

# 《30几岁小美女的体质养颜经(针对不同体质，为您私人订制属于自己的美颜方案。)》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年02月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510065934

## 编辑推荐

为什么用过多种化妆品还是面容憔悴？

为什么吃过补血食物还是脸色苍白？

为什么整容之后肌肤还会出现老化？

……

这一切都是没有按照自己的实际情况择体养颜的缘故。

老中医吴志强从体质养生的角度出发，以九种体质为准绳，用48套自我排毒养颜术、69个美丽穴道、80个抗衰美颜秘方、110余种抗衰养颜食物来为整日忙碌的熟女们打造适合自身的养颜术，助她们在日常调养中逐渐变身为优雅靓丽的后天美女。

## 内容简介

中医养颜的核心就是以人为本，强调体质具有个体差异性，养颜也要因人而异，有根据地进行内调外养，从体质和肌肤两方面入手。

《30几岁小美女的体质养颜经》就是从体质养颜和《黄帝内经》、中医体质养生精华之间的联系出发，详细阐明了九种体质的判断方法、养颜原则、饮食养颜等诸多方面的内容。

有了《30几岁小美女的体质养颜经》的帮助，女性朋友们可以更好地改善自己的体质，增强自己的健康指数，从根本上解决阻碍美丽的绊脚石。

## 作者简介

吴志强，河北邯郸人，执业医师，出身于中医世家，于中医国粹中研习出诸多美容养颜心得，细心研究《黄帝内经》养生体系十余年，致力于中医临床与养生保健实践与传播，提倡健康从生活习惯开始。

## 目录

序 美丽，从调养体质开始

第一章 寻源《黄帝内经》，挖掘体质养颜智慧

择体养颜：女人养颜，制定个性化美容大法

《黄帝内经》是体质养颜的源头

你是“五态人”中的哪一种

亿万苍生，人分九种

先天禀赋决定基调，后天调养造成差异

平衡阴阳是女人体质养颜的根本宗旨

中医望、闻、问、切体质判定法

第二章 气虚质——气血双旺，女人才有精神

如何判断自己是不是气虚体质

女人要美丽就得补元气、养真气

气虚体质的养颜原则：补脾、健肺

多食补气食物，忌冷抑热，细嚼慢咽

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

如何判断自己是不是气虚体质

在我接触的人当中，属于气虚体质的女性很多，可真正知道自己是气虚体质的人并不多，懂得调养气虚体质的人更是少之又少。

在一次聚会上，朋友带着女儿小兰参加聚会。那天来了很多人，非常热闹，但是小兰好像不太喜欢这种热闹的气氛，独自躲在角落里喝东西，见到我们这些长辈也是三言两语地应付过去，整个人看起来非常懒散，一副疲惫不堪、无精打采的样子。

不过，其他朋友倒是对她大加夸赞，说一看她就是大家闺秀，说话轻声细语，给人一种斯文的感觉，不像有些年轻女孩儿那么飞扬跋扈。

可我并不这样看，我觉得这个女孩儿并不是很对劲儿，年纪轻轻就一点精气神也没有，实在不应该。于是，我坐到了小兰的旁边，看着她倦怠的双眼、慵懒的身姿，随口问道：“小兰，工作很累吗？”

她看了看我，笑着说：“不累，就是在办公室做做文字编写工作，但是最近总是觉得没精神，懒得言语，也不想动，有时甚至觉得身心俱疲。”

听到这里，我继续问道：“那是不是经常自汗，身体稍微一动就汗流不止，但并未因为流汗而出现热感，并且时不时感到头晕脑涨、两眼发昏，有时甚至觉得周围的事物都在旋转？”

“对啊，我确实经常自汗、头晕。有时候出去吃午饭，还没走几步路我就累得不行了，经常汗流浹背的，其实穿的衣服不多，也没觉得有多热。”

“你的抵抗力一定也不太好，容易伤风感冒，对吧？”

“是啊，尤其到了换季的时候，感冒、发烧更是家常便饭，而且还不容易好转，您说我不是得了什么重病？”

我笑着对她说：“其实也不是什么难治的病，只不过你没有注意到自己是气虚体质，日常也没有着手调理过，导致气虚更甚，出现了各种不适症。”

