

缓解妊娠呕吐的杂蔬汤

将生姜和韭菜一起捣烂，汁可服用。
对妊娠呕吐有很好的效果。



收藏一本
健康无忧

外公是个老中医 3

中医悉心调养，女人烦恼不用慌

外公从医几十年，精心收集最古老、
最齐全、最给力、轻松扫除女性烦恼的
经典老偏方

朱惠东◎编著

纯食材
配方



抗衰老的小偏方

西兰花炒虾球，吃着爽口，
又营养，还可以抗衰老。

养心补血的小妙方

玉竹炖猪心，可有效缓解贫血之症，
补血养心，效果很好。

好喝又减肥的滋补汤
萝卜排骨汤，清热健胃，还能促进
肠胃蠕动，有利于减肥。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

奶水不足，如何催乳

鲫鱼两尾，木瓜一个，煲汤喝对女
性催乳效果显著。



收藏一本
全家无忧

外公是个 老中医3

中医悉心调养，女人烦恼不用慌

外公从医几十年，精心收集最古老、
最齐全、最给力、轻松扫除女性烦恼的

经典老偏方

朱惠东◎编著

纯食材
配方

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

外公是个老中医. 3, 中医悉心调养, 女人烦恼不用
慌 / 朱惠东编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5308-8661-8
I. ①外… II. ①朱… III. ①土方—汇编 IV.
① R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 006323 号

责任编辑: 张建锋 方 艳
责任印制: 王 莹

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢
天津市西康路 35 号 邮编 300051
电话: (022) 23332695
网址: www.tjkjcbbs.com.cn
新华书店经销
北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200 000
2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
定价: 29.80 元



第一章 妇科小偏方，解决经期困扰 1

1. 白带过多难根治，山药薏米熬成粥 / 2
2. 外阴瘙痒难耐，简单食疗助解决 / 4
3. 尿频尿急是肾精不固，猪腰和鲫鱼要多吃 / 5
4. 月经失调成因多，枸杞汤膳不能少 / 7
5. 经期疼痛乃血流不畅所致，多吃两款行血汤 / 9
6. 经前紧张要重视，百合猪心能帮忙 / 11
7. 七大陋习惹宫寒，外公教你小妙招 / 13
8. 经期吃甜易发胖，全谷食疗稳血糖 / 15
9. 闭经是个大问题，益母草汤膳助通经 / 17
10. 煮豆腐可以补充铁质，适合经期保护卵巢 / 19

第二章 孕前孕后小偏方，祝你好“孕” 21

1. 孕期巧保健，提升叶酸的三大食谱 / 22
2. 孕期注重情绪保健，善用舒压小偏方 / 24

- 
3. 妊娠呕吐很难受，三大杂蔬汤助缓解 / 26
 4. 善用维 E 巧安胎，鲜菇腐竹紫甘蓝 / 28
 5. 孕期水肿不容忽视，多喝蛤蜊汤和鲤鱼汤 / 29
 6. 孕期缺钙影响大，两种汤膳要多吃 / 31
 7. 补充“脑黄金”，三大海鲜食疗不能少 / 33
 8. 孕期便秘很难受，多吃苋菜和菠菜 / 35
 9. 白莲阿胶来助产，避免分娩难 / 37
 10. 产前失眠，要多吃百合绿豆牛奶羹 / 39
 11. 一汤一糊，助你赶走产前焦虑症 / 41
 12. 小米粥和猪肚汤，帮助防止子宫脱垂 / 43
 13. 哺乳期常见乳腺炎，试试油菜橘皮饮 / 45
 14. 两款家居小炒，帮助治疗乳腺增生 / 46
 15. 奶水不足怎么办，试试三款催乳汤 / 48
 16. 产后腰痛要补血，两款食疗不能少 / 50
 17. 不孕不育困扰大，两道汤膳解烦忧 / 52

第三章 美容小偏方，用食疗做自己的美容师 55

1. 四大清热消炎食疗方，敲响战“痘”进行时 / 56
 2. 四大家居汤膳，击退雀斑 / 58
 3. 五种美容粥，打散蝴蝶斑 / 61
 4. 善用食物巧抗皱 / 63
- 

