

菊花枸杞茶，熊猫眼不再那么可怕。 口腔溃疡真恼人，一滴蜂蜜显神通。  
 冬瓜汁白醋治黄褐斑，祛除病变恢复自然…… 珍珠粉淘米水，斑点去无踪……  
 丝瓜粉蜂蜜油，皮肤紧致无细痕…… 决明子菊花荷叶茶，亮眼瘦身没商量。  
 山药黄芪猪蹄来帮忙，胸部丰满不是梦…… 海带绿豆汤，瘦腰没商量……

- 健康养生
- 永葆美丽
- 常驻娇颜
- 延缓衰老

# 让女人年轻 10<sup>岁</sup> 的 老偏方



随手可得的小方法  
即可解决生活中的大烦恼

让女人从身到心，从内到外，遇见更美的自己！

申芳芳

编著

RANG NVREN  
NIANQING 10 SUI  
DE LAOPIANFANG

女人“逆生长”养生养颜奇效方  
民间千年秘方，现代科学妙法  
高级美容师10年实践经验

黑龙江科学技术出版社

让女人年轻  
10岁  
的  
老偏方



RANG NVREN  
NIANQING 10 SUI  
DE LAOPIANFANG

申芳芳◎编著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

让女人年轻10岁的老偏方 / 申芳芳编著. -- 哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5388-8116-5

I. ①让… II. ①申… 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290393号

让女人年轻10岁的老偏方

RANG NÜREN NIANQING 10 SUI DE LAOPIANFANG

- 
- 作 者 申芳芳  
责任编辑 李欣育 赵雪莹  
封面设计 红十月工作室  
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 15  
字 数 190千字  
版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-8116-5/R · 2428  
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



## 前言 Preface

俗话说，“爱美之心人皆有之”，事实上每个女人都是爱美的动物，在她们的眼中，美是战胜一切的法宝。每个女人都希望自己能够永葆青春，如果一位40岁的阿姨听到别人说她像30出头的人，那么她肯定会非常自信。事实上，这本书就是专门为女性朋友们精心打造的让女人年轻10岁的书籍，其中包含了很多护肤、美容，保护身心的妙招，相信女性朋友们在阅读之后会受益匪浅。

笔者在编写这本书的时候，曾亲身试验过其中的偏方，可以说效果显著。这本书共分为几个部分，包含美肤和治疗各种女性疾病，以及心理问题的偏方，是一本让女性朋友们由内而外不断改善自我的宝典。

用水果做面膜，用蛋清做面膜可能在大家眼中已经不是什么护肤秘籍，但是笔者经过亲身体验，用事实说话，相信能够还原一个年轻的你。

你还在为脸上不断起痘痘而烦恼吗？那么这本书会让你战痘到底！

你还在为脸部肌肤的毛孔粗大而烦恼吗？那么这本书会告诉你让你皮肤紧致的秘密！

你还在为脸上有令人恼怒的黄褐斑而烦恼吗？那么这本书将为你提供让你的脸蛋水水嫩嫩的方法！

你还在为更年期综合征而烦恼吗？还在为夜晚不能入眠而发愁吗？看

过这本书，相信能够让你的问题一扫而光！

笔者在这本书中所讲的一些偏方以及生活妙招都是经过很多人试验，甚至几代人流传的结果，体现了他们的智慧以及创造力。或许你还在为自己逐渐逝去的青春而叹息，或许你还在为身体上不断出现的老年斑而郁郁寡欢，或许你已经选择去医院或者美容院让自己看起来更加迷人，但是翻开这本书，里面的精华或许会让你耳目一新，眼前一亮，这些偏方的搭配看似简单、廉价，实则很奇妙，生活中用偏方治病的人有很多，而且他们都获得了很好的疗效，这足以见证它的神奇功效。

