



气

血双补

QIXUE SHUANGBU
YANGSHENG YANGYANJING

养生养颜经

气血典藏著作全面升级版
滋养『女人花』一生的气血经

何凤娣◎著

• 养好气

• 美，人不老 •

气血充盈通畅，女人健康如花绽放；气血养生养颜，青春美丽常驻心间

中国妇女出版社

气

血双补

QIXUE SHUANGBU
YANGSHENG YANGYANJING

养生养颜经

何凤娣◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气血双补养生养颜经 / 何凤娣著. —北京: 中国
妇女出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7- 5127- 0735- 1

I. ①气… II. ①何… III. ①女性—补气 (中医) —
养生 (中医) ②女性—补血—养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 133192 号

气血双补养生养颜经

作 者: 何凤娣 著

选题策划: 魏 可

责任编辑: 魏 可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

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

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 15.5

字 数: 220 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0735- 1

定 价: 29.80 元



前言 气血充足通畅，女人自然健康美丽

我们把女性朋友比作花，这是非常合适的，因为女人本来就是人世间最美好的精灵。每一个女人都应该是美丽的，像百花园里的花朵一样，风情万种，各具特色。每个女人都应该拥有花一样的容颜、花一样的人生。而能拥有这一切的女人，一定要是一个气血充足通畅的女人。

因为气血充盈着女人身体的每一个器官、每一个细胞，如果女人的气血有所亏虚，或者瘀滞，女人的容颜和身体，乃至心理和人生都会受到影响，女人如花的容颜、如玉的身体、如歌的人生也将会荡然无存。所以女人一定要保证自己的气血充足通畅，做到了这一点，健康、美丽、好运就会跟着来。

中医养生理论认为，气血主要来源于先天之精和后天脾胃吸收运化的水谷和吸入的空气，并且和人的五脏六腑均有关系，比如人体的五脏：心、肝、脾、肺、肾有相应的五气，五脏泄了气，比如肝气虚、肾气虚，就会造成器官的原有生理功能受损，引发一系列疾病。另外，中医学认为，气与血各有其不同作用而又相互依存，以营养脏器组织，维持生命活动。所以如果气血出了问题，必定是需要同时补益的。补气养血是分不开的，女人要想健康美丽就必须把补益气血当作养生养颜的根本。

可是又有些人不理解了，为什么气血会出现问题呢？本书对这个问题会

有详细介绍，这里我们可以主要是针对女性简单地来讲。首先，人的一生是一个从生到长，再到衰老、死亡的过程。在这个过程中，气血也是处于一种补——用（生）——衰败的状态，虽然气血会衰败是不争的事实，不过，可以通过调节饮食、经络、情绪，或者纠正一些不恰当的生活方式来减轻或延缓。女性朋友易成为情绪的“傀儡”，再加上女性特殊的生理特点，比如行经、怀孕、分娩等，也易加速气血的衰败。所以，对女性朋友来说补益气血应该是一生都要注重和实施的养生方案。而我们所说的这些避免气血衰败的方法，其实就是在补益和呵护气血的良好状态，为了女人的健康美丽服务。所以本书就是基于此宗旨，教女性朋友如何补益气血，从饮食、经络、生活方式，到针对不同的容颜问题、疾病等都有补气血的实用方法指导。认真学习了这本书，并且加以运用，你一定会成为一个气血充足通畅、美丽健康的人。

在此书的编写过程中，石娟、王佑灵、李文玲、陈金生、薛莎莎、张金萍、李星野、陆晓兰、杨玉兰、柳志强、李文勇、张丽萍、齐红、张盛林亦有贡献，在此一并致谢！

目 录

第一章 气血充盈的女人永远健康美丽	1
美丽，气血充盈修来的“福分”	2
身材袅娜，全靠气血滋养	5
好气血——冰肌玉骨的“催化剂”	9
好气血，培养女人好气质	12
第二章 察颜观色，从身体表象观察气血的秘密	17
花容失色——女人气血失调的宿命	18
人老珠黄——气血不足是美目的“劲敌”	21
发有千千结——气血不足，头发如“稻草”	25

