

传世名方轻图典

很老很老的小偏方，女人忧愁一扫光

彩图升级版 ◎ 柴瑞震 著

擦生姜治疗女性脱发

把生姜切成片，
然后在斑秃的地方反复擦拭，
每天坚持1~3次。

妊娠呕吐怎么办？

韭菜50克，生姜10克，牛奶100毫升。
将韭菜、生姜切碎，捣烂，
以洁净纱布绞取汁液，
再倒入砂锅内，加牛奶煮沸即可。

女性月经不调怎么办？

当归5克，鸡蛋1个，红糖100克。
将煮熟的鸡蛋剥壳后和当归、
红糖一起煮，1星期喝1~2次。

山药内金巧治闭经

山药50克，鸡内金10克。
将两味药烘干，共研细末，
日1次。用糯米酒或黄酒送服。每服1克，

橄榄油按摩跑好妊娠纹

取橄榄油适量，每日勤加按摩，
能有效缓解妊娠纹。

女性痛经怎么办？

红花5克，生艾叶10克。
上药放入杯内，冲入开水300毫升，
盖上杯盖，20~30分钟后服下。

传世名方轻图典：

很老很老的小偏方， 女人忧愁一扫光

柴瑞震 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人忧愁一扫光/柴瑞震著. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社, 2014. 1

(传世名方轻图典. 很老很老的小偏方)

ISBN 978-7-5388-7042-8

I. ①女… II. ①柴… III. ①妇科病—土方—汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第009229号

很老很老的小偏方，女人忧愁一扫光

HENLAO HENLAO DE XIAOPIANFANG NUREN YOUCHOU YISAOGUANG

作 者 柴瑞震

责任编辑 李欣育

封面设计 闵智玺

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 深圳市东亚彩色印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 18

字 数 350千字

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7042-8/R · 2267

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

序

俗话说：“女人能撑起半边天”，这话一点也不假。女人在社会既充当妈妈的角色，又要尽其力做一个好妻子。十月怀胎含辛茹苦地等待着宝宝的出世，一把屎一把尿地把孩子教育成人，家务活包办煮得一手好菜还要工作……唯有女人自己才能体会到这其中的艰辛。在女人的“成长”道路上，会经历许许多多的病痛，小至感冒、青春痘，大至不孕、流产，这让女性朋友都忧愁不已。民间自古就有“偏方治大病”的说法，女性得了病，利用偏方来进行调理不失为一个好选择。

现代女性大多喜欢烹饪，也爱吃。本书所列的偏方大多是食疗偏方，既达到了女性朋友提高厨艺的目的，亦能满足她们对味蕾的享受，所谓一举两得。中医理论认为，食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多属补品，形为食品，性则为药品，它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，能起到食借药力、食助药威的协同作用，达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。尽管食疗药膳种类繁多，疗效确切，但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。女性天生柔弱，在体质、体力各方面都与男性有很大的差别，因此其养生、治病的侧重点也与男性不一样。此外，缩小到女性这个范畴，各人的体质又不同，临床表现也各异，因此在选择和应用食疗时，应该按照中医辨证施膳的原则，根据自己的证型加以甄选。此外，本书还收集了许多外用方、按摩方、运动方，这对于女性来说都是非常受用的。

本人将从医多年的临床经验及对民间偏方的所见所闻集成册，针对生活中女性常见的气血亏损小毛病，脏腑疾病，美容塑身疑难，妇科、孕产期疾病以及生活杂病等方面遇到的问题及特效偏方呈现给大家，书中所取偏方均删繁就简、贴近生活、更为实用。而且在“就医难、用药贵”的大环境下，本书提供的偏方具有无可比拟的经济性，采用、制作和服用，均能因地、因时制宜，所列偏方体例简明，可速查速用，是女性必备的日常疾病速查宝典，希望读者朋友们能从中受益，远离疾病。

