

女性体质养颜权威读本

「黄帝内经」中的体质养生养颜经

范海燕 魏定基 著

随书附赠
女性体质分类与判定自测表

综合判定个人体质，量身秘制个性化美颜养生大法

体质不同，美颜方案千差万别，彻底摒弃“千人一方，万人同法”

- ⊙180道养阴补血增阳气的食疗秘方
- ⊙300个快速见效的女性体质养生窍门
- ⊙68套针对各种体质的养神冥想术、气功保健法
- ⊙作者近40年医道精华呈现，观颜辨色，快速自诊、自疗
- 特别奉献：28天内调外养美颜攻略

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

女性体质养颜权威读本

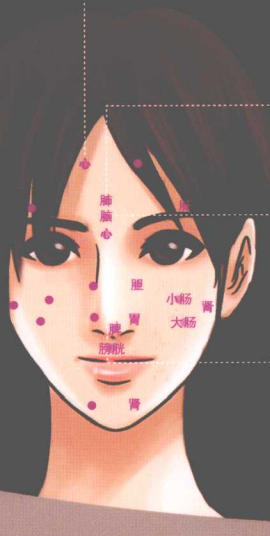
综合判定个人体质，量身秘制个性化美颜养生大法

体质不同，美颜方案千差万别，养得对才能养得美

180道养阴补血增阳气的食疗秘方 本书根据不同体质的特点，详述了每种食疗方的适宜体质，避免了“千人一方，万人同法”。

300个快速见效的女性体质养生窍门 作者依照《黄帝内经》《本草纲目》等中医养颜养生大成之作，结合现代中医实践加以改良，使其更适合现代女性。

68套针对各种体质的养神冥想术、气功保健法 作者根据近40年从医经验，介绍了最简单有效的保健功法，如静坐、耳功、擦面、夹脊功等。时常练习这些功法可以疏通人体经络、锻炼脏腑、增强元气。



心理压力：反射区域在额上1／3至发际处
若此处出现青春痘，说明心理压力较大；出现斑点，说明心脏有疾病。

肺：反射区域在两眉1／2之间，额头1／3以下部位
若额头中间较凹，且颜色晦暗、发青、有斑，说明肺部有疾病；若眉头向上部有凸起，也说明有肺疾。

脑：反射区域在两眉头之间
若此处出现很深的竖纹，且本部位发红，说明心脑血管供血不足、神经衰弱。

心脏：反射区域在两眼角之间的鼻梁处
若此处出现横纹，说明心律不齐或心脏状况不好；若横纹较深且舌上也有很深的竖纹（沟），可能有比较严重的心脏病。

上架建议：美容·健康

ISBN 978-7-5399-3407-5



定价：29.80元

图书在版编目（CIP）数据

《黄帝内经》中的体质养生养颜经 / 范海燕，魏定基著.
—南京：江苏文艺出版社，2009.9
ISBN 978-7-5399-3407-5

Ⅰ.黄… Ⅱ.①范… ②魏… Ⅲ.①内经—养生（中医）—基本知识
②内经—美容—基本知识 Ⅳ.R221 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第167603号

《黄帝内经》中的体质养生养颜经

著　　者：范海燕　魏定基
责任编辑：刘　霁
特约编辑：刘　丹
技术支持：海派工坊
装帧设计：风　筝
出版发行：凤凰出版传媒集团
　　江苏文艺出版社　http://www.jswenyi.com
集团网址：凤凰出版传媒网　http://www.ppm.cn
印　　刷：北京嘉业印刷厂
经　　销：新华书店
开　　本：787×1092　1/16
字　　数：150千字
印　　张：16
版　　次：2009年10月第1版，2009年10月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5399-3407-5
定　　价：29.80元

「黄帝内经」中的体质养生养颜经

范海燕 魏定基 著

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

目录

C O N T E N T S

《黄帝内经》美颜基础篇

《黄帝内经》是最早、最全面的论述人类体质的医学文献。《黄帝内经》认为，人自出生就存在着个体体质和人群体质特征的差异：刚柔，强弱，高矮，甚至寿夭不齐，存在着筋骨强弱、肌肉坚脆、皮肤厚薄、腠理疏密等区别。本书根据《黄帝内经》中的五行体质分类以及最新的中华中医药学会发布的《中医体质分类与判定》，将体质分为九种：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质。很多女性常常具有两种或两种以上的兼夹体质。

第一章　体质决定容颜

《黄帝内经·灵枢·通天篇》中说："凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等。"意思是说，不同的人在体型、肤色、性格、饮食偏好等诸多方面都会有所差异。其实，人与人的差异不仅仅表现在外部，内部气血的多少，阴阳的盛衰也是有差异的。

制定个性化美颜大法 / 013
如何达到阴阳平和的最高境界 / 013
女人就该养阴补血 / 015
找对环境养体质 / 016
好情绪能调理好体质 / 018
善待肝脏保气血 / 019
美丽吃出来 / 022

《黄帝内经》体质养颜养生篇

《黄帝内经·素问·上古天真论》说："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。"意思是说，那些上古时代懂得养生之道的人，懂得天地阴阳自然变化的道理，并根据此总结了一套调和养生的办法，这就是饮食有所节制，作息有一定规律，既不太过操劳，也要避免过度的房事，这样就能够使形神协调统一，生命力旺盛，从而长命百岁。

第二章　气虚质——养气养出精气神

元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。不耐受风、寒、暑、湿邪。

如何判断气虚体质／027
气——女性养颜根本／027
补元气，养真元／028
补益脾肾的养气食材／029
气阴双补七大中药／032
先后天兼顾，美颜永驻／035
呼吸练出好气质／037
睡觉养出精神气／038

第三章　阳虚质——增加阳气暖身体

阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

如何判断阳虚质 / 040
阳气是身体的动力 / 041
温阳散寒，脾肾施补 / 042
温宫祛寒，行气理血的食疗秘方 / 044
温阳散寒，生阳补肾的中药 / 047
顺时调养补正气 / 050
4招增加阳气 / 052

第四章　阴虚质——养阴清热降躁气

阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

干吃不长肉多是阴虚质 / 055
阴是制衡阳气的法宝 / 055
滋阴清热润养五脏六腑 / 057
滋阴润肺、养胃生津的食疗方案 / 058
濡养阴液、清心除烦的滋阴中药 / 061
清心安神，美容养颜的滋阴餐桌 / 064
补足阴气很简单——房中术、养神冥想、安神穴 / 065

第五章　痰湿质——增阳祛湿变苗条

痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。面部皮

肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。易患消渴、中风、胸痹等病。对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

体形肥胖，口黏苔腻多是痰湿质 / 069
化气行水清痰湿 / 070
温阳化饮去邪气 / 071
化湿去痰食疗方案 / 073
调补肺脾肾、祛痰除湿的常用中药 / 077
理气化痰、消食健胃食谱 / 081
疏通经络、活泛气血消痰湿 / 083
快速按摩点穴减肥法 / 086
减肥操，走走更苗条 / 089
排毒减肥总动员 / 090
吃吃喝喝来减肥——减肥药膳和减肥方 / 095

第六章　湿热质——驱除湿热宁心神

湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。易患疮疖、黄疸、热淋等病。对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

易心烦气躁生疮疖多是湿热质 / 100
脾弱是湿热停滞的元凶 / 101
湿热湿热，如油入面，难分难解 / 102
清热解毒从内美到外生 / 103
清热燥湿、泻火解毒的中药 / 109
夏秋两季，益气养阴家常菜 / 111
除内湿，防外湿，按摩拔罐见奇效 / 114

第七章　血瘀质——气血顺畅祛斑美颜

血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。易患症瘕及痛证、血证等。不耐受寒邪。

肤色晦暗、舌质紫黯多是血瘀质 / 117
“气行则血行，气滞则血瘀”——血瘀的五大原因 / 117
祛斑根本之法——活血祛瘀 / 120
祛瘀生新，红色入心 / 121
活血调经，中药根本祛斑 / 127
祛瘀补血、气畅血盈的食疗方案 / 129
动以养形，静以养神 / 132

第八章　气郁质——解除抑郁强体质

气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。对精神刺激适应能力较差，不适应阴雨天气。

神情抑郁，气机郁滞多是气郁质 / 136
莫让气郁变抑郁 / 136
疏肝解郁调和气血 / 137
行气解郁食物帮大忙 / 137
顺气茶，行气散——解郁很简单 / 143
养肝理气粥，强身健体汤 / 148
舒理气机，调摄情志 / 150

第九章　特禀质——益气固表补脾肺肾

先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等。

生理缺陷，过敏反应者多为特禀质 / 154
娇气是特禀质者的自我保护 / 154
正气存内，邪不可干 / 155
远离易过敏的食物 / 157
内外调理，改善过敏体质 / 158
固表粥，元气汤 / 164
日常护理与“六气诀” / 166

养于内而美于外——焕颜篇

《黄帝内经》认为，人的体表能反映身体的状况，所以用来观察脏腑健康与否的方法，大多是观察体表得来的。既然从体表能观察到脏腑的健康，反之，脏腑的健康也一定可以影响到体表的形态。于是，古代美人从《黄帝内经》中吸收了“养于内而美于外”的内调养颜法。

第十章　28天让肌肤焕然新生

肌肤代谢的周期约为28天，和女性生理期相当。在周期轮替中，肌肤也悄悄变化，因此应该随着周期调整保养习惯，让肌肤在每个阶段得到适当的调理，肌肤将更健康动人！

皮肤也有生理周期 / 171
28天换肤攻略 / 173
排毒，让美丽由内而外 / 176
美白、嫩肤秘方 / 180
内调外养，抗衰老 / 184

第十一章　从头到脚健康美容速成

在古代美人的养颜经里，对症调理，才能保有容颜常在。古代的各种美容方里，充满了内调的智慧。

对“证”古方，如墨青丝飘扬 / 190
黑发、生发、去屑、止痒的秘方 / 193
内调+外敷，一双明眸剪秋水 / 195
营养+按摩，眉似春山不用扫 / 199
好肺养出好鼻子 / 201
找对病根美鼻法 / 206
双唇的健康预报 / 210
祛除双唇烦恼的改善法 / 215
养护肾与胃，明眸皓齿不是梦 / 219
固齿、洁齿、去口臭的好方法 / 224
美丽颈部保密年龄 / 226
美眉颈部的细节保养术 / 228
呵护双峰从护肝和胃做起 / 232
纤手嫩足的诱惑 / 241
护出娇俏的双脚 / 246

附录：中医体质分类与判定自测表 / 250

《黄帝内经》美颜基础篇

《黄帝内经·灵枢·通天篇》中说：“凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等。”意思是说，不同的人在体型、肤色、性格、饮食偏好等诸多方面都会有所差异。其实，人与人的差异不仅仅表现在外部，内部气血的多少，阴阳的盛衰也是有差异的。

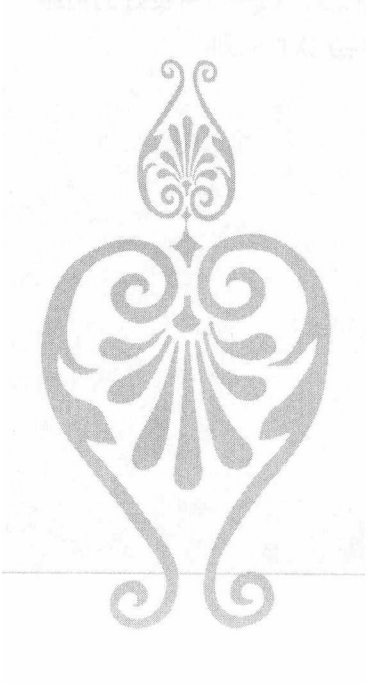
《黄帝内经·灵枢·通天篇》中说："凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等。"意思是说，不同的人在体型、肤色、性格、饮食偏好等方面都会有所差异。其实，人与人的差异不仅仅表现在外部，内部气血的多少，阴阳的盛衰也是有差异的。

中医学将这种个体的特殊性通称为体质。并依据这种特殊性的外在显现，将体质分为九种：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质。每个人的体质不一样，美容养生的法子也就大相径庭。但想要达到的目标却一致：成为阴阳平和的大美人。

要想成为阴阳平和的大美人，说来也不难，一些大原则一定要遵循：注意养阴补血，重视内外环境的健康洁静，始终保持良好的情绪，善待自己的肝脏，遵循科学饮食原则。

第一章
体质决定容颜

《黄帝内经·灵枢·寿夭刚柔》中说："人之生也，有刚有柔，有强有弱，有短有长，有阴有阳。"意思是人的身体有强弱之异，性格有刚柔之别，年龄有长幼之殊，性别有男女之分。这意味着一个人刚一出生，就自然拥有了与众不同的体质。



制定个性化美颜大法

早在两千多年前，《黄帝内经》成书的时候，人们就已经认识到人与人是有差别的，一个人的身体在漫长的生命过程中也是会不断变化的。《黄帝内经·灵枢·通天篇》中说："凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等。"意思是说，不同的人在体型、肤色、性格、饮食偏好等方面都会有所差异。其实，人与人的差异不仅仅表现在外部，内部气血的多少，阴阳的盛衰也是有差异的。

中医学将这种个体的特殊性通称为体质。并依据这种特殊性的外在显现，将体质分为九种：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质。体质不同，适合的美容方法也千差万别。如果不分体质，盲目套用所谓的美容圣方、护肤精品，不仅起不到预期的效果，有时甚至会适得其反。你想想，阳虚质的人应温阳散寒，多吃温热性食物，如牛羊肉、核桃、韭菜、荔枝，帮助气血流动畅通。气血畅通了，人自然也会越来越漂亮。可若是湿热质的人吃了这些温热性的食物，那不啻是火上浇油，就等着小痘痘如雨后春笋般冒出来吧！

有人可能会疑惑，为什么自己的情况与两种甚至两种以上的情况相符。其实，体质划分只是相对的，不是绝对的，所以，你的体质可能是两种或两种以上类型的混合，我们称其为"兼夹体质"。比如气虚的人就很容易发生瘀滞，那么，你就可能兼有气虚质和瘀血质两种体质类型的特点。我们要在了解自己体质的基础上，多管齐下，兼顾自己所属的各类体质。

如何达到阴阳平和的最高境界

阴阳平和的女人要想美丽常驻，就要牢记岐伯的这段话："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。"要想身体处于阴阳调和，气血充盈，精气神俱佳的健康状态，就要取法阴阳之道，遵循自然规律，归纳起来，就是要做到以下几点。

饮食有节：合理搭配，注意节制，不饱一顿饥一顿，不偏食，不吃过冷或过热的食物，少吃油腻辛辣的食物。

起居有常：作息要有规律，早睡早起。

不妄作劳：注意劳逸结合，坚持适当地运动锻炼。

不是阴阳平和的女性也不要心焦，你们并不是病态，只是处于一种亚健康状态，跟着美人们学习如何调养，一切都会好起来。亚健康可以说是现代人的通病。大约七成现代人都处于这种似病非病，似健康非健康的尴尬状态。在中医看来，亚健康其实就是体内阴阳失去了平衡。《黄帝内经》中说“阴平阳秘，精神乃治”。阴阳平衡了，精神气足了，身体也就健康了。如果阴阳失衡了，这样那样的问题也就来了。不过，亚健康人的阴阳失衡在身体能够修复的范围内，不会出现实质可见的病变，只是表现为一些小病小痛，如精神倦怠、胸闷、烦躁等。

这里，告诉大家一些远离亚健康状态的小方法：

休息：熬夜最戕害女人的身体。没事就早点上床休息，最好 10 点钟就上床，睡个“子午觉”。长期坚持，你会发现，身体更健康，容颜也更水灵。

情绪：最忌大喜大悲。心情要平和稳定，不要过分激动，紧张，焦虑。

运动：每天坚持来点有氧运动，做会儿瑜伽，练几招气功，跳跳操或者慢跑都可以。它们会使你的身体处于最佳状态。

食物：天然、绿色、健康是最基本的原则，少吃汉堡、炸鸡、油条、火锅等速食。

按摩：有空时自己稍用力按摩足三里、合谷、涌泉、大椎穴等几处穴位，方便实用。

有人会说了，上面所言的那些远离亚健康状态的小方法，自己也有做到啊！可为什么还是无法成为阴阳平和的大美人呢？原因无他，你只注重了身体内在的调理，却忽视身体外在的因素。《黄帝内经》早说了，体质随时随地都受到外界和自身双重因素的影响，忽视任何一面，都很难成为阴阳平和的大美人。

女人就该养阴补血

人们常说，男女有别。性别差异，造成了男女之间有很多的不同。其中，最大的不同即是阴阳之别。中医说“男为阳，女为阴”。男性禀阳刚之气而生，外形体魄远比女子健壮，女性禀阴柔之气而生，形体偏于苗条小巧。阴阳之别决定了男女补益方向大相径庭，《黄帝内经·灵枢·五音五味》中说：“妇人之生，有余于气，不足于血。”意思是，女性生来气有余而血不足。相对于男性，女性气更盛，但血就虚了。这也就是女性比男性更爱发脾气的原因，不发发气，旺盛的气就没处宣泄。

正是由于男女在身体上的这种天然差异，决定了他们补益方向的不同。男性养生重在“补气”，女性则应偏于“养血”。为什么呢？因为阴是女人的先天之本，要养阴，那就得补血。偏偏女人的生理构造特殊，经常都会“失血”：月经来潮，生小孩。频繁的“失血”让女人一生都处于血气不足的状态。

这里为你介绍一些调经养血的好方法：

食补。多吃富含造血功能的食物，如红枣、莲子、红糖、赤豆、核桃、黑芝麻、胡桃、龙眼、乌骨鸡、鸡肉、鸡蛋、猪血、猪肝、黄鳝、海参、菠菜、胡萝卜等。

荔枝粥

可健脾益气，养肝补血，理气止痛，养心安神。

荔枝肉10克，大米100克，白糖少许。将荔枝去壳取肉，与大米同放锅中，加清水适量，慢火熬煮，待熟时调入白糖即可。

药养。滋补养血的中药很多，如当归、川芎、红花、桃仁、党参、黄芪、熟地、何首乌、枸杞子、山药、阿胶、丹参、玫瑰花等。用它们作材料，可以制作出美味补血的药膳。

归参炖母鸡

此汤大补气血，效果极好。

母鸡1只，当归30克，党参30克，葱、姜、黄酒、盐各适量。将母鸡宰杀后，去毛及内脏。将当归、党参、葱、姜、黄酒、盐放入鸡腹腔内。把

鸡放到沙锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火炖至熟透即成。

当归烧羊肉

此菜味道鲜美，且是中医补血的传统良方。

当归15克，生地黄15克，羊肉250克，干姜10克，酱油、盐、糖、黄酒各适量。羊肉洗净，切成3厘米长、2厘米厚的块。将羊肉放入沙锅内，加当归、生地黄、干姜、酱油、盐、糖、黄酒、清水各适量，武火烧沸后，转用文火炖熬至羊肉熟透。

特别是每个月的那几天，更要多加注意。稍有不慎，人体就会被邪气侵害，健康就会出问题。

经期调养妙法

保暖：注意不要让身体受凉，尤其是下腹部。尽量避免冷水洗浴。

清洁：注意卫生，每日用温开水清洗外阴。选择可信赖的卫生巾，每片卫生巾的使用时间不能超过 6 小时。不在月经期同房。

睡眠：起居有常，保证充足的睡眠，不熬夜。

养心：乐观地对待生活，保持良好的心态。心情要舒畅、情绪要稳定。

运动：可适当运动。练练气功、跳跳健身操、进行日光浴、爬爬山都行。但不可运动过度。

饮食：不吃生冷、辛辣类食物。这里给痛经的女性介绍一个贴心小甜汤——姜枣红糖水。准备些干姜、大枣、红糖，大枣最好是那种胖胖的肥大枣。每次月经快来的时候各取 30 克，干姜和大枣洗干净，干姜切片，大枣去核，有条件的话就煎，没条件的话用开水冲也可以，不过要多泡一会儿，让姜枣的药性充分溶出。喝汤，吃大枣，搞定！

找对环境养体质

《黄帝内经·素问·异法方宜论》指出，由于东、南、西、北、中五方地域的差异，气候不同，生活习惯不同，人们的体质也会不同。环境的优劣

对体质的影响非常巨大。

地球上存在着众多影响人体的元素，但这些元素却是不均衡地分布在地球表面，致使不同的地方，山水不同、气候不同、植被不同、人的适应性也不同。例如，高纬度地区的人天生耐寒，他们大都长着高挺而长的鼻子，有效延长了空气进入肺部的时间，保护肺不被冷空气刺激伤害。而生活在温带地区的人则不易抵抗寒冷。若是常年生活在温暖地带的人住到寒冷的地区去，大多容易咳嗽伤风。原因无他，环境变化了，人体无法适应环境的改变，自然就会表现出不舒服的症状来。

环境对人体的影响非常重大。各种体质的人，一定要针对环境，多多进食抵抗不良环境因素的菜肴、药膳。如果实在无法适应环境，那就只有搬迁，寻找适合自己体质的环境了。如体质偏于阴虚怕冷的人，如果不能适应自己居住地的寒冷气候，可以迁徙到温暖的地区；过敏体质的人如果对居住环境中的某样东西过敏，建议搬到没有过敏原的地方去居住，如对火锅油烟过敏的人就不要住在美食街了。

要重视大环境，更不能忽视了小环境。家，是现代人安身立命之所。一个人的一生几乎有90%的时间待在室内，其中又以家待得最久。因为是自己的家，所以大部分人都以最放松的心态看待，却没有想到，这个安全的避风港，也有可能成为凶险之地。合成木的家具、各类装修材料、空气芳香剂等挥发出的有毒物质，让家成为了一个危险、病态的居所。生活在毒素横行的家中，体质哪会不起变化呢？

所以，现代人一定要为自己营造一个健康洁净的居家环境。买房要考虑房子的通风、日照、空气质量、室内温度和噪声等因素，还要考察小区内的绿化、污水和中水处理，垃圾收集与处理、环境卫生，等等。有了住宅的美人，就要在日常生活中培养一些良好的习惯，让毒素没有容身之处。

若室内养花，夜晚一定要放到室外，因其夜间释放的二氧化碳会污染空气，不利于人体健康。室内植物最好选仙人掌，它能增加空气中的负离子，有益健康。

空气芳香剂对人的神经系统会产生危害，少数还会损害造血系统，刺激小孩的呼吸黏膜，不利于居住者的健康，不如时常开窗换气，省钱、环保又健康。要注意的是，开窗换气最佳时间是上午9时至11时或下午2时至4时。在这两段时间，沉积在大气低层的有害气体已散去。

好情绪能调理好体质

人食五谷杂粮，离不了七情六欲。所谓“七情”即指怒、喜、思、忧、悲、恐、惊。其中怒、喜、思、忧、恐为五志，与人的脏腑密切相对。中医认为“七情”能致病，意思是过分地怒、喜、思、忧、恐，会使人情绪失控，导致神经功能失调，阴阳紊乱，累及五脏。《黄帝内经》就有“怒伤肝，喜伤心，忧伤肺，思伤脾、恐伤肾”的说法。

“怒”是人最常有的情绪，会影响肝脏的气血运行，“怒则气上”，爱发脾气的人会感觉头晕，甚至发生高血压。

“喜”最受人欢迎。可过喜也不是好事。范进中举，大喜过望，结果呢，疯了！欢喜太过，则会耗伤心气，最终出现心悸、失眠、健忘等心气受损的症状。更甚者，那就成范进了。

“思”是有人爱有人恨。思虑过久，脾就受不了，消化功能自然也不好了。加班熬夜的人，通常吃不下什么东西。

“忧”最惹人厌。没人喜欢看到一张苦瓜脸。林美人不就因为忧得太多，肺上出了毛病，咯血不止，最后哭死收场嘛！

“恐”最惹人怕。活人被生生吓死的事儿早已不新鲜。惊恐会严重干扰人的神经系统，导致睡眠不好，头晕耳鸣。

瞧瞧，过激的情绪多可怕，居然能使五脏产生看得见的病变。现代女性想要美容颜，就得有好的“七情”。

《黄帝内经》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”意思是保持心灵的祥和宁静，甘于淡泊质朴的生活，不受物质的诱惑，不为外物所干扰，真正做到“物我两忘”，就能使身体和精神都达到最好的状态。其实，也就是我们常说的要有一颗平常心。面对复杂情况先镇定；事情过去如雁过无痕，不留心。对待挫折、逆境不气馁、不焦躁；保持一颗积极进取的心。过劳伤身，过度安逸也不好。“用进废退”的道理大家都知道。所以，如果美人的工作比较消耗体力，就要注意多休息，以恢复精力；如果美人是长期伏案工作的人，就要适当做做轻体力劳动或者制订一个适度的运动计划。所谓

“流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也”。

善待肝脏保气血

《黄帝内经》说：“肝藏血，为罢极之本……充筋华爪，开窍于目。”意思是肝脏内蓄积的血液，是皮肤的养分之源，既可充盈人体的指甲发肤，也能开六窍明双目。“肝藏血”，意味着肝脏调控着人体内的血液，每个月的月经能否按时正常报到很大程度上是靠它的努力。女性想要健康娇美的容颜，血的濡养不可或缺。必须得善待肝，保证肝的疏泄功能正常和肝血充足，身体才能获得源源不断的养分。

善待肝，该如何做呢？

禁怒。“怒伤肝”，保持一个好心情最有益于肝的养生保健。

顺时。中医认为“肝属木”，“喜条达而恶抑郁”，“肝与春气相应”。意思是肝与自然界春季生长之气相应。春季最适合养肝，应多吃保肝护肝的食物、药膳。

按摩。曲泉、期门、大敦、三阴交都是肝经养生穴位，时常按摩，有助于肝部的气血充足。

曲泉位于人体的膝内侧，取穴时屈膝正坐或卧位，于膝关穴节内侧端，股骨内侧髁的后缘，半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处即是。用艾条灸5～10分钟即可。

期门位于乳下两肋间当第六肋间。取穴时仰卧，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸即是。可用针斜刺0.5～0.8寸，也可用艾条灸。

大敦位于大拇趾（靠第二趾一侧）甲根边缘约2毫米处。取穴时，可采用正坐或仰卧的姿势。指压7～8秒钟，再慢慢吐气，每日就寝前重复10次左右。

三阴交在内踝尖直上3寸，胫骨后缘。取穴时从脚踝骨的最高点往上3寸处，约4根手指横着的宽度即是。只要每天按揉两条腿的三阴交各15分钟就可以了。也可用经络锤敲打，或者用筷子头按揉。

食疗。要保护肝脏，蛋白质不可少，但也不能贪多。可以吃一些瘦肉、

鱼类、乳类、花生、豆类等。日常饮食宜选择低脂肪、低胆固醇的食物，高脂肪会增加肝脏的负担，过多还会导致脂肪肝。具体来说，有益肝脏的食物有玉米、海带、大蒜、牛奶、洋葱、甘薯。含维生素丰富的各种新鲜水果和蔬菜，鲜枣、胡萝卜也是强肝的食物。

介绍几道养肝保肝的菜：

川芎天麻蒸鲜鱼

此菜能行血行气、疏通肝脏。

材料：鱼肉600克，天麻15克，川芎5克，姜、葱、米酒、香油适量。

做法：洗净天麻、鱼，将切丝的葱、姜放在盘底，再把鱼放置其上。接着放上天麻、川芎，撒点盐，即可入锅蒸15~20分钟。起锅后淋上香油、米酒即成。

五味子鲜贝

此菜能调养五脏、强心镇定、滋养肝肾。

材料：五味子15克，鲜干贝600克。葱、姜、米酒、香油、盐适量，冰糖15克。

做法：鲜干贝洗净后，用葱、姜、米酒、香油腌渍一下。五味子洗净后，加入一碗半水与枸杞子小火慢煮20分钟后，将五味子拿出，加入冰糖和盐调味，再勾少许芡，做成五味子酱汁。将干贝表面粘淀粉后，用中火油炸约3分钟，成金黄色后捞出，然后淋上五味子酱汁。

柴胡粥

此粥不仅能疏肝解郁，升举阳气，更能补脾胃、养五脏、壮气力，提高身体免疫力。

材料：柴胡10克，大米100克，白糖适量。

做法：将柴胡择净，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮1～2分钟即成。注意，制作米粥时千万不要放碱，因为米是人体维生素B_1的重要来源，碱能破坏米中的维生素B_1，会导致B_1缺乏，出现“脚气病”。

丹参猪肝汤

此汤补益气血，滋养肝脏，让面色红润。

材料：猪肝300克，丹参100克，油菜2棵。

做法：锅中加入4碗水，放入丹参煮沸后，转小火熬煮约15分钟后转中大火煮开。放入猪肝片和洗净的油菜，待再次滚沸后加盐调味即成。

山茱萸炖莲藕

此菜能滋阴养血、补益肝肾。

材料：山茱萸15克,莲藕500克,生姜3片。

做法：将山茱萸、莲藕片一起与生姜放入锅里，加水滚沸约半小时后，置炖盅内，加少许绍酒和芝麻油，隔水炖约半小时便可。

药养。多服食滋补养血的药膳。如当归、川芎、红花、桃仁、党参、黄芪、熟地、何首乌、枸杞子、山药、阿胶、丹参、玫瑰花等。

女贞子蜂蜜饮

此茶能滋补肝肾，明目乌发，是补阴养肝益肾的佳品。

材料：女贞子20克，蜂蜜30克。

做法：将女贞子放入锅中，加水适量，文火煎煮30分钟，去渣取汁，调入蜂蜜即可。

枸杞蒸全鸡

此方有保肝益精、养阴明目的功效。适用于慢性肝炎、早期肝硬化、贫血等患者。

材料：枸杞子30克，母鸡1只，清汤1250克，料酒10克。

做法：将母鸡在鸡肛门处开膛，挖去内脏，洗净后，将枸杞洗净装入鸡腹内，然后放入钵内（鸡腹部向上），摆上葱、姜，注入清汤，加盐、料酒、胡椒面，隔水蒸2小时取出，拣去姜、葱，调好咸淡即成。

美丽吃出来

民以食为天。现代美人爱吃，也爱变着花样来吃。今天烧烤，明天火锅，大后天吃什么？肯德基好了。这种吃法，胃怎么受得了？还有的女性干脆不吃，高声宣称减肥美容。殊不知，如此减法，只会越减越丑。试问，面色枯黄，瘦得像根棒，能称得上美人吗？当然，乱吃一气比不吃也好不到哪儿去？吃法不对，危害健康不说，也折损美丽。

还是赶紧读读《黄帝内经》，学学如何科学饮食吧！

食不厌杂。《黄帝内经·素问·藏气法时论》说："五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。"意思是，五谷瓜果肉类有补养人体的作用。不过，只有在"气味合"的情况下，才能对人体产生补益，所谓的"气味合"，就是食物的寒热温凉、四气五味适合你的体质类型。像米、麦、豆、薯等粮食能够主养"五脏之真气"。各种鲜果、干果和坚果，能佐助五谷，使营养平衡。鱼、肉、蛋、奶等动物类的食物，能增进健康，弥补素食中蛋白质和脂肪的不足。各色蔬菜能够补充人体所必需的营养成分。说这些干什么呢？其实就是要你吃得"宽"，举凡五谷杂粮、瓜果蔬菜、鸡鸭鱼肉，要来者不拒，合理搭配。

食要有"节"。"节"意思是节制。节制什么呢？肉食、米饭、蔬果和饮料全都要有节制，不可暴饮暴食。民间谚语说了，"若要小儿安，常带三分饥和寒"。这个道理对成人一样通用。

食要应"节"。这个节不是节制的"节"，而是季节的"节"了。不同季节，要吃不同的食物。春季，万物蒸腾，人体阳气外泄，气血涌于表，蓄积一冬的内热向外散发，肝气充足，这时应多吃清淡之品。夏季，气候炎热，内心也燥热，缺乏食欲，要尽量选择能引起食欲的食物，但苦味食物要少吃。秋季，秋高气爽，肺气旺盛，因此饮食上应少食辛味而增加酸味，多食滋润的食物。中医养生说"秋宜平补"。由于秋季的食物相当丰富，尤以蔬菜水果为盛，只要不过多吃辛温燥烈食品，其余均可多食。冬季，气候寒冷，属肾气旺盛之时，在饮食上应以咸味、苦味为主。

《黄帝内经》体质养颜养生篇

《黄帝内经·素问·上古天真论》说："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。"意思是说，那些上古时代懂得养生之道的人，懂得天地阴阳自然变化的道理，并根据此总结了一套调和养生的办法，这就是饮食有所节制，作息有一定规律，既不太过操劳，也要避免过度的房事，这样就能够使形神协调统一，生命力旺盛，从而长命百岁。因此《黄帝内经》非常注重如何以自然的方法调理自身，将疾病或者亚健康尽量调理到健康的状态，即通过内调达到健康。

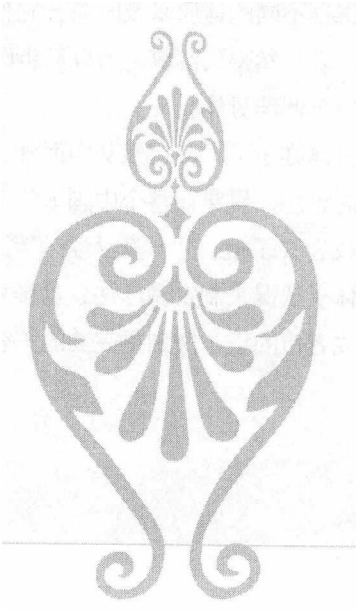
《黄帝内经·素问·上古天真论》又说："夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时……病安从来。"这就是在说，在调理之前，要懂得各种致病的因素，根据不同的体质来及时避开它们，这样疾病就不会入侵，人自然得到健康。所以后世医学都懂得根据不同的体质来调理身体。

身体健康了，美自然从内而外。因此按体质调理来美容的思想，贯穿在整个中国人的美容观念中。比如长了斑或者长了痘，古代美人会在判断了自己的体质后，根据体质状况来制定调理法，这样才可能真正从内部断了斑或者痘的根，做到更完美的美容。

第二章
气虚质——养气养出精气神

《黄帝内经·素问·五常政大论》认为“气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变，其致一也”，就是说气在生命的过程中有很重要的作用。人气一旦虚，就会出现形神皆疲的状况，自然不想做事，事事偷懒了。

气虚质女性要想变得精神奕奕，那就得补气养气。脾、肺、肾掌管人身上的气，首先，从它们着手为自己食疗补气；其次，是管理好自己的情绪，不能乱发脾气；另外还要经常做一些舒缓的运动，来加强体质。



如何判断气虚体质

气短和神疲乏力是气虚质最大的特点。即使没有剧烈的运动，也会觉得有点上不来气，深呼吸一下就舒服多了。平时工作量也不算很大，就是觉得疲惫，浑身乏力，坐着想躺着，躺着想眯着。整个人看上去懒洋洋的。

除了气短和神疲乏力这两个显著的特征外，这类女性往往还会有下面这些特点：

1. 声低懒言。这类人不爱说话，显得有点不爱答理人，给人高傲的错觉。即使说话，声音也不高，“轻言细语”的，可斯文了。

2. 头晕目眩。有时候会有脑袋晕晕，眼睛发花的感觉，甚至觉得一切都在旋转。

3. 自汗。有时候虽然没有活动身上却在出汗，甚至自己都没觉得热，不知不觉就冒汗了，中医将这种汗叫做“自汗”。这些症状在活动之后尤其明显，也就是中医所说的“动则尤甚”。

4. 抵抗能力降低。身体特“小气”，风一吹就感冒了，而且不容易好，天天抽着个红鼻头，实在是不好看。

气——女性养颜根本

为什么气虚质的女性总是懒洋洋的呢？我们先来了解一下中医学所说的“气”。《黄帝内经》中说：“人始生，先成精……精化为气。”气是人体内的一种精微物质，由精化生而来，在人体内周流不息，它具有激发身体各项机能，防御外邪入侵身体，传导感应等功能。可以说气维系着我们的生命进程，《难经·八难》说：“气者，人之根本也。”《类经·摄生类》也有“人之有生，全赖此气”的说法。气虚，则是因为脏腑功能减退，致使体内的“气”短缺，身体的很多机能得不到充分的激发，自然也就懒得动弹了，这和机器动力不足的道理一样，燃料不足，机器运转自然也就减慢了。

“气”不仅是身体的动力，也是身体的防护网。体内的“气”少了，身体的

防御功能就降低了，抗病能力也差了，外邪就很容易侵入身体，致使身体生病。感冒之类的小毛病是家常便饭。气虚的人生病之后也不容易快速痊愈，一不小心就会发展成慢性。如果气虚日益加深，肌体的承载能力也会下降，即使在没有活动、不热的情况下，也会自己出汗，脏腑会下垂，甚至可能出现脱肛。如果气虚往厉害处发展，那身体的问题就会更多，阳虚、血虚、阴虚都会纷纷结伴而来。

同是气虚质，如果出问题的脏腑不同，表现出来的气虚也是有差别的。

心气虚。这类女性大多面色淡白，看上去没有血色的样子，常常觉得心悸、胸闷、气短，精神疲惫，容易出汗。

肺气虚。这类女性易咳嗽，咳起来会觉得很费力，气短、易喘，咯出来的痰一般都很清稀，说话声音低微，精神疲惫。肺气虚的人平时就怕风吹，吹着风觉得尤其冷，不舒服，很容易感冒。

脾气虚。气虚中最常见的类型。这类女性除了觉得浑身没劲外，最典型的表现就是食欲不振，吃饭跟猫咪一样，吃一点点，吃了以后还不舒服，容易胀肚子，这类人面色淡黄，一般比较瘦弱，脾气虚的胖子一般都是“虚胖”，是浮肿造成的。还容易出现便溏，也就是大便不成形。

肾气虚。这类女性老觉得腰膝酸软无力，耳鸣，小便次数多，颜色淡，“大姨妈”老是淋漓不尽。白带量大，看上去很清稀。男性则会出现滑精、早泄的症状。

胃气虚。这类女性经常胃部隐隐作痛，痛的时候喜欢将胃部按住，容易打嗝，食欲不振，吃了东西之后容易腹胀，不过也有进食之后胃部不适得到改善的情况。

导致气虚的因素有很多，大病久病，劳累过度，先天不足，后天缺乏营养都会耗损身体的气，造成气虚。除此，随着年龄的增大，身体功能自然地衰竭，人体内部的气也会越来越缺乏，成为气虚质。

补元气，养真元

中医认为肺掌管着人体一身的气，肾则负责封藏人体的元气，脾胃乃“气

血生化之源”。要补养人体的气，就要从脾胃、肺、肾三方面入手，坚持一段时间的补气养气。

从脾肾着手，食疗补气

选择补益方面偏于脾肾的食物和药材。气虚质的女性应选择能够补气的食品甚至辅以适当的补气药材来给自己“打气”，这样就能兼顾先后天。

温补。此类人补益一般选用温补的方法比较好。所谓温补，就是说补养不可急功近利，直接上温热的大补品，选择的药物应该是温和的。温补就好比煲汤，需要小火慢炖，讲究的是有理有性，慢慢来，讲究一个循序渐进，忌讳急于求成。

管理好自己的情绪，别随便“发气”

气虚质最忌情绪过激。它会打乱体内气的协调运行，造成“九气之乱”，损伤人体的真元，加重气的耗损。因此，懒美人要修身养性，调摄七情，做到宠辱不惊，保持体内气的升降有序。气运行正常了，再加上食疗等方法的补益，气虚的问题就解决了。

遇事冷静，面对复杂情况要镇定，切忌心急发火。

心胸宽广，积极乐观，坦然面对生活中的悲喜。

培养一个兴趣爱好，让自己的精神有所寄托。

试着按上面的方法去做，就能将自己的情绪管理得很好，从而保证脏腑的安泰，身体的健康。

选择适合的运动

气虚质不适宜剧烈运动，如果负荷过大，出汗过多，会加重气虚的症状。

气虚质最好选择柔缓的锻炼方式，如散步、太极拳、柔软操等，并持之以恒。不宜做强度大、出汗多的运动，如跑步、登山、打球等。

忌用猛力或做长久憋气的动作。

补益脾肾的养气食材

很多人都知道燕窝具有补气的功能，不过燕窝昂贵，我们也可以选取一

些物美价廉的食物。如大枣、甘蔗、蜂蜜、扁豆、饴糖、小麦、银耳、小米、糯米、豆腐、豆浆、胡桃仁、土豆等。别以为只有蔬菜才补气，肉类也有补气的功能，鸡肉、鹅肉、兔肉、狗肉、鱼肉等都是适合气虚体质人的东西。

大枣

大枣是具有补气健脾、养血安神的作用，适合对于脾气虚，睡眠也不太好的女性。可以将山东的阿胶蜜枣拿来当零食吃，尤其是喝茶的时候拿来配茶效果很好。经期的时候吃枣也是很舒服的，因为大枣不仅补气，还有养血的作用。

蜂蜜

蜂蜜具有补脾气、肺气的作用，还能润肺止咳、解毒通便，适合脾气虚、肺气虚，常常干咳以及便秘的女性。现在的蜂蜜种类五花八门，槐花蜜、枣花蜜、药花蜜……数不胜数，气虚的女性可以根据自己的具体情况选择。

脾胃不太好的女性就可以选择枣花蜜一类具有补气健脾作用的蜂蜜。

蜂蜜可以使皮肤细腻光滑有光泽，减少皱纹的产生，气虚质女性可以用蜂蜜来 DIY 面膜。

扁豆

扁豆具有补脾气、化湿的作用，适合脾气虚，体内有湿的女性，尤其是居住在成都、江南地区的人。

小米、糯米

小米、糯米之类的具有健脾益气的作用。小米忌与杏仁同食，小米宜与大豆或肉类食物混合食用，大豆正好可以补充小米中缺乏的赖氨酸。小米粥不宜太稀薄；淘米时不要用手搓，也不要长时间浸泡或是用热水淘米。

糯米百合粥

材料：糯米、百合、莲子。

做法：将原料洗净，然后上锅点火，将水烧到半开时，倒入所有原料。水烧开后，将火调至小火，再慢慢熬制即成。要注意的是糯米、百合、莲子

的比例大概为4∶1∶1；水烧到半开就要将材料下锅，这样可以避免粘锅。

小麦

小麦具有补益心气，养心阴，除烦止渴的作用。经常心烦口渴的女性就适合吃面食。这里的小麦指的是北方的小麦，它们偏凉性，而南方的小麦则偏热，吃多了反而会出现“烧心”的症状。

大豆

大豆，也就是黄豆，营养价值高，具有健脾益气，润燥消水、清热解毒的功效。

大豆也是很好的美容食品。大豆富含的大豆异黄酮是一种结构与雌激素相似的物质，是植物的雌激素，能够减轻女性更年期综合征症状，延缓衰老，帮助皮肤保持弹性，是非常理想的美容驻颜食品。

吃豆制品不能贪多。因为大豆在消化吸收过程中会产生过多的气体，容易造成“胀肚子”的现象。

消化功能不良，有慢性消化道疾病的人应尽量少吃。患痘疮的病人，严重肝病、肾病、痛风、低碘的人也不推荐吃豆制品。

大豆应该高温煮烂了吃。生大豆含有对健康不利的抗胰蛋白酶和凝血酶，必须煮熟了才能吃。

去除大豆豆腥味小窍门

很多人都没法接受大豆的豆腥味。其实，要去掉豆腥味很简单，炒黄豆时，滴几滴黄酒，再放入少许盐就搞定了。

如果是其他烹饪方式，做之前用盐水洗一下，也能达到去腥味儿的效果。市面上的大豆制品很丰富，豆腐、豆浆、豆皮、豆芽……选择面很广，能做出很多好吃的菜式。

燕窝

燕窝养阴润燥，益气补中，尤其适合肺气虚，经常咳嗽的女性。

燕窝因为名贵，市面上的假货也比比皆是，应该注意鉴别。挑选燕窝，要经历看、闻、扯三道检验。第一是看，真的燕窝应该呈丝状，在灯光下是半透明的。其次是闻，真燕窝有一股特有的馨香，不会出现浓烈刺鼻的味和

鱼腥味。最后是扯，浸泡后的燕窝弹性好，不易拉扯断。如果松软不经拉扯，或用手指揉搓就成糨糊状的肯定是假货。烧也是可以用来鉴别真假的招数之一。点燃干燕窝片，真燕窝绝不会产生任何剧烈声响的飞溅火星。

烹调燕窝小窍门

燕窝的烹制方法有多种，不过烹饪时要讲究一个“清”字，《随园食单》就说“此物至清，不可以油腻杂之；此物至文，不可以武物串之”，“以柔配柔，以清配清”是制作燕窝菜肴所要遵循的原则，不然好东西就被糟蹋了。

饴糖

饴糖也是补气的食品，补脾气，补肺气，还具有润的特点，所以适合脾气虚、肺气虚以及干咳的女性。饴糖是用米、大麦、小麦、粟、玉米等粮食经发酵糖化而制成的糖类食品。

中药用价值最好的要数秋饴糖。

推荐一款简单的饴糖药膳：

萝卜蒸饴糖

500克萝卜捣烂取汁盛在碗中，加入20来克饴糖，上锅蒸，蒸好之后缓缓服下。这药膳方源于《本草汇言》，因为萝卜具有清热化痰的作用，饴糖又润肺止咳，所以风热感冒，咳痰咳嗽，咽干口渴的时候可以做来吃。

气阴双补七大中药

除了食物，药物也有很多具有补气的作用。他们的效果比食物更强，适合气虚程度比较重的女性。食疗中的药物除了选择质量，还要注意不要贪多，适量即可，否则不仅过犹不及，味道也变得一股药味，怎么能坚持吃呢？食疗的关键就在于长期的坚持。常见的补气药物有人参、党参、西洋参、太子参、黄芪、山药、白术、甘草，等等。

如果气虚的情况比较严重，那就需要找医生调养了。中成药的话一般选择金匮薯蓣丸。脾气虚症状比较突出的人则宜选择四君子汤或参苓白术散。肺气

虚症状突出的人可以选择补肺汤。肾气虚比较明显的人则服用肾气丸会比较好。

人参

人参可以说是名气最大的补药了，它具有大补元气、补五脏气、生津止渴、安神益智、补血等诸多作用，所以严重的气虚，肺、脾、心、肝、肾五脏的气虚、烦躁口渴、血虚等都可以运用。

东北地区出产的人参是最理想的。

市面上卖的红参，是经蒸制后再干燥制成。这类人参偏温，性质比较刚健温燥。参须大多是红参须，很多见，其实参须的补气效果相当不错，价格也比红参便宜很多，没有必要因为求好而买昂贵的红参。

白参，是用身短、质量较次的高丽参浸糖汁后晒干制成，是人参中性质最平和的，尤其适用于健脾益肺。

人参药材珍贵，所以食用的方法也很讲究。炖是最常见的，不过隔水文炖才是最理想的，将人参切成2厘米的薄片，放入炖盅内，加水，封口，放到加水的锅内蒸炖4～5小时即可。嚼食最简便了，一次2～3片就可以。也可以切片来泡茶、泡酒，或者直接磨成粉，一天吃1～1.5克。

料理人参小窍门

要选择形状完整，芦头长，粗条的，纹路细的，摸上去硬硬的那种。

用人参做药膳，难免有苦味，如果和小鸡肉、鱼肉一起煮，苦味就能大大消除，味道能变得很可口。

推荐一个药膳方：

人参饭

材料：大米3杯，新鲜人参2根，大枣5颗，栗子4粒，黑豆3勺，红豆5勺，水3杯。

做法：将食材都淘洗干净，人参切小块或者薄片，大米淘洗干净后放在水中浸泡30分钟后沥干水分，大枣去核后切丝，栗子切厚块，红豆和黑豆用水泡软。将准备好的食材放到煮开的水中，等再次开的时候开小火，慢慢焖熟，就可以吃了。

西洋参

西洋参也具有补益元气的作用，它补气的同时还能补阴，所以气阴两虚的美人可以在食疗时加入西洋参。此外，西洋参偏凉，能清火生津，熬夜上火，生热病出汗之后出现口渴心烦的时候也可以用。

体质偏寒的美人就最好用温性的人参，而不要用西洋参。

挑选时，以纹路细腻紧实，断面颜色淡黄或者白色的比较理想。

党参

党参经常用来代替珍贵的人参，不过相对于人参，它的作用范围要窄一些，补气上只限于脾气和肺气。

脾气虚和肺气虚的美人用党参就好，不一定非得用人参那么贵的药材。

党参也能补血、生津，气血两虚的美人可以考虑党参食疗。

党参最好选粗壮、质感柔润、嚼起来没有渣的。

太子参

太子参也是“参家族”的一员，它适合肺、脾、心气虚的美人，而且具有气阴双补的功效，所以气阴两虚的可以选太子参。

挑选时，颜色黄白、粗条、没有须根的党参最理想。

黄芪

黄芪是大名鼎鼎的补气药，著名的十全大补汤就是以它为主材。黄芪的作用很多，有补脾肺气、利水消肿、托毒生肌等诸多用途。它对解除自汗的症状也有奇效。

由于黄芪有托毒生肌的作用，所以，长痘痘的时候抹一些黄芪霜能起到消灭痘痘于无形的神奇效果。

有一个非常简便的补气方法，就是用生黄芪泡茶喝。去中药铺买好的生黄芪，每次取 15 克泡水代替茶喝，一般 20 来天就能见效。

黄芪要挑又粗又长，断面黄白，看起来“粉”的。

白术

白术补气健脾的同时还有利尿燥湿的作用，适合于脾气虚而且体内有湿

的女性。和黄芪一样，白术也能治疗自汗。脾虚会导致胎动不安，白术安胎又健脾气，很适合准妈妈们补脾气。

选白术要选个头大、坚实、断面颜色黄白、嚼起来有黏性的。

山药

我们在吃炖菜的时候经常加山药，它也是很好的补气药，主要补脾、肺、肾的气，同时也补阴，所以气虚同时还兼有阴虚的人最适合食用山药了。

山药关键要粉性足，嚼起来有黏性。

先后天兼顾，美颜永驻

介绍了这么多具有补气功效的食物和药物，我们该怎么吃呢？首先，根据自己气虚的类型——是脾气虚呢，还是肺气虚？是单纯的肺气虚呢，还是肺脾之气俱虚呢？根据自己的情况选择相应的药物和食物合理搭配。

根据中医的五行配五脏理论，每个脏都有属于自己的味道，酸味入肝，甜味入脾，苦味入心，咸味入肾，辛味入肺，所以，在制作补气的膳食时，适当地应用这一理论，可以使补气更有针对性，补气的效果更好。比如，甜味入脾，想补脾气的话可以用些甜味的食材，或者干脆做一份补气的甜汤。脾为后天之本，肾为先天之本，脾肾同补，先后天兼顾，使美颜永驻。下面就介绍几款补脾肾、抗衰老的美容食谱。

八仙饭

此饭补益脾肾，涩肠利水。

材料：芡实6克，山药6克，茯苓6克，莲肉6克，薏苡仁6克，白扁豆6克，党参6克，白术6克，粳米150克，红糖少许。

做法：将山药、茯苓切成颗粒状；党参、白术则切片，先熬成汁备用；芡实、莲肉、薏苡仁、白扁豆洗干净，先煮，熟了以后沥出来放到一边待用。药材打点完之后就将粳米淘洗干净，与备好的药材一同放到锅中，加入煎好的党参、白术药汁，加入红糖和适量的水，上笼蒸40～50分钟即成。

人参莲肉汤

这款汤适合心气虚症状比较突出的人。

材料：选白人参10克、莲子10枚、冰糖30克。

做法：将白人参、莲子洗净放在炖盅内，加入适量的清水浸泡，将其发开，然后加入冰糖，放入蒸锅隔水蒸炖约一小时的样子。炖的时候要小火慢炖，不要着急用急火。

需要注意的是：

人参可以炖三次。为了节约药材，每次将汤喝掉，莲肉吃了，可以将人参留在炖盅里继续使用。

人参不能直接用铁器炖煮，服用人参药膳期间不能吃萝卜、喝茶，否则会大大削减药膳的功效。

人参群鲜汤

这款汤对增强体质很有裨益，尤其适合体质虚弱比较明显的人群。

材料：五花肉200克、泡开的海参300克，人参10克，猪肚30克，干贝30克，鲍鱼50克，冬笋60克，口蘑20克，虾米20克，蟹黄20克，鸡肉300克，盐、味精、大葱、姜、料酒。

做法：将冬笋在开水里面烫透；猪肉丁用水焯一下；锅中放油，将葱姜末炒香，撒料酒，加水或者汤。在汤中放入精盐、味精，干贝、蟹黄、猪肚、冬笋、猪肉丁、口蘑、鲍鱼等一并放入锅中，大火将汤烧开，汤沸后将浮沫去掉，改用沙锅盛装，调文火炖至肉烂。最后放入海参丁、人参酒，继续炖10余分钟的样子，加入备用的人参片，稍焖片刻就可以享受鲜香营养的人身群鲜汤了。

需要注意的是：

提前一周制作人参酒。人参浸软后切成薄片，放入酒中浸泡5到7天，人参酒就制成了。简单吧！注意哦！泡酒的参片不要扔掉，煲汤时还要用。做汤时，将参片沥出放好备用。

干贝、蟹黄和虾米要先用温水浸泡，猪肚和冬笋切成片，泡开的海参和猪肉切成大小适宜的丁、葱、姜要剁碎成末。

由于药物食物相克的原因，食用人参药膳的时候，不能喝茶。鲍鱼与鸡

肉、野猪肉、牛肝相克，不能同食。海参与醋、甘草相克，不宜同服。

呼吸练出好气质

气功，古称吐纳，是一种通过呼吸运动达到养生目的的锻炼方法。早在《黄帝内经》时期，就提出了“呼吸精气，独立守神”的养生方法，这里的呼吸就是吐纳养生。中医认为天人是相应的，也就是说，人与外界是相互沟通，相互影响的，吐纳即是一种沟通人体和外界精气的方法。

运用气功来养生，能很好地改善脏腑的功能，补充身体原本不足的“气”。吐纳究竟有多神奇呢？了解一下它对脏腑的辅助疗效，你就明白了。

肺部吐纳能增强人体的呼吸功能，促进肺循环。吐纳能锻炼腹部，改善腹腔内血液循环，增强胃肠蠕动，加速营养物质的消化吸收。吐纳能最大程度地放松神经系统。

现在，经过几千年的演变，吐纳的呼吸锻炼法已经变得门目繁多，介绍两种适合气虚质女性的呼吸法吧！

腹式呼吸法

动作要领：呼气时小腹内收，同时收提肛门，即提肛缩肾。吸气时将嘴唇轻轻合拢，将舌头抵在上腭，同时放松会阴部，使腹部自然隆起，纳入外界清新的气。

呼吸频率和深度要求：要做到深、细、匀、长。

这种锻炼方式简便易行，随时都可以练习。懒美人们敲键盘时，等红灯时，喝下午茶时……只要你有空静一会儿，都可以练几招。

“吹”字功

动作要领：双脚并拢，身体站直，将双手交叉上举过头，然后弯腰，尽量用双手去触碰地面，继而下蹲，双手环抱住膝盖，心中默念“吹”字。刚开始的时候，可以小声地念出来，熟练之后只需注意吐气的口型就可以了。一般连续做十来次就行了。经常练习“吹”字功，可以起到固肾气的作用。

呼吸频率和深度要求：尽量深、细、匀、长。

学会了吐纳的方法，还要找对吐纳的时间和地点，方能取得事半功倍的

好效果。

练习吐纳的环境很重要。环境安静清洁、空气清新，吐纳效果是最理想的。因此，空气清新的公园、树林，是练习吐纳的理想之地。

练习吐纳的时间要适宜。早上人少的时候去公园或树林最好。

睡觉养出精神气

气虚质女性体内缺乏“气”，动力不足，就老喜欢赖在床上，即使不睡也喜欢躺着，结果呢，是越躺越懒，浑身懒洋洋，更不想动，为什么会这样呢？那是因为气虚质女性不会“睡”，不仅没有增加体内的“气”，反而耗损了体内的“气”。中医有“适卧养气，久卧伤气”的说法，学会睡觉，睡个“好”觉，才能帮助体内的气增加。懒美人要如何睡，才是真正地睡了个好觉呢？

《黄帝内经》说“阳气尽则卧，阴气尽则寤”，睡觉要与自然界的昼夜变化相呼应。每天晚上 11 点到第二天凌晨 1 点，是古代计时中的子时，也是人体和自然界阴气最盛、阳气最弱的时候，如果这个时候能进入深睡眠，就能起到养神防病的作用。如果这个时候还在加班熬夜、兴奋忙碌，就会引起肝胆火盛，从而使得皮肤粗糙，皮肤暗淡发黄，甚至出现黄褐斑等疾病。

优质的睡眠有时间段，不是随便哪个时间睡饱 8 小时就可以的，白天补觉补不回夜晚的损失。放假时整日里蒙头大睡，也不能把平时“欠下”的睡眠补回来。所以懒觉不可取，对养生美容百害而无一利。

