

鲁斌 王桂茂 主编



# 美丽女人养出来

气血、肾脏、卵巢三位一体改善女人容颜

会“养生”的女人更美丽

古法养生驻颜秘方，护肤难题一扫光

女人肾不虚、气血足，好身体、好气色自然来



化学工业出版社

# 美丽女人养出来

气血、肾脏、卵巢三位一体改善女人容颜

鲁斌 王桂茂 主编



化学工业出版社

·北京·

## 编写人员名单

主编：鲁 斌 王桂茂  
编者：张海媛 赵莉娟 陈 涤 姜 朋 张 伟 李玉兰 刘 慧  
史颖超 孙灵超 张海斌 张秀丽 商楚琳 黄建朝 夏卫立  
黄艳素 陈 勇 遼 莹 祝 辉 王雪玲 王 东 黄 辉  
黄香平 鲁 斌 王桂茂

### 图书在版编目 (CIP) 数据

美丽女人养出来——气血、肾脏、卵巢三位一体改善女人容颜 / 鲁斌, 王桂茂主编. —北京: 化学工业出版社, 2014. 1  
ISBN 978-7-122-18133-6

I. ①美… II. ①鲁…②王… III. ①女性-养生(中医)  
IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 178369 号

---

责任编辑: 赵玉欣 肖志明  
责任校对: 陈 静

装帧设计: 尹琳琳

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)  
印 装: 化学工业出版社印刷厂  
710mm×1000mm 1/16 印张 13½ 字数 211 千字 2014 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

# 前言

男人爱潇洒，女人爱漂亮。美丽是女人一生的追求。

不少女性朋友脸上长了斑，就赶紧到皮肤科去开外用药涂一下，或者听美容顾问的建议，食用祛斑产品；身材走形了就强迫自己节食或者服用减肥药来恢复身材；产后乳房下垂了就买具有丰胸作用的按摩膏等。刚开始的时候，都满怀希望，收到一点效果就很满足，可是过了一段时间就发现，这些方法往往行不通。看来，美体养颜并不是一个仅仅“治标”就能轻松解决的问题。

那么，女人容颜美丽、身材曼妙圆润的根本是什么呢？本书将就这一话题跟大家深入探讨。

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；肾藏精，精化血，所以肾被称为是女子美丽之根，肾脏健康，气血才能更好地滋养身体发肤，女性也才会有明眸皓齿、冰肌玉骨、鬓发如云般的美丽外貌；卵巢是另一个保证美丽的关键，卵巢功能正常、气血充足，女人才会有“女人味”，就是人们常说的有身材、有味道、有气质。若卵巢功能失常就会导致色斑、痤疮

疮、肥胖等问题，甚至引起不孕。另外，气血、肾脏和卵巢之间是相互作用的，一荣俱荣，一损俱损。所以，女性要想留住青春，使自己越来越美，就要注重这三方面的调养，并且不偏不倚，三管齐下，才能收到最佳效果。

本书首先介绍了什么是气血，气血的重要性，气血、肾脏与美丽的关系，气血、卵巢与美丽的关系；然后具体讲述气血的来源，气血与五脏六腑的关系，以及如何养五脏六腑之气血来使女性拥有健康的身体和美丽的外表；继之重点介绍如何通过调养肾脏使女性更美丽；最后重点介绍了卵巢疾病的预防和卵巢的养生方法。

全书更多地侧重于向女性读者们传递简便有效的养生、养颜方法，包括传统中医学的食疗方、经络穴位按摩、气功、情志养生等养生方法。希望本书能给女性朋友们指明一条通往美丽的道路，不用花费重金，更不用以牺牲健康为代价，只要能领悟到其中的真谛，并付诸行动，就可以收获健康、收获美丽。祝愿女性朋友们青春永驻！

