

养生「大讲坛」

一学就会的奇效小偏方

让女人的魅力 由内而发

主编●赵熠宸

小偏方面对“小问题”绝不手软
只要坚持，滴水石穿

中国医药科技出版社

养生『大讲坛』

一学就会的奇效小偏方

让女人的魅力 由内而发



主编●赵熠宸

中国医药科技出版社

内 容 提 要

多变的社会环境；繁重的工作压力；复杂的人际关系；永远做不完的家务……

女人们生活在种种无奈中，令她们的皮肤变得晦暗粗糙，身材开始走形，健康状况亮起红灯。尤其在孕期和更年期，更是出现各种身体、精神、心理上的不适。

现在，无论你处于哪个生理阶段，都无需再发愁，我为女性朋友特制了这本《一学就会的奇效小偏方——让女人的魅力由内而发》。清晰的板块式结构，加上有趣生动的偏方小故事，加上准确的不适症状解读，加上严谨的小偏方科学依据，简单方便、科学性强、效果显著，适合各类女性朋友阅读和使用。

关爱自己的女性朋友们，在工作之余快点翻开这本书吧！它能让你拥有娇嫩的脸庞，能让你窈窕妩媚，更能让你四季健康、轻松应对各种不适，帮你顺利度过各个特殊的生理时期，还你一个阳光灿烂、健康舒心的生活状态！

图书在版编目（CIP）数据

一学就会的奇效小偏方：让女人的魅力由内而发/赵熠宸主编. —北京：中国医药科技出版社，2014.2

（养生大讲坛）

ISBN 978-7-5067-6510-7

I. ①一… II. ①赵… III. ①女性—养生（中医）
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 317797 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $1/_{16}$

印张 11

字数 148 千字

版次 2014 年 2 月第 1 版

印次 2014 年 2 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6510-7

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 赵熠宸

编 委 张运中 王学明 于富荣 刘红梅

商芬霞 于富强 王春霞 于凤莲

王勇强 曹烈英 于国锋 刘子嫣

刘 玫 安 雷 覃思正 张 璟



前言

P R E F A C E

目前，越来越多的女性身体健康状况亮起红灯，巨大的生活压力使得她们的皮肤变得晦暗粗糙，身材逐渐走形，尤其在孕期和更年期，更是出现各种身体、精神、心理上的不适。于是乎，她们开始频繁地出入医院、美容店和药店，但是残酷的现实让她们变得惶恐幽怨、焦虑不安。

其实，无论外表皮肤的疤痕瑕疵，亦或是身体内部的小病小痛不一定非得往医院跑，一些偏方完全可以帮助女性朋友解决。自古民间就有“一剂偏方气死神医”的说法。

所谓“偏方”，是中国千百年来口授身传的良方，是中药宝库中的一朵奇葩，虽然它未被收入古今中外浩如烟海的医学典籍中，但与那些正宗或正式的药方相比，偏方所用的药材极其简单，通常都是由一两味药组成。但是它的疗效却很神奇，大都有“药到病除”之功。正是因为偏方在治疗上有“独到之处”，所以才能经久不衰地流传至今。

本书列举了大量小偏方，涉及养颜、塑形美体、妇科、改善肤色、美白祛斑、抚平皱纹、去角质、瘦身等方面，平时苦恼的各种美容问题，如美白、保湿、晒伤、脸上长斑、体型不匀、大象腿、手脚冰凉等问题，在书中都能找到解决之道。

最后，需要提醒读者一句，因为每人的情况都不一样，偏方终究有其局限性。如果使用偏方后没有达到治疗的效果，或是病情反而加重，就要及时去医院就诊，以免延误了病情。

一学就会的奇效小偏方

——让女人的魅力由内而发

关爱自己的女性朋友们，在工作之余快点翻开这本书吧！它能让你拥有娇嫩的脸庞，能让你窈窕妩媚，更能让你四季健康、轻松应对各种不适，帮你顺利度过各个特殊的生理时期，还你一个阳光灿烂、健康舒心的生活状态！