控制睡眠时间，睡足一定的时间就要强制自己起床，不要老在床上躺着。

长时间躺着不动会影响腑之气的通畅，压迫排便中枢，致使肠蠕动减弱，出现排便不规律，甚至导致便秘的发生。

长时间卧床对肺部呼吸不利。吸入的新鲜“气”少了，加重了肺部的负担，也没法养出“气”来。

睡懒觉扰乱了人体的生物钟，打乱正常的睡眠节律，长期这样会导致失眠。睡懒觉打乱了一日三餐的规律，会引起胃肠功能的紊乱，导致消化不良。

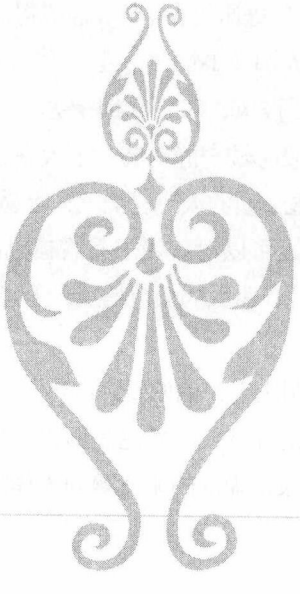
气虚质女性可千万不要睡懒觉，节假日的时候也别赖在床上当懒虫，约上闺蜜去逛街淘宝、和爱人去看场电影，既增进感情，又有益身心。

第三章

阳虚质——增加阳气暖身体

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说："阴平阳秘，精神乃治。"这是说只有阴阳平和，身体才会健康，任何的偏颇都会使身体出现不佳的表现。阴气主寒，阳气主热，阳气虚弱，阴气自然变得相对较强，所以阳虚质的人经常会感到寒冷。

阳虚质最重要的就是温阳散寒。首先，应该根据不同的季节来摄取自然界中的阳气；其次，多吃一些性质温热的食物，少吃寒凉的食物；当然还是要注意保暖，以防阳气散失，同时注意要坚持以运动来带动阳气的生发。



如何判断阳虚质

除了怕冷和手脚凉这两个显著的特征外，阳虚质女性往往还会有下面这些特征：

1. 面色白。这类人看上去白胖胖的，但是白得没有光泽神采，嘴唇颜色也偏淡。有些人眼睛周围还会有黑眼圈。因为眼圈和口唇是反映脾脏情况的区域，黑眼圈和口唇颜色暗淡的人，通常都有一定程度的肾阳虚或者脾阳虚或者二者兼有。因为脾阳虚很容易影响到肾，从而导致肾阳虚的发生。

2. 口淡不渴，喜热饮。这类人总觉得嘴里没味，而且不爱喝水。如果想要喝水的话一般会选择热饮料，一杯热可可下肚，她们会觉得马上舒服不少。

3. 自汗。这类人抗疲劳能力差，稍微活动一下就会大汗淋漓、气喘吁吁。有时候甚至没有活动，也会不自觉地就出汗，诡异至极，中医将这种不因劳累、炎热、衣着过暖、服用发汗药等因素而出现的时时汗出，动辄汗出益甚的情况称为“自汗”。

4. 小便多。这类人夜尿多，晚上起夜两三次，非常影响睡眠，相当令人讨厌。有的人还会有小便解不干净的感觉。这类女性的尿色清白，不像一般小便那样有点黄。

5. 大便稀。阳虚质的大便大多不成形，甚至会“完谷不化”，也就是大便里出现没有被消化的食物，吃什么拉什么。有的人还会出现“五更泻”：大清早的就得起床上厕所，解出来的还是稀大便。

6. 精神不振。这类人和气虚质的人一样，总觉得神疲乏力，有些提不起精神。

7. 耐夏不耐冬。这类人怕冷不怕热，夏天比较好过，冬天就难受了，很容易感冒，中医看来，就是易被风、寒、湿邪所侵。

8. 性情静。这类人一般比较安静内向，不大说话，不喜欢活动，睡觉喜欢蜷卧。这类人的情绪比其他体质的人更易消沉，容易有抑郁的倾向。

9. 舌淡苔白滑。这类人可以对着镜子看看自己的舌头，一般都是胖胖的，有的甚至有牙齿压迫的痕迹，舌头的颜色偏淡，舌苔呈白色，唾液比较多。

某些阳虚质的人，明明阳虚，偏偏要装“热”，出现长痘、口臭，甚至心烦失眠一类的“热火朝天”的症状。其实这是假象，是由于下焦阳虚，导致根基不牢，出现阳气虚浮的现象，虚浮的阳气飘到人体的上部，于是出现牙痛、口

臭、心烦失眠、面部发红、皮肤油腻甚至冒痘等诸多貌似上火的症状。这种特殊的阳虚类型中医称之为“上盛下虚”或者“上寒下热”。同时，身体下半部分则表现出中医所谓的“寒像”：夜尿多、大便不成形、白带清稀、腰膝酸软等。这类人千万不可盲目败火，动不动就吃清热解毒药，一定要致力于解决阳虚这个根本，不然只会适得其反。

阳气是身体的动力

《黄帝内经 · 素问 · 宝命全形论》说“人生有形，不离阴阳”。就是说，阴阳是构成我们生命的两个基本成分。其中，阳是人体内一种具有温煦功能的东西，好比自然界的太阳。缺少了太阳的光芒万丈，也就没有了世间万物的勃勃生机。人也一样，缺乏了温煦的阳气，就会冷冰冰、病恹恹。民间将阳虚解释为“火力不足”，还真有几分透过现象看本质的感觉。用现代医学的话来解释，就是机体能量不足，机能减退和对刺激应答能力的降低。阳虚体质的人大多有缺铁、低血压，甚至甲状腺功能低下一类的症状。一般说来，女性比男性更容易出现阳虚。

阳是身体的发动机，发动机没力，身体没有了动力，自然毛病就多了，什么气滞、血瘀、痰饮停留之类的小毛病就会跟阳虚质的人结缘。

是不是总觉得阳虚质的表现与气虚质很像呢？没错，中医认为，阳虚是气虚的进一步发展。如果阳虚再不加以控制，任其发展，就很容易出现阴阳两虚。

《黄帝内经 · 素问 · 阴阳应象大论篇》认为：“阴胜则阳病，阳胜则阴病，阳胜则热，阴胜则寒。”就是说，如果阴的成分过重，就会打压阳气，使其呈现病理状态，反之，阳胜则会使阴处于病态。阳胜的时候身体表现出“热“的特点，阴胜的时候就表现出“冷”的特点。阳虚体质的人如果生病，就相当于阴胜，一般与寒相关，比如风寒感冒。生病的表现也以冷为特点，身上发冷，喜欢蜷卧着，肚子隐隐作痛，如果热敷或者揉一揉会感觉舒服一些。有的会表现为腰酸背痛，大便清稀。有的出现不孕不育。有的出现咳嗽喘息，心悸，甚至胸背疼痛。严重的会出现头面部浮肿，小便不利或者夜尿频繁甚至小便失禁。

阳虚其实分很多种：

脾阳虚是阳虚中最常见的类型。脾阳虚的女性通常食欲不好，容易犯恶心和打嗝，甚至干呕、反酸，大便清稀不成形。这类美人也常有腹痛腹胀之感，喜温喜暗；常四肢不温，面白不华或虚浮，口淡不渴。

胃阳虚的女性总觉得胃部不舒服，胀胀的，闷闷的，严重的话会出现火烧一样的疼痛。这类人还有个奇怪的现象，老是觉得饿，却又不大想吃东西。有美人还会有睡眠不安、易出汗、怕风怕冷等现象出现。

心阳虚的人大多会有心悸心慌、胸部憋闷甚至疼痛的现象，晚上睡眠质量也不高，容易失眠，睡着之后梦多，严重的甚至出现心神不宁的现象。这类美人也会有面色滞暗、四肢厥冷、爱出大汗等表现。

肝阳虚的人一般表现为头晕、胸胁两边不舒服、乳房胀痛、月经不调等。另外，肝阳虚的人多疑善虑，很容易出现情绪抑郁的情况。

肺阳虚的人呼吸显得无力，如果咳嗽，声音一般比较低，咯痰的话，咯出的通常是白沫状的痰液。这类人也怕冷，还爱感冒，且感冒以后老是好不了。

肾阳虚的人腰膝酸软、小便频数或者不利的症状比较突出，严重的人甚至出现性冷淡等性功能衰退的表现。这类女性常常腰痛而且发凉，四肢也总是冷冰冰的。

胞宫虚寒的人容易痛经，月经量往往不多，颜色乌暗暗的。这类人一定要警惕，因为任宫寒发展，很容易导致不孕不育的发生。此外，胞宫虚寒的美人还会出现腰痛腿软、畏寒肢冷、大便溏薄，小便清长等症状。

导致阳虚的因素有很多，先天不足，患了大病重病，长期住在寒冷的地方、经常吃生冷寒凉的食物、过多地服用寒凉药物如抗生素等都会加重身体的寒湿，损伤机体的阳气。人体自然的衰老也会造成机体阳气减弱，阳虚质的在生活中一定要多多注意，不要触犯了这些禁忌。

温阳散寒，脾肾施补

所谓阳虚，就是阳的缺乏，所以阳虚质的人需要补充体内阳的元素。另外，由于身体长期缺乏“阳光”的温暖，这类人的身体往往处于一种寒冷的

状态。温阳散寒是这类人保健养生的关键所在。《黄帝内经》将人体看做一个以五脏为中心的整体，而在五脏之中，肾和脾分别被称为“先天之本”和“后天之本”，补益从它俩下手会起到事半功倍的效果。中医认为，肾乃一身阳气之根，脾为阳气生化之源，脾肾阳气足，身体自然安泰了。因此，治“冷”要治本，脾肾施补是重点。还要提醒的是，补讲究的是温补，不能急于求成，动不动就上大热的补品，这样只会适得其反，欲速而不达。

那阳虚质的人的阳应该怎么养呢？

《黄帝内经·素问·四气调神大论》里说“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物浮沉于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣”。意思是说，阴阳二气是万物之根本，善于养生的人懂得春夏季节养阳气、秋冬季节养阴气，以顺应自然界的阴阳变化来加固身体的根基，所以才能与万物同长寿。若是不遵循这一根本，身体就会日趋破败了。所以，这类人若能顺应天地阳气生长的规律，在春夏之季，天地阳旺之时，合理进食养阳的食物、药膳，就能够很好地改善阳虚的体质。民间有夏日三伏，每伏饮一次食羊肉附子汤的习俗，目的就是为了养足阳气。

这类人不仅要顺应时节，在春夏季节重点养阳，平日的调理也很重要。一日三餐要合理安排养阳的食物、药膳，尤其是早餐，与一天阳气的生发紧密相对，更要多多安排养阳的食物。

在进食温热性食物的时候，这类人要少吃甚至不吃生冷、性寒的食物和油腻难以消化的东西，不然你的温补工作就泡汤了。像兔肉、鸭肉、鸭血、鸭蛋、柿子、苦瓜、香蕉、西瓜之类的食物，在中医看来都是性寒凉的，要少吃，甚至不吃。罗汉果、金银花、野菊花、薄荷等，虽说是夏季清凉败火、解暑消渴的好东西，却不适合这类人服用。沙冰、刨冰、冰淇淋、冰镇啤酒等也是他们无福享用的。

特别注意用药，抗生素、清热解毒的药物应尽量避免使用，以免使体内本就不足的阳气遭受打击。

除了通过进食来补充阳气，运动、良好的情绪、保暖都能帮助你累积和节约身体的阳气，如此日积月累，增强体内阳性能量，就能达到积少成多、量变到质变的效果，脱离阳虚质的行列。

温宫祛寒，行气理血的食疗秘方

很多食物都具有养阳的作用，红色的肉（牛羊肉、精瘦肉）、豆类、芹菜、香菇、大枣、黑木耳含丰富铁的食品和富含维生素C的蔬菜和水果以及含碘丰富的海带、鱼虾、海蜇、牡蛎等都是最理想的选择。此外，刀豆、核桃、栗子、韭菜、辣椒、生姜、大葱、茴香、白酒、桂圆等也是不错的养阳食物。只要一日三餐，合理搭配这些养阳的好东西，阳虚体质一定能得到改善。

狗肉

民间一直有“阳虚怕冷，常吃狗肉”的说法，每年一到冬天，大街小巷就会冒出很多狗肉煲。有的地方将狗肉称为“香肉”，《水浒传》里面的花和尚鲁智深对狗肉就是一往情深，足见狗肉的美味。狗肉对脾阳虚和肾阳虚最适宜。

狗肉虽好，却也不可多食。除了阳虚质的人可以全年食用外，其他人只适合冬季食用，其他季节，尤其是夏季吃狗肉的话，容易导致阳热亢盛或者阴虚内热，出现脸发红、口渴、烦躁、便秘等症状。

狗肉与蒜、菱、杏仁、商陆、绿豆相克，不可同时食用。

羊肉

羊肉的温补效果不用多说，中国人有冬至吃羊肉的习俗，民间有个说法：“吃了羊肠，不穿衣裳。”虽然言辞夸张，但足以证明羊肉在“百姓温补食材榜”中的重要地位。中医学认为，羊肉能够温补元阳，补益精血，对虚劳症状的改善也很有裨益，所以，羊肉很适合身体虚弱的人食用。

鸡肉

鸡肉的肉质细嫩，味淡，适合制作很多简单而美味的料理，热炒、凉拌、煲汤均可。且鸡肉的蛋白质含量很高，脂肪含量却很低，又容易吸收，是相当理想的美容食材。将鸡煲成汤是最好的，营养丰富，味道鲜美，而且易于吸收消化，很适合消化功能不好的人服用。

不推荐用高压锅煲汤，用沙锅文火慢炖才见真功夫，不仅汤的味道更鲜美，营养成分的溶出也更充分。

鸡肉中含有和味精相同的成分——谷氨酸钠，这使得鸡汤无须特殊加料，味道也会非常鲜美，所以煲鸡汤的时候放些盐、葱、姜就行了，其他的调料，尤其是味道厚重的作料，就可以免了，免得破坏鸡汤这种天然的鲜味。

熬制鸡汤小窍门

在众多的鸡肉中，乌鸡的补益效果最理想。其中，又以泰和乌鸡为佳。它是唯一作为药用的乌鸡品种，大名鼎鼎的乌鸡白凤丸选用的就是这种乌鸡。

用鸡肉熬汤滋补的话最好连骨头一起熬，如果能将骨头砸碎的话更好，因为这样更有利于营养物质析出。

韭菜

韭菜有“壮阳草”、“赶阳草”、“长生草”、“起阳草”的别名，其补阳的作用由此可见一斑。辛香的韭菜除了温肾补阳外还有疏肝健脾、行气理血、增进食欲、增强消化功能的功效。另外，由于韭菜含有丰富的纤维，有增加胃肠蠕动的作用，所以能改善便秘，预防肠癌。

韭菜春天吃最好，绿绿的韭菜能帮助肝气生发。一年之中，初春和深秋上市的韭菜质量比较理想，尤其是初春，自古韭菜就有“春食则香，夏食则臭”的说法。

买韭菜尽量挑叶子狭窄细长的，味更香，纤维含量也更丰富。

熬制韭菜小窍门

很多地方都推荐鲜韭菜汁作为食疗养生方，但是其辛辣呛口的味道让人难以下咽，你可以将其和牛奶一起食用，味道就好多了，而且韭菜汁不宜吃太多，一次30毫升就好。

韭菜和虾是营养黄金搭档，能为人体提供优质的蛋白和丰富的粗纤维。

核桃

核桃与扁桃、榛子、腰果并称为“世界四大干果”。它温肾补肺，能兼顾肺、肾两个脏腑，对阳虚有咳嗽症状的人很适合。其油脂还有润肠通便的作用，也适合阳虚兼有便秘的人。除了美容，核桃也是很好的大脑保健食品，其营养成分和大脑所需非常吻合，是小孩和脑力工作者零食的上佳选择。

核桃不能用来下酒，宋代的《开宝本草》有酒与核桃同食使人咯血的记载。

核桃好，建议经常吃，但每日的食用量却不能太大，因为核桃是一种高热

量的食物，多吃会导致脂肪堆积，身体发胖。一般一天吃 10~30 克就可以了。

食用核桃小窍门

核桃仁油润香美，很适合直接吃，如果你吃腻了，或者吃不惯核桃，可以用来煮粥、煲汤，一样美味哦！这里教你做一个增加核桃美味的吃法：将核桃包在去核的大枣里一起吃，相当的美味哦！而且大枣具有健脾的作用，美味健康两不误。

核桃和黑芝麻是美容好搭档，将他们研磨后混合在一起食用，能增加皮肤弹性，使皮肤细腻光泽，还能使头发乌黑柔亮，因为核桃仁里面丰富的维生素E具有护肤养发的作用。

荔枝

因为杨贵妃的嫣然一笑，荔枝也成了很有名气的一种温补果品。其实，吃荔枝真的能让你像杨贵妃那样肤若凝脂。其丰富的维生素能使皮肤的血液微循环得到改善，防止色素的沉着，营养皮肤，使皮肤细腻光滑。

荔枝的糖分很高，糖尿病人要谨慎食用。

荔枝性温，一次不可多吃。真要日啖三百颗，就得做好上火流鼻血的准备。荔枝尤其适合阳虚又兼气血不足的人食用。

桂圆

桂圆，又叫龙眼，是我国有名的亚热带珍果，常见的民间滋补食品。其鲜美不及荔枝，但补益作用却优于荔枝，尤其在健脑益智、养血安神方面非常优秀，很适合小孩、脑力工作者和记忆力减退、经常头晕失眠的人食用。

更年期的女性要多吃桂圆，桂圆对子宫癌细胞的抑制率超过 90%，而更年期恰恰是妇科肿瘤的高发时段。

肉桂

肉桂是一种常用的调味料，也是一味很常见的中药材，中医学认为肉桂有补元阳、暖脾胃、通血脉、散寒气的功用。许多治疗阳虚的名方，比如右归丸、肾气丸，其中都能见到肉桂的身影。对于改善阳虚的“寒”，肉桂是相当在行的。

肉桂起作用的成分具有挥发性，所以肉桂不能久煮，闻到香味之后不久，就要及时关火起锅。

花椒

花椒位列十三香之首。中医学认为它具有“芳香健胃，温中散寒，除湿止痛，杀虫解毒，止痒解腥”的作用。《本草纲目》还提到了花椒的美容作用：“花椒坚齿、乌发、明目，久服，好颜色，耐老、增年、健神。”花椒芳香的气味使它不仅能很好地去除各种肉类的腥臊臭气，还能使食物别具风味，让人食欲大增。

花椒的用量不宜过大，否则会使人感觉上不来气，非常不舒服。一般3到5克就够了。

花椒的食用也不能贪多，过多食用花椒会消耗人体的津液，加重热的元素，出现便秘之类的症状。

和肉桂一样，花椒的有效成分是一种挥发油，所以花椒不能长时间煎煮。

姜

“医圣”张仲景的方剂，经常有姜出现，虽然有生姜、干姜、炮姜……的区别，但是他们有一个共同的性质——温性。平时做菜烧汤，姜几乎是必不可少的。现代临床实践发现，姜具有提高胃肠免疫力的作用，能减少消化系统癌症的发生。其实，这也是阳气抗邪作用的体现，补充了足够的阳气，机体就像有了充足的战备，自然能够抵御外邪对人体的侵袭和危害。

用热水袋敷小肚子。阳虚质女性痛经大多是冷痛，放个热水袋在小肚子上就会觉得舒服不少。

红糖姜枣汤

此方有温宫祛寒的功效，对寒凝胞宫导致的痛经很有效。这个汤很简单，而且是甜味的，容易接受。一疙瘩干姜，五六颗肥大枣，30克左右的红糖，放一起用水煎，水开以后再煮几分钟就可以喝了。

温阳散寒，生阳补肾的中药

生阳的中药很多，鹿茸、海狗肾、冬虫夏草、肉苁蓉、补骨脂、杜仲、菟丝子、沙苑子、怀牛膝、芡实、覆盆子、仙茅、仙灵脾、丁香、豆蔻、锁阳、

肉桂、紫河车等都是具有生阳作用的药材。阳虚质女性若能在长期坚持食疗的同时，辅之以温阳散寒的药膳方，虚寒体质能得到大大的改善。

成方的选择上，脾阳虚症状突出的人可以用理中汤，肾阳虚症状突出的人可以服用金匮肾气丸，心阳虚则可以用桂枝加附子汤。胃阳虚也称为脾胃虚寒，这类人可以选用理中丸。

鹿茸、鹿角、鹿角胶、鹿角霜

鹿茸是指雄鹿的嫩角还没有长成硬骨时被割下来的部分，因为其带茸毛，含血液，因而被称之为鹿茸。鹿角则是硬化老掉的鹿角。鹿角胶是用鹿角煎熬成的胶块，熬制鹿角胶剩下的骨渣则是鹿角霜。由此也可看出这四种鹿角产品的品质差异：鹿茸最优，鹿角霜最次。补益首推鹿茸，其补益气血，抗疲劳、抗衰老的表现非常优秀。其丰富的氨基酸和维他命含量能促进人体造血功能，提高人体的免疫力。

食用鹿茸小窍门

最常见的鹿茸吃法是煲汤，一次用5到10克的鹿茸就足够了。最好选用沙锅，小火慢炖3～5小时。

鹿茸可以与鸡肉、鸽子肉之类的滋补肉类搭配起来煲汤，味道会更鲜美。

如果要增强鹿茸的滋补力量，可以适当加入一些枸杞、大枣、莲子、当归、人参等。

如果嫌煲汤麻烦费时，可用鹿茸泡茶，一次1克足矣，最后能将鹿茸嚼来吞了是最好的。

除了煲汤泡茶，泡酒、研成粉末煮粥都是不错的办法。

巴戟天

巴戟天有补肾阳、强筋骨、祛风湿的功效，所以除了补益肾阳，强健筋骨以外，巴戟天对湿重导致的四肢关节酸痛也非常有效。

挑选巴戟天时要选择粗条的，肉厚实的，像项链那种连珠状的、色紫者为佳。

肉苁蓉

肉苁蓉是一种产在我国西北地区的药材，是广泛应用的食补原料，当地人将其和山药、羊肉一起煮成羹，给阳虚的人服用，疗效非常理想。肉苁蓉

的补益作用不是吹的，《药性论》中说它“益髓，壮阳，大补益”，严谨的古人用一个“大”字，将其温补的作用作了充分的肯定。更难能可贵的是，肉苁蓉补而不峻，很适合作为食疗用药。李时珍在《本草纲目》里这样评价肉苁蓉：“补而不峻，故有从容之号。”肉苁蓉补肾阳、益肾精，还有润肠通便的作用，所以中医多将其用于治疗阳虚导致的便秘。

选购肉苁蓉的时候要挑选粗条、肉质肥厚、鳞片密实的。

肉苁蓉不能用铜器或者铁器煮，沙锅、炖盅最好。

仙灵脾

仙灵脾又叫淫羊藿，其有效成分淫羊藿甙具有雄性激素样的作用，能促进精液的分泌，有人甚至夸张地将其称为“天然伟哥”。当然，它并不是当伟哥来用的，它在壮肾阳、强筋骨、祛风湿方面的优秀表现才是养生学家所看重的。

仙灵脾的降糖作用使其成为了非常好的糖尿病食谱选药。用仙灵脾、太子参、干枣煮食牡蛎，是很有名的糖尿病美食。

蛤蚧

蛤蚧具有补肾壮阳益精血，温肺止嗽定咳喘的作用。李时珍在《本草纲目》中认为蛤蚧具有羊肉那样的温补效用（“补可去弱，人参、羊肉之属。蛤蚧补肺气，定喘止咳，功同人参，益阴血，助精扶羸，功同羊肉”）。蛤蚧其实是壁虎科的动物，产于我国的南方，入药部分是去掉内脏的干燥体。

用蛤蚧的时候要将头、脚以及鳞片去掉。

蛤蚧的腥味有些重，一般用来泡酒，如果要制作成药膳的话最好用辛香的调料将腥味压一压。

冬虫夏草

冬虫夏草因其生于雪原、亦虫亦草、数量稀少、难于采摘而价比黄金，其实冬虫夏草并不神秘，也不是包治百病的灵丹妙药，它的使用范围其实很局限，一般肺肾两脏虚弱的人比较适合用虫草。

虫草珍贵，市面上的虫草真假混合，难于辨认，这里教你三招识别虫草。

首先虫体部分的质感，真正的虫草虫体部分粗糙但是环纹非常清晰明显，干燥的虫草很脆，很容易被折断，观察断面可以看到一中空或者小小的马蹄形的印记。

然后闻味道，由于是虫和草的结合，正品虫草从密封包装中拿出来的时候能够闻到一股腥味。

最后看颜色，虫草一般是土黄或者棕黄色的，断面略略发黄。

紫河车

紫河车说白了就是健康人的胎盘，它具有补益肺脾肾三脏的作用，还有补血的功效，属于中药中的“血肉有情之品”，其滋补的效果相当理想。

紫河车的腥气比较重，可以晒干了碾成粉末，装在胶囊里面吃。

如果要直接用鲜品，最好选完整、干净，颜色呈黄色，没有残余血液的胎盘。

人参

虽然人参是补气的首选药物，但是人参除了大补气血的作用之外，也兼有温阳补火的功效。《本草蒙筌》就记载人参具有“滋补元阳”的功效。

服食人参要循序渐进，不可操之过急，过量服用。

一般来说，秋冬季节进食人参比较好。若是夏季食用，最好选择西洋参。

顺时调养补正气

中医认为，春温、夏热、秋凉、冬寒，是一年四时的正气。正气不会损伤身体，邪气却会致人生病，若能配合一定的药膳，顺时调养，则能贻养身心。所以，在制作生阳药膳时，可顺应四时正气来生阳，相信效果一定会更好。比如，春天宜少酸多甘，制作的生阳药膳就可以选择味甜的生阳菜品。夏天清暑宜食淡，就要选择味道清淡的生阳药膳，如虫草炖老鸭。秋天宜食酸，那就做点酸味重的药膳。冬天宜食辛，那就来点味辣的生阳菜肴，既御风寒又增阳气。

虫草炖老鸭

此方能补肾精，调阴阳，尤其适合虚弱的肺病病人，其他病后体虚的人也很适合。

材料：虫草、核桃30克，栗子60克，老雄鸭1只，黄酒、生姜、葱白、食

盐适量。

做法：先将老雄鸭宰杀拔毛清理内脏，打理干净后放入滚开的水中略烫，然后捞出。核桃、栗子洗净后放入鸭腹内，然后将鸭腹用线缝好，之后将鸭放入大沙锅中，加入足够的水，再加入虫草及黄酒等作料，小火慢炖两小时左右。

黑豆炖狗肉

此方补益的方向主要是肾。由于狗肉热性比较强，建议冬天食用。

材料：黑豆60克、狗肉1斤，生姜、花椒、食盐适量。

做法：狗肉打理干净后切成块状，与黑豆一同放入锅中，加入足够的水，放入生姜和花椒，小火炖煮直至肉烂熟，放入少许食盐调味就可以享用了。

大蒜羊肉

此菜益气补虚、温中暖肾。治肾虚、膝痛。

材料：瘦羊肉半斤，白皮大蒜几个，酱油、盐、辣椒油适量。

做法：羊肉洗干净，放到锅中加水煮熟，捞出凉冷之后切成片，铺在盘子里面。大蒜剥好，捣成蒜泥。将蒜泥与酱油、盐、辣椒油等混合之后淋在铺好的羊肉上就搞定了。

巴戟胡桃炖猪脬

此方壮腰健肾，适合小便频数、夜尿多或排尿无力、腰膝酸冷或泌尿系结石久不能排之人。

材料：猪脬（猪的膀胱）1个，巴戟天30克，核桃仁24克。

做法：将猪脬洗净，放到开水中烫一烫。将准备好的巴戟天和核桃仁装到烫好的猪脬里面，然后将整个猪脬放到炖盅里面，加入适量的水。盖上炖盅的盖子，隔水文火炖1小时，放点盐就可以喝了。此方很适合经常腰酸的人。

需要提醒的是：

猪脬不易洗净，若用盐抹，粗盐最好，擦洗几次就OK了。

注意盐不要放太多，不光这个方，一般食疗都提倡少盐，有的药膳甚至要求不放盐。

乌骨鸡汤

此汤强筋健骨，延缓衰老，尤其适合体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人食用。

材料：乌骨鸡半只，新鲜山药1200克，莲子1两，仙草干1两，红枣5颗。

做法：仙草洗干净，山药削皮后切成块，莲子用水泡软待用；乌骨鸡用滚水煮2～3分钟后取出，用冷水冲洗去血水及油，然后剁成块。将2000毫升的水烧开后，放入仙草干用小火熬2～3小时，捞出仙草干，并将仙草汁过滤去渣。最后将乌骨鸡、新鲜山药、莲子、红枣放入仙草汁中用小火煮1小时就OK了。

4招增加阳气

动出来的阳气

中医学认为“动则生阳”。现代研究表明，适当运动可以锻炼肌肉，使其更好地行使产生热量的功能。另外，运动还能改善体内激素的分泌，促进机体的新陈代谢，帮助保持“年轻态”。

要如何运动，才能帮助自身体内阳气生发呢？

加强体育锻炼，但也不能操之过急。

根据自己的体力选择运动项目和运动强度，循序渐进，切忌心急贪快。

贵在坚持。切忌三天打鱼，两天晒网，那样可是养不起阳气的哦！

利用好上午。依据《易经》阴阳消长的理论，合理顺应大自然阴阳的消长，往往能取得事半功倍的效果。一天之中，上午是太阳渐渐升高，阳气日益增多的时候，这个时候以动养为主，多运动，特别是阳气虚的人，在这个时候养阳的效果可以说是成倍增长的。

开朗的性格胜过吃药

保养阳气又一个重要的方面是管理好自己的情绪。中医认为，阳虚是气虚的进一步发展，阳虚的人的不适往往是气虚症状的加重，通常表现为情绪

沮丧，消极悲观。反过来，情绪的低落与沮丧又会进一步消耗这类人体内的阳气，加重阳虚。因为人的七情也分阴阳，喜是属阳的，悲是属阴的。

那么，该如何管理好自己的情绪、保存体内的阳气呢？

要特别注意自己的心理，注意精神调养。

避免悲伤、惊恐等不良情绪的产生。

每天保持快乐、高兴的心情，阳气自然就充足了。

冬夏两季的养阳法

阳虚的人大多体温偏低，肢体摸上去凉凉的，她们喜暖怕凉，通常春夏好过。秋冬就比一般人难以适应了。

中医养生学有“春夏养阳、秋冬养阴”的说法，因此，阳虚质女性可以这样来保养体内阳气。

可在夏季可以进行 20 ~ 30 次日光浴，每次沐浴 15 ~ 20 分钟即可，一个夏天的坚持能为身体储备一年的“阳性”能量。

冬天阳气最为缺乏，可在特定的节气，比如冬至，进行艾灸。灸条使用起来最简单方便，而且廉价，一般中药店有售。穴位一般选择关元、肾俞和太溪等穴。

养阳就要保暖

身体感觉温暖了，自然也就有阳气了。这里给大家介绍几个保暖的小窍门，平时生活中多多注意了，体内阳气就会越来越充足哦！

不要在阴冷潮湿的地方露宿，那只会损耗你体内少得可怜的阳气。

即使在炎热的夏季，也要避免直接对着电扇或者空调吹。

注意及时增添衣物，抵御寒冷，尤其要注意头部、腹背与足部的保暖。

小肚子和腰骶部是保暖的重点区域。尤其是女性，更要注意保护这两个区域，即使你并不是阳虚体质。小肚子的地方就是武侠小说中经常提到的丹田的位置，虽然我们不用练绝世武功，但那儿是子宫的所在，如果胞宫受寒，月经延迟、月经量少、痛经等一系列问题就会找上你，严重的还会影响女性的生育能力。腰骶部这个地方如果暴露在寒风中，很容易损伤身体的元阳，一身阳气之本受伤了，后果可想而知。值得注意的是，保暖并不意味着穿得紧绷绷的，太紧会影响血液循环，反而不利于身体健康。

第四章

阴虚质——养阴清热降躁气

你是不是不仅瘦，还容易出汗口渴呢？那你很可能是阴虚质。这类人虽然可以放开肚子吃却没有长胖的顾虑，但事实上这是身体中虚火旺盛在大量消耗身体的热能造成的，这在中医上被认为是阴虚。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说“阴在内，阳之守也”，这是说具有滋润人体的阴气深藏在人体的内部，对阳气具有镇守的作用。一旦阴气虚弱，阳气失去牵制就会肆意耗损热能，使身体得不到正常的能量供给。

这类人要想得到健美的身材，不再心浮气躁，那就得滋阴清热。肝肾是藏精血的地方，对它们的保养自然能起到很好的滋养效果；多喝水，远离燥热的食物，是养阴的生活重点；当然别忘了改改臭脾气，给自己的心情降个温。

干吃不长肉多是阴虚质

阴虚质女性怕冷，阴虚质女性经常手心、脚心冒着汗。一到下午就觉得热气从骨头里面往外透，感觉很“蒸”，中医对这种发热有个很形象的描述，叫“骨蒸潮热”，形容热从很深的里面往外透，而且是一阵一阵的。所以，这类女性经常觉得口渴，喜欢喝水，而且偏好冷饮。由于虚火的消耗，阴虚质女性有个令人羡慕的特点——干吃不长肉。然而，这可不是好事情，它其实是身体不够健康的表现。

除了怕热和干吃不长肉这两个特点外，这类女性还会有下列表现：

1. 这种红不同于发热时候的满面通红，只是在颧骨的地方泛红而已。

2. 舌头瘦瘦的，红红的，而且上面没有什么舌苔。

3. 皮肤容易缺水，经常干干的，到了冬天更可怕，嘴唇干皮，皮肤出现细纹，搞得人一个头两个大。鼻子里面也会很干燥，让人觉得很不舒服。

4. 经常觉得烦躁躁的，晚上也不容易入睡，好不容易睡着了却走马灯一样地做梦，整夜不得安宁。

5. 秋冬还好，春夏天热的时候，这类女性日子就不好过了，早早就把短衫穿上，空调打开，总惹得别人用“干精火旺”来打趣。

6. 经常便秘，小便颜色很黄。这类女性最头痛的就要数便秘了，什么招数都使尽了，还是没有办法畅通，搞得整个人相当烦躁。

7. 这类女性的出汗方式很奇怪。老是睡着之后汗就往外冒，一醒来就不出汗了。中医称之为“盗汗”，谁让她老是偷偷摸摸地趁着夜深人静的时候出汗呢！

8. 脾气暴躁。这类女性的脾气那是相当的火暴，稍微有点不顺心就上火想骂人。

阴是制衡阳气的法宝

《黄帝内经》认为：“积阳为天，积阴为地。阳化气，阴成形。”阳是一种

趋向上的元素，而阴是一种趋于沉降的元素。如果说阳相当于自然界的太阳的话，阴就相当于自然界的月亮；如果说火代表阳的话，那么水就代表着阴。阴给人的感觉就像月亮那样安静，就像水那样清凉；如果说阳性热，可以蒸腾化生为气。那么阴就是性寒，可以凝聚成形。也就是说，阴具有凉润、安静、内守、向下的趋势。在中医学中，阴被看做人体内一种具有滋润、濡养作用的物质，津液、血液等这类有形物质都被划分为阴。

阴虚就是人体津液精血等阴液亏少。阴液少了，机体缺乏滋润和濡养，阳也就无法被正常地克制了，阴阳一失衡，身体就会产生一系列不健康的变化。最显著的特征就是干燥和虚热。

这种干燥的感觉就像缺了水的大地，干涸、热气蒸腾。外显在身体上，则表现为皮肤容易出现细纹，鼻子老觉得干燥，它们都是身体缺乏滋润发出的求救信号。

另外，阴和阳是相互制约的。根据《黄帝内经》“阳胜则阴病”的理论，阴如果不足虚弱了，就不能制约阳气，于是阳就会相对地偏多、偏亢，“阳胜则热”，出现“热”的表现：身体热烘烘的，不停往外冒热气；两个脸蛋红红的，像抹了胭脂；嘴巴干干的，老想喝水；大便干干的，不好解。这种热尽管是一种虚热，却炙烤着人体，它不仅扰乱了人的心神，也致使体内缺乏阴这种让人镇静下来的元素，使得阴虚质的人老是睡不好，睡不安稳。身体缺乏滋养，同时又被虚火消耗，晚上又得不到充分地休整，这类女性自然想胖也胖不起来了。

阴虚质女性如果不善加调理，任其发展的话，就很容易向病理转化，患上失眠、虚劳、高血压、性冷淡一类的疾病，感受外邪生病也容易“从热化”，也就是说，生病后容易表现出舌苔黄、发热，甚至生疮等以“热”为特点的症状。

阴虚其实分很多种：

肺阴虚是指肺脏阴的不足。这类美人爱咳嗽，但常常是干咳，一般没有痰，即使有也少而黏，不容易咯出。

心阴虚是指心阴的不足。这类美人失眠、多梦的情况比较明显，平时还容易出现心悸的症状，有些美人还有健忘的表现，像个老太太一样容易丢三落四。

胃阴虚是指胃部阴液的不足，不能行使它濡养滋润的职责。这类美人容易感觉胃脘嘈杂（一种胃里面空虚，似饿非饥，似痛非痛，似辣非辣的感觉）、

胃胀，即使饿了也不太有吃东西的欲望，有时候甚至产生想干呕的感觉。

脾阴虚，是指脾脏阴液的不足，脾脏运化功能不能正常行使。这类女性大多是“猫咪胃”，吃得很少，稍微多吃一点就胀肚子，嘴里老是没味。

肝阴虚，是指肝脏的阴液亏损不足。由于肝阴不能抑制肝阳，肝阳又是向上升发的，所以这类女性虚热内扰的症状很严重，除了烦热，还经常头晕，眼睛发干，胁部也经常隐隐作痛。

肾阴虚是指肾脏阴液不足。这类女性会头晕耳鸣，腰部也经常酸痛酸痛的，月经量少甚至闭经。

导致阴虚的因素有很多：热性的疾病、太过的情绪、过度的房事、吃太多的辛辣食物、滥用温燥的药物。这些都会损耗人体宝贵的阴液，致使体质向阴虚型发展。

滋阴清热润养五脏六腑

阴虚质是阴虚火旺造成的，自然要滋阴清热。其中，又以滋养肝肾两脏的阴为重。《黄帝内经》说“肝藏血”，“肾藏精”。血和精都是人体内重要的阴液组成。体内阴液足了，五脏六腑和各个官窍能够得到足够的凉润和滋养，就不会干渴，虚热和干燥的症状自然迎刃而解。

那么阴虚质女性的阴应该怎么养呢？

由于体内阴液缺乏，这类人随时处于干渴状态，容易觉得口渴。渴了就要喝水，但不能一口气牛饮，而是少喝多饮，每次喝得少一点，每天喝水的次数多一点。

阴液对阴虚质女性来说非常珍贵，凡是消耗阴液的食物，这类人都要坚决地说NO。油炸食品、烧烤、麻辣火锅都是阴虚质女性无福消受的，忍忍嘴吧！

药物是把双刃剑，用得好，药到病除；用得不好，只会将身体搞得更糟。这类人要小心热性的药物，比如祛风散寒的麻黄、桂枝，温里的干姜、肉桂、附片一类的药物。它们只会消耗身体的津液，加重阴虚症状。如果因病必须服用这类药物，一定要在医生的指导下合理用药。

参茸是上好的补品，却不适合阴虚质女性。它温补的属性，只会令缺乏滋润的身体雪上加霜。

中医认为，精属阴，是人体内最基础的精华物质，是生命的本源。而房事最耗精。性生活太过，会大大地损伤人体内的精，自然也就谈不上护阴。

晚上是天地间阴气最重的时候，好好把握这个时候，来个天人相应，借天地的阴气养自己的阴，是最聪明的做法。晚上良好的睡眠对身体的修复作用是很多补品都比不上的。

芝麻绿豆大点的小事，阴虚质女性也易整得个鸡飞狗跳，弄得人人不愉快。怒伤肝，阴液自然就减少了。所以，这类人一定要改掉自己的臭脾气。

滋阴润肺、养胃生津的食疗方案

许多食物都有很好的滋阴作用。平时常见的银耳、木耳、鸡蛋、鸭肉、甲鱼、芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、鱼类、猪蹄、黄豆、牛奶、甲鱼、乌龟、海参、虾、红枣、猕猴桃、葡萄、胡萝卜、红薯、菠菜、苹果、松子、西红柿、豆浆、鱼翅、干贝、黑芝麻、桑葚、沙棘、麻油、金针菜、无花果、雪梨、萝卜、茼蒿、罗汉果、黑豆、发菜等，都是非常不错的滋阴食材。其中，又以木耳和银耳的滋阴效果最佳。尤其是银耳，几乎被爱美的女性奉为美容圣品。女性只要在生活中有意识地食用这些食材制作的菜肴，阴虚的症状是能够得到改善的。

银耳

银耳的功效可谓五花八门：强精、补肾、补气血、润肠、和胃、强心、滋阴、润肺、生津、补脑、提神、美容嫩肤、延年益寿……不过，滋阴润肺和养胃生津是其最主要的功效，所以银耳尤其适合肺阴虚和胃阴虚的女性食用。现代研究发现：银耳富含多种人体必需的氨基酸，具有很高的营养价值，是冠心病、高血压、高血脂病人推荐饮食中的一员哦！人们甚至称它为“穷人的燕窝”，可见大众对银耳的推崇了。

银耳性质偏寒，所以风寒感冒、出血、体质偏寒的人都不适合食用。

银耳的药性缓慢，需要坚持服用才能有效，所以心急的女性不要吃个一两次不见效果就放弃了哦！

冰糖银耳最好不要睡前食用。冰糖银耳含糖量高，睡前食用，易增加血液的黏滞度，对心血管健康不利。

银耳适合做成甜品，炖好之后如果能冷藏一下会更好。

银耳适宜慢火久熬。熬银耳不要水才开一会儿就关火，煮到汤汁浓稠，黏糊糊的最好了。

银耳富含粗纤维，是一种理想的减肥食品。如果能和丰胸的木瓜搭配起来，可谓“美体黄金搭档”。当然，炖是最理想的烹饪方式。

木耳

木耳口感细嫩，风味独特，是不折不扣的餐桌明星。它丰富的营养，在养血驻颜、养生延年上的优良表现，更是深受营养学家的推崇，也为它赢得了“素中之荤”的美誉。

中医学认为，木耳具有“凉血止血，润肺益胃，利肠道”的功效，尤其适合肺阴虚和胃阴虚的女性。

木耳性属寒凉，腹泻、大便不成形的人，以及孕妇不宜多吃。

木耳滑利，性质凉，最好不要和田螺、野鸭等寒凉性质的东西一起食用。

鲜木耳含有毒素，不可食用。鲜木耳中含有一种叫卟啉的光感物质，食用了鲜木耳后又经太阳照射，会引起皮肤瘙痒、水肿等很多不良反应，严重的甚至可以导致皮肤坏死。干木耳经太阳暴晒处理后，大部分卟啉被分解了。且卟啉溶于水，干木耳需泡发食用，卟啉经水一泡也就没了，食用起来自然安全无虞。

阴虚质女性经常口干舌燥，虚热严重的时候甚至会有痔疮便血、月经量多的情况，这个时候不用慌，来碗木耳羹，问题就解决了。准备 20 克干木耳，温水浸泡后洗净，用水煮，煮到烂糊为止，再加些冰糖调味就可以服用了。

百合

百合，《神农本草经》中就有记载，言其因许多肉质鳞片合抱在一起，而且对中医学中的“百合病”有特效而得名。中医学认为：百合具有养阴润肺、

清心安神、养阴清胃的功效，尤其适合胃阴虚、心阴虚和肺阴虚的女性。对神经衰弱，容易心烦失眠的女性，以及患有更年期综合征的人也很适合。

新鲜百合有很多黏液。不要小看这些黏液，它们对皮肤细胞的新陈代谢很有益处。常食百合，有驻颜养颜的作用，油性皮肤的女性尤其适合食用百合。百合不仅滋阴养颜，还是抗癌明星食品。

和其他滋阴的食品一样，百合不适合虚寒体质的人食用，如果你的大便长期不成形，那么百合就不适合你。

食疗上建议选择新鲜百合。每次 30 克就足够了，不要贪多。百合一年四季皆可食用。但是因为百合入肺经，从天人相应的角度来说，秋天进食百合，食疗的效果最理想。百合虽好，也不宜多吃。过量食用有伤肺气。

料理百合小窍门

排毒养颜百合花茶。准备一些百合和蜂蜜，先将干百合用沸水浸泡 10 分钟，然后根据自己口味放入一些蜂蜜调味，养颜又排毒的花茶就做好了！

鸡蛋、鸭蛋

鸡蛋是皮肤的营养宝库。其优质的蛋白能维持皮肤的光泽和弹性，是肉类无法比拟的。蛋黄中的磷脂还能分离出防止皮肤衰老的胆碱。适当搭配食用鸡蛋能起到健体、抗衰老、美肤的作用。

中医认为，鸡蛋具有滋阴润燥、清咽开音、养血安胎的作用，几乎所有类型的阴虚都可以运用鸡蛋，其中阴虚胃痛、便秘是最适合的。

和鸡蛋一样，鸭蛋也有护肤、美肤的作用，不过功效较鸡蛋略差罢了。

感冒、湿重，以及消化不良有食积的时候最好不要食用鸡蛋。高热、腹泻、肝炎、肾炎、胆囊炎及胆结石的人不适合吃鸡蛋。鸡蛋不能与糖精、红糖、豆浆、兔肉同食。

鸡蛋分蛋清和蛋黄两个部分。蛋清也就是蛋白，其清热解毒、润肺利咽的效果比较好，还有嫩肤白皙的作用。古人将鸡蛋称为鸡子，所以古代医籍中经常提及的鸡子黄其实就是蛋黄。蛋黄滋阴宁神的效果比较好。可以根据自己的具体情况有选择地食用。

甲鱼

甲鱼生活在河、湖、池沼这类阴性的环境中，故而中医学认为甲鱼肉是

补阴佳品，具有滋阴凉血、益气补虚、丰肌亮肤的功效。《日用本草》说甲鱼："其味甘、咸，性平，去血热，补劳伤，壮阳气，大补阴之不足。"经常食用甲鱼能使皮肤丰润亮泽，改善阴虚干燥的症状。

现代研究表明：甲鱼含有诸多对人体有益的营养成分。所含的维生素 A、磷脂、维生素 B_2、烟酸、核酸等对皮肤细胞的营养作用不可小觑，能延缓衰老，抗皮肤老化。所含的锌能增加皮肤毛发的光泽。除了美容，甲鱼还能提高人体免疫功能，抑制癌细胞。

甲鱼性质滋腻，所以平素脾胃阳虚，食欲不好的人，寒湿内盛的人以及有外感实热的人都不适合吃甲鱼。

濡养阴液、清心除烦的滋阴中药

滋阴的药物很多，有的甚至兼具滋阴清热的功效。沙参、麦冬、天冬、石斛、玉竹、黄精、旱莲草、女贞子、龟甲、鳖甲……都是经过千年检验的滋阴药物。

成方的选择上，肺阴虚症状比较突出的人可以服用百合固金汤；心阴虚明显，失眠严重的，可以服用天王补心丸；肾阴虚症状明显的人服用六味地黄丸比较适合；肝阴虚的人，宜服一贯煎。

沙参

沙参具有养阴清肺、益胃生津的功效。适合肺阴虚和胃阴虚的女性。

沙参分北沙参和南沙参两种。北沙参是伞形科植物珊瑚菜的根，而南沙参是桔梗科植物沙参的根。传统中医认为，北沙参"润降"优于南沙参，而"清养"则南沙参比较擅长，也就是说南沙参偏于清热祛痰，而北沙参养胃生津作用比南沙参好。因此有热、有燥的时候一般用北沙参，中药处方的沙参一般指北沙参，南沙参会特别标注。

挑选沙参的时候，如果是买北沙参，就要挑粗细均匀没有栓皮的，颜色以黄白色的为好。如果是南沙参，就要挑粗大、均匀、黄白色的。

干沙参一次用 10 ~ 15 克，新鲜的 15 ~ 30 克就够了。

麦冬

麦冬具有养阴润肺、益胃生津、清心除烦的功效，另外，麦冬还有润肠通便的作用。适合肺阴虚、胃阴虚、心阴虚，以及便秘的女性。

麦冬以四川和浙江出产的最为地道。

挑选麦冬的时候要挑颜色淡黄色，肥大，质地柔软，嚼起来有黏性的。

麦冬和玄参、生地搭配，治疗便秘效果奇好。中医方剂学中著名的“增液汤”就是这几味药的搭配，专治津亏便秘。

一次取 10 ~ 15 克就足够了。

天冬

天冬具有养阴润肺、益胃生津的功效。由于麦冬和天冬经常组合在一起用，人们将麦冬与天冬合称为“二冬”。

天冬以四川和广西出产的为好。

买天冬要选饱满、肉质肥而致密、黄白色、半透明的。

一次取 10 ~ 15 克用就合适了。

石斛

石斛具有滋阴除热、益胃生津、养肝明目、强筋健骨的作用。适合所有类型的阴虚使用，尤其是胃阴虚和阴虚发热比较重的女性。

颜色金黄、有光泽、质地柔韧的石斛是质量好的石斛。

一次用 10 ~ 15 克就够了，如果是新鲜的石斛，因为有水分，需要 15 ~ 30 克。

石斛的药用部分是茎，由于其非常致密，所以煮的时间宜长一些，这样有效成分才能充分溶出。

玉竹

玉竹又叫葳蕤，具有养阴润肺，益胃生津的功效。适合肺阴虚、胃阴虚、心阴虚的女性。

玉竹要挑长条的，肉质肥厚的，颜色呈黄白色的，光泽柔润的。

一次取 10 ~ 15 克使用。

玉竹常和沙参、麦冬一起搭配使用。

黄精

黄精具有滋阴益精、补脾益气的功效。适合肺阴虚、肾虚精亏、脾胃虚弱的美人。

黄精是植物的块茎，所以要挑选块头大，看上去肥肥的、润润的那种，黄精的颜色是黄的，但是上好的黄精的断面是透明的。

黄精性质黏腻，容易加重湿的症状和导致气滞，所以痰湿和经常气滞肚子胀的女性最好不要用。

一次用 10 ~ 15 克就可以了。

女贞子

女贞子有滋补肝肾、明目的作用，适合肝阴虚、肾阴虚的女性。

女贞子以黑紫色，颗粒大而饱满的为好。

女贞子一般和墨旱莲搭配使用，构成中医方剂中著名的二至丸。

一次取 10 ~ 15 克使用，墨旱莲则需 10 ~ 30 克。

龟甲

龟甲具有滋阴潜阳、益肾健骨、固精止血、养血补心的功效。尤其适合肾阴虚和心阴虚，以及阴虚发热症状突出的女性。

块大、完整、没有腐肉附着的龟甲就是好龟甲。

一次用 15 ~ 30 克。大块的龟板最好打碎后再一起煮，这样能充分利用其有效成分。

据《本草纲目》记载，龟甲能“治难产”，所以孕妇不能用。

鳖甲

鳖甲具有滋阴潜阳、退虚热、软坚散结的功效。适合阴虚发热症状突出的女性。

古代医籍中有关于鳖甲“堕胎”的记载，孕妇最好不要使用。

鳖甲一次用 15 ~ 30 克比较合适。

清心安神，美容养颜的滋阴餐桌

知道了这么多滋阴清热的食材，是不是有点无从下手的感觉呢？这么丰富的滋阴食材，怎样才能搭配出健康又美味的滋阴菜肴啊？美味的滋阴餐桌马上就摆好了，赶紧来学学吧，有空也在朋友面前秀一秀吧！

木耳面片汤

这款汤滋阴清火，尤其适合虚热症状突出的女性。

材料：面粉50克，黑木耳6克，鸡蛋1个，菠菜20克。

做法：将面粉加水和成面团，然后捏成一块块的面片。木耳用水发开，清洗干净。菠菜择好之后洗干净。鸡蛋打到碗中搅匀。锅中加水，水开后放入木耳煮5分钟，接着放入面片，水再次开后放入菠菜、鸡蛋，最后起锅调味，木耳面片汤就可以上桌了。

百合生梨饮

这款甜品滋阴润燥、清心安神，适合阴虚干燥症状突出，容易烦躁，晚上睡不好的女性。

材料：百合30克，梨1个，冰糖30克。

做法：将梨削好，切成片。百合洗干净。将切好的梨和百合一起煮，煮到百合充分舒展即可，一般水开后5分钟就差不多了。放入冰糖调味，滋阴润燥、养心安神的百合生梨饮就做好了。每天做一份装在杯子里，替代茶，随时饮用效果会更好。

菊花肝膏

这款菊花肝膏具有滋补肝肾的作用，肝阴虚、肾阴虚的女性可以做来吃吃看。

材料：猪肝500克，鸡蛋3个，鲜菊花10克，清汤，料酒等。

做法：用刀背将猪肝砸成泥状。鸡蛋只取蛋清。在猪肝泥中放入准备好的高汤、鸡蛋清、料酒，搅拌均匀后放到蒸笼上蒸。蒸5分钟之后掀开锅

盖，往猪肝膏上撒菊花，然后继续蒸，等到猪肝膏蒸熟之后，再浇一些烧开的高汤和料酒上去，就可以出锅上桌了。

莲心茶

这款茶具有养阴清火的作用，适合各种类型的阴虚质女性，尤其是虚热症状突出的美人。

材料：麦冬12克，莲心3克，绿茶3克。

做法：很简单，将它们用开水冲泡5分钟就可以了，像百合生梨饮一样，将其当成茶，随时喝。

酸奶水果银耳羹

此羹具有美容养颜、滋阴清热的功效。

材料：酸奶250克，猕猴桃250克，银耳（干）100克，木瓜100克，苹果100克，梨100克，冰糖50克。

做法：银耳用温水泡开洗净后撕成小片。小汤锅放到火上，加入适量清水，再放入撕好的银耳，银耳熬成黏稠状后加入冰糖，然后放到冰箱中冷藏。猕猴桃、木瓜、苹果、梨均削好切成丁，放到冷藏好的冰糖银耳羹中，最后拌入酸奶就可以了。水果不一定非得是猕猴桃、木瓜、苹果、梨，按照你的喜好组合搭配，就是独属于你的酸奶水果银耳羹了。

补足阴气很简单——房中术、养神冥想、安神穴

古老的房中术养阴

房中术古老而神秘，其实说开了，房中术就是要求人们在房事上要有度。彭主养生法对房事养生论述得最详尽，他认为：夫妻生活和谐而有节制是使人长寿的一个重要因素。那要如何行房，才能养阴呢？

情欲不可禁。男女相需是自然规律，所谓一阴一阳谓之道，禁欲违反自然规律和人性，对健康毫无益处。

过犹不及，过度行房就是在透支本就稀缺的精。房事宜有频率，《素女经》

认为："人二十者，四日一泄；三十年八日一泄；四十者，十六日一泄；五十年二十一日一泄，六十者，即当闭精勿复更泄也。"瘦美人则应该在这个基础上适当延长。

气候异常不同房。中医养生学家们认为：大寒、大热、大风、大雨、雷电交加、日蚀、月蚀、地震之时是天地交感、阴阳错乱的时候，不适宜同房。

饭饱、喜怒恐惧、酒醉时不宜同房。若是这些情况下同房怀孕，对后代影响最大。

在清凉的环境下养阴

阴虚质女性"能冬不能夏，一到夏天就难过"。体内的虚火和外界的炎热，搞得她们一到夏天就害怕。

在家里和办公室放一两盆绿油油的盆栽。烦躁时给它们浇浇水，修修枝，能平复烦躁的情绪。

准备些清凉解暑的饮品当茶喝。比如前面介绍的百合生梨饮、莲心茶都是不错的选择。

千万不可一味贪图凉爽。生冷吃多了，空调吹过头了都会损伤人体的阳气，要是把身体搞成阴阳俱虚的体质就麻烦了。

睡个好觉养阴气

阴虚质女性通常睡眠质量都很差，大凡神经衰弱、失眠、多梦、睡不安稳之类的症状总是会找上她。睡得不好，阴气哪还能充足呢？这里介绍几种睡得香的好办法，

按摩劳宫穴和涌泉穴。每晚睡觉前 30 分钟，互搓双手，待到双手发热，将左手心的劳宫穴按在右脚掌的涌泉穴上，右手则按在左脚掌上。劳宫穴是心经的穴位，涌泉穴是肾经的穴位。中医认为，睡眠是心肾的相交，是一个阳入于阴的过程，如果心肾不交、水火不济，人就会失眠。这个按压的过程能帮助心肾相交，有助于睡眠。关于穴位的定位，有个简单的方法，将手握拳，中指尖下面就是劳宫穴；将脚卷起来，足前掌的凹陷处就是涌泉穴。

睡前宁神茶。牛奶有滋阴的作用，所以睡前一杯温牛奶能让你睡得更香甜。如果牛奶的效果不够理想，那你可以自制一杯安神茶，百合生梨饮就是不错的选择。

冥想。睡前想得越多，大脑越兴奋，也越不容易睡着。如果睡前来一次冥想，清空杂念，让自己静下来，你一定会睡得很舒服。冥想的方法很多，最简单的就是找个舒服的姿势，然后深呼吸，充分放松自己。你可以一边深呼吸一边想象：你的头发放松了，你的鼻子放松了，你的肩膀放松了……最后，你的全身都放松了。