眉黛铅华尽失——气血流失是“帮凶”	29
“草莓鼻”——气血不足的“哈哈镜”	34
唇色无华——气血失衡的“晴雨表”	38
贝齿萎黄——气血失衡在加快	43
全身赘肉——气血失衡的“警示牌”	48
玉指枯黄——气血不足的“明信片”	52
 第三章 五脏气血充沛，使你拥有花一样的笑靥	59
五脏和谐、气血充盈才能成“花中之魁”	60
养好心，为“女人花”补充阳光雨露	63
养好肺，做个水润美人	67
养好脾，美丽不言衰	71
养好肝，女人才能恬静如芙蓉	76
养好肾，美丽无极限	79
 第四章 气血源于食物，精挑细作让女人更俏丽	85
食物是补益气血最好的“药”	86
五色食物安和“五脏”，把气血从边缘状态拉回来	90
红枣——滋补气血的美人果	95
枸杞——老祖宗推荐的益气养颜圣品	99
山药——厚补气血的“好朋友”	103
菠菜——补益气血、洁肤抗衰之珍品	108
蜂蜜——甜蜜滋润的益气补血“金矿”	112
红薯——益气、通便、养颜的“薯类皇后”	116



胡萝卜——补益气血的美容“小人参”	120
金橘——疏肝解郁、调和气血的美容金果	124
黑木耳——养血驻颜的“素中之荤”	128
第五章 借经络益气血，女人会如夏花般绚烂美丽	133
气血是水，经络是渠	134
疏通渠道，气血才能正常运行	138
神奇、易学的耳穴美颜法	142
按摩肝肾，有益气血的先天之本	146
心、肺、脾的按摩保养术	150
美丽不是梦，尽在手掌中	155
养好胃经，为容颜之美打下根基	160
经络瘀痧若刮净，容颜不老不是梦	164
第六章 警惕透支气血让女人香消玉殒	171
坚守坏习惯，你的美丽很容易被毁	172
过度节食，让“女人花”萎黄	180
做妈妈，不能让女人花容受损	184
心中少一分压力，容颜添二分美丽	188
不要让药物伤害红颜	196
第七章 女人要精致生活，养好气血成就健康之基	201
劳逸结合，做个气血充盈的美娇娘	202
美丽女人都懂得从大自然中汲取中气	206



精油益气活血香女人	210
花胶，给女人的身体施魔法	215
卵巢保养，让女人花更艳丽	220
相由心生 好情绪让你美丽常在	225
借音乐调息，变人间尤物	229
瑜伽，打造你的独特气质	233

第一章

气血充盈的女人永远健康美丽

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，但可以将美丽进行到底。要想容颜不老，仅靠表面功夫无法长久，例如涂护肤品、抹化妆品来遮盖，维护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”

所谓的美人要有像嫩芽一样的手指，如凝脂似的皮肤，洁白修长的颈项，整齐的牙齿，弯弯的眉毛，宽宽的额头，迷人的浅笑，顾盼生辉的双眸。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的期限，加速衰老。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，化淡妆也无济于事，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。

❁ 肺气血充盈，皮肤才会水嫩

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。

❁ 肾气血充盈，头发才会黑亮

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。

❁ 脾气血充盈，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。

❁ 肝气血充盈，双眸才会明亮

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”，眼神也会更明亮。

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

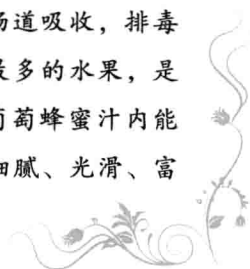
原料：鲜葡萄汁 500 毫升，蜂蜜 1000 毫升。

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。葡萄蜂蜜汁内能补益气血、帮助排出水湿和毒素，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

