

“苍生大师”周仲瑛携手“百姓的好医生”
刘学华、“方剂学博士”黄仕文重磅推出女
人小秘方，权威、贴心！

女人不可不知的 小秘方

主审◎周仲瑛
主编◎刘学华 黄仕文

女人的世界不允许一点小瑕疵，
痛经？不孕？肥胖？长痘痘？
不要怕！
小秘方帮你通通搞定它，
还你健康有料的人生。

冻龄美女养成法，
逆生长的秘密，
无病的人生，
一个也不要错过，
由内而外的调养，
塑造**精致女人**。



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

女人不可不知的 小秘方

主 审 周仲瑛
主 编 刘兴华 ~~黄仕文~~
副主编 张卫华 房玉玲 徐 燕 盛慧娟 王玉姣
编 委 (按姓氏笔画排序)
王友庆 王玉姣 孙振双 刘兰芳 刘成洲 刘兴华
刘菁成 刘梦雨 朱丽雯 李正红 李 豫 张卫华
张 云 张丽君 陈美兰 房玉玲 徐 燕 盛慧娟
黄仕文 韩 旭 蔡昕怡 潘苗苗



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不可不知的小秘方 / 刘学华, 黄仕文 主编. — 北京: 科学技术文献出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5023-8480-7

I. ①女… II. ①刘… ②黄… III. ①妇科病-常见病-中医治疗法 IV. ①R271.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 270317 号

女人不可不知的小秘方

策划编辑: 薛士滨 责任编辑: 薛士滨 责任校对: 赵文珍 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京时尚印佳彩色印刷有限公司
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
字 数 206 千
印 张 14.5
书 号 ISBN 978-7-5023-8480-7
定 价 36.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

中医方剂学历史悠久，源远流长，处方医道，亘古常新，尤其是一些秘方、偏方、验方、效方，虽用药不循常道，但对某些病证却具有独特疗效。医者如能执一良方效法，救助患者于危难，常慨叹三生幸甚！更可惠及黎庶，造福于万民。数千年来，我国各民族秘方众多，内容非常丰富。但常常因秘不传授，日久乃至消亡绝传。然而由于秘方疗效确切，常能救人于水火，因此大家视如珍宝，私相世代传递，堪称中医药宝库中的奇葩，值得深入研究，收集整理，积极组织研发，以使其得到世代传承，发扬光大。

随着现代科学技术的不断进步，社会不断发展，生活节奏不断加快，自然环境不断发生变化，疾病谱和易感人群也发生了很大变化。健康的科学管理成为每一个人生命工程的重中之重。近几年来，根据世界卫生组织的调查，我国妇女常见病，尤其是感染性疾病、生活习惯病的发生率有日益增高的趋势。

中医临床各科秘方、偏方、验方繁多，内容丰富，积几千年各医家之长，真可谓汗牛充栋。在民间广为流传的众多秘方、偏方、验方，常在防治疾病中发挥着良好的作用。人们多凭借言传身授，将有效的秘方、偏方、验方及特技妙法，交相传播，应用于自我除病防疾之中，成为我国千百年来自然形成的一大治疗模式。而在当前医疗费用日益昂贵，就医不便的情况下，绿色养生、自我保健、高效便捷成为大家共同的心愿。这时，花钱少、疗效好、低毒无毒的秘方、偏方、效方、验方就是不错的选择。

为了提高广大群众自我保健意识，使大家能够更好地了解、掌握防治常见病的基本常识和方法，进一步普及健康知识，我们组织了一些中医名家来编写本书。

本书突出“简便实用、通俗易懂、操作简单、贴近生活、安全可靠、方术双重”的特点，为大家提供了防治妇科常见病切实可行的自我调理方法和辅助疗法，其中包括食疗法、药疗法、锻炼法、穴位按摩法等，使读者一看就懂，一学就会，真正将健康和疾病的管理权掌握在自己的手中。敬请读者诸君，要在阅读后针对不同的疾病症状，不同的病因病机，以及不同的地域条件和自身情况等，选择合适的方法，并进行适时地调整。值得提醒的是，如果是重大疾病患者，应及时到正规医院接受治疗，以免延误病情。

本书的编写和顺利出版承蒙各位参与编写的诸君同仁的辛勤劳动与共同努力，在此我深表感激，尤其是我的恩师国医大师周仲瑛教授在百忙之中予以主审，为该书增辉添彩。由于水平有限，加之时间仓促，存在问题和谬误之处在所难免，敬请诸君不吝赐教，待日后再版时一一正诸，致臻完善。