养阴就要丢掉坏脾气

阴虚质女性通常个性急躁、脾气暴躁，动不动就爱发脾气。因为这类女性虚火旺，火扰神明，脾气自然也就大了点。那么这类人该怎么做才能改掉自己的臭脾气呢？

养神很关键。《黄帝内经》中提出的“恬淡虚无”、“精神内守”的养神大法，对瘦美人非常有用。

学会“淡泊”。日常生活和工作中，尽量避免与人争执，摆正心态，对胜负不要太在意，甚至可以避免参加一些竞争性的活动和游戏。

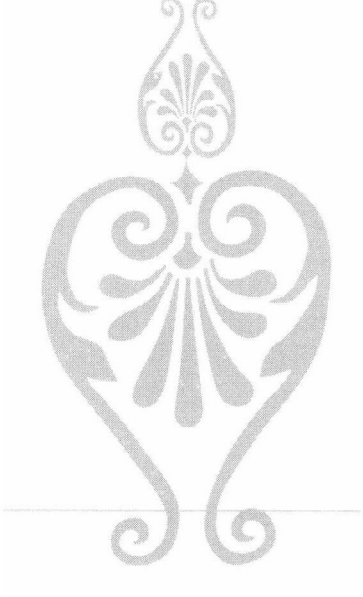
想要与人争吵之前先吸一口气，让自己趁机冷静一下。

第五章

痰湿质——增阳祛湿变苗条

《黄帝内经·素问·奇病论》中说："数食甘美而多肥，肥者令内热，甘者令人中满，故其气上溢"，这是说肥甘的食物非常滋腻，不容易消化，会给脾胃带来负担，进而妨碍了脾胃的运化作用，使身体的液体循环受到阻碍，从而凝结为痰；未被消化的物质被堆积，使身体越来越肥胖。

痰湿质女性要想瘦下来，就得温阳化饮。痰湿是体内水气运行受阻的表现，水属阴，这种体质的人就会阴气较重，应该用增加阳气的方法来赶跑湿气。不过痰湿的根源还在于脾胃无法正常运化，消胃健脾是调理的根本，当然也包括需要管住自己想吃甜食、荤腥的馋嘴了。



体形肥胖，口黏苔腻多是痰湿质

《黄帝内经·灵枢·卫气失常篇》说："人有肥，有膏，有肉。腘肉坚，皮满者，肥。腘肉不坚，皮缓者，膏。皮肉不相离者，肉。""膏者，其肉淖而粗理者身寒，细理者身热。脂者，其肉坚，细理者寒。""膏者，多气而皮纵缓，故能纵腹垂腴。肉者，身体容大。脂者，其收身小。""故膏人，纵腹垂腴；肉人者，上下容大；脂人者，虽脂不能大。"意思是肥胖的人分为三种，分别是肥人、膏人、肉人。肥人肌肉坚硬，分布均匀，皮肤紧绷有弹性；膏人皮肤松弛，肌肉松软，按之甚至有凹陷；肉人"身体容大"，肌肉发达，皮肤不紧绷也不松弛。

一般来说，膏人就是现在所说的胖子。

现代医学据此对肥胖进行了量化。标准体重的计算方式：标准体重（kg）=［身高 (cm) — 100］×0.9。凡超出标准体重 20% 以上者为肥胖。或是依据体重质量指数来计算。体重质量指数公式为：体重质量指数＝体重 (kg) /［身高 (m) × 2］。凡超过 24 者为肥胖。

如果你体重指数超出标准范围，并有以下症状，就很可能是痰湿质，这类人通常还会有下面这些表现：

1. 油脂分泌过于旺盛，一张脸就像油田，总是油光满面的。

2. 容易出汗，出的汗也是黏糊糊的，让人觉得黏腻不爽。

3. 偏爱肥甘厚味的东西，大凡冰激凌、糖果等一类的甜食，以及煎饼肯德基、油条等一类的油炸食品。

4. 老是觉得浑身困重，中医有个很形象的形容叫"身重如裹"，就像身上裹了很厚重的衣物一样。因为身上困重，这类美人就懒得动，爱睡懒觉。

5. 常觉得胸口闷闷的，不舒服，有时候甚至有恶心、想吐的感觉。

6. 明明没有感冒，可老觉得嗓子眼有痰，想咯又咯不出来。

7. 性格温和沉稳，忍耐力好。不同于阴虚质女性的火暴，这类人善忍，性格温敦，把握得好，会给人一种稳重的感觉。

8. 不适应雨天或者潮湿的环境。这类人通常不太喜欢阴雨连绵的天气或者潮湿的环境，这类环境使她们觉得胸闷气短，身体更加的困重不舒服。

9. 这类人的白带偏多，偏白，而且很清稀。严重的会出现闭经，甚至不孕。

化气行水清痰湿

中医学认为，痰饮是人体津液代谢失常后产生的一种病理产物。痰指质地较稠浊的部分，而饮指质地较清稀的部分。中医学把我们所熟知的那种咳出来的痰饮称之为“有形之痰”，把停留在人体脏腑经络等组织间隙中的痰饮称之为“无形之痰”。

痰湿质女性的很多问题都是“无形之痰”捣的乱。如果痰饮停留在肺部，人就容易喘咳痰多。如果闭阻心脉，使得心血运行不畅，就会觉得胸口闷闷的。如果停留在胃，就会觉得恶心、想吐。如果留滞在皮肤肌肉间，就会使人觉得身体困重，甚至出现水肿。痰饮就像清溪中的污物泥沙，不仅搅浑了一汪清流，也堵塞了清溪的畅行，导致清溪里的废物越积越多，问题也就越来越多了。

那么痰饮究竟是怎么形成的呢？《黄帝内经·素问·经脉别论篇》中说：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾。脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行。”这段话描述了水液进入人体后的一个正常代谢过程。由此可见，水液在人体内的代谢和脾、肺、肾三脏息息相关。一旦我们的身体受到外邪的干扰或者本身虚弱不足，就会导致水液代谢失常，水液停聚就成了病理性的痰饮。

正常情况下，肺、脾、肾三个脏腑负责我们身体的水液代谢。脾将我们吃进去的水和食物吸收运化成津液一类的水液物质。肺将其分布到身体的各个部分，起到滋润濡养的作用。肾总管身体的水液，负责“化气行水”。如果脾“怠工”，水液和食物就不能正常转化。如果肺“不务正业”，水液就不能被送到它们该去的地方。如果肾失职，就不能制约水，水就会泛滥成灾。一旦水液异常羁留体内，就变成了对人体无益甚至有害的痰湿。《黄帝内经·素问·至真要大论》中说：“诸湿肿满，皆属于脾。”可见，痰饮产生的关键在脾。因为脾的运化是水液代谢中至关重要的一环。

别小看了痰饮，它要是滞留体内，那可是后患无穷。一旦外邪入侵，胖美人就容易出现咳嗽痰多、哮喘、头晕、肠胃不适、骨节疼痛麻木等症状。如果不善加调理，任其发展的话就容易患上慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、

肥胖症、动脉粥样硬化、胃肠道疾病等疾患。

痰湿分很多种：

脾虚痰湿。脾主运化，若脾气虚弱，水谷精微失于输布，就会化为膏脂和水湿，留滞体内而致肥胖。这类胖美人通常食欲不好，常觉胸闷憋气，体重倦怠、头晕心悸，大便溏泻，下肢浮肿，一爬楼梯就气喘吁吁。

肾虚痰湿。肾主水，若肾阳虚衰，水液失于蒸腾气化，致血行迟缓，水湿内停，而成肥胖。这类美人形体肥胖，颜面虚浮，神疲嗜卧，气短乏力，腹胀便溏。

肝虚痰湿。肝主疏泄，调畅气机，若肝虚火旺，气滞血瘀，津液不布，水湿痰浊内停，人自然就胖了。这类美人体胖多毛，容易头晕胸闷，四肢倦怠。

肺虚痰湿。这是因为风寒、寒湿等外邪侵袭肺脏，使肺失宣降，水液停聚而为痰湿。这类美人咳嗽痰多质黏色白易吐。并常伴有胸闷、呕吐、身困体乏、大便稀溏、苔白腻等湿阻症状。

引起痰湿的原因很多，日常生活中要多加注意：

吃得过多或者进食过多的生冷伤了脾阳，脾气虚弱，不能运化水湿就形成了痰饮。过度劳累或者纵欲过度使肾阳受伤，肾气虚弱，不能制约水气，水湿泛溢，形成了痰饮长期生活在潮湿的环境中，身体易遭寒湿邪气入侵，形成痰饮。

温阳化饮去邪气

在中医看来，痰饮属于阳虚阴盛，其本质是虚，导致邪气有机可乘。“医圣”张仲景说“病痰饮者，当以温药和之”，意思是痰饮滞留体内的病人，应该服用温补的药来与之对抗。温药助阳，阳气足了，身体自然有了赶跑痰湿邪气的战斗力。

那么，该如何做才能温阳化饮呢？

调理脾胃是根本

脾虚是导致痰湿的元凶，要想摆脱痰湿，关键是健脾化湿。可适当吃健

脾的药膳帮助脾脏运化。但切记饮食不要过量，不要吃太多生冷的东西，也不要忧思过度，因为“忧”伤脾。

管好自己的馋嘴

痰湿质女性喜食肥甘、而甜腻、油荤重的食物，只会加重痰湿症状。所以，这类人的饮食要清淡适口，少食肥甘。也可以适当吃些辛辣之物，让“辣”帮忙赶走身体湿气。但也不能吃太多，否则痰湿和热缚结在一起就麻烦了。

药食应兼顾祛湿与助阳两方面

根据医圣“温药和之”大法，痰湿质女性要选择温性的药食来调养。另外，为了排除体内堆积的痰湿，还要选择能利湿的药食。温性的药食可以帮助身体振奋阳气，提高战斗力，并能防止被赶跑的痰湿去而复返。化湿的药食帮助赶跑体内堆积的痰湿。

不要迷信八杯水

几乎每个人都听过这样一种说法：要想漂亮水灵，就要保证每天喝足“八杯水（1500 ml）”。对于阴虚质女性来说，八杯水或许还不够，但对于痰湿质女性来说，八杯水就太过了。你想想，脾本来就虚弱得想“怠工”了，你还一个劲儿地给它增加工作量，它只有给你堆在那儿不管了。

适当地出出汗

出汗有助于痰湿质女性排出体内的湿邪之气。因此，这类人不要老赖在床上，要适当地动一动，出出汗。洗澡时水温可以稍微高一点，有条件的话蒸一蒸桑拿，让自己充分地出出汗，把湿邪从汗孔中赶出去。平时穿衣不要太闷太紧，尽量挑宽松透气的衣物来穿，这样能帮助身体散“水汽”，面料的话，当然是棉、麻、丝这类天然的纤维比较好，它们透气散湿的效果比起化纤织物要好很多。

不要劳欲过度

疲劳过度和纵欲过度都会伤害脾肾，脾肾一失调，体内的水湿就会泛滥

成灾。

化湿去痰食疗方案

除了注意饮食要清淡，忌肥甘、生冷，戒烟酒外，还要注意振奋身体的阳气，将体内的痰湿清理掉。对于痰湿质女性来说，需要两类食物：一类是振奋阳气的，一类是化湿的。振奋阳气的食物可以参照气虚质和阳虚质女性的食材清单，尤其是其中补益脾阳的药物和食材。辨别补脾的食物有个好办法："脾色黄"，黄色是脾的颜色。一般说来，黄色的食物都有补脾健脾的作用。

化湿的食物很多，鲤鱼、鲫鱼、黄鳝、泥鳅、鲢鱼、鳟鱼、南瓜、扁豆、黄瓜、蚕豆、白萝卜、荠菜、荸荠、玉米、荷叶、紫菜、海带、扁豆、薏仁、赤小豆、海蜇、洋葱、枇杷、白果、大枣、包菜、冬瓜、带鱼、河虾、海参、杏仁、藕粉等，都是化湿的好食材。

鲤鱼

中医认为：鲤鱼有补脾健胃、利水消肿、通乳、清热解毒、止嗽下气的食疗作用，而且其归肺、脾、肾三经，很适合痰湿质女性食用。

正感冒的人不能吃鲤鱼，否则会加重感冒，不容易好起来。

鲤鱼是发物，容易"翻病"，有宿疾的人不能吃。

鲤鱼不能与咸菜、绿豆、芋头、猪肝、鸡肉、狗肉、牛羊油、南瓜一起食用。尤其是咸菜，一起食用很容易导致消化道肿瘤。

鲤鱼不可与中药荆芥、甘草、赤小豆、朱砂搭配。

鲫鱼

鲫鱼的鲜美细嫩和营养价值一点都不输给鲤鱼。中医认为其归脾、胃、大肠经。有补脾利水、和中开胃、活血通络、温中下气、通乳的食疗作用。

鲫鱼是气管炎、哮喘、糖尿病人很好的滋补食材。

产后妇女如果体虚奶水不足的话，可以炖食鲫鱼汤，有补虚通乳的作用。

和鲤鱼一样，感冒发热期间不宜多吃鲫鱼。

鲫鱼不宜和猪肝、鸡肉、野鸡肉、鹿肉、大蒜、砂糖、荠菜、沙参、蜂蜜一同食用。鲫鱼不宜与中药材麦冬、厚朴搭配。吃鱼前后忌喝茶。

料理鲫鱼小窍门

鲫鱼与豆腐搭配炖汤营养最佳。

陈皮鲫鱼汤有温中散寒、补脾开胃的功效，适合食欲不好，消化不良，容易肚子胀、肚子痛的美人。

荞麦

荞麦学名裸燕麦，是营养价值很高的粮食作物，在所有的禾谷类作物中，荞麦的蛋白质含量最高，并含有8种人体所需的氨基酸和丰富的维生素B和维生素E。中医认为荞麦有补气益力，除湿止泻的作用。荞麦面的脂肪成分主要是不饱和脂肪酸，其中的亚油酸可以降低人体的胆固醇，对预防心脏病很有意义。

料理荞麦小窍门

荞麦的制作一般要经过淘洗、炒熟、磨面、冲食四个过程。加工荞麦面有着特殊的要求，老百姓将其简称为“三熟”。炒熟：淘洗干净后的荞麦要炒熟，炒的火候要求比较高，不能太生也不能太熟；冲熟：炒熟后再磨面，冲的时候要用沸腾的水；三熟：做成的食品必须蒸熟。三熟中一熟不到，都会影响荞麦面的食用。

民间将熟山药泥和荞面混合，做成“山药饼”、“谷垒”、“圪蛋子”一类的小吃，值得借鉴。山药有健脾的作用，二者搭配起来，食疗的效果更好。

薏仁

薏仁的名字很多：苡仁、薏苡仁、薏米、苡米都是它。薏仁是一味非常古老的药食粮种。薏仁有着很高的营养价值，它含有多种维生素和矿物质，有促进人体新陈代谢和减少胃肠负担的作用。特别是它所含的维生素E，能使人皮肤光泽细腻，还能有助于消除粉刺、色斑，帮助改善肤色。所含的维生素B能帮助防治脚气病。近年，日本还将其列在了防癌食品的清单中，因此身价倍增现在，享有“生命健康之禾”的美称。中医认为，薏仁有利水渗湿、健脾止泻的食疗作用，而且薏仁具有作用缓和、容易消化吸收的特点，是非常理想的食疗食材。

一次 50 ~ 100 克比较适宜。据前人经验，妇女怀孕早期不能吃薏仁。汗少、便秘的人最好不要吃。

祛风除湿最好用生薏仁煮汤服食；健脾益胃，治疗治脾虚泄泻的话则最好炒熟食用。

薏仁不容易煮熟，可以在煮之前用温水浸泡两三小时，然后再与其他米类一起煮，就很容易熟了。

料理薏仁小窍门

夏秋季湿热重的时候可以和冬瓜搭配做汤，能起到清暑利湿的作用。

用薏仁粉靓肤：将薏仁磨成粉储备起来，每天将牛奶煮沸，然后加入磨好的薏仁粉，搅拌均匀，经常食用可使皮肤细腻光泽，还能帮助消除恼人的粉刺和雀斑、妊娠斑。

洋葱

洋葱中含有一种叫硒的微量元素，这是一种很强的抗氧化剂，能消除人体内的自由基，从而增强细胞活力和代谢能力，起到抗衰老的作用。洋葱是目前所知唯一含前列腺素 A 的食物，前列腺素 A 能降低血压，预防血栓形成，是高血压、高血脂和心脑血管病人的绝佳保健食品。洋葱不含脂肪，其所含的硫化合物可以降低胆固醇。洋葱还含有抗癌防癌物质，是抗癌防癌的首选食物。即使是它那不太能被人接受的辛辣气味，都有刺激消化液分泌，增进食欲的作用。近年来，瑞士的科学家还发现：常吃洋葱能提高骨密度，有助于防治骨质疏松症。中医认为：洋葱有和胃下气、化湿祛痰、解毒杀虫的食疗作用。

洋葱中含有诸如大蒜素一类的植物杀菌素，有着很强的杀菌能力，所以嚼食生洋葱能预防感冒。中医学认为，洋葱辛温发散，有发散风寒的作用，也是说洋葱能抗寒，抵御病邪侵犯人体。

由于洋葱的性质辛温，所以一次不宜食用过多，否则会容易觉得燥热，眼屎多，眼睛糊糊的不舒服。而且由于洋葱容易产生挥发性气体，吃太多会胀气和排气过多，让人难受又尴尬。

有皮肤瘙痒性疾病、眼疾、胃病、发热、炎症的人最好少吃洋葱。肺胃发炎者少吃，热病患者应慎食。洋葱的辛辣会刺激眼睛，有眼疾、眼部充血时最好不要切洋葱。

玉米

玉米含有丰富的纤维素，能刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄，所以能防治便秘、肠炎、肠癌等。所含的维生素E能延缓衰老，降低血清胆固醇，防止皮肤病变。以玉米为主食的地区，癌症发病率普遍较低，现在已经将玉米列在了抗癌食物的清单中。玉米还含有较多的谷氨酸，有健脑的作用。中医认为玉米有益肺宁心、补中健胃、除湿利水的食疗作用。对痰湿质女性来说可谓标本兼顾。

玉米忌和田螺同食，否则会中毒。

避免与牡蛎同食，否则会阻碍锌的吸收。

玉米不宜单独长期食用过多。

玉米须也是利湿的食疗原料。中医认为玉米须味甘、淡，性质平和，质轻渗降，有利尿消肿，平肝利胆的功效。一般煎汤用，一次15～30克，最多90克。

治疗水肿可用玉米须加水煎服，但不能放盐。治疗肾炎，初期肾结石则需将汤浓煎，并不拘次数地服用。治疗肝炎黄疸可与茵陈、金钱草、郁金、满天星搭配。

白萝卜

中医认为萝卜有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰的食疗功效，如果有肚子胀、肚子痛、吃的东西不消化、咳嗽、痰多等症状时，可以吃一些萝卜来食疗。

萝卜性偏寒凉而且有利肠的作用，脾虚泄泻的人最好不吃或者和温性的食物搭配在一起吃。

慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂的患者不能吃萝卜。

根据中药“十八反”，白萝卜不能和人参、西洋参一同食用。

萝卜主泻、胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。

白萝卜生食的食疗效果最好。但需要注意的是：食用生萝卜后半小时内不能进食其他东西，以免有效成分被稀释。

紫菜

紫菜属红藻类植物，生长在浅海岩礁上，新鲜的紫菜有红紫、绿紫和黑紫3种颜色，干燥后均呈紫色，所以博得了“紫菜”的名号。早在汉代，我国就有了食用紫菜的记载，当时它可是被视为“海珍”。现代人也很喜欢鲜美的紫菜，用它制作的菜品也丰富多样。紫菜，含碘量很高，可以治疗因缺碘引起的“甲状腺肿大”。所含的多糖能明显增强细胞免疫和体液免疫功能，从而提高机体的免疫力，降低血清胆固醇。还含有可观的胆碱、铁和钙，以及一定量的甘露醇。另外，紫菜也是抗癌食谱上的一员。中医认为紫菜具有化痰软坚、清热利水、补肾养心的食疗作用。

紫菜不宜多食，多吃可致腹泻。

脾胃虚寒腹痛便溏者忌食。

调补肺脾肾、祛痰除湿的常用中药

祛痰除湿的中药有很多：半夏、茯苓、猪苓、白术、泽泻、陈皮、砂仁、薏苡仁、车前草、滑石、石韦、萆薢、藿香、佩兰、豆蔻、草果、扁豆等，如果能在药膳中善加应用，祛除身体中讨厌的痰湿完全没有问题。成方的选择上，由于痰湿的产生与肺、脾、肾三脏关系最为密切，所以重点应该放在调补肺、脾、肾三脏上。

如果是由肺失宣降，不能正常布散津液而产生的痰湿，就应该用二陈汤来宣肺化痰。二陈汤源于宋代《大平惠民和剂局方》。需半夏（汤洗七次）、橘红各150克、白茯苓90克、甘草（炙）45克。该方可燥湿化痰、和胃止呕、陈皮温燥、理气化痰。

如果是由于脾的功能失常，不能正常地运化水液，使得湿聚成痰的话，就应该选择六君子汤来健脾化痰。六君子汤需人参9克、白术9克、茯苓9克、炙甘草6克、陈皮3克、半夏4.5克。该方可益气健脾、燥湿化痰。

如果是肾虚不能制水，使得水液泛溢，形成痰饮的话，就应该选择金匮肾气丸来温阳化痰。该中成药的处方源于宋朝严用和的《济生方》，是汉张仲景《金匮要略》中肾气丸加味，又称济生肾气丸。该丸能温补下元、壮肾益阳、

化气利水、消肿止渴、引火归源的功效。

半夏

半夏具有燥湿化痰、降逆止呕、消痞散结的作用。

好的半夏个头大、坚实致密、粉性足，表皮干净，呈白色，一般存放时间久的半夏疗效比较好。

生半夏有毒，所以要买姜汁、明矾炮制过的半夏，炮制的半夏一般有姜半夏和法半夏两种，燥湿的话法半夏的效果会比较好。

一次用 3 ~ 10 克就够了，不能贪多。

妊娠期间最好不用。

根据中药“十八反”，半夏不能与乌头一同食用。

猪苓

猪苓具有利水渗湿的功效。

猪苓以个大，外皮黑色，断面色白，体较重者为佳。

一次用 9 ~ 15 克就足够了。

本品久服必损肾气，昏人目。有湿症而肾虚者忌服；凡脾虚甚者恐泄元气，慎服。

白术

白术具有补气健脾、燥湿、利尿、止汗、安胎的作用。

个大、质坚实、无空心、断面色黄白、嚼起来略带黏性的为好。

一次 5 ~ 15 克，多则 30 ~ 60 克。煎炒后使用，补气健脾止泻的效果更好。

茯苓

中医认为茯苓能利水渗湿，健脾补气止泻，宁心安神。

一次 10 ~ 15 克即可。

以体重坚实，外皮色棕褐，皮纹细，无裂隙，断面白色细腻，粘牙力强者为佳。

茯苓恶白敛，畏牡蒙、地榆、雄黄、秦艽、龟甲，忌米醋。

土茯苓

土茯苓具有解毒散结，祛风通络，利湿泄浊的功效。

一次 10 ~ 60 克即可。

以断面淡棕色，粉性足者为佳。

肝肾阴虚者慎服。

服时忌茶。

泽泻

泽泻能渗湿利水，泻热。

个大、质坚、色黄白、粉性足者为佳。

福建、江西所产的“建泽泻”最地道。

一次 5 ~ 10 克即可。

性质寒，通利。肾虚没有湿热的人不宜使用。

陈皮

陈皮具有燥湿化痰、行气止呕的功效。

买陈皮要选择片大、色鲜、油润、质软、香气浓、味甜苦辛者。

不宜与半夏、南星或是温热香燥药同用。

存放时间越长，效果就越好。

陈皮窍门

烹调时，可用于荤菜的料理中，起到除异味、增香、提鲜、解腻的作用。

时常感觉脾胃气滞、脘腹胀痛、食少便溏者，可将陈皮与苍术、厚朴、甘草配伍，可燥湿健脾和胃。

咳嗽痰多，胸膈胀闷者，可用陈皮与半夏、茯苓配伍，以燥湿化痰止咳。

脾虚水湿不运、肢体浮肿、小便不利者，可用陈皮与茯苓皮、桑白皮、大腹皮等配伍，可健脾利水。

砂仁

砂仁具有化湿行气，温中止泻，安胎的功效。

一次 3 ~ 6 克即可。

砂仁的有效成分容易挥发，所以不宜煎煮过久，最好后放。

草蘚

草蘚能利湿浊，祛风湿。

一次 10 ~ 15 克即可。

有伤阴的倾向，不可过用，肾阴虚的人绝对不能用。

白豆蔻

白豆蔻具有化湿行气、温中止呕、健胃消滞、解酒的功效。

和砂仁一样，白豆蔻的有效成分容易挥发，所以不宜煎煮过久，最好后放。

草果

火锅料大多会加草果，生活在潮湿环境的人爱吃火锅是一种本能，身体需要借助外力的帮忙祛除堆积在体内的湿邪。草果有燥湿温中、除痰截虐的功效。

一次 3 ~ 6 克即可。

阴虚血燥的人不能用。

扁豆

扁豆具有补脾、化湿的功效。

扁豆以饱满、颜色白的为好。

一次食用 10 ~ 30 克即可。

扁豆一定要炒熟。生扁豆含有毒性蛋白，加热后方可去除。而且炒熟之后，扁豆健脾止泻的作用会大增。

海蛤壳

海蛤壳能清肺化痰、软坚散结、利尿消肿。

一次服用 10 ~ 15 克即可。

药房出售的海蛤壳一般都呈粉末状，煎煮时最好找个小布袋包起来。

生海蛤壳清热化痰的效果好，煅过的则长于制酸收敛，所以痰多者最好服用生品，胃痛泛酸者最好服用锻制过的。

海藻

海藻具有消痰软坚、利水消肿的功效。

一次服用 10 ~ 15 克即可。

海藻以黑褐色、盐霜少、枝嫩者为佳

单用效果不是很明显，与茯苓、猪苓、泽泻搭配效果增强。

昆布

昆布具有消痰软坚、利水消肿、噶噎不下食的功效。

选择昆布以叶片大、厚实、青绿色为佳。

一次服用 6 ~ 12 克即可。

常与海藻搭配使用。

桔梗

桔梗具有宣肺祛痰、利咽、排脓的功效。

一次服用 3 ~ 10 克即可。

不宜用量过大，否则容易恶心、呕吐。

理气化痰、消食健胃食谱

知道了这么多消痰化湿的食材、药材，当然也要学学如何制作消痰化湿的菜肴了。要知道，这些消痰化湿的菜肴可是古人智慧的结晶，对身体大有裨益。很早以前，古人就发现某些食物吃了可以增强体力，减少疾病。于是，他们开始主动寻找，经过长期的探索实践，逐步形成了食、养、医相结合的理论体系，也造就了蔚为大观的药膳食疗食谱。

清炖鲤鱼

此菜具有补气、开胃、强筋骨、补肝肾等功效，可用于脾虚、食少、消化不良等。

材料：鲤鱼750克、香菜15克、大葱15克，姜5克，料酒25克，盐4克。

做法：将鲤鱼去鳞、腮、内脏，洗净，加葱末、姜末、香菜末、料酒和盐腌渍片刻。锅里加适量清水，放入腌渍好的鲤鱼，将鱼煮至汤白肉烂，加醋少许，即成。

白萝卜炖排骨

此菜具有消食健胃、理气化痰的功效。可用于脾失健运挟食、挟痰厌食症。

材料：白萝卜500克，猪排骨250克，盐3克，大葱10克。

做法：排骨剁成3厘米大小的块，白萝卜切成片。将排骨洗净放入沙锅炖至肉脱骨，再加入萝卜、葱炖熟，撇去汤面浮油，加入精盐适量即可。

荷叶橘皮饮

这款甜饮有化痰利湿，散瘀降脂的功效。上、下午皆可食用。

材料：鲜荷叶20克，橘皮15克，蒲黄粉10克。

做法：将鲜荷叶洗净撕碎，橘皮分别拣去杂质。将鲜荷叶与橘皮一同放入沙锅，加适量水，用大火煮沸，然后改用小火煮15分钟，调入蒲黄粉，拌匀，继续用小火煮至沸腾。

泽泻乌龙茶

这款茶有护肝消脂、利湿减肥的功效。可代茶经常饮用。

材料：泽泻15克，乌龙茶3克。

做法：将泽泻加水煮沸，水开之后再煮15分钟，然后取出药汁待用。冲泡乌龙茶，加入备好的泽泻汁，即做成泽泻乌龙茶。需注意的是，当天做的茶要当天饮完，过夜就变质了，不可再饮。

陈皮茯苓粉

此粉有化痰浊、消脂的功效。

材料：陈皮300克，茯苓450克，薏苡仁300克。

做法：将买来的陈皮、茯苓、薏苡仁拣去杂质，清洗干净后烘干。如果没有烘干的条件可以用太阳晒。将烘干的药材碾成细细的粉末，装在密

封的瓶子里备用。可每日取15克用温开水送服，一天两次。

糖醋蜇丝

此菜功效非凡，具有理气、健脾开胃、祛痰、清热去火的显著功效，还能治疗便秘。

材料：海蜇皮250克，白萝卜100克，植物油20克，香油5克，白砂糖10克，醋8克，淀粉(玉米)5克，盐3克，味精2克，大蒜（白皮）5克。

做法：先将海蜇皮浸泡后洗净，切成细丝。萝卜洗净切成片，然后用食盐腌渍一会儿，腌渍好以后放入冷水中泡片刻，捞出控水。淀粉放碗内加水调成湿淀粉。蒜切片。准备好之后，将炒锅放到火上，注油烧热，放入蒜片炒香，然后放入腌渍好的萝卜片，加醋、白糖，最后再放入海蜇丝，炒至糖化开。糖化开之后用准备好的水淀粉勾芡，撒入味精即可上桌。

疏通经络、活泛气血消痰湿

运动出汗去痰湿

适当地运动出汗，有助于消除停积于体内的痰湿等废物。

运动要坚持。制订一个锻炼计划，坚持规律的体育锻炼。罗马不是一天建成的，痰湿体质的改变也是有一个过程，一定要选择一种锻炼方式，并持之以恒。

进行有氧运动。游泳、快走、有氧体操、自行车等都是不错的选择。也可以选择八段锦、五禽戏这类传统的锻炼方式。还可以寻求专业的健身指导，或是参加专业的健身班，报一个高温瑜伽班也不错。

运动宜渐进。要根据自己的具体情况循序渐进，一开始不要选择难度大，负荷重的锻炼方式，挑一些轻松的下手，然后慢慢加重锻炼强度，给身体一个适应的过程。

运动不可流于形式。每次运动要使全身发热，微有汗出，方算运动到位。

气功按摩去痰湿

练气功或是按摩某些穴位，可以疏通人体经络，活泛气血，锻炼脏腑，加强人体对气的掌握，增强气的功能，从而帮助身体运化消除堆积的痰湿。

一般说来，动桩功、保健功、长寿功比较适合痰湿质女性。这些功法动静结合，兼顾范围广，操作也不困难。这里介绍一下最简单、最易操作的保健十八功。

1. 静坐：双腿盘膝而坐，双目轻闭，舌头轻抵上腭，两手四指轻握大拇指，放于大腿两侧。意守丹田，用鼻呼吸 50 次。

2. 耳功：按摩耳轮 18 次，然后用两手侧掩住耳道，手指放在后脑部，用食指压中指并滑下轻弹后脑部 24 次。

3. 叩齿：思想集中，上下牙齿轻叩 36 次。

4. 舌功：让舌在口腔内上下牙齿外左右运转各 18 次，生了唾液暂不咽下，接着漱津。

5. 漱津：闭嘴，将舌功产生的唾液鼓漱 36 次，分三小口咽下。

6. 擦鼻：预先擦热两手大拇指指背，然后用两手大拇指指背夹鼻，擦鼻翼两侧（以迎香穴为中心）各 18 次。

7. 目功：双眼轻闭，拇指微曲，用拇指指关节轻擦两眼皮各 18 次。再用拇指指背轻擦眼眉各 18 次。再轻闭两眼，眼珠左右旋转各 18 次。

8. 擦面：将两手掌摩擦至发热，然后把两手掌由前额经鼻两侧往下，擦至下颌。再由下颌擦至前额。如此反复进行 36 次。

9. 项功：两手指交叉后置于后颈部。抬头仰视，两手与颈争力 3 ～ 9 次。能去肩痛、目昏，使血液循环良好。

10. 揉肩：左手掌揉右肩 18 次，右手掌揉左肩 18 次。能有效促进肩部血液循环，预防肩关节炎和肩关节周围炎。

11. 夹脊功：两手做握拳状，上肢弯曲，肘关节呈 90 度，然后前后交替摆动 18 次。能促进肩关节及胸大肌的活动，改善血液循环，也有增强内脏机能活动的作用。

12. 搓腰：即“搓内肾”。先将两手搓热，再用手搓腰部各 18 次。能促进腰部血液循环、消除腰肌疲劳，防治腰痛等。

13. 搓尾骨：两手的食指和中指揉尾骨部两侧各 36 次。可以刺激肛门周围神经，改善其活动功能，促进局部血液循环，能防治脱肛及痔疮等疾病。

14. 擦丹田：即擦小腹。搓热两手后，将左手沿着大肠蠕动方向绕脐做圆圈运动，即从右下腹至右上腹、左上腹、左下腹而返右下腹，如此重复 100 次，再将两手搓热，用相同方法以右手擦丹田 100 次。擦丹田能增强内脏功能，调整内脏活动，帮助胃肠蠕动，促进消化吸收。

15. 揉膝：两手同时揉膝关节 100 次，能强壮腿力，防治关节病。

16. 擦涌泉：左手中食指擦右足心 100 次，右手中食指擦左足心 100 次。能调节心脏功能，治疗头目眩晕。

17. 织布式：坐好后伸直两腿，足尖向上，手掌向外，两手向足部做推的姿势，同时躯干前倾，并配以呼气。推至足底后，手掌向里向躯干返回，配以吸气。如此往返 30 次，能使全身活动，促进新陈代谢，尤其腰部活动范围较大，防治腰痛、腰酸。

18. 和带脉：盘坐，两手互握，放在小腹前的大腿上。上身自左而右转 16 次，再自右而左转 16 次，探胸时吸气，缩胸时呼气。能强腰固肾，增加胃肠活动，帮助消化吸收。

中医认为，调理少阳经是疏通经络的重要方法。胳膊、腿的外侧分别为手、足少阳经的循行部位。痰湿质女性可经常拍打胳膊、腿的外侧，有利于气血痰湿等体内垃圾的清除。

春、秋、冬三季天气较凉时晚上用热水泡泡脚，按摩脚心，也可疏通经络，预防体质向痰湿方向发展。按摩丰隆穴能把脾胃上的浊湿像打雷下雨一样排出去。如何找到丰隆穴呢？从腿的外侧找到膝眼和外踝这两个点，连成一条线，然后取这条线的中点，接下来找到腿上的胫骨，胫骨前缘外侧 1.5 寸，大约是两指的宽度，和刚才那个中点平齐，这个地方就是丰隆穴，每天按压 1 ~ 3 分钟就可以了。要注意的是，丰隆穴比较敏感，按摩时会有轻微的疼痛感。

远离潮湿的环境

《黄帝内经・素问・上古天真论》说“虚邪贼风，避之有时”。就是说要尽量规避对自己身体不利的侵害。痰湿的根源在于“湿”，潮湿的环境是导致痰湿体质的一大因素，所以要避免或者改善痰湿体质，就要关注一下自己的生活环境，保持家居环境的干燥通风，避免居住在上述潮湿的环境中，平时注意保暖，避风寒、湿冷，从而避免湿气侵袭。

成都、江浙地区空气湿度大，不适合痰湿质女性居住。

滨海、临湖的地方也是湿气较重的地方，也不适合痰湿质女性居住。

地下室、底层的房屋、通风不好的房屋湿气也很重，要尽量避免居住。

阴雨季节对痰湿质女性不利。如果不能避免，就要多食燥湿健脾的食物，减少户外活动，避免受寒淋雨，避免湿邪的侵袭。

衣着应透气散湿，经常晒太阳或进行日光浴。

快速按摩点穴减肥法

中医认为，造成肥胖的根本原因是由于阴阳平衡失调，直接影响到人体体液的酸碱度及体内酶的存活度造成的。而中医能通过饮食、中药、按摩、气功、针灸等方法，由内而外调节人体的内分泌，调节肝、脾、肾、心脏、肺及三焦等，通过气血津液的作用来完成机体的统一，达到减肥的目的。

按摩减肥

按摩减肥是通过按摩运动脂肪，让脂肪时常保持一种容易燃烧的状态来达到减肥的目的。它具有疏通经络、宣通气血、调整人体各个器官功能的作用。按摩减肥手法易学，针对性也特别强，对于那些想局部瘦身的胖美人尤其适合。这里重点介绍一些有效去除小腹、脸、腿等部位脂肪的良方，让你想瘦哪里就瘦哪里。

点穴按摩

身体上的穴位不仅有益身体健康，有些还对减肥很有帮助。通过点穴按摩，能够更有效地刺激肌体作出瘦身的反应，所以有很不错的效果。点穴按摩的好处是非常方便，只要手有空闲，就可以按一按。

让手臂瘦下来的穴位

肱中穴：这个穴位位于上臂内侧上腋窝和手肘的中间点，揉圈按摩，能够加速上臂内侧脂肪和废物的代谢。

臂臑穴：这个穴位位于上臂外侧三角肌下的凹处，揉圈按摩，能够增加上臂肌肉的弹性，使其更为紧致。

外关穴：这个穴位在手腕上方两寸的位置，在小臂外侧两根骨头之间，按压它能够疏通手臂的经络，通过促进血液循环来排出小臂上的脂肪和废物。

曲池穴：这个穴位位于手肘外侧横纹的末端，揉圈按摩，能够收紧手臂的肌肉，还能改善皮肤的干燥。

让腹部瘦下来的穴位

天枢穴：这个穴位位于肚脐两边各三指宽的位置，揉圈按摩50～100次，能调节肠道功能，使肠道将宿便清除干净，排出毒素的同时带走腹部的脂肪。

大横穴：这个穴位位于肚脐两边各四指宽的位置，揉圈按摩50～100次，能促进肠道加快排出油脂，从而消除腹部的脂肪。

让腿部瘦下来的穴位

风市穴：这个穴位位于大腿外侧，站立时垂手的中指尖点到的位置，揉圈按压能够加快大腿多余水分的代谢。

血海穴：这个穴位位于膝盖内侧上方两指宽的位置，揉圈按摩，能够改善腿部的血液循环，从而消除腿部的脂肪。

足三里：这个穴位位于膝盖下三指宽腿骨外侧一指宽的位置，按压它能够促进经络的畅通，消除小腿浮肿。

承山穴：这个穴位位于小腿肚下的凹陷处，按压它具有收紧小腿肌肉的作用，消除小腿上的脂肪。

淋巴按摩

淋巴是身体中抵挡病毒的防线，身体中的废物和多余的水分也会由淋巴液运送排出体外。对淋巴的按摩，能促进淋巴功能，加速水液循环，从而瘦身减肥。

简单的淋巴按摩操

淋巴按摩的手法大约有三十种以上，下面介绍几种简单易行的手法：

1.腋下引流：用左手连续按左腋七下，再换右手连续按右腋七下，能促进腋下淋巴细胞运送废物。

2.腹部引流：两手相叠在肚腹上缓慢地做顺时针推动，能引导肚腹的过多水分和废物随着淋巴细胞排出体外。

3.膝盖后穴引流：两手四指轻压膝盖后的凹陷处，拇指向前，两手一起

向大腿滑，促进腿部的废物随着淋巴液排出。

洗澡也能减肥

洗澡的水温可以加速身体的水液代谢，淋雨喷出的强劲水压正好可以给身体做按摩，此时利用这些有利的条件做淋巴按摩，可以起到事半功倍的作用。上面介绍的淋巴按摩操，也可以在泡澡的时候做，效果会更明显。

1.将水对着小腿上肉多的地方冲，慢慢冲到大腿，最后停留在腹股沟淋巴腺处反复地用力冲洗。

2.对臀部和腹部进行画圈冲洗，背部从上往下冲，最后从肩部冲到锁骨凹陷处，再沿锁骨冲向腋下淋巴腺处。

3.从手掌向腋下淋巴腺处冲洗，对腋下淋巴腺处要反复冲洗。

4.由上而下反复冲洗颈部，再从下颌冲到耳后，从鼻翼冲到脸颊两侧，从额头冲到太阳穴，淋巴腺处尤其要反复冲洗。

压力按摩

在所有的按摩中，压力按摩是使用得最多的。这些通过挤压肥胖处的方法，可以使身体在被动运动中加速脂肪的分解，从而瘦下来。不过专业的压力按摩太麻烦，这里介绍简单的分部位压力按摩法。值得注意的是，压力按摩需要用一定的力度，所以最好能加按摩霜或者喷水来缓解压力给肌肤带来的负担。另外，如果在按摩时配合适合的精油，能获得更好的作用。

小腿的简单按摩

1.双手交替从脚踝处向膝盖后方推压小腿肚，每条腿重复30次。

2.用手指捏小腿内侧30次，做完后捏10次小腿外侧。

大腿的简单按摩

1.双手一起挤压大腿，每条腿重复30次。

2.双手拍打大腿，每条腿重复30次。

腹部的简单按摩

1.双手按相反的方向在腹部画问号，重复30次。

2.双手从胸骨处往腹部用力按摩，重复30次。

3.双手从胸骨处沿着肋骨向外侧按摩，重复30次。

瘦手的简单按摩

1.左手垂在身侧，右手握住左手手腕，略微用力向上推，同时将左手向上抬起。做30次后，换右手做。

2.将手臂伸直，用另一只手的手指有节奏地抓手臂的内侧和外侧，从下向上，每只手反复做三次。

3.保持手臂伸直，从肘部按压到上臂，重复30次。

4.尽力弯曲手臂，继续按上臂，重复30次。

减肥操，走走更苗条

按摩是一种被动的运动，它对能量的消耗是有限的，自我运动才能更好地消耗身体的脂肪。但运动也必须有方法，否则小象腿、麒麟臂、熊背都会跑出来，这可能会看起来健美，但穿衣服一定是不好看的了。所以减肥的运动应该适度进行，并找对方法。

简单的减肥操

很多女孩一听要做减肥操就怕了，一想到会有很多的运动量，就不想动。这里介绍的减肥操，简单易行，即使一两分钟的间隙可以轻松地做下来了。

瘦腿减肥操：用手撑着墙或者家具，一只脚站立，另一只脚放松做左右摇摆的运动。做30次后，换一只腿做30次。这种方法能让腿部的赘肉通过碰撞而得到运动。

腰腹减肥操：身体下蹲，将双手分别在身前和身后击掌，重复做5次。这种方法能拉扯腹部肌肉，让其更为紧致。

肩部减肥操：双肩做轮圈运动，顺时针10次后，逆时针再做10次。这种方法能让肩部脂肪感到疲累而促进分解。

塑身减肥操：站直身体将左脚抬起去碰右手手肘，再缓慢地放下，重复5次后，换右脚碰左手手肘。这个方法能协调身体中脂肪的分布，将该瘦的地方瘦下来。

走路减肥法

都说散步是最好的健身方法，走一走就能让身体健康起来。要知道，走路还可以减肥。但是以走路作为减肥运动是需要注意方法的，否则就会走出鼓鼓的萝卜腿。

对于忙碌的现代女性来说，要专门进行运动并不容易，所以可以利用上下班走路的时间来减肥。走路减肥的注意要点：

1.姿势

既然要减肥，就要以完美身材为标准来走路。不论自己有多胖，也不能弓腰驼背，而要学着那些有完美身材的模特们走路的方式，时刻挺胸、收腹、夹紧臀部。赘肉因为得不到支持，就会在走路的时候更多地晃动，自然加强了它们的运动量。

2.步幅

作为减肥运动的走路，就不能像饭后散步一般慢慢地走，而应该大步流星地大步幅走。当走路的步幅加大之后，走路的速度自然加快，这不仅使腿部肌肉得到了锻炼，全身也会因此而发热，使身体代谢加快。

3.步法

曾经一度很流行踮着脚减肥的方法，这种方法可以让肌肉紧张而紧绷，让小腿的线条变得修长。这种方法的弊端是使脚尖的负荷过重，极易造成其过度疲劳。其实走路时采用脚跟着地，再由脚尖登地的方式，就可以达到小腿塑形的作用。

排毒减肥总动员

除了通过各种运动来减肥，日常的餐饮也是可以帮助减肥的。不过通过饮食减肥并非是不吃，对于痰湿质女性来说，即使喝水也能长胖。中医认为，痰湿质女性的胖大多是由于水液淤积在体内没有得到合理的代谢，营养物质也没有得到合理的利用，最后就堆积成了肥肥的肉肉。这些淤积在体内的液体，除了淤积脂肪外，还淤积了大量的毒素，这些毒素使肌体不能正常运转，从而更加重了水液的淤积，形成恶性循环。这就是减肥先要排毒的道

理。只要毒素清除了，就能慢慢恢复肌体的水液代谢，自然能加速脂肪的转化，也就是现在时髦的“燃脂”了。

果菜汁排毒法

每天早上去菜市场选购最新鲜的蔬菜水果，洗净后将它们放入搅拌机打成汁。蔬菜最好是生的，如果实在不放心，可以放水中汆过，杀杀菜叶表面的虫子。打汁的时候，最好少放水，因为蔬果本身就有很丰富的水分。打出来的果菜汁浓浓的，不要过滤，连渣一起吃才最有效。可以每天打一次，冻在冰箱里分次喝，也可以分三到四次做。

适合选用的蔬果

在选择蔬果的时候，最好能选择以下几样。尤其是胡萝卜和南瓜，需要仍选一种，因为它们是蔬果中能量比较充足的，能补充过度消耗的能量：

黄瓜：黄瓜具有清热利水、解毒消肿的作用，是天生的排毒减肥佳品。不过黄瓜的这种特性主要是由微苦涩的黄瓜皮决定的，因此别为了口感而将其去掉。

西芹：西芹有平肝清热、祛风利湿的功效，加上富含纤维素，具有很强的排毒效果。不过西芹的降压作用很强，血压偏低的或过于瘦弱的女性要少量食用才好。

胡萝卜：胡萝卜中富含纤维素，能加强肠道的蠕动来排毒。它还有一种轻微却持续的发汗作用，能刺激皮肤的新陈代谢和血液循环，使皮肤更为光滑、红润。虽然吃起来甜甜的，但它却有降糖降脂的功能，既补充了能量，又不担心其加重身体负担。

南瓜：南瓜中的果胶能吸附体内的细菌毒素和有害物质，甘露醇则有通便的作用，因此有很强的排毒效果。南瓜中还含有丰富的钴，它能活跃人体的新陈代谢，并降低血糖。是即能补充能量，又不担心其造成负担的食物。

由于蔬菜水果大多偏凉性，所以只吃果菜汁会太凉，对身体不好。因此每天应该吃一片姜和十个枣，可以煮水喝，也可以泡水喝，或打进果蔬汁里。这样在排毒的同时，也会让气血运行顺畅，肤色红润。

对于有条件的女性，可以在每顿服用一些营养食品，如蛋白粉、维生素、矿物质、果蔬纤维等。这些营养素在此时能够得到更充分地吸收，从而帮助身体排毒和自我修复。

有些太胖的女性如果突然将量减得太少，会感觉无法承受。排毒并非就是让人饿，它是通过少摄入容易在体内堆积毒素的食物、多摄入具有排毒功能的食物来清除体内淤积的毒素和废物。因此，如果觉得饿得无法承受，就每餐加两片全麦面包，以增强身体的适应度。但别的含糖类食物就千万不能吃了。

这样的果菜汁可以分成四顿，即三餐和睡前喝，也可以饿了就喝。每次喝都要喝到饱。每个月安排一次，每次一天到一周。

其实这个排毒减肥餐的时间可以比较灵活，不是每个人都能一下子适应这种排毒减肥餐的，所以可以有一个循序渐进的过程。找一个周末，没有太多事又心情放松的日子，就可以开始制造果菜汁了。坚持一天，如果觉得没有太多困难就再吃一天，如此增加，到一周就必须停止，否则身体就会消耗过度。如果觉得很难坚持，吃一天的减肥餐就够了，第二个周末再来吃，直到觉得可以接受了，再增加为两天。即使只是每周一天，也能达到排毒的效果，只是减肥效果就没那么明显了，但长期坚持还是会有效的。

不要把吃排毒减肥餐当成一种负担，只要循序渐进地坚持下去，不仅可以看到自己慢慢地瘦下来，气色还会越来越好，身体也会感觉更为强壮，人自然也就更漂亮。

另外需要注意的是，这种排毒减肥餐都是通过短时间减少食量、促进排毒来达到减肥的效果，它对于能量的消耗必然很大。所以最好选择在夏秋开始吃，到了冬天就要减少时间，春天是阳气生发的季节，也不适合吃得太久。较胖的女性可以吃较长的时间，可以到四到七天，但较为瘦的女性就要缩短时间来吃，最多三到五天。

这个排毒餐也可以作为所有女性保健的方式，不过时间就不用太多，每周一天到两天，或每月两到五天就足够了。

日常饮食吃对了才会瘦

即使花了很多心力，有的胖美人还是肥胖依旧。这个时候就该检讨一下是不是三餐出了问题。

首先是三餐的量

很多人习惯早上吃得很少或者不吃，中午因为工作就随便吃吃，到了晚上终于有时间了就大鱼大肉，晚上遇到熬夜还要吃夜宵，又少不了肥腻。如

果胖美人是这样吃，就很难减肥了。一个人每天能量消耗得最多的就是上午和下午，到了晚上肠胃开始休息，食物得不到有效的消耗和代谢，就会淤积成脂肪。即使不胖的人这样吃，也是会吃出一身的毛病。

健康的三餐应该是早上起床后喝白开水来帮助身体代谢，不要喝蜂蜜水，它会加重代谢的负担；早餐时要多吃，甚至吃大量的肉食；午餐要吃够量，其中要多吃蔬果；晚餐应少吃；宵夜最好不要吃，如果实在饿了，可以喝一点牛奶。

其次是吃的顺序

很多人喜欢先吃大鱼大肉，最后来点蔬菜清清口，来点饭饱饱肚子，再来点汤润润肠，最后再吃点水果做甜点。可肠胃却并不喜欢这个顺序。每种食物都有自己的消化时间，汤可以很快地通过肠胃，水果则需要半小时到一小时，蔬菜需要45分钟到两小时，谷物需要一个半小时到三小时，蛋白质需要一个半小时到四小时，脂肪需要两小时到四小时。肠胃消化食物是有先来后到的顺序的，它才不会有选择性地来消化。如果先吃大鱼大肉，肠胃就会先消化鱼肉，它们会堵在肠胃下方几个小时不能排空。后面的蔬果虽然也能接触到胃液，但却不能完全消化，在极热的胃中，它们可能变质为对身体不利的物质。肠道吸收时，蔬果中对人体有益的成分不仅没有了，还可能多了毒素。

健康的吃饭顺序是先吃容易消化的，最后吃不容易消化的。也就是最好在饭前半小时吃水果、喝汤，吃饭时先吃蔬菜，最后才是饭和肉。

吃的种类

现在很多人都知道吃米饭会长胖，这是因为米饭容易被转化为糖分留在体内。但大家不知道其实吃馒头、稀饭更会长胖。面食的吸收率比米饭高很多，稀饭容易消化吸收率也高，所以怕胖的人，要少吃饭食和面食等碳水化合物的食物。

胖的人并非就不能吃肉。肉中容易使人长胖的是饱和脂肪酸，如果摄入过多就会肥胖。但肉能提供给人维持身体机能的脂肪和能量，能给人以饱足感，不容易饥饿。所以国外现在有专门的吃肉减肥法，就是多吃肉少吃碳水化合物来迅速减肥的方法。不过我们并不提倡这种方法，它对排毒没有任何好处。但适量的摄入肉是很好的，特别是摄入富含不饱和脂肪酸的鱼肉，它能替换血液中的饱和脂肪酸，对减肥很有好处的。另外，牛肉、兔肉、鸡

肉、瘦猪肉也是有益的肉类，可以多吃一点。

最in的减肥单品

为了减肥，美女们用尽心力，也发明了很多时尚的减肥法。

醋

中医认为醋具有消食开胃、散淤止血、解毒的功效，还能改善和调节人体的新陈代谢。所以一度以醋减肥的方法非常风靡，甚至出现喝醋精、吃醋豆、食用醋锭来减肥的方法。事实上，醋吃多了并不会对身体有好处，反而可能因浓度过高而伤害身体，吃醋豆也可能造成胃部胀气。所以喝醋减肥要注意方法：

喝过多的醋会对肠胃造成刺激，所以应该按醋和水1:5的比例来稀释。这样的醋清香爽口，可以当成饮料。每天500毫升的醋饮会利于身体健康，多了就可能对肠胃造成伤害。

超市里作为饮料的水果醋常常添加了大量的糖精，并不适合作为减肥用。最好自己买食用醋来稀释。

不适宜人群

对于胃肠功能不佳的人，最好少喝醋。尤其是有胃酸过多、胃壁过薄、胃溃疡等疾病的女性，喝醋只会加重病情，这样的减肥是以身体健康作为代价的。另外，喝完醋饮后，别忘了漱漱口。虽然已经稀释过，但醋酸仍然会对牙齿和牙龈带来伤害。

蜂蜜

胖的人最怕吃糖，但蜂蜜却是一个例外。多糖食物不容易消化，很容易就堆积起来转化为脂肪，但蜂蜜是单糖，非常容易被消化吸收利用。蜂蜜的热量很低，只有同等量白糖的75%，因此不用担心吃了长胖的问题。蜂蜜有润肠的作用，能够帮助身体排毒。蜂蜜中富含的维生素和矿物质，能够补充身体的营养。因此蜂蜜成为瑜伽师和模特儿的理想减肥食品。

用蜂蜜减肥，采用过的是断食疗法。在减肥的三天之中，要求只喝蜂蜜水。通常是按照150毫升加入10～20克蜂蜜的比例来兑蜂蜜水，如果实在饿了，可以直接吃一两勺蜂蜜。一天应该食用150～200克的蜂蜜，这样才能收到减肥

的功效，同时也能维持身体的基本平衡。在减肥过程中，会出现排便增多的情况。一般三天之后，会有比较明显的体重减轻现象。但一个月只能做一次。

优酪乳

优酪乳其实就是酸奶，这种经过发酵的牛奶，已经将牛奶中的营养物质进行了分解，更利于吸收，因此是一种非常健康的食品。更重要的是，优酪乳中含有帮助消化的有益菌，能恢复肠道的菌群比例，促进肠胃的正常蠕动，有助于消化，防止便秘。

正因为优酪乳的这种优点，使其成为了减肥的新宠。但以优酪乳减肥的方法，并非都有有益的。如用优酪乳加绿茶末减肥的方法，是让人空腹喝加了绿茶末的优酪乳，味道不好了不说，它造成的拉肚子方式，就是非常不健康的，也不利于肠道的健康。

优酪乳最能发挥作用的时间，是在饭后两小时。需要减肥时，适量减少午餐的量，在饭后两小时开始使用优酪乳，等到晚饭时仍然食用优酪乳。或者采用每天用优酪乳来代替晚餐的做法。

用优酪乳减肥，绝对不能用市面上卖的，这些优酪乳通常为了保证口感的舒适，添加了过多的糖分。这样的优酪乳不仅不能减肥，长期食用，还会增肥。优酪乳最好自己做，如果担心太酸不能入口，就用蜂蜜代替白糖，也能做出好吃的优酪乳。

禁忌

优酪乳里有很多活菌，不食用时应该放入冰箱，以免变质。

优酪乳不能与氯霉素、红霉素、磺胺类药物以及治疗腹泻的收敛剂等药物同食，如香肠等含有硝酸盐的食物也不能与优酪乳同食。

吃吃喝喝来减肥——减肥药膳和减肥方

中国帝王自古就有崇尚瘦的传统，古代多少美人为了博得帝王的欢心而瘦身。古代有非常健康的减肥法，相传华佗就诊治过一个过于肥胖的人。他让这个人每天准备二两炒瓜子，三更就起床带瓜子出门，一边走一边嗑瓜

子，等瓜子嗑完后再原路走回来，中间不能休息，一直坚持三个月。三个月后，这个人果然瘦了，他去感谢华佗，华佗告诫他说：“从此以后，你要早睡早起，多动少卧，多素少荤，才能治愈肥胖。”华佗开出的减肥方其实就是让人少睡多动，他叮嘱的减肥原则非常适合现在的女性减肥用。