编者

2013年12月



目 录

C O N T E N T S

第一章 小偏方，让女人“面若桃花” / 1

用“香菇”敷敷脸，让脸蛋变“鸡蛋”	2
巧用“地骨皮”，祛痘无痕迹	3
淘米水洗脸，不再“油光满面”	5
银耳，让肌肤光滑娇嫩的法宝	7
鸡蛋+柠檬+橄榄油，让粗大毛孔隐身	8
冰牛奶敷脸，治疗晒伤效果好	10
鸡蛋+蜂蜜+面粉，跟古人学祛皱	11
茶包敷一敷，黑眼圈不见了	13
红糖+蜂蜜，祛斑见奇效	14
长按两穴，有效对抗电脑辐射	16
黑芝麻+黑豆+黑米，脱发不再困扰你	17
按摩头皮，让白发变黑发	18
芝麻叶汤，祛屑显神功	20
马蹄+莲藕，眼袋不再下垂	21

第二章 小偏方，让女人永远“婀娜多姿” / 23

黑木耳粉减肥，不再需要饿肚皮	24
酒酿+枸杞+鸡蛋，不再做“太平”公主	25
小偏方，胸部下垂不再困扰	26
荷叶乌龙茶，减肥又降脂	28

燕麦粥，减肥又降血糖	29
玫瑰花+蜜枣干，不再做“大肚”女人	31
按按肾俞穴，拥有杨柳小蛮腰	32
按揉足三里，做“电臀”美人	33
生姜醋盐水，轻松根治脚气	34
芍药甘草汤，有效缓解腿抽筋	35
黑木耳+蜂蜜，手足麻痹不用愁	37
枸杞猪腰汤，不怕腰扭伤	38

第三章 小偏方，给女性特别的爱 / 40

大枣+黑米+桂圆，月经不再推迟	41
小偏方，解决痛经之苦	42
敲敲臀部骨盆，闭经有救了	44
向日葵茎，对抗白带异常有奇效	46
轻柔“抚摸”，消除乳腺增生	47
芒硝+大黄，轻松解决急性乳腺炎	49
面团，经期乳房不再胀痛	50
月经提前，就吃韭菜炒羊肝	52
黄芪粳米粥，月经量多不用愁	53
马鞭草蒸猪肝，让你远离宫颈糜烂	55
乌鸡汤，卵巢保养就这么简单	56

第四章 小偏方，养好五脏做完美女人 / 60

踏豆按摩，告别失眠养心神	61
玫瑰花茶，养肝就这么简单	63
艾灸足三里，养好脾胃没商量	64
神奇方子，让脾胃不再虚弱	66

按摩五官，让五脏跟着一起“美”	67
胡萝卜+蜂蜜，摆脱便秘之苦	69
山楂+桂圆，祛除哮喘烦恼	70
小偏方，帮你消除胸闷不适	71
按揉公孙穴，让你远离胃病困扰	73

第五章 小偏方，让准妈妈健康孕育 / 76

鲫鱼姜仁汤，先兆流产不用愁	76
苎麻根+蜜枣+母鸡，不再惧怕习惯性流产	77
羊肾+杜仲+五味子，胎动不安不要怕	79
甘蔗生姜汁，孕妇止呕良方	80
鲤鱼+白术+大腹皮+陈皮，孕期不再水肿	82
紫苏子+火麻仁+大米，不再受孕期便秘之苦	83
芪麦通草粥，孕期排尿不困难	85
马铃薯泥，有效缓解孕期烧心	86
银鱼杜仲猪肉汤，远离孕期抽筋	88
苎麻根+阿胶+鸡蛋，远离孕期腹痛	90
山药炖猪肚，缓解妊娠糖尿病	91
枸杞牛肝汤，给贫血的孕妇补一补	92

第六章 小偏方，特别的爱给更年期的你 / 96

当归鳝鱼汤，更年期月经紊乱不再愁	96
浮小麦+红糖+大枣，改善更年期潮热汗出	97
黑豆+山楂+枸杞，远离更年期腰膝酸软	99
山茱萸粥，避免更年期尿频尿急的尴尬	100
百合鸡蛋羹，更年期不会失眠和健忘	101
香附大枣茶，保持更年期的好心情	103