刘学华

目录



第一章	经期先后不定期，秘方能医效果奇	1
第一节	月经提前量多又心烦，凉拌马兰效能医	2
第二节	月经提前畏寒冷，羊肝韭菜可调经	4
第三节	益母红花代茶饮，可治经期血块多	6
第四节	一天一杯红糖茶，一月一次“大姨妈”	9
第五节	黑木耳汤加红枣，月经正常精神好	11
第六节	调理你的月经，生活不再错乱	13
第七节	服用山楂红花酒，经少烦恼不再有	15
第二章	秘方治痛经，还给女人好心情	17
第一节	益母延胡汤，赶跑痛经恢复健康	18
第二节	拒绝痛经和早衰，要从“暖宫”开始	20
第三节	经前喝点糯米酒，痛经随时走	22
第四节	玫瑰姜枣汤，冬季防痛经	23
第五节	当归辛甘温，熬汤防痛经	25
第六节	生姜煨红枣，痛经好多了	27
第七节	经前少腹冷痛，可用加味乌药汤	29
第八节	当归生姜羊肉汤，养血散寒止痛良	31
第九节	当归延胡为末服，养血和肝痛经除	33
第十节	川芎活血好，月经疼痛少	36

第三章	经行诸证好方多，良方妙法起沉痾	39
第一节	经行呕吐因胃寒，丁香配方降逆强	40
第二节	经行期间呕不停，痰气交阻是主因	43
第三节	经行期间眩如坐舟，黄芪枣汤补肝血	45
第四节	葱白姜糖散表寒，经行发热或可愈	48
第五节	经行乳胀惹人烦，疏肝解郁方可循	51
第六节	经行腰痛肾虚多，补肾活血强腰脊	53
第七节	一杯乌梅红糖汤，酸酸甜甜退热良	55
第八节	甘寒二鲜饮，经行吐衄停	58
第九节	经行口舌生疮，小小冰片来帮忙	60
第十节	经行声音嘶哑状，润燥开音是原则	63
第十一节	给身体装个屏风，经期风疹无影踪	66
第十二节	经期浮肿不用愁，饮食调理乐悠悠	69
第十三节	月经来潮又何妨，照样让你睡得香	71
第四章	秘方治疗带下病，送给女人一身轻	75
第一节	带下过多下阴痒，清热止带有妙方	76
第二节	白带量多烦恼多，小方山萸粥来显身手	78
第三节	下阴痛痒带色异，清带消毒很关键	80
第四节	带下腥臭颜色黄，小方奇效易黄汤	83
第五节	肝肾亏损带量少，滋阴养血诸症消	85
第六节	血枯瘀阻带下少，补血益精见奇效	87
第五章	观音传母爱，妙方送子来	89
第一节	痛经难种子，小茴建奇功	90
第二节	决明配地榆，悄然送子来	92
第三节	玉兰花朵煎水服，疏肝理脾通气血	94
第四节	气血不足肾精亏，紫河车来帮助您	96
第五节	黑芝麻补精血，对付经冷难孕效可夸	98
第六节	小麦胚芽好，受孕无忧愁	100
第七节	补足阳与血，当归附子合	102
第八节	肾阳虚难受孕，海马方效力神	104

第六章	妊娠百病需谨慎，安胎防坠是根本	107
	第一节 妊娠呕吐是小恙，胃气和降自然消	108
	第二节 消除水肿小秘方，健脾利水又安胎	110
	第三节 妊娠若腹痛，艾叶红糖煎	112
	第四节 小小茶饮方，除咳又平嗽	114
	第五节 灯心草配鲜粽叶，专消妊娠小便痛	116
	第六节 孕期小便不通怎么办，紫菀汤有奇效	118
	第七节 警惕妊娠血压高，乐服芦根冰糖饮	119
第七章	产后病是重疾，秘方草药效称奇	121
	第一节 山楂益母草为方，活血止痛效果好	122
	第二节 产后发热因瘀阻，桃仁白藕共煎服	124
	第三节 产后下血须重视，旱莲阿胶急煎服	126
	第四节 产后恶露绵不绝，化瘀止血有金方	128
	第五节 产后小便不通利，尝服苏子莱菔子	130
	第六节 产后常身痛，紫苏红糖煎	132
	第七节 乳汁自出是气虚，服用验方母婴乐	134
第八章	盆腔炎症是顽疾，秘方能把烦恼消	137
	第一节 湿热瘀结型盆腔炎怎么办， 西瓜冬瓜就管用	138
	第二节 肝郁脾虚型盆腔炎怎么办， 试试荔枝核蜂蜜饮	140
	第三节 脾肾两虚型盆腔炎怎么办， 山药莲子薏苡粥有良效	142
	第四节 阴血亏虚型盆腔炎怎么办， 两个小方来搞定	144
第九章	子宫病证勿轻视，秘方妙法效称奇	147
	第一节 宫颈糜烂令人忧，药入宫颈病痛除	148
	第二节 宫颈炎症腰腹痛，小小方法保安康	150
	第三节 子宫脱垂小腹坠，妙手回春简单方	152

