

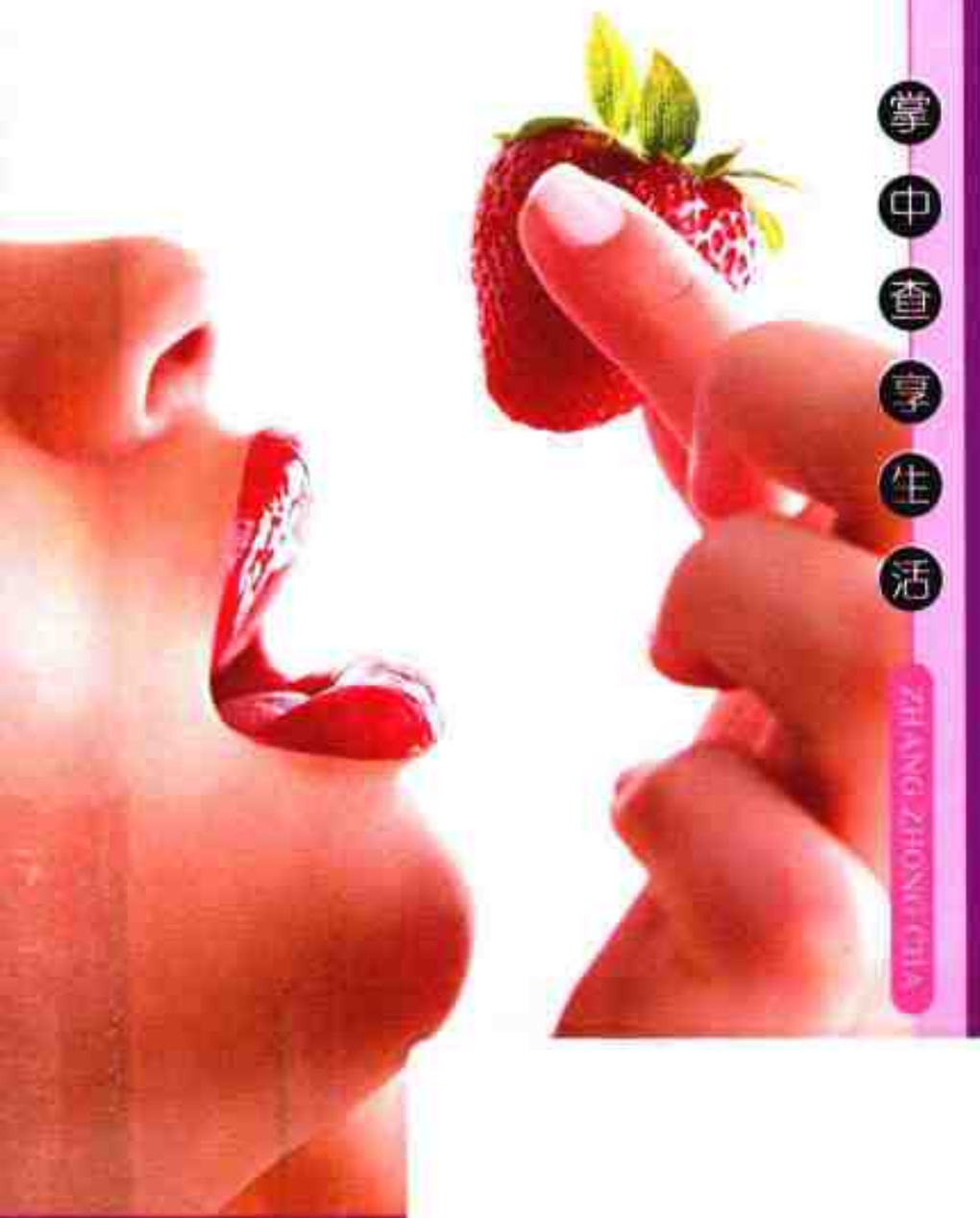
女人健康美丽

小妙方

掌中查

掌中查享生活

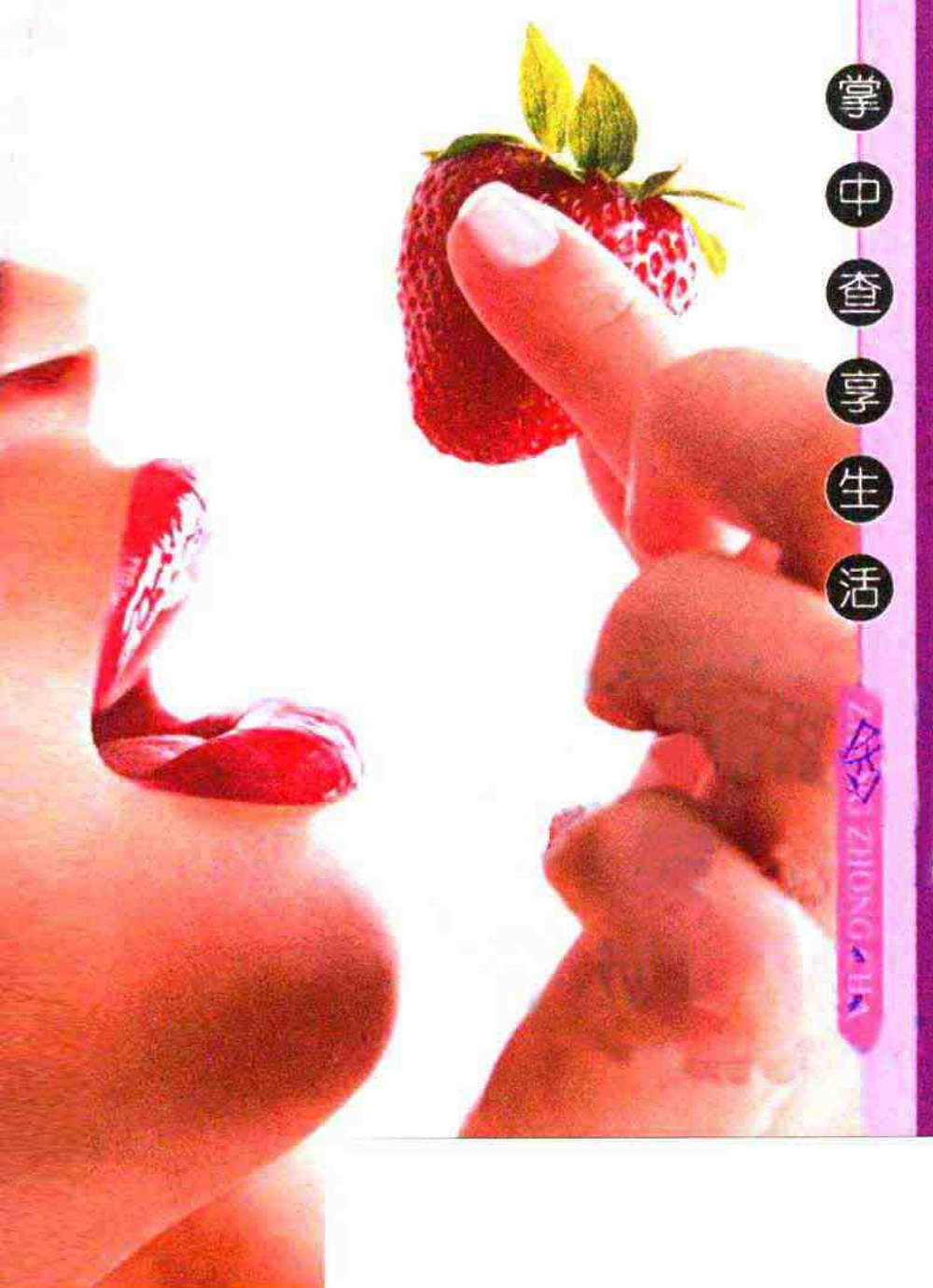
ZHANG ZHONG CHA



传世普用经典小妙方，内服外用，调养如花女人，乐享健康生活。

龚仆 ⑤ 编者

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



掌
中
查
享
生
活

女人健康美丽

小妙方

查
掌
中



龚仆◎编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

女人健康美丽小妙方掌中查 / 龚仆编著. —北京:
中国人口出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5101-1610-0

I. ①女… II. ①龚… III. ①女性-养生(中医)-基本
知识②女性-美容-基本知识 IV. ①R212②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第022704号

女人健康美丽小妙方掌中查

龚仆 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/64
印 张	4.375
字 数	140千
版 次	2013年4月第1版
印 次	2013年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1610-0
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

Contents



周而复始的美丽蜕变

女人28天保养要点 / 1

- 月经期 (1~7天) 轻松约会“好朋友” / 2
- 安全期 (8~14天) 让人难以抵挡的十足魅力女人味儿 / 5
- 排卵期 (15~21天) 性感小宇宙大爆发 / 8
- 经前期 (22~28天) 调理好内分泌, 提升美丽值 / 11

第 4 章

约会靓丽的面部肌肤——女性养颜美容小妙方

美白靓肤 / 16

- 妙方一 | 内服 川芎红枣鱼头汤 / 16
- 妙方二 | 内服 蜜醋方 / 16
- 妙方三 | 内服 冬瓜仁粉 / 17
- 妙方四 | 内服 积雪草养颜茶 / 17
- 妙方五 | 内服 淮杞花胶炖鸡 / 18
- 妙方六 | 外用 橄榄油蛋奶方 / 18
- 妙方七 | 外用 薏米粉美白方 / 19
- 妙方八 | 外用 菊花蛋清方 / 19