如果你是一位爱美的女性，如果你是一位有妇科疾病的女性，如果你是一位经常失眠的女性，如果你是一位患有抑郁症的女性，请不要吝啬你宝贵的时间，打开这本书，让你不去医院，省去排队挂号的烦恼，找到自己想要的偏方，让自己成为自己的私人医生，相信一些问题就能够迎刃而解，使你成为健康达人、美丽达人！



目录  
Contents



第一章

## 女人美丽容颜的老偏方，让肌肤粉粉嫩嫩

### 第一节 养护皮肤老偏方，吃出水润养出好色泽 .....002

- ① 冰糖燕窝粥，养颜补血肤色美 ..... 002
- ② 菊花粥，花香滋润美容预防高血压 ..... 003
- ③ 大枣粥，女人常用面色红润 ..... 004
- ④ 双地双冬酒，补气血肤色均匀 ..... 005
- ⑤ 淘米水润肤法，自然轻松每日皆可用 ..... 008
- ⑥ 莲子百合炖燕窝，让你水润润 ..... 009
- ⑦ 干燕窝蜂蜜柠檬，吸走黯沉 ..... 011
- ⑧ 红糖燕窝，脸蛋粉嫩嫩 ..... 013
- ⑨ 金银玫瑰花茶让脸色枯黄离你而去 ..... 015
- ⑩ 火龙果燕窝，让你的肌肤如水蜜桃 ..... 017

### 第二节 美眼老偏方，水一般的迷人媚眼 .....019

- ① 菊花枸杞茶，熊猫眼不再那么可怕 ..... 019
- ② 袋茶敷眼，祛除眼皱美容法宝 ..... 021

- ③ 黄瓜眼膜，眼袋黑眼圈踪迹无 ..... 023
- ④ 绿茶乌龙铁观音，预防干眼抗辐射 ..... 024
- ⑤ 鸡蛋蜂蜜，鱼尾纹不再成为烦恼 ..... 025

### 第三节 保护口腔老偏方，露齿含笑伊人娇羞 ..... 028

- ① 用盐刷牙，古代刷牙方式白牙齿 ..... 028
- ② 用陈醋刷牙，一年几次牙垢少 ..... 029
- ③ 用小苏打刷牙，牙齿光洁明亮 ..... 030
- ④ 牙龈出血别发愁，郁李酒来帮你忙 ..... 031
- ⑤ 山楂甘草汤，口臭远离你 ..... 033
- ⑥ 小小芦根，口臭的克星 ..... 034
- ⑦ 藿香佩兰汤，治好口臭没商量 ..... 035
- ⑧ 口腔溃疡真恼人，一滴蜂蜜显神通 ..... 036

### 第四节 美发老偏方，千丝鬓角柔断肠 ..... 039

- ① 何首乌黑芝麻法，半丝白发也乌黑 ..... 039
- ② 洋葱生姜法，从头止头痒除头屑 ..... 041
- ③ 面粉醋洗法，数遍洗发秀发浓黑 ..... 043
- ④ 芝麻茶，头发不干枯皮肤不粗糙 ..... 045
- ⑤ 酥蜜粥，治脱落毛发效果佳 ..... 046
- ⑥ 桑叶，治疗脱发很神奇 ..... 047
- ⑦ 生姜来帮忙，浓发自然来 ..... 049

### 第五节 除斑老偏方，露出更美丽的颜色 ..... 051

- ① 食醋泡黄豆，常食褪减色斑 ..... 051
- ② 清新黄瓜粥，斑点消失白皙皮肤现 ..... 052
- ③ 桑叶水治老年斑，让时间转回稚嫩 ..... 053