在千年的古代，人们还总结了不少的减肥方法。

古代减肥药膳

古人用来减肥的药膳主要是通过利水、消肿、润五脏来达到目的。

鲤鱼汤

这款汤具有利水、消肿的减肥功效。

材料：荜茇5克、鲜鲤鱼100克、川椒15克、生姜、香菜、料酒、葱、味精、醋。

做法：把荜茇、鲤鱼、葱、姜放入锅内，加水烧开后文火熬40分钟，再将作料放入，即可吃。

红焖萝卜海带

这道菜有利水消气的功效，能减肥。

材料：海带、萝卜、丁香、大茴香、桂皮、花椒、核桃仁、素油、酱油。

做法：将泡好的海带切成丝，萝卜也切成丝，锅中倒油炒海带，后放入作料加水煮至海带烂，再放入萝卜丝焖熟。

海带草决明汤

这道汤具有去脂降压的作用，尤其适合肥胖伴高血压的人减肥用。

材料：海带50克、草决明15克。

做法：将材料一起煎煮到烂熟，可以经常食用。

薏米粥

这款粥具有健脾除湿的功效，能够消肿减肥。

材料：薏米30克、白糖适量。

做法：将薏米放沙锅里加水煮，等到用文火熬烂之后加白糖吃。

冬瓜粥

这款粥具有利尿消肿的功效，能减肥降脂。

材料：新鲜连皮冬瓜80克～100克（或冬瓜仁，干的10～15克、新鲜的30克）、粳米100克

做法：将冬瓜切成小块，同粳米一起放沙锅里煮成粥，不可放盐。冬瓜仁则煎水去渣后再倒入粳米煮粥。这个粥要早晚两次，坚持吃一段时间有会有效。

荷叶粥

这道粥具有清暑、生津、止渴的功效，能降脂减肥。

材料：鲜荷叶1张（约200克）、粳米100克、白糖适量。

做法：将米煮成粥，临熟时将荷叶覆盖在粥上焖15分钟，煮熟后加适量白糖。

古代减肥方

除了药膳，古人还研究了一些适合减肥的方剂，它们的效果更为明显。

大黄排毒方

在饭前半小时吃4～10片大黄片，每日1～3次，可是大便保持每日三次的量，以此来排毒减肥。

荷叶山楂降脂方

将干荷叶100克、山楂250克、浙贝母100克、皂夹（火制）50克、生大黄50克、陈皮50克磨成粉，每天取50克泡成300毫升的水，分两次服用。

茵陈祛湿方

将茵陈40克、首乌20克、金樱子30克、黄精30克、生山楂15克、丹参20克、大黄10克、三七粉5克、泽泻15克、葛根20克煎水服用，每天两次。

决明子清肝通便方

将决明子30克、泽泻15克、郁李仁15克、火麻仁10克、山楂10克一同研

磨成粉，每天三次在饭前半小时取20～40克服用。

番泻叶通便方

将番泻叶、桃仁、猪苓、枳壳、黄芪各10克研磨成粉，每次取10克冲服，每天一到三次，喝一个月。

古人还爱喝茶，其实茶大多有利水的功效，能帮助水液代谢，本身就有减肥的作用。其中普洱茶和乌龙茶，更具有促进新陈代谢、脂肪分解的作用，日常饮用就有减肥的效果。

古代减肥茶

古人根据茶能减肥的原理，还研究了一些能够减肥的茶饮，让减肥变得更轻松。

荷叶茶

荷叶具有利尿通便的作用，所以用荷叶来泡茶有很好的减肥效果。有些荷叶茶是用荷花、荷叶和莲藕制成的，有些荷叶茶则加入了决明子、山楂、贡菊等具有辅助效果的药材。这个茶要泡得很浓时空腹喝，第一泡才有效。每天可以喝四次。

枸杞茶

枸杞具有保肝排毒的功效，每天用30克枸杞来泡水喝，一个月后体重就会有明显的变化，一般连用7周。

降脂茶

乌龙茶本身具有很好的降脂减肥效果，此茶又加了利于消脂去肥的药材。将槐角18克、首乌30克、冬瓜皮18克、山楂15克煮汁来泡茶，泡到茶浓香时喝，每天一次。

绿茶饮

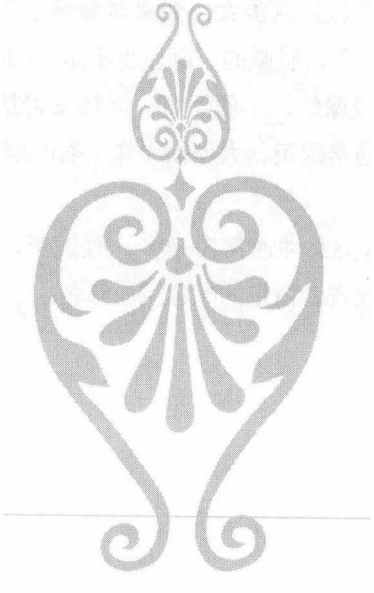
绿茶本身具有消脂去腻的功效，所以常喝绿茶就能减肥。最好的方法是在每天清晨喝数杯绿茶，就能在清晨的水液代谢中将体内的毒素排出。

第六章

湿热质——驱除湿热宁心神

湿热质女性面对的可是两个麻烦，首先是体内的热气使皮肤容易生疮长痘，其次是瘀积在皮肤中的湿气使痘痘不容易痊愈。别小看了湿热，《黄帝内经·素问·生气通天论》中说“湿热不攘，大筋软短，小筋弛长，软短为拘，弛长为痿”，这是说湿热可能引起抽筋或者四肢无力；《黄帝内经·素问·六元正纪大论》又说“厥阴司天之政……四之气，溽暑湿热相薄……民病黄疸而为腑肿”，这是说湿热可能引起黄疸或者浮肿。

要想拥有光洁的皮肤，就得清热除湿。多吃清热除湿的食物是非常有效的方法。脾虚引起的阴虚也是产生湿热的重要原因，所以痘美人应该用健脾滋阴的方式来作辅助。



易心烦气躁生疮疖多是湿热质

除了皮肤油容易长痘和口苦口干唾液黏稠这两个特征，湿热质女性往往还会有下面这些表现：

1. 身体困重。湿热质和痰湿质女性一样，体内湿热重，有湿重的表现：身体困重倦怠，严重的甚至会有裹着东西的感觉。

2. 奇怪的热。这类女性的热不明显，有时候甚至根本没有感觉，但是如果将手多在皮肤上放一会儿，就会感觉皮肤发烫，这是被湿阻遏住的热透出来的表现。这种发热一般在午后比较明显，一般人出完汗后就不热了，但是这类美人却还是热。

3. 容易心烦急躁。因为体内热也重，所以这类女性经常有心烦的感觉，脾气也比较急躁。

4. 胸闷。胸口闷闷的不舒服，其实这是湿邪阻遏气机的表现。

5. 食欲不好，容易恶心，不太想吃东西。一般是由脾虚导致湿不能运化发展而来，由于湿困比较严重，所以不时会有恶心的感觉。

6. 口渴不欲饮。虽然有口干的感觉，却不太想喝水。这也是湿邪搞的鬼。因为身体里的湿邪也是水，它们“同性相斥”。

7. 口臭。除了口苦口干，这类女性比较郁闷的是口腔有异味，尤其是早上起床后嘴里黏腻不舒服，哈口气，一股味儿就喷出来了。

8. 舌质偏红，苔黄腻。这类女性如果对着镜子看看自己的舌头，会发现舌头比一般人红，而且舌苔腻腻的，颜色也不是白的而是黄的。

9. 大便黏滞不畅或燥结，小便短黄。湿热使得这类女性的大小便很不正常。她们的小便颜色通常很黄，大便很干燥。有时解完大便仍会感觉不舒服，甚至会便秘。

10. 白带异常。这类女性通常白带多，且发黄，湿热重的话还会出现红带，就是白带中有血丝或者白带的颜色呈淡红色。

脾弱是湿热停滞的元凶

湿热质女性为什么容易冒痘？为什么口渴却不爱喝水呢？

首先，要知道湿是怎么来的。湿是湿浊的简称。中医病因学认为湿浊是一种侵害人体的邪气，有内湿和外湿之分。内湿是由于脾功能失调，不能正常运化和输布身体的津液而导致“水湿内停”产生的。外湿则是由于长期生活在潮湿的气候环境中，或者居住的环境太潮湿，或者淋雨涉水感受了湿邪，使得湿邪由外侵入人体。这二者相互独立又相互联系，体内有湿的人比一般人更容易感受外环境中的湿邪。

重浊、黏滞是中医对湿邪特点的归纳。《黄帝内经 · 素问 · 生气通天论》说“因于湿，首如裹”，就是说被湿邪侵入后，会有一种被裹住的感觉，形象地描述出肢体沉重的感觉。除了沉重、浑浊这类特点外，感受湿邪的人还有一个特点就是不能很快痊愈，也就是说，与湿邪的战斗是一个持久战。

接下来说说什么是热吧。中医中的热指的是一类具有升腾特性的炎热邪气。“上火”是一种火邪为患的病变。人体一旦被这类邪气侵犯，就会表现出发热、红肿、烦躁一类的症状，尤其容易生疮疖，最常见的就是“痘痘”。《黄帝内经 · 灵枢 · 痈疽》说“大热不止，热盛则肉腐，肉腐则脓成……”这就是中医对“痘痘”发生的最早解释，它是热邪聚集在皮肤局部，不断地炙烤，到一定程度后，皮肤就腐坏了，从而形成了痘。

通常，湿热不分家。有了热，湿也跟着来了。一旦身体里蓄积了湿，热也就缠绵不断、分解不清了。那么，这两者究竟是怎么纠结在一起的呢？夏、秋季是一年中湿热较重的时候，如果身体不够好，湿热邪气就会入侵。要是脾再来凑热闹，运化失调，湿浊之气就会蓄积体内，堆积在脏腑、经络之间。这时候，身体里的热不断炙烤着这些湿浊之气，就像大热天捂着一样东西。时间久了，自然就会产生一个热度，也就是中医说的“化热”，从而形成湿热体质。此外，阴虚生内热，这个热和湿缚结也会形成湿热。湿与热纠结在体内，就表现出湿热两方面的症状：因为热，容易长痘；因为湿，痘痘不容易好，而且反反复复。

湿热质女性如果不善加调理，就不仅是生疮长痘了，身体会向病理转化，容易感皮肤、泌尿生殖、肝胆系统一类的疾病。通常，皮肉关节、五脏六腑是湿热蓄积的地方。因为蓄积处不同，痘美人表现出来的症状也不同：

湿热蕴结于皮肉关节。如果湿热蓄积之处是人体浅表的皮肤肌肉，就会表现为皮肤长湿疹、疮疖。脸上冒痘就是湿热蕴结在面部皮肤所致。如果是蓄积在关节处，就会表现为关节局部肿胀疼痛。

湿热蕴脾是湿热内蕴脾胃，脾失健运，胃失和降所表现的症候。这类美人会有肚子胀、食欲不好甚至恶心厌食的症状。大便一般清稀不成形，小便黄。有明显的热象：身热起伏、汗出热不解。

肝胆湿热是由湿热蕴结于肝胆，疏泄功能失职所表现的症候。这类女性口苦的症状最突出，食欲也不是很好，有时候肝区会有胀痛的感觉。还会表现出带下黄臭、外阴瘙痒等症状。

膀胱湿热是由湿热蕴结于膀胱所表现的症候。多因感受湿热，或饮食不节，湿热内生，下注膀胱所致。这类美人小便颜色特别深，像茶水那样。如果湿热严重，会出现尿频、尿急，尿道灼痛，尿黄赤短少的症状。有时还会累及肾脏、阴络，出现腰痛、尿血等症状。

肠道湿热是湿热之邪侵犯肠道，阻碍气机，气滞不通所表现的症候。这类女性容易腹痛拉肚子，而且解完大便后仍然觉得不舒服，肛门有灼热的感觉。

导致湿热的因素有很多，饮食过于肥甘、嗜好烟酒、过食生冷、不喜运动、情绪抑郁、常年居于潮湿的环境、淋雨涉水等，都是导致湿热内蕴的元凶。

湿热湿热，如油入面，难分难解

清热除湿是湿热质女性的养颜第一法则。不过，由于是湿热二者为害，清热除湿还得看形势，分清湿热二者哪个更重。如果是湿更重，就要以化湿为主；如果是热更重，就要以清热为主。要想分清是湿重还是热重，其实也很简单。湿偏重的话，湿邪为病的特点就更突出。如肢体困重、食欲不佳、肚子胀、大便稀溏不成形等。热偏重的话，发热、口干、口苦的症状会更突出，大便也不是稀溏不成形，而是干结；湿热并重的话，湿与热两方面的特点都很突出。

如何才能赶走体内的湿热呢？

选择清热除湿、燥湿醒脾的药食清热除湿。多吃清热除湿的食物、药物，尤其是在气候湿热的夏秋两季，可以保持体内清爽，阻止湿热侵犯，同时能滋阴清热，防止功能亢进造成虚热。

健脾滋阴。就身体的内环境而言，脾虚而不得化湿，阴虚生内热，是产生湿热的因素，因此在清热除湿的同时还要注意健脾滋阴。脾胃好了，体内湿热得以运化，身体适应能力增强，湿热也就不容易入侵了。

戒除烟酒。中医认为，烟草为辛热秽浊之物，很容易生热助湿。《本草衍义补遗》说烟“湿中发热近于相火”，说明烟草生湿的本事很大。酒是热性，有助阳热的功效，同时有生痰湿的弊端，所以湿热质女性饮酒很容易酿生湿热。

饮食禁忌。湿热质女性不能吃甜腻、辛辣、过油的食物，也不能暴饮暴食，否则容易造成水湿内停；也不能吃辛辣燥烈的食物，温补的食物也要少吃。如火锅、辣椒、牛肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等。

清热解毒从内美到外

湿热质女性除了注意饮食要清淡，忌甜腻、过油、辛辣、烟酒外，还要注意清热化湿，将体内的湿热赶出去。对这类美人来说，需要两类食物：一类是清热的，一类是化湿的。化湿的食物可以参照阴虚体质的食材清单，尤其是其中补益脾阳的药物和食材。

清热的食物很多，绿豆、黄瓜、芹菜、马齿苋、西葫芦、西瓜、冬瓜、苦瓜、赤豆、西红柿、乌梅、荷叶、莲子、茄子、鲜藕、绿豆芽、百合、丝瓜等。

绿豆、绿豆芽

绿豆“清热解毒”的功效可谓家喻户晓。《本草纲目》记载：“绿豆，肉平，皮寒，能解金石、砒霜、草木诸毒。”现代研究发现，绿豆具有明显的降血脂、解毒、抗过敏、抗菌、抗肿瘤、增强食欲、保肝护肾的作用。痘美人通常血脂都偏高，绿豆能降低血脂，减少心血管疾病的发生。

除了绿豆，绿豆芽也是清热解毒的佳品。

绿豆清热之力在皮，解毒之功在内。因此，如果只是想清解暑热，就不用熬太久，一般10分钟就够了，这样才不会破坏皮中的清热成分。如果是为了清热解毒，就要把豆子煮烂，虽然汤色浑浊，但是清热解毒的作用更强。

气虚质和阴虚质女性不宜多喝，因为绿豆性质偏凉。如果很想喝，可以加一些温性的红糖，或者加一片姜制约寒性。

正在吃药特别是吃温补药的人不宜喝。因为绿豆具有解毒作用，会自动把药当成解毒对象，令药失效。

盛夏酷暑，可用绿豆、赤小豆、黑豆煎汤，既可治疗消化不良，又可治疗皮肤疾患。因为绿豆中所含的蛋白质和磷脂有兴奋神经、增进食欲的功能。另外，中医认为绿豆能“解热痒”，对夏季的皮肤疾患很有帮助。现代研究也发现绿豆具有抗过敏成分，可辅助治疗荨麻疹等过敏反应。

绿豆美容妙用

巧制绿豆面膜赶跑小痘痘：把绿豆研成细末，用水调成糊状，睡觉前将绿豆糊抹在痘痘上即可。

绿豆美容粥：绿豆薏仁粥。

这款粥长期食用，可以防治动脉硬化、高血压、便秘、贫血，祛雀斑。

材料：绿豆粉3大匙，薏仁粉3大匙，方糖适量。

做法：将绿豆粉、薏仁粉加入适量水煮沸，再用小火煮至熟透，放适量的方糖即可。

黄瓜

《日用本草》记载：黄瓜“除胸中热，解烦渴，利水道”。《本草求真》中说：黄瓜“气味甘寒，能清热利水”。黄瓜具有清热利水、解毒消肿、生津止渴的功效。现代研究证明，黄瓜具有抗肿瘤、抗衰老、防酒精中毒、降血糖、减肥强体、健脑安神的作用。

黄瓜含有一种维生素C分解酶，会破坏其他蔬菜所含的维生素C。因此，黄瓜不宜与富含维生素C的食物，如西红柿等一同食用。

黄瓜性凉，因此脾胃虚寒、罹患慢性气管炎、胃肠溃疡、结肠炎的人皆不宜吃黄瓜。

生黄瓜不宜多吃，尤其是老人和小孩。

黄瓜中维生素较少，在吃黄瓜时应同时吃些其他的蔬果，以保证足量的维生素的摄入。

黄瓜尾部含有较多的苦味素，苦味素是一种具有抗癌作用的物质，应尽可能多地保留黄瓜尾部。

黄瓜不宜和辣椒、菠菜、花菜、小白菜、柑橘同食。

料理黄瓜小窍门

黄瓜性寒凉，一般人加热后食用更有益健康，因为加热会改变黄瓜的凉性。湿热质女性需要的就是黄瓜的凉性，所以最好生吃。

黄瓜与木耳搭配混吃，具有减肥、滋补强壮、活血、平衡营养的功效。也可与豆腐搭配，具有清热利尿、解表、解毒、消炎、养肺行津、润燥平胃及清热散血等功效。

黄瓜的美容妙用

黄瓜眼膜

此方能有效去除眼部周围的黑眼圈、眼袋。

材料：黄瓜，鸡蛋，白醋。

做法：先将黄瓜去皮，放入榨汁机中榨汁。鸡蛋煮熟，取蛋白，把蛋白和黄瓜汁混到一起，加入2滴白醋。调匀后，涂于眼部，保持10分钟后洗净即可。

黄瓜美容奶

此方不仅能美白肌肤，还能预防皮肤干燥、粗糙、发炎和长鳞片等。

材料：黄瓜，牛奶。

做法：将黄瓜去皮，切成片状或丝状，按1:10的比例，放入热牛奶中，待牛奶冷却后，取出黄瓜片或丝，黄瓜美容奶即成。每日早、晚用来擦脸。没用完的可放冰箱冷藏，下次再用。

芹菜

由于芹菜的根、茎、叶和子都可以当药用，所以它有“厨房里的药物”、“药

芹”的美称。据《卫生通讯》记载：芹菜“清胃涤热，通利血脉，利口齿润喉，明目通鼻，醒脑健胃，润肺止咳”。现代研究表明，芹菜具有降血压、降血脂的作用。芹菜的平肝降压、镇静安神、利尿消肿等功效已经得到了实践验证。

芹菜与虾、海米、醋、黄瓜、南瓜、蛤蜊、鸡肉、兔肉、鳖肉、黄豆、菊花相克，不宜一同食用。与西红柿、牛肉、羊肉、核桃、豆腐、藕搭配能帮助人体更好地吸收其营养物质。

脾胃虚寒腹泻、血压偏低的人最好不吃芹菜。研究表明，常吃芹菜能减少男性精子的数量。所以，芹菜能帮助避孕，但如果想要宝宝，最好少吃芹菜。

将芹菜、荸荠、藕一起榨汁喝，有很好的清热除湿的作用。

芹菜的美容妙用

鲜榨芹菜汁

此方能有效缓解因肝火过旺导致的皮肤粗糙、经常性失眠、头疼的症候，也是高血压患者的推荐食谱。

材料：鲜芹菜500克。

做法：将鲜芹菜榨汁，开水冲服，每日1剂。

芹菜蜂蜜面膜

此方具有清洁肌肤，令容颜清爽嫩滑的功效。

材料：芹菜150克。

做法：将芹菜洗净，切段，放到榨汁机中榨取汁液，在汁液中加入蜂蜜，充分搅拌，每天晚上用其涂抹温水洗净的面部，第二天早晨洗净即可。

马齿苋

中医认为，马齿苋性味寒凉，食之能利水去湿兼明目，清热解毒的功效较普通苋菜更强。现代研究发现，马齿苋含有大量去甲基肾上腺素和多量钾盐，富含二羟乙胺、苹果酸、维生素 B_1、维生素 B_2。此外，它对痢疾杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等多种细菌具有超强的抑制作用，故与大蒜一同被归入“天然抗生素”之列。

脾胃虚寒、腹泻者不宜食用。脾胃虚寒、腹泻者若要食用马齿苋，应加生姜或红枣中和其寒凉之性。

马齿苋草酸含量较高，最好用开水焯过后再入菜。

马齿苋禁与鳖甲同食。

西葫芦

中医认为，西葫芦具有清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结的功能。现代研究发现，西葫芦含有一种干扰素的诱生剂，可刺激机体产生干扰素，提高机体免疫力，具有抗癌防癌的功效。西葫芦富含水分，有润泽肌肤的作用。

脾胃虚寒、腹泻者应少吃。

西葫芦不宜生吃。

烹调时不宜煮得太烂，避免损失营养。

莲藕

据《神农本草经》记载，“藕主补中养神，益气力，除百疾，久服轻身耐老，不饥延年”。中医认为，莲藕生用具有清热、凉血、散瘀的功效；熟用则可以健脾、开胃、益血、生肌、止泻。

现代研究发现，莲藕富含铁、钙、植物蛋白质、维生素及淀粉，能增强人体免疫力。另外，莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维，这两种物质能与人体内的胆酸盐，食物中的胆固醇及甘油三酯相结合，然后通过粪便排出，从而减少人体对脂类的吸收。

现代研究还发现，藕含有丰富的单宁酸，这种物质具有收缩血管的作用，可用来止血，在中医看来，藕止血还有“止血而不留瘀”的优点，所以莲藕是治疗热病血症的食疗佳品。

莲藕生用性寒，阻碍脾胃，所以脾胃消化功能低下、大便溏泄者不宜生吃；新产妇也不宜立即吃藕，产后 1 ～ 2 周再吃比较好。

莲藕适合老人、妇女、儿童、体弱多病者食用，特别适合高热病人、吐血者、高血压、肝病、食欲不振、缺铁性贫血、营养不良者。

藕节是一味极好的止血良药。民间常用藕节六七个，捣碎加适量红糖煎服，用于止血疗效甚佳。这里教经常流鼻血的美人一个小诀窍：将藕节和白茅根一起炖肉，然后喝汤，多喝几次，保证你不会频繁地流鼻血了。

莲藕的美容妙用

鲜藕汁

此方能清热祛痘，尤其适合面部有痤疮的痘美人。

材料：鲜藕。

做法：将莲藕洗净去皮，榨汁，每次服2匙，每日3次。可根据个人口味调入冰糖。

甘麦枣藕汤

此汤能益气养血、宁心安神，特别适合失眠、心烦、气色不佳的美人食用。

材料：莲藕250克，小麦75克，甘草12克，红枣5颗，盐1小匙。

做法：将小麦洗净后用清水浸泡约1小时，然后将小麦、甘草、红枣放入沙锅中，加适量水同煮。水开后加入莲藕，用小火煮软，再加盐调味即可。

西瓜、西瓜皮

中医认为，西瓜具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效，所以西瓜是湿热夏季最理想的水果。西瓜皮青翠可爱，中药学中将其称为西瓜翠衣，认为其具有清暑除烦、解渴利尿的功效。西瓜不含脂肪和胆固醇，是减肥美人的理想水果。而且新鲜的西瓜汁和鲜嫩的瓜皮能增加皮肤弹性，从而减少皱纹，增添皮肤的光泽，是难得的“美颜果”。

西瓜虽好，但不可多吃。尤其是脾胃虚寒，寒积腹痛，小便量多以及平常有慢性肠炎、胃炎及十二指肠溃疡等虚冷体质的人不宜多吃。健康人也不可一次吃太多或长期大量吃，因西瓜水分多，过量水分在胃里会冲淡胃液，引起消化不良或腹泻。冬季更不宜多吃，夏天冰镇过的西瓜也不宜多吃，最好能从冰箱中取出来放一放再吃。

西瓜忌与羊肉同食。

西瓜含糖量高，有糖尿病的人要慎食。

西瓜的美容妙用

西瓜牛奶面膜

此方能美白肌肤、收缩毛孔。

材料：西瓜，牛奶，面粉。

做法：把西瓜榨汁，加入牛奶和面粉，调匀后涂抹整个面部，20分钟后洗净。每周1～2次。

西瓜蛋黄面膜

此方能滋润肌肤，保湿效果好，尤其适合皮肤干燥的美人。

材料：西瓜一片，蛋黄半个，面粉适量。

做法：把西瓜瓤取出捣碎，加入半个蛋黄拌匀后，慢慢加入面粉，令其呈膏状，然后涂抹整个面部，10分钟后洗净。每周2～3次。

清热燥湿、泻火解毒的中药

要想赶跑湿热，一定要多管齐下，清热、除湿、健脾滋阴三方面都要兼顾。除了兼顾清热、除湿、健脾滋阴这三个方面，湿热质女性一定要分析自己的湿热偏重。如果是湿偏重，那么除湿的药物就要用重一些；如果是热偏重，清热的药物量就要大些。一般来说，湿偏重的可用六一散，或三仁汤、平胃散；热重的可用连朴饮，甚至葛根芩连汤。需要注意的是，药物调治，需要“中病即止”，不可太过，否则伤了身体的正气就得不偿失了。

清热燥湿的中药有很多，黄芩、黄连、黄檗、栀子、龙胆、穿心莲、秦皮、白鲜皮……如果痘美人的湿比较重，可以向胖美人请教一下化湿利湿的中药，这里就不赘述了。在治疗湿热的时候适当用一些行气的药物辅助，比如陈皮、香附、荔枝核、薤白等，效果会更好。

如果湿热的症状比较严重，就要请求专业医生的帮助。一位老中医曾说过：“湿热湿热，如油入面，难分难解。”可见，驱除湿热不是一蹴而就的事情，痘美人可要做好长期抗战的思想准备。

黄芩

黄芩具有清热燥湿、泻火解毒、凉血止血的作用。

挑选黄芩时要挑长条的、坚实的、颜色呈黄色的。

一次用 5 ～ 15 克即可，不要贪多。

与滑石、白蔻仁、茯苓等配合，可治湿温发热；与白芍、葛根、甘草等同用，可治湿热泻痢、腹痛；与绵茵陈、栀子、淡竹叶等同用，可治湿热蕴结所致的黄疸；与黄连、山栀等配伍，可治热病高热等。

脾胃虚寒、食少便溏者不可用。

黄连

黄连具有清热燥湿、泻火解毒的作用。

挑选黄连时要挑粗壮坚实，断面颜色呈红黄色的。

味道极苦，不适合做药膳，一般单用泡茶，2 ~ 10 克即可。

性质苦燥，不可过量服用，否则容易伤脾胃及津液。

虚寒体质者不可用。

黄檗

黄檗具有清热燥湿、泻火解毒、清虚热的功效。

挑选黄檗时要挑颜色呈黄色或者棕色的。

味道苦，6 ~ 10 克即可。

生用清热燥湿的效果比较好。虚寒体质者不可用。不可久用，否则容易伤脾胃。

栀子

栀子能泻火除烦、凉血止血、清热、解毒、除湿。

挑选栀子时要挑个头小、皮薄、完整饱满，颜色呈红黄色的。

一次 5 ~ 15 克即可，不要贪多。

虚寒体质者不宜用。

苦寒之性较强，容易伤脾胃，如有脾虚、大便不成形，不能用。

龙胆草

龙胆草具有清热燥湿、泻火解毒的作用。

新鲜的龙胆草最好，没有也可以到药房购买中药龙胆。龙胆为龙胆草的根或者根茎，颜色呈黄色或者黄棕色。

味道很苦，干的成药一次用 2 ~ 6 克即可，新鲜的草药 10 多克就够了。

虚寒体质者不可用。

穿心莲

穿心莲具有清热解毒、凉血消肿的作用。

味道很苦，不入汤剂，成药穿心莲片。

配薄荷、菊花、桔梗，清咽利喉；配石膏、知母、金银花、连翘，清肺、泻火解毒；配生地、丹皮、大青叶，凉血、解毒、消肿。

秦皮

秦皮具有清热燥湿、清肝明目、清热解毒的作用。

挑选秦皮要挑条长，外皮薄而光滑，坚硬，断面颜色呈黄白色的。

与白头翁、黄连、黄檗等同用，可治湿热下痢、里急后重；与黄连、竹叶等同用，可治目赤肿痛等症，也可煎汤洗眼。

一次用 6 ~ 12 克即可。

虚寒体质者不宜用。

白鲜皮

白鲜皮能清热燥湿、解毒祛风。

白鲜皮以条大、皮厚、灰白色为佳。

常配合苦参、地肤子等药同用，既可内服，亦可煎汤外洗。

一般一次用 6 ~ 10 克。

虚寒体质者不宜使用。

夏秋两季，益气养阴家常菜

夏、秋是湿热猖獗的季节，稍不小心，湿热就会侵入人体，让人出现不适症状。湿热质女性在这两个季节尤其要小心。若湿热质女性体内湿热加剧，皮肤、泌尿生殖系统等就会表现出病态。一般来说，如果夏、秋季节气候炎热、干燥少雨、汗出较多，可以适当选用一些益气养阴、清热利湿的药膳，

如沙参山药粥、沙参老鸭汤；如果恰逢梅雨季节，气候潮湿多雨，可以适当选用一些芳香祛湿的药膳，如祛湿消暑汤、绿豆薏仁粥等。

绿豆百合薏米莲子粥

这款粥既清热利湿，又能补虚健脾。

材料：绿豆50克，鲜百合20克，生薏仁20克，莲子30克，粳米100克，冰糖1块。

做法：将鲜百合提前浸泡一晚上，掰开清洗干净备用。莲子去心，清洗干净备用。绿豆、薏仁、粳米淘洗后和莲子一起放进锅中，加足水，水开后关小火，煲1小时。1小时后加入百合再煮20分钟，然后放入冰糖，冰糖溶化粥即成。

糖醋黄瓜片

这款菜肴酸甜开胃，清热利湿，是夏季家常菜的不二选择。

材料：黄瓜500克，精盐、白糖、白醋适量。

做法：先将黄瓜去子洗净，切成薄片，精盐腌渍30分钟；用冷开水洗去黄瓜的部分咸味，水控干后，加精盐、糖、醋腌渍1小时即成。

黄瓜蒲公英粥

这款粥具有清热解暑、利尿消肿的功效。

材料：黄瓜50克，大米50克，鲜蒲公英30克。

做法：黄瓜洗净切片，蒲公英洗净切碎。大米淘洗干净后放入锅中，加水，像平常做粥那样煮，粥熟的时候，加入黄瓜、蒲公英，再煮片刻即成。

芹菜拌干丝

这款菜肴鲜香可口，具有降压平肝、通便的功效，适用于高血压、大便燥结等病症。

材料：芹菜250克，豆干300克，葱白、生姜适量。

做法：芹菜洗净切去根头，切段；豆干切细丝，葱切段；生姜拍松。炒锅置旺火上，倒入花生油，烧至七成热，下姜、葱煸过加精盐，倒入豆干丝再炒5分钟，加入芹菜一起翻炒，炒熟后调味，即可起锅。

荷叶冬瓜粥

这款粥具有清热生津、利水止渴、清热解暑的功效。

材料：鲜荷叶两张，去皮冬瓜250克，粳米30克。

做法：荷叶洗净后煎汤500毫升左右，滤后取汁备用。冬瓜切成小块，加入荷叶汁及粳米，放入锅中熬煮。粥成后加白糖适量即可服食。

竹笋西瓜皮鲤鱼汤

这款汤具有祛湿降浊、健脾利水的功效。

材料：鲤鱼1条（约750克），鲜竹笋500克，西瓜皮500克，眉豆60克，生姜、红枣适量。

做法：竹笋剥掉硬壳，削去老皮，横切片，水浸1天；鲤鱼去鳃、内脏、不去鳞，洗净略煎黄；眉豆、西瓜皮、生姜、红枣（去核）洗净。把准备好的材料全部放入开水锅内，武火煮沸后，文火煲2小时，加精盐调味即成。

玉米须泥鳅汤

这款汤具有补中益肾、祛湿消渴、平肝清热的功效。

材料：泥鳅300克，鸡胸脯肉150克，猪小排骨100克，玉米须15克，葱1根，生姜数片，盐少许，麻油数滴。

做法：将泥鳅剪开腹部，洗净，用沸水汆过后，捞起，沥干。猪小排骨斩块，装入沙锅，泥鳅放在猪小排的上面，然后放入姜、葱，加入适量沸水，玉米须用纱布扎紧，最后置入沙锅内。用文火煲至五六成熟时，放入鸡胸脯肉丝，继续煲至熟烂。吃的时候除去姜、葱、玉米须，加入盐、麻油调味即可。

老黄瓜陈肾汤

这款汤具有清热解湿、生津止渴的功效。

材料：老黄瓜约750克，陈皮25克，粳米25克，鲜鸭肾2个。

做法：老黄瓜去掉中间的核囊，鸭肾清洗干净。锅中放入足量清水，放入准备好的食材，煲约3小时，调味即可饮用。

除内湿，防外湿，按摩拔罐见奇效

规律生活把湿热赶出去

《黄帝内经》说“起居有常”。意思是生活要有规律，该睡觉时要睡觉，该吃饭时要吃饭。生活作息不规律，长期熬夜，过度疲劳，只会加重湿热在体内的蓄积。

保证充足而有规律的睡眠。一天睡够 8 小时，最好能保证每晚子时即 23 点到凌晨 1 点的睡眠时间，如果能睡到隔天早上 7 点就最理想了。

中午一定要小憩，以便在短时间内提升“精气神”，解除疲劳、清醒头脑、恢复精神。

自配淡盐水。解渴的同时也有助于利尿，排出体内废物。人体的盐分比例是 0.9%，淡盐水可以参考这个比例，500 克的水中放 4.5 克左右的盐即可。

少吃冷饮。过食冷饮易使寒湿气流埋伏体内，造成脾胃寒冷，影响消化。

祛除环境中的湿热

湿热有内湿和外湿之分。外湿源自环境。只要湿热质女性在日常生活中注意减少或消除环境中的湿热，就能有效地防止湿热邪气的入侵，还身体以健康舒适。那么，如何减少甚至消除环境中的湿热呢？

选择干燥、通风的居住环境。阴晦的卧室要采取防潮措施。

适当地接受阳光照射，增强身体的阳气，帮助体内气血的运行，以带走湿热。

衣被要勤晒，室内不要堆放脏物及晾湿衣服。

早晚应开窗通风，以散去人体周围的热气以及减少室内空气污染。

夏季闷热而潮湿时，霉菌及病毒等致病菌容易滋生。此时可用艾叶熏居室。选干艾叶（陈久者为好）50 克左右，点燃后闭门窗，离人烟熏 45 分钟后开启门窗。每月熏 2 ~ 3 次。梅雨季节宜每周熏 1 ~ 2 次。

经络按摩去湿热

经络按摩具有神奇的功效，不仅能疏通经络、调和气血、调理脏腑，还

能活血化瘀、舒筋利节、消肿止痛、延缓衰老。这里介绍几招，让你轻松驱逐体内的湿热。

按摩曲池穴。经常按摩曲池穴，可以起到疏风解表、清热利湿的作用。那么，曲池穴该怎么找呢？弯曲肘部，找到肘部骨头最突出处，然后再找到弯曲合上的这个点，突出的那个骨头和这个点之间的中间点就是曲池穴。按压时会有一种酸痛感。可以用拇指或是中指指端来按揉，每次 1 ～ 3 分钟，每日按摩 1 ～ 2 次。

敲打手阳明大肠经。左手手臂自然下垂，右手握拳敲打左臂外侧内缘，换手亦然，敲打到有酸痛感的位置就是一些穴位所在，可以多敲几下。

针对背俞穴拔罐。拔罐是一个吸瘀的过程。在背俞穴上拔罐可以吸出五脏六腑的瘀热，达到祛风除湿，清热泻火，行气通络的功效。背俞穴位于人体背上脊柱的两边，与相应脏腑位置的高低基本一致。

多多参加运动量大的锻炼

湿热质女性处于湿浊内蕴、阳气偏盛的一种状态，适合参加运动量大的锻炼，如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等，可以消耗体内多余的热量，排泄多余的水分，达到清热除湿的目的。不过，运动也要讲方法，痘美人可千万要遵照以下几项要求来运动。

中医认为“汗出不见湿”，因为《黄帝内经》记载“汗出见湿，乃生痤疮”，所以汗出后不要立刻用冷水冲澡。

运动时应当避开暑热环境，最好选择在清晨或傍晚较凉爽时锻炼。

酷暑季节最好选择练气养生运动，少在烈日下长期曝晒或从事激烈运动。等到秋高气爽，方可从事运动量大的活动。

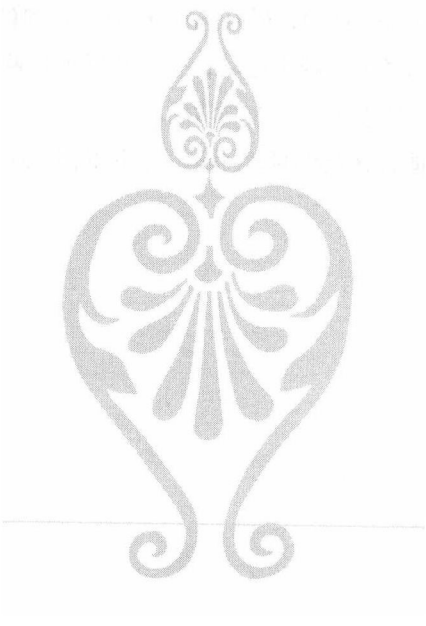
湿热质女性不适合在高温环境下运动，所以类似高温瑜伽之类的锻炼一定不要参加。

第七章

血瘀质——血流顺畅祛斑养颜

《黄帝内经》认为气血是一体的，在《灵枢·决气》中："中焦受气取汁，变化而赤，是谓血。"在《素问·经脉别论》中："脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。"这就是说，血是由气变化而来的，气血充斥于皮毛之中，一旦受阻就凝固成为斑点，这就是血瘀。

要想彻底地祛斑，就应该活血祛瘀。在这当中，除了要吃一些活血祛瘀的食物外，还应该注意增加心气，让心脏充满动力，血液自然能运行顺畅，斑也会在血液的运行中消散了。



肤色晦暗、舌质紫黯多是血瘀质

肤色晦暗、容易长斑，这是血瘀质最大的特点。这类女性最郁闷的就是，自己明明很注意保养了，但是肤色就是没办法亮起来，而且年纪轻轻脸上居然就有了斑。其实，让她们郁闷的问题还不止这些“脸色”问题，她们还经常为自己的“好朋友”操心，月经经血的颜色暗暗的，甚至还有血块，有些女性每个月还要忍受痛经的折磨，真让人苦不堪言。

下面罗列的是一些血瘀质比较常见的问题，大家可以对照着进行自测，看看自己是否属于这种体质。

1. 嘴唇的颜色发暗。
2. 舌头的颜色偏紫，甚至还能看见有瘀点，舌头下面的脉络紫暗、增粗。
3. 总感觉心烦气躁，不仅容易健忘，还动不动就发火。
4. 眼睛里总有很多血丝，固执的黑眼圈更会让人看上去很憔悴。
5. 牙龈爱出血。
6. 怕冷，容易感冒。
7. 皮肤干燥粗糙、色素沉着。
8. 来月经时经血颜色偏暗，常有血块。严重时还可能出现痛经、闭经、崩漏，而且是出现在固定地点的刺痛感。
9. 身上莫名其妙出现瘀青。
10. 容易掉头发。

“气行则血行，气滞则血瘀”——血瘀的五大原因

中医认为，血液的流动，靠气的运行、推动和固摄。《黄帝内经》说：“气行则血行，气滞则血瘀。”意思是体内的气畅通无阻，血液也就能毫无阻碍地流动。如果体内的气无法正常流动，停滞了，那么血液就会瘀积于身体的各个地方，无法运行全身。可见，血瘀是指离开经脉的血液滞留体内，或血液运行不畅，瘀积于经脉或脏腑组织器官之内。

“通则不痛，痛则不通。”由于血瘀阻塞，血管不通，自然就会出现疼痛的症状。特别是到了晚上的时候，血瘀质女性的疼痛感往往会比白天更甚，这是因为从五行上来说，夜晚是属阴的，这个时候血液的运行会比白天要更为缓慢，这就使得瘀滞的现象更加严重。所以，这类女性的疼痛除了固定不移这个特点外，另外一个特点就是晚上更疼。

斑、皮肤干、面色晦暗

当血液运行出现障碍，不仅不能营养肌肤，反而会使血液中的废物在局部出现堆积，表现在外的就是那些讨人厌的斑点。换句话说，斑就是气血运行不畅的表现。由于得不到正常的滋养，这类女性的皮肤一般都会出现干涩的现象。再加上血液的瘀滞，脸色当然就无法红润亮泽了。

月经里会有血块

月经当中出现血块，算得上是血瘀的最直观表现了。血液在体内瘀滞不散，就会凝结成块，每月行经的时候就会和经血一起排出体外，所以血瘀质女性的月经颜色暗暗的，里面还有血块。除了血块，血瘀质女性还会出现经前疼痛、经量少的症状，有的还会表现出胸胁和乳腺胀痛。这类女性想要解决痛经和血块问题，可以服用逍遥丸，再加上止痛药，如云南白药，等等。前者可理气舒肝，后者可止痛、活血化瘀。尽量选择月经来的前一周吃药，不要等到疼痛了再吃。提前吃药，能预先解决疼痛。

眼睛里的红血丝和舌下的紫筋

《黄帝内经 · 素问 · 脉要精微论》说：“夫脉者，血之府也。”血只有在脉道里面正常地循环运行，身体才能健康无虞。如果血液瘀滞了，脉络就会出现相应的改变。血液瘀阻不光是大的脉络，其实最早是从小的脉络开始的，于是眼睛里面的红血丝，舌头下面又紫又粗的脉络就出现了。

在中医看来，造成血瘀的原因大致有五方面：

气虚

中医认为，气与血的关系是相互作用的，所以才有了“气为血之帅，血为气之母，气行则血行，气滞则血瘀”的说法。如果气虚了，血的运行就会

失去动力，血液就会滞留在脉道内，形成血瘀的症状。《黄帝内经·灵枢·经脉》中说“手少阴气绝则脉不通，脉不通则血不流……血先死”，可见气如果衰败的话，脉道就不再畅通，从而使得血不能正常循环运行，造成“血死”的现象，这就是瘀血了。因此，气虚体质者如果不能及时进行调理，就很容易造成血瘀体质。后面将要提到的气郁体质，也有这个危险。

寒

《黄帝内经·素问·离合真邪论》中说“寒则血凝泣”，意思就是说寒会使得血脉凝滞不通。这个“寒”其实有两方面的意思：一方面是指外来的寒气，如天寒地冻的时候人们会长冻疮，就是外来的寒气使血脉凝滞而发生的。另一方面，是由于阳虚所产生的内寒，在本书前面章节，我们说了“阳虚则寒”的道理，这个内寒也会导致血脉的运行迟缓瘀滞。所以，阳虚体质者如果不善加调理，也会造成血瘀体质。

血热

我们可以把热想象成火，血液好比锅里的稀粥，如果火太大，水分被蒸发得太多，锅里的粥就容易变得过于黏稠。同样的道理，一旦出现血热，体内瘀滞的血就会像黏稠的粥一样动弹不得。另外，和寒一样，血热也有两方面来源：外来的“火热”元素会使得体内蓄积热邪，比如夏天在大太阳下面待久了，那种烦躁和面红耳赤的表现就是血热；另外，阴虚会导致体内的阳气相对亢盛，由此引发的虚热会煎熬我们的血液，使血液更加黏稠，壅塞脉道，形成血瘀。由此可见，血热阴虚体质者也很容易形成血瘀体质。

痰湿、湿热等实邪阻滞

出现这种状况，就好比河沙瘀堵了河道。痰湿、湿热这类的病理产物，就是那些阻塞血脉的“河沙”。如果你正好属于痰湿体质和湿热体质，那可就得当心了。

外伤

《黄帝内经·灵枢·贼风》中说：“若有坠堕，恶血在内而不去……血气凝结。”跌打损伤会形成一时消散不了的瘀血，千万不要小看它们，简单地认为三五天后它们就会自动消失。事实往往是这些及时消散的瘀血如果任其留在体内，就会形成“恶血”，对身体造成负面的影响。

血瘀体质是众多体质中最危险的一种，如果不善加调理，任其发展，很容易患出血、中风、症瘕等这类危险疾病，还有引发心脑血管疾病的可能。

美人除了担心那些可恶的小斑影响了美丽之外，更要对由此可能带来的健康问题引起足够的重视。

祛斑根本之法——活血祛瘀

现代女性多多少少知道养血的必要性，经常给自己来一碗补养气血的靓汤。《黄帝内经 · 素问 · 调经论》中说："人之所有者，血与气耳。"可见气血是一个人的根本，只有气血充盈才会健康美丽。可是，有些人尝遍各种养颜靓汤，却还是没能获得越喝越靓的效果，那些讨厌的斑点还是雷打不动。

其实，问题不在煲汤的技术不好，更不是你无可救药，而是在养颜的方法上出了一点小问题。要丢掉斑美人的帽子，不仅要让气血充盈，更要让它们流动起来。用中医的话来说就是不仅要养血，还要活血。气血通畅，肤色就不会晦暗，讨人厌的斑自然就不会在脸上盘踞。

血液不流畅是血瘀质女性最大的问题。中医认为"瘀血不去，新血不生"，所以血瘀质美人首先需要做的就是把体内的瘀血清理掉，这样才能给新鲜、健康的血液留下更多的生存空间，才能畅通无阻地在体内运行。

在解决瘀血的问题上，《黄帝内经》提出以疏导为主的治疗原则。《黄帝内经 · 素问 · 阴阳应象大论》中说"血实者宜决之"，《黄帝内经 · 素问 · 至真要大论》中说："疏其血气，令其调达，而致和平。"可见，要想祛除体内的瘀血，就要"疏血气"。另外，《黄帝内经 · 素问 · 痿论》中说："心主身之血脉。"心气是血液运行的动力，心、血、脉三者相互关联密切，如果心气不足就会导致血脉空虚，甚至血行瘀滞。从心着手，让心阳振奋推动血行，血瘀的问题自然也就迎刃而解了。

血瘀质女性要想获得更加明显的养颜效果，一定要遵循"祛瘀—养血—活血"三步走的原则。

祛瘀生新，红色入心

祛瘀生新、养血活血是用食物对血瘀质者改造的一大原则，因此可以根据季节的不同选择一些具有活血化瘀功效的食物，以起到活血、散结、补气、行气、养阴、疏肝、解郁的作用。

前文已经说到心阳是关键，《内经》中也有“心阳正红”的说法。所以，根据中医取类比象的思维方式，红色的食物是入心养心的首选。而油腻、冰冷的食物都是活血祛瘀的大忌，最好少吃肥肉、冰激凌等滋腻、寒凉的食物。太甜和太咸的食物尽量少吃为好。

山楂

山楂具有消积化滞、收敛止痢、活血化瘀等功效，中医常用它来治疗饮食积滞、胸膈痞满、疝气血瘀、闭经等症。

蜜饯山楂

这款蜜饯能起到开胃消食、活血化瘀的作用。

材料：山楂500克，蜂蜜250克。

做法：将生山楂洗净，去果柄、果核后放入铝锅内加适量水，先用大火煮到七成熟烂，等水快要烧干时加入蜂蜜，再用小火煮透收汁即可。冷却后，放入瓶中贮存备用。

用法：每日服3次，每次15～30克。

食用山楂时，要注意食物间的相克关系，不能跟海鲜、人参及柠檬一起食用。

醋、酒

经常食用醋和适量的酒，也能起到活血化瘀的效果。如果能经常饮用少量的糯米甜酒和红葡萄酒，或者喝一些黄酒，慢慢就能和小斑点说byebye了。

如果你选用的是糯米酒（又称甜酒、酒酿、醪糟），最好避开味精，否则会引起中毒。

月季花

中医认为，月季花有活血调经、消肿解毒的功效。更妙的是，月季花的祛瘀、行气、止痛作用明显，常被用于治疗月经不调、痛经等病症。

月季花汤

这款汤可以起到行气活血的效果，有气滞血瘀、闭经、痛经等问题的女性不妨试一试。

每天服用温热的月季花汤1次。不过如果本身属于血热、气虚体质的女性，就不建议使用这个方法了。

材料：月季花50克，冰糖30克，黄酒10克。

做法：将月季花洗净，加水150毫升用小火熬煮，等水分剩下三分之二的时候停火，去渣取汁，加入冰糖和适量的黄酒即可。

桃仁

桃仁是桃的种子，利用桃仁制作成的煎剂，具有很好的抗炎作用，其所含的脂肪油还有润肠缓下的作用，提取物更有扩张血管和抑制血液凝固的功效。另外，桃仁还可以抗过敏、镇咳、镇痛，促进初产妇子宫收缩、止血等。从中医角度来看，桃仁有破血行瘀、润燥滑肠的功效，可以治疗痛经、闭经、症瘕痞块，对跌打损伤、肠燥便秘也有很好的功效。

在果实成熟之后，去掉果肉和果核硬壳，取出种子后晒干即可备用。

除了孕妇之外，一般人都可以食用，但每次的用量最好不要超过 25 克。

黑豆

黑豆有“豆中之王”的美称，具有高蛋白、低热量的特性，其蛋白质含量高达 36% ~ 40%，相当于肉类的 2 倍鸡蛋的 3 倍和牛奶的 12 倍。除此之外，黑豆还含有 18 种氨基酸和 19 种油酸，不仅能满足人体对脂肪的需要，还有降低血中胆固醇的作用。经常食用黑豆，能起到软化血管、滋润皮肤、延缓衰老的作用，特别是对高血压、心脏病等患者有益。

从中医角度来看，黑豆有活血、利水、祛风、清热解毒、滋养健血、补虚乌发的功能。《本草纲目》中有记录说：“黑豆八肾功多，故能治水、消胀、下气、制风热而活血解毒。”

另外，黑豆含有丰富的维生素，其中E族和B族含量最高，对女性来说有着很好的美容养颜的功效。

在使用过程中，要避免与蓖麻子、厚朴等同时食用，以防食物相克引起的不良反应。

桃

桃具有养阴、生津、润燥活血的功效，可以用于治疗夏日便秘、痛经、虚劳喘咳、疝气疼痛、遗精、自汗、盗汗等症候。

吃桃最好吃新鲜的，并且一定要将表皮上的桃毛洗干净，否则容易引起皮疹。如果桃毛进入了呼吸道，还会引起咳嗽、咽喉刺痒等问题。

尽管桃对血瘀质者来说是水果中的上选，但如果体质属于内热偏盛、易生疮疖，甚至还有糖尿病，最好就不要多吃。

孕妇和月经过多的女性也要忌食桃子。

螃蟹

民间素有“一盘蟹，顶桌菜”的说法，作为食材中的上品，螃蟹不但味美，而且营养丰富，是一种高蛋白的补品。

中医认为，螃蟹有清热解毒、补骨添髓、养筋接骨、活血祛瘀、利湿退黄、利肢节、滋肝阴、充胃液的功效，对于外伤瘀血、黄疸、腰腿酸痛和风湿性关节炎等有一定的食疗效果。

在煮食螃蟹时，最好能加入一些紫苏叶、鲜生姜，这样可以解蟹毒，减轻寒性。

生螃蟹去壳时，先用开水烫3分钟，这样蟹肉很容易取下，还不浪费。蒸蟹时应将蟹捆住，防止蒸后掉腿和流黄。

螃蟹买回家之后，别急着用水冲洗，先放入干净的大容器里，用糙米加入两个打碎壳的鸡蛋，再撒两把黑芝麻将蟹盖淹没，然后用棉布蒙住容器口，在保证容器内空气流通的基础上又不能使蟹见阳光，这样养三天左右再取出。由于蟹吸收了米、蛋中的营养，蟹肚壮实丰满，吃起来肥鲜香美。

蟹不易冷食，吃螃蟹的同时饮用冷饮会导致腹泻。

如果平常就有脾胃虚寒、大便稀溏、腹痛隐隐、顽固性皮肤瘙痒等问题的女性，或者是风寒感冒还没有痊愈，最好就忍一忍，暂时不要吃螃蟹。

月经过多、痛经、怀孕的美人也要忌食螃蟹，尤其是蟹爪。

螃蟹不能与红薯、南瓜、蜂蜜、橙子、梨、石榴、西红柿、香瓜、花生、蜗牛、芹菜、柿子、兔肉、荆芥等同食。

红糖

红糖是没有经过高度精炼的蔗糖，它除了具备碳水化合物的功用可以提供热能外，还含有微量元素，如铁、铬和其他矿物质等。虽然其貌不扬，但营养价值却比白糖、砂糖高得多。红糖具有补血活血的作用，因受寒体虚所致的痛经等症喝些红糖水具有很好的缓解效果。在受寒腹痛时，也可用红糖姜汤来祛寒。红糖对老年体弱，特别是大病初愈的人，还有极好的疗虚进补作用。另外，红糖对血管硬化能起到一定的治疗作用，且不易诱发龋齿等牙科疾病。

红糖宜煮开后食用，因为容易生螨，所以存放时间过长的红糖不要生吃。

如果是准妈妈，连续食用红糖的时间最好不要超过半个月。

老年人、阴虚内热者不宜多吃红糖，糖尿糖患者忌食。

红糖不能跟生鸡蛋、皮蛋等一起食用，否则会引起中毒。

这里推荐几款红糖的饮品：

红糖乌梅汤

这款汤吸取了红糖补脾缓急、活血的功效，又融入乌梅收敛止泻的特点，可用于长时间的泻痢，腹部隐痛，以及由此引起的食欲不振。

材料：红糖120克，乌梅12克。

做法：将两种材料加水煎煮，等汤变浓时即可，可做日常饮料饮用。

生姜红糖汤

这款汤吸收了生姜温肺止咳、温中止呕的功效，又融入了红糖温胃和中的特点，可用于肺寒咳嗽，呕逆少食，肺胃不和。

材料：生姜250克，红糖150克。

做法：将生姜绞汁，与红糖一起放入锅中，用小火同煎至糖完全溶化即可。服用时，每次2匙，可温开水送下。

红枣木耳汤

这款汤如经常服用，可以起到除黑眼圈的作用。

材料：黑木耳50克，红枣10个，红糖100克。

做法：将三种材料一起放入锅中煎煮，每日2次。

红糖药豆汤

这款汤只要坚持喝一段时间，就可使肤色滋润。

材料：药赤小豆30克，丹参12克，红糖适量。

做法：将药赤小豆、丹参加水煎煮取汁，再加入红糖煮开即可。

燕窝蜜枣汤

这款汤有养颜和去除皱纹的功效，能使肤色光泽滋润。

材料：燕窝25克，蜜枣15克，红糖适量。

做法：将燕窝用清水泡开除去杂质，然后与去核后的蜜枣一同放入锅内加水适量煮至蜜枣烂熟，再加入红糖食用。

生姜红糖茶

这款茶能有效缓解寒瘀血质女性的痛经痛苦。

材料：生姜15克，红糖适量。

做法：将两种原料用开水冲泡，当做茶水来饮用。

滋润茶

这款茶每日饮用，会让皮肤变得干净透亮，粗糙的皮肤也会恢复光泽。

材料：绿茶2克，红糖30克。

做法：用沸水将绿茶和红糖一起冲泡，加盖5分钟即可饮用。

枣茶

这款茶有补益气血、健脾和胃的作用，尤宜于婴幼儿和中老年服用。

材料：红枣10枚，红糖适量。

做法：红枣加水煮烂，放入红糖，兑入红茶水后一次服下。

浓茶红糖饮

这款茶具有清热、调经的功能，主治月经先期量多。

材料：茶叶、红糖各适量。

做法：用茶叶煮制浓茶一碗，去渣，放入红糖后搅拌溶化，即可饮用。每日1次。

山楂红糖饮

这款茶具有活血调经的功能，主治美人经期紊乱。

材料：生山楂肉50克，红糖40克。

做法：用生山楂肉煎水，去渣，冲入红糖；趁热饮用。

红枣菊花粥

这道粥具有健脾补血、清肝明目的功效，常食用可使面部肤色红润，起到保健防病、驻颜美容的作用。

材料：红枣50克、黑米100克、菊花15克、红糖适量。

做法：将三种原料一同放入锅内加清水适量煮粥，待粥煮至浓稠时，放入适量红糖。

特别给血瘀质女性推荐几款好用的红糖面膜

滋润面膜

将红茶和红糖各两汤匙，加水煲煎，以面粉打基底调匀敷面，15分钟后用清水洗净。每天一次，一个月后使容颜滋润白皙。

增白面膜

红糖300克，鲜牛奶或奶粉适量。将红糖用热水溶化，加入鲜牛奶或奶粉，冲调后涂于面部，30分钟后用清水洗净。每天一次，使用3个月左右，可以减少皮肤中的黑色素。

祛斑面膜

将300克红糖放入锅内，加入少量矿泉水、淀粉，文火煮成黑糊状。稍凉

后涂于面部，5~10分钟后用清水洗净，从而使皮肤变得光滑美丽。

活血调经，中药根本祛斑

人体气血之间关系密切，气行则血行，气滞则血凝。因此，如果要达到良好的活血祛瘀效果，除了日常的食疗方法之外，常配合一些理气类药物，以增强行血散瘀的作用。

当归

当归具有补血活血、调经止痛、润肠通便的功能，可用于血虚萎黄、眩晕心悸、月经不调、闭经痛经、虚寒腹痛、肠燥便秘等。由于对女性的经、带、胎、产各种疾病都有治疗效果，所以被中医称为“妇科之圣药”。

选当归的小窍门：

当归主产于甘肃、云南、四川等地，尤以甘肃岷县出产为最佳。

一日用量5~15克，月经过多、有出血倾向、阴虚内热、大便溏泄者均不宜服用。

使用时以酒炒用，可提高当归的活血效果。

田七

田七又叫三七，是名贵中药材，生用可止血化瘀、消肿止痛，花叶也能入药当茶饮。《本草纲目拾遗》中说“人参补气第一，田七补血第一”，田七具有良好的止血功效和显著的造血功能，能加强和改善冠脉微循环，被历代医家视为药中之宝，故有“金不换”的说法。