编者

# 目录

## 第一章 气血、肾脏、卵巢 ——女人养颜三件宝

### 女人养颜需调好气机 | 002

气助血，血养容颜 | 002

气不足，血不畅，容颜无光 | 002

### 血——美丽之根 | 003

血是构成人体、维持生命的重要物质 | 003

血与气共同铸就女性的美丽 | 003

五脏健康，气血才充足、畅通 | 004

### 胖补气、瘦补血，好身材是调出来的 | 004

胖人多气虚 | 004

瘦人多血亏 | 005

### 补肾是留住美丽的关键 | 005

肾乃先天之本 | 005

肾与美丽息息相关 | 006

肾虚不只是男人的专利 | 006

### 保养卵巢提升女人的魅力 | 007

卵巢是怎样的器官 | 008

卵巢何等重要 | 008

面子问题实质在卵巢 | 009

卵巢早衰提前防 | 009

养成良好习惯 | 010

### 养气血、补肾脏、护卵巢，三管齐下美容效果加倍 | 010

气血与肾功能密不可分 | 010

女性肾虚也会导致卵巢早衰 | 011

## 第二章 气血好，女人容颜不易老

自我检测气血亏盈状态 | 013

调理脏腑，补养气血，改善容颜 | 014

保养脏腑要选对时间 | 015

八段锦可全方位调理脏腑功能 | 016

养心，做形神兼备的漂亮女人 | 021

养颜必先养心 | 021

调节饮食，养好心脏 | 022

常做有氧运动，给心脏“加油” | 023

“呵”字功补心气 | 028

养肺，水灵美女无人能及 | 028

肌肤润泽全靠肺 | 028

日常生活养肺经 | 028

秋季养肺正当时 | 030

“咽”字功补肺气 | 030

养脾，女人魅力不可挡 | 031

健脾，让你气色绝佳 | 031

日常生活健脾秘术 | 031

动动足趾，就可以养脾胃 | 033

“呼”字功培脾气 | 034

养肝，拥有清透白皙肌肤 | 035

女子以肝为本 | 035

女人，别因习惯伤肝 | 035

女人养肝生活术 | 036

“嘘”字功养肝护肝 | 040

养肾，就是对自己的容颜负责 | 041

固肾，补气血、美容颜之根本 | 041

简单易学的养肾、强肾方法 | 041

“吹”字功补肾气 | 042

养胆，为美丽清除障碍 | 043

养好胆，做精神、漂亮女人 | 043

边吃边养“胆” | 044

春季养胆正当时 | 045

养胃，美丽计划加油站 | 045

养好胃，才能美 | 045

日常生活中那些伤胃的事儿 | 045

好习惯，造就好胃口 | 046

养大小肠，做冰肌美人 | 048

调理肠道——漂亮女人的必修课 | 048

养成健康的饮食习惯 | 048

最自然的清肠方式 | 049

养三焦，健康美丽的总管 | 051

三焦畅通，美丽无阻 | 051

传统运动理三焦 | 051

**女人不可不知的饮食改善气血法 | 055**

细嚼慢咽养气血 | 055

减轻胃部负担 | 055

有助于减肥和增加美感 | 055

如何做到细嚼慢咽 | 056

每口食物咀嚼 20 下以上 | 056

吃饭时专心 | 056

吃饭要规律 | 056

丰富食物的品种 | 056





- 换一把小一号的勺子 | 057
- 吃完一口，把餐具放在一边 | 057
- 把吃饭作为一种享受 | 057
- 节食减肥，减的不是赘肉而是气血 | 057
- 节食减肥的危害 | 057
- 科学合理的减肥方法 | 058
- 吃好早餐，容颜俏 | 059
- 让五谷杂粮成为餐桌常客 | 060
- 粗细搭配更科学 | 060
- 养气血不可不知的天然食物 | 061
- 补气食物 | 061
- 天然补血食物 | 062
- 气血双补的5款美食 | 063
- 老祖宗留下的经络调理气血法 | 065**
- 经络畅通，气血旺盛 | 065
- 自我检测经络畅通与否 | 068
- 捏一捏身上的肉 | 068
- 平躺时肚皮的状态 | 068
- 过血现象是否明显 | 068
- 搓八髎穴足是否发热 | 069
- 最有效的经络按摩美颜术 | 070
- 静坐——最安全有效的经络疏通法 | 070
- 静坐的具体做法 | 070
- 每天抖三抖，美丽健康不会走 | 071
- 耳穴按摩美丽无忧 | 071
- 温补气血，脏腑按摩法 | 071
- 除皱养颜按摩法 | 072
- 让皮肤变美的耳穴点按法 | 072
- 可以排毒减肥的耳穴 | 072