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ④ 冬瓜汁白醋治黄褐斑，祛除病变恢复自然 .....     | 055 |
| ⑤ 银耳鹌鹑蛋，让你吃掉老年斑 .....          | 057 |
| ⑥ 西红柿牛奶，“亲”走你的斑点 .....         | 058 |
| ⑦ 茄子柠檬玫瑰花，让黑色素通通逃离 .....       | 060 |
| ⑧ 香蕉牛奶蜂蜜，让你找到青春的美丽 .....       | 061 |
| ⑨ 冬瓜藤水祛斑，清清爽爽做女人 .....         | 063 |
| ⑩ 白醋黄瓜汁除粉刺，不做“月球脸”成就光滑肌肤 ..... | 064 |
| ⑪ 珍珠粉淘米水，斑点去无踪 .....           | 065 |
| ⑫ 鸡蛋醋祛除老年斑，让你找回年轻的自己 .....     | 066 |

## 第六节 祛皱老偏方，还原女人的真魅力 ..... 068

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ① 南瓜蜂蜜汁，祛除皱纹滋润肌肤 .....     | 068 |
| ② 丝瓜粉蜂蜜油，皮肤紧致无细痕 .....     | 069 |
| ③ 橘子蜂蜜祛皱，润滑肌肤美丽依旧 .....    | 070 |
| ④ 蜂蜜酸奶柠檬面膜，健康美肌速速来 .....   | 071 |
| ⑤ 七子白粉，传统的才是最好的 .....      | 073 |
| ⑥ 鲜奶马铃薯，让你有意想不到的收获 .....   | 075 |
| ⑦ 牛奶草莓，让你美丽到极致 .....       | 076 |
| ⑧ 豆渣牛奶（蜂蜜），做肌肤的“清道夫” ..... | 078 |
| ⑨ 珍珠粉牛奶面膜，面部白皙有光泽 .....    | 079 |
| ⑩ 甘草大枣什锦茶，让你的肤色亮起来 .....   | 080 |

## 第二章

## 女人形体健康的老偏方，做性感妖娆女人

### 第一节 想瘦哪儿就瘦哪儿，让你吃出好身材 ..... 084

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ① 黑豆马齿苋汤，速速排便减肚肚 .....     | 084 |
| ② 普洱蜂蜜减肥茶，边享受生活边甩掉脂肪 ..... | 085 |

- ③ 冬瓜皮荷叶茶，减肥步步为赢 ..... 087
- ④ 决明子菊花荷叶茶，亮眼瘦身没商量 ..... 088
- ⑤ 中药减肥，让你更自信 ..... 089
- ⑥ 火麻仁山楂，肉肉去无踪 ..... 092
- ⑦ 浙贝母搭配生大黄，让你做瘦瘦小魔女 ..... 093
- ⑧ 玫瑰茉莉花茶，让花香消散脂肪 ..... 095
- ⑨ 土豆蜂蜜，简单食材作用大 ..... 096

## 第二节 燃烧腿部脂肪，做瘦瘦小女人 ..... 099

- ① 米醋生菜芹菜，让你越吃越瘦瘦 ..... 099
- ② 生姜水泡腿，治病又减肥 ..... 100
- ③ 五行草韭菜，卸掉身上的肥肉 ..... 101
- ④ 每天刮腿20分钟，一个月减8斤 ..... 102
- ⑤ 腿部健美操，抬抬腿做健康女人 ..... 103
- ⑥ 精盐瘦腿法，做个纤纤美人 ..... 104
- ⑦ 美酒不醉人，瘦身帮大忙 ..... 105
- ⑧ 山楂冬瓜汤，利尿排毒大用场 ..... 107

## 第三节 丰胸绽放活力，让你前凸后翘 ..... 109

- ① 木瓜雪蛤，想不变大都难 ..... 109
- ② 还在为胸部小发愁吗？喝点儿葛根木瓜糊吧 ..... 110
- ③ 酒酿鸡蛋，甜甜地酿出丰满的你 ..... 111
- ④ 木瓜煲红枣莲子，补气血丰胸两不误 ..... 112
- ⑤ 豆浆炖羊肉，不一样的美味 ..... 113
- ⑥ 牡蛎鸡蛋饼，悄悄地给你惊喜 ..... 115
- ⑦ 当归猪蹄，看看胶原蛋白的强大力量 ..... 116
- ⑧ 运动运动，胸部翘挺 ..... 117

