

新女性健康养生书系 NEW WOMEN BOOK

# 养生先养 气血

气血双补 养生养颜 经期

何凤娣 谢春亮 编著

结合自身的情况，调养身体，补益、平衡气血。通过标本兼治的方法，达到拥有美丽容颜、健康体魄和优雅气质的目的。



倾情打造女性气血养生经典 补益气血，平衡身心  
做健康、美丽、优雅的气血女人

中国妇女出版社

新女性健康养生书系

# 养生先养 气血

气血双补养生养颜经

何凤娣 谢春亮 编著



YZLI 0890093044

中国妇女出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

养生先养气血: 气血双补养生养颜经 / 何凤娣, 谢春亮编著.  
—北京: 中国妇女出版社, 2010. 6  
ISBN 978 - 7 - 5127 - 0008 - 6

I. ①养… II. ①何…②谢… III. ①补气 (中医) — 养生  
(中医) ②补血 — 养生 (中医) IV. ①R254. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 068174 号

养生先养气血: 气血双补养生养颜经

---

编 著: 何凤娣 谢春亮

责任编辑: 魏 可

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 17

字 数: 200 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 2 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0008 - 6

定 价: 28.00 元

---

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



## 总 论

爱美的女人用心呵护自己身体的每个部位，从皮肤到毛孔，从嘴唇到眉毛，从牙齿到指甲，每一个细节都不会忽略。这样的女人是爱自己的，也是幸福的。女人就应该全方位保养自己，让每一寸肌肤都焕发光彩。

提到美容、养颜、护肤，许多人想到的就是擦护肤品。说到纤体、瘦身，恐怕不少人会搜寻七日减肥餐、瘦身汤之类的“秘方”。每年都会有一些“时尚”的美容方法流行，垫鼻梁、打美白焕肤针、电波拉皮、抽脂瘦身……女人都是水做的骨肉，怎经得起这番折腾？采用这些极端的“追求美丽”的手段，最终只会引发身体和肌肤过早衰老，再年轻的人儿也会被摧残掉。

其实散发着自然魅力的女人是气血养出来的。充盈的气血使人容光焕发、身材匀称、思维敏捷。气血亏虚就会出现各种亚健康和不美的状态，如面色暗沉、失眠、手脚冰凉、月经不调、脱发、乏力等。仅仅依靠化妆品、护肤品能遮盖一时的粗糙，却不能使肌肤恢复原本的色泽，并且长期大量地使用化妆品还会加快皮肤的衰老速度。服用保健药挽留青春也只是治标不治本，甚至给身体和容貌带来伤害。只有身体内脏腑气血充沛、经络通畅，从骨



到肉才会得到气血的濡润，人才会更健康，才会有“好颜色”。

爱美的女士可以根据面部和身体的状况来寻根究源，找出自己需要调节补益气血的“原因”，按照书中的方法，结合自己的情况，从饮食、经络、情绪、脏腑等多方面调养身体、补益、平衡气血，通过标本兼治的方法，达到获得美丽容颜、拥有健康体魄和优雅气质的目标。

总之，聪明的女人都是懂得内调以滋养身体和美丽红颜的，而女人做足一生的气血养生必修课，自然会获得健康的身体、美丽的容颜和优雅的气质。所以从现在开始，丢开以往不正确的美容养颜观念，注重气血的调节，调顺自己的身体气血状况，做一个健康、漂亮、优雅的女人吧！

在编写此书的过程中，得到了马连平、石娟、俞慧霞、杨慧艳、谢荣湘、张彩玉、王海涛、石国桥、李顺安、张良钊、张玉梅、王站鹏、刘月秀、黄凤祁、郑小兰、李银玲、李星野、黄俊杰、张超、伍拥军等人的大力支持，在此一并致谢！

