

气 血 养 生

从根塑身

吴大真
陶馨雅 编著

塑身，一种生活态度

气血，女人绽放魅力的生命之源

气血足不足，“察颜观色”方可知

调气血，五脏是关键

 浙江科学技术出版社

气 血 养 生

从根塑身

吴大真
陶馨雅 编著

 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

气血养生 从根塑身 / 吴大真, 陶馨雅编著. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2018. 11

ISBN 978-7-5341-8329-4

I. ①气… II. ①吴… ②陶… III. ①补气(中医)—养生
(中医)②补血—养生(中医)③形体—健身运动 IV. ①R212
②G831. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 183757 号

书 名: 气血养生 从根塑身
编 著: 吴大真 陶馨雅

出 版: 浙江科学技术出版社
网 址: www.zkpress.com
地 址: 杭州市体育场路 347 号
联系电话: 0571-85176593
印 刷: 万卷书坊印刷(天津)有限公司

开 本:	787mm×1092mm 1/16	印 张:	17
字 数:	340 000	印 数:	5 000
版 次:	2018 年 11 月第 1 版	印 次:	2018 年 12 月第 1 次印刷
书 号:	ISBN 978-7-5341-8329-4	定 价:	69.00 元

责任编辑: 胡 水 责任校对: 张 宁 责任美编: 金 晖 责任印务: 叶文扬

本书如有质量问题,请寄回另换。



前言

PREFACE

塑身是对形体的塑造，体现出来的不仅仅是苗条的美，更是健康的美。在现代生活中，塑身是一种具有时尚元素的生活概念，它不仅是对外形美的追求，更是对身体健康的追求。它代表了一种生活态度，那就是积极塑造健康的自我。

市场上的塑身方法有很多，包括减肥、手术、运动、节食、穿塑身内衣等，只要能想到的办法，想塑身的人都愿意尝试，然而行动上的塑身不是脱离人的心理存在的，有的人起初几个月甚至半年都能很好地坚持，但是不久就放松要求，体形、体重就会发生变化。如此反复几回，不少人就会失去塑身的信心与意愿。

从中医的角度看，想要塑身的人不能坚持下去，以致不能获得理想的塑身效果，是因为没有选对方法。而减肥、手术、运动、节食、穿塑身内衣等，都是治标不治本，不能从根本上解决塑身的问题。

那么，什么才是科学塑身的方法呢？

答案是调养气血。

中医学认为，肥胖的根本原因是阴阳平衡失调，这直接影响人体体液的酸碱度及体内酶的存活度。中医能够由内而外地调整人体，从调节内分泌入手，对肝、脾、肾、心、肺及三焦等进行调节，通过气、血、津液的

作用达成机体的统一，从而达到瘦身的目的。塑身首先是瘦身，而后才是健康的美。中医通过调养气血实现瘦身，加上调节饮食、合理运动，则能达到塑身的目的。气血与健康的关系十分密切。特别对于女性而言，气血不足往往会引发很多妇科疾病。碰到这样的情况，塑身会变得更加复杂。仅用单一的运动塑身，大多数情况下不能起到良好的作用。从这个角度讲，气血调养才是塑身的根本所在。气血养好了，体形自然纤美，身体自然健康，而且这种透着健康的美是从内而外散发出来的。

调养气血是一个系统工程，涉及饮食、运动、生活习惯等方方面面。对于那些气血失调情况比较严重的人，还可以利用自身所带的“特效药”进行对症调理，效果立竿见影，比如按摩或针灸神阙、三阴交等穴位。这些技巧，本书也重点做了介绍。

中医讲究辨证施治，调养气血同样因人而异。虽然总的原则不变，但是具体到某些特殊情况，还是要个别对待的。比如，同样是气虚血虚，不同体质的人，就得用不同的方法调理。个中关键，相信读者看后会有深刻感悟。

对于女性朋友来说，有时还会碰到妇科病的困扰，此时对塑身会提出更高的要求。怎么办？不用急，妇科病大多数是气血不调惹的祸。调理好气血，从根塑身，妇科病也会迎刃而解，一举多得。