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ⑨胸部丰满不是梦，山药黄芪猪蹄来帮忙 .....   | 119 |
| ⑩四物汤，传统的才是最好的 .....        | 120 |
| <br>第四节 妖娆小蛮腰，你的制胜法宝 ..... | 125 |
| ①海带绿豆汤，瘦腰没商量 .....         | 125 |
| ②黄瓜芹菜汁，饭前来一杯 .....         | 126 |
| ③刮一刮，腰部肉肉不见了 .....         | 127 |
| ④运动小肥腰，成就小蛮腰 .....         | 128 |
| ⑤蜂蜜香油，刮刮你的小肥肠 .....        | 129 |
| ⑥虚胖不要紧，补气是关键 .....         | 130 |
| ⑦荷叶饮，鱼米之乡的大道理 .....        | 131 |
| ⑧冬瓜烧香菇，控制你的味蕾做瘦女人 .....    | 132 |


 第三章

## 女人体内不老的老偏方，内在年轻才真的年轻

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一节 心脏病真可怕，小偏方显灵通 .....   | 136 |
| ①三七赤灵芝，古法最讲究 .....        | 136 |
| ②没事揉一揉，揉走病痛效果好 .....      | 137 |
| ③萝卜醋豆，冠心病的天敌 .....        | 139 |
| ④益气活血汤，喝点儿就能让你体力充沛 .....  | 140 |
| ⑤何首乌穿山甲汤帮大忙 .....         | 141 |
| ⑥冠心病发作了，来点儿瓜荷姜三汁 .....    | 143 |
| ⑦海藻黄豆汤，来自海洋的爱抚 .....      | 144 |
| <br>第二节 治疗高血压，偏方帮大忙 ..... | 147 |
| ①柠檬荸荠汤，降压没商量 .....        | 147 |
| ②玉米须，喝点就管用 .....          | 148 |

- ③ 白芍杜仲汤，让你轻松做女人 ..... 149
- ④ 想要降血压，小小蘑菇帮你忙 ..... 150
- ⑤ 黑白木耳炒豆腐，不再流鼻血和便秘 ..... 152
- ⑥ 乌龙、绿茶、菊花茶，神奇的降压组合 ..... 153

### 第三节 气血不足，补气才是硬道理 ..... 155

- ① 牛肉黄酒汤，暖暖你的胃 ..... 155
- ② 莲藕茶，贫血不犯愁 ..... 156
- ③ 桂圆枸杞，让你不再心慌 ..... 157
- ④ 益气补血汤，补脾肾，益气血 ..... 158
- ⑤ 太子参白术，让你神采奕奕 ..... 160
- ⑥ 仙茅黄芪，补血先从补脾胃开始 ..... 161
- ⑦ 黄酒童子鸡，增强你的抵抗力 ..... 162

### 第四节 血脂高点儿别发愁，食疗偏方显身手 ..... 164

- ① 血脂有点儿高？吃点冬瓜吧 ..... 164
- ② 黑木耳豆腐汤，抗衰、降脂双管齐下 ..... 165
- ③ 三七首乌粥，滋肾养肝 ..... 166
- ④ 首乌黑豆乌鸡汤，补肝肾、益精血 ..... 167
- ⑤ 蜂胶也能降血脂，让你不再烦恼 ..... 168
- ⑥ 芹菜汁，扫走你的高血脂 ..... 169
- ⑦ 黑芝麻桑葚糊，完美降脂 ..... 170

