

<<30+女人气血养颜经>>

图书基本信息

书名：<<30+女人气血养颜经>>

13位ISBN编号：9787510701894

10位ISBN编号：7510701899

出版时间：2010-5

出版时间：中国长安出版社

作者：郭翠娟，雨琦 著

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<30+女人气血养颜经>>

### 内容概要

《30+女人气血养颜经》一书正是根据这一原理，提出了“养颜就是养气血”的概念。围绕30岁女性气血问题引发的十大皮肤问题，如萎黄、色斑、干燥、松弛、眼袋、黑眼圈等等，结合女性的生理特点，通过简单易行的中医手法：如食疗、按摩、艾灸等，来调理气血和五脏，达到从身体内部美容目的。

中医讲，女人在28岁之后如果保养不当，就会因为自然的衰老而导致气虚血亏，而气血运行不畅反过来又会进一步影响女性的身体健康，同时引发女性的皮肤问题和颜面衰老。

## <<30+女人气血养颜经>>

### 作者简介

郭翠娟，毕业于北京中医药大学，曾任职于国医堂，参与编编过多部中医中药学教材。对中医养生美容颇有研究，现于《医学参考》报社任养生专栏编辑。

雨祺，资深养生专栏作者，已经出版的书《中的五色蔬果养颜经》、《打针吃药，不如睡个好觉》、《中的长寿经》、《40岁后要懂的120个养生常识》。

## &lt;&lt;30+女人气血养颜经&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 气血，女人最好的美容师 230+女人，美丽是疼爱自己的最好方式 2无价的美颜圣品就在我们体内 3做个气血流动的暖美人 9水袋腮、眼袋、法令纹的魔法擦——气血 11古代美人的气血双修秘笈 14

第二章 是什么动了你的气血 18久坐不动=气滞+血淤+色斑 18心神损耗，气血平衡的克星 19“电脑依赖症”会让气血受损 20内火太大就会耗血伤气 21

第三章 心是气血之头：养颜先养心 24面色憔悴是心脏受了委屈 24容颜是花，心神是它的根 27好心情，免费的护肤品 29多动手指可养心 33OL的三堂养颜静心课 34一碗养心粥，换来每晚好睡眠 36

第四章 脾胃肾，掌控气血和美丽的三剑客 37女人美丽的守护神 37养护脾胃，排毒先行 38远离三忌，脾胃才更好 39三管齐下，全方位养护脾脏 40肾脏，能让时光倒流的宝“脏” 43养好肾，女人才挺拔 46养肾新攻略，看我“黑五类” 49

第五章 养好肝和肺，让皮肤温润如玉 51肝是女人的天 51解郁制怒，以情志养肝 53养肝、护肝22字诀 56养肺就是养颜色 58秋季养颜，要经常给肺洗洗“澡” 61

第六章 找准时机，补气养血事半功倍 63根据生理周期调理气血 63卵泡期补血，养颜无价良方 65黄体期前后的护肤黄金周 66在春季，让身体与气血同步“生发” 68正确“春捂”，身体才有盎然春意 71夏养阳气，从“心”先行 72秋季美容养生三件事 74冬季养阴，收藏美丽资本 76

第七章 省钱又强效的餐桌补气生血法 79进补如用兵，乱补会伤身 79体质不同，进补有别 80那些为血气加分的美味 82吃对零食也美容 84补充雌激素——仙女不老的秘密 85

第八章 疏经通络，才有气血通畅 88气血要补更要通 88女人最爱的几大美容穴位 90面部刮痧，素颜美人的私家秘方 93艾草，女人的养生草 97

## &lt;&lt;30+女人气血养颜经&gt;&gt;

## 章节摘录

30+女人，美丽是疼爱自己的最好方式 “你不化妆也很美！”这句话绝对是对美女的最高褒奖！也是每个女人梦寐以求的美丽境界。但是有关专家却给出了一个残酷的事实：在中国的一些大中城市，有高达70%的女人没有勇气素颜出门，特别是30岁之后的女人！她们即便是脸上没长痘痘、也没有可怕的斑点，但是腊黄的脸色、浮肿的眼袋和黑眼圈，就足以让人失去迈出家门的勇气。而皮肤的这一切问题，又多半和女人体内的气血是否充盈、运行是否顺畅有关。所以，30+的姐妹们，如果不想依赖化妆品过一辈子，请马上从补养气血做起，提升自己的素颜战斗力！