# 目 录

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一章 气血充盈的女人永远美丽 .....      | 1  |
| 美丽，气血充盈修来的“福分” .....       | 2  |
| 补益气血，适合每个女人的养颜法宝 .....     | 5  |
| 好气血——冰肌玉骨的“催化剂” .....      | 9  |
| 好气血培养女人好气质 .....           | 13 |
| 第二章 察颜观色，从身体观察气血的秘密 .....  | 17 |
| 花容失色——女人气血失调的宿命 .....      | 18 |
| “人老珠黄”——气血不足是美眸的“敌人” ..... | 22 |
| 发有千千结——气血不足，头发如稻草 .....    | 26 |
| 眉黛铅华尽失——气血流失是帮凶 .....      | 30 |
| 草莓鼻——气血不足的“哈哈镜” .....      | 34 |
| 唇色无华——气血失衡的“晴雨表” .....     | 39 |



|                        |    |
|------------------------|----|
| 贝齿萎黄——气血失衡在加快 .....    | 44 |
| 全身有赘肉——提示你的气血不平衡 ..... | 48 |
| 身材袅娜全靠气血养 .....        | 53 |
| 呵气如兰，气血充盈的健康表现 .....   | 57 |
| 玉指枯黄——气血不足的“明信片” ..... | 61 |

### 第三章 五脏气血充沛，使你拥有花一样的笑靥 .....

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 五脏气血和谐的女人，才能成为花中之魁 .....   | 68 |
| 养好心，为“女人花”补充阳光雨露 .....     | 72 |
| 养好肺，做个水灵灵的美人 .....         | 76 |
| 脾好的女人才可能有魅力 .....          | 81 |
| 肝气血充沛，才可拥有雪莲般清透白皙的皮肤 ..... | 85 |
| 肾有多好，女人就有多迷人 .....         | 89 |

### 第四章 经络通气血旺，女人才能如夏花般绚烂美丽 .....

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 气血是水，经络是渠 .....         | 96  |
| 疏通渠道，气血才能正常运行 .....     | 101 |
| 女人应该学会耳穴美颜法 .....       | 105 |
| 按摩肝肾，有益气血的先天之本 .....    | 109 |
| 心肺脾的按摩保养术 .....         | 114 |
| 美丽不是梦，尽在手掌中 .....       | 119 |
| 女人要养好胃经，为容颜之美打下根基 ..... | 124 |



|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 经络“淤沙”若刮净，容颜自成好风水 .....             | 128        |
| <b>第五章 气血源于食物，黄脸婆蜕变为俏女郎的大秘密 ...</b> | <b>133</b> |
| 食物是补益气血最好的“药” .....                 | 134        |
| 滋养脏腑，容颜才能像花一样盛开 .....               | 139        |
| 五色食物安和“五脏”，把气血从边缘状态拉回来 .....        | 144        |
| 红枣——最具滋补气血的美人果 .....                | 149        |
| 枸杞——老祖宗推荐的益气血、养颜圣品 .....            | 153        |
| 山药——补益气血的“好朋友” .....                | 158        |
| 菠菜——补益气血，洁肤抗衰之珍品 .....              | 163        |
| 蜂蜜——甜美的益气补血美容“金矿” .....             | 167        |
| 红薯——益气通便养颜的“蔬菜皇后” .....             | 171        |
| 胡萝卜——补气血的美容“小人参” .....              | 175        |
| 金橘——舒肝解郁调 and 气血的美容之果 .....         | 180        |
| 黑木耳——养血驻颜的素中之荤 .....                | 184        |
| <b>第六章 透支气血，不良习惯会使女人红消香断 .....</b>  | <b>189</b> |
| 坚守坏习惯，你的美丽还能撑多久 .....               | 190        |
| 经血不调，气血失衡没商量 .....                  | 194        |
| 过度节食，让“女人花”萎黄 .....                 | 199        |
| 做妈妈，不能让女人花容受损 .....                 | 204        |
| 心中少份压力，容颜添二分美丽 .....                | 209        |



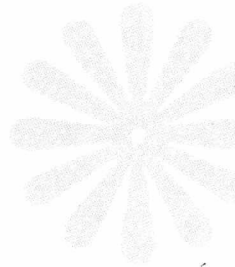
|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| 熬夜，最损容颜的坏习惯 .....                       | 214        |
| 不要让药物成为伤害红颜的毒药 .....                    | 218        |
| <br><b>第七章 健康生活补气血，自我调节成就健康之基</b> ..... | <b>223</b> |
| 劳逸结合，做个气血充盈的美娇娘 .....                   | 224        |
| 美丽女人都懂得从大自然中汲取中气 .....                  | 228        |
| 精油益气活血香女人 .....                         | 233        |
| 花胶，给女人身体施美丽的魔法 .....                    | 238        |
| 卵巢保养，让女人花更艳丽 .....                      | 243        |
| “相由心生”，好情绪让你美丽常在 .....                  | 248        |
| 借音乐调息，变人间尤物 .....                       | 253        |
| 瑜伽，打造你的独特气质和美丽 .....                    | 257        |