手部按摩疏通经络 | 074

劳宫穴 | 074

少府穴 | 074

合谷穴 | 074

鱼际穴 | 075

神门穴 | 075

经络穴位按摩留住乌黑秀发 | 076

梳发功通经络 | 076

指尖刺激加穴位按摩 | 077

头部穴位按摩 | 078

太溪穴 | 078

按摩足三里，改善面色 | 080

足三里的位置 | 080

操作方法 | 080

按摩瞳子髎，祛除鱼尾纹 | 080

按摩瞳子髎 | 081

要想去黑头，阴陵泉与足三里可帮忙 | 082

美丽双唇，按摩神阙和关元最有效 | 083

神阙穴 | 083

关元穴 | 083

打造迷人美臀，八髎、环跳、承扶不能少 | 084

八髎穴 | 084

环跳穴 | 084

承扶穴 | 085

屡试不爽的民间偏方、验方、单方、药膳 | 086

调气血、养容颜的常用偏方 | 086

调气血、养容颜的常用验方 | 087

调气血、养容颜的常用单方 | 089

调气血、养容颜的常用药膳 | 091

## 通过日常起居调理气血不足 | 096

- 避免过劳伤气血 | 096
  - 身体透支的信号 | 096
  - 选用中药补气血、缓解疲劳 | 097
  - 为身体增加钾元素 | 097
  - 食物来帮忙 | 097

## 别让电脑“吸走”你的气血 | 097

- 每小时休息一下 | 098
- 闭目养神 | 098
- 适当运动 | 098

## 避免伤害气血的性爱方式 | 099

- 性爱让女性更美丽 | 100
- 纵欲伤气血 | 100
- 重在两情相悦 | 100
- 不宜行房的情况 | 100

## 生气是气血的天敌 | 101

- 造成失眠、神经衰弱 | 101
- 损伤免疫系统 | 101
- 早衰、面部色斑 | 102
- 伤及内脏、乳房等 | 102

## 女人特殊时期的气血调养原则 | 102

### 月经期 | 103

- 全面地、有针对性地摄取营养 | 103
- 避免情绪过激和疲劳 | 104
- 适度运动 | 104
- 经期减肥不可取 | 104
- 经期反应针对性调理 | 105
- 应付痛经的方法 | 106

### 妊娠期 | 107

- 孕期四养 | 107
- 孕早期养胎气 | 107
- 孕中期助胎气 | 107
- 孕后期利生产 | 108
- 产后调养 | 108
  - 饮食调理 | 108
  - 产后调理容颜常驻 | 109
- 更年期调养 | 110
  - 重视气血调养 | 110
  - 注意情绪调节 | 110
  - 合理饮食 | 111
  - 规律而丰富的生活 | 111

