【全彩版】

扫一扫，中医疗法
视频同步学

徐树平——编著
主任医师
从事医学教育与临床诊疗工作四十余年

# 很灵很灵的老偏方：

## 护肤难题一扫光

美白／补水／战痘／去皱／消斑／纤手／美足／润发

黯黄、干燥、长斑、皱纹，爱美女人，
谁没有皮肤问题？
美容烦恼，根除难、常复发，怎么办？
护肤品问题多、花费大，效果平平，怎么办？
当代著名老中医多年养生驻颜精华，
灵验偏方帮到你！
安全有效，取材天然，尽心呵护你的美丽！

来自李时珍故乡的当代著名老中医，
四十余年行医心得，无数患者证实疗效

全彩版
偏方均配有彩图示范

扫描名老中医微信
可线上面对面问诊就医
重大疾病需当面把脉
［详情见本书前勒口］

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康汇
HEALTH
中医养生堂

# 很灵很灵的
# 老偏方：
## 护肤难题一扫光

徐树平 编著

辽宁科学技术出版社
·沈阳·

图书在版编目（CIP）数据

很灵很灵的老偏方：护肤难题一扫光 / 徐树平编著. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社，2017.4
ISBN 978-7-5381-9825-6

Ⅰ. ①很… Ⅱ. ①徐…Ⅲ. ①女性－皮肤－护理－土方－汇编 Ⅳ. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第121883号

**策划制作**：深圳市金版文化发展股份有限公司
**总 策 划**：朱若玲
**设计制作**：闵智玺

---

**出版发行**：辽宁科学技术出版社
（地址：辽宁省沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003）
**印 刷 者**：辽宁一诺广告印务有限公司
**经 销 者**：各地新华书店
**幅面尺寸**：170mm×240mm
**印 张**：18
**字 数**：460千字
**出版时间**：2017年4月 第1版
**印刷时间**：2017年4月 第1次印刷
**责任编辑**：郭 莹 邓文军
**责任校对**：合 力

---

**书 号**：ISBN 978-7-5381-9825-6
**定 价**：39.80元

联系电话：024-23284376
邮购热线：024-23284502

版权所有 · 翻印必究

健康汇

# 中医养生堂

The Health
Chinese traditional
medicine

徐树平
全国政协委员
国家注册中医师
四十多年临床经验的当代名医
曾任市级三甲医院主任中医师
现任深圳和顺堂医馆主任医师

# 我和我的中医梦

## 少年，种下梦想

我出生在湖北省黄冈市浠水县，和李时珍的故乡蕲春县是邻县，相距只有30多公里。除了李时珍之外，黄冈地区历朝历代还出了王叔和、庞安时、万密斋、杨际泰等名医，万密斋更是被清代康熙皇帝追封为“医圣”。咱们这里出生的人，都为自己的家乡名医辈出感到骄傲和自豪。自小，我就听说了许多名医救死扶伤的故事，心向往之。

但真正让我下定决心走上杏林之路的，却是因为我父亲的病逝。

少年时代，我的父亲突然被诊断出患上了淋症（西医则称之为尿路结石），一夜之间，我家的天都塌了。

当时医疗技术还不成熟，到处缺医少药，我只能眼睁睁地看着父亲的病情一天一天加重，却束手无策。发展到后来，他每次排尿都需要1小时以上，甚至还要借助硬棍或竹竿才能排泄。最后，父亲再也忍受不了疾病的折磨与摧残，竟然选择了跳水自尽。

失去父亲后，家人十分悲伤。我每天思念着父亲，心里逐渐萌生了一个梦想——我一定要成为一名医生，拯救更多像我父亲这样的患者，让他们不再承受病痛的折磨。

## 青年，中医学院苦读

我们国家直到1977年才正式恢复高考。在此之前，想要成为一名医生，就只能考入中医学院。人们经常把高考比喻成挤独木桥，可是20世纪70年代的医



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

学院考试，比如今的高考更加困难，录取名额更加稀少！

我是全校唯一一个报考了中医专业的学生，为了能够早点实现梦想，我不断地发奋读书，每一分每一秒都在学习，几乎没有空闲的时间，终于以优秀成绩考入湖北中医学院（今湖北中医药大学）中医专业。