第十章 更年期不太平，秘方调理保安宁 155

- 第一节 更年潮热二仙汤，气顺阳和心不慌 156
- 第二节 经断复来莫慌张，饮食调理小秘方 158
- 第三节 心烦易怒夜不眠，百合养心二仁煎 160
- 第四节 服疏肝忘忧汤，一身轻松寿而康 163
- 第五节 骨质疏松小秘方，强筋健体骨密壮 165
- 第六节 更年常服养心汤，事事如意调阴阳 167
- 第七节 更年静心先心安，快快乐乐每一天 169
- 第八节 脏躁精神复无常，甘麦大枣效果良 171
- 第九节 更年期睡不眠，酸枣玫瑰调心情 174

第十一章 妇人杂病乱如麻，秘方显效令人夸 177

- 第一节 阴痒如虫行，苦参百部常熏浴 178
- 第二节 外阴瘙痒有白斑，养血祛风病自安 181
- 第三节 下阴瘙痒黄带下，妙用杠板归 183
- 第四节 阴吹实难忍，常用膏发煎 186
- 第五节 阴部红肿溃流脓，蒲公英外洗消阴肿 189
- 第六节 乳汁自溢非哺乳，麦芽回乳调肝气 191

第十二章 粥饮养生不麻烦，女人快乐更靓丽 193

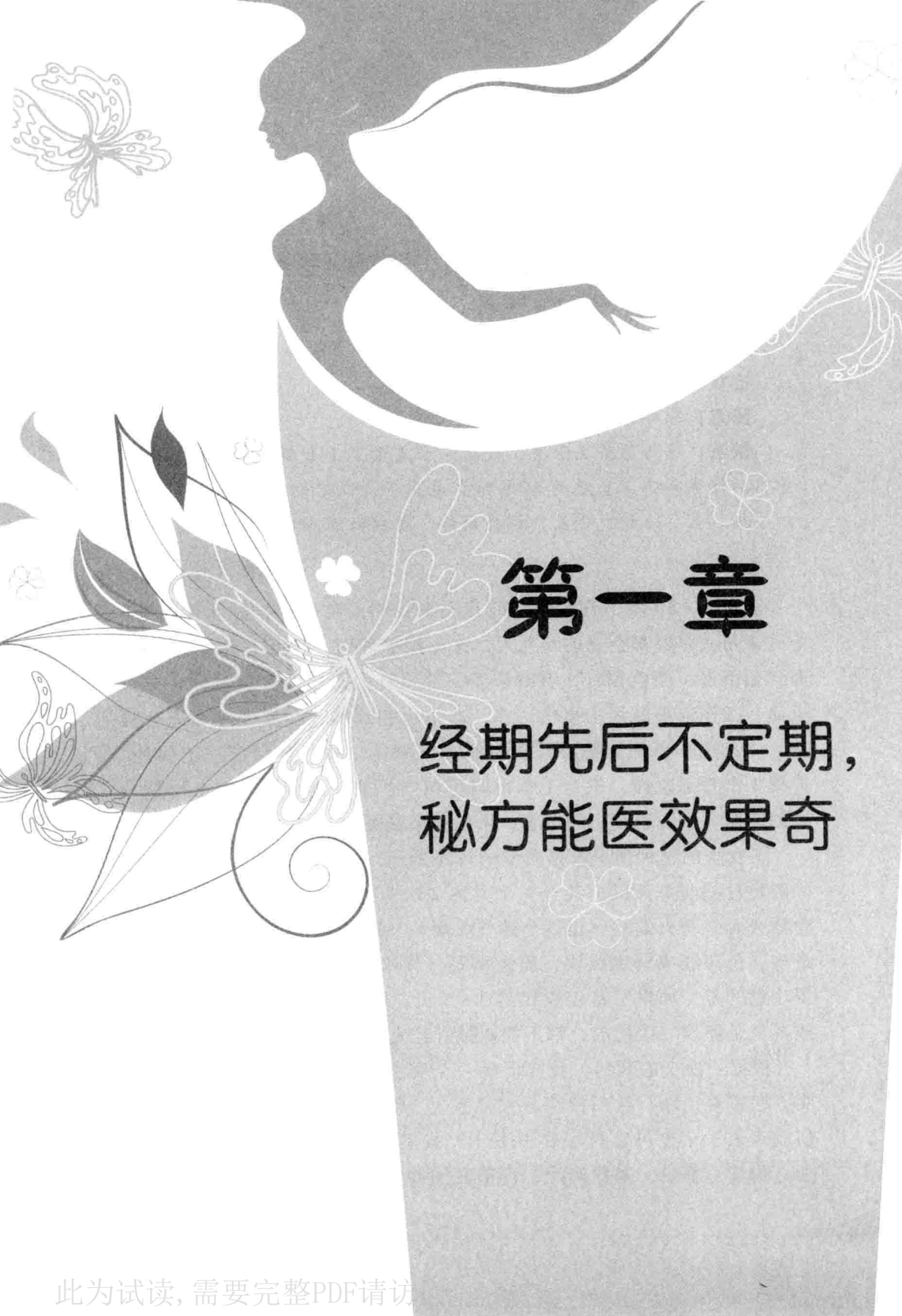
- 第一节 常服祛斑粥，斑点女人不用愁 194
- 第二节 美容养颜粥，滋阴补血乐悠悠 197
- 第三节 山药枸杞补血粥，对付面色萎黄
效果好 199
- 第四节 心烦气躁不用愁，服用美人羹解烦忧 201
- 第五节 苹果粥加香蕉粥，赶走便秘不发愁 203
- 第六节 常服清肠祛痘粥，青春永驻痘不留 205
- 第七节 丰胸美体粥，妖娆美人更俏秀 207
- 第八节 养心安眠粥，心平气和无梦扰 209
- 第九节 常服清胃泻火粥，消除口臭无烦恼 211
- 第十节 当归美容木瓜粥，养血活血可防皱 213