选田七小窍门

云南、广西、贵州、四川等地均出产田七，但以云南文山州和广西靖西县、那坡县所产的田七质量较好，为地道药材。

入药应选择身干、个大、体重、质坚、表皮光滑、断面颜色呈灰绿色或灰黑色的田七。

血虚或血热出血者禁用。

丹参

丹参具有活血调经、祛瘀止痛、凉血消痈、清心除烦、养血安神的功效，可解决血瘀质女性的月经不调、闭经痛经、症瘕积聚、心烦不眠等症状。

治疗症瘕痞块，以及月经不调、经闭经痛要与川芎配伍应用，配合砂仁、檀香等同用治疗气滞血瘀。

用量控制在 9 ~ 15 克，以酒炙用后活血化瘀的效果更佳。

可能会出现恶心、头晕、呕吐等不良反应，孕妇慎用。

红花

红花又名草红、刺红花、杜红花、金红花，具有活血通经、祛瘀止痛的作用，可用于闭经痛经、恶露不尽、症瘕痞块等。

颜色红黄、鲜艳、无枝叶、质柔润、手握软如茸毛的红花为上品。

红花以浙江和河南出产的为好。

已经当准妈妈的女性不能食用。

桃仁

桃仁性甘平、味苦，入肺、肝、大肠经，有破血行瘀、润燥滑肠的功效，可治疗闭经痛经、症瘕痞块等。

应选用颗粒饱满、种仁白、外形完整的桃仁。

孕妇不能食用桃仁。

益母草

益母草具有活血、祛瘀、调经、消水的功效，可以治疗月经不调、浮肿下水、尿血、泻血、痢疾等疾病。

益母草能加重痛经，导致产后宫缩痛，孕妇忌食。

益母草最好能与当归、川芎、党参、白术配用。

一次用量最多不超过 10 克，可酌情减量，但绝对不可加量。

鸡血藤

鸡血藤被称为会流血的植物，具有补血、活血、通经活络的功效，可用于月经不调、血虚萎黄、麻木瘫痪、风湿痹痛等。

鸡血藤以广西出产最为地道。

阴虚火旺者要慎用鸡血藤。

鸡血藤与红藤容易混淆，两者一补一泻，选用时要注意辨别。

牛膝

牛膝具有活血祛瘀的功效，可治疗腰膝酸痛、下肢痿软、闭经痛经、产后血瘀腹痛、症瘕、胞衣不下、跌打损伤、咽喉肿痛等。

孕妇及有脾虚泄泻、月经过多等问题的女性忌服牛膝。

郁金

郁金又名玉金，有行气化瘀、清心解郁、利胆退黄的功效，可用于闭经痛经、胸腹胀痛、刺痛等问题的治疗。

郁金有“温郁金”、“黄丝郁金”、“桂郁金”、“绿丝郁金”之分，除黄丝郁金呈锥形之外，其余均呈长圆形。

挑选郁金时，以个大、肥满、外皮皱纹细者为佳。

郁金的用量要控制在 3 ～ 9 克。

阴虚失血和无气滞血瘀的女性忌服。

延胡索

延胡索又称玄胡素、元胡、延胡、玄胡索、元胡索，具有活血、利气、止痛的功效，可用于脘腹疼痛、闭经痛经、产后瘀阻、跌打损伤、咽喉肿痛。

治疗痛经最好与当归、川芎、白芍、香附同用，治疗四肢血滞疼痛最好与当归、桂枝、赤芍等同用。

一次用量为 1.5 ～ 3 克。

孕妇要慎用，最好能问医生是否能服用。

祛瘀补血、气畅血盈的食疗方案

中医营养学主张菜肴的制作，要注意调和阴阳、寒热。调和阴阳，是指

在生阳的食物中加入青菜、青笋、白菜根、嫩芦根、瓜类等各种滋润食材，中和或柔缓温阳食物辛燥太过之性；在养阴的食物中加入花椒、胡椒、茴香、生姜、肉桂等辛燥调味品，调和或克制养阴食物滋腻太过之性。调和寒热，是指体质偏寒的人，烹调时，宜多加姜、椒、葱、蒜等调味；体质偏热的人，则应少用辛燥调味品调味，并注意制作清淡、寒凉的食品，如蔬菜、水果、瓜类。

当归田七乌鸡汤

这款汤是补血祛瘀的佳品，尤其适合那些月经不调、血液不足的女性。

材料：乌鸡1只，当归15克，田七5克，生姜1块。

做法：首先把当归和田七放进清水中浸泡清洗，然后把乌鸡装进一个合适的容器里，再把洗好的当归、田七、生姜一起码放在乌鸡上，接下来加入适量的盐，再倒入一些清水，注意清水一定要没过乌鸡，然后盖上盖，等把锅烧开之后，上锅隔水蒸，大火蒸上3小时，鸡肉烂熟之后，这道当归田七乌鸡汤就可以食用了。

不过这款汤不适宜阴虚火旺者。如果感到烦躁、口干舌苦，或在感冒的时候都不能吃。胃肠不太好，消化功能很差的时候，还是应该把胃肠治好以后再去吃。

山楂红糖汤

这款汤具有活血散瘀的功能，适用于女性痛经及产后恶露不尽。

材料：山楂10枚，红糖适量。

做法：山楂冲洗干净，去核捣碎，放入锅中，加清水煮20分钟后，调入红糖就可以食用了。

元胡益母草枣蛋

这款菜适合经行量少、血瘀作痛、舌质紫暗有瘀点或瘀斑的女性。

材料：鸡蛋210克，益母草30克，元胡10克，干大枣15克。

做法：将所有材料加水煮，煮到鸡蛋熟后，去壳再煮片刻，去渣取汁。

益母瘦肉汤

这款汤能清除瘀血，治风湿热毒、阴虚火旺、风湿流窜、子宫虚冷湿气、经期不正常及四肢乏力。

材料：瘦猪肉320克，益母草40克，蜜枣60克。

做法：将瘦肉整块洗净后，与益母草、蜜枣一起放入锅中，加3碗水，煲2小时即可。

荷叶郁金降压粥

这款粥能理气活血、降血压、降血脂。

材料：粳米100克，荷叶20克，郁金15克，干山楂30克，冰糖5克。

做法：把荷叶撕成小块，放入开水中煎煮。水开后放入郁金，搅拌让它们浸泡在水中。用大火煮10分钟左右后，捞出煮透的荷叶和郁金，再倒入山楂、粳米和冰糖。用大火煮20分钟，再换小火煮10分钟，一锅香喷喷的荷叶郁金降压粥就做好了。

血藤炖河蟹

这款菜适合经前或经行时小腹胀痛，按压痛，或伴有胸胁乳胀的女性。

材料：河蟹250克，鸡血藤30克，江米酒10克。

做法：将鸡血藤、河蟹放到瓦罐中加水文火炖沸，后调入江米酒，炖到河蟹熟透为止。

苹果洛神花酿

这款果酒能够活血，非常适合夏季饮用。

材料：苹果600克，冰糖250克，江米酒600克，洛神花20克。

做法：将洗净的苹果晾干后去核切片，以一层苹果、一层冰糖的方式放入广口玻璃瓶中，倒入江米酒后封紧瓶口。贴上制作日期的标签放到阴凉处，三个月后开封滤渣就能饮用了。

动以养形，静以养神

前面介绍的都是通过食疗达到活血祛瘀的目的。可是，对天生怕胖的女性来说，尽管这些美味的食物都是对身体有益的，但多少还是担心会催生腰间的赘肉，怎么办呢？别着急，下面为你推荐一些简单的运动方法，只要坚持下去，同样可以起到活血祛瘀的功效。

运动锻炼

运动能使气血通畅，血液流通。多做有益心脏血脉的活动，简单如散步、游泳等，复杂如各种舞蹈、太极拳、长寿功、内养操、保健按摩术等，都能够使气血流动起来，从而达到活血祛瘀的目的。

中医中有“动以养形，静以养神”的观点，《黄帝内经》也认为要动静结合，只有“形与神俱”，“形体不蔽（坏），精神不散”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。

在运动方面应注意以下问题：

动以养形

运动能促使人体气血充盈、百脉通畅，使气能够在体内畅通无阻地运行，从而提高人体抗病能力，使得机体强健从而达到祛病延年的目的。但是，运动锻炼应该是有计划的，以“形劳而不倦”为准则，否则会不利于健康。

静以养神

《黄帝内经》中明确指出“静则神藏，躁则消亡”。除了适量的运动之外，保持心情的宁静、专一也相当重要，这样能使人体的脏腑之气协调运行，起到防病强身的作用。当然，这里说的“静”是一个相对概念，并不是要美人呆坐保持绝对静止，更多的是要提倡保持情绪的平和，忌大喜、大悲、大怒等起伏较大的情绪变化。

运动贵在坚持

运动贵在坚持。经过一段时间的运动后，就懈怠了，又大吃大喝，就会长肉，肌体会反弹得很厉害。

但现代人工作非常繁忙，所以最好选择适合自己的轻松的运动方法。散步就是现代人繁忙的工作之余最佳的运动方法之一。这里，向大家推荐一种快走健身法，只需选择一个圆形的场地，先朝前快步走 3 圈，再倒退着走 3

圈就可以，体力好的美人可以多走几圈，简简单单就能起到锻炼的作用。

我们的老祖宗很早就发现了运动的重要性，早在数千年前，华佗就发明了模仿虎、鹿、熊、猿、鸟这五种动物的“五禽戏”，可以通过改善人体气血变化起到强身健体的作用。这里，给大家详细介绍其中最简单易行的戏——猿形戏，大部分人都可以通过此戏的练习，达到活血强身的目的。

预备姿势

自然站立，全身放松，均匀呼吸，嘴微闭，用舌头抵住上腭，将注意力放在丹田。

动作分解

第一步：两腿向下弯曲，身体重心放在右脚，左脚向前迈出半步，同时将左手从胸前慢慢往上举，并且将手掌向前摊开。当手举到嘴巴的高度时，将左手手形从掌变成爪，同时手腕自然下垂。

第二步：身体重心从右脚移到左脚，右脚向前轻轻迈出一步，再将身体重心移至右脚，同时抬起左脚跟，用脚掌虚点地。把右手从胸前往上举，到嘴巴的高度时，做出像要拿东西的动作，再慢慢变成爪，同时手腕自然下垂。最后，将左手慢慢收回，放到左肋下。

第三步：身体向后，重心移到左腿，左脚后退，踏实后，右脚后退，并用脚尖着地。在变换脚部动作的时候，左手也随之从胸前往上举，往前伸做出想要抓东西的动作，举到嘴的高度时从掌变成爪，手腕随之下垂。然后，将左手慢慢收回，放到左肋下。

虽然看起来有点复杂，但其实练习猿形戏的方法非常简单，就是往前进两步，再后坐一步。在练习的过程当中，顺序为先左后右，然后是先右后左，这样左右交替反复进行几次即可。不过，在练习的过程中也要注意保持心神平静，调匀呼吸，方能达到更好的锻炼效果。

精神调养

在精神调养上，培养乐观的情绪对血瘀体质也能够起到很好的效果。从中医，愉快的精神能够使人体气血和畅、营卫流通，自然有利于血瘀体质的

改善。所以，如果时常出现精神不振、失眠、健忘、注意力不集中的情况，不妨去听一些安静的音乐，或者看一部喜剧电影，都能起到精神调养活血祛瘀的效果。

除此之外，在日常生活中还要注意：

保持平静的心态。避免情绪的激烈变化。不要出现大怒、大喜、大悲的现象。这里介绍一种中医上保持静心的好方法：数息法。首先，将注意力集中于鼻子下端的人中处，仔细感觉呼吸时，呼出的气体掠过鼻子下端时产生了轻微的温热感。在呼气感觉到有温热感时数一，一呼一吸为一次，在下一次呼气时数二，从一数到十（或者六），数完返回来重数。此法的妙处就在于要想找到呼气时人中处的温热感，首先就要静心，心静了，呼吸自然就会渐渐缓慢平和，心也就随之走入宁静。

起居调摄

中医有“久视伤血”的说法。过度的劳累，会造成人体元气的耗损，从而导致血液运行无力，气血循环不畅。所以，如果你不想做斑美人，一定要保持规律的作息时间和充足的睡眠。不可劳心过度。作息时间宜有规律，保持充足睡眠，《黄帝内经·素问·百病始生篇》云“劳则气耗”，过度劳倦则消耗元气，气虚则推动血液运行无力，气血循行不畅。

按摩调养

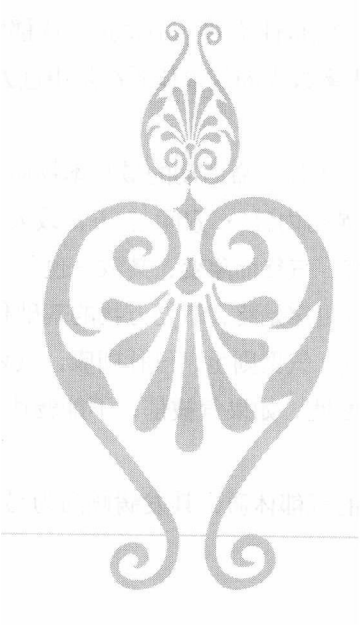
通过按摩三阴交穴位，也可以改善血瘀体质。

三阴交是足太阴脾经的穴位，几乎所有的妇科疾病，如痛经、月经不调、崩中漏下等都可以来按摩该穴位进行辅助治疗。要找到三阴交穴位其实很简单，先找到足内踝，顺着这个鼓起来的骨头往上移出四个手指头的距离，四个手指另一侧对应的点就是三阴交。按摩时用拇指或者是中指指端按揉，每次按摩的时间控制在 1 ~ 3 分钟。

第八章
气郁质——解除抑郁强体质

《黄帝内经·灵枢·刺节真邪》认为："真气者，所受于天，与谷气并而充身也。"既是天地之气和脾胃运化五谷的气共同充斥着人的身体，这些气进而转化为血液，才使人能坐卧行走。一旦气郁，则会导致血气不足，容易因为心有余却力不足而感伤。

气郁质女性要想笑逐颜开，就要疏肝解郁。气郁会使心情郁闷，长久郁闷的心情也会导致气郁。多吃行气的食物，喝一点酒，有充足的睡眠，适量的运动，都能使人放开胸怀。另外，生气伤肝，肝又被认为是气机升降出入过程中最至关重要的关口，所以要想气机通顺，就得让肝脏保持健康的状况。



神情抑郁，气机郁滞多是气郁质

气郁质女性除了容易情绪低落，敏感多虚外，往往还有下面这些特点：

1. 她们大多形体消瘦。
2. 灰暗或萎黄的脸色看起来很糟糕。
3. 脾气似乎不太好，要么激动易怒，要么郁郁寡欢。
4. 时常感觉胸闷不舒，还经常无缘无故地叹气。
5. 乳房及两胁部经常出现胀痛。
6. 月经不调，痛经。
7. 咽喉部常有堵塞感或异物感。
8. 容易失眠、健忘。睡眠质量差，还经常做梦。
9. 容易紧张、焦虑不安，多愁善感，容易感到害怕或受到惊吓。
10. 对阴雨天气总感觉无所适从。

莫让气郁变抑郁

所谓气郁体质，一般是由于长期心情不舒畅，因气机郁滞而形成的体质状态，从外在表现来看，就是性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑。除少数属于先天遗传之外，大多数人的气郁体质都是由过去一些不良经历造成的，与抑郁症关系密切。

气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，它对于人体具有十分重要的多种生理功能。《黄帝内经 · 素问 · 五常政大论》中说“气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变，其致一也”，说的是万物的生化、生长、繁殖、消亡，都是气贯穿始终，气乃万物的基础和根本。《医权初编》中说“人之生死，全赖乎气。气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则死”，可见其在生命过程中的重要性。如果气被郁，不能畅达，身体就会出现很多的毛病。

由于气行不畅引起的气郁体质，其发病倾向为易患抑郁症、脏躁、百合

病、不寐、惊恐等病症。

疏肝解郁调和气血

中医认为，人体各脏腑、经络、组织器官的功能活动很大程度上需要依靠气的升降出入，而肝的疏泄又是保证气机升降出入的一个至关重要的因素。如果肝的疏泄功能正常，气流顺畅，就能保证人体的气血调和和经络通利，脏腑组织器官的功能活动也能维持正常运转。反之，如果肝功失调，由此引发的气机紊乱会导致郁气滞留在血液中，从而引起心情郁闷，愁气不散。

气机的顺畅是解决气郁质女性心情烦闷的根本所在。下面列举的这些方法有疏肝泄气的作用，能够从根本上帮助愁美人消除郁闷。

加强日常生活的饮食调补，多吃一些能行气的食物。

适当喝一些酒可以帮助活血动脉，提高情绪。

平常要注意劳逸结合，早睡早起，保证充足的睡眠。

多参加体育锻炼及旅游活动。体育锻炼能运动身体，运通气血；旅游则可以调节精神状态，还能在呼吸大自然新鲜空气的同时，起到增强体质的作用。

行气解郁食物帮大忙

要解决气郁质女性的问题，除了生活习惯的改变和心态的调节之外，利用日常的食物进行疏肝解郁，也能够起到疏肝理气、补益肝血、调理气血、调和肝脾、疏导经络、行气解郁的作用。

具有疏肝理气作用的食物在日常生活中较为常见，如小麦、荞麦、粳米、高粱皮、刀豆、麦芽、豌豆、大豆及其制品等都是不错的选择。在肉蛋奶的选择上，鱼肉、瘦肉、乳类及其制品等也具有很好的行气解郁效果。除此之外，蔬菜中的萝卜、佛手瓜、薤白、甘蓝、大头菜、韭菜、茴香、大蒜、紫苏、松蘑、香菇，以及柑橘、猕猴桃、柚子、荔枝、柠檬、山楂等水果，也

具有很好的活血动脉、提高情绪的作用。喜欢自己在家动手煮茶的女性，也可以挑选一些干百合、干莲子、大枣、陈皮、玫瑰花等。

要彻底解决气郁质女性的问题，恐怕还得忌嘴一阵子。这类女性不仅不能吃辛辣的食物，就连咖啡、浓茶这类刺激品也尽量别碰。同时，燥热和太滋补的东西还是少吃为妙，否则极有可能会让人“愁断肠”。

黄花菜

黄花菜性味甘凉，有止血、消炎、清热、利湿、消食、明目、安神等功效，还有较好的健脑、抗衰老功效。现代研究表明，黄花菜能显著降低血清胆固醇的含量，有利于高血压患者的康复，可作为高血压患者的保健蔬菜。

新鲜黄花菜中含有秋水仙碱，可造成胃肠道中毒，所以不能生食，吃之前先用开水焯一下，再用凉水浸泡 2 小时以上。用其做菜时火力要大，彻底加热后再食用，并且每次食量不宜过多。

黄花菜更适合凉拌，并且最好搭配其他食材。

晒干的黄花菜要用冷水发制。

胃肠病患者及患有皮肤瘙痒症者忌食。

下面推荐两款以黄花菜为主材的汤：

黄花菜茅根汤

这款汤具有清热凉血的功效，可解决愁美人口渴心烦的问题。

材料：黄花菜50克，鲜白茅根30克。

做法：将黄花菜和鲜白茅根一起放入锅中，加适量水煎汤，日常用来代替茶饮。

黄花菜合欢汤

这款汤有解郁安神的功效，可以用于虚烦不安、心烦郁闷、夜不能眠等问题。

材料：黄花菜30克，合欢花10克。

做法：将黄花菜连同合欢花一起放入锅中，用水煎30分钟后滤去残渣，加入适量蜂蜜，再用小火煎2 ～5分钟即成。适合在睡前饮服。

佛手

佛手产于广东、福建、云南、四川等地，气味芳香，果皮外部味道微辣，内部味甘而后苦，具有芳香理气、健胃止呕的功效，可用于消化不良、舌苔厚腻、胸闷气胀等。

阴虚血燥、气无郁结者慎服。

与香附、郁金、延胡索等配伍，理气止痛效果更佳。

下面推荐两款以佛手为主材的茶：

佛手玫瑰茶

这款茶可解决愁美人肝郁气滞、胸胁胀痛、饮食减少等问题。

材料：佛手10克，玫瑰花5克。

做法：将佛手和玫瑰花放入容器中，用沸水浸泡数分钟即可饮用。

佛手姜糖饮

这款茶可用于肝郁气滞、胁肋、脘腹胀痛、食欲不振等问题。

材料：佛手、生姜各10克，红糖适量。

做法：将佛手、生姜同煎，加红糖适量，煎水饮；或以沸水浸泡，代茶饮。

金橘

金橘也是柑橘类水果之一，有皮薄肉嫩、汁多香甜的特点，由于皮肉难分，多洗净后连皮带肉一起吃下。从中医上看，金橘有行气解郁、消食化痰、生津利咽的作用，是烦渴、咽喉肿痛者的食疗佳品。

金橘80%的维生素C集中在果皮上，所以最好连皮一起吃。

牛奶中的蛋白质遇到金橘中的果酸会凝固，不易消化吸收，所以吃金橘前后一小时内不能喝牛奶。

金橘所含有机酸会刺激胃壁黏膜，使胃部产生不适感，所以饭前或空腹时不宜多吃。

咽痛发痒、咳嗽时如果要用金橘茶润喉，不宜加糖，否则更易生痰。

脾弱气虚者不宜多食，糖尿病患者、口舌碎痛、牙龈肿痛者忌食。

用糖或蜜腌渍后食疗效果更佳。

下面推荐几款以金橘为主材的茶：

玫瑰金橘饼饮

这款配方具有疏肝解郁、理气通络的功效，适用于忧郁情绪的调节。

材料：玫瑰花6克，金橘饼半块。

做法：将玫瑰花瓣洗净晾干，与切碎的金橘饼一起放进有盖子的杯中，用沸水加盖冲泡15分钟即可，可代替茶饮。当天冲泡当天喝完，玫瑰花瓣和金橘饼也可以一起吃掉。

橘皮橘核橘络饮

这款茶具有疏肝解郁的功效，对心情忧郁、胸胁胀痛者尤为适合。

材料：橘皮30克，橘核50克，橘络10克，蜂蜜30克。

做法：橘皮、橘络分别洗净，橘皮晾干后切成细丝，与橘络一起放入沙锅，加水浸泡片刻。此时，将橘核清洗干净，晾干后敲碎，倒入沙锅搅拌均匀。接下来，用大火煎煮30分钟，然后用洁净的纱布过滤去渣，取滤汁放入容器，趁其温热时，调入蜂蜜，拌匀即成。上、下午分服。

金橘叶绿茶

这款茶具有疏肝、理气、解郁的功效。

材料：金橘叶（干品）30克，绿茶2克。

做法：将干金橘叶拣杂、洗净、晾干后切碎，与绿茶同放入沙锅，加水浸泡片刻，用中火煎煮30分钟，再用干净的纱布过滤去渣、取汁，即可趁温热在早、晚饮用。

玫瑰花

玫瑰花具有利气、行血的作用，玫瑰花及全株玫瑰都有收敛性，可用于月经过多等。玫瑰花还具有理气解郁、活血散瘀的作用。《食物本草》中说它“主利肺脾、益肝胆，食之芳香甘美，令人神爽”。长期服用玫瑰，还可以起到消除色素沉着的作用，美容效果非常好。

玫瑰花茶的味道清香幽雅，饭后饮用效果最好。

玫瑰花有收敛作用，如有便秘者不宜过多饮用。

下面推荐一款以玫瑰花为主材的茶：

双花茶

这款茶具有疏肝、理气、解郁的功效。

材料：绿梅花3克，玫瑰花3克，黄连2克。

做法：绿梅花、玫瑰花、黄连用沸水冲泡，用来代替茶饮。

丝瓜络

丝瓜络又称天萝筋、丝瓜网、丝瓜壳、丝瓜瓤，在中医上有通经活络、清热解毒、利尿消肿、止血的功效，可以用来治疗胸胁胀痛、风湿痹痛、筋脉拘挛等病症。

选丝瓜络小窍门

丝瓜络全国各地均有生产，以浙江、江苏所产质量为好。

丝瓜络煎汤宜生用，研末宜炒用。

与瓜蒌、郁金、枳壳、延胡索等配伍，可以更好地解决肝郁气滞。

下面推荐两款以丝瓜络为主材的配方：

逍遥散

这款配方有疏肝解郁的功效，可用于治疗抑郁多疑、胸闷嗳气，还可以帮助女性调经助孕。

材料：当归12克，川芎6克，柴胡9克，炒白芍15克，茯苓9克，炙半夏9克，白术12克，陈皮6克，玉金9克，八月札9克，丝瓜络10克，六米曲10克，川断12克。

做法：将以上材料加水熬制饮用。

疏肝汤

这款汤具有活血通络、疏肝解郁、软坚散结、清热平肝的功效。

材料：当归、茯苓、三棱、川楝子、海藻、柴胡、青皮、山慈姑、王不留行、丝瓜络各15克，甘草20克，夏枯草30克。

做法：将全部材料煎煮，滤渣后趁温热饮用。

包心菜

包心菜具有防衰老、抗氧化的效果。此外，圆白菜富含叶酸，对孕妇和贫血患者的健康非常有利，也是女性的重要美容品。从中医的角度来说，包心菜性平、味甘，归脾、胃经，有补骨髓、润脏腑、益心力、壮筋骨、利脏器、祛结气、清热止痛等功效，主治睡眠不佳、多梦易睡、耳目不聪、关节屈伸不利、胃脘疼痛等病症。

有皮肤瘙痒性疾病、眼部充血的女性最好忌食包心菜。

包心菜含粗纤维量多，脾胃虚寒、泄泻者不宜多食。

包心菜能抑制癌细胞，通常秋天种植的包心菜抑制率较高，因此秋、冬时节的包心菜可以多吃。

包心菜搁放几天后维生素 C 会被破坏，所以最好一次少买。

下面推荐两款以包心菜为主材的食谱：

酸辣包心菜

这款菜具有滋养脾胃、去腻解毒的功效，可以解决美人心情郁闷、食欲不振、脘腹痞满等问题。

材料：包心菜500克，蒜泥、葱花各适量。

做法：将洗净的包心菜切成3～4厘米的细长条，放入滚开水中焯一下取出，配上蒜泥、葱花、胡椒、精盐、辣椒油，然后把熬开的熟油倒入拌均即成。

包心菜炒西红柿

这款菜具有酸甜开胃、色彩鲜艳的特点，具有益气生津的功效，适用于身体疲乏、心烦口渴、不欲饮食等病症。

材料：包心菜250克，西红柿200克，葱花适量。

做法：先将西红柿用开水稍烫，去皮切块；包心菜洗净切片；油锅烧热后，放葱花煸香，加包心菜炒至七成熟，倒入西红柿，略炒，再加入精盐、酱油烧至入味，点入味精拌匀即成。

如果面对这么多的食材不知该如何选择，下面就为你推荐一些参考搭配方法，不妨试着下厨给自己做一顿营养又健康的解郁大餐吧！

早餐：紫米、鸡蛋、小麦面粉、猪肉、小白菜、甘蓝等，如紫米粥、煮鸡蛋、小白菜包子、炒甘蓝。

加餐：牛奶。

午餐：鲤鱼、番茄、佛手瓜、白菜、豆腐、大米等，如番茄煨鱼、素炒佛手瓜、白菜豆腐汤、米饭。

水果：橘子。

晚餐：百合、莲子、粳米、香菇、油菜、小麦面粉等，如百合莲子粥、香菇烧菜心、花卷。

顺气茶，行气散——解郁很简单

在中医的临床应用当中，柴胡、白芍、枳壳、香附、郁金、元胡、陈皮等都具有疏肝解郁的作用。若要起到良好的治疗和调理效果，就需要将这些药物搭配使用，组成如柴胡疏肝散、逍遥散等代表方剂。需要注意的是，疏肝理气的药物最好能与养血益气的药合用，才能避免气阴损伤。

香附

香附，原名“莎草”，又称香头草、香附子、雷公头等，有理气解郁、调经止痛的功能，可用于解决肝郁气滞，胸、胁、脘腹胀痛，消化不良，月经不调，闭经痛经，寒疝腹痛，乳房胀痛等问题。

《本草汇言》中有“独用、多用、久用，耗气损血”的记载，所以气虚、阴虚血热的女性要慎用。

香附的用量要控制在 6 ~ 9 克。

下面推荐三款以香附为主材的配方：

柴胡疏肝散

这款配方具有疏肝行气、活血止痛的功效，可以治疗肝气郁结、肋胁疼痛、脘腹胀满、纳呆食少等问题。

材料：柴胡6克，芍药9克，枳壳6克，炙甘草3克，陈皮6克，川芎6克，

香附6克。

做法：以水煎服。

疏肝解郁汤

这款汤具有疏肝理气、活血调经的功效，可用于治疗肝郁气滞、经行不畅等。

材料：香附9克，青皮6克，柴胡6克，郁金6克，丹参12克，川芎4.5克，红泽兰12克，延胡索6克，金铃炭6克。

做法：以水煎，温服。

疏肝解郁粥

这款粥具有疏肝解郁的作用，适合情绪易于激动、心烦易怒、睡眠不安、两胁胀痛的女性食用。

材料：柴胡6克，白芍12克，枳壳12克，香附3克，川芎3克，陈皮3克，甘草3克，粳米50克，白糖适量。

做法：将以上七味中药共水煎，取汁去渣，加入粳米煮粥，待粥将成时，加白糖调味。

每日2次，温热服食。

乌药

乌药又称鳔鱼比树、铜钱树、斑皮柴、白叶子树等，具有顺气、开郁、散寒、止痛的功效，能上理脾胃元气，下通少阴肾经。

一次用量在3～9克。

气虚及内热证患者禁服乌药，孕妇和体虚者慎服。

下面介绍三款以乌药为主材的配方：

乌药汤

这款汤具有行气止痛的功效，可以疏肝理气。

材料：乌药7.5克，香附6克，当归3克，木香1.5克，甘草(炙)1.5克。

做法：用水煎服。

八物汤

这款汤有生气补血的效果，是疏肝解郁的常用配方之一。

材料：熟地6克，川芎6克，白芍6克，当归6克，人参4.5克，白术9克，陈皮3克，半夏6克。

做法：用水煎服，每日1剂，日服2次。

天台乌药散

这款配方具有行气疏肝、散寒止痛的功效，是疏肝解郁的代表方剂。

材料：天台乌药12克，木香6克，小茴香6克，青皮6克，高良姜9克，槟榔2个，川楝子12克，巴豆12克。

做法：先将巴豆压碎，放入热锅中与川楝子一起炒黑，滤掉巴豆之后，将炒好的川楝子和其他几味药一起打磨成粉，和匀后即成。每次服用3克左右，最好用温酒送下。

川楝子

川楝子又称金铃子、苦楝子，是楝科植物川楝的干燥成熟果实，其性寒、味苦，具有舒肝行气、止痛、驱虫的功能，可用于疏肝理气，胸胁、脘腹胀痛、疝痛等。

川楝子有微弱的毒性，用量应控制在 4.5 ～ 9 克。

脾胃虚寒的女性不能吃川楝子。

下面介绍两款以川楝子为主材的方剂配伍：

舒肝利胆汤

这款配伍方剂具有疏肝解郁、理气止痛的功效。

材料：柴胡10克，枳实10克，青皮10克，陈皮10克，虎杖根30克，银花30克，生大黄12克，金钱草30克，茵陈30克，郁金12克，川楝子12克，元胡10克，白芍12克。

做法：水煎服，每日1剂，日服2次。

百灵调肝汤

这款配伍方剂可以解决女性因为受情志影响而致气血不和的问题，不仅

可以治疗脉络不畅、月经不调，还能起到调经助孕的功效。

材料：白芍25克，怀牛膝、王不留行各20克，当归、通草、瓜蒌、川楝子、枳壳各15克，青皮10克，皂角刺、生甘草各5克。

做法：隔日1剂，用水煎服，每日服用2次。或经期服药为宜。

小茴香

小茴香又名谷茴香、谷茴，是伞形科植物茴香的果实。从中医上来看，其性温，味辛、苦，有活血、利气、止痛的功效，可用于治疗胸胁脘腹疼痛、闭经痛经、产后瘀阻等。

小茴香一次的用量要控制在 3 ~ 6 克。

下面介绍两款以小茴香为主材的配方：

茴香青皮酒

这款配方具有疏肝解郁、理气调经的作用，适用于女性青春期月经前后无定期、胸胁闷胀、心情急躁、舌苔淡薄等问题的解决。

材料：小茴香、青皮各20克，黄酒300克。

做法：将小茴香与青皮洗净，放入酒内浸泡3天后饮用。每次20克，一日2次。

玫瑰解郁茶

这款茶具有行气、解郁的功效，尤其适合女性在经期饮用，不仅能够改善不良情绪，还可以使脸色变得越来越好。

材料：玫瑰花3朵，小茴香2克，锦葵花5朵，甘草3克。

做法：将以上七味中药用300毫升热开水冲泡3~5分钟即可，在饮用时还可以根据个人口味调入冰糖或蜂蜜。

青皮

青皮又称四花青皮、个青皮、青皮子、小青皮等。从中医上来看，有疏肝理气、消积化滞的功效，可用于胸胁胀痛、乳核、乳痈和食积腹痛等。

青皮与柴胡搭配，可起到疏肝化瘀的效果；与芍药配伍，可疏肝理气、柔肝止痛。

气虚者慎服。

用量控制在 3 ～ 9 克。

下面推荐三款以青皮为主材的配方：

枳壳青皮猪肚汤

这款汤具有理气的功效，不仅可以疏肝解郁，还有和胃止痛的作用。

材料：猪肚1个（约500克），枳壳12克，青皮6克，生姜4片。

做法：将猪肚去肥油，漂洗干净，再放入开水汆去腥味。枳壳、青皮、生姜、猪肚一起放入锅内，加适量清水，武火煮沸后，文火煮2小时，调味即成。喝汤吃肉，佐餐食用。

麦芽青皮饮

这款配方具有疏肝解郁、理气止痛的功效。

材料：生麦芽30克，青皮10克。

做法：将生麦芽、青皮一同加适量清水煮沸，去渣后即可饮用，每日一剂。

乳癖消甲方

这款配方具有疏肝解郁、理气化痰的功效，还能解决经前期乳房或乳头胀痛、胸闷烦躁，以及行经期小腹胀痛等病症。

材料：炒当归10克，赤白芍10克，小青皮6～9克，大贝母6克，漏芦10克，紫苏5克，炙远志6克，瓜蒌皮9克，通草3克，广陈皮6克，炙香附9克，天花粉10克。

做法：将以上材料用水煎制，滤渣后即可饮用，每日1剂。

下面介绍两款以郁金为主材的配方：

柴郁莲子粥

这款粥具有疏肝解郁、固摄乳汁的作用，不仅可以调节愁美人的精神状态，还可用于防治产后肝气郁结所致乳汁自出等症。

材料：柴胡10克，郁金10克，莲子15克，粳米100克，白糖适量。

做法：将莲子去心后捣成粗末，粳米淘洗干净，备用。将柴胡、郁金一

同放入锅中，加入适量清水煎煮，去渣留汁，再加入刚才准备好的莲子、粳米，一起煮成粥，等粥熟时再加入白糖调味即成。

郁金甘草养胃解郁茶

这款茶能行气解郁，在纾解情绪的同时，还能防止一般胃病继续恶化形成胃溃疡，适用于虚寒性胃痛、慢性胃炎及胃溃疡等症。

材料：郁金10克，香附30克，甘草15克。

做法：将三味药材放入沙锅内，加水1000毫升煎煮20分钟，取汁代茶饮。每日1剂，分2次饮服，连用25～35日可获明显疗效。

养肝理气粥，强身健体汤

《黄帝内经》中有记载说“喜则气和志达，荣卫通利”，说明精神乐观可使人体营卫之气运行正常，气血和畅，生机旺盛，从而身心健康。下面推荐的这些食谱，融合了前文中所介绍的具有疏肝解郁功效的食材和中药，不仅可以让你体验享受美食的快乐，还可以给身体最细致的调理，让讨厌的郁结之气全部跑光。

橘皮粥

这款粥不仅芳香可口而且开胃，对胸腹胀满或咳嗽痰多等问题也能起到食疗的作用。

材料：橘皮50克，粳米100克。

做法：橘皮磨成细末后备用。将粳米淘洗干净，放入锅内，加清水煮至粥将成时，加入橘皮，煮10分钟即成。

菊花鸡肝汤

这款汤具有清热祛暑、明目散风、滋阴补气的功效。

材料：银耳15克，菊花10克，茉莉花24朵，鸡肝100克，料酒，姜汁，食盐少许。

做法：先将银耳洗净并撕成小片，用清水浸泡备用。菊花、茉莉花用温水洗净。鸡肝洗净后切成薄片。准备就绪后，先将水烧沸，加入料酒、姜汁、食盐，然后再倒入银耳、鸡肝，等锅里沸腾之后撇去浮沫，等鸡肝熟之后再调味，最后加菊花、茉莉花，煮沸即可。

梅花粥

这款粥有疏肝理气的功效，可以治疗经常叹气、腹胀、精神倦怠等问题。

材料：绿梅花6克，粳米50～100克。

做法：将梅花择去杂质洗净，与淘洗干净的粳米同煮为粥，空腹食用。

养颜消斑汤

这款汤除了具有疏肝理气的功效之外，还能养颜消斑、祛风除湿，对黄褐斑也有防治作用。

材料：百合30克，白芷10克，香附10克，白芍20克，糯米20克，蜂蜜50毫升。

做法：在锅内盛水500毫升，放入百合、白芷、香附、白芍、糯米，煮开后取200毫升汤汁。然后，在锅内加水再煎，再取汁200毫升。将2次取出的汤汁混合搅拌后和入蜂蜜，调匀即可食用。

茉莉花汆鸡片汤

这款汤具有疏肝理气、补虚强身的功效，最适宜于体虚气郁之人。

材料：鸡里脊肉150克，茉莉花20朵，鸡清汤1500毫升，鸡蛋2个，精盐、味精、料酒、葱、姜、胡椒粉、干淀粉各适量。

做法：将鸡里脊肉、茉莉花洗净，鸡肉切丁，茉莉花去梗。葱洗净、切段，姜拍碎取汁。先将鸡肉用精盐、料酒、味精、葱、姜汁、鸡蛋清调拌均匀，再放入淀粉内，并放在菜板上用擀面杖敲成薄片。汤锅放水烧沸后离火，将鸡片放入沸水中汆透，捞出后用凉水浸泡。接着，将鸡清汤烧沸，放入料酒、精盐、味精、胡椒粉调好味，再放入凉好的鸡片，待烫熟后捞出，放入装有茉莉花的碗内，再将鸡汤盛入汤碗内即成。

四宝养肝粥

这款粥具有疏肝理气、补中养胃的功效。

材料：鸡内金10克，茯苓10克，玄参10克，生山楂10克，大米50克。

做法：将鸡内金粉碎，与茯苓、玄参、生山楂一同放入沙锅中，加清水1000毫升煮沸，加入大米50克，小火熬30分钟左右即可。每日一服。

冬葵鸭肝粥

这款汤具有疏肝理气、滋补肝肾、养肝明目的功效，但脾虚肠滑者不宜食用。

材料：鸭肝50克，冬葵菜100克，何首乌10克，枸杞5克，粳米50克，姜、葱、盐少许，料酒适量。

做法：将切碎的鸭肝与何首乌、枸杞一同放入沙锅中，加水1000毫升煮沸，再加入粳米熬20分钟左右，起锅前加入切碎的冬葵菜叶，并加入适量料酒调味，再小火熬15分钟，最后加入葱、姜、盐。

舒理气机，调摄情志

如果有肝郁，只用药物治疗，没有精神调节的配合是治不好的。气郁质女性在进行身体调节的时候，除了食疗之外，还应该配合以精神调节。如果心情好了，不用药物肝郁也会好的，当然配合起来就事半功倍。

运动旅游

多参加体育锻炼及旅游活动是解郁的最佳途径之一，既能运动身体、促进气血流通，又可以欣赏自然美景，使精神状态得到良好调剂，户外新鲜的空气和灿烂的阳光对体质的增强也是非常有利的。

如果恰好对气功感兴趣，不妨试着练习强壮功、保健功、动桩功等，这些功法着重锻炼呼吸吐纳，对开导郁滞之气有非常好的功效。

调摄情志

气郁质女性往往性格内向，神情也常处于抑郁状态，根据《内经》“喜胜

忧”的原则，要想走出忧郁的生活，这类人就应该主动寻求快乐，尽量增加户外活动和群体性活动，更多地融入社会，不能总待在家里。就算是无聊，也要少看点哭哭啼啼的悲苦剧，一部搞笑的喜剧其实是非常不错的选择。

听歌和阅读同样可以起到解郁的效果。在音乐类型的选择上，最好以轻快、开朗、激动的音乐为主，可以起到提高情志的效果。阅读的时候，多读积极的、鼓励的、富有乐趣的、展现美好生活前景的书籍，以培养开朗、豁达的意志，在名利上不计较得失，知足常乐。

另外，很多气郁质女性的抑郁性格跟工作和生活的压力有着非常大的关系。尽管我们常说“有压力才有动力”，但过度的压力如果得不到及时释放，就很容易引发精神上的抑郁。所以，这类人要学会情绪的自我纾解和调节，试着放下职场和生活中的名利得失，学着做一个知足常乐的人，抑郁情绪自然就会慢慢远离你。

一般来说，这类人都比较容易失眠，所以睡前一定要避免饮茶、咖啡和可可等具有提神醒脑作用的饮料。

按摩调节

工作繁忙之中，身体不舒服，不想吃药，又懒得去医院，怎么办呢？不妨试试中医的按摩保健手法，简单动几下手指，就能帮助你调畅气机、改善脉络中气血的运行状态，从而有效舒缓压力。

舒气法

这种按摩方法能够舒理气机，刺激胸腺，从而起到增强免疫机制的作用。

方法：将两只手掌重叠，放在两乳之间的膻中穴的位置，上下擦动30次。

宽胸法

这种按摩方法能够宽胸理气，通畅全身气机。

方法：坐在椅子上，首先将右手五指并拢，手指伸直，掌指关节略屈，使掌心凹成“虚掌”，并放在右乳的上方，适当用力拍击并渐渐横向另一侧移动，来回10次。接着，将两手手掌交叉，紧贴乳上并横向用力摩擦20次。最后，将两手的虎口卡在两腋下，由上沿腰侧向下至髂骨，来回推擦发热。

疏肋法

这种按摩方法可起到理气疏肝的作用。

方法：坐在椅子上，将两手放在两腋下，手指张开，指间距与肋骨的间隙等宽，先用右手向左推至胸骨，再用左手向右推至胸骨，两手再由上而下交替分推至与肚脐同高的位置，如此重复10次即可。按摩时，手指要紧贴肋间，用力均匀，以胸肋有温热感为宜。

叹息法

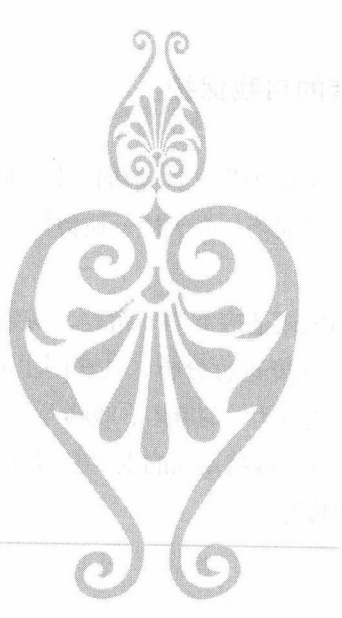
这种按摩方法可以调和脏腑，从而起到疏肝理气的效果。

方法：全身放松站立，先深吸一口气之后，再缓慢呼气，同时发出“嘘”音，并尽量睁大眼睛，这样重复10次左右即可。

第九章
特禀质——益气固表补脾肺肾

《黄帝内经》认为：“正气存内，邪不可干。”对特禀质女性来说，只有当身体中气机充足，才不容易被邪气感染生病，因此娇美人应该注重益气固表。

通过补益肺部、脾脏能强健身体的气机，补肾则能调养先天。当然，针对特禀质女性容易过敏的症状，应远离过敏原来减少对身体的伤害。生活起居上的自我保健也能给身体一个安全的调理环境。



生理缺陷，过敏反应者多为特禀质

特禀质女性一般是先天禀赋异常者，或有畸形，或有胜利缺陷。对外界环境适应能力差是特禀质女性的共性，她们多数都属于过敏体质者，对过敏季节适应能力相当差，还容易引发宿疾。

下面列举的都是一些在特禀质女性身上最常见的特点，根据自身状况对照着作一个自测。

1. 容易对药物、食物、气味、花粉等过敏，季节性过敏更是家常便饭。

2. 皮肤脆弱。稍微不注意，身上就会出现风疹、湿疹、血管水肿、红斑、瘙痒等现象，甚至还会起荨麻疹。脆弱的皮肤常因过敏而出现紫红色的瘀点和瘀斑，虽然只是轻轻地抓一下也会立即发红，并且还会出现非常明显的抓痕。最夸张的时候，外界环境突然出现的冷热变化，以及紧张的心情，也会让身体的各个部位出现红色斑块，部位也不固定。

3. 呼吸系统容易出现鼻炎、气喘、咳嗽症状。

4. 眼睛容易瘙痒或红肿。

5. 消化系统也非常脆弱，经常出现腹痛、恶心、呕吐、腹泻等症状，严重时还会发生消化道出血、口咽部瘙痒有异物感等不适。

娇气是特禀质者的自我保护

特禀质者，一般是指由于先天性遗传因素所形成的一种特殊体质状态，如先天性、遗传性的生理缺陷，先天性、遗传性疾病，变态反应，原发性免疫缺陷等。

特禀质女性对季节气候适应能力非常差，易患花粉症，还易引发宿疾和药物过敏。如果从中医角度进行分析，其病因主要是肺气不足，卫表不固，从而导致外邪内侵，形成风团、荨麻疹、咳喘等。

归纳起来，使娇美人形成特禀质的主要原因有以下几种：

先天禀赋不足、遗传等

在临床上，一般是将容易发生过敏反应和过敏性疾病而又找不到发病原因的人，称之为“过敏体质”，也就是先天禀赋不足。具有“过敏体质”的人可发生各种不同的过敏反应及过敏性疾病，如湿疹、荨麻疹、过敏性哮喘等。除此之外，过敏反应还有明显的遗传倾向。研究表明，当父母双方都属于过敏体质时，其子女成为过敏体质的概率为70%；如果只有母亲是过敏体质，那其遗传子女的概率为50%；如果单纯父亲是过敏体质，其子女有30%的机会遗传成为过敏体质。

环境因素

环境诱因这是引发过敏的三大原因之一。自然界中能引起过敏的物质非常多，它们存在于空气、食物、饮料、日用品等任何我们生活中可能接触到的东西当中，生活在这样的环境里自然更容易导致过敏反应。通过医学检测，现在查出的最常见过敏原已高达600种。特别是在过敏反应多发的春夏季节，随着温度不断升高，各种树木花草的花粉飘散高峰依次到来，成千上万种霉菌的孢子也大量生成，而湿热的环境也正是过敏原螨虫发育繁殖最旺盛的季节，这些都会成为空气中的悬浮物，通过空气传播并引发过敏反应。

药物因素

具有过敏体质的人对某些药物特别敏感，他们通常在服用特定或不定药物后就会产生过敏反应。容易引起过敏反应的药物有：

抗生素类，青霉素、链霉素、氨苄青霉素、氯霉素、土霉素等。

解热、镇痛类，如阿司匹林、氨基比林和非那西丁等。

催眠药、镇静药与抗癫痫药，如鲁米那、眠尔通、泰尔登、苯妥英钠等。

异种血清制剂及疫苗等，如破伤风抗毒素、蛇毒免疫血清、狂犬病疫苗等。

中药也可引起过敏，如葛根、天花粉、板蓝根、牛黄解毒片、银翘解毒片等。

正气存内，邪不可干

出现过敏症状以后，特禀质女性首先想到的就是吃一些如息斯敏之类的抗过敏药。不可否认，单纯的抗过敏治疗能够取得“立竿见影”的效果，迅

速解决烦恼不堪的过敏症状。但是，这种治标不治本的行为并不能彻底改变过敏发生的基础，长时间反复使用抗过敏药，不仅药效会越来越弱，还会使身体产生耐药性。一旦停药，过敏症状很有可能会加重。最可怕的是，很多过敏药本身也非常容易导致过敏。所以，即便是为了缓解过敏症状，也要尽量缩短使用抗过敏药的时间，一旦过敏症状得到控制就要立即停药，切不可过于依赖。

《黄帝内经》中说："正气存内，邪不可干。"娇美人要想彻底去掉身上的娇气，还是应该以改善体质为根本，采取益气固表的方法，让身体慢慢走出特禀体质的困扰。

缓解症状

在中医治疗上，要以散风止痒、祛湿利水、祛痰化饮、解痉平喘、通窍、行气活血等为主，选用小青龙汤、麻杏石甘汤、射干麻黄汤、苍耳子散、消风散等常用方剂。

对症下药

一般说来，对吸入性过敏原敏感的女性，大多都有肺卫气虚的问题，所以在治疗上也应该以补益肺卫为主，常用党参、太子参、白术、茯苓等。

对食物性过敏原敏感的女性，大多有脾虚湿盛的问题，在治疗上也应该以健脾化湿为主，可以选用陈皮、半夏、茯苓、砂仁、藿香、鸡内金等。

总之，益气固表、调养先天、培补肾精肾气是特禀质女性调养的切入点。

远离过敏原

避免接触致敏物质是特禀质者在生活中需时刻注意的问题。在日常饮食当中，女性要提醒自己不吃发物，并尽量远离那些可能导致过敏的东西，如螨虫、花粉、油漆、烟、颜料、灰尘、浓烈的香水等，这些东西都有诱发或加重过敏症状的可能。

哪些是发物呢？发物就是指那些特别容易诱发过敏或导致过敏症状加重的食物，酒、牛肉、鹅肉、茄子、鲤鱼、虾、猪头肉、韭菜、羊肉、香椿、竹笋、蟹、辣椒、肥肉、浓茶、咖啡、蚕豆、白扁豆、荞麦等都属于发物。

如何发现过敏原？除了在吃的问题上留心之外，还应时刻留意身边的事物，只有找出导致自己过敏的东西，才能更好地解决困扰。如果你感觉毫无头绪，那就不妨按照下面的提示来找找看。

（1）平时注意观察：

A. 如果每次发生过敏症状都跟某一种东西或是环境有关，那么它很有可能就是过敏原，如刚油漆过的房间、空调房等。

B. 如果更换生活居住地发生过敏症状，那就有可能是地域环境的因素，也就是俗话说的“水土不服”。

C. 如果只是在睡觉时才会打喷嚏、流鼻涕，那你的床上用品很有可能含有过敏原。

（2）到医院进行过敏原化验

到医院化验过敏原是比较常见和快捷的办法，只需要花费少量的费用，就能够清楚地找到自己的过敏原。医院可以检测的过敏原很多，如花粉、粉尘、螨虫、动物皮屑等吸入性过敏原，牛奶、鸡蛋、鱼虾、牛羊肉、蔬菜、水果、坚果等食物性过敏原，以及青霉素、疫苗、蚊子或蜜蜂等昆虫叮咬液等注射性过敏原。

生活调节

饮食调节。在日常生活中，特禀质者要根据自己的实际情况制定不同的保健食谱，最好是清淡一些，少吃生冷、辛辣及肥甘油腻的东西。

顺应气候。天气变化是引起特禀质者过敏的一大问题，要注意顺应四时变化，根据个体情况调整生活起居的时间和习惯。特别是在季节更替的时候，要及时增减衣被，增强机体对环境的适应能力。

远离宠物。宠物虽然可爱，但它们身上往往带有过敏原，所以特禀质者最好别养宠物。

适应水土。水土不服是特禀质者最困扰的问题之一，却又无法总是换生活环境。因此，特禀质者在陌生的环境中要注意日常保健，减少户外活动，避免接触各种致敏的动植物，适当服用预防药物，减少发病机会。



远离易过敏的食物

益气固表是解决特禀质女性困扰的重中之重。除了注意饮食的清淡和营

养的合理搭配之外，摄取足够的维生素和矿物质对她们来说也是非常必要的。

需要多吃的食物

在日常的饮食中，要注意多添加小白菜、番茄、柑橘、柠檬等富含维生素 C 的食物，卷心菜、花菜、胡萝卜等富含维生素 E 和维生素 A 的食物也是娇美人日常饮食中必不可缺的。

尽量少吃的食物

辛辣刺激食物：辣椒、胡椒、酒等。

生冷食品：冰激凌等。

腥膻发物：牛肉、鹅肉、鲤鱼等。

异体蛋白食物：蛤蜊、田螺、牡蛎、贝类、鲍鱼、虾、螃蟹、乌贼骨、海参等。

含添加剂的食物：蜜饯、某些糖果等。

其他可能引起过敏的食物，如面粉、荞麦、蚕豆、茄子、白扁豆、牛奶、黄豆、花生、核果类等。

另外，虽然有些食物不一定进嘴，但即便只有偶尔不小心的接触，也可能造成这类人皮肤发痒、红肿的过敏反应，如香蕉、奇异果、栗子、木瓜等。

内外调理，改善过敏体质

要彻底甩掉特禀质女性身上令人困扰的“娇娇气”，除了日常的食物调节和生活起居上的注意之外，恰当地选用一些中药，给机体由内到外的调理，逐步改善过敏体质，从根本上使问题得到解决。

灵芝

在中医理论当中，灵芝一直被视为滋补强壮、固本扶正的珍贵中草药，民间更传说其具有起死回生、长生不老的功效。

在抗过敏方面，灵芝能抑制免疫水平，保持机体自身的稳定，以抵制人体因抗原侵袭导致的免疫功能亢进。当产生过敏反应时，灵芝可以阻断过敏反应介质的释放，防止过敏反应的发生。

灵芝常见的用法有煎水、泡茶、浸酒、制成糖浆。

灵芝的味道苦中带香，可以加入蜂蜜等调味。

一日用量控制在 5 ~ 15 克。

这里推荐两款以灵芝为主材的汤：

灵芝黄芪汤

这款汤可以起到益气固表、健脾开胃，提高机体抵抗力的作用。

材料：黄芪30克，灵芝30克，瘦肉120克，生姜1块。

做法：将瘦肉切丁、生姜去皮，用清水将黄芪、灵芝浸泡30分钟备用。先将黄芪、灵芝放入沙锅，再放瘦肉及生姜，并加入适量的清水，按个人喜好加入适量的盐，用大火煲3小时后关火即可。

灵芝鹌鹑蛋汤

这款汤具有益气固表、补血益精的功效，还能减少美人的皱纹。

材料：鹌鹑蛋12个，灵芝60克，红枣12个。

做法：将灵芝洗净，切成细块；红枣去核、洗净；鹌鹑蛋煮熟，去壳；把全部材料放入沙锅内，加清水适量，用大火煮沸后，再改用小火煲至灵芝出味，加白糖适量，再煮沸即成。

黄芪

黄芪又名箭芪、绵芪、口芪、黑皮芪、白皮芪、红芪、独芪等，是名贵的中药材，因目前野生资源在大量采挖的情况下日渐稀少，现在已被列为国家三级保护植物。

黄芪性微温，味甘，有补气固表、止汗脱毒、生肌、利尿、退肿的功效，可以用于治疗气虚乏力、中气下陷、便血崩漏、表虚自汗、血虚萎黄、慢性肾炎、蛋白尿、糖尿病等。

尽管黄芪和人参均属补气良药，但人参偏重于大补元气，而黄芪则以补虚为主，常用于体衰日久、言语低弱、脉细无力者的治疗，具有补而不腻的特点。

黄芪最好是用来煎汤、煎膏、浸酒使用，也可以做成菜肴食用。

黄芪不能与龟甲、白鲜皮、防风等中药配伍使用。

一天的用量控制在 15~30 克，最多不超过 60 克。

这里推荐两款以黄芪为主材的汤粥：

黄芪鳝鱼汤

这款汤具有补气益血、通脉养颜的作用，除了能够改善娇美人的过敏体质以外，还能解决脸色萎黄、瘦弱无力等问题。

材料：鳝鱼500克，黄芪50克，生姜1片，红枣5个。

做法：将黄芪、生姜、红枣洗净，鳝鱼洗净后清除内脏，切段备用。将鳝鱼段放入油锅内爆炒，同时加入生姜，等鳝鱼炒到半熟后加水煮开，再放入全部用料，用大火煮开后，改用小火煲1～2小时，调味后即可食用。

参芪大枣粥

这款粥具有补脾益气的功效，能够解决特禀质女性容易感冒的问题。

材料：黄芪15克，党参10克，大枣30克，粳米100克。

做法：将黄芪、党参一同放入锅内煎熬，烧开后取汁，再放入大枣和粳米，共同煮成粥就可以食用了。

白术

白术性温，味苦、甘，具有健脾益气、燥湿利水、止汗、安胎等功效，可用于过敏多病、脾虚食少、腹胀泄泻、痰饮眩悸、水肿、自汗，以及孕妇胎动不安等。

在临床应用上，与党参、甘草等配伍可以起到更好的补脾胃效果，与枳壳等同用，可消痞除胀，与陈皮、茯苓等同用，则可以提高健脾燥湿、止泻的效果。

有胃胀腹胀、气滞饱闷症状的女性不能使用白术。

一日的用量要控制在 6 ～ 12 克。

下面推荐一款白术为主材的汤：

参术大枣汤

这款汤具有健脾益气的功效，可以用于解决娇美人在春季的过敏问题。

材料：党参10克，云苓20克，白术6克，大枣5枚，鲜鸭肾1个。

做法：将云苓打碎，大枣去核，鲜鸭肾剖开，把鸭内金洗净后与所有原

材料一起放入锅内，加适量清水煲1小时，调味便可食用。

荆芥

荆芥在处方中又被称为荆芥穗、炒荆芥等，味辛，微温，归肺、肝经，具有解表散风、透疹、消疮、止血的功效，临床上常用于感冒、麻疹透发不畅、便血、崩漏、鼻衄等疾病的治疗。