滋润保湿 / 20

- 妙方一 | 内服 淮杞虫草水鸭汤 / 20
- 妙方二 | 内服 黄芪红枣汤 / 20
- 妙方三 | 内服 养颜酒 / 21
- 妙方四 | 外用 蜂蜜海带粉面膜方 / 21
- 妙方五 | 外用 蜂蜜糯米面膜方 / 22
- 妙方六 | 外用 燕麦蜂蜜面膜方 / 22
- 妙方七 | 外用 天门冬白蜜膏 / 22
- 妙方八 | 外用 双粉蛋清面膜方 / 23

抗皱驻颜 / 24

- 妙方一 | 内服 慈禧珍珠茶 / 24
妙方二 | 内服 西红柿玫瑰茶 / 24
妙方三 | 内服 红葵银耳蜜汁 / 25
妙方四 | 内服 三莲驻颜方 / 25
妙方五 | 外用 番茄酱蛋清面膜 / 25
妙方六 | 外用 胡萝卜醋膜 / 26
妙方七 | 外用 黄芪薏米面膜方 / 26
妙方八 | 外用 橘皮酒 / 26
妙方九 | 外用 栗子蜂蜜面膜方 / 27
妙方十 | 外用 鸡蛋粉敷面方 / 27
妙方十一 | 外用 红豆紧致面膜方 / 28
妙方十二 | 外用 苏打水紧肤方 / 28
妙方十三 | 外用 白芷祛皱方 / 29
妙方十四 | 外用 玉米绿豆面膜方 / 29

控油祛痘 / 30

- 妙方一 | 内服 枇杷叶膏 / 30
妙方二 | 外用 芦荟叶凡士林软膏 / 30
妙方三 | 外用 黄瓜薏米控油面膜 / 31
妙方四 | 外用 甘菊白芨面膜 / 31
妙方五 | 外用 洋甘菊水膜方 / 32
妙方六 | 外用 白芷豆粉方 / 32
妙方七 | 外用 红豆酸奶面膜方 / 33
妙方八 | 外用 檀香木精油爽肤水 / 33

淡化色斑 / 34

- 妙方一 | 内服 消斑醋蛋饮 / 34
妙方二 | 内服 玉容散 / 34

妙方三 | 内服 白芷甘菊散 / 35

妙方四 | 内服 桃花冬瓜仁茶 / 35

妙方五 | 外用 香芹叶外敷方 / 35

妙方六 | 外用 白术浸醋方 / 36

妙方七 | 外用 冬瓜酒水汁 / 36

妙方八 | 外用 鸡蛋清酒祛斑方 / 36

妙方九 | 外用 胆酒祛斑方 / 37

妙方十 | 外用 白附子祛斑方 / 37

妙方十一 | 外用 桂心石盐蜂蜜方 / 37

抗敏镇静 / 38

- 妙方一 | 内服 薏米龟板瘦肉汤 / 38
妙方二 | 内服 芦根鱼腥草饮 / 38
妙方三 | 内服 绿茶山楂片饮 / 39
妙方四 | 内服 土槐饮 / 39
妙方五 | 内服 苍术除湿汤 / 39
妙方六 | 外用 黄柏蒲公英洗方 / 40
妙方七 | 外用 凉茶水镇静方 / 40
妙方八 | 外用 薄荷艾叶水洗方 / 40
妙方九 | 外用 圆白菜黄瓜面膜 / 41
妙方十 | 外用 西瓜皮蜂蜜面膜 / 41

改善眼周肌肤 / 42

- 妙方一 | 内服 红枣水 / 42
妙方二 | 内服 枸杞木耳瘦肉汤 / 42
妙方三 | 内服 熟地桂圆养血汤 / 43
妙方四 | 内服 夜交藤百合猪心汤 / 43
妙方五 | 外用 珍珠银耳自制眼霜 / 44
妙方六 | 外用 苹果片方 / 44