柴瑞震

目 录



第一章

气血亏损毛病多，偏方为您来解忧

- 1.吃大枣敷丝瓜汁，拒绝做“黄脸婆” 014
- 2.心慌、心悸，桂圆、红枣来护心 018
- 3.常吃枸杞拌猪心，头晕目眩远离你 022
- 4.头发干枯没光泽，啤酒发膜有奇功 026
- 5.脸色苍白、身无力，多喝菠菜猪肝汤 030
- 6.常喝枸杞老姜茶，脱离“冷美人”称号 034
- 7.自汗、盗汗，试试党参黑豆浮小麦汤 037
- 8.眼眶发黑变国宝，生熟土豆皆奏效 040
- 9.失眠多梦精神差，远志、枣仁好帮手 043





第二章

脏腑调和与小偏方，身体健康一身轻

1. 心血不足脸色差，鸡血藤来润润脸..... 048
2. 脾虚水肿不用慌，扁豆大米粥来助阵..... 052
3. 夏日炎热没胃口，二方帮你开开胃..... 056
4. 消化不良肠胃差，山楂、砂仁来呵护..... 060
5. 拉肚子很难受，芡实薏仁山药粥帮你止泻..... 064
6. 肝火旺，喝夏枯草桑叶菊花饮..... 068
7. 肺热咳嗽，橘叶炖肺汤缓缓咳..... 072
8. 患了慢性胃炎，多喝生姜大枣汤..... 076
9. 女人肾虚毛病多，杜仲猪蹄来坐阵..... 080
10. 便秘了，黑芝麻粥给你肠子“洗洗澡”..... 083





第三章 美容塑身小偏方，从头到脚都美丽

1. 长了**黄褐斑**，双汁让你“内外兼修” 088
2. 长**脂肪粒**，柠檬水祛脂又美颜 092
3. 皮肤干涩、**粗糙**，面膜让你“水灵灵” 096
4. 美白肌肤，番茄做面膜“就是要你白” 100
5. **双手粗糙有倒刺**，归芪菊花饮有奇效 104
6. **消除眼袋**，黄春菊水让你年轻靓丽 108
7. 皮肤晒伤，用冰芦荟涂涂就好 112
8. 呵护**颈部**，尽显女人年轻魅力 116
9. 多喝红豆玉米须汤，“嗖”的一下**变苗条** 120
10. 玉女补乳酥，让**平胸**“挺”起来 124



11.腰部肥胖，茶疗、按摩让你远离“圆柱民”	128
12.常喝荷叶玫瑰茶，拒绝做“小腹婆”	132
13.毛孔粗大有黑头，菠萝面膜帮忙救急	136
14.祛除青春痘，鱼腥草内服加外洗	140
15.得了灰指甲，巧泡苦参花椒醋水	144
16.祛皱抗衰，试试“枸杞酒驻颜术”	148
17.脸上油腻，拍拍绿茶爽肤水	152
18.嘴唇干燥，蜂蜜、维生素E帮你忙	156
19.手掌脱皮，用米醋、盐水搓洗双手	159
20.脱发不用愁，二方让你秀发如云	162
21.“鸭梨臀”让您压力山大？试试酸奶瘦臀膜	165





第四章

巧用妇科小偏方，疾病烦恼一扫光

1. **女人闭经**烦恼多，巧吃山药和内金..... 170
2. **梳胸法**，对付乳腺炎安全又方便..... 174
3. 枸杞汁调理，让你摆脱**不孕**的枷锁..... 178
4. **月经不调**，食疗锁定“老朋友”..... 182
5. 益母草鸡蛋汤，**痛经**好帮手..... 185
6. 得了**阴道炎**，多吃猪肝马鞭草..... 188
7. 多喝马齿苋蛋清饮，**盆腔炎**不再是噩梦..... 191
8. **外阴瘙痒**羞难言，桃叶煎汤来清洗..... 194
9. **性冷淡**，怎么办？试试黑豆炖狗肉..... 197





