



上百个神奇膏方，数万元国医验方
风靡影视圈的养生法

BA GUOYI DAI HUIJIA

把国医带回家

没病的女人才美丽

MEI BING DE NÜREN CAI MEILI

王连清 马雷◎著



江西高校出版社

JIANGXI UNIVERSITIES AND COLLEGES PRESS



江西科学技术出版社



BA GUOYI DAI HUIJIA

把国医带回家

没病的女人才美丽

MEI BING DE NÜREN CAI MEILI

王连清 马雷◎著



江西高校出版社
JIANGXI UNIVERSITIES AND COLLEGES PRESS



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把国医带回家:没病的女人才美丽 /王连清,马雷著.
—南昌:江西科学技术出版社,2014.4

ISBN 978-7-5390-5045-4

I. ①把… II. ①王… ②马… III. ①女性—保健—
基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 062095 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013138 图书代码: B14021-101

把国医带回家:没病的女人才美丽 王连清 马雷◎著

出 版	江西科学技术出版社 江西高校出版社
发 行	江西高校出版社 电话:(0791)88517295
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009 电话:(0791)86623491 86639342(传真)
印 刷	江西新华印刷集团有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	14
字 数	190 千
版 次	2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-5045-4
定 价	32.00 元

赣版权登字-03-2014-98 版权所有 侵权必究
(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

推荐序

近几十年来,随着经济、社会的发展和科学进步,医学模式已由生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变。人们的健康意识、卫生服务观念、健康保障需求也都发生了巨大的变化。人们认识到:健康不是一切,但失去健康就会失去一切,健康高于财富。人们也不再认为无病就是健康,长寿就是幸福,懂得了什么是生命质量。

世界卫生组织(WHO)给健康下的定义是:“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”如今卫生服务思想也不再局限于有病才治病,而是提倡预防疾病,这和我传统医学的“上医治未病”观点不谋而合。“圣人不治已病治未病”的观点是以积极的态度对待健康,是一级预防,其实用价值高,所需投入少,效果显著,受到广泛重视。随着经济的发展、生活水平的提高和科学的进步,人们也不再满足于只是预防疾病,而是开始追求更为积极、主动的“促进健康”的新生活方式,与其相伴的是保健医学和自我保健医学得

到了迅速发展。

保健医学,不只对男女老幼等各种人群有重要的意义,实际上人类从胎儿时期起就需要保健医学。冠心病患者的发病年龄可能在45岁左右,而冠状动脉内膜的脂质沉积,早在少年甚至儿童时期就已经开始了。但是这种变化,不是不能预防,也不是不可逆的。若从心理卫生、社会适应、生活习惯、饮食营养、劳逸调节、运动、嗜好入手,通过医学干预,就能收到良好的效果。以此类推,许多健康问题都需要保健医学的指导。

在我国,随着生活水平的提高,一些人迅速出现了所谓的“文明病”或“富贵病”,但这些疾病大多数都是人为因素造成的。国际医学专家对全球疾病现状进行研究后指出,人的健康与寿命,15%取决于先天遗传因素,10%取决于社会因素,7%取决于生存的环境,8%取决于医疗因素,50%~60%取决于个人的生活方式和后天的调养——科学的养生保健。据世界卫生组织统计:如果能有科学的医疗方式和健康的养生保健方法,可使慢性病的发病率降低50%,人类平均期望寿命延长10年,医药费用极大降低。由此可见,科学养生保健是非常重要的环节。

编者有幸联系到曾在北京医院工作过的王连清教授,请她把多年积累的养生保健经验编写成书,有老年保健法也有美容秘方,以让具有几千年历史的、古老的传统中医宫廷养生保健文化技术为大众健康服务。其目的一是满足当前社会人群对养生保健康复知识的需要;二是传承中华历史文明,让中医这一璀璨的中华历史文化以及这些京城国医的顶尖专家长期积累的珍贵经验和真知灼见传承下来,奉献给社会,使之服务民众。这是一件极其有益利国利民的好事,编者也愿为此尽自己一份绵薄之力。