为什么气虚体质的女性总是一幅懒洋洋的样子呢？

《黄帝内经》中曾提到：“人始生，先成精……精化为气。”气为人体内的精微物质，由精化生而来，可激发身体各项机能，抵御外邪的入侵，维系我们的生命进程。此外，《难经八难》也提到：“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。

脏腑功能衰退，气就会短缺，进而出现气虚现象。气虚后，身体的潜能不能被激发，脏腑器官机能得不到充分发挥，整个人就会懒得动弹，这就是为什么气虚的女人看上去总是那么“懒洋洋”的了。如何判断自己是不是气虚体质在我接触的人当中，属于气虚体质的女性很多，可真正知道自己是气虚体质的人并不多，懂得调养气虚体质的人更是少之又少。在一次聚会上，朋友带着女儿小兰参加聚会。那天来了很多人，非常热闹，但是小兰好像不太喜欢这种热闹的气氛，独自躲在角落里喝东西，见到我们这些长辈也是三言两语地应付过去，整个人看起来非常懒散，一副疲惫不堪、无精打采的样子。不过，其他朋友倒是对她大加夸赞，说一看她就是大家闺秀，说话轻声细语，给人一种斯文的感觉，不像有些年轻女孩儿那么飞扬跋扈。可我并不这样看，我觉得这个女孩儿并不是很对劲儿，年纪轻轻就一点精气神也没有，实在不应该。于是，我坐到了小兰的旁边，看着她倦怠的双眼、慵懶的身姿，随口问道：“小兰，工作很累吗？”她看了看我，笑着说：“不累，就是在办公室做做文字编写工作，但是最近总是觉得没精神，懒得言语，也不想动，有时甚至觉得身心俱惫。”听到这里，我继续问道：“那是不是经常自汗，身体稍微一动就汗流不止，但并未因为流汗而出现热感，并且时不时感到头晕脑涨、两眼发昏，有时甚至觉得周围的事物都在旋转？”“对啊，我确实经常自汗、头晕。有时候出去吃午饭，还没走几步路我就累得不行了，经常汗流浹背的，其实穿的衣服不多，也没觉得有多热。”“你的抵抗力一定也不太好，容易伤风感冒，对吧？”“是啊，尤其到了换季的时候，感冒、发烧更是家常便饭，而且还不容易好转，您说我不是得了什么重病？”我笑着对她说：“其实也不是什么难治的病，只不过你没有注意到自己是气虚体质，日常也没有着手调理过，导致气虚更甚，出现了各种不适症。”

为什么气虚体质的女性总是一幅懒洋洋的样子呢？《黄帝内经》中曾提到：“人始生，先成精……精化为气。”气为人体内的精微物质，由精化生而来，可激发身体各项机能，抵御外邪的入侵，维系我们的生命进程。此外，《难经八难》也提到：“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。脏腑功能衰退，气就会短缺，进而出现气虚现象。气虚后，身体的潜能不能被激发，脏腑器官机能得不到充分发挥，整个人就会懒得动弹，这就是为什么气虚的女人看上去总是那么“懒洋洋”的了。气不仅是身体的动力，还是身体的防护网。身体一旦缺少了气，免疫力就会降低，外邪入侵之后，头疼脑热就会三天两头找上门。此外，气虚者患病还与其他人有差异。普通人头疼脑热过个三五天就自动痊愈，但是气虚者体内的“邪”似乎很难祛除，有时小病甚至会持续一月之久，很容易发展成慢性疾病。如果任气虚体质发展下去，肌体的