爱美之心，人皆有之。无论男女老少，每每看到面庞精致、气质优雅、曲线优美的女性，恐怕都要忍不住去多看几眼，而每个女人也无不希望自己不施粉黛也会光彩照人。试想，如果不需要化妆品来妆饰，随时随地都可以呈现完美状态，这样的自然，怎么不令人倾倒！但是，我们也不得不承认，每个人都会随着岁月的递增而衰老，女人的青春更是短暂，三十岁一过，如果保养不当，很容易让颜面出卖女人的年龄。

“自古美人如名将，不许人间见白发。”有不少爱美心切的姐妹在脸上出状况的时候，第一个反应是大把大把地往大牌化妆品、护肤品上砸银子，甚至不惜在脸上动刀子，寄望依靠它们来解决问题。的确，对于女人的脸蛋与身材，谎言是最容易流行的，精明透顶的美容护肤品商人们正是找准了女人的这一死穴，精心编织了各种各样关于美丽的谎言，心安理得地换取JJMM的银子。但是，即便是再大牌的神仙水，如果我们的皮肤本身状态不好，它也很难有“好胃口”去消受你用大把银子砸来的宝贝。至于说通过整形手术达到美丽的梦想，那么，热衷此道的姐妹们不妨听听知名整形美容专家陈焕然的一段话：一次面部提升手术，也就是我们常说的拉皮手术，效果最短的只能保持3年时间，最好的可能会保持10年，这还要看本人的先天肤质情况。但是这种手术所要承担的风险却是：因为人面部有很多神经血管和毛细血管，如果不小心碰破，损伤面神经，就可能造成面部感觉障碍、表情不自然等后果。

所以，要想真正地留住青春和美丽，我们就要找到衰老的真正原因。关于这一点，中医给我们做出了这样的解释：女人一生当中，无论是身体还是容貌，每7年会发生有一次大变化，即：分别在7岁、14岁、21岁、28岁、35岁、42岁、49岁、56岁、63岁时发生重大的变化。

这个说法最早源于《黄帝内经》。具体来说就是：女性一七（也就是7岁）时，开始肾气旺盛，更换牙齿，头发生长加快；二七（14岁）时，任脉通，太冲脉盛，开始有月经，能怀孕生育；三七（21岁）时，肾气平衡、平稳，发育基本完成；四七（28岁）时，筋骨最强健，头发长势最好，身体状况达到顶峰；五七（35岁）时，面容开始憔悴，头发开始掉落；六七（42岁）时，三阳脉开始衰落，面色枯槁，头发白了；七七（49岁）时，任脉虚，太冲脉衰少，进入绝经期…… 在中医的这个理论当中，我们看到：颜面的每一次变化都是随着身体以及五脏的变化而发生的。

如果身体和脏腑出了问题，必然会影响到外在的容颜。身体和腑脏出现了问题，就会立即反应到我们的颜面上，这个时候如果只靠护肤品、化妆品涂涂抹抹，做些表面功夫已经无法解决问题，我们只能从根本上——从身体内部寻求留驻颜色与美丽的方法。所以，对于女人来说，要想做个天生丽质、素颜也美丽的女人，就要从关照我们的身体开始，就要从培护我们身体里的气血开始。

那么，怎样判断自己气血运行是否正常呢？

## &lt;&lt;30+女人气血养颜经&gt;&gt;

很简单，根据中医“有诸内者，必形诸外”的原理，我们完全可以通过身体外在的表现来判断身体内部的气血状况。

下面就来教大家一些简单的判断方法。

听声音。

声音有气无力，不爱说话，很容易感到疲乏，甚至连说话都觉得累说明气虚得厉害； 看皮肤。

如果皮肤白里透着粉红，有光泽、弹性、无皱纹、无斑说明气血充足。

反之，皮肤粗糙，没光泽，发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。

看头发。

如果头发乌黑、浓密、柔顺代表气血充足，头发干枯、掉发、头发发黄、发白、开叉说明气血不足。

看手温。

如果手一年四季都是温暖的，代表人气血充足，如果手心偏热或者出汗或者手冰冷，都是气血不足的表现。

5、看手指的指腹：无论孩子还是成人，如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的，都代表气血不足，而手指指腹饱满，肉多有弹性，则说明气血充足。

