

玫瑰花浴治经期烦躁

取新鲜玫瑰花瓣20克，洗澡前，将其放入浴池中，先浸湿全身，再泡20~30分钟，出浴后擦干即可。



土豆汁治雀斑

取鲜土豆500克，洗净后捣烂绞汁，将土豆汁液直接涂在脸上，或将土豆汁放入锅中，以小火煎熟至黏稠时，加入一倍量的蜂蜜，再煎至黏稠如蜜，冷却后装瓶，每日2次，每次1匙，用开水冲服。

速查速用

省时、省力、省钱，一用就灵

简便易行

易找、易买、易用，一看就懂

丰富实用

80多种常见病，500个小偏方



薄荷茶治

疲劳乏力

取薄荷叶5~10片，菊花5克，将菊花与薄荷一起放入茶杯中，加盖冲泡5~10分钟即可。

HENXIAO HENXIAO DE
XIAOPIANFANG



很小很小的 小偏方

女人烦恼一扫光



神阙穴治腹痛

取艾柱点燃，对准肚脐眼的上方神阙穴进行灸灸，离皮肤的距离以稍烫为宜，灸约10分钟，灸至皮肤出现红晕，小腹有温热舒服的感觉即可。

主任医师 土晓明◎编著

执业医师编号：142110116000010

艾叶鸡蛋治习惯性流产

取艾叶50克，鸡蛋2个，白糖适量。将艾叶加水适量煮汤，再将鸡蛋打入汤内煮熟，放适量白糖即成，每晚睡前服。可温胃安胎，治疗习惯性流产。

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



作者简介

土晓明 主任医师（执业医师编号：142110116000010），中医讲师。现就职于北京市文华医院。自幼随其父（主任医师）、其母（副主任医师）学习岐黄。1992年毕业于北京中医药大学，从医至今二十年，积累了丰富的临床经验，善于运用中医小偏方治疗疾病，特别对妇科、男科等病症有独到的见解，曾出版医学专著多部。

速查速用

省时、省力、省钱，一用就灵

简便易行

易找、易买、易用，一看就懂

丰富实用

80多种常见病，500个小偏方

HENXIAO HENXIAO DE
XIAOPIANFANG



很小很小的 小偏方

女人烦恼一扫光

主任医师 土晓明 © 编著

执业医师编号：142110116000010

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很小很小的小偏方. 女人烦恼一扫光 / 土晓明编著
· 一石家庄 : 河北科学技术出版社, 2013. 3
ISBN 978 - 7 - 5375 - 5569 - 2

I. ①很… II. ①土… III. ①土方—汇编 IV.
①R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 297441 号

很小很小的小偏方. 女人烦恼一扫光

土晓明 编著

出版发行：河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16

印 张：19

字 数：200 千字

版 次：2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价：26.80 元

◀ 前言 Foreword



前言

靓丽容颜，青春常驻，健康常存，这些似乎是每个女人的追求；但是，现实生活中，事倍功半甚至事与愿违者不在少数，女性一生会碰到很多烦恼：

容颜，常因天气、体质、环境等多种因素而出现干裂、青春痘、斑点、毛孔粗大、皱纹、粗糙等问题；体型，常常会因为自己的懒惰、体内内分泌失调等因素，而变得臃肿、肥胖、不匀称；健康常受到妇科疾病的困扰，再加上女性特殊时期的到来，更让身体吃不了兜着走。

该怎么办？有的全托给了美容院，希望在一手交钱之后，换得姣好容颜；有的看看说明书听听介绍就自作主张买了一堆名贵的化妆品，希望能留住青春容颜；有的奔走在医院、药店之间，吃药如吃饭；还有的……这些方法不是说没有一点好处，或有的还能有“立竿见影”的效果，但多数是激素刺激下的“昙花一现”，接下来将是更大的麻烦。

想要美丽、健康并不难，很多调理方就在身边。比如，你发现你的手皮肤很粗糙，那你不妨将鸡蛋液涂抹在手上，等它干后，用手轻轻一搓，再洗干净手，你会发现不但皮肤好了，而且还紧致了许多。再比如，痛经让你花容失色，忍着痛，你也得爬起来，用姜片艾灸肚脐，然后再喝一碗姜糖水，一会儿你就能感到小肚子暖呼呼的，痛经的毛病消失了。或许你置若罔闻，或许你半信半疑，但尝试一次，相信你将暗自惊讶。小小的几样东西，生活中信手拈