本书在普及气血养生理念的同时，更注重方法。无论饮食、运动，还是生活习惯、针灸、按摩，本书都从实用性出发，介绍了大量气血调养技巧，操作性强，一用就灵，希望能帮助每一位读者建立气血养生从根塑身的理念与习惯。

编者
2018年10月



目 录

CONTENTS



第一章 塑身，一种生活态度 / 001

第一节 塑身形体美与健康美 / 002

第二节 塑身的魔力看得见 / 004

第三节 气血塑身是最健康的中医塑身法 / 008



第二章 气血，女人绽放魅力的生命之源 / 013

第一节 气血是人的“能量之源” / 014

第二节 气血，女人天然的“神仙水” / 016

第三节 气血通畅，塑身才有保障 / 019

第四节 人体衰老的罪魁祸首是气滞血瘀 / 022

第五节 便秘是气血在耍性子 / 024

第六节 气以平静为先，要小心这九种气 / 026

第七节 睡眠，补气血的绝佳之道 / 029

第八节 女人的生命以“七”为节点 / 033



第三章 气血足不足，察“颜”观色方可知 / 039

第一节 花容失色？气血衰败了 / 040

第二节 人老珠黄，根本原因在气血不足 / 042

第三节 发如稻草，暗示气血不足 / 043

第四节 脸色红润，代表肺气旺盛气血足 / 044

第五节 牙齿松动脱落，补气血刻不容缓 / 046

第六节 耳朵是人体气血的缩影 / 047

第七节 红唇是女人气血充盈的特有标志 / 049

第八节 指甲上的“月牙”，代表了身上的气血 / 051



第四章 气血养生，懂点中医知识 / 055

第一节 中医与女人的美 / 056

第二节 认识阴阳 / 059

第三节 阴阳是如何起作用的 / 062

第四节 什么是五行 / 064

第五节 脏腑养气血，“五行”教你怎么做 / 067

第六节 阴阳五行学说在减肥中的作用 / 070



第五章 调气血，五脏是关键 / 073

第一节 女人以肝为先天，脏腑养气血肝当先 / 074

- 第二节 心气顺了，女性之美才能形神兼备 / 078
- 第三节 肺气足，不但气血足，而且皮肤好 / 080
- 第四节 脾好胃好，是健康美丽的根本 / 083
- 第五节 女人养气血，也要养肾 / 087



第六章 不同体质怎么补气通血 / 091

- 第一节 气虚的肥胖女性，塑身困难知多少 / 092
- 第二节 湿重的女人脾虚体形差 / 094
- 第三节 满脸黄褐斑，那是阴虚 / 096
- 第四节 胸不美？多是肝气郁结惹的祸 / 097
- 第五节 湿热体质油光光，清热除湿帮你忙 / 100
- 第六节 血瘀体质怎么办？通！ / 101



第七章 先瘦身，再塑身 / 107

- 第一节 过度节食塑身最伤身 / 108
- 第二节 和胃消脂，最流行的美食瘦身法 / 110
- 第三节 活血行瘀，降脂又治病 / 112
- 第四节 宽胸化痰，瘦身最彻底 / 113
- 第五节 疏肝利胆，火气和体重一起降下来 / 115
- 第六节 利尿渗湿，最平稳的瘦身法 / 116
- 第七节 泻下通便，最养生的瘦身法 / 118



第八章 塑身，各个击破 / 123

- 第一节 按摩，助你越变越“胸” / 124
- 第二节 点穴丰胸法，让你挺胸做女人 / 126
- 第三节 丰胸小体操，塑身“大”效果 / 128
- 第四节 瑜伽巧运动，给你完美“半球” / 131
- 第五节 教你甩掉“救生圈” / 132
- 第六节 按摩塑身，完美体形 / 134
- 第七节 “牛面式”瑜伽，让乳房立起来 / 136
- 第八节 “摩天式”瑜伽，让乳房再不下垂 / 137
- 第九节 “山式”锻炼，帮你甩掉“蝴蝶袖” / 139
- 第十节 坚持“u”“n”锻炼，越活越健美 / 140