【妙方七】外用 薏米汁冰敷 / 45

【妙方八】外用 海盐洗眼方 / 45

紧致毛孔 / 46

【妙方一】外用 鸡蛋橄榄油面膜 / 46

【妙方二】外用 啤酒敷面方 / 46

【妙方三】外用 西红柿米酒面膜 / 47

【妙方四】外用 果蜜苏打面膜方 / 47

美丽女人补习班

你了解自己的肤质吗 / 48

第2章

从头到脚的完美呵护——女性美发美体小妙方

乌发养发 / 52

【妙方一】内服 康壮酒 / 52

【妙方二】内服 黑芝麻茶 / 52

【妙方三】内服 何首乌丸 / 53

【妙方四】外用 香浓椒酒生发剂 / 53

【妙方五】外用 蛋黄热敷护发法 / 54

【妙方六】外用 茶树精油护发水 / 54

【妙方七】外用 芝麻修护油 / 55

【妙方八】外用 菊花美发浴 / 55

明眸养眼 / 56

【妙方一】内服 鱼骨鸡肝汤 / 56

【妙方二】内服 黑木耳鸡蛋方 / 56

【妙方三】内服 女贞子酒 / 57

【妙方四】内服 鸡肝酒 / 57

【妙方五】内服 枸杞子菊花饮 / 57

【妙方六】内服 蒙蒺决明茶 / 58

【妙方七】内服 枸杞生地酒 / 59

【妙方八】内服 白菊花茶 / 59

【妙方九】外用 茶水熏蒸法 / 59

鼻部保养 / 60

【妙方一】内服 剑花猪肺汤 / 60

【妙方二】内服 鲜枇杷叶粉 / 60

【妙方三】内服 芦根竹茹粥 / 61

【妙方四】内服 苍耳子薏米水 / 61

【妙方五】外用 红糖蜂蜜方 / 62

【妙方六】外用 大黄百部酒 / 62

【妙方七】外用 西红柿柠檬面膜 / 63

【妙方八】外用 盐加牛奶去黑头方 / 63

健齿护唇 / 64

【妙方一】内服 石斛绿茶饮 / 64

【妙方二】外用 橘子皮粉 / 64

【妙方三】外用 磨盘草醋方 / 65

- 妙方四 | 外用 清新口齿方 / 65
- 妙方五 | 外用 健齿膏药 / 66
- 妙方六 | 外用 沙拉胡萝卜方 / 66
- 妙方七 | 外用 牢牙方 / 67
- 妙方八 | 外用 凡士林薄荷润唇膏 / 67

颈部保养 / 68

- 妙方一 | 内服 豆腐鱼皮鱼骨汤 / 68
- 妙方二 | 内服 羊肉糯米粥 / 69
- 妙方三 | 外用 牛奶防皱膜 / 69
- 妙方四 | 外用 甜杏仁美颈晚霜 / 70
- 妙方五 | 外用 栗皮蜂蜜 / 70
- 妙方六 | 外用 黄瓜清粉 / 71
- 妙方七 | 外用 绿豆蛋清祛皱霜 / 71

手部保养 / 72

- 妙方一 | 外用 生猪油方 / 72
- 妙方二 | 外用 柠檬精油手浴方 / 72
- 妙方三 | 外用 蛋黄木瓜润手膜 / 73
- 妙方四 | 外用 米酒甘草润手液 / 73
- 妙方五 | 外用 双仁嫩手膏 / 74
- 妙方六 | 外用 姜白矾 / 74
- 妙方七 | 外用 薰衣草护手霜 / 75
- 妙方八 | 外用 淘米水 / 75

足部保养 / 76

- 妙方一 | 内服 谷皮糠粥 / 76
- 妙方二 | 内服 吴茱萸生姜方 / 76
- 妙方三 | 内服 冬瓜红豆方 / 77

- 妙方四 | 外用 猪油止皴裂膏 / 77
- 妙方五 | 外用 柠檬软化角质足浴方 / 78
- 妙方六 | 外用 防皴裂膏 / 78
- 妙方七 | 外用 薄荷清凉爽足粉 / 79

全身皮肤保养 / 80

- 妙方一 | 内服 蜂蜜芹菜汁 / 80
- 妙方二 | 外用 木槿树花茎水洗方 / 80
- 妙方三 | 外用 艾叶泡澡 / 81
- 妙方四 | 外用 三味外洗液 / 81
- 妙方五 | 外用 足浴法 / 81
- 妙方六 | 外用 泥鳅米醋外敷方 / 82
- 妙方七 | 外用 薄荷浴 / 82
- 妙方八 | 外用 桑叶浴 / 82
- 妙方九 | 外用 茉莉糙米磨砂膏 / 83
- 妙方十 | 外用 菠萝果味磨砂乳 / 83

除味香体 / 84

- 妙方一 | 内服 五香丸 / 84
- 妙方二 | 内服 芳香蜜丸 / 84
- 妙方三 | 内服 香贝养容汤 / 85
- 妙方四 | 内服 聚香丸 / 85
- 妙方五 | 外用 西红柿汁 / 86
- 妙方六 | 外用 枯矾粉 / 86
- 妙方七 | 外用 芙蓉叶浴 / 87
- 妙方八 | 外用 老姜涂擦方 / 87