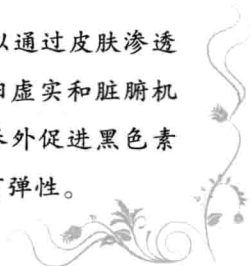
准备：玫瑰精油 1 瓶，水盆 1 个。

操作：先把面部清洁干净，然后在水盆中加入热水，滴入 2 滴 ~ 3 滴玫瑰精油，用散发的蒸汽熏蒸脸部。为了不使蒸汽扩散，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渗入肌肤。



气血养生解析

玫瑰精油具有高渗透力，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。



身材袅娜，全靠气血滋养

唐代白居易在《杨柳枝》中写道：“柳袅轻风似舞腰。”美人的身材是似柳树般的，体态轻盈柔软，这样才能“云袖轻摆招蝶舞，纤腰慢拧飘丝绦”，富有动感而姿态飘逸。拥有姣美的容颜、婀娜的身姿，神采焕发是女人一生的追求，而这一切的基础在于体内有充盈的气血。

如果说皮肤是女人的名片，那么身材就是女人的旗帜了，很多女人都在为“捍卫”这面旗帜而奋战不息。节食、吃减肥药、喝瘦身茶、每天计算热量、和“肥友”相互鼓励、一轮轮的减肥战役……最终都一次次败下阵来。这些都是没有找到肥胖真正的原因，结果只会使身体受到损伤。

成为办公室白领以后，每天过着朝九晚五的规律生活，按理说不应出现肥胖问题。小倩别处都不胖，就是肚子整天鼓鼓的，整个身体看起来比原来大了半号。看着那些已经穿不进去的衣服，小倩下决心将减肥进行到底。从喝瘦身汤健康减肥到一天只吃一些水果和蔬菜，小倩用尽了办法，都没有瘦下来，终于有一天倒在了病床上。

小倩走入了减肥的误区，以为只要少吃就能减肥。其实减肥不是不吃东西、减营养，而是去除多余的脂肪。如果缺乏营养，体内气血不够充盈的话，便不能够及时将毒素排出体外，反而会引起肥胖。所以只有保证了身体所需的营养才会使身体的气血充盈，才能有效地减去多余的脂肪。

❁ 气血充足身材自然好

人体依靠新陈代谢将身体的毒素排出体外，而当前层出不穷的减肥花招多是消耗能量和气血。人体气血不足，新陈代谢的能力就减弱，体内产生的多余脂肪和其他毒素不能及时排出体外，滞留体内，阻塞经络的畅通，造成身体肥胖及各种疾病。

中医认为，气是维持生命活力的发动机，血是保证人体运转的营养剂，只有二者充盈，才能成为内外兼美的健康女性。因此要想拥有青春、美丽、健康的身体，就必须从根本上保持体内气血的活力。要想有婀娜的身材和水嫩红润的肌肤，就要学会借助气血由内而外地滋养自己，保证体内有充足的气血把体内的废物运输出去。

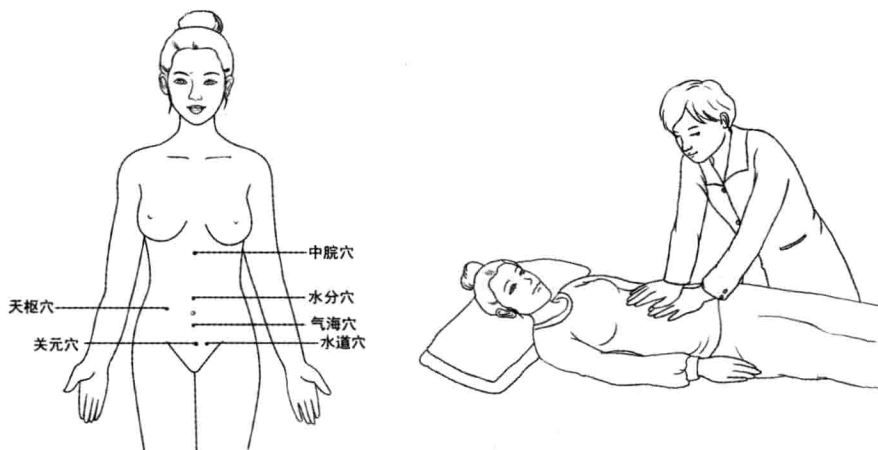
气血旺盛，身体的经络正常运行，身上也就不会有多余的脂肪。当年龄增长或者休息不足时，气血能量衰弱，经络内堆积的废物就会越来越多。当机体自身的调节功能不能化解这些“毒素”时，为了避免这些“毒”对机体的危害，就要采取一定的排毒手段。中医通过按摩的手段，借助外力协助人体清理垃圾。按摩不仅帮助身体排毒，更能通调脏腑，激发脏腑和经络之气血，当身体中的垃圾及时被清理，自然有玲珑有致的身材。