## 第一章



# 气血充盈的女人永远美丽



女人不能阻止时间的流逝，但可以延缓容颜的衰老；女人不能停止岁月的脚步，但可以一直保持美丽。仅仅用表“面”功夫，例如涂护肤品、抹化妆品来遮盖，看到的也只能是瞬间的美丽。只有从根本上养护美丽的根源——气血，才会拥有美丽的人生。身体气血的充盈与和谐，不仅能使你拥有健康的身体和美丽的容颜，还有从内到外散发的优雅气质。





## 美丽，气血充盈修来的“福分”

所谓的美人儿要有像嫩芽一样的手指，如脂膏似的皮肤，洁白丰润的颈项，方正洁白的牙齿，弯弯的眉毛，宽宽的额头，迷人的浅笑，顾盼生辉的眼睛。正如《诗经·卫风》中所说的：“手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如瓠犀，螓首蛾眉。巧笑倩兮，美目盼兮。”而这些都来自于一个健康的身体，并且以充盈的气血为基础。气、血是构成人体生命、生理活动的基本物质，它的充盈与否对女性来说尤其重要。如果气血不足，全身脏腑经络不能得到滋养，就会使皮肤干燥发黄，口唇色淡，毛发没有光泽，容易有黑眼圈等。

气血充盈成就美丽的女人。然而许多女性不明白美丽的本质，为了保持苗条的身材，经常饥一顿饱一顿，喝各种减肥茶；为了漂亮在大雪天里穿着楚楚“冻”人的短裙；甚至可以为了美丽而忍受皮肉之苦：动刀、打针……殊不知这样的“美丽”方式，只会缩短美丽期限，加速衰老。身体充盈的气血、健康的身体，才是拥有美丽容颜的基础。

小芹是一家公司的商务代表，经常出席各种商务谈判活动。以前她只擦些粉底，稍施淡妆，再精心挑选搭配得体的衣服，就会显得气质高雅，这让小芹充满自信，商务谈判也很顺利。但最近她突然发现自己面部越来越黯淡无光，皮肤渐渐萎黄，口唇发白，黑眼圈也变得更明显，淡妆也无济于事，每次都得化浓妆才行。这让小芹苦恼不已。

小芹的这种情况，是由于气血亏虚所致。化妆品或许能遮盖一时的“丑貌”，但总不是长久之计。事实上也没有任何化妆品能彻



底改善肌肤，因为决定肤质的是人体内的气血，气血使人的肌肤洁净、健康、靓丽。所以，气血充盈、内外兼修，女人才会拥有娇美的容颜。

### ❖ 心脏气血充盈，面色才会红润

面部是血脉最丰富的地方，心脏功能的盛衰都表现在面部的色泽上。若心气不足、心血少，面部供血不足，皮肤得不到滋养，面色就会苍白或偏黄、晦暗、无光、粗糙。若心气充足，面色就会红润，有光泽。

### ❖ 肺的气血充盈，水嫩的皮肤才会来

肺不仅能够吐故纳新，吸入大自然的清气，呼出体内的浊气，更重要的是将清气和体内的水谷精微（注：营养和精气）输送到各个器官、皮肤中，保证身体所需的营养。这样皮肤才不会干燥，保持水嫩的状态。

### ❖ 黑亮的头发始于肾气充盈

肾藏精，其华在发。肾是毛发生长的源泉，肾气旺盛，头发就生长得浓密而有光泽。若肾气虚损，则头发干枯，甚至出现脱发、白发等衰老现象。所以增强肾气，可以使头发乌黑靓丽。

### ❖ 脾气充盈嘴唇才会红润

脾能生血统血，全身肌肉的营养要依靠脾的运输和化生来供应。唇为肌肉组织，唇色红而明润是脾气健运、气血充足的象征。脾虚血少，口唇就会淡白无华、干裂脱皮，魅力和风采大减。