降脂减肥 / 88

- 妙方一 | 内服 瘦身补益茶 / 88

妙方二 | 内服 黄芪山楂减肥汤 / 88

妙方三 | 内服 桑白决明饮 / 89

妙方四 | 内服 陈皮减肥茶 / 89

妙方五 | 内服 莱菔子粳米粥 / 90

妙方六 | 内服 薏米冬瓜什锦粥 / 90

妙方七 | 内服 决明山楂饮 / 91

妙方八 | 外用 荷叶洗浴方 / 91

美胸美腿 / 92

妙方一 | 内服 黄芪淮山鸡肉汤 / 92

妙方二 | 内服 通草鸡蛋奶 / 92

妙方三 | 内服 木瓜猪骨花生煲 / 93

妙方四 | 外用 牛膝美腿浴 / 93

美丽女人补习班

随时随地都能做的瘦身小运动 / 94

第3章

内调外养，消除亚健康——女性日常保健小妙方

减压、抗疲劳 / 98

妙方一 | 内服 苹果枸杞叶汁 / 98

妙方二 | 内服 刺五加五味子茶 / 98

妙方三 | 内服 双参肉 / 99

妙方四 | 内服 淮山枸杞子汤 / 99

妙方五 | 内服 艾草鲜汁 / 100

妙方六 | 外用 山楂秦皮洗浴方 / 100

妙方七 | 外用 麻黄细辛洗浴方 / 101

安眠除烦 / 102

妙方一 | 内服 合欢皮泡料酒 / 102

妙方二 | 内服 蝉蜕饮 / 102

妙方三 | 内服 红枣茯神小米粥 / 103

妙方四 | 内服 酸枣仁安神茶 / 103

妙方五 | 内服 桑葚百合饮 / 104

妙方六 | 内服 羊心玫瑰 / 104

妙方七 | 内服 灵芝酒 / 105

妙方八 | 内服 柿叶山楂核饮 / 105

妙方九 | 内服 红枣葱白饮 / 105

增强免疫力 / 106

妙方一 | 内服 百里香酒 / 106

妙方二 | 内服 参麦茶 / 106

妙方三 | 内服 香蕉柠檬酒 / 107

妙方四 | 内服 川芎黄芪牛腱汤 / 107

妙方五 | 内服 苹果参酒 / 108

妙方六 | 内服 灵芝乌龙茶 / 108

妙方七 | 内服 乌龙茶槐角饮 / 108

妙方八 | 内服 黄精南枣猪腱肉 / 109

妙方九 | 内服 生黄芪炖鲈鱼方 / 109

补气养血 / 110

妙方一 | 内服 补脾益气酒 / 110

妙方二 | 内服 白术当归汤 / 110

妙方三 | 内服 固元膏 / 111

妙方四 | 内服 归参淮山猪腰 / 111

妙方五 | 内服 党参红枣粥 / 112

妙方六 | 内服 红花鱼头豆腐汤 / 112

妙方七 | 内服 五红汤 / 113

妙方八 | 内服 十全大补汤 / 113

滋阴润肺 / 114

妙方一 | 内服 百合生地人参汤 / 114

妙方二 | 内服 麦冬知母蜜糖水 / 114

妙方三 | 内服 羊乳润肺方 / 115

妙方四 | 内服 沙参心肺汤 / 115

妙方五 | 内服 桔梗丸 / 116

妙方六 | 内服 桑叶桔梗汤 / 116

妙方七 | 内服 沙参麦冬汤 / 116

妙方八 | 内服 瓜蒌饼 / 117

妙方九 | 内服 煮冬菜 / 117

妙方十 | 外用 金荞麦水泡脚法 / 117

疏肝养肝 / 118

妙方一 | 内服 何首乌煨鸡 / 118

妙方二 | 内服 绿茶柑橘方 / 118

妙方三 | 内服 芹菜益母鸡蛋方 / 119

妙方四 | 内服 二核炖瘦肉 / 119

妙方五 | 内服 党参煲鸡心 / 120

妙方六 | 内服 银耳杜仲羹 / 121

妙方七 | 内服 枸杞养肝酒 / 121

补肾强身 / 122

妙方一 | 内服 红枣桂圆莲子汤 / 122

妙方二 | 内服 杜仲五味子 / 122

妙方三 | 内服 牛髓地黄膏 / 123

妙方四 | 内服 苁蓉羊肉粥 / 123

妙方五 | 内服 海马当归牛尾汤 / 124

妙方六 | 内服 枸杞叶羊肾粥 / 124

妙方七 | 内服 小茴香虾肉丸 / 125