第九章 补气血，神奇艾灸知多少 / 143

- 第一节 初识神奇艾灸，养生塑身两不误 / 144
- 第二节 学艾灸，这几件事得搞清 / 148
- 第三节 艾灸方法与选艾 / 150
- 第四节 艾灸注意事项 / 152
- 第五节 艾灸排病反应，不用怕 / 153
- 第六节 艾灸肚脐最奇效 / 156
- 第七节 艾灸补气血五大穴 / 158



第十章 护气血，身体处处有妙药 / 163

- 第一节 摩头，养气血从“头”开始更年轻 / 164

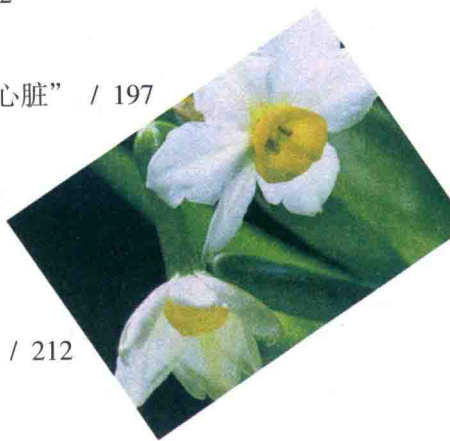


- 第二节 美丽不求人，按摩告别“黑眼圈” / 167
- 第三节 十二经络拍打，平衡全身气血 / 169
- 第四节 肺经，净化气血祛毒素 / 173
- 第五节 肾经、肝经，女人按摩的两条“基本路线” / 175
- 第六节 胃经，女人的“美丽秘方” / 180
- 第七节 女性身上的四个“健康开关” / 183



第十一章 强气血，运动也要用对招 / 189

- 第一节 强气血，摩拳擦掌最有效 / 190
- 第二节 八个小动作保护眼睛强气血 / 192
- 第三节 模拟咀嚼强气血 / 194
- 第四节 光脚踩石子，激活女性的“第二心脏” / 197
- 第五节 甩甩腿脚，小动作益气血 / 199
- 第六节 每天松松腰，气血好 / 201
- 第七节 静养也能强气血 / 204
- 第八节 打打太极，补补气血 / 208
- 第九节 五禽戏，疏通经络补气血的妙招 / 212
- 第十节 八段锦，阴阳平衡气血好 / 215



第十二章 女性调理，神奇穴位一用就灵 / 219

- 第一节 乳腺疾病找“天宗”，才能健康挺拔 / 220
- 第二节 月经量多，艾灸三个穴位保平安 / 222
- 第三节 月经量少，按摩两个穴位可解决 / 224
- 第四节 血海穴，有效改善宫寒 / 226

- 第五节 关元穴，培元固本，强健体魄 / 227
- 第六节 气海穴，温阳益气，养护卵巢 / 228
- 第七节 神阙穴，缓解各种妇科病 / 229
- 第八节 复溜穴，消除痛经等病症 / 230
- 第九节 照海穴，摆平子宫出血 / 231
- 第十节 涌泉穴，防治月经不调、乳房肿痛 / 232
- 第十一节 膻中穴，专管乳房不舒服 / 233
- 第十二节 极泉穴，乳腺增生胳膊疼 / 234
- 第十三节 心情郁闷害乳房，内关、天枢来帮忙 / 235
- 第十四节 “乳四穴”，丰胸好 / 237
- 第十五节 下垂乳房常疼痛，双手交叉向上推 / 238

 附录一 古代艾灸语录节选 / 240

 附录二 气血养生药材一览 / 242

1. 灵香草 / 242
2. 菟丝子 / 243
3. 人参 / 244
4. 羌活 / 246
5. 薄荷 / 247
6. 紫苏 / 248
7. 山楂 / 249
8. 罗布麻 / 250
9. 甘草 / 252
10. 桑叶 / 253