## 第四章

## 女人常见病的老偏方，一扫病痛还原健康身体

### 第一节 保护好子宫和卵巢，让衰老不再找到你 ..... 174

- ① 子宫肌瘤不可怕，桃红鳝鱼帮你忙 ..... 174

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ② 鸡内金粳米粥让你绽放女人魅力 .....     | 175 |
| ③ 牛蛙丹参汤，子宫肌瘤的克星 .....      | 176 |
| ④ 桂枝茯苓丸，自己动手更方便 .....      | 177 |
| ⑤ 狗肉粳米粥，补脾肾做年轻女人 .....     | 179 |
| ⑥ 田七乳鸽，通脉行瘀 .....          | 180 |
| ⑦ 核桃仁山药炖母鸡，让你的卵巢不再衰老 ..... | 181 |

## 第二节 得了阴道炎，没什么大不了 .....

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| ① 白鲜皮黄柏洗液，内裤干干净净 .....       | 185 |
| ② 冰片治疗阴道炎，好用且实惠 .....        | 186 |
| ③ 猪肝马鞭草，解毒抗炎两不误 .....        | 187 |
| ④ 白带异常要警惕，用点儿藿香大黄洗液 .....    | 188 |
| ⑤ 想让外阴瘙痒远离你吗？白萝卜加醋祝你一臂之力 ... | 190 |
| ⑥ 小小花椒，杀灭炎症大作用 .....         | 191 |

## 第三节 小偏方，让你的乳腺“路路畅通” .....

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ① 消乳汤，疏肝散郁止痛 .....      | 195 |
| ② 吃点胡萝卜，胀痛感会减轻 .....    | 196 |
| ③ 蒲公英汁，乳腺炎症不用怕 .....    | 197 |
| ④ 刀豆木瓜肉片，让乳腺“路路通” ..... | 199 |

## 第四节 让你有个健康的宝宝 .....

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ① 马齿苋益母草汤，保护好子宫从头再来 .....   | 201 |
| ② 西党参川杜仲母鸡汤，陪你走过难熬的日子 ..... | 202 |
| ③ 艾草煮鸡蛋，古法最得人心 .....        | 204 |
| ④ 常喝山茱萸粳米粥，让你做一个好妈妈 .....   | 205 |
| ⑤ 姜蒜炒羊肉丝，改善月经状况 .....       | 206 |

- ⑥ 鳖甲白鸽汤，补气养血不怕亏 ..... 207


 第五章

## 让女人心不老的老偏方，时间侵蚀抵不住心灵的永恒

- 第一节 消除紧张情绪，做无忧女人 ..... 212

- ① 自我放松，喝点香蕉草莓汁 ..... 212
- ② 猪蹄鸡蛋汤，让你做无忧女人 ..... 213
- ③ 人参猪腰汤，赶走烦躁情绪 ..... 214

- 第二节 失眠、心悸扰人烦，轻松解决过难关 ..... 217

- ① 还在被心悸困扰吗？试试桂圆肉炖鸡汤 ..... 217
- ② 三七猪心汤，让你不再心慌 ..... 218
- ③ 女贞子旱莲草汤，让你做心安理得的女人 ..... 219
- ④ 人参淮山药，给你的身体加把劲儿 ..... 220

- 第三节 抑郁不可怕，食疗帮你忙 ..... 223

- ① 梅花粥，赶走心中的不愉快 ..... 223
- ② 枸杞鸽蛋汤，让你变回原来的你 ..... 224
- ③ 小小亚麻籽芝麻粉，种下快乐的种子 ..... 225
- ④ 枸杞肉丝冬笋，心情开心不伤神 ..... 226

## 第一章

女人美丽容颜的老偏方，让肌肤粉粉嫩嫩



## 第一节

## 养护皮肤老偏方，吃出水润养出好色泽



## ① 冰糖燕窝粥，养颜补血肤色美

我脸上痘痘很多，祸不单行的是粉刺也不少，每天脸色枯黄，让我在工作的时候丢掉一个又一个面子，用了很多法子都不见好，又不敢使劲碰脸，要命无比。最近阅读女性小说，看到了冰糖燕窝粥这个方子，随意间搜索了用法，发现真的很适合我目前的情形，我马上买食材试验了一把，用燕窝5克、粳米30克、冰糖适量，加水煮到粥的状态，然后食用即可，发现真的很好用，让我感觉自信了好多。