第五章 孕期产期小偏方，特殊护理更健康

1. 艾叶鸡蛋汤，巧妙对付**习惯性流产** 202
2. **妊娠期感冒**？桑菊饮安全又有效 206
3. 花生红枣炖鸡蛋，女人的**安胎滋补品** 210
4. **产后缺乳莫惊慌**，鲫鱼、红豆催乳有奇效 214
5. 喝汤饮酒，缓解**产后身痛** 218
6. **妊娠呕吐**，乌梅生姜饮需对症服用 221
7. **妊娠水肿**怎么办，多喝黑豆红枣鲤鱼汤 224
8. 橄榄油按摩，按跑你的顽固**妊娠纹** 227





第六章

生活杂病不用愁，祖传偏方帮你忙

1. 调理**慢性支气管炎**，试试甜杏仁梨..... 232
2. 喝冰糖醋可缓解**颈椎疼痛**..... 236
3. **腰肌劳损**，喝伸筋草茶可健身除痛..... 240
4. 得了**咽喉炎**，无花果冰糖水帮你来滋润..... 244
5. 常吃三样东西，提高**免疫力防流感**..... 248
6. 百合枣仁汤，让**更年期焦虑**无影无踪..... 252
7. **感冒后久咳不止**，桔梗甘草汤帮你镇咳..... 256
8. **静脉曲张**难看又难受，桂枝木瓜水巧帮忙..... 260
9. **电脑辐射**脸色差，平时多吃银耳粥..... 264
10. 白糖、韭菜对付**脚气**有一手..... 268
11. **工作太累放轻松**，人参黄芪茶去疲劳..... 272
12. 晚上艾叶泡泡脚，**腿抽筋**问题一扫光..... 276
13. 化妆品**过敏惹皮炎**？芦荟汁涂脸放宽心..... 279
14. 穿多高跟鞋**长鸡眼**，用醋泡泡平复快..... 282
15. **长痔疮**坐立难安，洗个苦参黄柏浴..... 285

传世名方轻图典：

很老很老的小偏方， 女人忧愁一扫光

柴瑞震 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

作者简介



柴瑞震，男，汉族，1963年4月18日生，山西省万荣县荣河镇人。著名中医药学者、主任医师。世界传统卫生组织（WTHO）内科专业委员会副主任专家委员，中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑，中华中医药教育在线主讲人。

柴瑞震主要从事中国古医籍整理校释工作及中医四大经典著作的研究，对《黄帝内经》《伤寒杂病论》《金匱要略》及《温病条辨》中的学说有较大的研究创新和发展，形成了其独特的学术思想和风格。先后编著出版了《中国中西医结合内科学》《中国百年百名中医临床家丛书——柴浩然》《中国当代名医类案》《中医学》《黄帝内经·素问现代研究》《黄帝内经·灵枢现代研究》《伤寒论心悟》《金匱要略心悟》《温病条辨现代研究》《妇产科学》（全国中专教材）《中国现代保健药物食物大全》《内科诊疗学与进展》《现代内科急症》《现代心血管病的诊断及治疗》《临床心电图诊断与鉴别诊断》《内科学学习指南》《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》《常见慢性病营养配餐与食疗——便

秘》《糖尿病》《中国药品检验标准规范与药品质控工作法规全书》《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》《中华医学创新成果宝典》等30本医学书籍。与人合编出版了《中国中医药最新研创大全》《当代中国名医论坛》（世纪版）《叶天士临证指南医案发挥》《中华效方汇海》《道家药膳》《中国当代中医论坛》《中国医药荟萃》《中国当代中医药临床与理论研究》《中国当代民族医药集成》《高血压》《肾病》《肝胆疾病》《癌症》《骨质疏松症》《冠心病》《胃病》《性功能障碍》等38本医学书籍。撰写了200篇医学学术论文，分别在国内外杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议，受到卫生部及国内同道的高度评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等，刊登在《中国中医药报》《健康报》《中国专利报》《民主》等报刊、杂志上；并收载入《世界名人录》《中国知识产权年鉴》《共和国功勋人物志》《中国劳模风采》《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等168部大型辞书中。曾多次在人民大会堂、中南海、钓鱼台国宾馆及国务院招待所受到党和国家领导人的亲切接见及表彰。