## ✦ 肝气充盈拥有一双美目

中医有云：“肝开窍于目。”肝和眼睛的关系很密切，肝气很足的人，视力一定很好。肝气血虚，就会影响视力，导致眼睛干涩、易疲倦。所以滋养肝气。使肝气血充足，自然会拥有一双精灵般的“灵魂之窗”，眼神也会更好使。

总之，气血影响着人的五脏六腑、四肢百骸。只有气血充盈、和顺，才能做个美丽女人，所以一定要注重气血的补益。

## ✦ 养血菜品

### ◎ 葡萄蜂蜜汁

原料：鲜葡萄汁 500 毫升，蜂蜜 1000 毫升。

制作方法：

1. 以文火将葡萄汁煎熬浓缩至黏稠如膏状。
2. 加入蜂蜜，加热煮沸，停火冷却后装瓶备用。
3. 每次一汤匙，以沸水化开代茶饮用。

### 气血养生解析

蜂蜜有滋润和营养身体的作用，同时促进肠道吸收，排毒养颜。葡萄性味甘酸，是水果中含复合铁元素最多的水果，是贫血患者的营养食品，可补气、养血、强心。葡萄蜂蜜汁可以内补益气血、帮助排除水湿和毒素，外能使皮肤细腻、光滑、富有弹性。

## ✦ 养颜“魔”方

### ◎ 玫瑰精油保养小妙方

准备：玫瑰精油一瓶，水盆一个。



**操作：**先把面部清洁干净，然后在水盆中加入热水，滴入2~3滴玫瑰精油，使散发的蒸气熏蒸脸部。为了不使蒸气扩散，可以用毛巾盖住整个头部。10分钟左右，香薰精油的成分就可以深入肌肤。

### 气血养生解析

玫瑰精油具有高渗透的能力，10秒钟左右就可以通过皮肤渗透到血管和淋巴循环系统，能疏通气血、调理阴阳虚实和脏腑机能的平衡，更能够增强皮肤的弹力纤维，以内养外促进黑色素分解及代谢，改善肤色晦暗现象，令肌肤白嫩有弹性。

## 补益气血，适合每个女人的养颜法宝

《圣济总录》中说：“驻颜美容，当以益血气为先。”神采焕发、娇美容颜来自体内充盈的气血。女性若不善养气血，就容易出现面色萎黄、唇甲苍白、发枯、头晕、眼花、乏力等现象。所以，女性一定要注意补益气血，以保证健康美丽。

女子以气血为本，每个女性都要适当地补益气血。女性的很多生理过程都耗费大量的气血，例如月经、白带、怀孕、分娩、哺乳、更年期等。而有些年轻女性更是仗着自己年轻有资本，冬天吃雪糕、夏天露肚脐，经常熬夜看碟、上网、泡吧等，都为气血虚亏埋下了隐患。殊不知，这样的结果对身体和美丽危害很大。

天气渐凉了，近来小云的身体也出现了异常状况。她常常会有倦怠的感觉，不太想吃东西，睡眠质量也不高，总是无缘无故地失眠。照照镜子，发现自己脸色苍白，没有一点血色，看起来皮肤晦暗无光，神色憔悴。更令她惊心的是，梳头时竟然掉了不少



头发。到医院检查，各项指标均正常。在妈妈的陪伴下，小云去看了中医，才知道原来自己现在是气血两虚，气、血都处于不足的状态。

长期的劳累、压力过大、营养不良都会造成女性气血的丢失。气血虚亏很容易造成精神差，脸色苍白或者蜡黄，浑身慵懒、怠倦，抵抗力降低，严重的还会导致内分泌失调。任何时候女性都需要注意气血的增补，才会展现健康的美。气血真正补足了，比涂抹上千元的化妆品都管用很多，即使素面朝天也会体现出一种神采奕奕的朝气。