- 
5. 毛孔粗大，试试自制龟苓膏 / 66
 6. 两汤一粥一小炒，吃出水汪汪的黑眼睛 / 68
 7. 苹果炖鱼天天吃，巧妙去眼袋 / 71
 8. 红枣木耳羹，赶走熊猫眼 / 72
 9. 凉拌生菜配茶汤，还原白净牙齿 / 74
 10. 五大汤膳，和牙痛说再见 / 75
 11. 声音沙哑要正视，五款食疗助解决 / 78
 12. 五款菜肴还你娇嫩美唇，防止干燥唇纹 / 81
 13. 四款除口臭的粥膳，助你赶走口气 / 84
 14. 多吃菠菜粥，能预防白发产生 / 86
 15. 五大汤膳，助你摆脱脱发困扰 / 88
 16. 薏米汤配花生粥，甩掉富贵手 / 91
 17. 三汤一汁齐上阵，和脚气说再见 / 93
 18. 三大药膳，助你成为睡美人 / 96
 19. 三款暖宫汤，缓解经期痘 / 98
 20. 核桃水加丝瓜根，赶走偏头痛 / 100
 21. 两款特饮，还你活力肌肤 / 102
 22. 认识让女人容颜早衰的六种食物，抗衰要及时 / 104
 23. 善用十大防晒蔬菜，一起抗氧化 / 106
 24. 海带炖鱼护乳腺，让你的胸部更美更健康 / 108
- 

第四章 瘦身小偏方，边吃边减肥的妙法

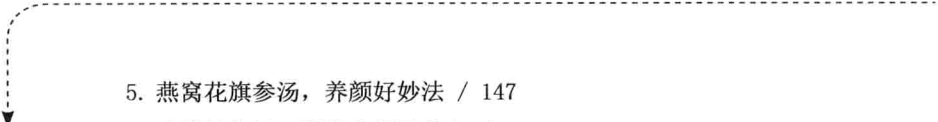
111

1. 豆腐生菜肉丝汤，轻松享“瘦” / 112
2. 萝卜来帮忙，健康没脂肪 / 114
3. 芦荟香菇，消脂排毒打造好身材 / 116
4. 冬瓜鲫鱼汤，去除水肿很有效 / 118
5. 豆腐笋丝蟹肉汤，打散脂肪补充钙质 / 119
6. 鸡肉火腿鳝丝羹，营养丰富低热量 / 121
7. 莲子黄瓜汤，清热祛湿助减肥 / 123
8. 红薯土豆做汤菜，让你有饱腹感的低脂食疗 / 125
9. 马齿苋塘葛瘦肉汤，去热毒巧减肥 / 127
10. 蘑菇冻豆腐汤，多喝能降低脂肪含量 / 128
11. 木瓜绿豆汤，控制热量好帮手 / 130
12. 豆腐海参汤，滋补又低脂 / 132
13. 冬菇冬笋肉丝汤，排毒更纤巧 / 134
14. 胡萝卜鲍鱼粥，温补益中巧减肥 / 136

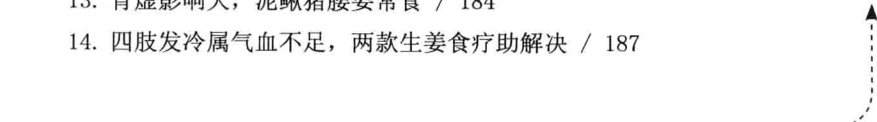
第五章 嫩肤小偏方，固本培元养出靓丽皮肤

139

1. 水蛇老鸡姜枣汤，多喝能紧致皮肤 / 140
2. 乌龟煲粟米须汤，嫩肤活颜 / 141
3. 花生大枣炖猪蹄，补充骨胶原 / 143
4. 淮山水鱼补脾汤，助消化祛黄气 / 145

- 
5. 燕窝花旗参汤，养颜好妙法 / 147
 6. 老鸭鲍鱼汤，滋补养颜又美白 / 148
 7. 芎芷鱼头汤，帮助祛除额头细纹 / 150
 8. 沙苑蒺藜鱼胶汤，让肌肤保持弹性 / 152
 9. 糯稻根泥鳅汤，固本调气息 / 154
 10. 返老还童汤，抗衰好偏方 / 155
 11. 鱼胶田鸡汤，明目靓肤击退眼周细纹 / 157

第六章 补血小偏方，温补气色打造红润女人 159

1. 玫瑰香炒羊心，补充女性气血 / 160
 2. 玉竹炖猪心，多吃能补血 / 162
 3. 葱枣汤，调息宁气很关键 / 164
 4. 三丝羊心汤，常食可保心脏健康 / 166
 5. 枣仁炖玫瑰，护心养血的甜品 / 167
 6. 醋炖鸡蛋，气虚女性要多吃 / 169
 7. 人参汤圆，一周两次益气血 / 171
 8. 小米枣仁粥，健脾护心强化心脏机能 / 173
 9. 参苓鸡蛋羹，是护心的家居食疗 / 175
 10. 龙眼鸡，补而不燥的护心妙方 / 178
 11. 龙眼枣仁汤，要连汤带渣地吃 / 180
 12. 晕眩常发很可能是低血压，牛肉羊肝不可少 / 182
 13. 肾虚影响大，泥鳅猪腰要常食 / 184
 14. 四肢发冷属气血不足，两款生姜食疗助解决 / 187
- 