来，竟然如此神效。

对，这就是小偏方的魅力所在。它能用日常生活中最常见的食材、方法、运动，让你的身体更健康起来。以此为切入点，我们特别编写了《很小很小的偏方——女人烦恼一扫光》，本书从美容养颜、瘦身美体、抗衰防老、疾病防治、孕产保健、情绪调理、生活调养七大角度，将女性日常生活中的种种“烦恼”集中起来，并富有针对性地搜罗被百姓广泛使用、被验证有效的“小偏方”，每一个小偏方都由一个医例引出，在说明病因、病症表现的基础上，揭示用方方名、原料、制用法、功效等，搭配偏方治疗，其间穿插一些诊治过程中的注意事项和说明。

此外，为了保证疗效，专门设置“专家推荐方”，再配以相应的“增效食疗方”或“增效经穴方”等，使得治疗方法更丰富，疗效自然更有保障。

女人就要对自己好点，但请记住：不是贵就好，买东西是如此，养颜塑身、呵护健康也一样。过品质生活，让“小偏方”守护你的健康、美丽，还你一段优雅、自然、清爽的生活。

编者

目录 Contents



目录

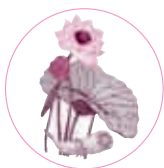
第一章 妇科小偏方

- 内调外洗，小小本草治疗阴道炎 / 004
- 补气益气粥，轻松调治阴道松弛 / 008
- 黄豆猪肝汤，阴道干涩的“润滑剂” / 011
- “私密”运动，治疗慢性盆腔炎 / 015
- 外阴瘙痒、白带异常，白果鸡蛋来帮忙 / 020
- 外敷中药消炎，轻松治疗急性乳腺炎 / 025
- 猪肝马鞭草，呵护子宫防宫颈糜烂 / 029
- 乳腺增生，刮拭肩胛防病变 / 033
- 拒绝性冷淡，手到“性”福来 / 036
- 抱腿压涌泉，卵巢囊肿一去不复还 / 040

第二章 经期小偏方

- 臀部按摩，“打屁股”也能治好闭经 / 046
- 经期烦躁，玫瑰花茶饮、花浴两相宜 / 051
- 月经不调，益气清宫汤来帮忙 / 056
- 周全按摩，让你远离“经前头痛” / 061





经期乳房胀痛，面团、玫瑰花茶用后便消 / 065

痛经难忍，找准穴位还你一生轻松 / 069

第三章 孕产小偏方

远离不孕不育，按摩轻松做妈妈 / 076

艾叶鸡蛋汤，轻松治疗习惯性流产 / 081

妊娠呕吐，乌梅汁需对症服用 / 085

花生、红枣、鸡蛋，安胎“吉祥三宝” / 090

妊娠期感冒，一块生姜帮你忙 / 095

当归乌鸡汤，驱散你的产后身痛 / 099

产后恶露不绝，抗菌茶饮帮你忙 / 103

轻松断奶，麦芽回乳助你一臂之力 / 107

产后缺乳莫惊慌，气血充盈奶水足 / 110

面膜变肚膜，敷掉你的顽固妊娠纹 / 114

第四章 塑身小偏方

足浴除肥胖，紧致肌肤“瘦”下来 / 120

胸部雕塑操，让平胸“挺”起来 / 123

摆脱“蝴蝶袖”，一周就够了 / 127

用穴有方，穴位按摩远离“水桶腰” / 132

腹部赘肉，打好小肚腩的“歼灭战” / 137



- 赶走“臀部下垂”，塑造完美翘臀 / 142
消除“大象腿”，有方法让你双腿匀称 / 146
荷叶乌龙茶，瘦身降脂“双管齐下” / 151

第五章 美容小偏方

- 黄褐斑、雀斑，汤汤水水“内外兼修” / 158
烟熏妆、“熊猫眼”，一杯清茶消愁散烦 / 163
皮肤干涩、粗糙，面膜让你“水灵灵” / 169
毛孔粗大、黑头，葡萄面膜帮忙救急 / 173
祛除青春痘，就用甘草鲜奶液敷脸 / 179
皮肤晒伤，用冰牛奶敷贴 / 185
美白肌肤，米汤米饭做面膜“就是要你白” / 190
美甲美手，花椒蒜醋液治好灰指甲 / 194
双手粗糙有倒刺，快来试试自制手膜 / 197