第十三章 保健勿忘养生茶，轻身健体乐哈哈 215

第一节 常服养阴生津茶，清心泻火音不哑 216

第二节 玫瑰二花茶饮服，痛经乳胀一并除 218

第三节 清心除烦茶，妙用竹叶玫瑰花 220



第一章

经期先后不定期，
秘方能医效果奇

第一节

月经提前量多又心烦，凉拌马兰效能医

症状：月经先期，量多心烦。

秘方：凉拌马兰头。

做法：将马兰头洗干净，放在开水里煮上1分钟左右，拿出来，等凉后切成碎末末，也可以再加些卤豆干，或者切些香菜，然后再加些糖、盐、味精、香油，调拌调拌，再稍微加些黄酒就好了。

王女士，30岁，营业员，前几天来我们医院就诊，告诉我说近3个月来每次月经都会提前八九天，这让她很苦恼。月经来得太过频繁，而且量很多，颜色很红，有时偏紫，甚至有的时候还有腥臭味，弄得生活、工作都很麻烦，事情一多，心情也很烦躁，在家经常和老公吵架，一点点小事都能把心情弄得很糟，闹得工作、生活都很不愉快，连续3个月都这样，王女士觉得问题相当严重，再这样下去不仅是身体的问题，家庭也要出问题了，所以前来就医。

王女士的这种情况就是典型的月经先期，也就是月经提前的症状，一般每月超前7天以上甚至1个月内2次月经。一般是由于嗜食辛辣食物或者是肝火偏旺（也就是脾气火爆），或者感受热邪而引起，来时量多，色深红或紫黑成块，质浓稠黏，气带腥臭，伴见心烦易怒。值得注意的是，如果每月仅仅提前3~5天，而且没有其他明显症状的，或者只是偶然一次提前，都不能叫做月经先期。

根据王女士的病情，我告诉她一个秘方，可以去菜市场买些马兰头，回家洗干净，然后放在开水里煮上1分钟左右，拿出来，等凉后切成碎末末，也可以再加些卤豆干，或者切些香菜，然后再加些糖、盐、味精、香油，调拌调拌，再稍微加些黄酒，这样就成了凉拌马兰