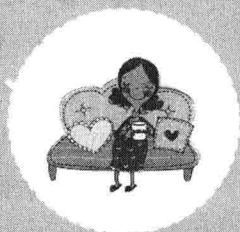
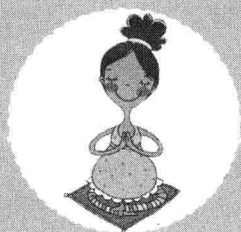
第七章 养气小偏方，调息理气让女性“人靓声甜” 189

1. 龙眼粥，调顺气血助消化 / 190
2. 龙眼蜜膏，每天一道脸色好 / 191
3. 黄芪粥畅通肺气，打造好气息 / 193
4. 羊肺汤，补肺畅气的佳品 / 195
5. 川贝酿雪梨，和气护心 / 197
6. 虫草填鸭，营养丰富又养生明目 / 198
7. 南北杏炖雪梨，活血行气很有效 / 200
8. 百合粥，常吃润肺巧止咳 / 202
9. 玉竹焖鸭，补血润肺要多吃 / 204
10. 川贝益母炖甲鱼，是女性气血大补汤 / 206
11. 北杏炖猪肺，养肺理气家居汤 / 207
12. 杏仁酿豆腐，简单营养小偏方 / 209

第八章 舒缓小偏方，上班族女性的特制食疗方 211

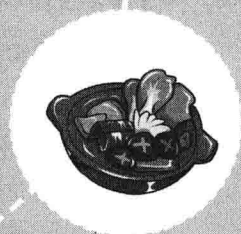
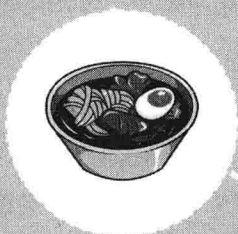
1. 食疗小偏方，赶走“电脑脸” / 212
2. 失眠多梦问题大，糖水百合苹果汁 / 214
3. 白领女性常受便秘困扰，两道食疗助通畅 / 216
4. 营养午餐的三大法宝，帮助白领女士减压 / 219
5. 十五杯滋补茶，提升白领女性身体机能 / 220
6. 眼部保养食疗，帮助白领缓解视力疲劳 / 225

- 7. 补脑效果好，要多吃健脑强身的食品 / 227
- 8. 白领女士必备的安神养生汤 / 229
- 9. 久坐上班族盆腔炎多发，芦笋芦荟齐上阵 / 232
- 10. 四大排毒方，帮助上班族女士排毒 / 234
- 11. 四大抗疲劳秘方，提升工作活力 / 236
- 12. 十大食疗为健康加分，多吃鱼类抗抑郁 / 239
- 13. 多吃奶制品和鱼类，能延长女性寿命 / 241
- 14. 心绪不宁神经衰弱，多吃草莓粥和红枣汤 / 243



第一章

妇科小偏方，解决经期困扰





» 1. 白带过多难根治，山药薏米熬成粥

【偏方一】

山药粥

【食 材】

100 克山药，200 克粳米，适量红糖。

【做 法】

将山药收拾干净切成小片，把粳米洗干净，一起放到锅中煮成粥，一直煮到熟烂为止，最后根据个人口味加入一定量的红糖进行调味。如果没有鲜山药，使用山药粉也可以，加冷水熬煮，并且在熬煮加热时一直搅拌，以防止山药粉结块沉淀。

【偏方二】

山药薏米芡实粥

【食 材】

100 克大米，芡实、薏米各 50 克，山药一根。

【做 法】

先把薏米与芡实洗干净，在水中泡两小时左右，把准备好的薏米与芡实放在锅里煮，大火烧开后改用小火煮半小时左右，然后倒入洗干净的大米，再煮 20 分钟左右。最后处理好山药，先去皮再切成较薄的小片，放入锅中再煮 10 分钟左右，待粥凉后即可食用。

【外公问诊记】

明敏是一个 20 多岁的女孩，这几个月一直很烦躁，对自己的身体忧心忡忡。原因就是她白带异常已经有一段时间了，下体经常感觉到湿湿的，即使打理得再勤快也不见好，这让明敏又羞涩又气恼，同时又很担忧，她经常感到疲倦发冷，小腹摸起来总是凉凉的。于是明敏来到外公处求助。