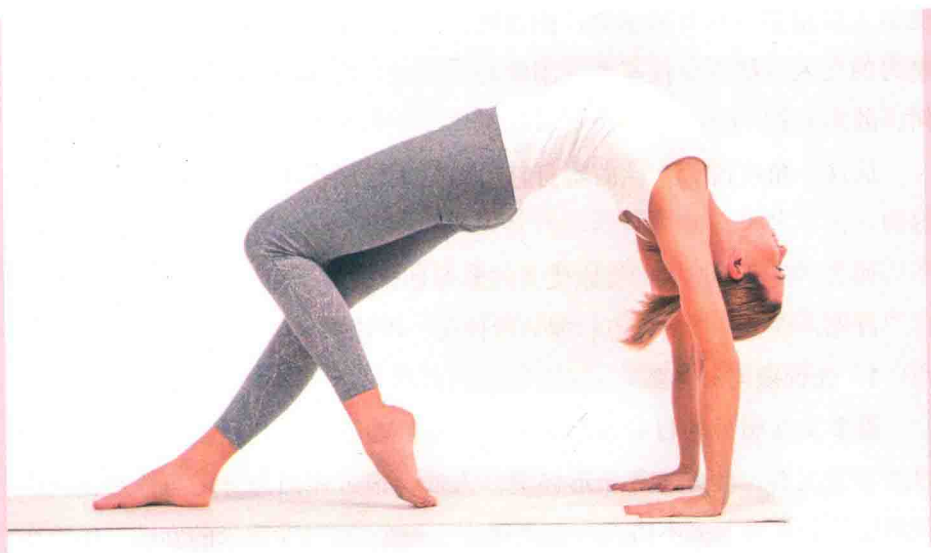


- 
- 11. 大黄 / 254
 - 12. 黄柏 / 255
 - 13. 益母草 / 256
 - 14. 玫瑰 / 257
 - 15. 艾叶 / 258
 - 16. 芒硝 / 259
 - 17. 冰片 / 260
 - 18. 麝香 / 261
 - 19. 威灵仙 / 263

第一章



塑身，一种生活态度



女性对美的追求由来已久，然而有些女性对美的追求往往有失偏颇，过多地注重服饰、容貌、形体等外在美，殊不知，健康美才是真正的美。这就导致了一个误区：塑身只追求形体美，而忽略了健康美。



第一节

塑身形体美与健康美

从人体美学的角度来说，女性因其生理和心理特性所具有的母性美，能给人以温柔、伟大的感觉；而女性的形态又是优雅的。所以，一个极具魅力的女人，绝不仅仅有着一副漂亮的面容，女性的健康美才像一棵常青树，散发着长久的魅力。

从这个角度讲，女性的塑身魅力，是以健康优美的形态展现为主要内容的。

那么，塑身所追求的健康优美的形态是什么样子呢？

首先，这里要指出两点：瘦 $\neq$ 形体美；不超重 $\neq$ 健康美。

1. 先说瘦与形体美

很多女性塑身的目的就是为了瘦，只要瘦下来，其他就不管了。这种想法是错误的，瘦并不等于形体美。人瘦，很可能因为身高与体重比例失调而使整个人看上去不协调。打个比方，一个身高170厘米的女性，体重在60千克的时候，可能体形更协调，比她在55千克的时候更好看。

2. 再说不超重与健康美

每个塑身的女性朋友都有这样的经历，每次称体重，都可能为自己还没有超重而沾沾自喜。其实，体重和体形意义并不相同。两位女子，即使身高、体重完全一样，体形却可能完全不同。一位看起来松垮而臃肿，而另一位看起来苗条而紧致。原因无他，体内成分不一样而已。

这就牵涉到第三个问题了，即气血对于健康优美的形态的重要性。

塑身追求的形体美，不是表面上的体重，不是称重计上的一个简单数

字，而是优美的形体，健康的形态，以及内在充盈的气血。

从气血的角度讲，健康地塑身带来的是体内成分含量的变化，也就是身体当中脂肪、肌肉、骨骼等组织所占比例的变化。脂肪与肌肉，都不可或缺，但分量的不一样，带来的结果差异很大。同样体重，脂肪如果多一些，体型看起来就臃肿一些，如果肌肉多一些，则形体会好看很多。