承载能力就会越来越差，自汗、脏腑下垂、脱肛等现象也很容易找上你。气虚症状越严重，问题就会越严重，阳虚、血虚、阴虚也会随之而来。气虚体质对身体的伤害虽大，但并非每个气虚体质者所表现出的症状都相同，因为不同脏腑所导致的气虚症状也是有差别的。（1）心气虚。这类女性多面色苍白无血色，经常会出现心悸、胸闷、疲惫、易出汗等症状。（2）肺气虚。这类女性时常会患咳嗽，咳嗽起来费劲，并且容易出现气短、气喘等症状，咳出的通常是清稀痰液，说话时有气无力，精神易疲惫。此类气虚者还怕风，风一吹便觉浑身冰冷，不舒服，易患感冒。（3）脾气虚。这类气虚最为常见。肺气虚女性经常会觉得浑身无力、食欲不振，饭后容易腹泻。这类女性的面色无生机，淡黄，身体瘦弱或虚胖（这种胖很可能是浮肿所致），容易便溏。（4）肾气虚。这类女性经常出现腰膝酸软无力、耳鸣、尿频等现象，还会出现一系列妇科疾病，如月经淋漓不尽、白带量大而清稀。（5）胃气虚。这类女性肠胃功能不好，经常会出现胃痛、食欲不振、食后容易腹胀等症，不过也可能会有食后胃肠不适得到缓解的情况出现。气虚的诱因非常多，大病或久病、过度劳累、营养缺乏或先天不足都有可能导致气虚。此外，随着年龄渐长，机体组织、脏器功能也会出现衰竭现象，体内的气会越来越来少，慢慢地形成了气虚体质。要想保住体内的气，首先要管理好自己的情绪，负面情绪很容易扰乱体内气的协调性，损伤体内元气，加快气的消耗。因此，气虚女性如果想修身养性，首先应做到调摄七情，不因外界不快而苦恼，保持体内的气有序升降，同时配合食疗方案，气虚问题解决起来就会更容易些。知道了如何判断自己是不是气虚体质，为了避免自己成为气虚体质，或为了调养自己的气虚体质，我们就赶快行动吧。

女人要美丽就得补元气、养真气 中医认为，肺掌管着人体的气，肾负责封藏人体元气，脾胃是气血的生化之源。要想补养好体内的气，应当从脾胃、肺和肾三方面入手。首先，从脾肾着手，食疗补气。气虚质的女性应选择可以补气的食品，或选择适当的补气药材为自己“打气”。气虚体质者要以温补为主。所谓温补，意在强调慢补，不可直接用温热之品大补，最好选择温和的药物来补养。温补讲究的是循序渐进，最忌急功近利。补益的过程中，切不可损耗自己的元气，边补边耗，实际上是在做无用功，尤其是激动的情绪，就是在“发气”。凡事要冷静面对，应对复杂情况时更要镇静，勿着急上火；心胸要开阔，保持积极乐观的心态，坦然面对生活中的悲喜；有自己的兴趣爱好，心中烦闷之时便可有寄托之处。如果能做到这几项，情绪就能被你“训”得“服服帖帖”的，也可保证脏腑健康，进而保证身体健康。

气虚体质者身体虚弱，不宜做剧烈运动，负荷太多，出汗太多，气虚症状会更甚，应选择简便的锻炼方式，如散步、太极等。如果能持之以恒，气虚现象便能够得到改善。气虚体质者也不宜“憋气”或用力过猛，否则容易出现气短、头晕等症状。每天吃上几颗红枣，可有效改善气虚体质。中医认为，红枣具有补益脾胃、调和药性、养血宁神等效果。西医对红枣成分进行了详细分析，认为红枣中氨基酸、胡萝卜素、各种维生素、铁质、钙质、磷等含量丰富，可改善肝脏、心血管系统、造血系统等的功能。那么，红枣怎么吃滋补效果更好？

### 1. 木耳红枣汤

原料：木耳10克，红枣50克，白糖适量。做法：将木耳、红枣放入锅中，加适量清水熬煮，待木耳和红枣煮熟后，加适量白糖即可。功效：这道汤具有益气、补血、养颜的功效。经前1周或经期结束后隔天食用，便可缓解经期贫血，改善气虚女性的苍白面色。

### 2. 红枣水

原料：红枣10枚（掰开），大麦100克。

做法：将洗净的红枣、大麦洗净后放入锅中加清水煎煮。功效：治愈过敏症。

### 3. 红枣蜂蜜茶

原料：红枣10枚，冰糖50克，蜂蜜250毫升。做法：将红枣、冰糖放入锅中，加350毫升水煮熟，收干水分后将红枣捣成枣泥，然后加入250毫升蜂蜜搅拌均匀，放

到干净的玻璃容器中。功效：补充元气，增加身体热量，适合在严冬季节饮用。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)