选荆芥窍门

以身干、色黄绿、茎细、穗多、无泥杂的荆芥为佳。

荆芥最好存放在干燥密闭的容器内，宜在30℃以下保存，要注意防霉。

荆芥不宜久煎。

一日的用量要控制在6～10克。

有表虚自汗、阴虚头痛的娇美人忌服荆芥。

防风

防风又名山芹菜、白毛草等，味辛、甘，性微温，具有祛风解表、除湿止痛、止痉的功效，常与荆芥、羌活、独活等配伍使用，可用于治疗感冒头痛，与苦参、荆芥、当归等配伍，可治疗风疹瘙痒。

防风既可内服，也能外用，一般生用。

一日用量控制在 5 ～ 10 克。

有血虚痉急或非风邪引起的头痛症状的女性忌服防风。

下面推荐两款以防风为主材的汤剂：

防风药膳

材料：黄芪50克，白术20克，防风20克，莲子50克，猪瘦肉200克。

做法：将以上原料加水适量一起炖汤服食，每周可吃一次。

生黄汤

这款汤对过敏性鼻炎尤其有效，既能对症缓解病症，也能起到预防的作用。

材料：生黄芪60克，防风12克，白术20克，桂枝6克，炒白芍15克，炙甘草3克，红枣15克，生姜3片，乌梅10克。

做法：用水煎服，每日1剂。

蝉

蝉也叫知了，性寒、味香，具有散风宣肺、解热定惊等功能。

有趣的是，说起蝉的药用，人们都只知道蝉蜕（幼蝉的壳）是一味常用的中药。其实，早在古代成虫蝉体就开始在中医中入药。李时珍曾经说："今人只知用蜕，而不知用蝉也。"《神农本草经》当中也有"蚱蝉，味咸寒，主小儿惊痫，夜啼，癫病，寒热"的记载，就连《本草纲目》中也有"秋蝉一个，地肤子炒八分，麝香少许，为末，酒服二钱，可治破伤风病"的记载。

在中医的临床上，蝉可用于治疗外感风热、咳嗽喑哑、咽喉肿痛。风疹瘙痒、目赤目翳、破伤风、小儿惊痫、夜哭不止等症。

乌梅

乌梅是蔷薇科植物梅的干燥近成熟果实，经烟火熏制而成，表面乌黑色或棕黑色，皱缩不平，味极酸，有止泻痢、止咳、生津、止血、敛肺、涩肠等功效，可用于肺虚久咳、久痢滑肠、虚热消渴等。因含多种有机酸，乌梅还有改善肝脏机能的作用。另外，乌梅中的梅酸还可以软化血管，推迟血管硬化，具有防老抗衰作用。

乌梅可以和白砂糖一起煮水制成酸梅汤，日常饮用可起到清凉解暑、生津止渴的作用，尤其适合在夏天饮用。

感冒发热、咳嗽多痰、以及细菌性痢疾和肠炎患者要忌食乌梅。除此之外，特禀质女性在正常月经期以及在产前产后也都不能吃乌梅。

一日的用量要控制在 6 ~ 12 克。

下面介绍一款以乌梅为主材的汤粥：

乌梅粥

这款粥能够起到防过敏的作用。

材料：乌梅15克，黄芪20克，当归12克，粳米适量。

做法：将三味中药一起放入锅中，加水用大火煮开后，再用小火熬成浓汁，最后在浓汁中加水，水开后加入粳米熬粥，可放些糖调节乌梅的酸味。

乌梅汤

这款汤具有疏散风寒、清热解烦的功效，对过敏性皮炎很有效果。

材料：银柴胡10克，五味子10克，防风10克，乌梅10克，桂枝10克，荆芥10克，麻黄6克，升麻6克。

做法：以水煎服。每日1剂，日服3次，直至痊愈为止。

生地黄

生地黄是地黄或怀庆地黄的根，缓缓炽焙至八成干后入药，又称为“干地黄”，其味甘、苦，性寒，有清热、生津、滋阴、养血的功效，在中医临床上可用于治疗阴虚发热、消渴、吐血、血崩、月经不调、胎动不安、阴伤便秘等问题。

生地黄可煎汤、煎膏滋、浸酒，也可以做成菜肴，但一日的用量要控制在 15 ~ 30 克。

少食腹胀、大便稀溏、舌苔发腻者不宜用生地黄。

这里推荐一款以生地黄为主材的配方：

琼玉膏

这款配方能够起到益气养心的作用，不但能够防止过敏发生，同时还能抗衰老，解决美人的失眠健忘和早衰白发问题。

材料：生地100克，党参15克，茯苓30克，蜂蜜适量。

做法：将三味中药煎取浓汁，加入约等量的炼蜜，再煎沸即成。每次使用1～2匙。

牡丹皮

牡丹皮是牡丹的根皮，又名丹皮、粉丹皮、木芍药、条丹皮、洛阳花，具有清热凉血、活血祛瘀的功效，能入血分而清血分之热，常用于温病热入营血而出现的发热、神昏、斑疹等症状。同时，还能清肝经之热，用于治疗肝经郁热所致的胁痛、头痛、月经不调。另外，牡丹皮对于虚劳发热无汗和血瘀肿块、闭经不通、腹部胀痛也有较好的功效。

如果是用于清热凉血，牡丹皮最好是生用；如果要用来活血祛瘀，则最

好是以酒炙用。

一日的用量要控制在 6 ~ 12 克。

血虚有寒、月经量过多及孕妇不宜用。

下面推荐一款以牡丹皮为主材的配方：

治过敏性鼻炎

材料：牡丹皮10克。

做法：先用冷水将牡丹皮浸泡1小时，然后放在火上煮15分钟，取煎汁100毫升，每晚一次服用，10天为一个疗程。

治过敏性紫癜

材料：当归、生地黄、牡丹皮、红花、紫草、茯苓、大枣。

做法：每晚睡前开水冲服一包，30天为一个疗程。

固表粥，元气汤

中医认为，特禀质女性问题的本质就是元气虚弱。《黄帝内经》中说元气藏于肾，所以益气固表是解决这类人问题的关键。前文已经介绍了一些具有益气固表功效的食材和中药，只要将它们进行合理的搭配，再加上一些精湛厨艺的加工，就能够变出一桌美味的大餐。

固表粥

这款粥具有益气固表的作用，对季节性过敏尤为见效。

材料：乌梅15克，黄芪20克，当归12克。

做法：将所有原料放入沙锅中加水煎开，再用小火慢煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁，用汁煮粳米100克成粥，加冰糖趁热食用。

葱白红枣鸡肉粥

这款粥可用于治疗过敏性鼻炎见鼻塞、喷嚏、流清涕。

材料：粳米100克，红枣10个，连骨鸡肉100克。

做法：将红枣去核，再与粳米、鸡肉一起分别洗净，姜切片，香菜、葱切末，备用。将鸡肉放入加有适量水的锅内，放入姜片后用大火煮开，然后放入粳米、红枣熬45分钟左右。最后加入葱白、香菜调味。

人参红枣茶

这款茶有益气养血、悦色丰肌的功效，适用于脾虚血弱、元气不足的女性。

材料：人参3克，红枣6枚，粳米100克。

做法：先将人参切片，红枣去核，粳米淘净。然后将三味原料一起放入锅中，加适量水熬粥，熟后即可食用。

薏仁山药粥

这款粥具有健脾和胃、益气肤、清利湿热的功效。

材料：薏仁、淮山药各30克，大枣12个，小米100克，白糖20克。

做法：先将小米洗净放在沙锅内煮开，然后将大枣洗净去核，切成细条，将淮山药研成细末，连同薏仁一起倒入锅中，再加适量水，用文火煨粥，根据口味加少许白糖拌匀即可。

黄芪红枣汤

这款汤既能益气固表，又能强身健脑，对气虚多汗者来说非常适合。

材料：黄芪15克，红枣15个。

做法：将黄芪和红枣放入锅中，加水适量，用文火煮1小时以上即可。每日1剂，分2～3次服，食枣喝汤，15天为一个疗程。

玉屏风粥

这款粥具有补气健脾、利水固表的效果。

材料：防风5克，白术10克，黄芪20克，粳米30克，白砂糖少许。

做法：将上述三味中药先放沙锅内加水熬汤两次、去渣，两次药汤合并后放入粳米熬成粥，调入少许白砂糖即可。

人参黄芪粥

这款粥具有补气强身的功效，适用于五脏虚衰、久病体弱、气短自汗、脾虚泄泻、食欲不振等症。

材料：粳米80克，人参5克，白术10克，黄芪20克，白砂糖5克。

做法：先将人参、黄芪、白术去净灰渣，切成片，用清水浸泡40分钟，然后放入沙锅中加水煎开，再用小火慢煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁。最后，用药汁煮粳米粥，加白砂糖调匀即可食用。

日常护理与“六气诀”

前文介绍的都是通过食疗达到益气固表、告别过敏体质的目的。其实，除此之外，还有很多办法可以使特禀质女性远离讨厌的过敏症状。下面就为娇美人推荐一些简单的小办法，只要坚持下去，同样可以起到不错的功效。

环境卫生

对特禀质女性来说，春、夏是要特别需要注意的季节。春季室外花粉较多时，要尽量减少室外活动时间，这样能从很大程度上避免季节性的过敏。夏季是细菌最容易滋生的季节，这类人要注意保持室内的通风和卫生，床单和被褥也要经常洗晒。

对购置了新居的女性来说，尽管心情急切，但是也要先忍住，最好不要立即搬进刚装修后的新房子里居住。在搬家之前，要提前打开窗户，让室内装修留下的油漆、甲醛等化学物质气味挥发干净后再搬。

另外，为避免动物皮毛过敏，最好不要在家里养猫、狗等宠物。

日常起居

保持充足的睡眠，积极参加体育锻炼，也是增强和改善体质的良好途径之一。天气晴朗、暖和的时候，不妨去户外走走，可以去水质较好的游泳馆活动一下。当然，如果遇到天公不作美的时候，最好避免户外活动，可以把运动锻炼改在室内进行。即便要进行户外锻炼，也要注意防寒保暖。

另外，如果你正处于疾病的缓解和康复期，坚持适宜的体育锻炼可以帮助机体能量的恢复，但最好不要做过于剧烈的运动，如跑步、踢球等。

日常护理

尽管皮肤十分敏感，但爱美是女人的天性，化妆是女性日常生活中必不可少的环节。面对琳琅满目的化妆品，在选用时应遵循以下原则：

1. 不选香味太浓的产品，因为含量过高的香料很容易引起过敏。

2. 慎用含酒精和果酸成分的产品，因其对皮肤刺激大，对敏感性肌肤无疑是雪上加霜。

3. 不使用深层清洁的磨砂膏和去角质霜，这些都是加重过敏的产品。

4. 购买化妆品时，一定要选用在包装说明上标有“敏感肌肤用”，或“低过敏”、“经皮肤科医生测试”等字样的产品。

穴位敷贴

除了内治法之外，中医还根据天人相应的原理，在季节转换的节点——夏季三伏以及冬季三九，通过穴位敷贴的方式对过敏体质采取外治措施。

简单说来，就是将渗透性强的特定药物贴敷在体表的特定穴位，辅以离子导入法，使药物沿“腧穴—经络—脏腑”途径渗透并扩大药效。通过冬夏有序的治疗，可以调整机体的阴阳平衡，使肺、脾、肾等脏腑功能得到调节，从而起到扶助正气、抗御病邪、抑制机体过敏的效果。

体育锻炼

特禀质的形成与先天性禀赋有关，特禀质女性可以尝试着练习“六字诀”养生法中的“吹”字诀，可以起到调养先天、培补肾精肾气的作用。同时，还可以根据各种特禀质的不同特征，有针对性地选择运动锻炼的项目，逐步改善体质。但必须注意的是，在季节交替时，要避免长时间在户外锻炼，以防止过敏性疾病的发作。

养于内而美于外
——焕颜篇

《黄帝内经》认为，人的体表能反映身体的状况，所以用来观察脏腑健康与否的方法，大多是观察体表得来的。既然从体表能观察到脏腑的健康，反之，脏腑的健康也一定可以影响到体表的形态。于是，古代美人从《黄帝内经》中吸收了“养于内而美于外”的内调养颜法。

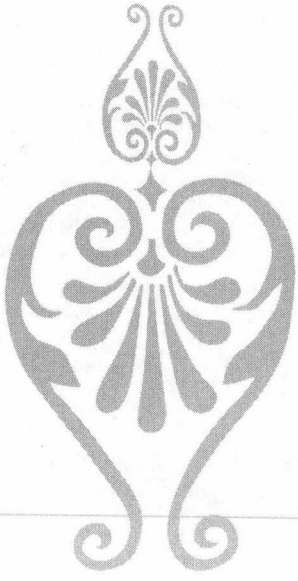
例如皮肤的问题，可能与肺的调节功能有关，可能跟心脏的输血功能有关，可能与脾脏的运化营养物质有关，也可能与津液的多少有关。要想解决皮肤的问题，就先找准导致问题发生的关键，再逐一进行调理，必能使问题得到有效的改善。

古代美人还在实践中总结出了不少美容秘方，发明了针对不同肌肤的面膜、紧肤水等。这些方法即使到了今天仍有它们独特的功效。

第十章
28天让肌肤焕然新生

《黄帝内经》认为皮肤的好坏，与气血的运行有很大的关系。除此之外，气候、保养习惯、生活态度等因素的改变也会使美人的肌肤状态随着其各因素的改变而改变。为了让美人在选择保养品的时候能够有更明确的指导，专家将肌肤分为干性肌肤、油性肌肤、中性肌肤、混合性肌肤、敏感性肌肤等几类。这种概略的分法，也许让人在面对琳琅满目的化妆保养品时能有的放矢，轻松挑选到适合自己的那一类。

但是，肌肤不会永远只有一种属性，而你的皮肤也不能永远只是依靠那些瓶瓶罐罐。从现在开始，是时候改变自己了，来一次彻底的换肤行动吧。



皮肤也有生理周期

覆盖在人体表面的皮肤是人体的天然外衣，也是人体最大和最重要的器官，成年人的皮肤表面积达到 1.5 ~ 2 平方米，它的总重量约占人体的 8%，容纳了人体约 1/3 的循环血液和约 1/4 的水分。它不仅是人体内部器官和组织的保护者，还担负着保护人体、调节体温、吸收、分泌和排泄以及感觉、代谢、免疫等生理功能。只有对皮肤的功能和生理代谢有了一个正确的认识之后，才能安全、正确地使用化妆品。

皮肤的代谢周期

一般来说，最通俗和标准的观念认为皮肤的代谢周期是 28 天。但是，随着年龄的变化，这个数值也将越来越长。当女人的年龄指针走到 60 岁时，皮肤的代谢周期就需要 45 天左右了。

随着生存压力的日益增长，城市生活也越来越紧张，很多人都出现了新陈代谢减慢的情况，从而导致体内的毒素和废物不能及时被排出，这在很大程度上对皮肤质量造成了影响。

皮肤反映脏腑的健康

皮肤作为人体最大的器官，能反映多个脏腑的健康情况。同时，如果我们要使皮肤更漂亮，从这些脏腑着手才能更为有效。

肺与皮肤

《黄帝内经 · 素问 · 经脉别论》说："肺朝百脉……输精与皮毛。"《灵枢 · 决气篇》又说："上焦开发，宣五谷味，熏肤，充身，泽毛，若雾露之溉……"这就是说五脏之中，皮肤与肺的关系最为密切。肺主宣发、主输布，由脾胃运化的水谷精微需要通过肺的输布运送到全身，才能濡养肌肤。因此，肺的精气具有润泽皮毛、固护肌表的作用，皮毛上汗孔散气和排泄汗液亦由肺调节。只有肺气足的美人才有好的肤色。

心脾与皮肤

《黄帝内经》说："心者……其华在面，其充在血脉……""心主汗……脾主液。"就是说，心脏主导了一个人的血液和汗水，心脏功能正常的美人，血液能通畅地循经而行，面色自然就红润，出汗正常；而作为后天之本的脾，

主导营养的运化和传输，水谷精微通过脾的运化，化生津液气血，充养肌肤。这也说明气血对皮肤有很重要的作用。故而《黄帝内经 · 灵枢 · 本脏篇》说："卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖者也。"即气血具有温煦、濡养皮肤的作用，并以此维持皮肤的正常功能。

津液与皮肤

《黄帝内经 · 灵枢 · 决气篇》指出："腠理发泄，汗出溱溱，是谓津……谷入气满，淖泽注于骨，骨属屈伸，泄泽补益脑髓，皮肤润泽，是谓液。"《灵枢 · 经脉篇》又说："气不荣则皮毛焦，皮毛焦则津液去皮节；津液去皮节，则爪枯毛折。"所谓津液，就是人体内一切正常水液的总称，大抵就是西医所说的体液。其中分布在皮肤、肌肉和孔窍等处，起滋润作用的被称为津，它们清稀且流动性大；灌注于骨节、脏腑、脑髓等处，起濡养作用的称为液，它们较为稠厚，流动性也较小。这些津液润泽、滋养皮肤，一旦津液稀少，皮肤就会干燥失去光泽。

护肤的黄金时段

皮肤新陈代谢的周期是 28 天，在这 28 天当中，有一个被称为"肌肤护理黄金时段"的时期，那就是生理期过后的约 1 周内。医学认为，女性在这个时段处于身心平衡、安定的状态当中，护理的效果也就更为明显了。

从生理来看，"肌肤护理黄金时段"正好处于女性生理期当中的卵泡期，也就是月经周期的第 5 ～ 14 天，这个阶段一些原始卵泡开始生长发育，会维持 7 ～ 10 天。在这段时间当中，由于卵泡的生长，血液中的雌激素水平随之逐渐升高，是体内雌性激素分泌最旺盛的时期，也是肌肤新陈代谢最快速、吸收营养最好的时候，不妨抓紧这段时间，给皮肤更加细致的呵护和更深层的滋润，以帮助恢复肌肤自然的活力与光彩。尤其是对年纪稍大的女性来说，成熟性肤质的皮肤细胞再生能力已经开始减弱，此时就更需要抓紧这个护肤的黄金阶段，使用刺激弹力纤维生成的特殊保养品来进行保养。

为了起到更好的保养效果，建议在这个阶段可以加强皮肤的保湿、增加营养。在日常使用的保养品当中，一般的面膜、精华素、抗老化护肤品都含有多种营养成分，具有修复细胞、再生细胞的功能，产品使用后，肌肤状况会在很短的时间内产生变化，而卵泡期正是一个月当中肌肤状况最好的时期，

这个时期可以使用一些高质量、高营养的护肤品对皮肤进行一番精致的护理，旺盛的新陈代谢能够让肌肤最大限度地吸收产品中的营养成分，从而达到最佳的护肤效果。

另外，饮食上的调整也可以帮助女性抓住这个护肤的黄金时期，除了保证每天补充充足的水分以外，还可以下厨用红枣和生鱼煲汤，给皮肤丰富的营养。在喝水的时候，建议可以多饮用柠檬水，不但能够帮助消化，对皮肤也有很好的增白效果。

28 天换肤攻略

肌肤代谢的周期约为 28 天，和女性生理期相当。在周期轮替中，肌肤也悄悄发生变化，因此应该随着周期调整保养习惯，让肌肤在每个阶段得到适当的调理，肌肤将更加健康动人。

第 1 ~ 6 天——角质调理

不少女性应该都有这样的经验，“好朋友”刚来的那几天不但全身乏力，就连平常引以为傲的美丽肌肤也变得暗淡无光，气色看起来非常差。在这个阶段，除了平常都会进行的早晚基础保养之外，可以着重使用角质调理美容液让皮肤的角质代谢恢复正常代谢。只有调理好角质层，才能让肌肤恢复到透亮光采的本来面目，同时加强肌肤对保养品的吸收。这里介绍一款古代美人去角质的好方法，它们能帮助你肌肤重现亮泽莹润。

皂荚洗面方

此洗面方能有效清洁面部，去除死皮。传说这是唐德宗的女儿永和公主发明的。

材料：皂荚300克，白芷150克，川芎150克，瓜娄仁150克，鸡骨香90克，大豆250克，赤小豆250克。

做法：将材料研磨成粉，过细筛筛过后使用，于每天早、晚洗脸。

去角质需要注意以下几点：

如果属于干性肌肤或者是混合性肌肤，那么在进行“V”字区的调理时，最好选用去死皮素。

在熬夜后以及感觉肌肤疲劳时，净洁面霜是不错的选择。

磨砂膏更适合处理毛孔粗大的额头和鼻翼两侧，尤其是爱出油的肌肤，但不能有正在红肿发炎的痘痘。

除了角质调理之外，这一阶段还要加强细胞能量的补充，可在每晚睡前用营养霜加强调理，但不必使用过于滋润的保养。

第 7 ~ 13 天——护养按摩

这个阶段“好朋友”刚刚走，肌肤状况大致已经恢复正常，肌肤变得更光泽、细腻。千万不要沉溺在兴奋之中就得意忘形，要抓住这个保养的最佳时机。

加强对肌肤的护养和按摩是这一阶段的重点，可以三天为肌肤按摩一次，用按摩霜或按摩油轻按脸部肌肤 1 分钟，并停留 3 分钟让肌肤吸收养分，最后再以清水进行面部清洁，可以起到提升肌肤的功效。与此同时，肌肤在这个阶段的吸收功能也处于最佳状态，抓紧机会使用面膜滋养，可以让肌肤储存足够的养分以对抗下一次生理期的到来。

现在市场上品质比较高的面膜价格都不低，但是如果使用不当，反而失去功效。如果使用凝胶、乳霜状的面膜，更要严格遵循相应的程序，才能使其发挥最佳的效果。

下面就介绍一下正确的面膜使用程序：

将脸洗干净，用毛巾或面纸蘸干脸上的水分。

在手掌心上挤出适量面膜，均匀地涂在脸上。如果是盒装的面膜，一定要用棉棒或干净并干燥的手指挖取。干燥的部分，如两颊、下巴等处，可以加强面膜的使用量。

闭眼休息 10 ~ 15 分钟，让面膜中的保湿成分充分渗透。

如果是凝胶、乳霜状的面膜，先用干净的面纸或化妆棉将面膜擦掉，再用清水洗净。

第 14 ~ 20 天——美白防晒

这一阶段处于黄体期，体温升高，容易因紫外线产生黑斑，肌肤也更容

易出油。所以，这一阶段的护肤重点是加强美白、注意防晒。为了起到更好的护肤效果，白天千万不能忘记擦防晒霜，晚上也要记得涂上清爽的美白品，这样才能很好地阻断黑斑的产生。

集中美白的步骤

白天：美白洗面奶—美白爽肤水—美白精华液—美白乳液—防晒霜。

晚上：卸妆—美白洗面奶—美白爽肤水—美白精华液—美白面膜—美白乳液。

特别保养：一次去角质+二次美白面膜+二次美白按摩暗无光泽的脸颊，为期一周。

第 21 ~ 28 天——控油控痘

进入后黄体期以后，肌肤也开始进入每个月状态最糟糕的时候，不仅容易变得油腻，痘痘、毛孔粗大、过敏等肌肤问题也都会这个时候突然来袭。因此，要想获得完美动人的肌肤，就要重视这一阶段的脸部清洁工作，采取一些以控制油脂分泌的措施，并且注意让肌肤得到充分的休息。

古代美人的控油秘方：

橄榄油磨砂乳

此法兼具控油和去角质的作用。

材料：橄榄油、精盐。

做法：先将橄榄油涂抹在毛孔粗大的地方，再用精盐磨，直到肌肤发热即用水清洗。需坚持两个月。

水果茶

此法能减少面部油脂分泌，使肌肤细嫩。

材料：胡萝卜、苹果、香菜、柠檬。

做法：将材料榨汁饮用。

除了控油，祛痘也是这段时间的护肤重点，可以服用一些抗击生理痘的中草药：

西洋参。经期前服用，可消除生理痘。

红巧梅。可以调节内分泌，减轻生理痘。

乌鸡汤。可以调节内分泌，减轻生理痘。

益母草。可以调节内分泌，外用，可以起到抗痘作用。

丹参。具有调经活血的功效，能有效抑制生理痘的产生。

牛蒡。具有排毒消肿的功效，可以帮助抵抗生理痘的产生。

番茄红素。有助消退痘印。

当归。具有活血化瘀的功效，有助于痘印的消退。

也可以学古代美人服用一些自制的祛痘食品：

苦瓜茶

此茶能有效清热平肝，祛痘效果显著。

材料：苦瓜。

做法：将苦瓜熬煮到烂掉后，喝汁吃渣。

丝瓜水

此汁水有清毒祛痘的功效。

材料：嫩丝瓜的叶和茎。

做法：将材料榨汁涂抹在痘痘上。

排毒，让美丽由内而外

通过28天分阶段的保养，可以让肌肤始终维持在一个非常良好的状态，呈现动人光彩。但是，这并不意味着就此可以一劳永逸。除了要持续不断地进行肌肤的养护之外，时刻注意排毒也是肌肤保养不可忽视的问题。

排毒的食物

运动当然是清洁体内废物和毒素的最佳途径，但是除此之外，注意日常饮食结构也是行之有效的排毒方法。俗话说："药补不如食补"，如果能够在日常饮食当中多吃一些具有排毒功能的食物，帮助清理体内垃圾，自然就会得到意想不到的收获。

地瓜

地瓜当中含有丰富的纤维质，不仅口感松软、易消化，还能促进胃肠蠕动，有助于排便和排毒。

推荐食用方法：想要轻松排毒，把地瓜烤着吃是再好不过的了，最好是连皮一起吃掉。

绿豆

绿豆具有清热解毒、除湿利尿、消暑解渴的功效，多喝绿豆汤有利于排毒、消肿。

推荐食用方法：熬绿豆汤和煮绿豆粥都是不错的选择，但切记不能煮太长的时间，否则会破坏绿豆当中的有机酸，使排毒功能降低。

燕麦

燕麦具有滑肠通便的功效，可以配合纤维促进胃肠蠕动，发挥通便排毒的作用。

推荐食用方法：将蒸熟的燕麦打成汁当做饮料喝，还可以加入苹果、葡萄干等其他食材，既营养又能促进排便。

薏仁

薏仁能够促进体内的血液循环和水分代谢，起到利尿消肿的效果，不仅能够帮助排毒，还有助于改善水肿型的肥胖。

推荐食用方法：直接将薏仁用开水煮烂，按个人口味添加少许的糖，是肌肤美白的天然保养品。

小米

小米属于比较温和的纤维质，容易被消化，具有清热利尿的功效，不仅营养丰富，也有助于美白。

推荐食用方法：与其他排毒餐搭配食用。

糙米

糙米就是保留米糠的全米，含有丰富的纤维，不仅具有吸水、吸脂的作用，还能整肠利便，有助于排毒。

推荐食用方法：煮成糙米粥，或打磨成糙米豆浆，每天早上食用。

红豆

红豆可以促进胃肠蠕动，减少便秘，促进排尿。

推荐食用方法：煲红豆汤，煲制时间尽量长一些，不加糖食用能有效促进排毒。

胡萝卜

胡萝卜具有改善便秘的功效，其富含的 β－胡萝卜素，还具有中和毒素的功效。

推荐食用方法：将新鲜的胡萝卜打成汁，加入蜂蜜和柠檬汁后饮用，具有很好的清热解毒、润肠通便的效果。

山药

山药能够整顿消化系统，减少皮下脂肪堆积，避免肥胖，还能增加机体的免疫功能。

推荐食用方法：生吃山药可以获得更好的排毒效果，将山药去皮，与菠萝一起打成汁饮用，有健胃整肠、排毒的功能。

苦瓜

苦瓜中含有一种具有明显抗癌生理活性的蛋白质，能够激发体内免疫系统防御功能，增加免疫细胞的活性，消除体内的有害物质。

推荐食用方法：凉拌苦瓜具有更好的排毒功效。

芦笋

芦笋含多种营养素，其中天门冬素与钾有利尿作用，能排除体内多余的水分，有利于排毒。

推荐食用方法：绿芦笋尖富含维生素A，不仅口味好，排毒效果也很好。

洋葱

洋葱能促进胃肠蠕动，加强消化能力，且含有丰富的硫，和蛋白质结合的情形最好，对肝脏特别有益，有助于排毒。

推荐食用方法：用绿花椰菜、胡萝卜、芹菜等多种高纤水果蔬菜煮一锅蔬菜汤，能够很快分解你体内积累的毒素。

莲藕

莲藕具有利尿的作用，能促进体内废物快速排出，从而起到净化血液的功效。

推荐食用方法：将莲藕打成汁，可加一点蜂蜜调味直接饮用，或加糖煮热后饮用，可以获得更好的排毒效果。

白萝卜

萝卜有很好的利尿效果，所含的纤维素也可促进排便，有利于减肥。

推荐食用方法：生吃白萝卜的排毒效果更好，建议可打成汁或以凉拌、腌渍的方式食用。

牛蒡

牛蒡可促进血液循环、新陈代谢，并有调整肠道功能的效果，所含的膳食纤维可以保留水分、软化粪便，有助排毒、消除便秘。

推荐食用方法：做成牛蒡茶随时饮用。

地瓜叶

地瓜叶纤维质地柔细、不苦涩，容易有饱足感，又能促进胃肠蠕动、预防便秘。

推荐食用方法：将新鲜地瓜叶洗净，用开水烫熟后捞起，凉拌食用。

日常排毒轻松做

看了这么多具有排毒效果的食材，也许美人还是不想动手下厨亲自试一试。没关系！不妨试试下面这些简单的方法，也许会让你收获意想不到的排毒效果。

每天早上起床之后，先饮用半个柠檬汁冲泡的一大杯清水。

多喝水，每天最少要喝两公升的清水或者是矿泉水。

即便在办公室昏昏欲睡，也尽量不要用咖啡来提神，红茶和酒精也是少沾为妙。

无论是家里还是办公室，多准备一些有机玫瑰花或洋甘菊等花草茶。

尽管你是无肉不欢的肉食动物，但还是应该多吃新鲜水果和蔬菜。

保持对杂粮的好感，多吃各种谷物、坚果类和种子类的食物，它们可以帮助美人吸收矿物质。

减少食用砂糖，远离辛辣食物以及罐头食品。

美白、嫩肤秘方

作为女人一定要牢记一点，千万不要等到皮肤的状况已经很差的情况下才想到护肤，这样不仅要花费更多的金钱和时间，效果也不见得会好到哪里去。为了省时、省心、省力、省钱，从现在开始就应该要细心做好皮肤的护养工作，完美无瑕的肌肤才会让美人更对得起自己的这张脸。

俗话说“一白遮百丑”，美白是绝大多数美人毕生追求的护肤目标。但是，很多美人用尽了各种方法，收效依然非常微弱，这又是为什么呢？其实很简单，在你已经将各种美白方法谙熟于心的时候，千万不要忘记“细节决定成败”这个关键问题，你原本应该白皙红润的皮肤，也许就是在不经意间被破坏了。下面列举了一些美白过程中需要注意的细节问题，仔细对照一下，看看哪些问题是一直以来都被你忽略的。

美白慎按摩

按摩能够促进血液循环和淋巴代谢，除去肌肤当中暗沉的色素，全面促进肌肤对美白精华液成分的吸收。所以，很多美人都会把按摩作为自己的美白方法，并觉得这种方法健康、安全，没有副作用，做得越多越好。

但问题的事实是，过多的按摩会导致肌肤温度升高。在按摩的作用下，皮肤温度会经常高于平常的水平，反而不利于黑色素的减退。另外，大部分的美白产品都是针对光和热来起作用的，肌肤温度过高不仅不利于美白，反而会抑制美白产品效用的发挥。

因此，按摩美白的方法要尽量少用。即便是为了让肌肤能够更好地吸收保养产品的营养，按摩手法也要尽量轻柔，时间也应该控制在 1 分钟之内。

先抗老后美白

在日常生活中，很多人都认为美白类的产品无论先用、后用，肌肤都会一样地吸收，所以也就并不在意这些美白产品的使用顺序，其实这是一种错误的观念。

事实上，美白产品的使用顺序不同，产生的效果往往大相径庭。很多女性在进行美白产品的使用时，都会将抗衰老精华素和美白精华素同时进行使用。如果就两者在皮肤的作用来看，抗衰老精华素一般作用于肌肤的真皮层，而美白精华素却只在肌肤的表层起作用。所以，如果在使用时先涂美白精华素，然后使用抗衰老精华素，那么抗衰老精华素的成分就会被美白精华素所阻挡，从而导致其无法发挥功效。

所以，正确的用法顺序是先用抗衰老精华素，等它顺利渗入肌肤深层后，再使用美白精华素，这样才能让二者的效果都得到充分的发挥。

生理期后敷面膜

美白面膜是目前市面上见效最快的美白产品，但其效果是否能得到充分发挥，或怎样才能让它发挥得更好，却是一件需要认真研究的事情。

在通常情况下，生理期刚过的大约 1 周的时间是皮肤新陈代谢加速、吸收能力最佳的时段，所以如果能够抓住这个肌肤护理的黄金时间使用美白面膜敷面，往往能收到意想不到的效果。

随身携带防晒品

即使是天气寒冷的冬天，阳光中破坏肌肤的UVB仍然和夏天艳阳高照时一样强烈。所以，防晒是一年四季都绝对不能忽视的问题，随身携带防晒品当然也就是必需的了。

另外，厂商在测试其产品的防晒效果时，通常要在测试肌肤上涂到2～3毫米厚的防晒膏，而我们在平时使用时根本不可能涂到这样的厚度，所以在进行户外活动时，更要随身携带防晒品，方便每隔2～3小时进行一次补擦。只有这样，才能达到彻底防晒的效果。

古代美人在保养的时候，非常相信自然食物的力量，她们白嫩肌肤的方法，几乎充斥着各种食材的身影。

嫩肤

古代美人最常用的嫩肤法就是用蛋清，蛋清具有收敛的作用，能将松弛的肌肤绷紧，加上蛋清的营养成分又能滋养皮肤，所以成为古代美人最廉价也最常用的嫩肤面膜。当时没有面膜的说法，古代都把面膜称为“面膏”，将制造面膏的方子称为“面方”。

下面就介绍两款古代美人最常用的嫩肤面膜：

蛋清面膜

此面膜能提高肌肤弹性。

材料：蛋清1个。

做法：蛋清涂一层在脸上，等一会儿蛋清就会在脸上形成一层膜紧绷肌肤，用清水洗去即可。

香蕉面膜

此面膜具有舒缓、保湿、抗过敏的效果。

材料：香蕉、蜂蜜。

做法：将香蕉捣成泥，加入蜂蜜，敷在脸上，一会儿后洗净。

美白

战国时期，女性用加了香料的米粒来美白，不过后来自从发现了铅粉具有

美白作用的时候，就开始大量使用铅粉。还时常用豆粉、米粉等混合，以使其不容易脱落。但用铅粉美白的肌肤是一种死白的颜色，这是铅中毒的一种表现。

秦汉时期的《神农本草经》记载珍珠有美白的功效，于是在汉魏时期，贵族开始用珍珠来美白，这种美白方法能使皮肤白里透红，使她们看上去更为健康。李时珍也在《本草纲目》中说，以珍珠粉“涂面，令人润泽好颜色”。所以，到唐朝的时候，美白的方子中出现了大量的珍珠粉。

下面就介绍几种健康有用的古代美白方：

珍珠粉

这是流传最广的美白方。

材料：珍珠、豆腐。

做法：取新鲜的珍珠用纱布包好，与豆腐同煮两小时，将珍珠取出磨成细粉，等干燥后就可以使用了。具体的用法是每隔10天，取6克内服外敷。

桃花美白膏

这款面膏能促进皮肤新陈代谢，提供充分的营养。传说这是武则天的女儿太平公主常用的美容秘方，能使肌肤洁白光滑。

材料：桃花、鸡血。

做法：在三月初三采集桃花后阴干，研制成细末，到七月初七采集鸡血调和后，每天涂面擦身。

药澡豆

这个洗澡的方子可以使皮肤润滑白嫩，身体芳香不散。传说这是唐德宗的女儿永和公主发明的。

材料：淘米水、鹿角胶、糯米、桃仁、杏仁、黑豆、白芷、白蔹、白及、白术、白茯苓、沉香、皂角、麝香。

做法：将淘米水煮沸，放入已融化的鹿角胶和糯米熬成粥，等它凉后就变成类似于香皂的半透明固体，将桃仁、杏仁、黑豆、白芷、白蔹、白及、白术、白茯苓、沉香、皂角及少许麝香研磨成细末，洗澡时用“香皂”蘸药粉涂抹全身。

内调外养，抗衰老

美容是女性毕生的事业，除了爱美以及“为悦己者容”之外，更多是想要留住岁月的脚步，抵抗岁月在自己身上留下的痕迹。因此，抗衰老也就成了每个女性一生都在与时间进行的战争。

防患于未然——30岁开始抗衰

想要始终保持皮肤的漂亮动人，保持皮肤的最佳状态是最简单的做法。如果真的是等到皮肤状况已经很差的时候再来开始抗衰老的工作，恐怕不仅要花费大把的金钱和时间，而且效果可能也会是差强人意的。

虽说抗衰老护理的工作究竟该从何时开始，到目前为止都没有一个很肯定的说法，但是，就目前临床上掌握的资料来看，从20岁以后开始，女性体内的雌性激素分泌就会减少。最为关键的是，35岁之前，这种减少的速度是相对较慢的，但在35岁之后就会急剧下降。所以，也可以说人体的衰老大概就是从这个年龄段开始的。当然，千万不要被这样的衰老速度吓到，只要你能够做到细心保养，保持皮肤的良好状态，还是一样可以轻松拥有美丽动人的肌肤。因此，最好在30岁时就开始抗衰老，凭此提前遏制肌肤衰老的速度。

抗衰老的核心——抗皱

人体的皱纹可以分为两种类型：只存在于皮肤表层的可见细纹，以及真皮层龟裂而形成的较深皱纹。一般来说，皮肤表层那些可见细纹的问题是比较容易解决的，单凭皮肤的自我护理基本上就能恢复原状，但深皱纹相对来说就要困难得多。幸运的是，20 ~ 30岁这个年龄一般不会出现真皮层龟裂的皱纹，但这并不意味着你可以忽略对肌肤的保养。我们每天生活在这个充满各种污染的环境当中，即便你还没有到长皱纹的年龄，也还是应该时刻注意保养，否则说不定哪一天在你脸上就会出现可怕的皱纹。

养成健康、规律的生活习惯，减少在电脑面前的时间，同时尽量不要熬夜。

多吃绿黄色蔬果和动物蛋白质摄取养分，以保持身体养分的平衡。

多吃富含大豆异黄酮的豆腐，和富含具有雌性激素功能成分的石榴，有助于女性荷尔蒙的调节与平衡。

每日进行基本的保湿保养

正确的按摩也可以起到祛皱的效果。先将面霜、乳液涂在脸上，然后再开始轻轻地进行按摩。需要特别提醒你的是，按摩要沿着面部的经络来进行，或者根据血液淋巴的流动方向来确定，切忌用力过度。

这里再给现代女性介绍几种古代美人常用的抗皱法：

黄花紧肤水

此汁水有收紧肌肤的作用。

材料：鲜黄瓜1根。

做法：将黄瓜榨汁，用汁水每天涂抹面部一次。

粟皮面膜

这款面膜有不错的去皱效果。

材料：粟皮、蜂蜜。

做法：将粟皮研磨成粉，用蜂蜜调成膏，每天敷一次脸。

珍珠白玉膜

此面膜有祛斑增白、去除皱纹、光泽皮肤的效果。据说这是杨贵妃的养颜秘方。

材料：珍珠、白玉、人参、藕粉。

做法：将珍珠、白玉、人参磨成粉，利用藕粉调成膏，敷脸后洗净即可。

金银花紧肤水

此款紧肤水具有收敛、安抚皮肤的作用。据说这是慈禧的养颜秘方。

材料：金银花、水、酒精、双层蒸馏器。

做法：在双层蒸馏器底部放入水和酒精，上层放金银花花瓣，蒸馏出来的液体加入香精后即可使用。

抗衰老的秘方——润肤

皮肤有弹性，皱纹自然就没有了。所以真正的抗衰老、抗皱纹的秘方就是让皮肤保持水分和油脂，并且具有弹性。由于不同的年龄段，肌肤的润泽程度不一样。所以，润肤要根据不同年龄段的肤质情况，采用最适合的润肤方法。

20 ~ 25 岁的女性，肌肤通常如水般润泽，细腻的皮肤能以正常的速度再生，能承受任何外来的诸如太阳光和污浊空气的侵袭，日常只需要注意清洁和防晒就好了。25 ~ 35 岁的女性，皱纹初现，需要用眼霜来避免眼皮出现皱纹，因为眼皮部位的皮肤特别娇嫩，又缺少脂肪，很容易失去水分并很快脱水。35 ~ 45 岁的女性，皱纹显而易见，皮肤也变得粗糙晦暗，必须使用含有营养素和平衡皮肤水分能力的化妆品了。

这里介绍几种古代美人发明的润肤方法，长期坚持，皮肤自然水嫩如玉。

牛奶面膜

此面膜能很好地滋润肌肤，给皮肤补充水分和营养。

材料：牛奶、面粉。

做法：将牛奶和面粉混合成泥状敷面，每周两次。

益母草泽面方（神仙玉女粉）

此面膜能长久保持肌肤的光滑和色泽。据说武则天一直使用它，到老年仍然容光焕发。

材料：益母草、滑石粉、胭脂。

做法：在端午节清晨采益母草全草，制成极细的药粉后添加滑石粉和胭脂，早晚或沐浴时用它按摩敷面、擦洗。

珍珠云母膏

此面膜有润泽肌肤的作用。传说这是唐朝名伶庞三娘的驻颜秘方，她直至中年仍宛若妙龄女子一般年轻。

材料：珍珠粉、云母石粉、绿豆粉、麝香、冰片、蜂蜜。

做法：将1:3:5的珍珠粉、云母石粉和绿豆粉与少量冰片和蜂蜜混合成膏，敷在面上。

太真红玉膏

这款面膜使用后能使颜面红润悦泽。据说这是杨贵妃发明的秘方，不过此方有毒，不能入口。

材料：杏仁、轻粉、滑石粉、冰片、麝香、蛋清。

做法：将杏仁去皮后研成细末，与轻粉、滑石粉各等份合在一起蒸，蒸熟后加入少许冰片、麝香，再用蛋清调成膏，每天早上洗面后敷用。

抗衰老的基础——内调

要拥有年轻的肌肤，只有外部的调理是不够的，关键还要对脏腑进行调理，才能拥有真正的年轻和活力。

下面介绍几种古代美人调理脏腑保持肌肤年轻的方法食疗方：

枣桂粥

这款粥能使人脸色红润、头发黑亮。

材料：红枣8枚，桂圆10克，粟子粉200克，蜂蜜。

做法：将红枣和桂圆肉用水煮半小时，再与粟子粉、蜂蜜调和后食用。

人参茶

此茶能补气血，使皮肤颜色好。

材料：人参5克。

做法：用冷水将人参浸泡几小时，再用文火煮1小时，连汁带渣饮用。

栗子炖羊肉

这道菜能够红润皮肤。

材料：羊肉250克，栗子肉200克，凤爪5只，荔枝干6枚，葱、姜适量。

做法：将羊肉切片下油锅爆香，加水下葱姜调味，水开后将葱姜捞出，加入凤爪、荔枝干煮20分钟，最后加栗子肉炖40分钟。

蒺藜茶

这款茶能补肾，治虚损劳乏，为面目增光。传说唐玄宗之女永乐公主，

自幼瘦弱多病、面容干瘪无光，后经一民间医生指点，服用蒺藜茶身体便逐渐好转，最后容颜如花且健美。

材料：蒺藜。

做法：将蒺藜泡茶喝。据《神农本草经》指出，“久服（蒺藜）长肌肉，明目轻身。”

在对肌肤进行精心呵护的同时，有一些细节性的问题也是不可忽略的。否则，很有可能会让女性的护肤效果事倍功半。

不要过度保护

尽管介绍了很多保养的方法和注意事宜，但皮肤其实还是需要经过一些必要的历练，这样可以提高它的保护水平。所以，如果对皮肤过度保护，反而还会对皮肤造成伤害。例如，有的女人皮肤本来已经非常滋润了，但她平常还是会持续使用一些高滋润的护理品，这样就很容易造成皮肤的“营养过剩”，使其长出脂肪粒。

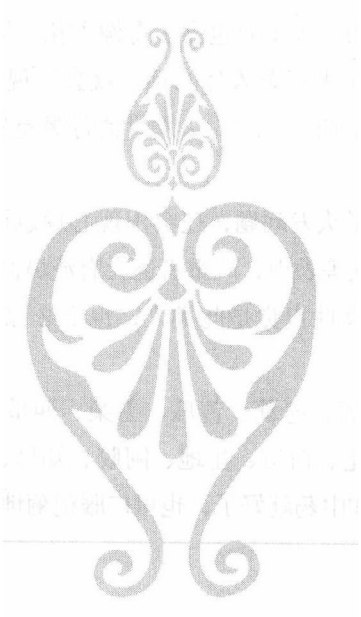
抗衰老不要操之过早

虽然有人认为抗衰老的护理应该尽早开始，但像二十几岁的小女生就开始使用抗衰老化妆品还是有点操之过急了。化妆保养品并不是越高级越好，这是必须建立的观念，关键还是要看自己的皮肤能不能适应，这才是抗衰老的正确心态。

第十一章
从头到脚健康美容速成

在《黄帝内经》中，用来观测脏腑健康状况的体表可不单单是皮肤，头发、眼睛、鼻子、嘴唇、牙齿、颈部、胸部、手足，都被视为脏腑的外在表现，昭示了脏腑的健康或疾病。

在古代美人的养颜经里，首先就得学会观测自己的容貌，它们的变化都应引起警惕，并对症调理，才能保有容颜常在。古代的各种美容方里，充满了内调的智慧。



对“证”古方，如墨青丝飘扬

“发为血之余”，只有血气充足了，头发才能长得“郁郁葱葱”。要想血气足，自然离不开肝、脾、肾三个脏腑的工作配合，而肾精充足与否是最根本的，《黄帝内经 · 内经》中有这样一段论述：“女子七岁，肾气盛，齿更发长……丈夫八岁，肾气实，发长齿更。”可见，头发的生长和肾精肾气的充盛与否息息相关。另外，《内经》还有“肾，其华在发”的说法，可见头发的情况其实是对肾在内情况的一个外现。肝、脾、肾三脏协调配合，气血就能正常地生成和运行，如果这个次序被打乱了，恼人的头发问题也就一股脑儿地全出现了：干枯、分叉、没有光泽、稀稀拉拉、脱发、头皮屑……聪明的青丝美人在解决这个问题的时候要先弄清楚引起头发问题的原因是什么，然后再对症下药。中医将引起头发问题的原因概括为“证”，然后再根据“证”解决问题，这就是所谓的辨证施治。一般说来，引起头发问题的“证”可以概括为五类：血热风燥、瘀血阻滞、脾胃失调、气血亏虚和肾精不足。

血热风燥——蒲公英黑豆煮食方

血热是对热毒入侵血液，导致血液运行加快，体内火热元素过多状态的描述，不是说你的血液温度自己升高了，而是因为火热元素的增加，身体会出现众多燥热的情况。因此，血热的人容易出现头皮发热的现象，由于缺乏滋润，头皮会变得干燥，头皮屑也会多得像雪花。风、燥都是中医学对病因的概括，这二者结合起来侵袭人体的话，就会出现干燥、发痒等诸多症状。这两个火热干燥的因素加在一起，头发可谓背腹受敌，干燥、发痒、头屑愈发严重。

血热风燥之人除了头发问题，还会出现心烦急躁，面色发红，嘴唇、皮肤干燥，口渴爱喝冷饮等表现，严重者还会有流鼻血、大便带血、月经提前、月经量多等症状。若女性自觉是此类人，也不必惊慌，只要注意以下几点，就能缓解：

多吃像鸭肉、牡蛎、莲藕、苦瓜、雪梨、西瓜、绿豆、黑芝麻、核桃、黑豆、竹叶饮料、菊花、白芍、生地、阿胶、知母、白茅根、天麻之类具有凉血消风润燥的食物和中药就好了，也可口服杞菊地黄丸，滋阴清热。

切记千万少吃甚至忌吃辛辣、烟酒、糖类和油腻之品，这些东西只会加重女性的血热。

日晒也要适当地避免，因为烈日是加重体内火热元素的重要因素。

这里给推荐一个蒲公英黑豆煮食方，简单易行，非常适合因血热风燥导致头皮发痒、头发脱落的女性。此方虽然只有蒲公英、黑豆、冰糖3味食材，但是兼顾了热、风、燥三方面。因黑豆不容易煮熟煮烂，可先浸泡一晚，然后将蒲公英和黑豆一起加水煮，注意水不要太多，不然汤就不容易收干了。黑豆熟了之后将蒲公英滤出，放入准备好的冰糖收干即可。此方一日两次，一次食用50克即可。多食几次，可恶的头皮屑就会跟你说再见了。

瘀血阻滞脉络——桃花桑菊饮

血行郁滞不畅，瘀血凝结，阻滞于脏腑经络等某一局部时，不仅新血难以生长，也难以上行滋养头发，因此头发常会频繁脱落，出现斑秃。爱美的美人们怎能允许自己的“面子”出现如此瑕疵呢？那就赶紧查查自己是否是瘀血阻滞脉络之人吧！

正所谓不通则痛，脉络不通之人，在瘀血阻滞脉络之前一般会有较长时间的头痛或胸胁疼痛等症状。一旦出现此类症状，那就得小心了，就要多多观察晚上的睡眠质量，看看自己是不是到了晚上就心烦发热？睡着后爱做梦？舌头上有瘀斑？若三者皆具，那就是气血阻滞之人了。

其实，脉络不通也没啥可怕，常见的桃花、霜桑叶、杭菊花就可以搞定。每日里取适量的桃花、霜桑叶、杭菊花，加点食盐，开水冲泡做茶喝，就能轻松解决脉络阻滞问题。常服此方的女性秀发将不再频繁脱落，还会黑亮如墨。还等什么，赶紧买回桃花、霜桑叶、杭菊花，天天来杯桃花桑菊饮吧！

另外，这类女性在饮食上可以这样安排：

肉类多选择红色的，比如牛羊肉；蔬菜选择茄子、木耳、金针菇、蘑菇、香菇、洋葱、魔芋；水果多吃山楂、桃、柿子、菠萝；多吃醋，适当饮酒，葡萄酒最适合。

做药膳的话可以选择运用当归、丹参、田七、益母草一类具有补血活血作用的药材。

脾胃功能失常——秘传二仙糕

脾胃不好的人，吸收也差，血液中的营养自然也就少了，送到头发去的就更少了。正因为此，脾胃功能失常的人，头发一般都缺乏质感，就像营养不良的草，如果脾虚导致湿盛，还会出现脱发的现象。这类人也很好判断，胃口差，常常拉肚子的人，脾胃通常都不好。

脾胃的问题靠的是日常的调理：

粳米、麦片、高粱、玉米……五谷杂粮是最便宜也最好的脾胃调理药。猪肚、牛肚、鸡肉等肉类，板栗、豆子、大枣之类的干果也都有温中补益的功效。

调理脾胃的选择可谓五花八门，只是需要你学会吃，规律的饮食是头条。

如果需要药物加油，可以选择茯苓、山药、姜、大枣这些具有温中健脾作用的药材。

这里介绍一个养生方：秘传二仙糕。它是《扶寿精方》中记载的一个名方，历来为养生家所推崇。

取人参、山药、白茯苓、莲肉、芡实、糯米、白糖研成细末，与蜂蜜混合均匀，然后放到小蒸笼内蒸。为了检验是否蒸熟，可以在上面放一小撮米，米变成了饭，就说明糕蒸好了。将蒸好的糕切成棋子大小的块状，用小火烘干，也可以放到微波炉里转，直到水分去掉。烘干后将糕放到瓷器中保存。每日晨起时取一勺服下，或者用米汤调匀服下。常服此方，能滋肾水，养脾胃，滋补阴阳，固齿黑发。

气血亏虚——牡蛎美发汤

气血亏虚之人，身体健康状况都不太理想。他们通常面色偏白，容易疲倦，不爱说话，说话声音低。由于气血两亏，头发也就长得稀稀拉拉，没有光泽、容易脱落。

气血两亏之人若想改善发质，那就得多吃补益气血的东西：

海参、乌鸡、肝脏、蜂蜜、莲藕、阿胶、大枣、丝瓜、当归、黄芪、人参都有很好的补益气血的作用。

推荐一款美发靓汤：牡蛎美发汤。这款美发汤需要准备去壳牡蛎、芹菜、洋葱、面粉、低脂牛奶（冷、热两份）、蛋黄、玉米油等多种食材。

做汤时，先要将芹菜和洋葱切碎并用玉米油炒香，然后加入面粉拌炒均匀，2分钟后离火，加入低脂热牛奶。一定要一边加一边搅拌，这样才能混合均匀。搅拌均匀后，再放到小火上煨5分钟。蛋黄磕到碗中，加入准备好的混合物约一杯的量，也要一边加一边搅拌。用另外一口锅把去壳的牡蛎放到水中煮，水沸后关火，待稍微冷一些后加入300毫升左右到前面的混合物中，再混入低脂冷牛奶一杯，文火煮4分钟即可。

肾精不足——生发粥

肾气不足、肾精亏虚的人，不仅会出现腰膝酸软、头晕耳鸣，头发还容易发黄甚至出现白头发。虽然有的美人会为了漂亮将头发染成黄色，但染发的黄和病态的枯黄差别是很大的。相信没有人会喜欢干涩、无光泽的黄发，白发更受年轻美人的排斥了，谁也不想平白老上几十岁。那怎样才能让头发恢复青春呢？

简单，多吃黑芝麻。中医说，黑芝麻能补肝肾，益精血，润肠燥。肝肾、精血可都是头发秀美的关键。你看那些在乌发养颜方面有口皆碑的洗护用品，大多添加了黑芝麻精华。《圣济总录》也记载了一名为生发粥的秀发方，主要食材就是黑芝麻。将黑芝麻加水榨汁，贮存在密封的瓶子中以防变质。每天喝粥时在粥里面加入半酒杯量的黑芝麻汁，长期坚持服用能补肾益精、填髓润发。

遵循中医“黑补肾”的原则去寻找，你会发现黑色食品很多都具补肾精的功效。例如，黑豆、黑芝麻、黑米、木耳、甲鱼……

炖骨头的骨髓好好吃，因为中医认为补益肾需要“血肉有情之品”，所以补肾就不要素食主义了，摄入优质的蛋白是很有帮助的。

黑发、生发、去屑、止痒的秘方

中医讲究阴阳调和，五行相生，最忌治标不治本。但它也不排斥标本兼治，即一方面内调，一方面外敷，内外结合，发挥最大功效。因此，即使是

血之余的秀发，中医也是标本兼治，既有调节肝、脾、肾三个脏腑运行的药膳方，也有生发、乌发的外用方，内服＋外用，何愁秀发不勾魂呢？

黑发——沐发方

有的美人为了求得一头乌黑油亮的秀发，隔三差五就去美发店染发。殊不知，现代染发剂含有不可避免的致癌物质，大大不利于女性的身心健康。

这里介绍一个黑发的小偏方。取柏叶 500 克、桑白皮 500 克、宣木香 250 克浸泡油中，7 天之后取药油涂抹头发。长期坚持，秀发定能乌黑闪亮。此方对油无特殊要求，一般的植物油即可，但一定要挑选颜色清亮，质量上乘的。如果爱美的女性能在涂抹药油的同时，不忘多吃乌发的食物、药膳，内外兼备，相信女性拥有乌黑的秀发不是梦。

生发——海艾汤

脱发也是很烦人的。瞧着洗发时大把大把脱落的头发，心疼啊！却又无计可施。其实，对付脱发，几千年前就有好方法了。如果头发是成片脱落，这叫斑秃，可以取生姜皮和人参研成细末，每隔一天用切好的生姜片蘸药末涂抹脱发地带就可以了。如果头发是均匀脱落，可以用海艾、藁本、薄荷、防风、菊花、蔓荆子、荆芥穗、甘松、藿香、艾叶加水煎煮，水开后用蒸汽熏蒸头面部，水凉一些之后用药液洗头，每天一次，注意避免风吹。

脱发往往很顽固，需要内外配合治疗，如果单纯外用效果不明显，可以辅助服用下面的方剂。将何首乌、黑芝麻、核桃仁、天麻、党参、旱莲草、白芍研成细末，加入蜂蜜混合均匀，即成膏状，每次服用 9 克，早晚各一次。

固发——令发不落方

辛辛苦苦让头发长起来，再掉了不就前功尽弃了，还得想办法把头发固定在头皮上！《太平圣惠方》中有一个叫令发不落方，将榧子、核桃、侧柏叶捣烂，浸泡在雪水中，每天用木梳蘸取浸泡好的雪水梳头，就能起到固发的功效。