即使我已经考上了中医学院，也没有放松自己，仍然不断学习着，就像是一块海绵，贪婪地吸收着各种医学知识。当时国家倡导中西医结合，我们除了中医之外，还要学习西医的相关知识，经常被安排到医学院去学习解剖。因此，我不仅拥有丰富的中医理论，还具备扎实的西方医学基本知识，把西医中国化，将中医现代化，真正做到了中西医兼修。

1976 年底，我完成学业，等待国家统一分配工作。当时中医学院的学生还十分稀少，黄冈地区一共有 10 个县，但成功毕业的中医学院学生竟然只有 7 个，以至每间医院都你争我夺，想为自己的医院争取更多的中医学院毕业生。最终，我被分配到黄冈地区第二人民医院，正式踏上了医生之路。

鉴于医学人才的稀缺，毕业后的第二年，我被调到黄冈医学院（后改为湖北医学院黄冈分院）担任讲师，为国家培养更多的医学人才。尽管我已身为教师，却始终没有脱离临床，一直奋斗在门诊第一线。由于表现出色，组织决定对我进一步培养锻炼，派遣我到偏远地区支教半年。我得以继续积累医学知识，结合实践，将书本知识落实到临床。

## 中年，30年临床实践

20 世纪 80 年代，我被调回了老家浠水县的中医医院，重新回到临床第一线，这一干就是 18 年。在这 18 年内，我历任门诊部主任、内科主任、县中医医院党支部委员、院工会主席，接诊来自四面八方的各类患者，为他们排忧解难，并且在多发病与常见病的基础上，对各种疑难杂症进行深入地研究治疗，也因此取得了一定的成绩，得到患者们的交口赞誉。

进入 20 世纪 90 年代，改革开放的春风吹遍了祖国大地，我积极融入改革的潮流，辞职下海，创办了私家诊所。创办诊所期间，接诊无数，深受患者的信任与赞誉，不少患者听到我的名声后，专程找上门找我诊治。

正如孙思邈在《伤寒论》里所说："上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全"，我一步一步地实现了少年时代的梦想，让许多像父亲那样的病人脱离了病魔的折磨。看到他们康复后离开的背影，我的心里充满浓浓的自豪与欣慰。

## 老年，深圳特区发挥余热

时间的车轮步入 21 世纪，我已经到了该退休的年龄了。可是我唯一的儿子却不在我身边，而是远离我，独自在深圳特区工作。我和他母亲日夜牵挂着他。

儿子不断劝说我也来深圳和他一起生活，并且告诉我，即使到深圳特区后，我也能发挥余热，拯救更多的患者。

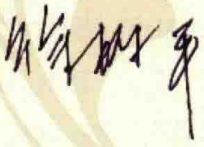
2011 年，我跟他到深圳后，发现正如他所描述：这里的人们生活节奏飞快，一心扑在工作与学习上，往往忽略了自身的身体健康管理，普遍处于亚健康状态。和我儿子一般大的白领们，20 多岁就出现了各种疾病。对此我感到十分担忧，决定重回杏林。经过多方挑选，我最终选择了和顺堂国医馆，坐诊四家店，一直工作到现在。

近年，我潜心研究扶阳学派，根据中医基本理论，遵崇圆运动古中医学原理，成功运用了圆运动的生理、病理、医理，进一步提高疑难杂症的诊治能力，完善治疗方案，得到众多患者的认同，在圈内开始小有名气。