女性随着年龄的增长，肌肉比例会越来越低，脂肪比例却越来越高，这是正常的生理现象。30岁以前的女性为什么看起来最美？就因为体内脂肪所占比例最低，大概是17%~25%。过了30岁，体内脂肪所占比例会稍微升高，而40岁以上则可能超过30%。

科学研究表明，体内成分良性变化带来的不仅仅是形体美，更是健康美。我们身体当中，代谢旺盛的组织，真正对生命活力有用的东西，是气血。人体是一部精密的机器，哪里气血充足，哪里就特别美。

研究发现，女性的臀部和腰部气血较其他部位充盈。女性充实而又富有弹性的臀部，纤细而又柔美的腰部，不但是美的体现，更是健康的体现。这是因为臀部肌肉饱满表示母亲营养良好，臀部的脂肪储备能在产后食物不足的情况下为婴儿提供乳汁所需的能量；腰线流畅则表明女性的内



脏脂肪少，身体有活力。所以，我们讲塑身，而不提减肥，意义就在于此。

不过，女性朋友要注意，塑身虽然不同于减肥，但是必须在减肥的基础上进行。不能简单说，我以后要塑身，所以就不减肥了。没有这个说法，减肥是一定要进行的。因为肥胖不仅影响形体美，还会引起多种并发症，加速衰老和死亡，从而影响身体健康。肥胖可以导致高血压、糖尿病、心脏病、胆囊炎、关节炎等一系列疾病，直接影响人体的健康。对女性而言，肥胖还会引起一些妇科疾病，如多囊卵巢综合征，主要表现为月经紊乱或闭经、多毛、痤疮及雄性激素水平增高。

现代医学研究发现，腰臀围度比值比其他指标都重要。比如单独的腰围，腰围越大，则内脏脂肪沉积越多，身体衰老程度越高，患心脑血管等各种慢性病的风险也会明显增加。

因此，减肥也好，塑身也罢，不仅仅是为了追求美丽，更是为了身体的健康。



第二节

塑身的魔力看得见

塑身追求的美是一种自然健康的形体美，形体美来源于气血养生，从根塑身，这是青春常驻、健美持久的重要因素。

女性塑身，目标当然是美。这个美具体有哪些体现呢？一般来说，离不开如下几个特征：紧致有弹性的乳房、纤细的腰围、结实的臀部以及修长的大腿等，这是体现女性特有的曲线的重要部分。从现代审美观点来看，可以从以下五个方面来衡量女性的健与美。

1. 整体形体美

整体观望无虚胖或过分瘦弱的感觉，重心平衡，比例协调；骨骼发育正常，身体各部分协调匀称；肌肤柔滑而富有弹性，体态丰满而不觉得松垮而臃肿。

2. 五官美

眼睛炯炯有神，五官端正，并与脸型协调配合。

3. 胸部形体美

双肩对称，圆浑健壮，无缩脖或垂肩之感；脊柱背视直线，侧视具有正常体型曲线，肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉；胸廓宽厚，胸肌圆隆、丰满而不下垂；双臂骨肉均衡，玉手柔软，十指纤长；肤色红润晶莹，充满健康的色彩。

4. 腰部形体美

腰部纤细，腹部扁平不隆起，标准的腰围应比胸围约细1/3；臀部结实上翘，不下坠。

5. 腿部形体美

下肢修长，两腿并拢时合紧，正视和侧视均无屈曲感。



气血养生，从根塑身，其目的就是为了帮助女性朋友实现以上5个方面的目标。但仅仅是这些吗？远远不是的。塑身的魔力也在一定程度上提升了身体的气血水平。

塑身不但能够改善生理和心理上的压力，还能够增强精神能力，消除负面情绪，保持愉悦的心情。

其次，气血养生，从根塑身，能够刺激身体的自愈能力和恢复人体本