

女人不衰老的 老偏方

实在、实用，十分靠谱的抗衰老美丽说明书

胡敏◎著

调补气虚老偏方

干山药、白术各30克，人参3克，面粉500克。山药、白术、人参研成细粉，加面粉。清水和面，擀薄片片煮食。
本品补气健脾。适用于脾胃虚弱、疲倦无力者。

美颜明目老偏方

取熟地20克用纱布包好与适量水煮20分钟后，拣出纱包，下梗米50克煮成粥，下冰糖稍煮即可服用。
本粥常食有轻身美颜、聪耳明目的作用。适用于肌肉消瘦者。

养颜润肤老偏方

丹砂30克。研细，入白蜜少许，更研如膏，入盆中盛。每于临睡前涂面，次日用浆水洗去。
本方润肤红颜，既滋润营养皮肤，又具化妆美容作用。

补气养血老偏方

核桃50克，白米、白糖各100克，清水1000毫升。将核桃去壳切成小丁，白米放入锅中煮成糊状时，倒入冰糖、核桃丁即可。
本品补气养血、润燥化痰、滋肺润肠。

美容去斑老偏方



我的青春我做主，女人一定要知道的抗衰老秘密

千挑万选老偏方，照方行事不衰老
还天下女人一个不衰老的活法

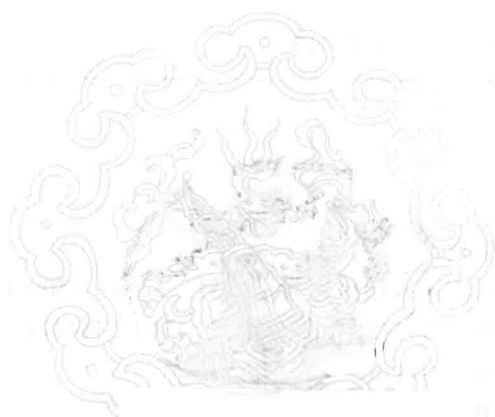
民间千年精华 ▶ 医药百病妙方 ▶ 专家精心甄选 ▶ 百姓智慧家藏

黑龙江科学技术出版社



女人不衰老的 老偏方

胡敏◎著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人不衰老的老偏方 / 胡敏著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5388-6969-9

I. ①女… II. ①胡… III. ①女性—抗衰老—土方—汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第054939号

女人不衰老的老偏方

NÜREN BUSHUAILAO DE LAOPIANFANG

作 者 胡 敏

责任编辑 盛晓光

封面设计 游 麒

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 17.25

字 数 210千字

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6969-9/R · 2263

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

永葆美丽、常驻娇颜、延缓衰老是每个女性的愿望，其实这并不是一件难事，只要你掌握了正确的方法，就可以手到擒来。

其实，衰老是自然界不可抗拒的必然规律，衰老的出现是不可避免的，追求长生不老和青春永驻也是不现实的。但是，在现实生活中，每个人的衰老程度与速度都具有很大差异，这不仅与年龄有关，还与人们的生活环境、生活方式、护理保养的方法、遗传等诸多因素有关。在本书中，我们着重讨论一下除年龄因素外，使人体真正衰老的主要原因，以便对症下药，达到延缓衰老的目的。

在女性美容和抗衰老方面，早在孙思邈的《千金要方》里，就有关于美容、美白的中药，以及食疗方剂，古代关于美容、美白的诗句也不止百首，要不然怎么会有花容月貌、齿白唇红、冰肌玉骨的美丽诗词流传至今？

在本书中涉及的所有老偏方，其所用材料在身边的药店里随时都可以买到，方便就地取材，在简单的同时，不用担心化妆品中化学成分的重金属对自己的容颜造成损害。更关键的还是价廉，可以适应各个阶层的女性消费，收入少不要紧，只要你有时间、有耐心去做，相信这些偏方一定不会让你失望。

有人说用那些外用美容偏方会不会过敏？其实不论是偏方美容还是治病，都和那些高级的美容化妆品一样，总会有少数皮肤敏感或过敏的人有

反应，但这些都不会影响我们对中医美容偏方的喜爱。如果你的确对化妆品有过敏的历史，在使用偏方时，可以先少量试用，先在手臂和腿部少量涂一点，观察一下，等没有不良反应后再放心使用。