有一袁姓女性患者，36 岁，每次行经持续时间较长，小腹时常疼痛不适，做 B 超后发现子宫内有一 5cm×3cm 大的肌瘤。患者害怕动手术，要求用中药软化肌瘤。我仔细问诊后发现该患者婚姻不顺，长期肝气不舒，久而久之，则演变成肝气郁结，血流不畅而血瘀。我取血府逐瘀汤、桂枝茯苓丸加些虫类破血通络之品，先汤剂、后丸剂，助患者活血化瘀，行气祛痰。患者连续服用 5 个月后，再次做 B 超检查，发现肌瘤已经完全消失。

2012 年，有一 44 岁的虞姓男性患者上门求诊，他突发腰痛、腹痛，大汗淋漓，排尿艰难，尿液呈红色，西医诊断为泌尿系统结石。我先用西药止痛，后用中药排石，选用石韦、海金砂、金钱草、怀牛膝、鸡内金、泽泻、茯苓等药，重用金钱草。用药 5 剂后，他排出绝大多数结石；用药 10 剂后，患者再进行 B 超检查，身体已经恢复正常。他十分高兴，特地登门感谢。

自从我取得医师资格以来，从未发生过任何医疗事故与纠纷。即使已经踏入古稀之年，仍然保持着对医疗工作的极大热情，只要看到患者恢复健康后的笑容，我的疲劳辛苦就一扫而空，也更加热爱这份职业。



吴再
星岛环球网行政总裁兼总编辑
深圳市作家协会会员
资深传媒人、作家、诗人、学者

# 悬壶济世，清风“徐”来

这篇序我必须写。

这是一个现代版的老中医悬壶济世的故事。

时光回到2011年的下半年，大概在8月，我的身体突然出了状况，不能正常生活和上班了。我到深圳各大医院检查求医，都无法确诊，只知道是肾的问题。看来，只能采取更加残酷的西式检查方式，据说要对肾穿刺活检。

就在惊恐与绝望中，经陈修平兄的介绍，我有幸认识了来自湖北浠水县的老中医徐树平先生。但那时，我满脑子都是“西医意识”，对中医不屑一顾，尤其遇到急症，中医怎么可能有发言权呢？可是，我们顶礼膜拜的“西医”，此时却不能帮我解决问题，而且日益加重我的心理负担。只好抱着试一试的态度，找到了徐老。徐老说，这是肾结石，你只要喝下我的中药，就没事了。

信？还是不信？我已无从选择。谢天谢地，就在准备去深圳北大医院做穿刺检查的前一天晚上，我记得应该是2011年9月6日晚，在服用徐老开的6剂中药后，我排出了大概七八粒尖锐的晶体结石，看得我毛骨悚然。

终于，我得救了。我为徐老的高超医术所折服，为徐老的高尚人品所折服，这样一位仁心仁术的老中医，用铁一样的事实告诉我：中医不能丢！中医不但可以治慢病，也能在急病方面发挥足够的作用。

后来，我的亲戚朋友或者同学同事身体不舒服了，我都第一时间推荐徐医生给他们，并且拿我自己的故事来说服他们，结果，凡是来找徐医生看病的，都是

担心而来、满意而归。目前，全国各地慕名找徐老看病的人不计其数。徐老也成了大家心中公认的“当代华佗”。

从此，我视徐老为我的健康导师，我们也成了极好的朋友。我们经常互相交流、互相帮助，从徐老这里我愈加了解到中医的伟大和精深。

阳春三月，欣闻我的朋友、知名策划人朱凌琳女士用心策划了徐老编著的中医健康系列丛书，向大众传播传统中医的精神，我感到无比欣慰，第一时间替本书作序。

我首先要替徐老感谢策划人与出版社，你们的这一举动，实在是功德无量！很多人对中医不甚了了，就在那里诋毁中医，这套丛书就是一个有力的回击。

其实，也不能完全责怪这些轻视中医的人，因为他们身边缺少像徐老这样医德崇高、妙手回春的老中医，滥竽充数者太多，也就对中医产生了偏见。

我劝大家好好读一下这套关于中医的实实在在的好书——因为，这些老偏方，要比那些手术刀与吊瓶管用啊！

百闻不如一见，百闻不如一试，希望大家开卷有益。

是为序。

这本书从中医角度介绍了不同皮肤问题的病因和治疗原理，解释了每味食材、每个穴位的功效，每种皮肤问题的偏方和食疗方均有详细的做法以及疗程疗效，按摩与艾灸部分还有清晰的真人取穴图和演示图，让人一目了然。这是一本真正为读者考虑的书。相信读过此书后，必定能解决疑惑，有所收获。