去屑——鸡子白法

鸡子白就是蛋清，这个方是李时珍收录在《本草纲目》中的一个养发方，

能增加头发光泽度，祛除头屑。方法很简单，将蛋清当做护发素来用，涂抹在发根处，保留片刻后洗去。除了去头屑，蛋清的滋润作用还能起到养发的作用。头屑问题是比较顽固的，可与食疗配合进行，比如每天喝一碗菠菜粥。菠菜粥具有凉血祛风的作用，对血热风燥导致的头屑尤其有效。另外，也可以配合头皮按摩，通过指腹对头皮的按压，促进血液的微循环，改善头皮营养状况。

止痒——洗发菊花散《御药院方》

头皮发痒其实大多是“风邪”在作怪，中医认为风“善行而数变”，痒是风在体表走窜导致的，所以，要止痒就要祛风。风也是一种属于“阳”的邪气，所以会产生热的变化，所以祛风的同时还要注意“凉”。《御药院方》记载了一个外洗方，将这两个方面很好地结合在了一起，值得被头屑困扰的美人一试。将甘菊花、侧柏叶、蔓荆子、桑根白皮、白芷、川芎、细辛、旱莲草研成末（不用研得很细）。每次取 60 克左右的混合物，加入 750 毫升的水，煮到水还剩 500 毫升左右关火，滤掉药渣，用药液洗发，每天一次。此方可以祛风止痒，凉血养发。如果嫌效果太慢或者不够理想，前面介绍的凉血润燥的药膳也可以配合食用，效果会更理想哦！

头部按摩

在头部进行合理的按压，能够改善头皮的微循环，进而改善头发的营养状况，解决头发问题。最简单易行的是“梳头功”：将十指分开，做成梳子状，从前发际开始向后梳，一直梳到后脑勺。在梳理的过程中适当地按压、叩击，注意手不要太重，否则会加重头发的脱落。将头皮按前后方向分成八条路线，依次按压，能更好地起到疏通经脉，调理气血的作用。现在市面上有很多保健梳，黄杨木的、檀木的五花八门，选择梳齿稀疏的来梳头，每天坚持，能有很好的效果。

内调 + 外敷，一双明眸剪秋水

古美人注重内调，《黄帝内经 · 灵枢 · 大惑论》早就说了：“五脏六腑

之精气，皆上注于目而为之精。”意思是如果脏腑功能失调，精气不能充足流畅地上注入目，就会影响眼的正常功能，甚至发生眼病。显然，要想眼睛好，自然得脏腑好。调理好自己的脏腑，吃脏腑喜欢的食物，补足精、气、神，哪还愁眼睛不迷人呢？

《黄帝内经》还指出了眼的各个部分与脏腑的关系。后代医家在此论述的基础上发展出了中医眼科的“五轮学说”。它将眼睛分成了肉轮、血轮、气轮、风轮、水轮五个部分，分别对应人的脾、心、肺、肝、肾五脏。古美人总是根据自己眼睛的具体表现，选用适合自己的小偏方，自然换得秋水盈盈。

眼干涩

很多女性动不动就觉得眼睛干涩、发花。特别是熬夜以后，这种症状更明显，通常眼睛里还会有血丝，就像“兔子眼”。现代美人图方便，随便去药房买瓶眼药水，滴两滴，就 OK 了。古美人会怎么解决呢？煮一碗清肝明目的决明粥。眼睛干涩，说明肝失和。除了眼涩、发花、眼中有血丝外，肝失和还表现为脸总是热烘烘的，像火烤一样，人也易怒，有时候乳房和胁部还会隐隐作痛。

这款粥对于肝火旺盛导致的头昏眼花有非常好的调理效果。

材料是石决明、草决明、白菊花。由于决明子是油性的，所以要先将它们放到锅里炒一炒，把油脂去掉。当决明子炒出香味时就可以起锅，不然很容易糊了。将炒好的决明子和白菊花一起放到沙锅里面加水煎煮，水开之后再煮 5 分钟把汁滤出来，药渣扔掉。用药汁煮粥喝。如果觉得口感不太好，可以放一些冰糖调味。一般吃 3 ～ 5 天，肝火旺导致的头晕眼花就解决了。

需要注意的是，因为决明子有通便的作用，如果你大便不成形的话，就不能吃这款决明子粥，你可以多喝菊花茶，加些枸杞效果会更好，平时多吃些猪肝，猪肝汤、肝腰合炒都是不错的选择。另外，你还需要参照气虚、阳虚的调养方法好好调理一下自己的脾胃。

视力减退

人老了眼睛就会不好使，为什么呢？其实就是人体的肝、脾、肾三脏亏虚造成的。《黄帝内经》说“肝开窍于目”。意思是，肝功能的好坏直接影响

到眼睛，肝功能正常，眼睛就明亮有神；如果肝功能失调，眼睛就会不舒服。而肝、脾、肾三脏息息相关，肝有了问题，肾、脾也会渐渐表现出问题来。一旦这三个脏腑亏虚了，眼睛就会因缺乏滋润而干涩，严重的就会发生视力减退。人老了，肝、脾、肾也就亏虚了，视力自然不济了。除了影响视力，肝肾脾这“三虚”还会造成金鱼眼、黑眼圈等眼部问题。

这里介绍一款调理肝、脾、肾的营养粥——枸杞桑葚粥。去药店买枸杞、桑葚、山药、红枣。把这四种药材洗净，与粳米一起煮成粥就可以了。也可根据自己的实际情况，增加一些药材。如果你的水湿比较重，眼袋、眼睛浮肿老是困扰你，可以添加一些茯苓、薏苡仁；如果你是黑眼圈比较重，还有怕冷、腰膝酸软的症状，可以添加一些龙眼肉一起煮。注意：做 100 克粥一般每样药材取 5 克就足够了。

古代美人还喜欢外敷，发明了许多护理眼睛的好方法。要提醒你的是，一般来说，外敷有几个最佳时段：生理期结束后一周左右、睡觉时、泡澡时、锻炼后。在这些时段进行眼部外敷护理，能取得事半功倍的好效果。

眼疲劳——牛奶土豆薄荷泥

现代女性因为工作，不得不长时间盯着电脑或者资料看。年深日久，眼睛就酸涨得不行了，有时甚至会莫名地流眼泪，完全没法抑制。这说明眼睛累了，需要好好休息。怎样才能让眼睛获得充分的休息呢？敷个舒缓疲劳的眼膜——牛奶土豆薄荷泥，好好睡上一觉就 OK 了。

土豆薄荷泥制作方法：

用牛奶将土豆煮熟，将煮熟的土豆压成土豆泥，再往土豆里加入一些薄荷汁就可以了。如果你的皮肤是油性，可以再加一些燕麦片；如果你的皮肤是干性，可以加入一些酸奶。眼膜保持 15 分钟后洗干净，再美美睡上一觉，眼睛就会恢复了。

此外，平时要养成良好的用眼习惯，看一会儿资料就眨眨眼、转转眼珠，闭目养养神，眺望一下远方，看看院子里的绿色植物……这些好习惯能帮助你极大地缓解眼部疲劳。

眼大无神——明目枕

人人都希望自己的双眼亮若星辰。其实，只要换个枕头，你的愿望就会

实现。《外治寿世方》中记载了一个明目枕的制作方法。据说，睡了这个枕头，保管双眼清亮有神哦！这里给美人们介绍一下制作方法吧！准备适量的荞麦皮、绿豆皮、黑豆皮、决明子、菊花，将它们打碎，混合在一起，用布包起来，做成枕头就可以了。再推荐一个慈禧使用的“清目方”，同样能改善眼睛无神的状况。将夏枯草、甘菊、霜桑叶、薄荷、生地、羚羊角尖一起用水煎煮，用蒸腾起来的蒸汽熏眼睛，药汁凉了以后再用它洗眼睛。

黑眼圈——马蹄莲藕汁

马蹄，也就是荸荠，对付黑眼圈相当有效，一般美人都喜欢切成片敷在眼睛周围 15 分钟。其实，再加些莲藕，一起捣成渣敷眼，效果会更好其实，方法也很简单，马蹄去皮，莲藕刮干净，洗净后加两杯水用榨汁机榨成汁。汁水喝掉，马蹄莲藕渣用来敷眼，双管齐下，迅速除掉你的黑眼圈。喝的袋泡茶也是很好的眼膜，记住最好用绿茶。将两个茶包浸过冷水后用来敷眼，一次 15 分钟，一周一次，能起到舒缓眼睛，防止黑眼圈的作用。赶跑黑眼圈后可以给眼睛做个美白面膜，补救一下被黑眼圈荼毒的眼周皮肤，使其颜色自然白皙。很简单，一勺冰镇牛奶就可以了。用冰镇牛奶将化妆棉浸透，挤去多余的水分，平铺在眼睛上，10 分钟后揭掉，每天早晚坚持，眼睛周围的皮肤颜色就能自然白皙了。

眼袋——黄春菊去眼袋液

这里给被眼袋困扰的女性介绍一个祛眼袋的小妙方：黄春菊去眼袋液。去药店购买春季采摘的黄菊花，也就是黄春菊，一般 10 克黄菊花和 1 大杯水一起煮。煮的时间不能太长，水开后一两分钟就可以关火滤汁了。最好用干净的雨水、矿泉水、纯净水来煮。将滤出来的汁装到干净的容器中。容器最好用开水烫一烫，消消毒。然后放到冰箱里保存，一般保存 5 ~ 6 天没问题。要用的时候从冰箱里取出来，将其倒在化妆棉上，要完全浸透，然后将多余的水分挤掉，化妆棉敷在眼睛上，15 ~ 20 分钟就行了。敷的时候如果能沿着眼眶轻轻地按摩，效果会更好。

眼角皱纹——蜂蜜丝瓜汁

眼角的小细纹会出卖女性的年龄，甚至使人“老气”，所以对任何小细纹

都不能留情。这里介绍一个祛皱的好办法。做法也很简单，在丝瓜汁中加入适量的蜂蜜，然后把混合后的汁水敷在眼睛四周就行了。除了丝瓜，银耳也是相当不错的抗皱食材。将银耳洗干净熬成汤汁，放到冰箱中冰镇待用。需要的时候取一些涂抹在眼睛周围，轻轻按摩还可以帮助吸收，一次 20 分钟就可以了。每天坚持，眼睛会变得越来越年轻哦！

营养＋按摩，眉似春山不用扫

古美人不会文眉，她们的娥眉全是气血养出来的。《黄帝内经》早有记载："美人者，足太阳之脉血气多，恶眉者，血气少也。"意思是眉毛长得漂亮、浓密、润泽的，说明足太阳经血气旺盛；如果眉毛稀短、细淡、脱落，则是足太阳经血气不足的象征。所以，古美人总是想方设法获取营养，通过补足自身气血来"养眉"。她们也会常常做做按摩，疏通经络，保证气血畅通。双管齐下，自然就有了"眉若远山横"的效果。

脱眉——饮食疗法

眉毛脱落是件让美女尴尬的事儿。虽说有眉笔可以掩饰，但总不若自然的眉毛来得好看。很多美人费了九牛二虎之力找到治疗眉毛脱落的偏方，收效甚微。她们不知道，要想获得漂亮、浓密的眉毛其实并不难，只要日常生活中注意饮食就可以了。

那么如何吃才能让眉毛长得好呢？多吃富含碘的食物，如海带、紫菜、海参等。因为甲状腺功能低下会造成眉毛脱落，而微量元素碘可以刺激甲状腺分泌甲状腺素，帮助甲状腺功能恢复正常。多吃富含锌的食物，如坚果、动物肝脏、瘦肉、牡蛎、牛奶、干果、蛋类、粗粮、豆类及其制品等。因为一旦体内缺锌，会造成毛囊减少、皮下胶原组织密度降低，眉毛自然也就留不住了。多吃含铜食物，如坚果类、谷类、海产类、干豆类及动物肝脏等。缺铜会使毛发生长停滞或脱落。多吃含铁的食物，如蛋类、动物肝脏、海带、豆类、木耳、芝麻、油菜和芹菜等。因为现代测试显示，脱眉者体内含铁量低。

养眉乌眉——补肾养眉方

眉毛枯黄细软，说明体内精血不足。这类美人可以试试补肾养眉方。鹿角胶用酒化或加水炖化，每日清晨服用3克，坚持半年以上。那么浓密乌黑的眉毛离你就不远了。服用补肾养眉方的同时，你还可以自制黑芝麻油外敷。取60克的黑芝麻，将它浸泡在50毫升的黑芝麻油中，每晚涂眉。长期使用可让眉毛乌黑亮泽哦！

眉毛稀疏——柏叶散

除了内服调理，通过饮食疗法来生眉美人外，还可以用外方来帮助稀疏的眉毛长得更好。这里介绍一个营养须眉的外用方，是出自《御药院方》的宫廷秘方。其所需药材不多，侧柏叶、何首乌、白芷和地骨皮四味中药就够了。买后让药店将其研成粗末，均匀地混合在一起，每次取15克药粉和10片生姜一起煮，水一大碗就够了。水开后再煮15分钟，然后将药汁滤出来，睡前用来洗眉毛。长期坚持，眉毛一定会越长越好。此外，生活中常见的茶也能乌眉生眉，改善眉毛稀疏的状况。方法很简单，隔夜茶水，也可加入少许蜂蜜调匀，每日涂抹眉毛。

生眉养眉——按摩膀胱经

膀胱经是人体内的排毒通道。膀胱经保养好了，眉睫就会乌黑浓密。可是该如何保养膀胱经呢？一个方法是每天晚上按摩脚底涌泉穴，搽腰和后背，按摩至发热了最好。还有一个方法是用双手的拇指和食指，捏住脊柱两旁肌肉，尽可能从高的地方往下推按，一直推到尾骨为止。然后十指并拢，按住脊柱向上推回到开始位置。此动作再重复一遍后，用双手拍打后背两侧肌肉，并沿着肌肉拍打到臀部，再由臀部拍打到大腿的中间线至足后跟。这个方法不但能够壮足太阳经，强壮肾脏，延缓衰老，也能促使眉毛和睫毛变得更黑更诱人。

乌眉美人——按摩印堂穴

按摩印堂穴也是一个乌眉美人的好方法。按摩时只要将双手食指腹面置于两眉中间的印堂穴上，然后向两侧眉头推去，反复进行10多次就可以了。或者用双手食指或中指腹分别在眉间的印堂、眉头的攒竹、眉中间的

鱼腰、眉梢的丝竹空和太阳等穴，轻柔和缓地揉动 10 余次也不错。同时，你还可以外敷养血祛风生眉方。此方由蔓荆子、白芷、附子、防风、黄芩、细辛、当归、川椒、大黄、辛夷等 30 种药材构成。制作方法也简单。把这些药材研成细末，加猪脂 1000 克，用小火煎制，等到白芷变黄后，起锅，去渣，放入瓷缸内，冷却备用。每日涂眉 3 次，眉毛就会越来越多，越长越黑。

好肺养出好鼻子

鼻子最重要的功能是什么？当然是呼吸了。所以《黄帝内经》记载："在音为商，在窍为鼻。"也就是说肺开窍于鼻子，鼻为肺之官。如果感冒咳嗽，通常鼻子流清鼻涕甚至被堵塞，故而"肺和则鼻能知臭香"。肺气足时，鼻子自然畅通无阻。鼻子的某种表象，有可能正意味着肺部已经出现疾病。例如得肺炎的人鼻子就会喘出发烫的粗气，鼻翼甚至出现扇动的现象。

我们可以通过鼻孔的出气来判断肺部的状况：

鼻孔出热气——清肺热

当美人的鼻子里呼出又粗又热的气时，这就表明肺上有热。肺上的热可能是因为外界有热导致的；也可能是因为受了寒，肺为了驱寒而身体自动提升肺的能量。有肺热的美人可能会感到口渴、热、出汗、发烧、乏力、咳嗽、痰多等，严重的会引发肺炎。《黄帝内经 · 素问 · 刺热篇》说："肺热病者，先淅然厥，起毫毛，恶风寒，舌上黄，身热，热争则喘咳，痛走胸膺背，不得太息，头痛不堪，汗出而寒。"这里的肺热病人，其实就是肺炎病人。

经常有肺热的人可以吃一些药膳来改善，比较常用的中药为百合和知母，它们都有清火、润肺的作用。另外金银花、黄芩、连翘等都有很好的效果，桑葚也可以多吃一些。清肺消炎丸是比较对症的中成药，肺热严重的时候可以服用。

可以用来清肺热的食物很多，如胡萝卜、白萝卜、梨子、木耳、豆浆、

蜂蜜等。尤其是梨子，它具有生津止渴、清热止咳的作用，所以是常用来做清肺热的食物，也有清肺梨之称。

下面就介绍几种清肺梨的做法：

川贝蜜梨

这种做法能清热平喘。

材料：梨、川贝、冰糖、蜂蜜。

做法：将梨子的内部掏空，再放入川贝、冰糖、蜂蜜，隔水蒸，蒸好后趁热吃。

木瓜枣梨汤

这种做法有清肺热、开胃口的作用。

材料：梨、木瓜、蜜枣、猪骨。

做法：将梨子连皮切成块，和其他材料一起煮成汤。

银梨汤

这种做法能缓解肺热咳嗽、肺燥干咳。

材料：银耳、梨、枸杞、枣。

做法：将银耳泡涨后，和其他材料一起煮汤。

梨糕

这种做法能清热，治疗咳嗽。

材料：梨、冰糖。

做法：可将梨捣成泥，加入冰糖熬煮，待凉后吃。

鼻孔冒凉气——温肺祛寒

当女性的鼻孔里冒出来的气凉凉的，就是肺部有寒的表现。肺寒的人也会咳嗽，但咳嗽时有痰，痰稀薄并呈现白色，舌苔上也泛白。肺寒通常是受了凉，得了感冒，体质虚弱的人也容易肺寒。

有肺寒的女性要注意避免吃寒凉、生冷及容易动风的食物，如冷饮、蔬果沙拉、菜汤、糖水等。还要注意休息，做好保暖工作，尤其是咽喉、前胸、

肩背等部位不能受凉。同时还要少说话，以免刺激咽喉引起咳嗽。得肺寒的美人最重要的是进行温肺化痰止咳。常用调治肺寒的中药为陈皮、法半夏、苏子、北杏、白前、款冬花等。

下面介绍几种比较有用的调治肺寒的方法：

生姜红糖水

这种饮料能有效缓解喉咙的不舒适感，止咳。

材料：生姜数片、红糖一块。

做法：将生姜和红糖一起放到水中煮，可以拿来当饮料随时饮用。

二陈汤

这道汤能够有效润肺化痰。

材料：陈皮6克，法半夏6克，百部9克，款冬花6克、生姜两片。

做法：将所有材料一起熬煮，水少了1/3之后，就可以喝了。

肺寒汤

这服方剂是针对肺胃虚寒的，如果咳嗽痰多、咽喉干痛、气喘、自汗、恶心呕吐、脸上肿胀、声音嘶哑、背部寒冷、心跳不止、不吃东西甚至不喝水的时候，可以用这服方剂来对症治疗。

材料：款冬花60克，紫菀60克，甘草60克，桂60克，麻黄60克，干姜60克，五味子60克，杏仁60克，半夏60克，细辛30克。

做法：将所有药材制作为粗末混合，分成6克一服，每次用一碗水煎，同时加入5片生姜，2颗破壁大枣，等水煎到只剩七成时，滤水喝。

要想肺部健康，并非要等到每次出现了问题才去改善，重要的是在日常就要保健肺部。

健肺养颜的药膳

现代人大多运动不足，不少女性为了保持身材苗条，又节食造成营养不良。这时就容易气血虚弱，在天气转冷转热时，容易受气候影响而咳嗽。这时应该以补血、止咳、健肺为主。

肺在五行中颜色为白色，所以凡是白色的食物都具有健肺补肺的作用。如食物中的白萝卜、白菜、椰菜花、白木耳、甘蔗，中药中的杏仁、山药、茯苓、白芝麻、百合、白芍等，但有过敏性体质者则应选温性的、补元气的白色食物。

下面就介绍几种有健肺作用的药膳：

猪肺健肺汤

中医讲究以形补形，《本草纲目》就认为猪肺疗肺虚咳嗽，又治肺虚咳血。这款汤具有润肺止咳化痰的功效。

材料：猪肺、罗汉果、南北杏、无花果。

做法：先将猪肺过水煮沸后去泡沫，再加入其他的材料，一起煲成汤菜食用。

莲子百合粥

这些白色的食材，都能起到补肺健肺的作用，还能养颜美容。

材料：莲子100克，百合100克，冰糖30克。

做法：将百合拍碎，莲子泡软，和米一起下锅熬成粥，快好时放入冰糖调味。

银耳雪梨煲南北杏

这道糖水能使肺部温润顺畅，是时常可以制作的清热润肺饮品。

材料：银耳、南北杏、雪梨、红枣、枸杞、冰糖。

做法：先将银耳提前用温水泡开，洗干净后撕成小朵。南北杏、枸杞、红枣也需要提前浸泡，雪梨则切成块。将银耳、南北杏、红枣、雪梨放入锅中炖两小时后，加入枸杞、冰糖，直到银耳融化变得黏稠后，就可以食用了。

冰糖炖花胶

这是健肺止咳的汤水。

材料：花胶60克，南北杏30克，百合60克，沙参60克，白芨30克，冰糖适量。

做法：将材料一起炖煮，或者将冰糖换成瘦肉加盐食用，都有很好的效果。

人参养容汤

这是健肺非常好的一个方剂，即使多年的肺虚血弱、体质虚弱，也能使肺气变强。

材料：党参6克，五味子6克，北蓍6克，紫菀6克，桑白皮12克，熟地12克，鳖甲60克，款冬花9克。

做法：将所有材料加四碗水煎，煎至只剩下一碗水时，趁温热服下。

健肺操

健肺操是在“非典”后开始推广的一种简便的健肺方法，它能有效地提高肺部功能。健肺操一共有六步：

第一步：伸展胸廓。自然地站立，缓慢吸气的同时将双手尽力向上方伸展，抬头挺胸，呼气时放下双手。

第二步：转体压胸。这个就是平时的转体运动，不过要配合呼吸，例如向左转的时候，先吸气，呼气时再将右手平放到右侧胸前，并向左推胸部。

第三步：交叉抱胸。这个需要坐在椅子上，先深吸气，在缓缓呼气的同时将两臂交叉在胸前，并让身子前倾，吸气时还原。

第四步：双手压胸。继续坐在椅子上，双手放在胸部两侧，先深吸气，在缓缓呼气的同时双手挤压胸部，并让身子前倾，吸气时还原。

第五步：单膝压胸。仍坐在椅子上，先深吸气，在缓缓呼气的同时抬起一腿抱在胸前挤压胸部，吸气时还原，再换只腿。

第六步：双膝压胸。这次两腿并拢站直，深吸气后，在缓缓呼气的同时下蹲抱膝，让大腿挤压腹部和胸廓，协助排出肺气，吸气时还原。

以上动作每个应坚持姿势几秒后再做下一个，每个动作重复 5 ~ 10 次。也可以选择 2 ~ 3 种自己力所能及地做，不过量就应该适当加大。每天做 2 次比较适合。做的时候应尽量用腹式呼吸，尽可能地深呼吸，呼吸时要缓慢。

揉鼻通气

鼻子能反映肺部的情况，当然鼻子也能帮着健肺。中医认为经常按摩鼻

部及相关的穴位，能起到通畅气道，宣泄肺气的作用。

擦鼻子

用两手的中指摩擦鼻翼，每次做18次，冬天则翻倍。这种方法能促进鼻翼扩展，畅通呼吸。

捏鼻尖

用手指反复捏鼻尖，能通过这种物理方式促进鼻内呼吸的通畅，帮着宣泄肺部的热气，尤其适合治疗酒糟鼻。

揉人中

人中穴位于人中上的1/3处，用指腹按揉它能增强呼吸功能。具体的做法是顺时针按60次，逆时针按60次，再按压20次。

找对病根美鼻法

鼻子在面部海拔最高，所以被称为“面王”，它集中了五脏的精气。鼻头与脾，鼻翼与胃，鼻梁与肝，鼻根与心，人中与泌尿生殖系统都有着密不可分的关系。因此它可以反映出五脏六腑精气的变化，预报潜在的疾病。

鼻根——补益心阳

鼻根部位对应的是心，如果在这个部位出现了不正常的颜色，那可要引起注意了。如有一条青筋出现在鼻根部分，表明心阳已受到了损害，如不及时治疗，将会出现器质性的心脏病。

心阳受到了损害，就要注意补阳气，最好不要吃凉性的食物。当雪糕、冰淇淋、海鲜、水果等进入胃中，会消耗脾胃的阳气，这时就迫使心脏再次给脾胃提供大量阳气，自然会对心阳造成更大的伤害。

如果要补益心阳，可以用人参、甘草、黄芪、刺五加等具有温阳作用的中药。

下面介绍两个增加心阳的方剂：

桂枝甘草汤

这一方剂能补助心阳，生阳化气。

材料：桂枝120克，甘草60克。

做法：将药材由三碗水煎至一碗水，按顿服用。

保元汤

这一方剂能起到益气温阳的作用。

材料：人参3克，炙甘草3克，黄芪9克，肉桂1.5～2克。

做法：将药材加6克生姜煎水，每天煎一次，分两次服用。

鼻头——保健脾胃

鼻头的颜色与脾胃的关系非常大，正常的鼻头应该鼻色明润，如果颜色异常，首先应该判定是脾胃出了问题。

白色的鼻头——补益脾胃

如果鼻头颜色呈白色，说明可能有气虚、血虚或失血的现象发生，若出现在小孩身上，大多为脾虚泄泻，消化不良。如果鼻子颜色非常鲜明，是脾胃阳虚的表现，水液停留在上焦是无力运化造成的。

通常女性都应该多喝水，但遇到这种现象，就一定要少喝。因为脾胃已经很虚弱了，水喝得越多，脾胃就需要消耗更多的阳气去运化这些水。所以这个时候，只要不渴，就不要喝水，否则喝的水只会使身体增加更多负担。

青色的鼻头——槟榔散

如果鼻头颜色发青，而且伴有肚子痛的现象，《金匮要略》就说："鼻头色青，腹中痛。"这是由于肝气克脾土，体质偏寒性造成的。若小孩鼻部青黑，则为寒性剧痛，病情比较严重。脾上有寒症的美人，腹痛会在遇到冷的事物时加重，所以通常喜欢吃热的食物，怕冷，不喜欢喝水，舌苔发白。

《备急千金要方》说："治脾寒饮食不消，劳倦气胀，噫满，忧恚不乐，槟榔散方。"这就是说"槟榔散"能治脾寒。槟榔散的制作是将30克川大黄锉碎微炒一下，30克牵牛子也微炒一下，30克甜葶苈则隔纸炒成紫色，加上30克槟榔一起研磨成细粉。每次吃的时候取3克，用温水调和着喝，每天吃2～3次。

红色的鼻头——绿豆百合粥

如果鼻头颜色发红，则表明脾胃有实热。若是浅红色，就主要是脾经虚热。如鼻翼红色部分像个榆荚，就有闭经的危险。如鼻头发红且鼻头和鼻周常生疮，说明脾胃湿热严重，经常抽烟喝酒、喜食辛辣、精神压力过大也会出现此症状。

要清脾热，就应该有规律、轻松的生活作息，做做适度的锻炼，以增强体质。还要保持乐观的心态，养成每天定时排便的习惯。在饮食上应该以清淡为主，多吃蔬果、忌辛辣、戒烟酒，少吃牛羊等容易上火的食物。还可以用一些能够清心脾积热的药物，如栀子、黄芩、连翘、大黄、木通、甘草等。日常可以吃绿豆百合粥，严重的可以在粥里再加点金银花。

黄色的鼻头——理中丸

如果鼻子颜色发黄，黄色是脾胃本身颜色，本色的出现说明体内阳气不足，脾胃运化力弱。此时可以选一些具有温补脾阳作用的中药和食物来调理，益智仁、补骨脂、骨碎补、肉桂、巴戟天、狗肉、羊肉、鸡肉、鲢鱼、刀豆、糯米等。

理中丸有温中祛寒，补气健脾的作用。它是将人参15克、干姜15克、白术15克、甘草15克一起煎水，可做汤剂喝。如果要做成丸剂，则每样药材量为90克，研磨成细粉后加蜂蜜蒸，制成每粒重9克的丸，每次吃一丸，每日2~3次。

黑色的鼻头——附桂八味丸

如果鼻头颜色发黑，说明肾阳虚，即水气强过了土气，脾胃镇水无力，最终导致水邪之气上冲。

此时除了健脾，还应该助肾阳。补肾阳可以选用一些温补的药和食物，如仙茅、锁阳、海马、蛤蚧、韭子、肉苁蓉、淫羊藿、鹿茸、冬虫夏草、对虾、麻雀肉等。也可以买中成药附桂八味丸来对症治疗。

紫色的鼻头——食疗稳压

如果鼻尖呈紫色，首先应考虑血压是否偏高，也可能是盐和酒精摄取量超标。这时就要观察血压的变化，饮食尽量清淡。

血压高的人，最好不要依赖降压药。现在的降压药大多以扩张血管来解

决血压问题，是治标不治本的办法。其实不少食物都有降压的作用。如每天睡前喝用党参泡葡萄酒，用鲜藕、芝麻、冰糖蒸熟了吃，炒绿豆做的麻豆腐，用白糖煮山里红、生地，用小磨香油煎柿饼，用花生壳泡茶，喝茭白、芹菜煮的汤，凉拌马齿苋，炒洋葱等。还可以用荞末面、香蕉皮或小苏打泡水来洗脚，也有不错的效果。

有个通过按摩鼻子来缓解血压偏高的方法，也可以试试。轻轻用中指指腹向下按摩鼻子两翼，左右各3次，然后指腹紧贴鼻沟，缓慢地上下移动6次。

酒糟鼻——泻肝趋热

如鼻头出现酒糟鼻，鼻头皮肤也会发红。不过酒糟鼻不一定是喝酒造成的，也可能是因为肺和胃上积了热造成的。

如果是喝酒造成的，可以喝龙胆泻肝汤。如果是肺胃积热的，则可以喝辛夷等清肺的东西用以治疗。肺胃热郁血瘀，及时将瘀血化解，酒糟鼻自然就不会光临了。

黑头——当归羊肉汤

美人们最烦的是鼻头上的黑点，这些被称为黑头的小点，去了又长。这可能是由于小腹的子宫寒瘀过重造成的，宫寒的美人还会伴随痛经的烦恼，严重的会不孕。

体质偏寒的女性一定要注意保暖，还要保持开朗的情绪。时常喝些玫瑰花茶、月季花茶，能起到疏肝解郁，调经养血的作用。还要多吃一些温补的饮品，如常喝当归羊肉汤，来温暖子宫，祛除腹部的寒气，黑头也就自然消失了。

人中——卵巢保养

鼻子下面是人中，如人中沟上出现病色，就表明生殖系统出现问题。而病色如一直延伸到唇部，女子就必有带下之病。

卵巢是保持女性生殖系统健康的重要器官，健康的卵巢能够给美人们带来更多的活力和青春。但现在美容市场上宣称的精油按摩保养卵巢的方法，几乎是没有效果的。应多吃蔬菜瓜果，保持大量维生素E、维生素B_2的吸收，再进行适当的锻炼，才能保持住卵巢的年轻、健康。

双唇的健康预报

《黄帝内经》认为，人的五脏六腑的健康状况都有外在的表现，而表现脾的健康状况的就是唇。在《黄帝内经·灵枢》中就写道："揭唇者，脾高；唇下纵者，脾下。唇坚者，脾坚；唇大而不坚者，脾脆。唇上下好者，脾端正；唇偏举者，脾偏倾也。"这就是根据唇的形态来判断脾的健康状况。

所以当唇部的颜色、形态发生变化的时候，首先应该考虑这可能是脾胃上出了问题。脾是人体最大的淋巴器官，具有很强的免疫能力，如果脾出现了问题，身体就可能患病。因此美人们不妨在每天化妆前先看看唇的颜色和形状，及时了解脾的健康状况，以及时调整。

人们常把脾胃联系在一起说，这是因为脾负责食物的消化吸收，如果脾不好，就会影响到胃部的消化吸收。所以古人说"脾胃不和，百病由生"。就是说，只有脾胃健康的人，才能拥有健康的身体。

脾还有一个重要的功能，就是"滤血"。当血液经过脾的时候，衰老的红细胞就会被清除掉，充满年轻红细胞的血液才能更好地发挥血液的功能。所以当气血津液亏虚、瘀血阻滞脉络的时候，也会在唇部反映出来。

脾胃的预警

苍白的嘴唇——补血调脾胃

嘴唇苍白代表着贫血，或正在失血。当然，这种血少的现象也可能是因为脾不能提供足够身体使用的年轻血液所致，是脾胃功能下降的表现。同时，由于胃得不到足够的血液供应，可能出现胃痉挛。这时应该根据身体其他部位的症状一起判定，或者补血、止血，或者调理脾胃功能。

下唇苍白——调理胃寒

当下唇特别苍白的时候，是胃有虚寒的表现。这类人易出现上吐下泻、胃部发冷、胃阵痛等现象，应及时调理胃的虚寒状况。胃虚寒者，应该多吃一些温补、燥热的食物，如胡椒猪肚汤、生姜水等，因为胡椒和生姜都具有健胃、暖胃的作用。最忌讳吃生冷，猕猴桃、甘蔗、莼菜、西瓜、茭白、蚌肉、麦门冬、螺蛳、蟹、柿子、香蕉、苦瓜、梨、荸荠、甜瓜等性寒的食物一定要忌口。

下唇绛红——消胃火

当胃上有火的时候，下唇就会变成绛红色。如果胃热不消，就会出现胃

痛、肢体重滞、噎呃、腹胀等症状，同时会面热身红，口干、口苦、口臭，心情烦躁，小便少而黄。

要消胃火，就要多吃一些性质寒凉的，具有清胃火、泻肠热功效的食物。如小米、小麦、豆腐、绿豆、冬瓜、黄瓜、苦瓜、茭白、苋菜、白菜、芹菜、西瓜、枇杷、梨子、香蕉、桃子、兔肉等。温补或燥热的食物则要忌吃。

双唇黄而干燥——健脾

当脾脏分泌功能有障碍的时候，就会出现唇部黄而干燥的现象。这时脾脏的免疫功能和辅助造血功能会得到削弱，使人容易感染疾病。

此时应该吃一些健脾的药物。常用来健脾的中药为党参、莲子、白术、茯苓、山药、薏苡仁等。参苓白术散、香砂六君子汤都是常用的健脾方药，也可以去药店买和中理脾丸、复方消食颗粒、复方鸡内金片、陈夏六君子丸、草豆蔻酊、参术健脾丸、参苓健体粉、参苓健脾丸（党参健脾丸）、补益资生丸、补脾消食片。

唇皲裂——清热败火

当女性变得阴虚火旺的时候，唇部就可能皲裂出缝隙、沟壑，疼痛甚至出血，这种阴虚火旺最可能是脾胃热盛导致的。另外，核黄素即维生素 B_2 缺乏，也会导致唇部的皲裂。

阴虚火旺的女性，最好多吃一些清热败火的食物。食物应该以容易消化、吸收的为主，少吃煎炸爆烤，更不能摄入辛辣燥热的食物，同时还应多喝水。火旺的女性还有虚火和实火之分，虚火的女性容易失眠盗汗、口燥咽干、眩晕、耳鸣、舌红少苔，这种女性要注意补充银耳、百合、桑葚、蛤蜊肉、龟肉等滋阴补益的食物，不宜多吃生冷和寒凉的食物；实火的女性舌红苔黄燥，容易口渴喜冷、小便黄赤、大便秘结，甚则狂躁、昏迷，适合多吃寒凉清热的食物。

血液的预警

唇色发白——补血

发白的嘴唇常常是血虚的表现。由于血液循环弱，血气不能温暖远离心脏的部位，这种美人怕过冬天，常常被冻得四肢冰凉发紫。

血虚的女性，可能是失血过多导致的，这就需要根据失血的原因来补血。暴饮暴食、饥饱不调、偏食、营养不良等不好的饮食习惯都会伤害脾胃，使气血的来源不足。另外太过操劳、病后或大汗、呕吐、拉肚子等都可能消耗

气血。

唇色泛青——警惕血栓中风

当血液流通不畅时，就会唇色发青，这是身体缺氧的表现。寒冷的天气，会影响血液的流通，使唇部发青。但发青的嘴唇更可能发生一些急性病，特别是跟血管有关的病变，如血栓、中风等。

发生血栓、中风等是有前兆的，如发生剧烈的头痛、一天中感到几次眩晕、哈欠连天、血压突然升高、步履蹒跚、肢体麻木、多次鼻出血甚至眼底出血、尿血等。一旦这些症状出现就应该立即就医。

脏腑的预警

上唇颜色焦枯或暗红——大肠病变

当大肠出现病变的时候，大肠的吸收和排泄功能都可能遭到损害，这时就可能吸收大量有害的物质，使上唇出现焦枯或暗红的色泽。

在唇部颜色发生变化的同时，美人的肩部也会感觉不舒服，还伴随有口臭、口疹、喉咙不畅、耳鼻不通等症状。这时应就医诊治。

上唇苍白泛青——温补肠寒

拉过肚子的美人知道，当肚子胀痛、绞痛的时候，上嘴唇就会苍白泛青。这表明大肠里出现了虚寒的症状，很容易拉肚子、胀气、腹绞痛或不寒而栗、冷热交加等。

当大肠出现虚寒时，应该用药物来进行温补。常用的中药有木香、莲子、肉豆蔻、人参、干姜、肉桂、吴茱萸。

唇色发黑——藿香正气口服液

当消化系统功能失调的时候，无法很好地进行消化吸收，同时出现的便秘、腹泻、头痛、失眠、食欲不振等症状会使人体瘀积大量的毒素，最后反映到嘴唇上来了。

消化功能失调的女性，不能暴饮暴食，也不能吃生冷，还要注意调整情绪，减少焦虑、紧张的状况。服用藿香正气散或藿香正气口服液，都能对消化系统起到比较好的调理效果。

唇上出现黑色斑块——减压助肾

当口唇边有色素沉着，就可能是慢性肾上腺皮质功能减退。这种疾病的发病是非常缓慢的，可能需要在多年后才会引起注意。不过它在前期会有一

些征兆，如色素沉着、乏力、食欲不振、呕吐、腹痛、腹泻或便秘、消瘦、胃口偏咸、低血压、低血糖、精神不振、表情淡漠、记忆力减退、头昏、嗜睡等，当出现了肾上腺危象时，抵抗力就会降低，容易生病。

如果患上慢性肾上腺皮质功能减退的女性，应该注意多吃高糖、高蛋白、高维生素、高盐、低钠的食物，多补充维生素C。要维持良好的肾上腺功能，饮食很重要。牛奶是最能帮助肾上腺功能的，维生素D、B族维生素、维生素C、胡萝卜素等都具有减轻肾上腺压力的作用，人参帮助肾上腺对付紧张情况，紫云英草则能改善肾上腺功能并有助减轻紧张与压力，菊花屑植物则通过增加白血球数目及保证组织抵抗细菌侵入来减轻肾上腺压力。同时健康的心理也很重要，要避免紧张和压力。

唇色红赤或紫绛——清肝火

这是肝火旺盛的表现，通常肝火旺的人容易脾气急躁，腋下也会有胀痛感，吃不下东西。

肝火旺的女性可以服用龙胆泻肝丸、舒肝散等中成药，效果不错，平时可以用夏枯草、桑叶、菊花、金银花、白蒿等来泡水喝。如果食疗的话，可以吃些薏米莲子粥，或拿莲心来泡水喝，多吃木瓜。

唇色发黄——保肝护肝

唇色发黄是肝炎的表现，如果颜色混浊、暗淡，就表明肝胆功能一定出现了问题。

嘴唇发黄的女性最好能及时到医院进行排查，如果并非病理性肝炎，可以通过食疗来调节肝胆的问题。鲜柳树叶、大枣、白蒿、椰汁、鲜生地、橘子、荸荠、金银花、山楂等都具有调养肝胆的作用。另外多吃绿豆、燕麦、百合熬的粥，也具有很好的平肝效果。

唇色火红——清肝明目

当心火旺盛，呼吸道有炎症，发烧的时候，嘴唇就会出现火红如赤的颜色。

当嘴唇红赤的时候，就应该先判断是呼吸道炎症引起的发烧，还是心火旺盛。如果常感到心慌、胸闷、口舌生疮、睡眠不佳、小便色黄、大便干结、舌尖红等，就表明是心火旺盛。这时可以用夏枯草、菊花等有清热去火、清肝明目之效的中药泡水来灭火气。

唇色红里发青——预防感冒

当心脏因为疾病、过度劳累等使排血量减少，心脏就不能供给肌体需要

的血液，这时嘴唇就会红里发青，这是心衰竭的表现。得这个病的人，通常还会呼吸困难、喘息、水肿等。

心脏不好的美人要尤其注意预防感冒，饮食上要清淡少盐，多吃蔬菜水果，戒烟、戒酒，保持平和的心态，坚持做一些力所能及的体力活动，不能运动猛烈或者过量。

唇色青紫——吸氧解毒

青紫色的嘴唇最可能就是中毒。如果肌体缺氧或药物中毒，血液就会缺乏氧气，聚集毒素，除了唇色变得青紫外，脸色也会变成暗红色或者淡青色，舌头上出现瘀斑瘀点，同时还会感觉胸闷刺痛、心慌气短。无论缺氧还是中毒，都会对身体造成严重的损害，应及时救治。缺氧的原因很多，可能是因为贫血、中毒等。最简单的办法是及时输氧，并到医院诊断缺氧的原因，以更好地进行治疗。中毒不严重的可以用绿豆汤、浓茶水来解毒，但嘴唇出现青紫已属于比较严重的情况，应尽快就医。

先天的预警

微微撅起的嘴唇——胰腺隐患

这样的嘴唇很可爱，却潜藏着得胰腺炎的危险。

胰腺的问题重在预防。应该饮食有规律，不能暴饮暴食，要少盐、少油腻、少吃多餐、戒烟酒。应该多吃一些富含营养的鱼、瘦肉、蛋白、豆腐等，可以适量多吃一点米、面、新鲜蔬菜，多吃易于消化的蒸菜和炖菜。水果应该吃桃子、香蕉等有酸味的水果。容易胀气的炒黄豆、蚕豆、豌豆、红薯等应该尽量避免吃。

丰满的红嘴唇——性腺功能隐患

这样的嘴唇最具有诱惑力，但它表示可能存在着性腺功能紊乱的危险，即可能导致月经不正常甚至闭经。

保持性腺功能正常，首先要保持良好的生活作息，不要生活在紧张和恐惧之中。适量摄入人参、杜仲、灵芝、当归、阿胶、龙眼干、黑豆、黑芝麻、何首乌、海参、百合、玫瑰、佛手瓜、姜黄等中药，能起到预防的作用。

上嘴唇窄小——胰腺及糖尿病隐患

这种嘴唇很可能存在患胰腺机能失调或糖尿病的危险。

家中有糖尿病史的女性，可以多吃一些对糖尿病有食疗效果的食物，如

莲子、山药、桂圆、大枣、绿豆及新鲜谷类、豆类、鱼虾海产品、禽类、蛋类、乳类，蔬菜中的苦瓜、南瓜、冬瓜、菠菜、绿豆芽、胡萝卜、大萝卜、小白菜也可以多吃一些。中药黄芪、黄精、西洋参、枸杞子都是可以选择的补品。在糖类方面，可以吃少量的蜂蜜，蜂王浆和花粉都是不错的补品。

上嘴唇圆鼓——过敏隐患

这种嘴唇可能代表有过敏反应，容易出现过敏性鼻炎、过敏性气喘、皮肤过敏。

此类女性不能吃冷的、油腻的、辛辣、寒凉的食物，那些清淡的、富含维生素、植物蛋白的食物应该多吃，并注意提高身体的免疫能力。尤其是糙米和蔬菜，对过敏体质的改善有显著的效果。另外坚持按摩背上脊椎两边的穴道也能起到保健的作用，这些穴道在脊椎突出下方两旁约 5 厘米的地方。尤其是加强按摩第三胸椎旁的“肺腧”、第十一胸椎旁的“脾腧”和第十二胸椎旁的“肾腧”，都具有改善过敏体质的作用。

下嘴唇厚——肝脏、膀胱隐患

这是先天肝脏不好或膀胱有问题的人的嘴唇。

肝脏不好的人要尤其注意保肝护肝。常见的保肝护肝食物有西红柿、柑橘、梨、李子、葡萄、大枣、猕猴桃、香蕉、大蒜、豆制品、鸡蛋、奶制品、带鱼、绿豆、枸杞、蜂蜜 + 王浆、菌类、鸭子、甲鱼、苦瓜等。膀胱不好的人则要注意清热利尿，可以用玉米、大麦、竹叶、青豆、车前子等来熬粥，都有疗效。无论是肝脏还是膀胱的问题，都要戒酒才行。

嘴唇有明显的“小胡子”——荷尔蒙紊乱

长小胡子的女性，是荷尔蒙紊乱的表现，她们大多会在月经时感到痛苦。

吃一些黄色的食物可以起到调节荷尔蒙的作用。如黄豆、南瓜、橘子、柠檬、玉米、柿子、香蕉、鹌鹑蛋等。

祛除双唇烦恼的改善法

谁都喜欢润泽光洁的双唇，可事实上，不少人都有这样或那样的唇部问题。要么就是嘴唇干燥起皮，要么就是唇上有色素沉着，要么就是唇上出现

细纹，或者唇周的皮肤开始松弛等。要改善双唇的烦恼，就需要对症下药。

除了根据双唇的健康预警对身体内部进行调理外，还有一些直接针对嘴唇的改善方法。

唇部干燥——保湿滋润

唇部是没有皮下脂肪腺的，它不会自行分泌水分跟油脂。当天气干燥或未补充水分时，嘴唇就会开始出现“干燥”的警报，如脱屑或裂开。

当嘴唇起皮时：

应该多喝水来补充水分，或给唇部涂上滋润的护唇膏。

有的美女喜欢撕嘴皮，那只会让嘴唇变得更干。正确的做法是用热毛巾敷或蒸汽蒸，也可以涂上护唇膏，等一分钟后干皮就会变软，轻轻扯掉或用小剪刀剪掉就可以了。

容易干燥的嘴皮应该小心保养：

在睡前给双唇涂上厚厚的护唇膏或凡士林的效果很好。如果要加强这个效果，可以剪一块嘴唇大小的保鲜膜贴在嘴唇上，再用热毛巾敷 10 分钟，取下保鲜膜后用手指从内向外轻轻弹压按摩即可。

不能养成舔嘴唇的习惯。口水在唇部蒸发时会带走唇部不多的水分，造成更加干燥，口水也可能带来唇角的炎症。口渴了应用多次少量的方式来喝水。

虽然护唇膏对保护唇部有很好的作用，但如果过于依赖，也会使嘴唇自身的屏障能力降低。为了避免对护唇膏产生依赖，每天的使用最好不要超过两次。

冬天特别寒凉的时候出门最好能戴口罩，以保持嘴唇的温度和湿度。

一些使皮肤或其他组织变干燥的药物也会加重唇部的干燥，这时要尤其加强对嘴唇的滋润保养，可以适当多用一些保护的产品。

唇纹加深——按摩唇部

随着年纪的增长，或者彩妆清除不干净，都会让唇纹变得越来越深。这是真皮层的胶原蛋白在流失，唇部的组织变薄了，唇纹就出现了。

要减弱唇纹，有一些保健方法：

唇部按摩

睡前给唇部涂上蜂蜜或者护唇膏进行按摩。

第一步：用拇指和食指夹住上下嘴唇，从中部慢慢向嘴角捏，反复10次。

第二步：用中指按压唇部中央，再慢慢向嘴角方向按，反复8次。

第三步：夹住上下嘴唇，将其往外轻拉10次。

第四步：用食指和大拇指捏住上嘴唇或下嘴唇，分别进行上下地按压，反复6次。

用唇部磨砂膏来清除长期瘀积在嘴唇缝隙里的口红残屑。

卸妆时要用专门的唇部卸妆液，卸妆后涂上护唇膏。

嘴唇起泡——清热去火

有些人到了春秋两季就容易嘴唇起泡，嘴唇感觉紧绷，其触觉的敏感度也降低了。这些泡大多是由于内热引起的。

嘴上的泡泡不能挤，应该通过食疗压内火才是解决之道。

多吃蔬菜、水果，多喝水，摄入适量的维生素C、维生素B、维生素E以及纤维素，能使火气得到缓解。

用苦丁茶、菊花、荷叶、决明子等中药来泡茶喝，效果也非常明显。广东人喜欢喝的凉茶大多有这个功效。

唇周松弛——嘴部运动

脸部表情运用最多的地方，频繁的肌肉收缩，会很容易出现肌肉松弛的现象。

松弛的唇周需要用锻炼来帮助它重回紧致。

唇周运动

每天应做一次唇周运动，也就是把嘴张到不能再张大的地步后将嘴闭上，如此反复15次。

唇周按摩

第一步：用拇指来按压嘴角，可以刺激嘴角的肌肉，让它们变得更紧致。按压过程中，不能用力过大，嘴角也尽量保持放松。每次按压8下。

第二步：用食指和中指一起按压上嘴唇和下嘴唇，从中间向两侧，到嘴角的时候多按压3次，这样就能消除嘴角肌肉的紧张感。

美美双唇的护养秘方

润泽光亮的双唇是一个人的亮点，但它同时又是一个人身上化妆时间最长的部位。

下面推荐几款自制的护唇秘方，方便又实用：

蜂蜜护唇膏

这款护唇膏，能起到很好的滋润效果。

材料：蜂蜡5 ml、蜂蜜5 ml、椰子油10 ml、乳化剂1 ml。

做法：将装有椰子油、蜂蜜、蜂蜡的碗放到微波炉或锅中隔水加热1～2分钟，让蜂蜡溶解。趁热将它们倒入面霜罐中，再加上简易乳化剂后用力摇晃均匀。等它们冷了凝固，就可以当平时的护唇膏使用。

蜜柠水嫩护唇膏

这款护唇膏能够长期保持唇部的滋润。

材料：蜂蜜一勺，柠檬一个。

做法：将柠檬汁和蜂蜜混合后封存，每天涂抹唇部2次。

蜜E护唇膏

这款护唇膏因为加入了维生素E，能更好地修护唇部。

材料：蜂蜜一勺，维E胶囊几颗。

做法：将维E溶液挤进蜂蜜里搅拌成淡黄色的糊状，每天睡觉前用棉棒取一点轻轻抹在嘴唇上。

橄榄护唇油

这款护唇油可以在几天内保持嘴唇的水般滋润。

材料：婴儿油少量，橄榄油少量。

做法：将婴儿油和橄榄油搅拌均匀，在洗澡前用蘸上混合油的棉棒以螺旋方式涂抹嘴唇，洗澡后再重复涂抹一层。

莲桂护唇膜

这款唇膜能使唇部润泽光亮。

材料：莲藕粉一勺，肉桂粉一勺。

做法：加入适量温水将莲藕粉、肉桂粉调成糊状，洗脸后敷在唇部15分钟。

酸奶柠檬护唇膜

这款护唇膜既有牛奶的滋润，又有柠檬来补充维生素C，能使干燥起皮的嘴唇迅速恢复鲜嫩光泽。

材料：酸奶一勺，新鲜柠檬汁两三滴。

做法：将混合了酸奶、柠檬汁的混合液放入冰箱冰15分钟，使用时用棉棒均匀地涂抹在嘴唇上，并用一块大过嘴唇的保鲜膜盖住，10分钟后揭下，用温水清洗嘴唇。

珍珠粉嫩护唇按摩霜

这款唇部按摩霜能使干燥起皮的嘴唇立即恢复鲜嫩光泽。

材料：珍珠粉一勺，凡士林适量。

做法：先用热毛巾捂热嘴唇，将混合了珍珠粉的凡士林涂于唇部并打圈按摩，一分钟后洗净。

养护肾与胃，明眸皓齿不是梦

现代女性要注重内调，从饮食、按摩等方面来为牙齿补充营养，自然能拥有一口健康漂亮的牙齿了。

“齿为骨之余”，只要骨骼坚固有力，牙齿也就健康了。那么，怎样才能令骨骼坚固有力呢？无他，关键是养肾。《黄帝内经》说：“肾藏精，精生髓，髓养骨。”意思是肾纳精气，是精气生发之所。肾精充足了，藏于骨腔之中的髓化生有源，自然也多了。髓充足了，骨质得养，何愁骨头不够坚固有力、牙齿不够健康呢？

显然，牙齿的健康与肾精气充足与否密切相关。《黄帝内经》明确地指出：“肾虚齿豁，精固齿坚。”意思是说如果肾精气充沛，牙齿就会坚固而不易脱

落；如果肾精气不足，牙齿就会松动易落。此外，中医学还有“齿为五脏六腑之门户”的说法，牙齿是消化的第一关，所以牙齿的保健要从肾和胃肠两方面入手。

肾精不足——地骨皮散

肾主骨，一旦肾精不足，髓就成了无源之水，无本之木，无法滋养骨头与牙齿。牙齿就容易出现枯槁、黄黑、松动，甚至龋齿等症候。正如《圣济总录》所言：“肾主骨，齿者骨之余也，人之肾气强盛，骨髓坚固，则齿牙莹白璀璨；今肾气虚弱，无以荣于骨髓，故令牙齿枯槁而黄黑。”

肾精不足，归结起来不外乎以下五点：先天不足、后天调养失宜、房事过度、久病伤肾、年老肾亏。现代美人只要抓住导致肾精不足的根本成因，在日常生活中细心呵护牙齿之根本——肾精，不愁没有一副漂亮健康的牙齿。

那么，保养肾，该如何做呢？

食疗

生活中有许多食材、药材都具有保养肾精的功用。如芝麻、粟米、豇豆、牛骨髓、狗肉、羊骨、猪肾、淡菜、鲈鱼、干贝、桑葚、芡实、栗子、胡桃、山药、枸杞、冬虫夏草、杜仲、何首乌、海参、海马、虾子、龟肉、鸽肉、猪肉、甲鱼、蛤蚧、莲子、松子、荠菜、韭菜、蜂王浆、灵芝、燕窝、阿胶、紫河车、地黄、锁阳、肉苁蓉等。现代美人只要合理运用这些食材，就能做出美味好吃的补肾益精菜肴。需要注意的是，肾为水脏，通于天之水气，怕土。而长夏属土，不宜于肾。所以，夏季要特别注意肾的保养。

下面介绍几道保养肾精的菜肴：

肉苁蓉焖羊肉

此菜能滋补元阴，益精生髓。

材料：肉苁蓉50克，羊肉250克，生姜10克，调味料适量。

做法：先将肉苁蓉、生姜、羊肉洗净。把生姜切成薄片、羊肉切成小块。准备好食材后起油锅，先下生姜炒香，再下羊肉煸炒至香，随后加入肉苁蓉和清水1小碗。小火焖至羊肉烂熟，最后放入酱油或食盐调味即成。

芝麻核桃粥

此粥能补肝益肾、滋润美容，尤其适合因肾功能失调引起的容颜受损者。

材料：芝麻30克，核桃仁30克，糯米100克。

做法：将芝麻、核桃仁、糯米洗净后同放入锅内，放适量水小火熬制即成。

牛膝杜仲猪腰汤

此汤能壮阳补肾、益精生髓，尤其适宜因先天不足或房事不节或久病不愈的肾精不足者。

材料：牛膝15克，杜仲40克，猪腰1个。

做法：将猪腰从中间切开，去除白色筋膜后与杜仲、牛膝一齐放入沙煲内加水用武火煮，煮沸后改用文火煲到猪腰烂熟，去渣调味即可食用。

按摩

丹田、肾俞、涌泉是肾的养生穴位，长期按摩这三个穴位，是保持肾精充盛、肾气健旺的最简单有效的方法。

丹田位于肚脐下一寸至二寸处，相当于石门穴位置。搓热双手，找准丹田后，把右手中间三指放在丹田处，左手压在右手之上，双手同时用力旋转按摩 50 次。注意用力不可过重。此法常做不仅能健肾，还能改善肠胃功能。

肾俞位于第二、三腰椎间水平两旁一寸处。取穴时，可俯卧，在第二腰椎棘突下，命门（督脉）旁开 1.5 寸处即是。搓热双手后，用手掌从上至下摩擦 50 次。此法能防治肾虚腰痛。

涌泉位于足掌心前 1/3 与 2/3 交界处，是足少阴肾经之首穴。用右手食指中指点按左足穴位，按摩 50 次，然后换为左手点按左足。左右交替，直至足心发热为止。此法可以强筋健步，引虚火下行，对心悸失眠、双足疲软无力等有防治作用。

节欲

房事不能过度，要有节制，欲望也不能过多。尤其是冬天。养生学认为，冬天寒冷，主藏，要以养精气为先，因此性生活应有所节制。

药养

地骨皮散

此散能清热养阴，升举清阳，适合于脾肾两虚引起牙齿黄黑、枯燥无光者。

材料：地骨皮31克，郁李仁30克，生干地黄31克，川升麻46.5克，藁本15.5克，露蜂房15.5克，杏仁31克。

做法：将以上药材捣碎为散，每次取3克，用纱布包紧后，放入口中，咽津。

胃火上蒸——滋阴清胃固齿丸

胃火，即胃热。多由邪热犯胃而致。有的是因为嗜食烟酒、辛辣、膏粱厚味，导致体内邪热过重。有的是因为气滞、血瘀、痰，湿、食积等郁结化热、化火，导致胃火炽盛。由于胃经络于跟，胃火循经上熏，致使出现各类口腔炎症。如牙龈肿胀疼痛、出血、溢脓、牙齿松动、口臭等。

那么，如何去胃火呢?