6、看青筋：如果在成人的食指上看到青筋，说明小时候消化功能不好，而且这种状态已一直延续到了成年后。

这类人体质弱，气血两亏。

如果在小指上看到青筋，说明肾气不足。

7、看指甲上的半月形：正常情况下，半月形应该是除了小指都有。

大拇指上，半月形应占指甲面积的1/4~1/5，其它食指、中指、无名指应不超过1/5。

手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形，说明人体内寒气重、循环功能差、气血不足，如果半月形过多、过大，则易患甲亢、高血压等病。

8、看手指甲上的纵纹：当成人手指甲上出现纵纹时，一定要提高警惕，这说明身体气血两亏、出现了透支，是肌体衰老的象征。

9、看生理期：女性经前或行经时小腹胀痛，经量少或行而不畅，逐渐增多，经色紫黯有血块，血块排出后则痛感减少或消失，伴有经前胸肋胀痛； 10、看睡眠：入睡困难，容易惊醒、夜尿多，呼吸深重或爱呼噜，运动时胸闷、气短、疲劳难以恢复，也说明气血不和。

11、看牙龈：作为一个成人，如果有牙龈萎缩的情况，表明你有气血不足的问题。

如果上述十一项，你符合其中的三种，说明你要么气血不够充盈，要么气血运行有问题，需要改善。

无价的美颜圣品就在我们体内（8个图） 如果说女人30一朵花，那么这朵花一定离不开气血的浇灌。

天下的所有女人对于美貌和青春都有一种近似于偏执的狂热，女人们甚至希望这个世上能有一种不老仙丹或美颜圣品，能够使自己永远青春不老，娇颜常驻。

其实，这种能够长久地留住美丽和青春的恩物正是我们自身体内的气血，好好培护它们，女人就能在人生的每个季节都能活得精彩纷呈。

《黄帝内经》认为“人之所有者，血与气耳”，即人的生命之所以存在，是因为有气血正常运行的结果。

气血是人体五脏六腑以及四肢的重要营养成分，也是人的精神状态的基础，血运行在血脉中，营养人体内外。

在中医学中，气属阳，主动，气有推动、温煦、营养、固摄、调节血液的作用。

而血液的运行被认为是心气的作用，也可以说是心阳的作用。

血属阴，主静，性凉，血的运行是靠气的推动和温煦作用而来的，同时为了保持血液按一定的脉道运行，不致于逸出脉外，这又需要气的固摄作用。

气的来源又需要血的营养。

所以说血离不开气，气离不开血，只有血气充足，才有身体健康，面色红润光泽，皮肤细腻光滑、弹性十足的好状态。



## &lt;&lt;30+女人气血养颜经&gt;&gt;

而身体或肌肤出现任何问题，大部分都是气血失衡引起的。

女人和气血的美丽约会 气血运行不畅，气不能将血液输送到皮肤，皮肤就会因为缺少滋养而变得粗糙、松弛；气血不畅还会表现为气滞血淤，血行不畅无法及时带走血液中的废物，这些废物如果停留在皮肤表面，就会引起色素沉着，慢慢就变成了色斑。

而且，气血失衡还会导致代谢失调，水湿严重，毒素堆积，那么面部的面疮、萎黄、松弛、眼袋、浮肿等问题就会成为家常便饭，频频光顾我们本应素净美丽的俏脸。

但是在女人的一生当中，由于要经历孕育、生产、哺乳等一些特别时期，特别是每月一次的月事，这些过程都会不同程度地耗血伤气，导致女人气血失调，使我们的身体和外在容颜发生变化，甚至是引发一些妇科疾病。

所以，女人比男人更要重视补气养血。

养好了气血，也就是守住了使女人青春常驻的无价圣品。

那么，气血又是怎么来的呢？

中医认为，人体之气，来源于禀受父母的先天之精气、食物中的营养物质(即水谷之精气)和存在于自然界的清气，对人体脏腑、经络等组织器官，具有营养作用，它不仅能“肥腠理”、“荣四末”，而且能“内注五脏六腑”，营养内外上下。

血，是构成人体和维持生命活动的基本物质之一，具有营养和滋润作用，主要由营气和津液所组成。血液的营养和滋润功能正常，则面色红润，皮肤润泽而有华，机体感觉和运动灵活自如。

