源泉。故中医称脾为后天之本，气血生化之源。





1

脾胃好 身体健

现代人治病的方法很简单,头疼治头,脚疼治脚,哪个器官不好用干脆摘除拉倒。对待脾胃也是一样,常备肠胃药,平时有一顿没一顿不是问题,不舒服了哗哗灌药。更有甚者,图个苗条身材,动辄几天不吃饭。不光是大人,老人小孩也一样,往谁家药盒子里随便一看,一准有肠胃药。脾胃病太常见了,就给大家造成印象,脾胃的毛病是小毛病,最好哄,随便吃吃药就能万事大吉。

殊不知,这“最好哄”的脾胃,一来非常重要,脾胃不好,别的毛病也会接着冒出来;二来很柔弱,很容易受到伤害。

女人养脾胃,不做黄脸婆

饮食,由口经过食管,容纳于胃,故称胃为“太仓”、“水谷之海”。胃受纳饮食物后,分泌胃液将食物进行消化,形成食糜和水谷精微;胃将食糜传输给小肠,小肠将食糜中的营养吸收后,剩下的食物残渣传给大肠,排除体外。胃将水谷精微传输给



脾,经过脾的运化作用生成人体所需的气血和水液,以灌溉五脏,营养全身。胃的受纳腐熟功能和脾的运化功能相互配合,才能使食物化为气血和水液。故脾胃被合称为后天之本和气血生化之源。如果脾胃出了问题,不能好好地消化食物、化生气血,人体就会出现元气虚衰、气血亏虚的现象。那人吃了等于白吃,各个身体脏器也就吃不饱饭,当然不能好好地运作。所以我们常见有些人饭不少吃,仍然面黄肌瘦,天天发蔫没有精神,这就是脾胃生理功能弱的体现。

有这样一个病人,一位年轻的姑娘,天天嘟囔难受,你问她哪难受,她也说不清楚,说按哪哪疼,头晕恶心便秘也有,干什么都没有兴趣,耽误学习,没劲工作,西医查个遍也没查出毛病。来我这儿要开方子调理,我问她是不是减肥不吃饭,她说吃,一天一顿,清水煮白菜。我给她开方子,一天三顿饭,该吃什么吃什么,什么毛病都没有,就是饿的。

紧张忙碌的生活节奏让很多女性与眼圈乌黑、脸色蜡黄、头昏脑涨等症状亲密接触着,年纪轻轻便出现很多“黄脸婆”的迹象,不过,如果及时改变,形成自己的健康生活,依然能和“黄脸婆”说再见。

除了尽量不熬夜,尽量消除心理负担,保持心情愉快、情绪高昂之外,保护好自己脾胃是一种给自己“好脸色”的好方法。

脾胃和,气血顺

中医认为,脾胃的第一功能是运化食物,另一功能是升降。脾主升清,是指脾的运动是以升为特征。脾将气血精微等营养物质向上输送给心、肺,通过“心主血脉”和“肺朝百脉”的生理功能,将气血输送至各个角落。胃主通降,就是指胃肠将消化后的食糜传输给小肠,包括经小肠的泌别清浊后,将糟粕传给大肠的功能。如果脾不好好往上运送气血精微,反而从下流失了,就会出现气血不足、身体虚弱的现象。如果胃气不下降,则食物传输消化出现障碍,就会使胃气滞留于胃中,出现恶心、呕吐、嗝气、口臭等胃气上逆的现象,或者出现胃脘胀满疼痛、便秘的现象。

脾的第三个功能是为血液运行提供约束力和控制力,维持正常的血液循环,防止血液溢出脉外,中医称为脾主统血。如果脾虚弱,统血无权,容易导致出血,如皮下淤血,口、鼻、牙出血,吐血,内脏易出血等。