人参核桃仁粥，更年期乳房不再胀痛	104
枸杞血藤饮，不怕更年期皮肤晦暗	105
按揉三阴交，远离更年期综合征	107

第七章 小偏方，让你轻松摆脱妇科病困扰 / 110

淫羊藿，治疗排卵期出血的妙方	110
艾条灸，房事后腹痛的劲敌	111
肉苁蓉羊肉粥，有效改善性冷淡	113
缩阴提肛，治疗慢性盆腔炎	115

第八章 小偏方滋养女人，一年四季各不同 / 118

菊花人参，雨水时节缓解春困	118
按揉液门穴，惊蛰预防肌肤干燥	120
莲子心茶，清明降血压	121
陈皮甘草，谷雨调理肠胃降火气	123
竹叶茅根，小满清利湿热	124
山楂蜜银，芒种清热降火	126
冬瓜皮，夏至退热降火	127
萝卜蜂蜜，小暑调理消化道	129
天麦冬茶，白露滋阴益气	130
参芪薏仁，秋分调养脾胃	132
黄芪人参，小寒滋补肾阳	133

第九章 小偏方关爱女性，小病小恙不用愁 / 136

巧用大蒜，远离紧张性头疼	136
苹果皮，让你告别风流眼	137
胖大海，祛除红眼病烦恼	139

绿豆鸡蛋花，口腔溃疡不复发	140
白酒+花椒，牙痛不见了	141
小小偏方，轻松根治耳聋耳鸣	143
按摩迎香穴，鼻炎不再扰	144
常做手指操，告别鼠标手	146
葛根+生姜，颈椎酸疼立刻好	148
巧用生姜汁，让你远离烫伤	149
大蒜+碘酒，不再惧怕伤口发炎	151
睡觉落枕了，你该怎么办	152
鸡蛋润喉，咽喉炎不是问题	153
韭菜+冰糖，腰肌劳损不再疼	155
掐按肩贞穴，摆脱肩周炎之苦	156
按揉灵道穴，心胸痛怕什么	157
陈醋+大蒜，灰指甲不见了	158
摩鼻洗鼻，彻底远离感冒	160

第一章

小偏方，让女人
“面若桃花”

用“香菇”敷敷脸，让脸蛋变“鸡蛋”

小偏方

香菇10克，蜂蜜1茶勺，珍珠粉1勺，蛋清适量。首先将香菇切成小块放入碗中，倒入约80℃的清水浸泡1小时，然后用卫生棉蘸香菇水擦拭面部，多次擦拭大概30分钟后洗净。最后把蜂蜜、珍珠粉和蛋清进行充分调和后均匀地涂在脸上，20钟后用清水洗净。

具体表现

面部皮肤粗糙干燥

贴心小故事

一位年轻漂亮的女士来医院就诊。交谈中得知，这位女士姓李，在一家大型公司担任公关部经理，她这次来就诊的目的是想寻求能够改善皮肤干燥和老化的良方。谈话过程中李女士问医生：“医生，您说大品牌出的保湿护肤品是不是可以信赖？我觉得那么贵，一小瓶就得七八百，甚至上千元，应该是物有所值吧？”

医生反问她：“花那么多钱买一小瓶化妆品，你不感觉到心疼吗？”

李女士十分自豪地说：“不心疼，我就是一直保持较好的外形和精神状态，才在工作中取得不少成绩，但是现在我已经30多岁了，明显地感到曾经的水嫩正在离我而去。现在，只要天气稍微干燥一些，或者环境不够湿润，再或者因为工作比较忙没有休息好，我就会马上发现皮肤非常干燥，甚至会出现脱皮的现象。回到家里我经常会对镜子发愁，总会想这么粗糙的脸，不好好化妆的话，真的是没办法见人了。”李小姐看上去很无奈。

医生告诉她说：“我给你推荐一个保湿小偏方，半个月后就会有效果。其实这个方子很简单，就是用香菇敷脸。”

李经理一脸不解地说：“香菇怎么会有养颜的功效呢？”