血，生于脾，藏于肝，主于心，内营脏腑，外养肌肤。

血同时也是气的载体，并给气以充分的营养。

心主血脉，其华在面。

面部是血脉最丰富的部位，心脏功能的盛衰都可以从面部的色泽上表现出来。

心气旺盛，心血充盈，则面部红润光泽。

若心气不足，心血亏少，面部供血不足，皮肤得不到滋养，面色就会表现为苍白、晦暗、无光泽。

肝主藏血，主疏泄，能调节血流量和顺畅全身气机，使气血平和。

肝脏健康，则面部血液运行充足，表现为面色红润光泽。

若肝脏疏泄失职，气机不调，血行不畅，则血液瘀滞于面部，表现为面色发青，或出现黄褐斑。

脾为后天之本，气血生化之源，主肌肉，皮肤的弹性和紧致都要靠脾来帮忙。

脾能把吃进去的食物化为水谷精微，再进一步转化成气血。

脾脏功能健运，则气血旺盛，让人面色红润，肌肤弹性良好，反之，脾失健运，气血、津液不足，不能营养颜面，人必然精神萎靡，面色苍白或萎黄不泽。

肺主皮毛，肺的气机以宣降为顺，人体通过肺气的宣发和肃降，使气血、津液得以布散全身。

若肺功能失常，则容易生痘痘，而且肌肤干燥，面容憔悴、苍白。

肾为先天之本，主藏精。

肾精充盈，肾气旺盛时，五脏皆会运行正常，使人气血旺盛，容貌不衰。

肾气虚衰时，就会使人容颜黯淡、未老先衰。

所以，养气血要先安抚好我们的五脏六腑，所谓“五脏元真通畅，则气血安和，其外自能筋骨坚韧，颜面倩美矣。”

只有人体五脏六腑的状况良好，那么内在的气血运行就是正常的，而肌体内在机能正常必然决定了外在的面容肌肤的美丽。

所以说，要想做个气血充盈的素颜美人，关键是要调养好我们的五脏六腑。

在这里先教美女们怎么给五脏排毒。

六字诀，给五脏排毒补气 六字诀是古人留给我们的一种吐纳养生法。

它用导引呼吸来治病，通过嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六个字的不同发音口型，唇齿喉舌的用力不同，以牵动不动的脏腑经络气血的运行。

这六字诀最早是药王孙思邈提出，明代太医院的龚廷贤在《寿世保元》中谈到六字诀治病时曾说：“不炼金丹，且吞玉液，呼出脏腑之毒，吸入天地之清。”

又说：“五脏六腑之气，因五味熏灼不知，又六欲七情，积久生病，内伤脏腑，外攻九窍，……故

## &lt;&lt;30+女人气血养颜经&gt;&gt;

太上悯之，以六字诀治五脏六腑之病。

其法以呼字而自泻去脏腑之毒气，以吸气而自采天地之清气补气……呼有六者，以‘呵’字治心气；以‘呼’字治脾气；以‘呬’字治肺气，以‘嘘’字治肝气，以‘吹’字治肾气，以‘嘻’字治胆气。