### 第三章 肾不虚，美丽一生不吹嘘

#### 女性肾脏健康状态的自我检测法 | 113

#### 吃掉肾虚，还你美丽 | 113

常吃“黑五类”食品，补肾变美丽 | 113

豆浆是肾虚女性的至宝 | 115

黑豆补肾胜黄豆 | 115

豆浆虽好但应适量 | 115

豆浆一定要煮熟 | 115

加料豆浆更养生 | 116

常吃海虾可增强肾功能，找回好容颜 | 117

如何买到好海虾 | 117

中医私房补肾虾菜 | 117

吃虾学问大 | 118

美味黄鳝，补肾高手 | 118



选购最佳的黄鳝 | 119

黄鳝的储藏 | 119

更多黄鳝的做法 | 119

吃黄鳝有禁忌 | 119

两款黄鳝补肾方 | 120

小小枸杞子，滋阴补肾，养容颜 | 120

枸杞子的补肾、养颜功效 | 120

食用方法 | 120

配伍分季节 | 121

不过量，不盲目 | 121

枸杞子养肾私房菜 | 121

燕窝可滋阴补肾，美容养颜 | 123

燕窝的保健功效 | 123

如何挑选养颜燕窝 | 123

做燕窝的学问 | 124

多吃核桃，补肾健脑 | 126

核桃的神奇功效 | 126

秋冬吃羊肉，补肾美容效果好 | 127

不同做法不同功效 | 127

搭配中药效果好 | 128

羊肉食疗方 | 128

羊肉虽好也不能随便补 | 129

**注意生活小节，养护肾脏固容颜 | 130**

□ 重伤肾 | 130

减少食盐摄入的方法 | 130

你不知道的“含盐大户” | 131

暴饮暴食是养肾的大忌 | 131

拒绝憋尿，谨防肾病缠身 | 132

慎用药物，当心用药不当伤肾脏 | 132

降低药物伤肾的对策 | 133

- 肾损伤有信号 | 133
- 常见的伤肾药物 | 134
- 避免暑热贪凉，保护肾阳 | 135
- 夏季贪凉耗肾阳 | 135
- 从饮食做起 | 136
- 正确使用空调 | 136
- 注意生活小节 | 136
- 穴位按摩，开启人体固有的护肾养颜“小药箱” | 137**
- 涌泉穴 | 137
- 长按涌泉补肾精 | 137
- 取穴方法 | 138
- 刺激方式 | 138
- 太溪穴 | 139
- 太溪穴是女性的至宝 | 139
- 取穴方法 | 139
- 按摩方法 | 140
- 照海穴 | 140
- 滋肾清热，通调三焦 | 140
- 取穴方法 | 141
- 刺激方法 | 141
- 大钟穴 | 143
- 神奇的“大钟” | 143
- 取穴方法 | 143
- 按摩方法 | 143
- 然谷穴 | 144
- 专治阴虚火旺造成的“面子”问题 | 144
- 取穴方法 | 145
- 按摩方法 | 145
- 水泉穴 | 145

万能的“女人穴” | 146

取穴方法 | 146

刺激方法 | 146

筑宾穴 | 147

排毒养颜之要穴 | 147

取穴方法 | 147

命门穴 | 148

强腰补肾之大穴 | 148

取穴方法 | 148

刺激方法 | 148

### 好学好用的运动养肾美容法 | 149

金鸡独立 | 149

叩齿咽津 | 150

叩齿咽津的主要作用 | 150

正确的做法 | 150

特别提醒 | 151

腰部运动 | 151

腰部肌肉锻炼法 | 152

壮腰功 | 153

骑自行车 | 155

有助于经脉通畅 | 155

补肾足心骑车法 | 155

缩肛运动 | 155

## 第四章 卵巢康健，与色衰彻底说再见

卵巢异常的自我测试法 | 158

改掉伤害卵巢的生活方式 | 160

常吃减肥药 | 161

滥用避孕药 | 161

紧急避孕药只能用于应急 | 162

根据自身情况择优选择避孕方式 | 162

不爱吃豆制品 | 163

神奇的大豆异黄酮 | 163

将豆制品作为日常膳食 | 164

对卵巢有益的“豆餐” | 164

贪喝咖啡 | 165

限制摄入量 | 166

选对饮用时间 | 166

长期久坐 | 166

全身舒展 | 166

上臂拉伸 | 167

体侧伸展 | 167

胸肩扩展 | 167

腿部拉伸 | 167

经常熬夜 | 167

保证充足的睡眠 | 168

忙里偷闲保证睡眠 | 168

熬夜一族的养生法 | 169

入睡方式不正确 | 169

## 快速卵巢保养四部曲 | 170

保养卵巢第一步：清洁与排毒 | 170

食物中的排毒“战士” | 171

运动排毒法 | 180

更多排毒方法 | 181

保养卵巢第二步：调节内脏功能，治本是关键 | 182

肝与卵巢 | 182

肾与卵巢 | 182





肺与卵巢	183
脾与卵巢	183
肝肾阴虚型卵巢早衰食疗方	183
脾肾阳虚型卵巢早衰的食疗	184
肝郁气滞型卵巢早衰的食疗	184
保养卵巢第三步：增加卵巢的元气	185
卵巢的饮食保养	186
穴位按摩护卵巢	186
根据体质保养卵巢	187
顺应卵巢的周期变化保养	187
瑜伽提升卵巢元气	188
保养卵巢第四步：巩固效果	197
保持良好的情绪	197
健康的生活方式	197
调节压力	199