同样的疑惑，我来告诉大家，香菇是我们饭桌上经常食用的一道美味佳肴，但是，你未必知道香菇除了可以外还有美容保湿的功效呢。现代营养学家发现香菇含有18种氨基酸，而人体所必需的8种氨基酸，香菇中就包含了7种。故有人把香菇誉为“植物性食品的顶峰”，这话一点儿也不过分。另外，香菇中含有丰富的钾、钙等微量元素，香菇中的有核糖类物质，还可促进血液循环、降低血压、促进皮肤细胞新陈代谢、预防皱纹产生、抗衰老、滋养皮肤等。而在医学名著《本草纲目》中香菇又是最天然的养颜秘方。中医认为，人们只有及时排除体内的有害物质，保持五脏和体内的清洁，才能保持肌肤的美丽。而香菇性平、味甘、能益气补肌，治风破血、化痰理气，益味助食，不仅能治小便不利，还可以使胆固醇及甘油酯减少、排毒养颜、美白淡斑。因此，用香菇经常敷脸，会使肌肤更加水嫩，是有科学依据的。

就诊后的李经理每天坚持用香菇敷脸。半个月后李经理来复诊的时候，皮肤确实比先前好多了，不仅看上去皮肤水嫩，而且她的精神状态也好了很多。

巧用“地骨皮”，祛痘无痕迹

小偏方

地骨皮500克。首先把地骨皮用微火烘干或悬挂于屋外晾干，切段，再研磨成细碎的粉末，然后用酒精棉涂在脸上长痘痘的地方。每天2~3次。一般情况下，3~5日即可痊愈。

具体表现

痘痘、痤疮

贴心小故事

李英和钟丽是大学同窗，今年国庆期间，这对整整3年没有见过面的好友终于有缘相聚。

“你脸上的痘痘怎么还这么多呢？”刚一见面，钟丽就关切地拉着李英的手说。

“唉，别提了，”李英叹了口气，“你也知道，我的皮肤本来就on不好，

一学就会的奇效小偏方

——让女人的魅力由内而发

不仅长期出油，而且还长痘痘。这些年，为了治疗痘痘，我平时是很少用护肤品，因为以前用过了太多的产品，皮肤都已经变得比较敏感了。有时身边的朋友向我推荐使用过的护肤品，我在网上也查找过，大都只是随便看看，不敢尝试，其实心里非常的想买，但又害怕没有效果，反而令皮肤变得更差。”

“那你有没有试过中草药治疗痘痘？”钟丽善意地提醒着李英。

李英回答说：“最近1年，我的皮肤状况变得很糟糕，痘痘有增无减，看着周围姐妹那么好的皮肤，我心里很不是滋味。后来，我去医院咨询过，医生也给我开了一些中成药，服用之后效果不大。现在我经常对着镜子发愁，不瞒你说，这可恨的痘痘给了我很大的生活压力，整得我精神上都有点儿崩溃了。”

钟丽说：“现在有一个祛痘的小偏方，我建议你大胆地试试，也许会收到奇效。”

“什么偏方？快告诉我？”李英急切地问。

“你别着急，实话告诉你，这个小偏方还是我的一位亲戚告诉我的，她的情况和你差不多，脸上的痘痘特多，她就是通过把地骨皮抹在皮肤患处治好的痘痘。”

“用地骨皮治疗痘痘，我没有听错吧？地骨皮是什么？”李英有些不解地说。

钟丽说：“相信我，你用上一个月，一定会改善许多，肤色也会红润起来的。”

也许你和故事中的李英一样是第一次听到地骨皮的名字。其实地骨皮就是枸杞灌木的根皮，是一种用途非常广泛的药材。中医认为，青春痘大多是由于肺部过热，肌肤受阻造成的。另一方面，有些人喜欢吃辛辣油腻的食物也会使人体生湿生热，结于肠内，循经上炎，积滞于面部而成。如果一个人脾胃虚弱，体内运化失调，水湿内停，也会化热生痰，导致青春痘的产生。所以说清热化湿，保养脾胃是中医治疗青春痘的根本。《藏府药式补正》中指出：地骨皮能清骨中之热，泻火下行，具有凉血除烦、清肺降火的功效，可谓是痘痘的克星。

淘米水洗脸，不再“油光满面”

