

选用药食两用食材，安全有效省钱
从医多年的经验分享，总有一款适合你

红颜不老 的

100个小偏方II 小病小痛一扫光

胡维勤 / 编著

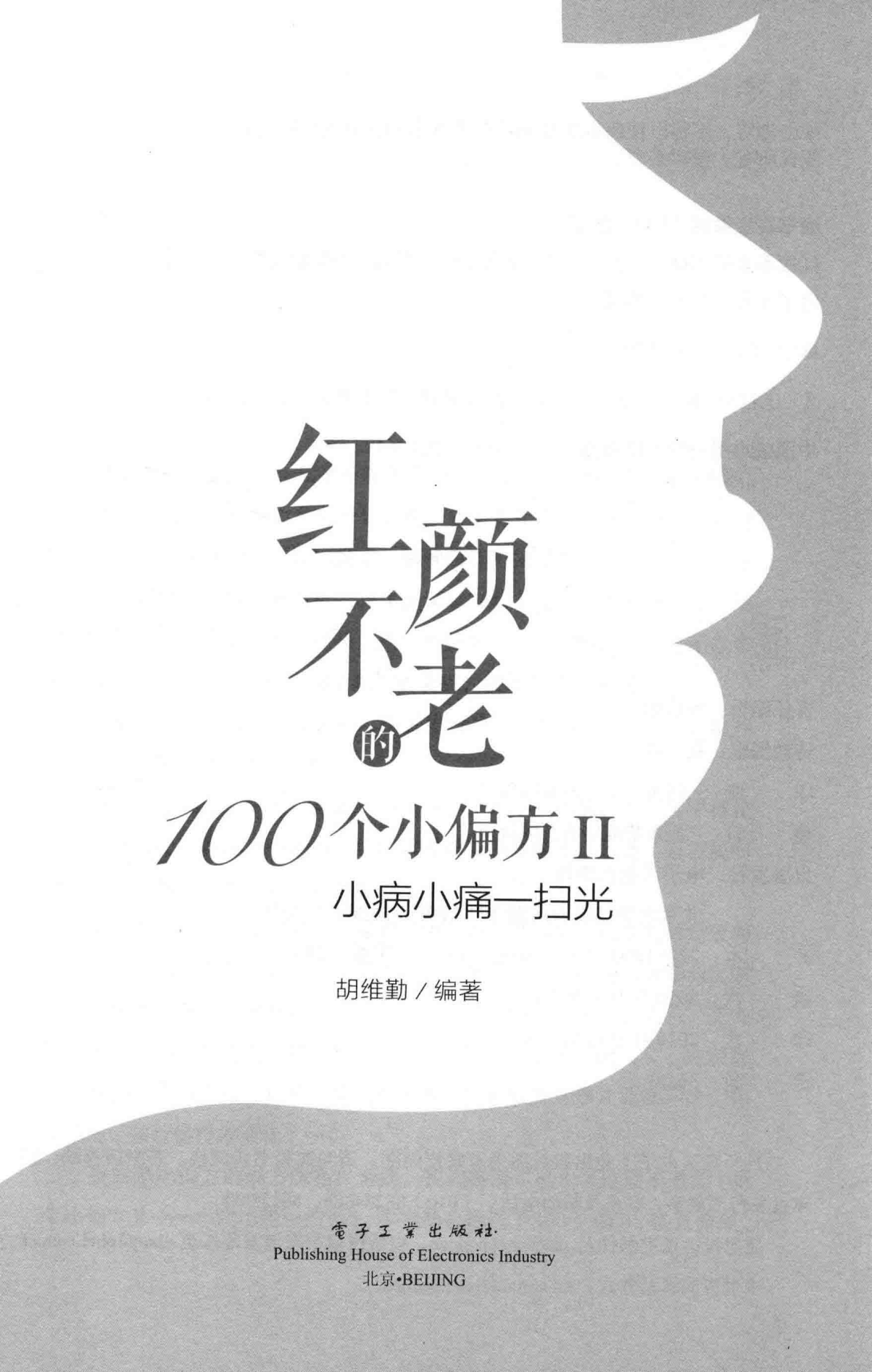
《红颜不老的
100个偏方》
连续加印3次



中国工信出版集团



电子工业出版社
ELECTRONIC INDUSTRY PRESS
http://www.pke.com.cn



红颜不老 的

100个小偏方 II

小病小痛一扫光

胡维勤 / 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

红颜不老的 100 个小偏方 . II , 小病小痛一扫光 / 胡维勤编著 . -- 北京 :
电子工业出版社 , 2016.9

ISBN 978-7-121-29708-3

I . ①红… II . ①胡… III . ①女性—保健—基本知识 IV . ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 196492 号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：孔 玲