王连清教授从北京医学院毕业后先后在北京医院内科、神经

科、康复科从事党和国家领导人以及外国元首的医疗保健工作,曾先后担任过粟裕、刘伯承、陈毅和邓小平的保健医生。因此,王连清教授系列图书非常值得期待。

《没病的女人才美丽》是“把国医带回家”系列丛书的第一部,推荐给大家阅读,特别是女性朋友们会从书的内容中受益。

健康是人生的第一大财富,我们每一个人都应该善待它。天佑中华有中医,让我们古老的传统中医养生保健技术走向大众,更好地为大众健康服务。

编者

2014年4月

自序 让美飞入平常百姓家

做了一辈子的医生，接触的人大多是领导和商界名流。做保健医生，最深的体会就是“不治已病治未病”，这是《黄帝内经》开篇的话。我还不称自己为“上医”，但多少理解一些“上医”的真谛。作为女人，更是深刻体会到健康对女性的重要，尤其女人的外在美。

都说只有懒女人没有丑女人，这种说法对，却不全面，准确的说法应该是“没病的女人才美丽”。对妆容的修修剪剪的确提升了女性形象，比如修眉毛，比如开眼角，但这些外在美无法真正修饰面色，如果面色苍白，如果面色蜡黄，如果有痤疮，如果有雀斑，如果面色无华……“面子”的问题用脂粉遮挡自然简单，可谁能用脂粉遮挡24小时？况且遮挡的是肌肤的呼吸，会继续加重肌肤本就有的症状，难道要比一次加厚脂粉？

通过对很多政、商名流的保健，对其中的女性保健部分最深刻的体会便是如何美，如何让洗净铅华之后的容颜能够面对公众。在多年的行医过程中，我

发现一些社会名人或者一些领导没有时间去保养,但他们必须容光焕发地面对公众,尤其是社会名媛、女性领导,她们既不能浓妆艳抹,更不能素面朝天,健康的美就显得异常重要——这种健康美不是彩妆不是像装修刷大白一样把脸修整好,那种呆板的遮挡是毫无生机的,从某种意义上讲还是病态的。面部肌肤最为娇嫩,不但需要透气,更是丰富表情的集中体现地,如果用脂粉遮挡就会使美不生动,就无法体现女性的娇媚与温柔,只有健康的美、自然的美才能让女性大放异彩。

社会的快节奏使人们还不习惯养生,更没有时间对饮食进行合理的调节,大多都是小病不治撑着,大病来了住院。快节奏把小毛病养成大疾患,用“养虎为患”说现在的人对待病的态度一点儿都不为过。皇城根有皇城根的养生秘法,但也不能让吃快餐的人失去生活中的美,我觉得有必要把我对这些疾患的多年行医心得说一下,让美飞入寻常百姓家。

说了这么多,反复强调健康对于美的重要性,就是要告诉大家,唯有内在美才是长久之美,唯有没病的女人才美丽。

(注:本书所列的多年临床效验方均有奇效,但并非所有的药方我都列上克数,原因在于依据各人体质及病症不同,药量需加减。现在很多药店都配有专门的坐诊医生,本着为读者负责的精神,建议方剂用量上应进行咨询。)



推荐序 /001

自序 让美飞入平常百姓家 /005

第一章 辨清体质好养颜 /001

阳虚 阳气不足,阳虚体质易斑易胖 /004

一、效验秘方

健儿粉

生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:为什么一受寒就月经延迟?

阴虚 丰满才女人,阴虚体质虽有骨感美却丰韵不起来 /009

一、效验秘方

青蒿鳖甲汤

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:为什么瘦人脾气大?

气虚 不做林黛玉,气虚体质的病态美如何享受生活美 /013

一、效验秘方

补阳还五汤

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:为什么头面部老是大汗淋漓?

血虚 白皙不是苍白,血虚体质养血很关键 /018

一、效验秘方

王氏益血养颜膏

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:红糖水可以补血吗?

血瘀 固定刺痛,血瘀体质温经通络还要调肝气/022

一、效验秘方

逐瘀方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:经期可以喝红糖水吗?