序

俗话说：“女人能撑起半边天”，这话一点也不假。女人在社会既充当妈妈的角色，又要尽其力做一个好妻子。十月怀胎含辛茹苦地等待着宝宝的出世，一把屎一把尿地把孩子教育成人，家务活包办煮得一手好菜还要工作……唯有女人自己才能体会到这其中的艰辛。在女人的“成长”道路上，会经历许许多多的病痛，小至感冒、青春痘，大至不孕、流产，这让女性朋友都忧愁不已。民间自古就有“偏方治大病”的说法，女性得了病，利用偏方来进行调理不失为一个好选择。

现代女性大多喜欢烹饪，也爱吃。本书所列的偏方大多是食疗偏方，既达到了女性朋友提高厨艺的目的，亦能满足她们对味蕾的享受，所谓一举两得。中医理论认为，食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多属补品，形为食品，性则为药品，它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，能起到食借药力、食助药威的协同作用，达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。尽管食疗药膳种类繁多，疗效确切，但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。女性天生柔弱，在体质、体力各方面都与男性有很大的差别，因此其养生、治病的侧重点也与男性不一样。此外，缩小到女性这个范畴，各人的体质又不同，临床表现也各异，因此在选择和应用食疗时，应该按照中医辨证施膳的原则，根据自己的证型加以甄选。此外，本书还收集了许多外用方、按摩方、运动方，这对于女性来说都是非常受用的。

本人将从医多年的临床经验及对民间偏方的所见所闻集成册，针对生活中女性常见的气血亏损小毛病，脏腑疾病，美容塑身疑难，妇科、孕产期疾病以及生活杂病等方面遇到的问题及特效偏方呈现给大家，书中所取偏方均删繁就简、贴近生活、更为实用。而且在“就医难、用药贵”的大环境下，本书提供的偏方具有无可比拟的经济性，采用、制作和服用，均能因地、因时制宜，所列偏方体例简明，可速查速用，是女性必备的日常疾病速查宝典，希望读者朋友们能从中受益，远离疾病。

柴瑞震

目 录



第一章

气血亏损毛病多，偏方为您来解忧

- 1.吃大枣敷丝瓜汁，拒绝做“黄脸婆” 014
- 2.心慌、心悸，桂圆、红枣来护心 018
- 3.常吃枸杞拌猪心，头晕目眩远离你 022
- 4.头发干枯没光泽，啤酒发膜有奇功 026
- 5.脸色苍白、身无力，多喝菠菜猪肝汤 030
- 6.常喝枸杞老姜茶，脱离“冷美人”称号 034
- 7.自汗、盗汗，试试党参黑豆浮小麦汤 037
- 8.眼眶发黑变国宝，生熟土豆皆奏效 040
- 9.失眠多梦精神差，远志、枣仁好帮手 043





第二章

脏腑调和与小偏方，身体健康一身轻

1. 心血不足脸色差，鸡血藤来润润脸 048
2. 脾虚水肿不用慌，扁豆大米粥来助阵 052
3. 夏日炎热没胃口，二方帮你开开胃 056
4. 消化不良肠胃差，山楂、砂仁来呵护 060
5. 拉肚子很难受，芡实薏仁山药粥帮你止泻 064
6. 肝火旺，喝夏枯草桑叶菊花饮 068
7. 肺热咳嗽，橘叶炖肺汤缓缓咳 072
8. 患了慢性胃炎，多喝生姜大枣汤 076
9. 女人肾虚毛病多，杜仲猪蹄来坐阵 080
10. 便秘了，黑芝麻粥给你肠子“洗洗澡” 083