二十到二十五岁是女人最美丽的时候，一旦过了三十岁不注意保养自己，无论是皮肤还是健康，女人的整体机制就开始下滑。眼袋、皱纹、妇科病什么的开始出现在我们的身上。常会听见女性朋友说，我在某个美容院里做的护肤理疗，一个月又花了上千元；我在某个医院做的拉皮手术，术后效果一般；我在某某会馆进行的纤体塑身……相同的事情每一天都在我们身边发生。而此刻我要说的是，真正爱自己的女人，不会仅仅停留在购买时髦衣服和名牌包包的外在层次上。她知道如何接纳自己，照顾自己，通过科学的营养、运动和休息习惯，懂得用正确的方式方法，让自己的弹性肌肤、优美体态和健康活力持久不变。这样的女性，即便在20岁的时候并不惊艳，但随着时光流逝，她在同龄人当中的美丽分数，将会一路上升，让当年的女同学只有羡慕嫉妒恨的份儿。

坦白地告诉大家，我们编写这本书的初衷就是希望所有的女性朋友，都能够明白美容抗衰的真相，真正地将美丽掌握在自己的手中。

而且，本书中的美容配方中有很多都是新鲜的瓜果、蔬菜和中草药，既无毒又无害，只不过我们平时忽略和不明白这些植物、蔬菜的药性，只知道这些是可以入口的，从来没有想到能用于美容和抗衰老。所以说，应把中医的这些好东西传承下来，这会为女性朋友带来福音，愿这本书能解决女性朋友看病难、美容贵的问题。

因为本书搜集整理了各类美容、抗衰偏方多达几百例，难免会有遗漏与差错，还请专家们予以指正和谅解。最后祝所有女性朋友天天快乐、健康美丽！



目录 Contents



第一章 饮食营养巧调配，吃出年轻的秘密

气虚的女性如何补	002
怕冷的女性如何补	009
血虚的女性如何补	012
身体瘦弱的女性怎么补	023
补血暖身 滋阴润燥	025
排毒养颜“泻”不如“调”	030
冬季排毒养生的小妙招	033
巧饮茶美容抗衰老	035
核桃助养颜抗衰老	040
养生早餐女人抗衰老	043
美容抗皱食谱四原则	044

第二章

日常生活须注意，巧用偏方寿命长

简单的美容养颜老偏方	050
宫廷洗面老偏方	051
洁齿固齿老偏方	053
香身除臭方	060
香口润喉药膳方	063
聪耳明目老偏方	070
生发黑发老偏方	089
花粉过敏 喝点蜂蜜	101
经前期药膳老偏方	103
行经期药膳老偏方	107
经后期药膳老偏方	108
女性养颜先补肾	111
美容养颜常喝羹汤	115
中药补维生素是完美选择	117

第三章

穴位养生勤体会，轻松做健康女人

女人防衰老 多按五部位	122
常按三阴交延缓衰老	123
按摩四大补血穴位	124
按揉腹部好处多	125

自我按摩可治疗月经不调	126
美容保健推拿法	128
防痛经自我推拿法	129
四肢保健推拿	131
腰腿痛的自我按摩	134

第四章

美容呵护莫嫌烦，让生活完美无缺

治疗黄褐斑老偏方	138
美容面膜老偏方	141
治雀斑常用的老偏方	143
红糖排毒养颜法	146
喝蔬菜汁调理青春痘	149
巧妙除掉你的粉刺	150
中医祛“豆”的简便方	151
桃花美容有良方	153
润肤悦颜老偏方	155
防皱消皱药膳老偏方	161
护肤美容药膳老偏方	168
祛斑增白药膳老偏方	175
养颜润肤药膳老偏方	183

第五章

四季保健顺节气，回归自然促和谐

春季养颜美容药膳	192
----------------	-----

夏季美容药膳	198
秋季美容食谱	202
冬天养颜药膳老偏方	206
冬季吃7种食物挽回“颜面”	212

第六章

以内养外神气爽，青春常在心不老

养心给容颜更多光彩	218
巧用药膳调失眠	223
延年益寿老偏方	232
民间常用抗衰防老偏方	238

第七章

妇科疾病对准症，烦恼忧虑一扫光

治疗月经老偏方	248
痛经验方老偏方	250
乳腺增生老偏方	255
阴痒（阴道炎）老偏方	258
产后乳汁不足老偏方	263
妇女更年期综合征老偏方	265



第一章

饮食营养巧调配，吃出年轻的秘密

女人过了40岁，就会感觉体力、精力以及身体的各项功能都在日渐衰退，而许多意想不到的疾病便是在这个时期发生或埋下祸根的。不过，中年功能衰退并不可怕，只要我们懂得在这个时期的生理、心理特点，懂得如何保健，讲究养生之道，便可减缓衰老，延年益寿。在本章里就给所有渴望青春永驻的女性朋友讲讲，吃出年轻的秘密。