印 刷：三河市华成印务有限公司

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14 字数：246 千字

版 次：2016 年 9 月第 1 版

印 次：2016 年 9 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与
本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。

序 言

爱美之心，人皆有之。几乎所有女人都希望自己能红颜不老、青春永驻。

不过，现代女性身负多重责任，在家要负责家务，照顾老幼；在外要忙于工作，打拼事业。工作的繁重、精神的压力使得很多女性朋友的皮肤变得晦暗粗糙、身材逐渐走形、身体健康也亮起了红灯，尤其在经期、孕期和更年期，很多女性朋友更是出现各种身体及心理上的不适。这不仅影响了女性的生活工作，也影响了她们的美丽，使她们红颜早衰。

为此，女人们开始不惜重金，购买化妆品，频繁地出入药店、医院和美容院，但效果往往不尽人意……

其实，无论是皮肤上的瑕疵，还是身体上的小病小痛，不一定非得花重金、非得往医院跑，有些偏方也许就可以帮助你解决。因此，自古民间就有“一剂偏方气死神医”的说法。

偏方所用的药材极其简单，通常只由一两味药组成，但是它的疗效却很神奇。例如：毛孔粗大，每天坚持喝点红葡萄酒，有时间做做葡萄酒面膜，慢慢你会发现皮肤紧致了，也白了很多；痛经让你花容失色，艾灸一下小腹，然后再喝碗红酒苹果汤，你会发现痛经的毛病消失了；妊娠纹真难看，做个鸡蛋清肚膜敷一敷，再用维生素 E 胶囊加婴儿霜涂一涂，你会发现妊娠纹慢慢地淡化了……

这就是小偏方的魅力所在！为此，我们编写了这本《红颜不老的 100 个小偏方 II——小病小痛一扫光》。本书精心挑选了 100 个偏方，涉及养颜、



红颜不老的100个小偏方Ⅱ——小病小痛一扫光

妇科、经期、孕产、居家、心理、常见病等众多方面，平时让你倍感苦恼的各种身体、心理上的小问题，可在书中找出解决之道。

本书内容通俗易懂，在此你可以学到科学实用的健康方法、可以聆听神秘有趣的养生趣话、可以感受中医文化的博大精深。

如果你是一位爱美的女性、如果你深受妇科病的困扰、如果你有痛经的毛病、如果你心情抑郁难以排解……那么请打开这本书，不用花钱买昂贵的化妆品，也不用去医院排队挂号，你只要找到适合自己的小偏方，就能使那些小病小痛一扫光，从此美丽健康、红颜不老！

目 录

Contents

第一章

养颜小偏方，“面子”是大问题

- 蛋清面膜，让晒黑的肌肤白回来 / 002
- 土豆贴、冷热水敷，告别“熊猫眼” / 005
- 喝山药扁豆粥，不做“黄脸婆” / 009
- 脸上起皮屑，几个小偏方来帮忙 / 012
- 面部油腻，就喝绿豆百合薏仁粥 / 015
- 神奇豆浆，让面部色斑一扫光 / 018
- 毛孔粗大，葡萄酒面膜来救急 / 021
- 痘痘惹人烦，妙用桑叶见效快 / 024
- 额头长痘，百合莲子去心火 / 027
- 芦荟汁涂抹，消除痘印真不错 / 030

第二章

妇科小偏方，远离难言之隐

- 花椒水熏洗，告别外阴瘙痒 / 034
- 白带过多，对症偏方来解忧 / 036
- 中药洗液，助你远离阴道炎 / 040
- 私密运动，治疗慢性盆腔炎 / 043
- 患了乳腺炎，仙人掌来调理 / 046
- 暖宫操，有助于摆脱“宫寒”不孕 / 049



巧用马鞭草，防治宫颈糜烂 / 052

按摩三穴位，从此不再性冷淡 / 055

第三章

经期小偏方，助你“月月顺”