下面我们就介绍一组依据人体经络走势对重点穴位进行按摩的方法，可以帮你很快告别小肚腩。

步骤一：将两个拇指上下重叠，依次按压中脘穴（胸骨下端和肚脐连接线中点）、水分穴、气海穴（肚脐与耻骨上方连接线3/10处）、关元穴（脐下三寸处）、水道穴和天枢穴（脐旁两寸），总共按压3遍。

步骤二：两手指并拢、伸直，右手掌和手指平贴腹部，稍用力向前推按，同时左手用力向后压，一推一回，由下而上慢慢移动。

每天早晚仰卧在床，进行上述按摩操作，坚持一个月，就可使鼓鼓的小肚子回归平坦。



好气血、好身材是吃出来的

没有节制地瞎吃只会造成肥胖、损伤气血，均衡的饮食才能养出好气血、好身材。各种食物所含的营养成分千差万别，没有任何一种食物能提供人体所需要的全部营养素。因此，多种食物组合起来才能保持气血充沛，满足身体所需。搭配食物应以“食物多样，均衡选择”为原则，多吃谷类、蔬菜、水果和薯类；常吃奶类、豆类或豆制品；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少吃肥肉和荤油。

此外，由于女性一生中气血耗费量大，因此要注意多食用一些补充气血的食物，长期用核桃、木耳、冬瓜、西红柿、柑橘、柿子、干果、黑豆、黑芝麻、枸杞等补益气血的佳品来煲汤或者煮粥，能补血安神，滋阴补阳，有利五脏六腑之气血，清除毒素，有利于保持好身材。

另外，每天早晨空腹饮用一大杯蜂蜜水，能帮助排出体内毒素，减少黑色素沉着。每天早晨喝一大杯蜂蜜水，或者用蜂蜜水代替某一餐，坚持一个星期有很好的减肥作用。因为蜂蜜能滋润五脏六腑，滋阴补阳，排毒，又能补充能量，且减少进食量，是保持身材、补益气血的最佳选择。



❁ 养血菜品

◎ 苦瓜粥

原料：苦瓜 100 克，大米 100 克，盐 3 克。

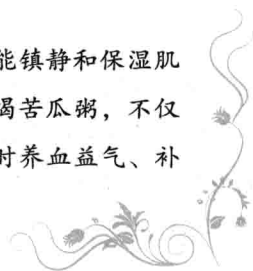
制作方法：

1. 将苦瓜洗净去瓤，切成小块备用。
2. 将淘洗干净的大米放入锅里，加适量水，用旺火烧开。
3. 放入苦瓜丁、盐。
4. 转用文火熬煮成稀粥即可。



气血养生解析

苦瓜能益气解毒，也能滋润、美白皮肤，还能镇静和保湿肌肤。特别是在容易燥热的夏天，坚持 3 个月每天喝苦瓜粥，不仅减肥、瘦身效果极佳，而且皮肤也得到滋养，同时养血益气、补肾健脾。



❁ 养颜“魔”方

◎ 蜂蜜白醋减肥法

准备：蜂蜜和白醋适量。

操作：在日常饮食规律不变的情况下，将蜂蜜和白醋按照 1: 3 的比例调匀，每天早餐前 20 分钟空腹喝，午餐和晚餐后立即喝。