【延庆 凡小芬】



## 忠告

(1) 粳米是大米的一种，粳米粥有“世间第一补”之美称。粳米的糙米比精白米更有营养，它能减少心脏病发作、中风的概率，降低胆固醇。古人云：“粳米不可同马肉食，发瘤疾。不可同苍耳食，令人卒心痛。炒米虽香，性燥助火，非中寒便泻者忌之。”

(2) 燕窝是燕子分泌的珍贵津液，需要妥善存放。理想的方法是先将燕窝放入密封的燕窝保鲜盒内，再存放于冰箱。若燕窝不慎沾上湿气，可放在冷气口风干，切不可烘焙或以太阳晒干。燕窝有滋阴、益气、养

颜、润躁、补中等功效。燕窝性平和味甘淡，故不论体性寒凉或燥热都可服用。

## ② 菊花粥，花香滋润美容预防高血压

我舅妈本身有冠心病、高脂血症、高血压等老年病，时常头晕目眩、眼睛肿痛，常年吃药对身体一点都不好，感冒病时常发作，才不过50来岁，竟然越发见老了。前段时间朋友说菊花粥不错，适合各类人群，特别是中老年人群，食材简单方便，于是我就做了几次给舅妈吃，想不到舅妈的身体竟然越来越好了，而且颇显年轻，现在像40来岁的人，让我心情畅快了不少。做法比较简单，先将15克菊花去蒂研末，100克粳米加适量水，先大火煮沸，再改文火慢熬，粥将成时调入菊花末，稍煮即可，出锅后凉一会儿就可以食用。

【宁河 孙媛媛】



### 忠告

(1) 菊花粥被《神农本草经》列为上品，久服具有“利血气、驻颜色、轻身、耐老”的功效。《慈山粥》曰：“菊花粥养肝血，悦颜色。”久服菊花粥美容艳体、抗病、防衰老。

(2) 《神农本草经》记载菊花可“治诸风，头眩肿痛，目欲脱，泪出”。《本草纲目》对其记载为“除风热，益肝补阴，治诸风头目”。菊花性味寒味甘、辛、苦，归肺、肝经，有平降肝阳、疏风清热、清肝明目之功效。本品清芳疏泄，善祛风热之邪，对外感风热疗效甚佳，对肝经风热或肝阳上亢等，也有明显的治疗作用。药理研究表明，菊花含菊苷、挥

发油、黄酮类、胆碱、香豆精类化合物及生物碱等，对多种致病菌及流感病毒有抑制作用，能显著扩张冠脉，增加冠脉血流量，降低血压、血脂，治疗心脏病。

### ③ 大枣粥，女人常用面色红润

大家都知道，大枣可是让女人面色红润、永葆青春的圣品。近两年来，我在听说了大枣的诸多好处后，每天都会坚持吃上6颗。干吃大枣的确很有效果，姨妈说大枣还有很多做法，而且搭配食用不但可以起到养颜的功效，还能有效地健脾补血、清肝明目。方法就是将大枣、红糖以及粳米放在一起，煮成粥食用。我服用了一段时间后，竟然发现其有活血化瘀的功效，痛经等问题也随之解决了，而且脸色越来越好，肤色也亮了不少。

红糖红枣粳米粥的制作方法：

第一，准备红糖20克，红枣10颗，粳米150克（提前浸泡两小时）。

第二，将红糖、红枣、粳米一起放进砂锅中，加入适量的水煮熟即可。

【藁城 付伟娜】



#### 忠告

（1）红枣是一种能够让女性朋友找回青春感觉的食物，为什么这样说呢？因为它含有丰富的维生素C、核黄素、硫胺素、胡萝卜素和尼克酸等多种维生素以及微量元素，而且含有果糖、蔗糖以及由葡萄糖和果糖组成的