喝玫瑰花茶，缓解经期不良情绪 / 059

经前头痛，小按摩有大疗效 / 062

王不留行敷脐，经前乳房不胀痛 / 065

红酒炖苹果，缓解痛经不用愁 / 068

月经过多不要怕，艾灸有奇效 / 071

月经量少不用愁，试试山楂红糖饮 / 074

月经推迟，就用艾叶生姜煮鸡蛋 / 077

调经美白，当归鸡蛋糖水效果佳 / 080

温经补气，推荐韭汁红糖饮 / 083

第四章

孕产小偏方，做个健康妈咪

妊娠呕吐，试试乌梅生姜汁 / 087

安胎，吃花生红枣煮鸡蛋 / 091

产后恶露不绝，抗菌偏方来帮忙 / 094

产后缺乳不要怕，试试三款汤 / 097

产后头晕眼花，喝杜仲羊肉汤 / 100

产后补气血，食疗加按摩 / 102

轻松断奶，麦芽茶来帮忙 / 105

消斑美白汤，轻松去掉妊娠斑 / 108

自制肚膜，敷掉顽固妊娠纹 / 111

第五章

居家小偏方，小毛病自己治

- 皮肤感染，马齿苋有妙用 / 115
- 烫伤别着急，试试冰水糖浆 / 118
- 牙垢很尴尬，试试三个小妙方 / 121
- 喝山楂茶，从此告别口臭 / 124
- 狐臭让人烦，简单方法效果好 / 127
- 头屑真烦人，白醋洗头去屑止痒 / 130
- 掉发严重，侧柏叶帮你解忧 / 133
- 落枕不用愁，小偏方效果好 / 136
- 得了灰指甲，蒜醋溶液疗效佳 / 139
- 甘草芝麻油，巧治“主妇手” / 142

第六章

心理小偏方，心情好没烦恼

- 心情不佳，吃些“快乐食物” / 146
- 远离抑郁，来杯人参红枣茶 / 149
- 神经衰弱，试试这四个食疗方 / 152
- 拒绝焦虑，变着花样吃龙眼 / 156
- 失眠烦躁，就喝百合糯米粥 / 159
- 睡不好，小米、牛奶解忧愁 / 162
- 心慌心悸，喝黄芪大米粥 / 165
- 更年期不用怕，食疗还你好心情 / 168



第七章

常见病小偏方，用智慧战胜疾病

消化不良，喝山楂萝卜汤 / 173

感冒流鼻涕，喝点葱白生姜汤 / 176

口腔溃疡，就喝绿豆鸡蛋花 / 179

慢性咽炎，不妨喝点罗汉果茶 / 182

哮喘发作，雪梨是良药 / 185

牙痛真要命，小小花椒有奇效 / 189

过敏性鼻炎，就用葱白糊 / 192

颈肩疼痛，抹点花椒食盐酒 / 195

反复胃痛，经常喝点生姜红糖水 / 198

腹泻真难受，小偏方快速止泻 / 201

便秘脸色差，自制蜂蜜魔芋膏 / 204

附录 A：红颜不老的小偏方·精选·速查 / 208

第一章

养颜小偏方，“面子”是大问题

几乎每个女人都希望自己貌美如花，青春常在，确实，姣好的面容不仅别人看起来赏心悦目，也能够让自己散发自信光彩。事实上，随着年龄的增长，工作生活压力的增大，女人的“面子”问题也随之出现，各类化妆品也有了极大的市场。但是，只靠化妆品来保养“面子”是不够的，洗尽铅华，镜子里还是那张留着岁月痕迹、连自己都不忍多看的脸，怎么办呢？在此，我给女性朋友介绍一些养颜小偏方，它们简单易学，能帮助你解决“面子”问题。





❧ 蛋清面膜，让晒黑的肌肤白回来 ❧



晒黑了，赶紧做个面膜敷一敷

女人爱美，都希望自己拥有白嫩的脸蛋，然而在炎炎夏日，出门就算全副武装——涂了防晒霜、戴上太阳镜、打着遮阳伞，也未必逃得过阳光的亲吻，一不小心就会被晒黑。晒黑可能只需要几个小时，但想要白回来或许就是一场持久战。

琳琳是个大学生，平时特别爱美，也很注意肌肤的护理，什么润肤露、遮瑕霜都买最好最贵的用。一个周末，阳光灿烂，几个同学约她去水上乐园玩，她愉快地答应了。为了保护皮肤，她出门前涂抹了防晒霜，穿了防晒服，但仍抵不过阳光的凶猛，不仅手臂被晒得火辣辣的，脸蛋也被晒得红通通的。这一天下来，白嫩的皮肤就被晒黑了。爱美的她急坏了，美白化妆品用了不少，但肤色还是没有完全恢复。