食疗

胃火重者宜食白菊花、饮鲜的芦根、茅根、荸荠、桑叶、竹叶、薄荷、金银花水，食生梨。这里介绍几款去胃火的菜肴：

苦瓜炒西红柿

此菜可清胃健脾。

材料：苦瓜100克、西红柿1个、蒜末

做法：苦瓜、西红柿洗净后切片。起油锅，先倒苦瓜煸熟，再加入西红柿翻炒，放盐、味精少许，起锅即成。

鲜芦根竹茹粥

此粥清热祛暑、生津止渴、健胃利尿，能预防和治疗热症、伤暑、心烦、口渴、头痛、咽肿、鼻血、胃热、呕吐等病症。

材料：鲜芦根100克、竹茹20克、粳米100克、生姜10克

做法：鲜芦根洗净切成段后，与竹茹同煎去渣取汁。把粳米放入鲜芦根

竹茹汁中煮成粥，要熟时加入生姜，略煮即可。

药养

滋阴清胃固齿丸

此丸清热降火，滋补肾阴，适用于肾阴不足、阴虚火旺、虚火上攻引起的牙齿松动，齿龈肿痛及龈萎齿露。

材料：山药末30克，牡丹皮末30克，黄檗（酒炒为末）60克，黄连（酒炒为末）30克，升麻末60克，当归末（酒洗）30克，知母30克，山楂肉60克，元参末30克，干葛根末30克。

做法：先煎制知母、山楂肉，滤汤去渣，净汁煮葛粉为糊，然后用籼米一碗研烂，和葛粉一同研匀，再加入剩下的8味药末。将其捏出如绿豆大的小丸子，蘸水后裹上朱砂为衣，晒干即成。每日服8～9粒，白开水送服。注意，服用此丸时要忌一切厚味、姜、椒、辣等物。

按摩

中医学认为，上、下齿与胃经、大肠经相对应。胃经入上齿，大肠经入下齿中。因此，对待上下牙痛，应采取不同的方法。若是上齿疼痛，就要扎胃经上的穴位，如足三里、内庭穴等。若是下齿疼痛，就要扎大肠经上的穴位，如最常见的是扎合谷穴。

足三里位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。取穴时，由外膝眼向下量 4 横指，在腓骨与胫骨之间，由胫骨旁开 1 横指处即是。如果上牙疼痛，可用大拇指或中指按压足三里穴 5 ～ 10 分钟，每分钟按 15 ～ 20 次。注意，每次按压时，一定要使足三里穴有针刺一般的酸涨感、发热感。

内庭穴是足阳明胃经的荥穴，位于足背第 2、第 3 趾间缝纹端。按摩时，可从后往前推，沿着胃经的循行线，即沿着脚趾后的骨缝大概两指的距离，但方向向着内庭推，3 分钟即可。

合谷穴位于大拇指和食指的虎口间，是位于大肠经上的一个重要穴位。取穴时，将拇指和食指张成 45 度角时，位于骨头延长角的交点即是合谷穴。如果下牙疼痛，可以使劲掐住合谷穴，能止牙龈疼痛。

补水

多喝水，能有效冷却体内燥热，抑制口腔内细菌菌落生长，避免口臭。胃火重者适合喝柠檬水，也可多喝舒缓茶饮，例如薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶。还要多吃柑橘类等酸味的水果。

足浴

睡眠质量差，容易造成身体过度使用而上火。熬夜者尤甚。这时可采用足浴的办法将火气往下引，从而获得好睡眠。方法如下：用温水浸泡。再慢慢加热水，泡到脚发热、微微出汗就可以了。切记，水一定要淹到小腿 2/3 处近三阴交穴。

固齿、洁齿、去口臭的好方法

要想拥有一口健康漂亮的牙齿，光内调是不够的，外治也不容忽视。因为“齿健人长寿”，牙齿与人的健康息息相关。要想健康，就得提高护齿意识，做好牙齿的自我保健，让牙齿远离松动、出血、黄黑、疼痛等病症。

固齿——揩齿固牙方

很多人以为，倘若牙齿松动了，那就只能坐以待毙，等着拔牙了。其实，牙齿松动了，只要积极治疗，方法得当，牙齿还是可以重新变得牢固起来的。这里推荐一个小偏方——揩齿固牙方，帮助你稳固松动的牙齿。此方出自《苏东坡仇池笔记》，能固牙、坚齿、驻颜。适用于齿牙动摇，容颜衰老者。其制作方法也非常简单，取双层纱布裹住松脂，丢入沸水煮，取浮在水面的松脂，将其放入冷水中，等它凝结成块后取出研成粉末，加入白茯苓末调匀。每天用来揩齿漱口，或放少许在牙刷上刷牙。

除了这个小偏方，牙齿松动的现代女性还可以坚持每日用红茶、绿茶或乌龙茶等泡茶喝。饮后还可用茶水漱口。现代医学研究证明，茶叶含氟，长期饮用并用茶漱口，有固齿坚齿、预防龋齿的功效。

洁齿——白矾刷牙法

只要现代美人在生活中多留心了解洁齿的小方法，拥有一口洁白莹净的

牙齿绝对不是问题。这里为你介绍一些洁齿的好方法。

食醋法。口含食醋，在口腔鼓漱两三分钟后吐出。然后再用牙刷刷洗，最后用温水漱口。也可在刷牙时，往牙膏上滴两滴食醋刷牙。长期坚持，能清除牙垢，恢复牙齿本色。

无名偏方。地骨皮、郁李仁、生干地黄、杏仁各30克，川升麻45克，藁本、麝香、露蜂房各15克。将所有药材捣碎成末。每次使用时取3克，用纱布包裹，放入口中含化吞津。此方可治牙齿黄黑、枯燥无光泽。

白矾刷牙法。将白矾50克研成粉末，每次刷牙时蘸一些，每日2次，可去除黄色牙垢。

要注意的是，如果牙齿已经长出了结石，那上述方法的作用就微乎其微了，这个时候，你就得去医院请口腔科大夫为你清除牙石了。

去口臭——藿香薄荷菊花茶

引起口臭的原因很简单，阴虚火旺。体内虚火过剩，导致虚火上升，引发口腔炎症。这个虚火可能是胃火过剩引起的，也可能是肾阴不足导致的。因此，不同脏腑的问题导致的口臭，用药也不同。若是胃火灼盛而致口臭、口干，牙龈红肿，可服黄连清胃散；若是肾阴不足而致口臭、形体消瘦、腰膝酸软、口燥咽干，可服左归丸。

下面为美人介绍两款清口气的茶：

藿香薄荷菊花茶

此茶具有芳香悦脾，生津止渴化浊的神奇功效，能助你重新拥有清新的口气。

材料：霍香3克、薄荷1.5克、白菊花6克、绿茶少许。

做法：将材料放入茶壶中，用沸水冲泡即成。

鲜石斛茶

此茶能消除因肾阴亏损所致的烦热、消渴、口臭、牙龈出血或溃烂等症。

材料：鲜石斛10克、绿茶4克。

做法：把洗净的鲜石斛切成节，放入沙茶壶内，加入绿茶，冲入沸水，再用小火炖四五分钟即成。每天冲泡一壶。

牙齿保健

平日对牙齿进行合理的锻炼，可使牙齿坚固而不生病。这里为现代女性介绍一套牙齿保健操。只要你勤于练习，摆脱烦人的牙齿问题，拥有一口健康的美牙不会再遥不可及。

叩齿：上下牙齿相互轻轻叩击 36 下，用力要均匀适当，小心咬到舌头。叩齿能坚固牙齿，使牙齿不易松动。这个动作不择地点，只要有闲暇就可立即进行。

鼓漱：咬合上下牙，把嘴鼓起来，就像嘴里含着水一样，然后分别鼓动两腮，重复几十次。这个动作能增加口腔内的津液，助消化以及清洁口腔，锻炼四周肌肉，避免法令纹加深。

舌功：又称“搅海”，将舌头伸至牙齿外侧，紧贴牙龈，上下左右运动 36 次，然后把舌头移到牙齿内侧，继续用舌尖紧舔内侧牙龈，上下左右运动 36 次。

揉关节：用两手掌大鱼际按摩颞下颌关节部（下颌与耳连接处的关节）咀嚼肌区域 18 下，力量要柔和适中。这个动作能促进颞下颌关节和周围肌肉的健康，增强咀嚼功能。

擦面功：两手摩擦生热后，随即用手掌的热力，顺着鼻子两旁、眼圈及前额向下做洗脸状。动作重复 18 次。这个动作能促进面部血液循环，增强颌骨及牙齿的健康。

牙龈按摩法：漱完口后将右手食指放在牙龈黏膜上，由牙根向牙冠上下揉按，或是沿牙龈水平方向前后揉按，整个过程可持续数分钟。这个动作，能增加牙龈的血液循环，提高牙周组织对外界的抵抗力，减少牙周病的发生。

美丽颈部保密年龄

颈部的皮肤薄而细嫩，古人就形容美丽的颈部形同玉雕一般。平日它半隐在衣领里，是一种犹抱琵琶半遮面的诱惑。但美人们是否发现脖子上容易出现细纹？如果没有清洁、保养好颈部，无论面容多么吹弹可破，暗淡的细纹将毫不留情地出卖年龄。现在就让我们共同来呵护娇弱的颈部吧！

过去颈椎病大多发生在40岁以上的中老年身上，但现在很多年轻人都不注重保养颈椎，所以不少二十多岁的女人也开始感到颈椎疼痛，肩部酸麻。

中医认为，颈椎病是由于脖子处于频繁活动状态，比较疲累、气血失调、加上感染风寒、以致经络受到阻滞。推拿治疗的方法可适用于此病，它可调和气血，疏通经络，驱风散寒，以此达到解痉止痛的目的。治疗颈椎病的推拿手法不能粗暴，应刚柔并济。下面就介绍一下常用手法：

探压法

将手伸到颈部的后面，用掌揉搓、推压，然后在颈肩部的风府、风池、肩内俞、天宗、肩井、缺盆等穴位作按压，再拨动颈肩部的肌肉。如果颈椎病是神经根型的，则需要多按压肩、肘、手的主要穴位；如果颈椎病是椎动脉型的，则需按压包括头、脸部的百会、太阳等主要穴位。最后再抹、叩、拍颈部。

旋扳法

这种方法需要有人协助才能完成。首先将颈部转向一侧，协助者把着其头部，稍微用力旋转头颈，每次的角度不能太大，也不能听到“咔嚓”声。这种方法不适合脊髓型及椎动脉型颈椎病。

这里还需要说明一点，推拿不适用于脊髓型颈椎病，传统中医学认为推拿会加重对脊髓的损害。

点头法

病情不严重的女性可以每天自己做做头颈的运动，不过运动的强度和范围并不好掌握，有些女性会因为运动不得法而加重病情。这里介绍一个“凤”字点头法，是最安全有效的头颈运动法。这种方法就是把头想象成笔，写繁体的“鳳”字，每一笔都尽量缓慢，并都以头颈能做到的最大限度为限。与此原理相同的，就是每天放风筝，也能通过仰头观察风筝的动静来帮助头颈运动。

按压法

人身上有一处穴位是对整个椎骨都具有治疗作用的，这个穴位就叫做“后溪穴”，日常只要多按压、揉搓这个穴位，就能起到保健椎骨的作用。对后溪穴的记载最早出现在《黄帝内经·灵枢·本输篇》中，其上说：“后溪者，

在手外侧本节之后也。”这就是在手外侧的中间凹陷处，握拳头时可发现该处有横纹，在横纹的靠近手肘的地方按压就会有酥麻感，此处就是后溪穴了。除了用手按压外，也可以在工作的间歇将它放在桌沿上来回摩擦，效果也会很好。

驱除瘀青

有时候女性的脖子上会出现无缘无故的瘀青，使得美丽大打折扣。事实上它的出现并非只对容貌有损害，它还意味着身体出现某种问题，即瘀血阻滞经络。大部分的瘀血是因为受到外力的作用，如撞、压等，导致皮下的毛细血管破裂而出血。血液从皮下渗出，就成为我们看到的瘀青了。皮下的神经很丰富，但血液已属于异物，因此疼痛感就会很明显。

如果瘀血 24 小时后还没散去，可以用温水热敷，通过促进血液循环，使瘀血逐渐消散。

美眉颈部的细节保养术

女性从 25 岁起，皮肤就开始走向衰老，其中最明显的特征就是颈部。颈部油脂分泌量开始减少，于是颈部就开始出现粗糙、干燥的现象，并日益明显。因此美人们不仅要针对颈部问题进行及时地调整，还要在日常生活中注意防护。

颈部的皮肤极其脆弱而细薄，分布在颈部的皮脂腺和汗腺的数量相当于面部的 1/3，所以很容易出现老态。一旦颈部的问题露出了端倪，就必须及时调整，同时也要做好相关的防护措施。

颈部细纹

颈部有细纹是最容易显老的。产生细纹的原因很多，有的是因为皮脂分泌少导致持水能力相对薄弱，干燥自然使皱纹滋生；在不经意间不断重复抬头低头的习惯性动作，容易在表皮挤压出痕迹，长时间便使皮层较薄的颈部产生了皱纹；喜欢睡高枕头、长时间埋头工作很少活动颈部、煲电话粥时用脖子夹着电话听筒等不良习惯，都会致使颈部遭受过多的压迫而形成细纹；

另外夏季强烈的紫外线和秋冬季节干燥的气候都是加速颈部肌肤老化和松弛的罪魁祸首。

所以要预防颈部出现细纹，必须先改变那些不好的习惯，并把颈部护理视为与脸部保养同等重要。不论天气晴阴，出门前做好颈部防晒，避免紫外线伤害颈部肌肤。如果有条件，可以定期去美容院做颈部护理，对颈部进行按摩、敷膜等，加速血液循环，吸收护肤品的营养，减轻皱纹的痕迹。如颈部太劳累，转动不够灵活，可用毛巾将盐水冻成的冰块裹起来，放在酸痛部位，画小圈冷敷 20 ~ 30 分钟。不能用太热的水接触颈部皮肤，它会加剧皮肤老化，出现颈纹。睡觉时枕头不宜过高，以 8 毫米左右硬一些的大枕头为宜，放在脖子的凹陷处，以减少睡觉对颈部的压力。

颈部脂肪

颈部容易累积多余的脂肪，出现所谓的双下巴，甚至在脖子周围出现难看的肉褶，使人显得苍老笨拙。

将按摩霜或者紧肤霜涂抹在颈部赘肉的地方，用食指、中指将颈部的脂肪缓慢地由下往上挤并按压颈部的穴位。

颈部死皮

颈部也是会堆积死皮的，如果没有有效去除颈部的死皮，皮肤就会粗糙，颜色也会暗淡无光。所以要想颈部恢复细嫩的肌肤，就要去死皮。

在给颈部去角质死皮时，应选择颗粒细致的产品。使用时，应呈螺旋式由下往上揉搓，尤其需彻底清洁颈部靠耳后的部位，用清水洗净后，应再擦上含油较多的乳液，颈部不会像面部一样因吸油过多而引起粉刺痘痘，可以放心地擦。

如果颈部肤色偏黑，可用土豆削皮煮熟捣成糊状做成土豆泥，外加一匙植物油和鸡蛋清搅匀，趁热涂敷，长期坚持可使颈部变得细嫩白皙。每日服用核酸 800 毫克，颈部皮肤也会逐渐滑嫩细腻。

颈部干燥

如果发现颈部有些干瘪，就是颈部缺水的表现了，这时就需要及时给颈部补水。给颈部补水保湿很简单，就是在每天早晚保养脸部时，将爽肤水、

乳液也涂在干瘪的颈部，日积月累下来，颈部的细纹也会渐渐变淡。给脸部用的保湿面膜，也可以给颈部做护理。

护养颈部的时候，还要注意不能将香水直接喷在颈部皮肤上，因为酒精挥发会带走水分；同时要注意防晒，紫外线不仅灼伤面部皮肤，也是颈部肌肤衰老的元凶，因此防晒时应顾及颈部。

颈部按摩

对于颈部的护理，按摩不失为一种好方法。它不仅能快速舒缓疲劳，促进颈部血液循环，帮助肌肤新陈代谢，紧致颈部皮肤，还能达到提升轮廓，减少细纹的显著效果。但是切记，由于颈部的特殊性要求，按摩的力道一定要轻柔，温柔地对待颈部，避免颈部皮肤受到伤害，否则将适得其反。

下面就结合按摩霜来谈一下按摩的步骤：

首先将颈霜或按摩霜均匀涂抹在颈部，颈霜或高质量的日霜、晚霜及其他紧致产品，都含有抗老化的成分，能使颈部皮肤变得紧致滋润，加速新陈代谢，使颈部线条得以塑造。

按摩时双手由下而上提拉颈部，再用食指、中指对颈部自下而上螺旋状按摩，双手从左向右地涂抹 3 ~ 5 遍。

用食指和中指，按压腮骨下的淋巴位置约一分钟，可以达到排毒的效果。

最后将双手搓揉来安抚颈部，这样做也能让按摩霜中的营养成分更好地被吸收。

这些按摩的方法，在美容院做颈部按摩的时候就会做到。如果没时间去美容院，美人也可以在家里做。DIY 美颈护理程序：

第一步：首先清洁皮肤，再调理补水，之后根据皮肤的状况去角质。

第二步：在温水中加入两三滴玫瑰精油对颈部进行热敷。

第三步：用柔和按摩乳或精油开始按摩。

第四步：给颈部敷上颈膜。

第五步：清洗颈部，再次调理补水。

第六步：涂抹美颈霜。

美颈操

健美的颈部，要肌肉灵活、紧致，皮肤细嫩，但又不能肌肉太过强健。所以这里就给美人介绍一种效果非常好的美颈操，来为美人们的颈部加分：

屈颈运动

1.先将头向前点，再还原，继而仰头，再还原。做两次。

2.将头向左侧，左耳要对准肩部，还原后将头向右侧，右耳要对准肩部。做两次。

3.将上面的动作再重复一遍。

做时动作幅度要大，要充分伸展颈部的各部分肌肉。

转颈运动

1.将头向左转90度，还原。

2.后头向右转90度，还原。

3.将上面的动作再重复三遍。

做时头要正，不要前倾也不能后仰。

移颈运动

1.将头向前平移，还原后将头向后平移。做两次。

2.将头向左侧平移，还原后头向右侧平移。做两次。

3.将上面的动作再重复一遍。

做时头要保持正直，动作幅度要尽量大。

绕颈运动

1.将头从右侧屈，稍抬头，经前屈绕至左侧屈，稍抬头。反向做一次。再重复一遍，节奏比之前快一倍。

2.将头从右侧屈开始，做经前、左、后还原的360度绕环动作。反向做一次。再重复一遍。

做时必须保持正确的姿势，绕或绕环时头部运动幅度尽量大，上半身保持正直；动作柔和平稳，以防头晕；随着水平的提高，动作次数应逐渐增加。

呵护双峰从护肝和胃做起

自从月经初潮来到，女性就开始要为双峰的发育而烦心了。乳房一阵阵地胀痛，既有可能是乳房在生长，也有可能是乳房发生了病变。由于现代环境的压力增大，不少女性都有乳腺增生的情况，严重的还会有乳腺癌、乳腺良性瘤等病症。

《黄帝内经》记载："女子乳头属肝，乳房属胃。"这就是说乳房的问题是属于肝和胃的，尤其是肝气的郁结是导致乳腺炎和乳腺增生的重要原因。因此想要双峰健康，先要护好肝。

乳腺炎——用好胸罩＋按摩

乳腺炎通常是刚生了宝宝的妈妈们容易出现的乳房问题。如果过去穿的胸罩是用劣质化纤材料制作的，在使用时，胸罩上的毛细纤维就会在与乳房的摩擦中脱落，进而堵塞乳腺。被堵塞的乳腺并非不产乳，而是产出来的乳汁被瘀积在乳房里，不能被吸出来或被挤出来。于是乳房开始结块、胀痛，炎症开始出现。有时也会因宝宝的过度吮吸或自己的过度清洁，导致乳头皲裂，继而引发细菌感染造成的。

用好胸罩

要预防乳腺炎，要从青春期做起。还是小女孩的时候，初潮到来，胸部就开始有了胀痛感，这就是乳房在生长的表现。这个时候千万不要不好意思，整天把胸部束缚起来，而是应该选用棉质的背心式胸围来给胸部生长的空间。等到乳房发育到一定程度，应该换用适合自己的胸罩。别贪图便宜去选用便宜的路边货，而应该去专门的内衣商店试戴，以保证给乳房足够的呼吸空间。睡觉的时候还要取下胸罩，以保证血液的畅通。

按摩

对于哺乳期的女性来说，得了乳腺炎最重要的就是及时驱散乳房中的肿块，使乳腺畅通，才能恢复健康的乳房。除了用药物消炎驱肿外，自己按摩

也能防治乳腺炎。

下面就介绍几种按摩的方法：

推抚法：自己给乳房先涂一些滑石粉或石蜡油，再用手掌由乳房四周向乳头方向推 50 ~ 100 次。

揉压法：用手掌侧揉压胀痛的地方，直到肿块变得柔软为止。

捏拿法：右手抓住乳房一紧一松地捏 10 ~ 15 次，左手拿住乳头轻揉几次，能够扩张输乳管。

食疗

中医认为，乳腺炎的发生除了因为乳汁瘀积所致外，还跟肝胃郁积了太多的热火导致的，如果能清除肝胃的毒素，疏通经络，消散结块，其症状就能很快缓解。

下面就介绍几种清肝胃、解毒、通络、散结的食疗方：

蜜汁无花果

这道小吃能起到清火解毒的功效。

材料：无花果100克，山楂30克，蜜糖适量。

做法：将材料与水一起煎煮20分钟，去渣后加蜜糖服用，每日两次。

丝瓜炖豆腐

这道菜能起到清热通络的作用。

材料：丝瓜150克，豆腐100克，姜、葱、香油适量。

做法：将丝瓜、豆腐放在锅中煲20分钟，再加入姜、葱、香油后即可起锅食用。每日一次。

桔梗赤小豆粥

这道粥具有消炎去肿，尤其适合于乳腺炎化脓期的美人食用。

材料：桔梗10克，皂角刺10克，赤小豆，大米适量。

做法：先用赤小豆煮粥，同时将桔梗、皂角刺另放锅里加水煎煮20分钟，去渣后倒入煮好的赤小豆粥中搅拌，即可食用。每日两次。

花粉当归粥

这道粥尤其适合于乳腺炎破溃期的美人食用。

材料：黄芪10克，花粉10克，当归5克，红糖适量。

做法：将黄芪、花粉、当归一起熬煮20分钟后，去渣加入红糖服用。每日两次。

乳腺增生——清肝驱郁

乳腺增生是女性最常见的乳房疾病，有乳房增生的女性常常会在月经期间感觉乳房胀痛，但月经后可能就减弱甚至消失了。如果用手摸，可以发现乳房中有坚硬的肿块。通常认为乳腺增生是由于内分泌失调所造成的，中医则认为它的主要原因是肝郁气滞引起的血瘀。因此医生通常会建议有乳腺增生的美人，一定要保持开朗的心情，不要生气、郁闷、烦躁。

从月经初潮到未停经的女性，都可能因为经血的运行而出现血瘀，继而变成乳房肿块；没有用母乳喂养孩子的、没有生育的、多次人工流产的、35岁以上的新进高龄妈妈或者独生未婚的女性，都可能因为没有经历正常的女性生理过程而发生内分泌的紊乱；长期摄入高脂肪、低纤维的食物，经常喝酒，或长期精神受到压抑，受到过剧烈精神刺激的女性，会因为肝脏受到损害而郁积肿块。

自测乳腺增生

乳腺增生是随时可能发生的乳房疾病，虽然它很常见，但如果不能及时治疗，就很可能会发展为乳腺癌。因此随时监控自己的乳房就非常重要。

乳房的自测应该每月进行一次，方法很简单：躺在床上，用并拢的四个手指的指腹沿顺时针方向轻压乳房，如果摸到有散状的颗粒物体，就可能是乳腺增生，如果轻压感觉有胀痛，就很有可能是乳腺增生。这时应该找医生确诊，以及时进行治疗。

防治乳腺增生

1. 要防治乳腺增生，首先就要让自己过上有规律的生活，将心情放轻松，进行一些适度的体育锻炼。

2. 经常用温水清洗乳房，能帮助肿块的消散。

3. 避免吃生冷辛辣的食物。多吃具有行气散结作用的食物来食疗，如海带、橘子、橘饼、牡蛎等。红枣、黑芝麻等也有调节内分泌的作用，能有效地预防乳腺增生。

下面介绍几道能防治乳腺增生的食疗方：

玉米丝瓜络羹

这道羹有很好的散结作用。

材料：玉米100克，丝瓜络50克，橘核10克，鸡蛋1个。

做法：将玉米、丝瓜络、橘核一起熬煮一小时，起锅时调入蛋花、水淀粉、冰糖。每周两次。

夏枯草当归粥

这款粥具有清肝理气的作用。

材料：夏枯草10克、当归10克、香附10克、白粥、红糖适量。

做法：将夏枯草、当归、香附煮20分钟后，滤渣加入白粥、红糖。每周两次。

凉拌芹菜海带

这道菜具有清热散结的作用。

材料：海带100克、芹菜100克、姜葱末少许

做法：将焯熟的海带、芹菜拌上姜葱末、香油即可。每日一次。

海带生菜煲

这道菜具有行气散结的功效。

材料：海带100克、生菜100克、姜葱末少许。

做法：先将海带煮半小时，在起锅时放入生菜、姜葱末、香油即可。每日一次。

远离丰胸的误区

几乎每一位女性都希望能够拥有完整而漂亮的乳房，以展示自己女性的魅力。但现实中因为天生或哺乳，亦或是因为手术等原因使乳房产生了种种缺陷，这都让女人感到心痛，于是，美人使用一切可以弥补的方法来修复自

己的美丽。可这些在坊间盛行的各种丰胸“秘籍”，究竟是“超级宝典”还是“以讹传讹”呢？

依靠外力进行物理丰胸

相对于名目繁多的内服外抹的各种药物，以及屡屡曝光的高危隆胸手术，物理丰胸看起来更简单也更安全。所以现在市面上很多文胸都有提升胸部曲线的功能，基本原理都是将胸部及双肋肌肉向中间及向上提升，令胸部线条更突出。说白了，乳沟就这么被“挤”出来的。既然是挤出来的，很多美人就以为勒得越紧效果越好，甚至被塑身内衣勒痛都觉得正常。但是，这绝对是误区，不仅不会塑身美乳，还会影响乳房本身的美观，更严重的是，会直接影响今后的哺乳。而由于穿紧身内衣或胸罩等束胸方法把胸部周围的肉都往一个地方挤，会使心肺功能受到严重限制。

所以专家建议：穿塑身衣不要超过 8 小时。

吃木瓜

江湖传说，木瓜为第一丰胸佳果，理由是木瓜中含有丰富的木瓜酶，该物质对乳腺发育很有助益，而另一样物质木瓜酵素中含丰富的丰胸激素及维生素 A 等养分，可以有效刺激女性荷尔蒙分泌、卵巢分泌雌激素，使乳腺畅通，达到丰胸的目的。

然而事实如此吗？遗憾的是，答案是否定的。医学专家的回答是木瓜没有丰胸的效果。和牛奶、猪皮之类的东西搭配吃也是完全没有效果的。

这既没有药效学依据，更没有临床依据。

现代社会中，各类丰胸产品也受到很多爱美女性的热烈追捧，包括外用的花花样样的丰胸霜、健胸按摩膏等，以及内服型丰胸药物铺天盖地。但现在市场上宣称不含激素的产品大多含有雌激素。其中主要成分是乙烯雌酚，据专家介绍，乙烯雌酚是一种人工合成的作用颇强的雌激素，可起到暂时增大乳房的效果，但效果并不持久，停用后乳房恢复原样。长期使用含乙烯雌酚的丰胸霜，会有很多意想不到的副作用：比如会使皮肤色素沉着，出现黑斑；引起子宫内膜过度增生，导致经期延长，月经量增多，还会抑制体内雌激素的分泌，影响乳房等第二性征的发育，甚至还会导致乳腺癌的产生。

想要美美的胸部，那也得为它的健康多多考虑。下面就给美人们推荐几个安全又简单的小窍门吧！

塑骨酥胸操

乍一听“塑骨”这个名词是不是觉得有点可怕？其实这个方法的原理很通俗，就是通过矫正女性日常一些不好的姿势来改变身材和调节气质。这个方法简约却不简单，却是很有科学道理的！例如，矫正了含胸驼背，胸部自然看起来丰满了。像一些胖美人的头部多数会向前垂下，于是背部弯曲、腰提不起来，这个姿势看起来很臃肿。

下面就介绍一下塑骨酥胸操的具体步骤：

热身

静坐5分钟，令心境平和，全身放松，并做一些可以令身体柔软的体操，减轻运动时带来的赘肉劳损。

做操

1.仰卧张臂扩胸的动作——放松胸肌韧带

平躺在地板上，双臂向两侧打开，再将手臂弯曲成90度角，同时将整个手臂贴在地板上。保持这个姿势就可以有效牵拉胸部和肩部肌肉。保持这个动作15～30秒，放松一会儿再重复，共练习5～6次。

2.俯卧抬臂——增加背部肌肉力量

俯卧在地板上，两臂向两侧张开成“T”字形，将伸展的手臂抬离地面5厘米左右，保持这个姿势15～30秒钟，休息一会儿后再重复，一般练习5～6次。这个动作将让两个肩胛骨向一起靠拢，并起到加强其周围肌肉力量的作用，从而使胸部曲线更美观。

人的背部如果不能挺直，就会使全身肌肉的均衡遭到破坏，更会使胸部和臀部下垂，体形变坏。所以这种让身体反方向做操的运动方法，能够使支持背骨的肌肉力量恢复，使脊椎挺直，也让胸部看起来自然丰满了。

食疗丰胸

其实还有更简单的方式，下面就为美人介绍几种食物，帮美人重新拥有丰盈的胸部、迷人的身材。食补是一个循序渐进的过程，只要坚持，就一定会迎来罩杯升级的惊喜！

山药青笋炒鸡肝

这道菜可以调养气血，促进乳房部位的营养供应，还能改善皮肤的滋润感和色泽。

材料：山药、青笋、鸡肝。

做法：将山药、青笋切成条，鸡肝切片。用沸水分别焯一下待用。锅底放油并加入适量高汤，加盐、味精调味后，下山药、青笋、鸡肝翻炒，勾芡后即可起锅。鸡肝也可以换用猪肝或羊肝。

核桃松仁炖粟米

这道菜富含维生素E，是专家推崇的健胸食品。

材料：核桃、松仁、粟米、冰糖。

做法：将核桃仁、松仁炸熟待用，将冰糖和粟米用小火炖熟，撒上核桃仁和松仁即可。每天吃三四勺即可。

黑芝麻拌花生

这道菜能促使卵巢发育和完善，增加卵细胞，刺激雌激素的分泌，从而促进乳腺管增长，乳房长大。

材料：花生、黑芝麻、炼乳。

做法：将花生仁炸熟后，用适量的炼乳拌匀，撒上炒香的黑芝麻即可。

按摩丰胸

按摩的方法很多，大体上可分为直接按摩和穴位按摩，但基本原理都是通过外力刺激乳腺腺体，促进局部血液循环达到丰胸的效果。一般都会配合精油或外用丰胸产品一起进行。常用的精油是小分子脂溶性物质，在按摩的时候极易渗透皮肤并通过脂肪组织进入体内，可以保护皮肤并促进皮肤新陈代谢。

下面就根据不同的问题介绍几种丰胸的按摩法：

挺胸

这种方法能紧实胸部肌肉，加强支撑力，让您的胸部越来越挺。

1．把双手放在腋下。沿着乳房外围做圆形按摩。

2．双手从乳房下面分别由左右两方往上提拉，提拉得越高越好。

3．把手放在乳晕上方，往上做螺旋状按摩。

以上每个动作重复8～10次。

丰胸

这种方法能刺激胸部组织，让乳房变大。

1．双手手指圈住整个乳房周围组织，每次停留3秒钟。

2．双手张开，分别由乳沟处往下平行按压，直到乳房外围。

3．在双乳间做8字形按摩。

以上每个动作重复20次。

提高胸线

这种方法能充分拉直腋下胸部到肺部的肌肉，刺激乳房，拉高胸部曲线。

1．身体站直后举起右手，向上伸直，右脚则向下伸展。

2．持续5秒钟之后换伸展左手左脚。将身体尽量伸直。

以上每个动作重复8～10次。

紧胸

这种方法能使胸部不松弛，变得更紧致。

1．从乳房中心开始画圈，往上直到锁骨处。

2．从乳房外缘开始向内以画小圈方式做螺旋状按摩。

3.两手掌轻轻抓住两边乳房，向上微微拉引，但是不要捏得太用力。

以上每个动作重复8～10次。

呼吸丰胸

平时在健身房锻炼身体时，教练一般会指导用腹式呼吸。腹式呼吸的优越之处在于可以扩大肺活量，提供更多的氧气。

再来介绍一个可以提升下垂乳房的胸式呼吸法：

第一步：在胸部正前方10厘米处合掌。合掌时肘部张挺展开。视线斜看向上方。

第二步：尽量在4秒内用力吸满空气，此时肩臂会发抖。左右肘部至前臂形成一字形，这是关键。切记。

第三步：再用4秒时间徐徐呼气。放松，一呼一吸共需8秒，算作一次。呼吸8次为起码的标准，尽可能超过8次。

中药丰胸

中医认为肾主生殖发育，女性乳房发育不良，多因肝肾之虚所致。所以中医药丰胸就是从补肝益肾、健脾养胃入手，由内而外通过全面调节机体内分泌功能，使机体雌性荷尔蒙分泌水平增加，以促进乳房丰满、坚挺。从中药分类来讲，丰胸药物属补益类药品，医生应根据每人的不同情况对症用药。中医药的方法丰胸不但效果颇佳，而且可增强体质，提高抗病能力，改善睡眠，使精力充沛，尤其是体质虚弱多病者更加适用。

下面就针对不同的体质为美人们介绍几个良方：

肝气郁血型——蔷薇茶

肝气郁血是导致乳房问题的最常见类型，这样的美人经常情绪不稳定，易发怒，也易忧郁。这样的美人的乳房容易经络不畅通，生理周期前乳房胀痛，产后乳汁分泌亦易不足。这样的美人不妨喝些蔷薇茶。

蔷薇（玫瑰）茶

这款茶具理通肝气的作用。

材料：蔷薇9克，香附3克。

做法：用香附、蔷薇或者玫瑰来泡茶。

气血不足型——桂圆红枣茶

气血不足的美人是先天性的体质虚弱，也可能由于后天营养不足，导致扁平胸部，产后乳汁分泌亦不足。这种体质的美人可以常喝桂圆红枣茶。

桂圆红枣茶

这款茶具有补气血的作用。

材料：桂圆肉5～6粒、红枣3粒。

做法：将桂圆肉、红枣煮水喝。

针灸丰胸

中医认为，用针刺激内分泌腺体，一定程度上可以提高激素的分泌水平，促进乳房发育。同时还可以促进血液循环，让乳腺组织的血液供应充分，从而达到丰胸的效果。不过针灸丰胸只适合先天荷尔蒙分泌不足、先天发育不良、遗传因素等产生的平胸或乳房偏小的美人，以及后天哺乳后乳房萎缩、下垂、药物导致乳房回缩的美人。

在针灸的实践中发现，有几个穴位具有丰胸的作用，自己按压这些穴位，也能起到丰胸的作用：

乳根穴：位于两边乳头下到乳房底下的正下方处，一边一个。用食指轻轻地按压 9 秒钟，持续 10 ~ 20 次。

膻中穴：位于胸骨正中线上，就是在两个乳头的中间。可以用大拇指来按压，或用食指轻轻地揉。坚持 9 秒钟左右，然后放松，重复二十多次。

神封穴：位于檀中穴和乳头之间。用食指轻轻地按压 9 秒钟，持续 10 ~ 20 次。

抓住丰胸的最佳期

在月经来的第 11 ~ 13 这 3 天为丰胸的最佳时期，第 18 ~ 24 这 7 天为次佳时期。在这 10 天当中，影响胸部丰满度的卵巢动情激素 24 小时等量分泌，因此是激发乳房脂肪增厚的最佳丰胸时期。如果在这个时间段里多做胸部按摩、多吃有丰胸功效的食物，能起到事半功倍的作用哦！

纤手嫩足的诱惑

手足护理的健身法则

古人除了喜欢手足的小巧、白嫩、细滑外，还认为它们能使血气通畅。《黄帝内经 · 素问 · 六节脏象论》说："爪为筋之余。"就是说手足是经络的余端，通过它们可以保健身体，这也是现代浴足业兴起的理论依据。

自古利用手足护理来保健身体的按摩方法有很多，不过《黄帝内经》大

多指出按和热都能对经络起到很好的疏通作用。如《素问·举痛论》说："按之则热气至，热气至则痛止矣。"这是说推拿具有温经散寒作用。又说："血不得散，小络急引故痛，按之则血气散，故按之痛止。"这说明推拿能行气活血化瘀。《素问·血气形志》中说："形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。"这是按摩具有疏通经络、开通闭塞的作用，可使气血流畅，精微物质得以输布。

下面就介绍两种方便疏通经络、保健身体的方法：

按压法。手足上分布着众多的经络和穴位，经常按压它们能起到保健的作用。在手上玩球或光脚走鹅卵石路都有相同的保健效果。

加热法。加热手足能有效疏通手足上的经络，起到活血的作用。经常搓手、搓脚都是非常有效的，用热水烫手、烫脚也是基础的保健方法。

纤纤细手的细节护养

手在现代社会不仅是劳动的工具，还成为社交的工具。手时常显露在外，人们也常常利用手部动作来表露自己的思想，因此它在社交中的意义和脸部同等重要。一双白嫩的手在与人握手、招呼中，都能显露出美人对自我的重视和对完美的追求。

手部的日常基本护理

爱美与健康有时候是有点矛盾的，美人们往往为了追求美丽，而忽略了健康，甚至养成一些不好的习惯。

频繁地洗手

女性要避免用太烫或太冰的水来洗手。洗的时候将手指尖向下，让水顺手指冲下，控制在30秒以上。洗完手后，注意要用清洁的干毛巾或纸巾擦干，不要烘干，否则会因为表面水的快速挥发导致皮肤部分失水。平常要注意当手上有水分停留时，最好把手擦干，这个简单的小动作就能避免你的手产生裂痕。

有时裂痕是因为血液循环不良造成的。为了促进血液循环，可以服用一些维生素来改善，比如维生素C就是很好的调理剂。

饮食调理

在饮食中摄入的物质会在无形中影响手部的健康和美丽，所以下面介绍一些改善手部的食疗法：

手部肌肤干燥——补维生素 A、维生素 E 及锌、硒

手部肌肤干燥是由于缺乏维生素和锌、硒引起的，只要美人在日常饮食中充分摄取富含维生素 A、维生素 E 及含锌、硒的食物就能避免肌肤的干燥。如海产品、杏仁、胡萝卜、绿色蔬菜、瓜果、鸡蛋、牛奶等都是应该多吃的食物。

指甲无光——补钙、铜

指甲无光，脆弱易折断，是由于身体缺钙、缺铜。美人可以选择含钙量高的食品，如奶类、豆类制品、海产品、绿色蔬果等，以及富含铜的食品，如动物肝脏、贝类、硬果类、豆类制品及深色蔬果。

美手 DIY

夏天防晒

夏天强日晒会使一直暴露在外的手部容易遭受伤害，所以美人夏天要特别注意美手。相比较而言，手背接触阳光的概率要比手心高许多，而且手背也不耐晒，伤害会慢慢积累。白天涂抹防晒霜，晚上涂抹滋润手霜，是最基本的呵护。

不仅手背，指甲也会深受阳光的伤害。遭受阳光伤害的指甲会发黄、脆弱、易断。所以每次涂防晒霜时顺便关照到指甲，以阻隔阳光，也防止指甲干燥。

健美手形的手指操

看电视或闲暇时，不妨做一些简单的手指操来活动手指：

1.模仿弹钢琴的动作，让手指一屈一张地反复活动，可使手指关节灵活。

2.让双手攥紧拳头后立即张开，马上再攥紧，一张一合快速进行数次，可以锻炼手部关节，健美手形。

3.轻轻转动手指的各个关节，同时轻柔地拉动每一根手指，使关节得到放松。然后把手翻转，顺着手腕关节的方向轻轻按摩手掌心。再从掌心按

摩到虎口，有放松筋骨的作用。但注意，千万不要做令手指关节啪啪作响的动作。

4.用拇指和食指在手背、指尖画小圈做按摩，对肌肉和肌腱的放松都有好处。

DIY 手部保护品

玫瑰护手油

这款护手油有很好的滋润效果。

材料：植物油(香油、色拉油均可)100克，蜂蜜50克，鸡蛋清2个，一朵玫瑰花或几滴玫瑰油。

做法：将材料放在沙锅中，文火加热至皮肤可接受的温度，使用时将手浸在其中10分钟。

玫瑰按摩油

这款按摩油能缓解手部的粗糙干燥。

材料：半杯橄榄油，几滴玫瑰香水，半汤匙蜂蜜，少量水。

做法：将材料加在一起互相调和，每天做一次按摩。

黄瓜养手膏

这款养手膏能令双手变得滑爽滋润。

材料：半根黄瓜，1个蛋黄，1汤匙橄榄油。

做法：睡觉前将黄瓜捣烂，加蛋黄、橄榄油搅匀，涂在手上，戴上棉质手套，第二天早晨洗净。

燕麦美白手膜

这款手膜有很好的美白效果。

材料：1汤匙的燕麦粉，橄榄油，柠檬汁和甘油各1茶匙。

做法：将材料混匀，加上少量开水混和成糊状，涂抹在手上。

生活中的美手小窍门

一些日常使用的生活物品也具有很好的美手效果：

1. 用淘米水洗手

临睡前用淘米水浸泡双手 10 分钟，再用温水洗净、擦干，涂上护手霜，会有意想不到的效果。

2. 牛奶或酸奶护手

将牛奶或酸奶抹到手上，约15分钟后用温水洗净，就会发现双手嫩滑无比。

3. 食用醋

每次用水之后把手擦干，试试在食醋中蘸一下，形成一种酸性保护膜，会大大降低厨房内的碱性伤害。

4. 保湿喷雾 + 护手霜

保湿喷雾喷在手上拍一拍帮助它吸收，然后再涂润手霜，补水滋润的效果非常好，经常这样做，长倒刺的概率都降低了。

不可忽视的指甲

美甲已是越来越多美人的选择，但美甲并非是去美甲店涂涂画画就了事了，它更重要的是对指甲本身的护养，这些护养在自己家里就能做。

下面就介绍一下基本的指甲护养方法：

五颜六色的指甲油含有化学物质，经常涂抹会令指甲变黄。所以不应太频密，每 6 天便要留出 1 天时间让指甲休息一下。

很多美人指甲上出现坑纹是由于甲床受到损伤，或是锉刀对甲面过度用力刺戳和挤搓。所以修剪完指甲后，千万不要用指甲锉来回地锉指甲。只能顺着一个方向，呈 45 度角锉指甲。

指甲上的坑纹还有可能是属于酵母感染，或缺乏锌。可以定期用含维生素 A、维生素 E 和维生素 F 的护甲油按摩，能够使指甲渐渐变得平整光滑。

很多美人喜欢留又长又尖的指甲，指甲本来是起保护作用的，但过尖的指甲会削弱指甲的韧力而使其变得易折断。正确而健康的方法是将指甲边缘摩擦修饰光滑并修剪成椭圆形。

不要做仿真指甲，否则极易使指甲感染细菌，而且会使自然指甲变薄。

护出娇俏的双脚

美人们的双脚每天都在频繁地进行着负重运动，加上不注意护理，一到夏天凉鞋就让粗糙开裂的脚暴露无遗。这时就需要制订一份精心的护理计划，让双脚从趾尖到脚跟都变得柔软、清洁又娇俏。

足部难题的护理法

由于负重、穿鞋、没有进行彻底清洗等问题，都可能让足部变得难看无比，这时就需要针对足部的难题来进行一对一的护理。

足趼

脚底长趼与鞋子的选择很有关系。应该尽量穿质软、低跟的鞋子。常用足部专用滋润霜或橄榄油润泽脚底也很重要，可在晚上睡觉前将滋润油涂在脚底，然后穿上棉线袜，让热气帮助毛细孔张开，来充分吸收油分。第二天起床后用浮石摩擦长趼部位，最后用温水洗净，一周一次。

汗脚

市面上有抑制脚汗的足部喷雾剂，可选择植物成分产品，比如迷迭香油可舒缓疲惫的双脚，茴香精油有抗菌、除异味的功效。

足色暗沉

适用于脸部的美白产品也同样适用于双足，也可以充分利用吃剩的果皮，如柠檬皮、西瓜皮或小黄瓜皮这些富含维生素 C 的蔬果摩擦脚面，可使皮肤柔嫩、白皙。

水肿脚

晚上双脚水分都集中在小腿，就可能变成水肿。这时可以躺在床上，双脚斜倚在墙上，与身体形成 45 度角，放松 30 分钟后按摩双脚。另一个较方便的做法是在水中放些石块，双脚浸下转动石块，一样有增加血液循环的作用。

足跟死皮

足跟部很容易聚积厚厚的死皮，那是因为美人没有男性那么多的油脂，这就使脚后跟变得粗糙，还有些微变黑。用热水泡脚，脚上的老厚角质及皮趼都会软化，待脚部皮肤恢复最柔软时，就可使用磨皮石去除脚跟死皮。

色素不均

脚面常出现色素不均匀的情况，美人们可以选用足部磨砂膏全面做去角质护理，可使双脚肤色恢复白滑。白天出门前给双脚涂抹防晒霜，就可以防止脚面晒出凉鞋印。

保温滋润保养

膝盖、脚踝是肌肤最容易干燥的地方，所以此部位的保湿工作最重要。美人们需要依肌肤性质来选择护肤产品，也就是说，油性肌肤可选择较清爽的乳液，而干性肌肤可选择护肤霜或按摩油，或是油性较高的乳霜或油脂成分来滋润肌肤。

给脚泡个澡

洗脚是一种非常利于健康的生活方式，尤其是泡热水脚，能够把热量传遍全身，有疏通经络及活血的作用。在民间就有“洗个热水脚，赛过吃人参”的说法。利用洗脚健身的时刻美美脚，能起到事半功倍的效果。

浴盐

用浴盐泡脚，不仅能起到清洁的作用，更重要的是浴盐中的海藻和各种微量元素能舒缓疲劳、松弛神经、安抚情绪。

精油

精油能在热水中更好地发挥作用，美足的效果自然更明显。下面就介绍几种常用美足的精油：

1. 薄荷 + 茶树 + 薰衣草 + 鼠尾草

它们具有杀菌、清凉、舒缓功能，可以改善足部因长时间压力、疲惫累积成的厚厚角质层或干裂脱皮等现象，可以说是最好的足部天然精油。使用时每样滴两滴，让双脚在其中充分地浸泡 20 分钟。

2. 茶树油

它具有消炎杀菌的特性，可治脚气、肌肉红肿、烫伤、冻伤、蜇伤，还

可加速伤口愈合、平衡油脂分泌、美白肌肤。

3. 薰衣草

薰衣草是用途最广的精油之一，它相当柔和，可缓解皮肤老化、干燥、皮炎、湿疹等问题。

4. 柠檬

柠檬能在疲惫时转换心情，还可以杀菌、消炎止痛，又能预防肌肤老化，还具有美白、平衡油脂分泌、改善粉刺及油性肤质的作用。

5. 佛手柑 + 鼠尾草 + 丝柏树

它们有祛除脚臭的功效。如果再加入 3 滴胡椒薄荷及 3 滴柠檬香薰油，则具有清新干爽的效用。

6. 迷迭香 + 薰衣草 + 杜松果

它们能有助双足消除疲倦，去除水肿。

7. 玫瑰

将 12 克玫瑰花放入 1 碗量的麻油中煮 3 分钟，冷却后用瓶子贮存。每次泡脚时取两茶匙放入浴盆中，可使足部气血流贯，皮肤润滑细致，能减少足部过敏。

精油是蛮昂贵的，所以如果不愿意使用，可以用一些食物添加到洗脚水中，也能起到不错的效果。

1. 生姜

将 1 大块生姜捣碎，两只柠檬切片，加水煮沸后倒入浴盆中，将双足浸泡半小时，能舒缓压力，滋润美足。

2. 苹果醋

将 2 只苹果捣烂与半杯醋一起放入浴盆中，将双足浸入，对修复夏天晒伤的足部皮肤有较好的疗效，亦可防止脱皮。

美足操

教美人一个简单的美足操，在周末或闲暇时为双脚做做体操，给它们一个舒缓放松的机会。

抻扯脚趾

坐在椅子上，双脚微微弓起，将手指伸进每个脚趾之间，按摩脚趾侧面。

将趾根轻轻往上拉，推压脚趾上端及指甲体侧面，用指腹用力推压第一关节。双手夹住脚掌，用拇指轻压并用其他四根手指轻压脚底，再由小腿肚向脚后跟方向按摩。然后做各种脚部弯曲和伸展的动作，既可以一次一只脚，也可以两脚一起来。

按摩脚心

将一条腿屈膝抬起，放在另一条腿上，膝心向内。按摩脚心，由脚趾到足跟依次慢慢打圈按摩。当按摩左脚心时用右手，按摩右脚心时用左手，交替按摩，直到局部发热。脚底的穴位非常多，做按摩可促进血液循环舒缓放松。

中医体质分类与判定自测表

（中华中医药学会标准）

1. 判定方法

回答《中医体质分类与判定自测表》中的全部问题，每一问题按 5 级评分，计算原始分及转化分，依标准判定体质类型。

原始分 = 各个条目分值相加。

转化分数 = [（原始分 - 条目数）/（条目数 × 4）] × 100

2. 判定标准

平和质为正常体质，其他 8 种体质为偏颇体质。判定标准见下表。

平和质与偏颇体质判定标准表

体质类型	条　　件	判定结果
平和质	转化分≥60 分	是
	其他 8 种体质转化分均<30 分	
	转化分≥60 分	基本是
	其他 8 种体质转化分均<40 分	
	不满足上述条件者	否
偏颇体质	转化分≥40 分	是
	转化分 30～39 分	倾向是
	转化分<30 分	否

3. 示例

示例 1：某人各体质类型转化分如下：平和质 75 分，气虚质 56 分，阳虚质 27 分，阴虚质 25 分，痰湿质 12 分，湿热质 15 分，血瘀质 20 分，气郁质 18 分，特禀质 10 分。根据判定标准，虽然平和质转化分≥ 60 分，但其他 8 种体质转化分并未全部＜ 40 分，其中气虚质转化分≥ 40 分，故此人不能判定为平和质，应判定是气虚质。

示例 2：某人各体质类型转化分如下：平和质 75 分，气虚质 16 分，阳虚质 27 分，阴虚质 25 分，痰湿质 32 分，湿热质 25 分，血瘀质 10 分，气郁质 18 分，特禀质 10 分。根据判定标准，平和质转化分≥ 60 分，且其他 8 种体质转化分均＜ 40 分，可判定为基本是平和质，同时，痰湿质转化分在 30 ～ 39 分之间，可判定为痰湿质倾向，故此人最终体质判定结果基本是平和质，有痰湿质倾向。

4. 中医体质分类自测表

平 和 质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您精力充沛吗？	1	2	3	4	5
（2）您容易疲乏吗？*	1	2	3	4	5
（3）您说话声音低弱无力吗？*	1	2	3	4	5
（4）您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？*	1	2	3	4	5
（5）您比一般人耐受不了寒冷（冬天的寒冷，夏天的冷空调、电扇等）吗？*	1	2	3	4	5
（6）您能适应外界自然和社会环境的变化吗？	1	2	3	4	5
（7）您容易失眠吗？*	1	2	3	4	5
（8）您容易忘事（健忘）吗？*	1	2	3	4	5
判断结果：□是　□基本是　□否					

（注：标有*的条目需先逆向计分，即1→5，2→4，3→3，4→2，5→1，再用公式转化分）

气 虚 质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您容易疲乏吗？	1	2	3	4	5
（2）您容易气短（呼吸短促，接不上气）吗？	1	2	3	4	5
（3）您容易心慌吗？	1	2	3	4	5
（4）您容易头晕或站起时晕眩吗？	1	2	3	4	5
（5）您比别人容易患感冒吗？	1	2	3	4	5
（6）您喜欢安静、懒得说话吗？	1	2	3	4	5
（7）您说话声音低弱无力吗？	1	2	3	4	5
（8）您活动量稍大就容易出虚汗吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是　□倾向是　□否					

阳虚质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
(1) 您手脚发凉吗？	1	2	3	4	5
(2) 您胃部、背部或腰膝部怕怜吗？	1	2	3	4	5
(3) 您感到怕冷、衣服达到人穿得多吗？	1	2	3	4	5
(4) 您比一般人耐受不了寒冷（冬天的寒冷，夏天的冷空调、电扇等）吗？	1	2	3	4	5
(5) 您比别人容易患感冒吗？	1	2	3	4	5
(6) 您吃（喝）凉的东西会感到不舒服或者怕吃（喝）凉东西吗？	1	2	3	4	5
(7) 您受凉或吃（喝）凉的东西后，容易腹泻（拉肚子）吗？	1	2	3	4	5
判断结果： □是 □倾向是 □否					

阴虚质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
(1) 您感到手脚心发热吗？	1	2	3	4	5
(2) 您感觉身体、脸上发热吗？	1	2	3	4	5
(3) 您皮肤或口唇干吗？	1	2	3	4	5
(4) 您嘴唇的颜色比一般人红吗？	1	2	3	4	5
(5) 您容易便秘或大便干燥吗？	1	2	3	4	5
(6) 您面部两颧潮红或偏红吗？	1	2	3	4	5
(7) 您感到眼睛干涩吗？					
(8) 您感到口干咽燥、总想喝水吗？	1	2	3	4	5
判断结果： □是 □倾向是 □否					

痰湿质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
(1) 您感到胸闷或腹部胀满吗？	1	2	3	4	5
(2) 您感到身体沉重不轻松或不爽快吗？	1	2	3	4	5
(3) 您腹部肥满松软吗？	1	2	3	4	5
(4) 您有额部油脂分泌多的现象吗？	1	2	3	4	5
(5) 您上眼睑比别人肿（上眼睑有轻微隆起的现象）吗？	1	2	3	4	5
(6) 您嘴里有黏黏的感觉吗？	1	2	3	4	5
(7) 您平时痰多，特别是咽喉部总感到有疾堵着吗？					
(8) 您舌苔厚腻或有舌苔的感觉吗？	1	2	3	4	5
判断结果： □是 □倾向是 □否					

湿热质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗？	1	2	3	4	5
（2）您容易生痤疮或疮疖吗？	1	2	3	4	5
（3）您感到口苦或嘴里有异味吗？	1	2	3	4	5
（4）您大便黏滞不爽、有解不尽的感觉吗？	1	2	3	4	5
（5）您小便时尿道有发热感、尿色浓（深）吗？	1	2	3	4	5
（6）您带下色黄（白带颜色发黄）吗？（限女性回答）	1	2	3	4	5
（7）您的阴囊部位潮湿吗？（限男性回答）	1	2	3	4	5
判断结果：□是　□倾向是　□否					

血瘀质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑（皮下出血）吗？	1	2	3	4	5
（2）您两颧部有细微红丝吗？	1	2	3	4	5
（3）您身体上有哪里疼痛吗？	1	2	3	4	5
（4）您面色晦黯或容易出现褐斑吗？	1	2	3	4	5
（5）您容易有黑眼圈吗？	1	2	3	4	5
（6）您容易忘事（健忘）吗？	1	2	3	4	5
（7）您口唇颜色偏黯吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是　□倾向是　□否					

气郁质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？	1	2	3	4	5
（2）您容易精神紧张、焦虑不安吗？	1	2	3	4	5
（3）您多愁善感、感情脆弱吗？	1	2	3	4	5
（4）您容易感到害怕或受到惊吓吗？	1	2	3	4	5
（5）您胸胁部或乳房胀痛吗？	1	2	3	4	5
（6）您无缘无故叹气吗？	1	2	3	4	5
（7）您咽喉部有异物感，且吐之不出、咽之不下吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是　□倾向是　□否					

特禀质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您没有感冒时也会打喷嚏吗？	1	2	3	4	5
（2）您没有感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗？	1	2	3	4	5
（3）您有因季节变化、温度变化或异味等原因而咳喘的现象吗？	1	2	3	4	5
（4）您容易过敏（对药物、食物、气味、花粉或在季节交替、气候变化时）吗？	1	2	3	4	5
（5）您的皮肤容易起荨麻疹（风团、风疹块、风疙瘩）吗？	1	2	3	4	5
（6）您的皮肤因过敏出现过紫癜（紫红色瘀点、瘀斑）吗？	1	2	3	4	5
（7）您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗？	1	2	3	4	5
判断结果：　□是　　□倾向是　　□否					