

图书在版编目 (CIP) 数据

养气血就是养命 / 吴向红著 .

— 南昌: 江西科学技术出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5390-5438-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 303296 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014176 图书代码: D15084-103

监 制 / 黄利 万夏

丛书主编 / 郎世溟

项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZITU®

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 陈连琦 张耀强 安莎莎 张岳为

养气血就是养命

吴向红 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京嘉业印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 13.5

字 数 100 千

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 6 月第 3 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5438-4

定 价 39.90 元

赣版权登字 —03—2015—211 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



上篇 气 血

养气血就是养命

第一章 气血到底多重要，气血不好究竟表现在哪些方面

让气血成为“活水”，不仅要充足，还要流畅 / 17

“血、气、经络”，调养气血的“水、动力和管道” / 20

打通任督二脉，不仅做侠女，更要做美女 / 23

“女七男八”，《黄帝内经》说：女人的生命以“七”为节点 / 25

女人比男人活得长的原因，竟然是因为它！ / 30

月经是女性气血健康的晴雨表，正常月经的判断标准有哪些？ / 32

气血不好、子宫受寒，“面子”也会出问题 / 35

第二章 当心生活中的坏习惯，让你的气血越来越差

女人最怕寒，寒凉食物吃走你的好气色 / 40

妹子偏爱“重口味”，嘴巴过瘾，月经过量 / 44

夜猫子最爱赶夜场，耗掉了气血，熬白了脸色 / 47

“美丽冻人”，当心寒从体入，气血遇寒成“冰” / 49

白领 OL 成天懒得动，痛经可能更严重，气色也不好 / 51

那么喜欢光着脚丫子？难怪病从脚入 / 53

第三章 气血不好了，疾病就会找上门

“林妹妹”过的是阳虚的日子，温和补血是关键 / 57

气血就像热带鱼，在温暖的环境中才能自由流动 / 60

气血寒瘀，子宫也跟着受寒，生出的宝宝也不健康 / 63

湿重的女人多脾虚，爱长胖、老得快 / 65

乳房胀痛、乳腺癌，多是肝气郁结惹的祸 / 68

女人也会肾虚，气血不足了就会肾虚 / 71

第四章 女人一生要养血，爱自己的女人会调养

艾叶泡脚巧治“宫寒”，让你做个“暖美人” / 74

头痛需分型：柴胡、川芎有奇效 / 76

你认为红糖姜水是补血止痛良药？其实不然 / 78

腰疼首先要补肾，经常喝点杜仲茶来帮忙 / 80

痛经还有“小肉块”，“失笑散”让你恢复好气色 / 83

暖身药包贴肚脐，让小肚子暖暖的不再痛 / 85

第五章 人体自有特效药，穴位按摩，让气血活起来

足临泣穴——女人的福穴，还你好气色 / 88

常按“妇科三阴交”，妇科好、皮肤润、不显老 / 90

刮痧，让不通的地方通起来，痛就消失了 / 92

气海一穴暖全身，气顺了血自然就通畅了 / 94

女人一生要养血，多揉血海穴，气色红润显年轻 / 96

气不顺了，找准内关穴和膻中穴，揉一揉就能好很多 / 98



中篇 脸色

给自己一个好脸色

第六章 “面子”为什么频繁出问题

卸妆后面如菜色，多半是气血虚了 / 103

痘痘层出不穷，其实是血热瘀滞在作怪 / 105

女强人和“林妹妹”都容易长斑，原来是生气惹的祸 / 108

小心瘀滞让你变成“黄脸婆” / 112

肤色暗沉、过早衰老的原因，竟然是过度节食 / 114

第七章 调好身体才能拥有好脸色

卵巢健康是女人天然的抗衰老护肤品 / 118

祛除体内湿气，不做脾虚女，告别大油脸 / 122

想要面色红润不长斑，从保护好“心肝宝贝”开始 / 124

脸色苍白！明明气亏了，为什么月经量还超多？ / 126

第八章 以花养颜，秘方就在普通的花花草草中

脸上长斑，敷玫瑰面膜、喝玫瑰花蜜 / 129

善用桃花，让你的皮肤白里透红气色好 / 131

茯苓霜、三白膏，红楼美人都在用的美白秘籍 / 133

恼人的痘痘，用菊花+绿茶水来战“痘” / 135

失眠脸色差，合欢花安眠药枕让你睡到自然醒 / 138

第九章 心情靓脸色好：美丽的心情养出好气色

让女人不忧郁的萱草解郁茶 / 141

做自己最好的情绪调理师 / 143

更年期女人，“出不完的汗”，究竟怎么办？ / 147

第十章 女人的 28 天，最强生理期美容计划

月经期护肤三大招，养出白里透红好气色 / 150

经后第一周，由内而外滋阴养颜胜过一堆护肤品 / 152

经后第二周，温阳活血让你面色红润，还能促进怀孕 / 155

经后第三周，肌肤最脆弱，全方位护肤正当时 / 157

下篇 身材

拥有S型健美 身材不是梦

第十一章 气血通畅，才能享“瘦”生活

甜食吃不停，小心痰湿瘀滞让你越来越胖 / 161

胸部下垂气色差，补足气血，才能挺“胸”做女人 / 164

遇到不顺心的事也不哭的女强人，为什么更容易发胖？ / 167

一直瘦不下来，还多毛！小心患上多囊卵巢综合征 / 170

经后黄金瘦身期，五谷杂粮也能吃出窈窕身形 / 173

肥胖多是气虚血滞惹的祸，分清原因，花饮让你安全瘦下来 / 177

常饮佛手花茶，让你告别腰部“游泳圈” / 179

第十二章 减肥是女人的终身大计，每个年龄段都有减肥烦恼

少女初潮来临，过度进补，小心变成大胖子 / 183

花样女孩，过度节食是最笨的减肥方法 / 185

“轻熟女”最时尚，管住嘴 + 迈开腿，轻松拥有 S 形身材 / 187

中年女性吃个八分饱，远离身材“发福”的厄运 / 189

第十三章 与健康的生活方式做朋友

吃不胖的食物和让你一夜变胖的食物 / 192

忧郁的人老得快，还容易发福 / 196

近胖者胖？肥胖也会传染吗？ / 198

“十胖九湿”，祛湿是减肥的关键 / 201

第十四章 运动让你拥有好气色，完美身材练出来

经期也可以做的减肥操 / 206

散步：“百练不如一走”，走走也能瘦 / 208

慢跑，促进气血循环，但也要选对时间 / 211

没事跳跳舞，气血顺了，拥有前凸后翘好身材不是梦 / 213