有一天，她因为身体不适来找我诊治，临走时突然问我：“如果晒黑了，有什么办法可以让皮肤白一点吗？”接着，她便诉说了她的那次经历，她对被晒黑后一直没白回来而苦恼不已。我打量了一下这个女孩的脸，发现除了有点黝黑、油脂外，基本上还算是健康的肌肤。

我告诉她：“你还年轻，身体也健康，晒黑了不需用什么外在的方法，皮肤很容易变白的，只是需要点时间而已，即使用面膜也需要很长时间。”她听了有些失望，我安慰她说：“如果你真想快点变白，我倒有个办法，你可以试试。”接着，我给她推荐了一款美白面膜——蛋清面膜。

这款蛋清面膜原料普通，制作也简单。取3个鸡蛋，适量白酒。将鸡蛋完全浸没在白酒中，密封，28天后取出备用。之后临睡前取蛋清敷面，每周敷2~3次就行。过了1个多月，琳琳来感谢我，我发现她的脸白皙了，皮肤没那么油了，人也精神了不少。

蛋清面膜这个方子出自《普济方》，美白效果很不错。其中的蛋清质地清凉细腻，具有美白的作用，还可以有效收紧皮肤，令皮肤变得光滑白皙。不过需要注意的是，蛋清有吸油性，会让肌肤的水油流失，变得干燥，从而增加敏感度，因而这个方子适用于油性皮肤，敏感性皮肤的女孩要慎用。

其实，人的皮肤之所以黑，无外乎三种原因：一是遗传，二是紫外线、辐射，三是内分泌失调。天生遗传的黑肤色是很难变白的，而后天形成的黑皮肤则是可以白回来的。就拿晒黑来说，即使不采取任何方法，只要注意护理，慢慢地皮肤也会变白。但是，晒黑了，女孩往往都希望自己尽快白回来，于是绞尽脑汁地想办法。其实，除了上面我提到的蛋清面膜外，以下方法也有助于让晒黑的皮肤白回来。



红颜不老的100个小偏方 II——小病小痛一扫光

米汤面膜

取少量米，熬煮成稀粥，将上层的稀米汤盛出，凉凉，用面膜刷均匀地涂在面部，约30分钟后用清水洗净即可。此方不仅可以美白，还可去油脂。

菊花面膜

取菊花适量，鸡蛋1个。将鲜菊花捣烂，加入半个蛋清，拌匀后敷面，15分钟后用清水洗去。此方可有效抑制黑色素的产生，美白肌肤。

鲜果美白法

取柠檬、苹果、香蕉各1个，龙眼10颗，鸡蛋1个。将柠檬、苹果、香蕉、龙眼放入榨汁机中榨成汁，再加入蛋清，调匀，取适量敷在面部，20分钟后用清水洗去即可。此方可美白补水，尤其适合夏季使用。



小贴士

蛋清具有美白功效，使用时可以配合牛奶或蜂蜜，或与其他富含维生素C成分的原料一起用，美白功效更显著。

❧ 土豆贴、冷热水敷，告别“熊猫眼” ❧



黑眼圈别担心，试试土豆片眼膜

年轻女性总是喜欢夜生活，不是熬夜看电视，就是和朋友一起娱乐，当然也有因为学业或工作而不得不熬夜的。但结果都是一样的，第二天，她们就会发现眼圈下方围绕着青黑色的阴影，还微微浮肿，看起来就像“熊猫眼”，还怎么也消除不了，真是让人烦恼。

子夏就常常被“熊猫眼”困扰。她是个漂亮的女孩，皮肤白皙，光滑细腻，让人羡慕不已。不过让她苦恼的是，只要一睡得稍微晚点，就会出现黑眼圈，眼袋也有点浮肿，使她娇美的面容大打折扣。为此她很纳闷，为什么“熊猫眼”总是青睐自己。

其实，“熊猫眼”就是我们通常所说的黑眼圈，主要有两种类型：血管型和色素型。

血管型“熊猫眼”，多发生于年轻人。这是由于不正常的生活作息会



减慢微血管内血液的流动，血流量增多而氧气消耗提高，缺氧红素大增，从外表看来，皮肤会出现暗蓝色调。眼睛是人体最薄弱的地方，眼部周围分布着较多微血管。因此，睡眠不足、眼睛疲劳、贫血等，都会造成眼周肌肤淤血及浮肿现象，这样血管型“熊猫眼”就出现了。