听了明敏的描述，外公先是严肃地跟她解释，绝对不能因为自己觉得“羞

于启齿”，就延误了治疗。妇科病症对于女性而言十分常见，很多女性深受其扰但是并未及时就诊，导致病情越发严重。

听了外公的话，明敏也很后悔，她说自己现在的情况确实比之前严重了很多，经常腹胀腹泻，面色发白没精神，严重影响了自己的正常生活。外公观察后发现她舌苔厚白，脉象缓而且弱，认为她是肝脾不和、肾气不足引起的带下病。

外公给明敏推荐了山药粥与山药薏米芡实粥两款食疗方，认为这两款食疗方对她的症状都很有益，因为山药与薏米都是健脾利湿、温养肾气的食物。明敏在吃了一阵子这两种粥之后也觉得自己情况改善，明显感觉自己有了“气”，不仅整个人精神了，连困扰多时的“难言之隐”也烟消云散了。

【外公说中医】

外公认为，令很多女性深受困扰的白带异常属于中医中的“带下之症”。这是因为女性身体内的肝脾不调和，且肾气不足，之后被湿热邪侵，导致任脉、带脉不固，就像是偏离了原本的道路，自然会导致身体出现问题。

肝脾虚弱产生的脾虚湿盛之症、邪湿内侵的湿热下注之症，还有肾精不固的肾气不足之症，都是因为下元有亏导致的。

出现这些症状的时候，就要吃一些有利于肝脾、帮补肾脏、排毒利湿的食物。其中，山药因为营养丰富且能滋阴补肾而成为一个不错的选择。当女性白带过多或者尿频尿急的时候，都可以吃一些山药，因为它能够使身体强健，还能防治肾气亏损。而且山药还对脾脏有益，能够清热利湿，可以解决脾虚导致的白带、泄泻、水肿等。

薏米不仅是常见的食物，还是一味中药，也有着帮补脾脏、去湿利尿、清热排脓的功效，对于白带过多的女性有一定的针对性。

女性遇到这类妇科疾病时，一定不要因为不好意思而隐瞒不重视，应当及时咨询就诊。即使是没有病症，平时多吃这些滋阴补肾的食物也是有好处的。



» 2. 外阴瘙痒难耐，简单食疗助解决

【偏方一】

海带绿豆粥

【食 材】

海带、绿豆各 30 克，100 克粳米，白糖少许。

【做 法】

先把准备好的海带清洗干净，切成较碎的小片，绿豆清洗干净后浸泡两小时左右。之后将粳米洗干净，三者一起放在锅中煮粥，大火烧开后，再换小火熬煮。快要煮熟时加入适合个人口味的白糖进行调味，即可食用。

【偏方二】

薏米红枣粥

【食 材】

50 克大米，30 克薏米，红枣若干。

【做 法】

将红枣洗干净，在清水中浸泡半小时左右。把大米与薏米一起洗干净，倒入锅中煮开。待水开后加入准备好的红枣，再闷煮到粥熟透，即可食用。

【外公问诊记】

舟舟半个月前去海边玩，回来之后经常感觉到下体瘙痒，有时候忍不住想要挠，如果吃的东西过于辛辣，也会痛痒难耐，非常痛苦。在朋友的介绍下，她来到外公这里就诊。

外公了解了舟舟的情况之后，告诉她不必过于担心，这是一种常见的疾病。外阴瘙痒的表现就是下体外阴处皮肤痛痒，在特定时期，如晚上、经期以及食物过分刺激后都会加重。这时候就要注意，既要保持下体的卫生，又要吃一些清热解暑的食物。

外公推荐舟舟多吃海带绿豆粥与薏米红枣粥，因为海带绿豆粥能够帮助身体清除湿热，排出体内毒素，有泻热利水的功效，尤其是对阴部瘙痒很有用；而薏米红枣粥则能够帮补脾胃，清热止痒。

另外，患有外阴瘙痒时尽量不要吃一些过于辛辣的刺激性食物，以免病情加重。

舟舟听了外公的话之后，坚持每天吃一碗这种粥，并且很注意保持卫生，一段时间内也没有吃什么过辣或过咸的东西，她明显感觉瘙痒渐渐减轻，最后基本上恢复了。

【外公说中医】

外公说，女性有阴部瘙痒的症状十分普遍。在中医上这属于“痒风”的一种，是因为身体内有湿热，发于体表却不能疏泄，最终导致痛痒。也有可能是因为肝火旺盛，血虚燥热导致。对于此类病症，主要的调养方法就是偏重于平肝养血、清热去燥、利湿祛风。