头。这道菜既可以当作凉菜食用，又可以发挥治疗月经病的功效，使月经恢复正常。

现代药理研究，马兰头可以凉血止血，同时还可以抗炎镇痛，防衰老抗癌症，预防并减少高血压引起的中风，所以说马兰头是个不可多得的好药，兼好食材。

除此之外还告诉她平时要保持心情愉快，不要随意生气、发脾气，再者要少吃辛辣的食物，多吃些新鲜水果和蔬菜。行经期间要注意卫生，经常清洗，不要过度劳累，也不要做过度激烈的运动。

1个月后，王女士前来复诊，说按照医嘱食用马兰头，也注意不劳累，不吃辛辣食物，这个月的月经按时来潮，没有提前了，而且也很少和老公吵架了，生活和睦。我让她以后都要注意，这样，以后就不会出现月经提前的情况了。

月经提前，相当于每月出血量大于正常出血量，身体处于血虚的状态，那么体内的火就更旺盛了，故而月经会不断地提前，月经越提前，失血量就会越多，如果不及时治疗，就会形成恶性循环，这样对身体是非常不好的。

月经提前除了食疗外，还可以用按压耳穴的方法，方法虽然简单易行，但是需要一定的理论基础，最好在医生的指导下进行。耳穴以子宫、卵巢、内分泌区为主穴，经前10天就用油菜籽或耳针埋穴，这样做效果很不错哦。

第二节

月经提前畏寒冷，羊肝韭菜可调经

症状：月经先期，量少，色淡，质稀，畏寒肢冷。

秘方：羊肝炒韭菜。

做法：韭菜 250 克，清洗切断，羊肝 250 克，切成薄片，放在锅里用豆油炒，稍加点水，再加些调料就好了。

吴女士，32 岁，水产品老板。前来我处就诊，进门时用手扶腰，面色发白，等她坐下后，我便询问为何来此就诊。吴女士说，自己月经不调已经 1 年多了，每个月基本上都会来 2 次月经，每次经血量很少，颜色很淡，有时甚至呈洗肉水样，一开始还没当回事，以为只是偶然的一次，结果每个月都是这种情况，自己也开始慌了，身体肯定出了什么问题。不止月经有问题，还经常蹲下起来就头晕，一劳累就腰酸背痛。近年来，经常头昏头晕，记忆力明显减退，晚上睡觉多梦，一直到天亮，晨起便头晕，越来越怕风、怕冷。自己又是搞水产品生意的，经常接触冷水，更加畏冷肢凉，尤其是下肢，更容易怕凉，在工作的时候打不起精神，时间越久越没精神，只想好好休息，休息后也工作不长久。有时吃东西还不消化，半夜老是起来上厕所，搞得心里很烦，严重影响生活质量。

经我分析，吴女士的情况是因为身体本来就虚弱，加上长期劳累，还总是接触冷水，使得身体每天处于寒冷疲劳的状态下，这怎能不发病？最好用些温补的食物来顾护身体，羊肝韭菜就是不错的选择。

具体做法：韭菜 250 克，清洗切断，羊肝 250 克，切成薄片，放在锅里用豆油炒，稍加点水，再加些调料就好了。

羊肝里富含维生素和磷，可以充分补充身体所需营养。韭菜，能

够健胃、提神、补肾助阳。吴女士的这个病根本原因就是肾阳虚，所以羊肝韭菜算是对症下药，虽不能药到病除，但可以在一定程度上达到调养身体的作用。

说起韭菜，还有一个有意思的传说呢。据说汉光武帝刘秀兵败，四处逃亡之际，来到一处村寨，此时已经饥饿难耐，到一家农舍叩门要饭，这家主人见刘秀相貌堂堂，但苦于家中贫困，没什么丰盛的饭菜，只能给他些野菜，刘秀一连吃了3碗，连问这是什么菜，那家人说此菜无名，刘秀就命名为韭菜，意为“救菜”，乃救命之菜。

1个月后，吴女士前来复诊，告诉我说，现在畏寒怕冷的症状稍微有些缓解了，泄泻的次数也少多了，月经虽然还是间隔较短，但也不至于一月两次。我告诉她，以后继续调理，可以适当用些药方，这样效果会来的更快一些。还可以在医生的指导下采取针灸的方法，具体操作为：针刺关元穴、次髎穴、复溜穴、命门穴，留针30分钟，或加温针灸3~5壮。