色素型“熊猫眼”，多发生于中老年人，与不断增长的年龄有着密切关系。卸妆不彻底、长期日晒、血液滞留造成的黑色素代谢迟缓等，都会导致色素型“熊猫眼”。

一开始，子夏认为“熊猫眼”也不是什么大事，补睡一觉就行了。可是，没想到这“熊猫眼”还真不好消除。因此，她一来到诊所就抱怨不已，说自己为了消除“熊猫眼”费尽了心思，用了很多种眼贴，只要听人说哪种产品去除“熊猫眼”效果好，她就会千方百计地将其买到，一一尝试，可用过了才发现并不是那么回事。“唉，这可怎么办呢，钱花了不少，这黑眼圈怎么就去不掉呢？”最后她皱着眉头叹气道。

我能理解她的心情，因为无论是谁，一张白嫩无瑕的脸蛋上总挂着一对“熊猫眼”，确实让人着急心烦。那么，像子夏这样因为睡眠不足引起的眼周浮肿、黑眼圈，有没有什么好办法去掉呢？其实，去除“熊猫眼”并不一定要买什么名牌产品，也不一定要花很多钱，一些小偏方就有良好的疗效。

土豆片眼膜

将土豆去皮、洗净，切成约2毫米厚的土豆片；躺卧，将土豆片敷在水肿的眼袋或黑眼圈的区域，15~20分钟后，拿掉土豆片，用清水洗脸。这款眼膜在夜晚敷，更有助于消除眼睛疲劳，去除“熊猫眼”。这是由于土豆中含有胆碱烷衍生物茄碱，这种物质能促进血液循环，同时土豆中含有的大量淀粉，能吸收发炎、肿胀组织中的水分，具有良好的消肿作用。需要注意的是有芽的土豆不要用，因为有毒。

冷热水敷眼法

将毛巾浸泡在热水中，制成热毛巾，拧去水分（注意不要太干，否则毛巾会无法保持温度），将热毛巾敷于眼部，让热气促进眼部血液循环，当毛巾冷却后再浸入热水中更换；热敷 10 分钟后，更换冷水冷敷 1 ~ 2 分钟，如此冷热交替地用毛巾敷脸能很好地去除黑眼圈。如果在冷热敷后配合按摩法，即用手指温和地按摩眼睛周边的区域约 5 分钟，那效果就更好了。

最后，子夏离开诊所的时候，我叮嘱她，要想远离“熊猫眼”，更重要的是要养成良好的生活习惯：保持充足睡眠；改正不良的饮食习惯，不摄入过咸及刺激性大的食物，不抽烟、少饮酒；如果喜欢化妆，一定要用眼部专用乳液清除眼妆，特别是眼线和睫毛部位，不要让化妆品的色素渗透聚集在眼部皮肤里。一段时间后，子夏专门来诊所感谢我，说她已经彻底告别了“熊猫眼”。

此外，这里还有一些小妙招，也可以消除“熊猫眼”，有黑眼圈的女性朋友不妨试试。

茶叶包敷眼法

用冷水浸泡茶叶包（红茶除外），之后取出敷在眼睛上，15 分钟后取下，每周 1 次，可有效淡化黑眼圈。

熟鸡蛋敷眼法

煮 1 个鸡蛋，去壳后用毛巾包裹住，合上双眼，用鸡蛋按摩眼部四周，这样可加快血液循环，有效去除黑眼圈。



马蹄莲藕汁法

马蹄洗净去皮，切碎；莲藕洗净，切碎；马蹄、莲藕一起放入榨汁机中，加适量清水榨汁，去渣留汁；将汁均匀地涂抹在眼睛周围，15～20分钟后，用清水洗脸。此法非常适合晚上睡前使用，可以有效去除黑眼圈。

苹果片贴法

选1个新鲜、多汁的苹果，切两小片敷眼15分钟。因为苹果富含维生素C，维生素C不仅可以促进胶原蛋白生长，还可以促进血液循环，所以每日坚持使用可以消除黑眼圈。



小贴士

年轻女性的黑眼圈大多是因为血液循环不良造成的，因此，对眼部进行适当的按摩能够缓解黑眼圈和眼袋等问题。不过按摩的时候，力度一定要轻柔，避免大力拉扯肌肤，以防止细纹的出现。