妙方八 | 内服 肉苁蓉酒 / 125

健脑益智 / 126

妙方一 | 内服 薄荷酒 / 126

妙方二 | 内服 蜂王浆单方饮 / 126

妙方三 | 内服 提神薄荷茶 / 127

妙方四 | 内服 肉桂提神酒 / 127

妙方五 | 内服 醒脑方 / 128

妙方六 | 内服 五鲜汁 / 128

妙方七 | 内服 合欢花茶 / 129

妙方八 | 内服 百合绿茶 / 129

润肠通便 / 130

妙方一 | 内服 百合冬瓜鸡蛋汤 / 130

妙方二 | 内服 何首乌鸡蛋 / 130

妙方三 | 内服 冬葵子饮 / 131

妙方四 | 内服 土豆治便秘方 / 131

妙方五 | 内服 生大黄饮 / 132

妙方六 | 内服 决明子茶 / 133

妙方七 | 外用 葱白醋方 / 133

健脾利水 / 134

妙方一 | 内服 五味枸杞饮 / 134

妙方二 | 内服 玉米须苦丁茶 / 134

妙方三 | 内服 大麦秸茶 / 135

妙方四 | 内服 蚕豆壳冬瓜皮茶 / 135

妙方五 | 内服 麻黄葡萄茶 / 135

妙方六 | 内服 鹿衔草炖冬瓜 / 136

妙方七 | 内服 芫花醋方 / 136

妙方八 | 内服 鲫鱼薏米汤 / 137

妙方九 | 外用 鲤鱼醋 / 137

呵护子宫、卵巢 / 138

妙方一 | 内服 艾叶鸡蛋 / 138

妙方二 | 内服 生姜红糖饮 / 138

妙方三 | 内服 川芎当归鸡 / 139

妙方四 | 内服 大叶茜草方 / 139

妙方五 | 内服 温经汤 / 140

妙方六 | 内服 枸杞子红枣汤 / 140

妙方七 | 内服 丹参黄豆汤 / 141

妙方八 | 外用 粗盐热敷方 / 141

血液排毒 / 142

妙方一 | 内服 醋泡花生 / 142

妙方二 | 内服 山楂益母茶 / 142

妙方三 | 内服 四仁一蜜 / 143

妙方四 | 内服 薄胆茶 / 143

美丽女人补习班

女性工作日健康减压计划 / 144

第4章

特殊时期，需要特殊呵护——女性非常时期的护理小妙方

经期护理保健 / 148

妙方一 | 内服 红枣枸杞鸡蛋 / 148

妙方二 | 内服 黑豆米酒鸡蛋方 / 148

妙方三 | 内服 桂圆蒸枣豆 / 149

妙方四 | 内服 黄酒牛肉方 / 149

妙方五 | 内服 乌鸡莲子汤 / 150

妙方六 | 内服 参麦枸杞鸡蛋方 / 150

妙方七 | 内服 人参当归猪腰方 / 151

妙方八 | 内服 阿胶蛤粉散 / 151

孕期安胎保健 / 152

- 妙方一 | 内服 党参苳麻根汤 / 152
妙方二 | 内服 安胎凉膈饮 / 152
妙方三 | 内服 固胎八珍鸡 / 153
妙方四 | 内服 莲子葡萄干茶 / 154
妙方五 | 内服 生姜红糖乌梅饮 / 154
妙方六 | 内服 葡萄蜜枣茶 / 154
妙方七 | 内服 桑寄生鹿肉汤 / 155
妙方八 | 内服 茵陈红枣粥 / 155

产褥期恢复保健 / 156

- 妙方一 | 内服 鸭蛋苏木藕汤 / 156
妙方二 | 内服 奶香羊肉方 / 156
妙方三 | 内服 归姜羊肉汤 / 157
妙方四 | 内服 党参红枣茶 / 157
妙方五 | 内服 川芎茶 / 158
妙方六 | 内服 木瓜花生猪尾汤 / 158
妙方七 | 内服 莲子鲫鱼汤 / 159
妙方八 | 内服 鲜藕鸡蛋方 / 160
妙方九 | 内服 三七鸡蛋方 / 160

- 妙方十 | 内服 涌泉酒 / 160
妙方十一 | 内服 黄鳝当归汤 / 161
妙方十二 | 内服 党参黑木耳汤 / 161
妙方十三 | 内服 桂圆饮 / 162
妙方十四 | 内服 猪蹄姜醋方 / 162
妙方十五 | 内服 肥肉木瓜醋方 / 163
妙方十六 | 内服 香菇鸡腿方 / 163