——邹晶晶，32 岁

太原市《人人健康》杂志编辑

书中内容从女性切身体验的角度出发，文字说明浅显易懂。全书采用临床实例来解读病症，也使读者更易接受。“偏方 + 食疗方 + 穴位按摩”的组合治疗方式，不仅给读者展现出一个更全面的视角，同时也给读者提供了更多的选择，是一本实用的好书。

——冯楠，36 岁

广州市《奢侈美容》杂志编辑

市面上的偏方书大多是纯文字没图，看起来特吃力。这本书的图片非常精美，许多偏方看起来都非常诱人，而且用的都是一些常见的材料。关键是不仅好吃，而且吃了还对皮肤好，真是一举双得！让我这个懒人都不由自主地走进厨房，按照书中的指示来制作方子。

——陈韵，23 岁

北京大兴区王府井百货导购员

这本书用中医学理论来解释皮肤问题产生的原因，将中医体质分类与皮肤类型相结合，通过调理不同体质来改善皮肤情况。作者没有拘泥于现代护肤概念，将中医学与护肤有机结合，是一本好书。

——林璐瑶，40 岁

淮南市田家庵区翡翠苑小区养生爱好者

进入更年期后，我不仅脾气不好，皮肤也变差了。正好女儿收到了样书，便拿给我看。书里对更年期皮肤问题产生的原因解释得非常详细。我试了试书上推荐的甘麦红枣茶这个方子，不仅皮肤变好了，更年期的睡眠不好、烦躁的症状也都得到了缓解。等着本书正式出版后，一定要让我的姐妹们也去买来看看！

——徐荟，53岁

深圳市宝安区金海华府全职太太

非常感谢这本书！它让我知道了睡眠不足并不是唯一导致黑眼圈出现的原因，原来肾气虚也同样会出现黑眼圈。尝试了书里推荐的偏方和食疗后，困扰我许久的黑眼圈问题居然轻松解决了。中医真的好厉害！老偏方真的好神奇！

——秦子蔚，26岁

上海朗信文化传媒有限公司会计

这本《很灵很灵的老偏方：护肤难题一扫光》是全彩的，配色感觉非常明快，看起来非常舒服。用老中医的临床实例来解释晦涩难懂的中医理论，不仅有意思，连我这种不爱看书的人都愿意看书了，也看懂了。