气虚的女性如何补



经验方一则

最近妹妹小云刚刚生产完，正在家里坐月子，那天我去看她，却发现她面色萎黄。感觉不对劲儿的我就问亲家阿姨是怎么回事。亲家阿姨说最开始也不知道是怎么回事，只是知道，产后妹妹就一直全身乏力，声音低沉，本想休息几天就会好的，可是后来居然头晕心悸，到医院看医生，医生说这明显是产后气虚的症状。

医生还说，妹妹这不算严重的，其实还有很多比妹妹更严重的人。气虚的主要变现为：少气懒言、全身疲倦乏力、声音低沉、动则气短、易出汗、头晕心悸、面色萎黄、食欲不振、虚热、自汗、脱肛、子宫下垂、舌淡而胖、舌边有齿痕、脉弱等。

既然是气虚，自然要补气。医生说中药中有很多可以补气的，当然它们都属于名贵药材，诸如人参、黄芪、党参都属于这一类的。在日常生活中，也有很多可以补气的食物。医生说，像牛肉、鸡肉、猪肉、糯米、大豆、白扁豆、大枣、鲫鱼、鲤鱼、鹌鹑、黄鳝、虾、蘑菇等食物经常吃一吃也是可以补气的。

最后，医生根据妹妹的病症，告诉了一个由黄芪、人参、白术、甘草

配制的“四君子汤”进行药补，没过多久妹妹的身体果然有所好转。

◆ 四君子汤方：

材料：人参（去芦）、炙甘草、黄芪、白术各等份。

用法：上药制为细末，每服6克。用水150毫升，煎至100毫升，口服。亦可取饮片直接用水煎服。

主治脾胃气虚，脏腑怯弱，面色萎白，四肢无力，心腹胀满，不思饮食，肠鸣泄泻，呕哕吐逆，舌质淡，苔薄白，脉虚无力。

医生还告诉妹妹有些东西目前是不宜食用的，主要有山楂、佛手柑、槟榔、大蒜、芫荽、大头菜、胡椒、薄荷、荷叶等。

大家看了我妹妹的实例，应该对其有一些了解了吧。如果你也有气虚的症状，一定要注意调养啊。



实用老偏方

◆ 老偏方一：

材料与用法：椰子1个。将椰子剥去外皮，去壳，取白色肉瓢，切成小块食之，每次数块。

椰子肉，异名椰子瓢，为棕榈科植物椰子的胚乳，色白，嚼之似肉质。味甘性平，“益气，去风，食之不饥，令人面泽”（《本草纲目》）。

椰子果肉含油量为60%~65%，油内大部分脂肪酸为饱和脂肪酸，仅有很少的油酸与亚油酸。这与一般植物油有很大不同。饱和脂肪酸尽管有一些弊端，但也是人体所需要的营养成分。为了维持良好的健康水平，营养学家建议饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸最好各占1/3，即保持1:1:1的比例较为适宜。此外椰子肉尚含有一些蛋白质、蔗