更年期护理保健 / 164

- 妙方一 | 内服 甘草小麦红枣汤 / 164
妙方二 | 内服 枸杞子淮山汤 / 164
妙方三 | 内服 莲心苦丁菊花饮 / 165
妙方四 | 内服 党参玫瑰蒸鲑鱼 / 165
妙方五 | 内服 沙参炖豆腐 / 166
妙方六 | 外用 白萝卜合欢泡脚水 / 166
妙方七 | 外用 柴胡白芍泡脚水 / 167
妙方八 | 外用 女贞子首乌泡脚水 / 167

美丽女人补习班

延缓衰老的生活方式 / 168

第5章

顺应天时的四季养生——女性不同季节养生小妙方

春季养生：清淡平和 / 172

- 妙方一 | 内服 菟丝子粥 / 172
妙方二 | 内服 黄芪陈皮猪肚 / 172
妙方三 | 内服 香蒜蜜汁 / 173

妙方四 | 内服 黄芪虾仁猪骨汤 / 173

妙方五 | 内服 参精润燥方 / 174

妙方六 | 内服 芡实莲子沙虫汤 / 174

妙方七 | 内服 老黄瓜乌蛇煲 / 175

妙方八 | 内服 火炭母猪血汤 / 175

夏季养生：祛暑养心 / 176

妙方一 | 内服 菊花甘草汤 / 176

妙方二 | 内服 蜂蜜萝卜汁 / 176

妙方三 | 内服 淮山玉竹炖白鳝 / 177

妙方四 | 内服 莲子芡实薏米粥 / 177

妙方五 | 内服 蚕豆糕 / 178

妙方六 | 内服 藿香解濡粥 / 178

妙方七 | 内服 乌梅草姜汤 / 179

妙方八 | 内服 藿香苏叶鸡蛋汤 / 179

秋季养生：养阴润肺 / 180

妙方一 | 内服 蜜蒸百合 / 180

妙方二 | 内服 乌梅姜茶饮 / 180

妙方三 | 内服 三根清肺茶 / 181

妙方四 | 内服 白茄蜂蜜水 / 181

妙方五 | 内服 陈皮白萝卜水 / 182

妙方六 | 内服 桑菊竹叶茶 / 182

妙方七 | 内服 百合款冬花饮 / 183

妙方八 | 内服 川贝蒸雪梨 / 183

冬季养生：温热暖身 / 184

妙方一 | 内服 鹿茸枸杞猪腰汤 / 184

妙方二 | 内服 补骨脂酒 / 184

妙方三 | 内服 肉桂鸡肝 / 185

妙方四 | 内服 当归生姜羊肉汤 / 185

妙方五 | 内服 人参煮羊肉 / 186

妙方六 | 内服 甘草肉桂牛肉 / 186

妙方七 | 内服 苁蓉羊肉 / 187

妙方八 | 内服 温腠脐酒 / 187

美丽女人补习班

让美丽贯穿每个季节 / 188

第6章

身体出现问题，更要悉心呵护——常见妇科疾病调理小妙方

月经病 / 194

妙方一 | 内服 当归双花汤 / 194

妙方二 | 内服 归芍六君子汤 / 194

妙方三 | 内服 豆腐醋方 / 195

妙方四 | 内服 当归红枣粥 / 195

妙方五 | 内服 黑白汤 / 196

妙方六 | 内服 枸杞鳖鸽汤 / 196

妙方七 | 外用 药枕法 / 197

妙方八 | 外用 敷脐法 / 197

经前期综合征 / 198

妙方一 | 内服 白扁豆橘皮粥 / 198

妙方二 | 内服 温胆汤 / 198

妙方三 | 内服 姜桂牛肉汤 / 199

妙方四 | 外用 脐疗法 / 199

乳腺增生 / 200

妙方一 | 内服 全蝎瓜蒌散 / 200

妙方二 | 内服 玫瑰蚕豆花茶 / 200

妙方三 | 内服 肉苁蓉归芍蜜饮 / 201

妙方四 | 外用 兜药法 / 201

乳腺炎 / 202

妙方一 | 内服 豆腐大飞扬草汤 / 202

妙方二 | 内服 桃树皮煮鸡蛋 / 202

妙方三 | 内服 漏通酒 / 203

妙方四 | 内服 蒲公英粥 / 203

妙方五 | 内服 瓜蒌仁牛蒡汤 / 203

妙方六 | 内服 消化汤 / 204

妙方七 | 外用 蒲公英外敷方 / 204

妙方八 | 外用 红花涂擦法 / 205

妙方九 | 外用 芙蓉叶外敷方 / 205

功能失调性子宫出血 / 206

妙方一 | 内服 乌贼骨炖鸡 / 206

妙方二 | 内服 仙鹤龙牡煎 / 206

妙方三 | 内服 右归丸 / 207

妙方四 | 外用 生姜灸法 / 207

