



花样女人
轻养系列

搜狐美容
beauty.sohu.com

女性三大关键期，吃对不吃错
12种居家养疗汤饮+不生病的心态
美丽健康吃出来，逆生长不是梦！

吃好 不吃药

轻松吃出好气色

摩天文传◎主编

吃得好，人不老
气血足，百病无

分体质补气血，
吃出如花气色



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



花样女人
轻养系列

搜狐美容
beauty.sohu.com

女性三大关键期，吃对不吃错
12种居家养疗汤饮+不生病的心态
美丽健康吃出来，逆生长不是梦！

吃好 不吃药

轻松吃出好气色

摩天文传◎主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

女性的健康与日常饮食习惯有着密切的联系。本书一方面指导读者认识自己的健康状况和体质特点,另一方面又对很多常见食物的特性进行了介绍,从而纠正人们日常生活中的饮食误区,为读者提供实用的、有针对性的健康饮食建议。同时,本书还分析了现代女性经常出现的不良心态,并提出了改善措施,配合合理的饮食习惯,帮助紧张忙碌的现代女性轻松吃出健康好气色。

图书在版编目(CIP)数据

吃好不吃药:轻松吃出好气色/摩天文传主编.——
北京:机械工业出版社,2013.10
(花样女人轻养系列)
ISBN 978-7-111-44440-4

I. ①吃… II. ①摩… III. ①女性-饮食营养学
IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246435号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)
责任编辑:陈伟 封面设计:吕凤英
版式设计:李淑芳 赵珏
三河市国英印刷有限公司印刷

2014年1月第1版·第1次印刷
169mm×239mm·11.5印张·183千字
标准书号:ISBN 978-7-111-44440-4
定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010)68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010)88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010)88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

我们每天都在摄取大量的食物，但你对这些司空见惯的食物真的了解吗？你可知道食物也能够成为治疗疾病的“良药”？人们依赖药物来对抗疾病，殊不知健康的饮食不仅仅能够给身体提供能量，还能维持健康、预防疾病。

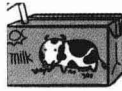
身体的一些外在表现就能够反映出健康问题，不要小觑面色苍白、眼白泛黄、痘痘频发这些身体信号，它们常常代表着你的身体正在被病毒入侵。只有了解自己的体质，弄清楚自己的身体出现了什么问题，明确需要补充什么元素来进行调理，才能够运用食物来进行食疗。

如果你常常生病，除了缺乏锻炼这一可疑原因之外，也可能是你吃错了食物。正如人们熟知的，过多的食用油炸、烧烤类食物会让身体上火，给胃部造成严重的负担。身体不断的摄取食物，这些食物也就会不停地对身体产生相应的作用，甚至影响整个身体机能的运作。好的食物能够给人体提供高品质的营养，例如能够让身体维持酸碱平衡的蔬果、让身体排除毒素的粗粮等等。了解一些简单的食物营养知识，就能够为身体制定更为健康科学的饮食计划。

除了要吃好，还要保持健康愉悦的心态，这样身体才能够由内而外的保持最佳状态。改掉生活中的不良习惯，拒绝亚健康，病毒也就会被“健康分子”统统消灭掉。

了解食物、洞悉身体、健康饮食，就能轻松吃出好气色！

本书的插画由李淑芳、李春霏绘制，参与本书撰写的还有陈静、郭慕、杨柳、赵珏、胡婷婷、梁莉、曾盈希、黄迪、康璐颖、隆瑜、古雅静、王慧莲、黄雅知、张瑞真、李玲、王永根、曹静、王彦亮，在此一并致谢！书中不足之处，恳请读者朋友批评指正！



CONTENTS

目录

CHAPTER

1

前言

了解自己 和身体进行认真的对话

一、原来，这都是身体器官的求救信号

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. 从经期观察气血循环状况 | 003 |
| 2. 气色不好的8种成因 | 005 |
| 3. 看脸色知健康，脸色发黄、发黑背后的疾病征兆 | 007 |
| 4. 24种疾病征兆写在脸上 | 010 |
| 5. 8个信号提醒你要及时排毒 | 014 |
| 6. 从痘痘位置看内脏健康状况 | 017 |