糖、葡萄糖，对皮肤的健美也有益处。

老年人、高脂血症者、肥胖者慎用。

◆ 老偏方二：

材料：豆浆200毫升，粳米59克，白糖适量。

用法：豆浆加水与米同煮为粥，或粳米如常法煮粥，临熟时加入豆浆，继续煮至粥成，以白糖调味，每日2次。

本方补虚羸，肥健人。适合于体弱多病、形体消瘦者食用。

◆ 老偏方三：

材料：大麦100克，草果6克，羊肉50克。

用法：将羊肉洗净，制成肉末，备用；大麦煮汤，临熟时，加入羊肉末、草果、黄酒及食盐，搅拌均匀，小火继续煮至熟烂，遂停火。佐餐食用。

本方温中，养胃，肥健。适用于脾胃虚弱、食少消渴、体弱消瘦者食用。

◆ 老偏方四：

材料：生黄芪30~60克，粳米100克，红糖少量，陈皮末1克。

用法：每次取生黄芪浓煎取汁，选用粳米、红糖少量同煮，等粥将成时，调入陈皮末，稍沸即可。

本方补益元气，健脾养胃，利水消肿。适用于劳倦内伤、慢性腹泻、体虚自汗、老年性水肿、慢性肝炎、慢性肾炎、疮疡久溃不收口等一切气血不足的病症。

老偏方五：

材料：芡实、山药、茯苓、莲肉、薏苡仁、白扁豆、党参、白术各6克，大米100克，糖适量。

用法：将前8味中药，加水共煮40分钟，捞出党参与白术之药渣，再

入淘干净的大米，继续煮烂成粥，分顿调糖食用，连吃数日。

本方健脾益气，温阳利湿。适用于体虚无力，虚肿，泄泻等症。

◆ 老偏方六：

材料：干山药、白术各30克，人参3克，面粉500克。

用法：山药、白术、人参研成细粉。加面粉，清水和面，擀薄切片煮食。

本品有补气健脾功效。适用于脾胃虚弱，不思饮食，大便泄泻，疲倦无力。

本方出自《圣济总录》，原方名“山芋丸”，用于“脾胃虚弱，不思进饮食”，为补气健脾常用方。脾胃虚弱，运化无权，生化无力，则见食少便泻，疲倦无力。法宜补气健脾，方中以山药为主，补气健脾；以白术、人参、面粉为辅佐，白术补气健脾，人参大补中气，面粉补养肠胃。诸料合用，更增强补气健脾功效。本方补气之力较强，对于元气虚弱也可应用。

本方对外感及实热病症者不宜食用。

◆ 老偏方七：

材料：水发燕窝10克，水发竹荪40克，鸡腿肉150克，水发香菇100克，火腿丝10克，精盐、味精、白糖、胡椒粉、水淀粉、姜汁、猪油、料酒、高汤各适量。

用法：鸡肉、香菇、竹荪切成条。竹荪、香菇下锅氽透捞出。锅加入猪油、姜汁、料酒、水，先将燕窝下锅滚片刻捞出，放入竹荪、香菇、鸡肉滚煮。待鸡肉熟后倒出放入碗内，加入燕窝火腿丝。后烧锅，加入高汤、猪油、味精、白糖、胡椒粉，待沸后用水淀粉勾稀芡，淋在面上即成。

本汤菜以竹荪燕窝合鸡肉、香菇、火腿而成。竹荪又名竹参、竹笋，

为世界上著名的珍贵食用真菌，被誉为“山珍之王”、“菌中皇后”。竹荪菌体洁白细嫩，味道鲜美可口，营养价值很高。据测定其中含粗蛋白20.1%，粗脂肪2.6%，碳水化合物38.1%，并含有多种氨基酸，特别是谷氨酸含量特别丰富，竟高达1.76%。所以它不仅是一种营养丰富的食品，而且是一种上好的调味品。竹荪历来被作为高贵的馈赠礼品，只有在帝王御膳中才能见到它。竹荪具有补气益肾、止痛止咳、防腐解毒之功效，且能减少腹壁脂肪的贮积，对高血压、高胆固醇患者也有一定疗效。竹荪配用大补元气、润肺益肾之燕窝，健脾滋肾之火腿，补血益气之鸡丝，开胃化痰之香菇，则具补元气、益肺肾、开胃健脾之功。对于体虚癆瘵之人食用效果更佳。此汤菜味鲜，素为人爱。

◆ 老偏方八：

材料：羊肉250克，党参50克，精盐、味精、料酒、姜丝、猪油、肉汤各适量。

用法：将羊肉洗净，切片。党参润透洗净切片。先在锅内加油、姜丝、料酒、味精、盐及肉汤，烧开后加入羊肉、党参共煮，至肉熟烂，调味即成。

羊肉具有补中益气的功效，常用治劳伤、虚寒。党参益血补肺，补益中气，两者相合为用，则此汤菜补中益气之效更著。适用于脾胃虚弱所致的反胃、饮食减少、消瘦。健康人食之能健脾胃。