第二章 五脏和谐,人就美丽 /025

心 心神不宁有方法,心气高的女人干劲才大 /026

一、效验秘方

安睡灵方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:做过心脏支架为什么会心痛?

肺 便秘表现在脸上,润肺让脸更无斑 /030

一、效验秘方

二陈汤 / 小青龙汤

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:咳嗽与便秘有关系吗?为什么感冒还会产生色斑?

脾 过度肥胖是病不是丰满,健脾是减肥不是增肥 /035

一、效验秘方

肥胖病方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:小孩子偏食会伤脾吗?

肝 不当黄脸婆,养肝护肝无毒一身轻 /040

一、效验秘方

乳结消方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:吃肝补肝吗?

肾 女人不变老,肾脏要护好 /045

一、效验秘方

补肾益精方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:养肾就是节欲吗?

第三章 妇科最重要,私处要护好 /052

月经不调 经期不调可致色斑、皱纹,“调经方”让女人更美丽/054

一、效验秘方

调经一号方 / 调经二号方 / 调经三号方 / 调经四号方 /

调经五号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:经期可以洗头、洗澡吗?

痛经 “痛克定”消灭痤疮,消灭色斑要从消灭痛经开始 /060

一、效验秘方

痛克定一号方 / 痛克定二号方 / 痛克定三号方 /

痛克定四号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:为什么经前胸胀痛、长痘痘?

崩漏 莫把崩、漏当月经,“摄血灵”帮你解除崩漏痛苦 /067

一、效验秘方

摄血灵一号方 / 摄血灵二号方 / 摄血灵三号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:崩、漏怎么区分?

闭经 要想面色好,闭经要治好 /072

一、效验秘方

通经汤一号方 / 通经汤二号方 / 通经汤三号方 /

通经汤四号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:绝经是顺其自然还是采用激素治疗使其延后?

阴痒

拒绝阴痒,快乐做女人 /078

一、效验秘方

止痒灵一号方 / 止痒灵二号方 / 止痒灵三号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:用热水烫洗阴部可以消炎吗?

阴道炎

保持气血通畅,炎症从此绝缘 /082

一、效验秘方

龙胆泻肝汤 / 苦蛇洗剂

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:阴道炎为什么易反复发作?

盆腔炎

拒绝不洁性交和无计划怀孕,就等于拒绝盆腔炎 /087

一、效验秘方

炎立消一号方 / 炎立消二号方 / 炎立消三号方 /

炎立消四号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:有盆腔炎能过性生活吗?可以做人流吗?

子宫肌瘤

坏情绪易致肌瘤,不是所有肌瘤都需要手术 /093

一、效验秘方

消瘤方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:患过子宫肌瘤后还能怀孕吗?

第四章 秘方调养皮肤问题,女人从此有“面子”/099

防皱

皱纹一般在 25 岁出现,橘皮擦面让你青春不老 /101

一、效验秘方

栗皮涂药 / 瓜蒌粉膏 / 去皱膏 / 橘皮方 / 洁白莹润方 /
卷柏粉 / 芦荟汁

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:大笑会形成皱纹吗?

皮肤缺水

香蕉补水白菜去油,好皮肤护出来 /106

一、效验秘方

天然护肤膏 / 香蕉护容剂

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:多喝水可以给皮肤补水吗?

肤色暗黄

肤色与肝脾肾有关,“八宝美容散”让肤色又白又亮 /110

一、效验秘方

酒蛋涂药 / 八宝美容散 / 变白方 / 去黑方 /
薏米方 / 桃仁洗面方 / 冬酒膏

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:美白可以像白人一样白吗?

痤疮

让亲近不需要勇气,“消痤疮”让痤疮一扫光 /115

一、效验秘方

消痤疮一号方 / 消痤疮二号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:避孕药能治痤疮吗?

雀斑

无斑的女人更自信,“雀斑灵”让雀斑飞走了 /119

一、效验秘方

雀斑灵一号方 / 雀斑灵二号方 / 雀斑灵三号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:遗传性雀斑能彻底根治吗?