二、不了解体质就不能改善气色！九种体质分类看

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 人的体质为什么会有差异 | 019 |
| 2. 平和体质：最让人羡慕的一种体质 | 020 |
| 3. 阳虚体质：虽然不是寒性体质，但也最怕冷 | 021 |
| 4. 阴虚体质：对女人来说麻烦重重的体质 | 022 |
| 5. 湿热体质：南方人多数属于这种体质 | 023 |
| 6. 气虚体质：最需要好好努力的体质 | 024 |
| 7. 气郁体质：一种气出来的体质 | 025 |
| 8. 血瘀体质：容易使皮肤变差的体质 | 026 |
| 9. 痰湿体质：最容易让人发胖的体质 | 027 |
| 10. 特禀体质：最需要小心翼翼的体质 | 028 |

三、永远不生病，好身体遇上好食物

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 精致女人要多吃粗粮 | 029 |
| 2. 吃对了才能吃出营养 | 031 |

- 3. 黄色食物促进雌激素分泌 033
- 4. 碱性食物帮助维持人体酸碱平衡 035
- 5. 低脂高纤饮食原则，确保乳房永远不生病 037
- 6. 养肾补血，黑色食物最适合女人 039
- 7. 延缓皮肤衰老的减龄蔬菜 041
- 8. 给女人补充荷尔蒙的食物 043

认识食物 吃对食物胜过看病吃药

一、挑对食物才能避免伤气败血

- 1. 什么情况下需要清热凉血 047
- 2. 清热凉血食物要谨慎对待 048
- 3. 补血不可盲目，对症才是王道 049
- 4. “伤气”食物虚寒体质不能多吃 051
- 5. 散滞化气食物不能多吃 053
- 6. 补气食物可能加重经络淤堵，并非多吃就好 055

二、食物调理改善棘手女人病

- 1. 经前虚寒 血液循环不佳导致身体变冷 057
- 2. 月经不调 血液黏稠引发痛经 059
- 3. 乳腺增生 气血不足导致肿块增生 061
- 4. 血虚气郁 肝藏血不足引发乳房疾病 063
- 5. 腰肢酸软 四肢乏力归根结底是供血不足 065
- 6. 阴道炎症 气血亏虚妇科炎症总找茬 067
- 7. 尿路感染 气血不足细菌长驱直入无抵抗 069
- 8. 脱发掉发 血虚脱发存在必然联系 071
- 9. 四肢冰冷 心肌缺血、血压泵力不足导致体温下降 073
- 10. 腹胀便秘 胃血运化力差大补也无效 075
- 11. 抑郁不乐 抑郁症也和气血不足有关 077
- 12. 失眠多梦 气血不调剥夺好眠权利 079

饮食调摄 三大关键期，吃对不吃错

一、生理期，吃对不吃错

1. 减轻经前综合征不适的高钙饮食 083
2. 忌生冷和刺激性！生理期绝对不能吃的食物 085
3. 减少骨盆充血和生理痛的高蛋白生理期饮食 087
4. 经期贫血量少通过食物来补血 089
5. 饮食调理，缓解经期腰痛 091
6. 经期后必须立刻补充的矿物质饮食 093

二、孕产期，吃对不吃错

1. 血=胎元，怀孕初期的养胎补血吃法 095
2. 不感冒不生病，孕期提高抵抗力的食疗方法 097
3. 提高宝宝智力和抵抗力的孕期食物调理术 099
4. 有利子宫复原，剖腹产后的饮食要点 101
5. 产后肠胃虚弱的月子营养饮食 103
6. 扭转体质用食补 105

三、更年期，吃对不吃错

1. 控制衰老时钟，用健康饮食推迟更年期 107
2. 食补调节气血和心血，潮热盗汗无药自愈 109
3. 避免更年期肥胖的低胆固醇饮食法 111
4. 衰老骨先老，饮食调理预防更年期骨质疏松 113
5. 吃出好睡眠，有助改善植物神经功能失调的食物催眠法 115
6. 心血管健康大于一切，软化血管的更年期饮食方案 117
7. 更年期熬夜者的亚健康预防方案 119

居家养疗 改掉坏习惯，吃出好心态

一、改掉不良生活习惯，吃出身心健康

1. 久坐办公室最易气滞血淤，上班族不生病的调养方法 123

2. 生理节律被打乱！夜班族如何保养身体	125
3. 冬天穿裙阻碍盆腔气血运行，裙装族如何养血暖身	127
4. 减肥容易导致抵抗力下降，科学减肥才能不生病	129
5. 思虑太多伤气血，人勤心懒最健康	131
6. 不借外力！缺乏运动者照样强化体质	133