第六章 抗衰小偏方

- 红枣汤让“黄脸婆”变成“俏佳娘” / 204
去皱抗衰，试试“鸡蛋驻颜术” / 209
对付老年斑，蜂蜜、姜换新颜 / 214
消除眼袋、眼纹，让你年轻十岁 / 220
脱发不用愁，生姜、人参助你发丝浓密 / 225





第七章 起居小偏方

- 米醋、粗盐袋，治疗颈肩疼痛 / 232
- 腰酸背痛，打通膀胱经健身除痛 / 235
- 足跟痛，揉揉小腿的三阴交穴 / 239
- “鼠标手”，按按颈椎侧面就好了 / 242
- 闪腰了，按摩、食疗挺直腰板 / 245
- 巧用盐水和醋，助你治好咽喉炎 / 249
- 阴阳平衡，菠菜、核桃解除便秘之苦 / 253
- 腹式呼吸，调治慢性支气管炎 / 256
- 老姜、核桃，调理慢性胃炎 / 261
- 常吃三样东西，提高免疫力防流感 / 264
- 饭后姜枣茶，远离宫寒保健康 / 268
- 房事后腹痛，赶紧艾灸神阙穴 / 272
- 巧吃南瓜，让更年期焦虑无影无踪 / 276
- 心慌心悸，黄芪大米为你解急 / 281
- 抑郁不算病，一杯参茶来助兴 / 285
- 常吃豆腐，防治更年期综合征 / 289



HENXIAO HENXIAO DE XIAOPIANFANG
——NVREN FANNAO YISAOGUANG

第一章

妇科小偏方

俗话说，做人难，做女人更难，大凡是女人，不管你是妙龄少女，还是职业女性，或者已经步入中年，不管你平时保养得多么好，一辈子多多少少都要接触妇科病，从而影响到自身的健康与美丽。为了成就一生的美丽，永葆青春的活力，不妨利用偏方知识，为自己的美丽把脉，给自己的健康开处方，将疾病从你身边赶走，让自己的美丽不受侵扰。



本章看点

- 内调外洗，小小本草治疗阴道炎
- 补气益气粥，轻松调治阴道松弛
- 黄豆猪肝汤，阴道干涩的“润滑剂”
- “私密”运动，治疗慢性盆腔炎
- 外阴瘙痒、白带异常，白果鸡蛋来帮忙
- 外敷中药消炎，轻松治疗急性乳腺炎
- 猪肝马鞭草，呵护子宫防宫颈糜烂
- 乳腺增生，刮拭肩胛防病变
- 拒绝性冷淡，手到“性”福来
- 抱腿压涌泉，卵巢囊肿一去不复还





内调外洗，小小本草治疗阴道炎

很小小的小偏方——女人烦恼一扫光



患者小档案

症状：外阴瘙痒，白带多。

管用小偏方：

取茵陈、苦参各30克。将上药择净，放入药罐中，加入清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，放入浴盆中，先熏蒸后坐浴，再足浴。每晚临睡前熏洗1次。初起者2~7次，即可获效，病程长者7~15次见效。

听爱人说起，他们同事今年“计划”生育一个宝宝。可以说夫妻俩都做了方方面面的准备工作，其中最为重要的一项就是天天洗私处。结果，出乎他们意料的是，女性一方在孕前检查中，被查出了好几种阴道病菌。她郁闷极了：为使宝宝降生的“路上”有“卫生保障”，从三个月前，她就尽心尽力地天天用洗液为宝宝清洗“跑道”了，为什么还会出现“故障”呢？

爱卫生，爱阴道，要天天“洗”一下，结果事与愿违，病菌更易找上门，听起来有那么点“喝水都塞牙缝”的倒霉感，但其实，看似偶然后面却隐藏着健康伤害的必然。女性的阴道本来就是一个存在细菌的地方，而且这个菌群它是平衡的，互相抑制的。如果采用醋、水、抗菌剂等洗液成分进行天天冲刷，那么，在把有害细菌冲洗出阴道的同时，保护人体的细菌也被同时冲刷得一干二净，酸性环境遭到毁灭性的破坏，自然阴道也就无法实现自我保护了。在此提醒广大女性朋友，不要想当然地认为，清洁卫生，勤洗勤换，肯定错不了。