◆ 老偏方九：

材料：水发鱼翅1000克，熟火腿50克，香菜、豌豆苗各25克，料酒、精盐、味精、白糖、白胡椒粉、葱、姜、熟猪油、鸡汤各适量。

用法：先将熟火腿切成3厘米长的细丝，豌豆苗掐根留尖洗净，葱切段，姜切片，均拍松，备用。将水发鱼翅滗去碗内原汤，用沸汤烫一次，

重新放在碗内，上放葱段、姜片，倒入鸡清汤，加料酒、精盐，放在笼中蒸20分钟，取出滗去汤，拣出姜、葱。另坐锅于火上，倒入熟猪油，油热后，投入葱段、姜片，倒入鸡汤，放入蒸过的鱼翅，加精盐、白糖、料酒，烧开后，移至小火上将鱼翅炖至软烂。同时，另取锅于火上，倒入鸡汤，加料酒、精盐，烧开后，加味精调好口味，把炖烂的鱼翅拣去葱、姜，捞在一个大罐子内，将烧开的鸡汤浇于罐中，撒上火腿丝、豌豆苗、香菜末、白胡椒粉即成。

鱼翅为海味珍品，内含蛋白质、脂肪、碳水化合物、氨基酸等物质，为上乘名菜。中医学认为，此物味甘、性平，入于脾胃经。具有益气、养胃、补五脏、益肾、强筋骨的作用。可治疗病后，年老体弱，并有强壮健身作用。

◆ 老偏方十：

材料：葱30克，猪蹄4只，食盐、味精各适量。

用法：将猪蹄拔净毛，洗净，用刀划口置锅中，葱切段加入锅内，加盐、水适量，先用武火煮沸，再改用文火炖熬至熟烂即成。吃肉喝汤。

本汤菜补气消肿。适用于血虚、四肢疼痛、水肿、疮疡肿痛等。

◆ 老偏方十一：

材料：老鸭2只，猪蹄1对，葱1根，姜1块，花椒少许，料酒、食盐各适量。

用法：将老鸭宰杀后，热水褪毛，剖腹去内脏，切成小块，放入开水锅中氽2分钟捞出，控去血水，洗净备用。猪蹄刮尽毛垢，洗净，劈破为两块。生姜切片，葱切长段。砂锅内放水适量，将老鸭与猪蹄同入锅内，先用武火烧开，撇去汤面上浮沫，然后投入姜片、葱段、料酒、花椒，用文火炖约2小时，至猪蹄与鸭均脱骨为度，放食盐入锅再炖数分钟，即停

火起锅，分次食之。

补气肥体，健脾开胃。适用于身体羸弱，病后体虚，产后少乳。

◆ 老偏方十二：

鳖甲30克，鸽子1只，料酒、精盐、味精、胡椒粉各适量。将鸽子去毛和内脏，洗净。将鳖甲打碎放入白鸽腹内加清水适量，料酒、胡椒粉、盐，放瓦盅内炖熟，以味精调味，装汤碗即成。

鳖甲味咸性平，具有滋阴潜阳、软坚散结之功效。《医学入门》谓之“主劳疟、老疟、女儿经闭、小儿痢疾”。《本草衍义补遗》谓之“补阴补气”，是一味补阴软坚常用之品。鸽肉能滋肾益气。《本草逢源》谓其对“久患虚羸者，食之有益”。《四川中药志》记载它能“治妇女干血劳，月经闭止”。二料共用，具有滋肾益气、散结通络之功效。适用于妇女因身体虚弱而致月经闭止。另肾虚、气虚、身体瘦弱者食之有益。脾胃阳衰、食减便溏者及孕妇忌食。

◆ 老偏方十三：

材料：羊肉250克，牛奶250毫升，生姜20克，山药100克。

用法：将羊肉洗净切小块，生姜洗净切片共入砂锅中，加水适量，微火炖7~8小时，用筷子搅烂匀。另取砂锅一只，倒入羊肉汤1碗，加入山药（洗净切片）煮烂，再倒入牛奶煮沸即成。

奶香浓郁，色泽明亮。温中补虚，益精补气。适用于病后，产后经常肢冷、疲倦、气短者。

牛奶中含大量的钙、镁、铁等金属元素，可与某些有机碱类如四环素类药物发生反应，减弱二者疗效。故服食本方时不宜吃其他食物。

◆ 老偏方十四：

材料：牛肉250克，红枣10枚，盐、味精各少许。