### ❖ 补养心气血，增强心脏功能，让你面色红润有光泽

心气推动血液的运行，将营养物质输送全身，所以心气血充盈，面部才会红润有光泽。以番茄、红葡萄柚、苹果、西瓜、红豆、红米、红薯、山楂等为代表的红色食物能补养心气血。每天坚持进行 15 ~ 30 分钟的体育锻炼，像散步、快步走、骑自行车、游泳、打球、跳舞、瑜伽等，可以增强心脏和其他脏器的功能，使全身血液循环和微循环得到改善，使面色红润有光泽。

### ❖ 补养肺气血，能使营养到达肌肤表层

人的皮肤、毛发的枯荣和肺气血的运行有关。多吃白色食物，如豆腐、茭白、鱼类、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕、莲子、牛奶、豆浆、白芝麻等，能改善肌肤干燥、面容苍白、憔悴等状况。另外，多进行有氧运动，能使肺气血活跃，将精微物质源源不断地输送到全身皮肤的毛窍之中。

### ❖ 养护肾气血，自然显年轻漂亮

肾气血不足会导致卵巢功能失常，雌激素和酮体激素分泌下

降，使女人衰老的速度加快。所以增补肾气血，可以调理身体激素的分泌，对保持健康美丽有益。黑米、黑麦、紫米、黑荞麦、黑豆、黑芝麻、黑木耳、香菇、紫菜、海带、桑葚、黑枣、栗子、葡萄、松子、乌骨鸡、海参、乌梅等黑色食物补肾效果不错，应经常食用。此外要均衡饮食、规律生活，尤其要注意休息，不要熬夜。选择适当的休闲活动来减轻精神压力，缓解消极情绪，对补益肾气血都有益。肾好，女人才好，容颜才更美。

### ✦ 养脾胃气血，肌肤有弹性

脾胃气血亏虚，肌肉就容易萎缩。要保持肌肤的弹性，就要常吃健脾养胃的黄色食物，如黄豆、南瓜、橘子、柠檬、玉米、香蕉、木瓜、甘菊茶、粟米、果仁、胡萝卜、柚子、金橘等，少吃辛辣刺激、油煎的食物。饮食无节制，经常过饥或过饱的做法最容易使脾胃气血受到损伤。

### ✦ 补益肝气血，皮肤无瑕疵

肝气血不足，则气血不畅，易淤滞于面部，促生黄褐斑等。菠菜、香菜、芹菜、荠菜、莴苣、生菜、油菜、木耳菜、西蓝花、黄瓜、绿豆等绿色食物能补益肝气血。此外，不要生气或发怒，保持乐观开朗的心情，肝脏气血才不会淤滞，容颜才会更美。

女子是依赖气血来养护的，而女性的大部分面部皮肤问题都来自气血的问题。因此，保持脏腑气血充沛，肌肤得到充足的营养，容颜自然靓丽。

### ✦ 养血菜品

#### ◎ 荔枝红枣汤

原料：荔枝干8个，红枣8个，红糖适量。



### 制作方法：

1. 将荔枝去壳，与红枣一起放入小锅内，用温火焖煮成汤。
2. 加入红糖稍煮，即成。
3. 每日食1次，空腹吃荔枝、红枣，喝汤。

### 气血养生解析

红枣能安神益气、养血生津。荔枝能暖脾补肺，促进微血管的血液循环，防止斑点的生成。红糖补益气血，三者同煮成汤，连食数日，能滋补气血，安神悦色，使皮肤润泽、光滑，有驻颜美容的功效。

### ◎ 荔枝大米粥

原料：荔枝肉10克，大米100克，白糖少许。

### 制作方法：

1. 将荔枝去壳取肉，与大米同放锅中，加入适量清水。
2. 待粥煮至八九成熟时，调入白糖，煮沸即成。

### 气血养生解析

《玉楸药解》言其能“暖补脾精，温滋肝血”，并且荔枝含有丰富的维生素，可促进微细血管的血液循环，防止雀斑的产生，令皮肤更加光滑。荔枝大米粥能理气养颜、健脾益胃、养肝补血，对食欲不振疗效甚佳。

## ✧ 养颜“魔”方

### ◎ 丝瓜养颜露

准备：丝瓜1根、薏苡仁100克、天冬10克。

操作：先把薏苡仁放在冷水中泡半小时左右，再将丝瓜洗干净，不用去皮，直接切成片状。把薏苡仁、丝瓜、天冬全部放进