二、换一种不生病的心态

1. 别让不好的心境夺走你的免疫力	135
2. 完美主义堪称心理“毒药”	137
3. 弹性思维最有利于健康	139
4. 建立适合自己的生活节奏可提高免疫力	141
5. 人在心情低落的时候更容易生病	143
6. 性格可能引发癌症，让自己远离“癌性格”	145
7. 许多慢性疾病是心态“养”出来的	147
8. 许多女人病都是逆来顺受造成的	149

三、让女人不生病的居家养疗汤饮

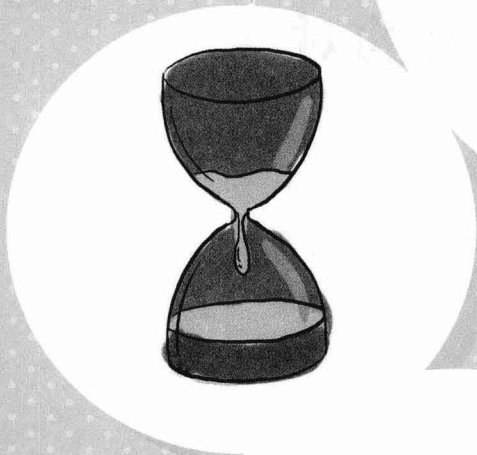
1. 生姜 驱逐气血不畅引发的浮肿	151
2. 阿胶 生理期之后的补血滋阴圣品	153
3. 当归 “十方九归”，最被信任的补血药材	155
4. 黄芪 美容古方都含有黄芪	157
5. 桂圆 南方佳果用甜味养血安神	159
6. 小米 健脾益气数小米，用微量元素补足元气	161
7. 糯米 摆脱气血不佳“糟糠脸”	163
8. 山药 神农本草经中的补血至宝	165
9. 黑豆 身体过度操劳？黑豆解除气血淤滞	167
10. 板栗 最补肾脏的干果之王	169
11. 茯苓 健脾和胃，缓解夏天倦怠气血不足	171
12. 枸杞 活气行血，迅速养成恋爱肌	173

CHAPTER 1

了解自己

和身体进行认真的对话

每当生病时，身体都会向我们发出求救信号。
体质不同，身体的状况也不同，我们要像医生一样了解自己的身体，才能对症下药。
根据身体所需，学会用食物调节体质，好身体要通过合理膳食打下牢固的根基。
你是否真正了解自己的身体？你是否认真分析过自己的体质？你是否知道如何破解
身体各器官的密码？认真和身体进行一次对话，让它告诉我们它需要什么样的食物。



一、原来，这都是身体器官的求救信号

1. 从经期观察气血循环状况

体内血液循环是否顺畅？每月都会让你心情起伏不定的生理期会告诉你最精准的答案。观察生理期经血代谢的情况，就能增加你對自己气血循环状况的了解。



经期是一个了解女性身体状况的重要时期

经期是一个很重要的过程，中医认为从经期可以看出很多身体上的问题。经期血液和健康的关系是女人都要学习的重要常识，我们要掌握好这个知识才能掌握好自己的健康情况。

经色是指月经血的颜色。正常的经血是暗红色的，血中混有脱落的子宫内膜小碎片、宫颈黏液、阴道上皮细胞，无血块。如果经血稀薄如水，呈现淡粉红色或发黑发紫，则是不正常的经色。如果经血完全是凝血块，也属不正常的现象，应及早就医，保证自己的身体健康。