中医学讲究辨证治疗阴道炎，认为辨证使用中医内服药物的话，提高患者机体的免疫能力，对于阴道炎的治疗会有很大的帮助，特别是对于反反复复发作的患者，能够减少复发的概率。这里推荐一则内服方，方用知柏地黄汤加减。

具体做法：蒲公英20克，山药、旱莲草各15克，熟地、萸肉、泽泻各12克，水煎2次，早晚分服。每日1剂。以上药材在普通中药店都能买到，常服此方，具有滋阴益肾、清热止带的功效。阴虚火旺者，熟地改为生地，尿频尿痛者加鹿含草15克；带下秽臭者，加龙胆草6克，粉草薺12克，因瘙痒影响睡眠者加酸枣仁10克，夜交藤10克；滴虫性阴道炎加百部10克，苦参10克；真菌性阴道炎加黄芩10克，虎杖30克。

除了内服方剂，中医还有一则治疗阴道炎的外用方剂。

具体做法：取茵陈、苦参各30克。将上药择净，放入药罐中，加入清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，放入浴盆中，先熏蒸后坐浴，再足浴。每晚临睡前熏洗1次。初起者2~7次，即可获效，病程长者7~15次见效。治疗期间，暂停房事，忌辛辣刺激食物。

专家推荐方

增效食疗方

马齿苋饮

【具体做法】鲜马齿苋45克，蜂蜜适量。将鲜马齿苋洗净，用温水浸泡10分钟，洗净，捞出，切成小段，用搅拌机搅烂，榨取鲜汁，加入蜂蜜，再放入沙锅中，炖煮30分钟即成，每日1剂，分2次饮用。

【功效】清热祛湿。缓解阴道炎引起的瘙痒症状。



蒜泥鲤鱼

【具体做法】鲤鱼1条，大蒜1头，盐、味精、香油各少许。将鲤鱼去内脏、洗净，大蒜去皮，一同放入锅中，加适量清水，同煮至鱼肉熟烂，加入味精、盐、香油调味，即可食用，每周1~2次。

【功效】杀菌消炎。缓解阴道炎不适症状。

槐花薏苡冬瓜粥

【具体做法】槐花6克，薏苡仁25克，冬瓜仁15克，粳米70克。先将槐花、冬瓜仁水煎，去渣取汁，再加入粳米、薏苡仁同煮成粥即可，每日1次。

【功效】清热祛湿，止痒消炎。辅助治疗阴道炎。

鸡冠花鲜藕汁

【具体做法】鲜鸡冠花200克，鲜藕汁150毫升，白糖适量。将鲜鸡冠花洗净，放入沙锅中，水煎3次，每次约25分钟，分别滤出后，再合并煎液调匀，再倒入奶锅中，小火慢炖，加入鲜藕汁，熬煮至黏糊状，加入白糖调匀即成。每日1剂，分3次服完，

【功效】祛湿排毒，健脾养胃。辅助治疗阴道炎。

增效足浴方

透骨草蒲公英足浴方

【具体操作】取透骨草15克，蒲公英、马齿苋、地丁、黄芩、防风、羌活、艾叶各10克，甘草5克。将上药择净，放入药罐中，加入清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，放入浴盆中，先熏蒸后坐浴，再足浴。每日2~3次，每次10~30分钟，每日1剂，连续5~7天。

【功效】解毒祛风，止痒利湿，治疗阴道炎。

黄柏苍术足浴方

【具体操作】黄柏25克，苍术10克，藿香叶12克，明矾8克。将



上药（除明矾）择洗干净，放入药膳中，加清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，加入明矾混合调匀，放入患者专用浴盆中，先熏蒸，然后坐浴，再足浴。每日1剂，每日2~3次，每次15~30分钟，7天为1疗程。

【功效】利湿杀虫。治疗滴虫性阴道炎。

百部苦参足浴方

【具体操作】百部10克，苦参8克，明矾、川椒、蛇床子各6克。将上药（除明矾）择洗干净，放入药罐中，加清水适量，浸泡5~10分钟，水煎取汁，加入明矾，混合调匀，放入患者浴盆中，先熏洗，再坐浴片刻，最后足浴（若水温不热，可加适量开水）。每日1剂，每日2~3次，每次10~30分钟，10天为1个疗程。

【功效】杀虫止痒。治疗阴道炎，若阴部皮肤有破溃，则去川椒。