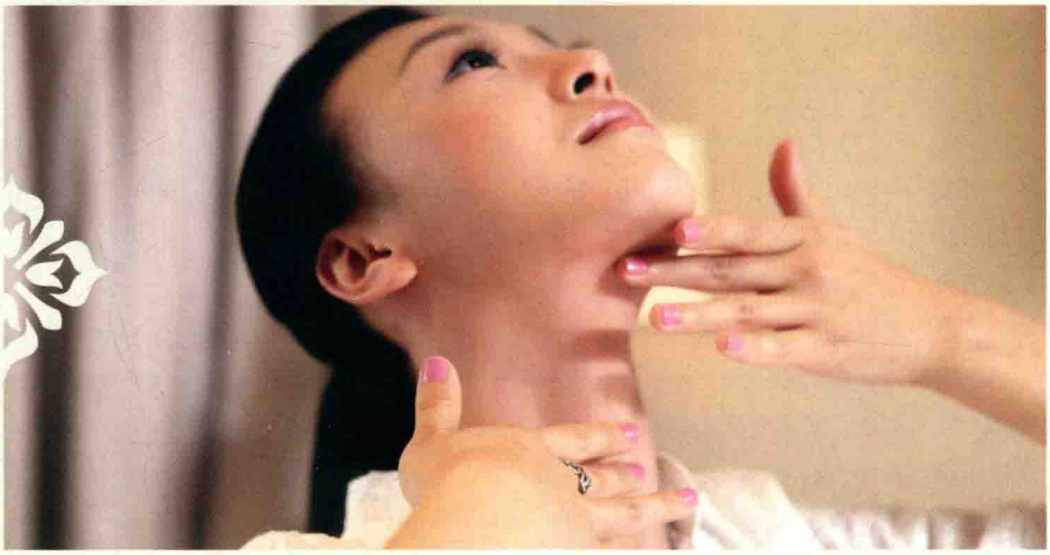
——吴雨桐，20岁

四川师范大学小学教育专业大二学生



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

# 目录 CONTENTS




## 第一章 养肤护肤，你必须知道的八大知识点…… 019
Chapter One Yangfu Hufu, Ni Bixu Zhidao de Bada Zhishidian

彻底了解自己的肌肤，做个皮肤测试吧…… 020
您一直都很美，分年龄养护美肤…… 025
四季交替，给肌肤不同的滋养…… 027
选对不选贵，用最适合自己的护肤品…… 030
养出美好肌肤，先调理体质和五脏…… 033
水养女人，护肤补水先行…… 036
吃出来的弹力雪肤，十大润肤食物…… 040
防晒天天用，晒斑、黄褐斑衰老肌肤统统退散…… 048

## 第二章 美白偏方，养成好气色素颜美女…… 051
Chapter Two Meibai Pianfang, Yangcheng Haoqise Suyan Meinü

皮肤黯沉肾不好，**芝麻核桃**都是宝…… 052
**大米薏米**当面膜，早日告别“黄脸婆” …… 056
消除黑眼圈，**土豆**来敷眼…… 060
眼袋不可怕，快敷**冰茶水**…… 064
想要红润好气色，常喝**桂圆红糖茶**…… 067
找回美丽靠排毒，**香蕉葡萄**齐帮忙…… 070

一天一杯**番茄汁**，晒后重获嫩白肌…… 074
告别电脑肌，常喝**柠檬绿茶**…… 077
**燕麦酸奶**去角质，肌肤光滑更动人…… 080
**益母草红枣**补气血，经期也有红润脸…… 084
更年期脸色差，**甘麦红枣**效果好…… 087

**第三章　保湿偏方，肌肤Q弹水嫩青春永驻…… 091**
**Chapter Three　Baoshi Pianfang，Jifu Qtan Shuinen Qingchun Yongzhu**

**蜂蜜甘油**效果好，润泽肌肤不干燥…… 092
肌肤清爽不油腻，**绿豆面膜**来帮你…… 096
美容养颜**芦荟汤**，让肌肤柔嫩丝滑…… 100
喝**冰糖银耳羹**，皮屑去无踪…… 103
脸部水肿不要急，**鲤鱼冬瓜**消肿好…… 106
**黑啤面膜**，帮你告别“草莓鼻”…… 110
**玫瑰酸奶面膜**，让干性肌肤喝饱水…… 113
维持肌肤水油平衡，**黄瓜蛋清**巧帮忙…… 116
中性肌肤彻底补水，**西瓜蜂蜜**见效快…… 119
敏感肌肤易干燥，**黄瓜**补水又安全 …… 122
水润混合肌，试试**番茄维C面膜** …… 125