黄褐斑

不用遮瑕霜遮挡,“祛斑灵”扫除黄褐斑 /122

一、效验秘方

祛斑灵一号方 / 祛斑灵二号方 / 祛斑灵三号方 /

祛斑灵四号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:黄褐斑能彻底根治吗?

皮炎

皮炎常成片出现,“止痒汤”专治神经性皮炎 /126

一、效验秘方

止痒汤一号方 / 止痒汤二号方 / 止痒汤三号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:日光性皮炎痊愈要多久?

湿疹

湿疹最易反复,“除疹汤”彻底治疗湿疹 /130

一、效验秘方

除疹汤一号方 / 除疹汤二号方 / 除疹汤三号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:湿疹不能吃鸡蛋吗? 湿疹会传染吗?

荨麻疹

荨麻疹不用愁,几种小药就解决 /135

一、效验秘方

祛荨汤一号方 / 祛荨汤二号方 / 祛荨汤三号方 /

祛荨汤四号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:荨麻疹痒时可以用手抓吗?

扁平疣

扁平疣越挠越多,“克疣汤”克掉扁平疣 /140

一、效验秘方

克疣汤一号方 / 克疣汤二号方 / 克疣汤三号方 /

清疣散

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:扁平疣会传染吗?

癣

癣多发夏季,六味药就能把癣治好 /144

一、效验秘方

消癣灵 / 黄柏汤 / 足癣外用方 /

拔甲膏 / 醋泡汤

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:消毒水泡脚可治脚气吗?

脱皮

缺维生素 B₁ 易脱皮,“防脱灵”防脱皮就是灵 /150

一、效验秘方

防脱灵一号方 / 防脱灵二号方 / 防脱灵三号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:手脚脱皮可以撕吗?

手足皲裂

手脚裂口源自风寒,“三黄汤”治手足皲裂 /153

一、效验秘方

三黄汤

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:手足裂口又避免不了沾水怎么办?

冻疮

冻疮由寒冷所致,两味药冬天不再怕冻疮 /156

一、效验秘方

桂枝血藤汤

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:工作环境很寒冷怎么避免冻疮?

第五章 职业女性的不老仙方,专治难言之隐 /159

发枯

小小木瓜养出乌黑亮丽的秀发 /161

一、效验秘方

治发落方 / 木瓜煎汤 / 蓖麻乌发油 / 治发枯方 /

治妇女秃鬓方 / 柠檬美发方 / 令发不落方 / 治落发方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:洗发需要注意什么?

眼干

美人先美眼,五个小招让眼睛大放异彩 /166

一、效验秘方

美眼方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:常用眼药水对眼睛有危害吗?

头痛

头痛来势汹汹,防治面面俱到 /169

一、效验秘方

按摩法

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:查不出头痛病因怎么办?

颈肩综合征

女人的肩是男人的眼,按摩全方位防治颈肩综合征 /172

一、效验秘方

羌活胜湿汤

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:颈肩病人怎么挑选合适的枕头?

便秘

压力、少眠导致便秘,便秘影响容颜 /176

一、效验秘方

通幽煎冲剂

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:孕妇便秘怎么办?

痔疮

坐不稳是因为坐得久,内服外用剂解除痔疮困扰 /181

一、效验秘方

内服方(七剂)/坐治方(七剂)/混合痔脱肛

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:甲鱼能治痔疮吗?

减肥

女人把减肥当成终身事业,应补而不应单纯用泻 /187

一、效验秘方

益气轻身一号方/益气轻身二号方/

益气轻身三号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:节食过后为什么反而变胖?

不孕不育

有了孩子的女人是最美的,“玉麟方”解决怀孕难题 /194

一、效验秘方

玉麟一号方/玉麟二号方/玉麟三号方

二、生活提示:怎么吃,怎么做

问医生:是不是性生活次数多就容易怀孕?

附

怎样煎中药 /199

后记

我自己的“名医秘方”/200

编后记

图书是怎样炼成的 /202