导致女性血液质量下降的因素

四个原因导致女性血液质量下降：

(1) 食物种植使用大量化肥，造成粮食蔬菜有机物质缺乏，无机物质过剩，导致血液质量下降。

(2) 不科学的饮食方法，进食太多垃圾食品，导致血脂过高、血液过于黏稠，进而引起血液质量的下降。

(3) 工作忙碌，心理压力大，缺乏运动，使细胞活力下降，再生功能下降，也导致了血液质量的下降。

(4) 都市作息时间紊乱导致肝脏功能受损，造血器官的孱弱造成血液质量下降。



从月经看血液循环类型

类型	血液质量	经血颜色	生理周期	其他症状
血液热阻型	不佳	暗红色	7天或7天以上	生理期前期肚子鼓胀，下腹部突出，生理期间会有便秘的情况。经血量多，并且有时会伴有像猪肝色般的血块流出（如每次都出现此类情况，有罹患子宫内膜症或子宫肌瘤的可能）
血液寒阻型	不佳	暗黑色	7天或7天以上	生理期腹部总有受寒的感觉。生理期通常都延后，经血里夹杂有猪肝状的色块。身体容易发冷，并发虚弱型症状的概率很高
血液不继型	令人担忧	红色	4~5天	心神不宁，情绪焦虑，容易发脾气。贪食与厌食两种现象不停地重复，老是放屁或打嗝，会乱长痘痘，不是便秘就是拉肚子，经期时间不稳定
血液贫乏型	极差	粉红 浅红	3~4天	容易头晕，严重起来甚至眼冒金星。皮肤干燥粗糙，容易健忘。腹部不舒服，容易腰酸背痛。经血稀如水，经期后延情况严重，多达40天以上，经期结束后，身体虚弱无力
血液虚亏型	极差	浅红色	4~5天	新陈代谢差，水肿现象严重，下半身尤为肥胖。经血量不稳定，呈两极化，有时甚至会流出大量的粉红色经血，不是生理期也有出血状况。容易疲劳，食欲低，容易感冒或拉肚子

2. 气色不好的8种成因

一个人健康的标志不仅是拥有一个好的体格，同时还要有红润的气色。气色就犹如一面镜子折射出一个人的心理状态与健康状况。

成因一 工作过度紧张和劳累

俗话说“一白遮百丑”，里面的“白”是指白里透红，滋润有光，倘若你的皮肤苍白无血色，说明你的气血虚弱。长时间辛勤操劳、大密度的工作以及作息时间紊乱，都会导致气血虚弱。营养不良造成的供血不足或者血液循环不良也是影响造成气色苍白的的原因之一。



成因二 长期熬夜，脾气暴躁

晚睡成了一种习惯，但很多人没有意识到这是影响身体健康的杀手之一。肝脏的自我修复和血液的净化都是在睡眠中进行的，正确的作息时间应该是在23:00之前入睡，这样才能保证体内的毒素能够正常排出。长时间地熬夜加班会导致体内毒素堆积，伤害肝脏功能，从而导致面部发青、脾气烦躁或者情绪过度激动。



成因三 作息时间紊乱

生活不规律，白天精神不佳，晚上熬夜不睡，这样的作息习惯，会导致内分泌失调以及肾脏功能迅速衰老。肾脏具有过滤的功能，能够调节人体内的水分含量，内分泌系统则调节人体色素的代谢，长期的作息紊乱会导致代谢物堆积体内，造成面部黯黑。



成因四 食物影响气色

生活中，除了得了急性黄疸、肝炎、胆结石、急性胆囊炎、肝硬化等疾病的人脸色发黄，健康的人短时间内大量进食南瓜、胡萝卜也能导致脸色发黄。当你控制了南瓜与胡萝卜的进食量之后，脸色还泛黄，就说明你的脾虚、湿气重或者皮肤缺少气血滋养。



成因五 上火易致“脸红”

当身体上火的时候，嘴唇会红得像涂了口红般鲜艳，面部也会有红晕。脸上红血丝如蜘蛛网般交错的人，皮肤薄而敏感，情绪容易激动。而脸长期红得厉害的女性，要注意预防心脏方面的疾病。



成因六 不正确的饮水习惯

现代人普遍存在咖啡因摄入过多的问题，白领一族尤其如此。偏好喝咖啡的人，脸色大多都是惨白无光的。因为咖啡因摄入过多会导致焦虑、心跳加速和失眠等问题，这些问题直接影响到了我们的气色和健康。



成因七 贫血

经常感到疲乏困倦、软弱无力、脸色苍白，这些都是贫血的症状。贫血会导致皮肤黏膜苍白，也就是脸色呈现惨白色。贫血在影响面色的同时，还会造成毛发枯燥，皮肤干燥，色斑和皱纹增多等问题。饮食不当、缺铁是贫血的重要原因。



成因八 生殖系统的疾病

脸色能反映生殖系统出现的问题。若是雌激素分泌过少，皮肤会呈现出无光泽、弹性差、易起皱纹、松弛、面有黄褐斑等特点，头发也较干枯，体形还偏肥胖；如果狂长粉刺、多毛、肥胖，则可能与多囊卵巢综合征有关。