在海带绿豆粥中，海带因为本性偏寒，能够消炎利水，可以帮助解决体内的炎症，有利尿的功效。绿豆更是能够入药的佳品，可以清热解毒、利尿化湿。中医经常将绿豆入药用于解毒，排泄体内的毒素，使得身体更加“干净”、健康。

因为这二者的清热解毒之功效，配合在一起更有益于瘙痒的患者。薏米本身就能利水祛湿，帮补脾脏，能够清热排脓，经常用于解决需要渗湿利水的病症，对下体止痒也有效果。

» 3. 尿频尿急是肾精不固，猪腰和鲫鱼要多吃

【偏方一】

爆炒猪腰

【食 材】

桃仁 30 克左右，枸杞 20 克，猪腰子 3 个，水淀粉、冰糖粉各适量，调料少许。



【做法】

将猪腰子从中间切成两半，把中间的腺腺去除，之后切成小块，并切花。在准备好的猪腰子上加适量的葱、姜、盐和料酒，将其本身的腥味去除并腌好。最后把料洗干净，在表面滚一点儿水淀粉，抓均匀。在锅里放油，将剥皮的桃仁炒至金黄放在一边，然后把猪腰子炒成白色。把枸杞放在猪腰子中，加上适合口味的盐与冰糖粉翻炒，盛出来之后把桃仁撒在上面。

【偏方二】

鲫鱼豆腐汤

【食材】

鲫鱼、豆腐各 400 克，绍酒、葱、姜、盐各适量。

【做法】

将鲫鱼弄干净，在两边各自划开，用盐和料酒腌好。之后把豆腐切成小块，葱、姜切成细丝放在一边。起热锅，用热好的油煎一遍鲫鱼，要求小火直到两面金黄为止。之后在锅中加水，放入料酒与姜丝。换大火把水煮沸，当鲫鱼汤变白时把豆腐放进去，再转小火慢慢炖煮。等到汤很浓的时候加入适合口味的盐再炖一会儿，最后放葱调味，即可食用。

【外公问诊记】

安琪最近一个月里总是有尿急、尿频的症状，有时候晚上要去厕所好几次。她起初以为自己是尿道感染，但吃了药也没有什么效果，反而时好时坏，就来求助外公了。

外公看了看，认为安琪的症状可能是肾虚导致的。

女性也有很大可能患上肾虚之症，比如，身体血气虚弱就有可能导致肾虚。安琪主要是肾经不固引起的尿频症状，只是吃消炎药是没有用的，还要注意补肾气。

外公推荐安琪吃一些爆炒猪腰和鲫鱼豆腐汤。猪腰与鲫鱼都是能够温补阳气，对肾有好处的食物。爆炒猪腰能够滋补肝肾，使得身体健壮。而鲫鱼汤能够补中益气，帮助血气畅通，对脾脏有好处。

安琪吃了两天的爆炒猪腰与鲫鱼豆腐汤之后，就感觉到自己的情况有所好转。她决定以后要坚持多吃一些这种补肾益气的食物。

【外公说中医】

外公说，女性经常会因为体虚而患上肾阳虚之症。

中医认为肾是主水的脏器，肾阳不足的时候，水蒸腾的能力就会减弱，此时人就会出现小便频繁的症状。

肾虚常常是因为长久的虚弱劳累导致的，不要想一蹴而就而寻求过分激烈的补药，或者是病急乱投医找一些不明的补肾之物服用。应该食用一些能够补肾益脾、补充阳气的温热食物。

猪腰子能够补肾益气，使得膀胱通畅，消除体内的瘀滞而对肾阳虚患者有好处。吃猪腰子能够缓解肾精不足之症，帮助小便通畅，改善尿频尿急的症状。

鲫鱼是对脾、胃都有好处的温补食品，能够开胃、补中益气、活血利湿、健脾，对于脾肾不和导致的肾精不固有很好的作用。吃鲫鱼汤能够温中下气，帮助身体排水利尿，解决尿频的问题。

最重要的是二者都属于较为温和的补阳气的食物，即使是女性也不会产生不良反应，鲫鱼还能够美容养颜，滋阴益气。

» 4. 月经失调成因多，枸杞汤膳不能少

【偏方一】

枸杞鸡肝汤

【食 材】

枸杞 25 克，鸡肝 250 克，菠菜适量，清汤 1 升，姜末适量。

【做 法】

将鸡肝洗净切片，放入沸水锅中焯两分钟除去腥味，然后将鸡肝放入煮沸的清汤中，煮至快熟时放入枸杞、菠菜等，煮五分钟即可，起锅时撒入姜末。