当然，除了食物上的温补外，还要平常注意保暖，尽量少接触冷水，工作时也要注意穿上靴子，戴上手套，做好防护，保持好心情，注意休息，这样对身体会少些损害，健康自然会悄悄尾随。

第三节

益母红花代茶饮，可治经期血块多

症状：身寒肢冷，月经量多，血块多，月经来时伴腹痛，色泽暗淡，得温则减，下后较舒。

秘方：益母红花茶调饮。

做法：益母草30克，红花10克，清茶200毫升。先将益母草和红花用水煎煮，服后再用清茶调下。

张女士，31岁，连续10多年经期血量多，因为高中时经期受凉，之后每到来月经时都会伴血块，月经呈紫暗色，伴腹痛，轻微时还可以忍受，疼痛剧烈时会出现冷汗淋漓，四肢厥冷，甚则出现晕厥。每次来月经时都必须特别要注意保暖，稍微受一点凉气，肚子就会很痛，晚上睡觉都要用热水袋捂，喝点红糖茶也会缓解，但不一会儿就又疼了。

张女士的这个情况是由于气血瘀滞，加之感受寒邪，血就会凝结成块，血流不畅，不通则痛，所以应用活血祛瘀的药加以治疗比较对症。

有个秘方叫益母红花茶调饮，是由益母草30克，红花10克，清茶200毫升合成的。即先将益母草和红花用水煎煮，服后再用清茶调下。经常服用此茶饮可活血调经。

益母草，具有活血、祛瘀、调经的作用，可治疗妇女月经不调、瘀血腹痛。红花，可活血通经、祛瘀止痛，是妇产科血瘀病症的常用药。

关于益母草，还有这样一个故事呢。

很久以前，有一贫妇李氏，在生孩子时落下了瘀血腹痛之症，她

的儿子都长成大人了，可她的病始终没有治好，身体也越来越虚弱。儿子多次劝她去医治，可无奈家徒四壁，根本没有钱去看医生。

一天，儿子听说10多里外有一位采药人可以医治母亲的病，他经多方打听找到了那位采药人，并诉说了母亲的病苦，那采药人一听喜上眉梢，说：“你母亲的病我能治好，但需纹银十两，大米二十斗。”听了采药人的话，儿子灵机一动，忙说：“钱粮都不成问题，只要你能治好我母亲的病，报酬好说。”接着儿子问：“你什么时候去采药呢？”而采药人并未透漏采药时间，只让他第二天早晨带着钱粮来取药便是了。

这天，儿子并没有回家，而是躲藏在采药人家附近查看着他的动向。刚刚接近黄昏之时，就见那采药人扛着锄头，背着药篓悄悄地进了山。李氏的儿子便蹑手蹑脚地跟在采药人身后，只见采药人在一个山坡上停下来，挖了两把草，就急忙走了。李氏的儿子看在眼里，记在心上。他立即找到那采药人挖药的地方，借着月光，看到的竟是一种叶子呈手掌状，开着淡红色花和淡紫色花的草。于是他赶紧将自己带来的口袋打开，用手挖了很多这种草，连夜回家去给母亲煎汤喝，7天后，母亲的腹痛有了明显的改善，又喝7天后，瘀血也不见了。后来，李氏的儿子用这种草药治好了很多妇女病，人们给这种草起了个名字叫“益母草”。

《本草纲目》上有这样的记载：“此草及子皆茺盛密蔚，故名茺蔚，其功宜于妇人及明目益精，故有益母草之称。”

益母草除了活血调经外，还有利水消肿、清热解毒的功效，能治疗水瘀互结，瘀血障碍膀胱的情况。红花，性温，味辛，具有活血通经、散瘀止痛之功效，能治疗经闭、痛经、恶露不行、癥瘕痞块、跌打损伤。古人常在体内有瘀血时，加红花一小把，用纱布包好，煮开，用以泡脚，一天两次。适用于各种静脉曲张、末梢神经炎、血液循环不好、腿脚麻木或青紫等瘀血症。

由此看来，益母草和红花都是活血通经祛瘀之品。现代药理研究发现，益母草含有益母草碱，对子宫有兴奋作用，能扩张血管；红花也有兴奋心脏，降低冠脉阻力的作用。故而用它们来治疗张女士的病再合适不过。

除了服用药物之外，最重要的还是在平时生活中注意温补调护，