小偏方

大米适量，瓷盆1个。首先把大米放入容器中，倒入清水。反复搓洗后将洗米水倒掉，再度倒入清水，搓洗后留下第2次洗米水。洗米水经过一夜沉淀后，取乳白色状的洗米水倒入洗脸盆中。然后加入约洗米水1.5倍的温水。把淘米水涂在脸上，按摩20分钟，然后用3倍的清水洗净，早晚各1次。

具体表现

皮肤油光

贴心小故事

23岁的靓妹余楚楚在一家酒吧做前台接待。因为她的皮肤属油性皮肤，无论擦油或不擦油，化妆抑或是不化妆，每天脸上总是油光光的，她很苦恼。为了彻底祛除脸上的油光，她去了一家医院咨询医生。

“大夫，我的皮肤属油性肤质，每次和同事出去游玩，免不了在名胜古迹拍些照片，但拍出来的照片都是油光光的，很不美观，而且早晨刚刚化好的妆，马上就会被油光融化掉，有人建议我用散粉遮盖住油光，我也试过，可结果却事与愿违。有时候我也用吸油纸，虽然效果不错，可又有人告诉我，一旦皮肤对吸油纸产生依赖，其结果必然会使脸上的油越来越多。我很困惑，您有什么好方法能够祛除脸上的油光吗？”

医生仔细看了看余楚楚的脸蛋，用十分肯定的语气说：“油性皮肤是指油脂分泌旺盛，额头和鼻翼均有油光，而且毛孔粗大、有黑头、皮质厚硬不光滑。皮肤偏碱性，其pH值在5.6~6.6之间，一般可分为普通油性和超油性两种。通过观察，我断定你的皮肤属于超油性，因此，根据你的肤质超油性的特点，我有一个祛除皮肤油光的小偏方，建议你每天用淘米水洗脸，或许会使你收到意想不到的效果。”

“啊！淘米水，我还是第一次听说用淘米水洗脸，有一点我不明白的是，淘米水怎么会有美容功效呢？”余楚楚有些不解。

“研究发现，淘米水里含有蛋白质、淀粉、矿物质等养分，可以用来洗脸、润肤。第二，淘米水具有美白肌肤的功效。我国历史上早就有淘米水美颜的说法，用淘米水洗脸，特别是对毛孔粗大的偏油性肤质的人，面部不会过分的光亮。这是因为白米中可溶于水的水溶性维生素和矿物质会残留在淘米水中的缘故，而其中又以维生素B族的含量特别丰富。因此，淘米水不仅可以分解脸上的油污，淡化色素和防止出现脂肪粒，还不会过分刺激皮肤。长期坚持用淘米水洗脸，会促进面部血液循环让人精神焕发，使皮肤变得光滑、有弹性。另外，用淘米水洗脸还有一个很重要的特点：因为它是纯天然的，而且很经济，所以，用起来既安全又方便实惠。”

“既然淘米水安全又实惠，那么，用它洗脸有需要注意的问题吗？”余楚楚不放心地问大夫。

“用淘米水洗脸是很有讲究的。首先淘米的时候，要倒掉第一次的水，留下第二次的淘米水，让它慢慢地澄清，然后再取上面的清水部分，用来洗脸，脸色可变白而细腻。在这里需要强调的是，不是每天都用淘米水洗脸，或者一天洗好几次，最好隔一两天洗一次。因为如果洗脸次数过多，脂质膜重建跟不上，皮肤就容易被外界环境中各种不良刺激所伤害，变得脆弱、容易衰老，出现一系列如皮肤干燥紧绷、细小皱纹、脱皮、小红点，刺痒、疼痛等令人不愉快的现象。一般坚持用1个月后，皮肤就会有比较明显的改善。如果使用一段时间后，皮肤没有任何变化，说明您的肤质并不适合淘米水，需要改用其他的水洗脸。另外，还有一个小窍门，用淘米水加点儿食盐煮开后外擦皮肤，对皮肤也有清洁作用，对调整皮肤表面酸碱度、抑制病原微生物的生长、防治皮肤瘙痒也有一定益处。”

听了医生的话，余楚楚心满意足地回去了。回到家后的余楚楚每天坚持用淘米水洗脸。1个月后，她的皮肤泛油情况不仅大为改善，而且她整个人也显得更加妩媚了。