3. 看脸色知健康，脸色发黄、发黑背后的疾病征兆

女性脸色不好，出现些许色素斑点，别忙着买化妆品遮盖，这些症状往往与你自身的健康状态密切相关，脸色发黄、发黑都可能是某些疾病的征兆。

正常的脸色是什么样的？

健康中国人的脸色，一般是红润而有光泽同时微泛黄色的，表示血气充盈。但不同的人也会因年龄、体质、遗传、职业、日晒程度等因素又有所差别。

正常脸色主要由两种基本色调构成

黄色的浓淡取决于角质层的厚薄以及其间某些色素成分的含量。

红色的隐现与皮肤中毛细血管分布的疏密、血管的充盈程度和血液流量有关。

如果皮肤的颜色与其平时的肤色有较大的改变，排除正常的外在影响因素，还要考虑身体出现疾病或亚健康的可能性。

红色 脸色通红——心脏不佳

脸色红多与心脏病有关，脸部过于红亮，是由于心脏供血过量造成的，这类人容易患上高血压，也需要提防心脏病。

两眼之间是心脏的折射区，如果这里要比其他部位偏红，甚至呈现大红色，意味着心火过旺；呈现青紫色则表明全身血液运行不畅，需要防范冠心病。

TIPS:

临床观察表明，冠心病患者的耳垂往往会有一条或深或浅的斜线或者皱痕。研究表明，冠心病患者出现冠心病褶皱的可能性为73.9%~97.7%，因此发现耳垂有褶皱的人，很有可能患上冠心病。

黄色 脸色蜡黄——脾胃不和

脸色黯淡发黄，可能是脾虚的表现。脾胃是营养的来源，如果脾胃虚弱就没有足够的营养滋润面部，所以脸色就会变黄。

食欲不佳，饭后肚子发胀，长期腹泻或者便秘，这些症状都是脾胃虚弱的表现。如果不细心调理，还会发展为体型消瘦或者虚胖。

TIPS:

脾胃功能不好还会体现在鼻子和嘴唇上。鼻翼淡白是消化功能减退的征兆；鼻翼丹红、干燥，说明胃津液不足；鼻翼红赤是胃火亢盛的表征；嘴唇四周黄白，表示脾胃功能糟糕；嘴唇发暗、褶皱则意味着脾胃功能减弱。

青色 面如菜色——肝脏不佳

“青筋暴露”“面色铁青”这些词都是形容一个人生气时的状态，脸色偏青的人通常性格暴躁，因为肝脏能反映人的情绪，所以生气伤肝，故要谨防肝病。

TIPS:

肝脏也和眼睛关系密切，眼睛灰暗无光或者眼白发黄，都是肝脏功能不好的表现。此外，鼻梁骨最高点如果发红，可能是肝火偏盛，肝火偏盛的人容易出现发怒、眼睛发红、月经量增多等症状；如果出现青黑色，可能是肝硬化或者肝癌等严重疾病的征兆！

蓝色 脸色紫蓝——循环不佳

静脉血管偏蓝紫色、脸色偏蓝紫色意味着你的血液循环状况不佳。冬季没有采取充分的御寒措施，导致长期体寒，也会造成脸色呈蓝紫色。脸色苍白是由于脸部毛细血管充盈不足而引起的，如果充盈不足再加上受寒，就会形成偏蓝的脸色。

TIPS:

脸色紫蓝的人心脏衰弱，无法使温暖的血液供应到身体末梢部位，平时应该多做有氧运动来提高心肺功能。另外，阳气不足的人脸色也容易呈紫蓝色，要特别注意腿、脚的保暖，如果下肢充分保暖，全身都会觉得暖和。多吃含烟酸和B族维生素的食物，能逐渐改善气色。

灰色 脸色铁灰——肾脏不佳

两边脸颊的气色关系着我们的两个肾，如果脸颊内侧上下呈现灰色、黑褐色，就是肾脏解毒功能减弱的表现；整个脸色发灰、发黑，是慢性肾病的征兆，甚至还可能出现腰膝酸软、排尿失常、性功能衰退的情况。

TIPS:

常见的黑眼圈也可能是肾虚导致的水代谢功能异常引起的。伴有身体异常症状的黑眼圈，可能是疾病的预兆，我们也不能忽视。瞳孔也归肾脏所主，眼睑晦暗、黑睛少眼白多，有可能是肾虚的表现。

白色 脸色蜡白——肺脏不佳

肺脏功能好不好，可以看眉宇之间常被称作“印堂”的位置。印堂过红，就说明肺热、肺火旺盛；如果发白，则表示血虚或者气虚；印堂发青是血气淤积。印堂最忌发黑，人们常用“印堂发黑”来形容将死之人的状态，印堂发黑往往是重大疾病的前兆。

TIPS:

眼白也与肺相关联，如果整个眼睛出现异常，则需要调理肝脏，如果是眼白单独出现问题，就是肺部出现疾病的征兆，眼白发红则需要清肺热。鼻子也能说明肺部的问题，鼻孔干涩，呼出来的气体发热，往往表明肺热，而鼻塞一般都是肺部受风寒所引起的。