此六字诀，分主五脏六腑也。

”念六字诀的时候，最好找一个相对安静的所在，静一静神，两足开立，与肩同宽，头正颈直，含胸拔背，双膝微屈，全身放松，自然呼吸。

嘘字功平肝气 嘘，读(X )。

口型为两唇微合，嘴角向两边拉，嘴唇有横绷之力，舌尖向前并向内微缩，上下齿有微缝。

呼气念嘘字，足大趾轻轻点地，两手自小腹前缓缓抬起，手背相对，经肋肋至与肩平，两臂如鸟张翼向上、向左右分开，手心斜向上。

两眼随呼气之势尽力瞪圆。

呼气吐尽进行吸气时，屈臂两手经面前、胸腹前缓缓下落，垂于体侧。

再做第二次吐字。

如此动作六次为一遍，作一次调息。

嘘气功可以改善眼疾、肝肿大、胸肋胀闷、食欲不振、两眼干涩、头目眩晕等症。

呵字功补心气 呵，读(K )。

口型为半张，舌顶下齿，舌面下压。

呼气念呵字，足大趾轻轻点地；两手掌心向里由小腹前抬起，经体前到至胸部两乳中间位置向外翻掌，上托至眼部。

呼气尽吸气时，翻转手心向面，经面前、胸腹缓缓下落，垂于体侧，再行第二次吐字。

如此动作六次为一遍，作一次调息。

呵气功可以治疗心悸、心绞痛、失眠、健忘、盗汗、口舌糜烂等心经疾患。

呼字功培脾气 呼，读(h )。

口型为撮口如管状，舌向上微卷，用力前伸。

呼字时，足大趾轻轻点地，两手自小腹前抬起，手心朝上，至脐部，左手外旋上托至头顶，同时右手内旋下按至小腹前。

呼气尽吸气时，左臂内旋变为掌心向里，从面前下落，同时右臂回旋掌心向里上穿，两手在胸前交叉，左手在外，右手在里，两手内旋下按至腹前，自然垂于体侧。

再以同样要领，。

右手上托，左手下按，作第二次吐字。

如此交替共做六次为一遍，做一次调息。

呼字功可以治疗腹胀、腹泻、四肢疲乏，食欲不振，肌肉萎缩、皮肤水肿等脾经疾患。

呬字功补肺气 呬，读(si )。

发音：呬字从俗读四；正音为戏，五音配商，读如夏，声短气长。

口型：开口张腭，舌尖轻抵下腭。

呼气念呬字，两手从小腹前抬起，逐渐转掌心向上，至两乳平，两臂外旋，翻转手心向外成立掌，指尖对喉，然后左右展臂宽胸推掌如鸟张翼。

呼气尽，随吸气之势两臂自然下落垂于体侧，重复六次，调息。

外感伤风、发热咳嗽、痰涎上涌、背痛怕冷、呼吸急促而气短、尿频而量少，皆可以呬字功治之。

吹字功补肾气 吹，读(chu )。

口型为撮口，唇出音。

呼气读吹字，足五趾抓地，足心空起，两臂自体侧提起，绕长强、肾俞向前划弧并经体前抬至锁骨平，两臂撑圆如抱球，两手指尖相对。

身体下蹲，两臂随之下落，呼气尽时两手落于膝盖上部。

下蹲时要做到身体正直。



## <<30+女人气血养颜经>>

呼气尽，随吸气之势慢慢站起，两臂自然下落垂于身体两侧。

共做六次，调息。

吹字功可治腰膝酸软，盗汗遗精、阳痿、早泄、子宫虚寒等肾经疾患。

嘻字功理三焦 嘻，读(X )。

口型为两唇微启，舌稍后缩，舌尖向下。

有喜笑自得之貌。

呼气念嘻字，足四、五趾点地。

两手自体侧抬起如捧物状，过腹至两乳平，两臂外旋翻转手心向外，并向头部托举，两手心转向上，指尖相对。

吸气时五指分开，由头部循身体两侧缓缓落下并以意引气至足四趾端。

重复六次，调息。

嘻字功治由三焦不畅而引起的眩晕、耳鸣、喉痛、胸腹胀闷、小便不利等疾患。

六字诀全套练习每个字做六次呼吸，早晚各练三遍，长期坚持会有在日常好的效果。

正念六字诀时，采用顺腹式呼吸，先呼后吸，呼所时读字，同时提肛缩肾，体重移至足跟。

以上功法可以针对某个比较弱的脏器单独练习，也可以整套做。

六字诀可以让我们的脏腑清爽、无毒，而下面介绍的八段锦则能够给我们的脏腑增加原动力，使它们更有“精气神”，帮我们更好地调动、调养气血。

## <<30+女人气血养颜经>>

### 编辑推荐

《30+女人气血养颜经》独到之处，针对30岁以上女性的生理、容颜特点，提出“养生就养气血”的概念。

详细归纳总结了30+女人的皮肤和容颜问题，通过简单易行的中医调理方法解决恼人的问题。

以专家的专业性，以闺蜜的语气从调理女性气血的角度谈中医美容。

既有中医理论和实践的权威与可信性，又有可读性。

既有实用性，又有励志性。

在介绍一些中医养生美容方法的同时，结合女性的皮肤问题、情绪问题和生理问题，提出“我是女人，我爱我自己”“美丽是疼爱自己的最好方式”的观念，引导这个年龄段的女性在关照好家人，兼顾事业的同时，更要学会关爱自己，活出人生每一个季节的精彩。

<<30+女人气血养颜经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>