## 第四章　战痘偏方，轻松去除青春烦恼…… 129
Chapter Four　Zhandou Pianfang，Qingsong Quchu Qingchun Fannao

每日一杯**白萝卜汁**，鼻子光洁不长痘…… 130
**莲子心茶**降心火，轻松解决额头痘…… 134
下巴痘痘长不停，**玫瑰茉莉**来解忧…… 137
脾胃不佳唇边痘，喝碗**红豆淮山粥**…… 140
脸颊长痘肝火旺，**蒲公英蜂蜜**来降火…… 143
**绿豆生菜面膜**，消灭满脸痘…… 146
背部长痘不着急，喝杯**芹菜雪梨饮**…… 150
过敏长痘有妙招，**鱼腥草红枣**当茶饮…… 153
只留青春不留疤，消灭痘印用**黄瓜**…… 156
**芹菜汁面膜**，轻易赶走脂肪粒…… 159

## 第五章　祛皱偏方，抹去岁月的痕迹…… 163
Chapter Five　Quzhou Pianfang，Moqu Suiyue de Henji

**按摩百会穴**，淡化抬头纹…… 164
每日**按摩印堂穴**，有效抚平眉间纹…… 167
巧用**米饭**除细纹，重获平滑眼周肌肤…… 170
鱼尾纹惹人烦，**牛奶蜂蜜**来消除…… 173
**银耳珍珠面膜**，帮你消除法令纹…… 176
**柠檬木瓜**去颈纹，让颈部重现优雅…… 179
**土豆糯米面膜**，还原紧致肌肤…… 182
轻松抚平细纹，喝**黑芝麻豆浆**…… 186
**按摩推拿法**，让橘皮变光滑…… 190
**蛋清**去除妊娠纹，妈妈自信更美丽…… 193

## 第六章　消斑偏方，Hold住20岁洁净素肌 …… 197
Chapter Six　Xiaoban Pianfang，Hold zhu 20 Sui Jiejing Suji

**苹果泥面膜**，扫除脸部雀斑…… 198
喝碗**三仁美容粥**，赶走恼人黄褐斑…… 202
长了晒斑不用愁，**丝瓜水**来解烦忧…… 206
**桃花冬瓜籽面膜**，消除脸上黑斑…… 210
汗斑惹尴尬，**山姜米醋**帮你忙…… 213
**姜汁蜂蜜**除老年斑，永驻洁净美丽容颜…… 216
常喝**柠檬蜂蜜水**，找回光洁肌肤…… 219

## 第七章　身体部位养肤偏方，完美身体每个细节…… 223
Chapter Seven　Shenti Buwei Yangfu Pianfang，Wanmei Shenti Meige Xijie

改善手部粗糙，**橄榄油**还你纤纤双手…… 224
**足浴**功效大，解压又嫩足…… 228
**啤酒洗发**，秀发无屑更动人…… 231
学会妙用**维生素E**，健康美甲不用愁 …… 234
乳晕色深不用急，**红糖豆浆**来帮忙…… 238
**百合雪梨汤**，让私密部更水润…… 241

**第八章　皮肤病偏方，安全有效赶走肌肤烦恼…… 245**
**Chapter Eight　Pifubing Pianfang，Anquan Youxiao Ganzou Jifu Fannao**

远离荨麻疹，喝碗**艾叶汤**…… 246
湿疹瘙痒添烦忧，**马齿苋苦参**来消愁…… 250
**丹参猪肝**能化瘀，皮肤损伤不留痕…… 254
皮炎过敏别发愁，**大黄**消炎效果好…… 257
**苦参花椒汤**，治疗疥疮防传染…… 260
**鲜豆腐**平鸡眼，步伐轻盈更自信…… 263
**大蒜**虽臭能消疣，帮助皮肤变平滑…… 266
祛痱止痒**马齿苋汁**，皮肤清爽过夏天…… 269
**杏仁醋汁**，有效缓解银屑病…… 272
**马蹄汁面膜**，赶走尴尬酒糟鼻…… 276
足癣痛痒难忍，快试**白萝卜浸浴法**…… 280

**索引…… 284**
**Suoyin**
美肤问题按笔画查找…… 284

**附录…… 286**
**Fulu**
“当代华佗”徐树平老中医的从医之路…… 286

**读者售后服务专区…… 288**

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com