慢性盆腔炎 / 208

妙方一 | 内服 煨猪腰 / 208

妙方二 | 内服 暖宫定痛汤 / 208

妙方三 | 内服 三味糯米粥 / 209

妙方四 | 外用 芒硝蒜泥外敷法 / 209

宫颈炎 / 210

妙方一 | 内服 蚌肉炖鸡冠花 / 210

妙方二 | 内服 鱼腥草蒲公英汤 / 210

妙方三 | 内服 鱼腥草猪肺煲 / 211

妙方四 | 内服 菱粉粳米粥 / 211

妙方五 | 外用 无花果叶汤 / 211

妙方六 | 外用 四味熏洗法 / 212

妙方七 | 外用 苦胆石榴皮方 / 212

妙方八 | 外用 紫草香油方 / 213

妙方九 | 外用 儿茶苦参方 / 213

子宫脱垂 / 214

妙方一 | 内服 鲫鱼芪枳汤 / 214

妙方二 | 内服 黄芪白术粥 / 214

妙方三 | 内服 枳壳芫蔚子汤 / 215

妙方四 | 内服 莲子煮猪肚 / 215

子宫肌瘤 / 216

妙方一 | 内服 丹参赤芍汤 / 216

妙方二 | 内服 消瘤蛋 / 216

妙方三 | 内服 桃仁承气汤 / 217

【妙方四】内服 桂枝茯苓丸 / 217

阴道炎 / 218

【妙方一】内服 化痒汤 / 218

【妙方二】内服 生地龙胆汤 / 218

【妙方三】内服 芦荟丸 / 219

【妙方四】内服 淮山鱼鳔瘦肉汤 / 219

【妙方五】外用 外散法 / 220

【妙方六】外用 熏蒸法 / 220

【妙方七】外用 狼毒车前汤 / 221

【妙方八】外用 外洗法 / 221

外阴瘙痒 / 222

【妙方一】内服 牛奶荷包蛋 / 222

【妙方二】内服 莲子薏米肉汤 / 222

【妙方三】内服 当归荆芥饮 / 223

【妙方四】内服 知柏生地汤 / 223

【妙方五】外用 蛇白汤 / 224

【妙方六】外用 纳药法 / 224

【妙方七】外用 蜀椒汤 / 225

【妙方八】外用 蛇床子散 / 225

性冷淡 / 226

【妙方一】内服 参芪附片锁阳汤 / 226

【妙方二】内服 炸麻雀 / 226

【妙方三】内服 枸杞子炖牛鞭 / 227

【妙方四】内服 红参蛤蚧苁蓉酒 / 228

【妙方五】内服 九子苁蓉蜈蚣汤 / 228

【妙方六】外用 填脐法 / 229

【妙方七】外用 药枕法 / 229

习惯性流产 / 230

【妙方一】内服 泰山磐石散 / 230

【妙方二】内服 南瓜蒂方 / 230

【妙方三】内服 苎麻淮山方 / 231

【妙方四】内服 桑寄生菟丝子方 / 231

【妙方五】内服 益母草决明子方 / 231

【妙方六】内服 苏梗陈皮莲子汤 / 232

【妙方七】内服 菟丝子熟地方 / 232

【妙方八】外用 神效膏 / 233

妊娠水肿 / 234

【妙方一】内服 白扁豆秋豆角方 / 234

【妙方二】内服 陈皮竹叶饮 / 234

【妙方三】内服 茯苓饼 / 235

【妙方四】内服 杜仲鲤鱼方 / 235

不孕症 / 236

【妙方一】内服 归芍益母汤 / 236

【妙方二】内服 苍术神曲粥 / 236

【妙方三】内服 红花丹参鸡 / 237

【妙方四】内服 青虾炒韭菜 / 237

【妙方五】内服 仙灵脾熟地酒 / 238

【妙方六】内服 益母草鸡蛋饮 / 238

【妙方七】内服 脊髓甲鱼汤 / 239

产后发热 / 240

【妙方一】内服 绿茶荆芥苏叶饮 / 240

【妙方二】内服 柴胡半夏当归汤 / 241

妙方三 | 内服 桃仁藕汤 / 241

妙方四 | 内服 小柴胡汤 / 242

妙方五 | 内服 熟地淮山苡蓉汤 / 242

妙方六 | 内服 桂枝麻黄汤 / 243

妙方七 | 内服 当归益母草丸 / 243

产后尿潴留 / 244

妙方一 | 内服 煲猪小肚 / 244

妙方二 | 内服 益气通尿汤 / 244

妙方三 | 内服 麦冬鲜藕粥 / 245

妙方四 | 内服 满天星车前草饮 / 245

产后尿失禁 / 246

妙方一 | 内服 猪小肚蒸饭 / 246

妙方二 | 内服 桂圆枣仁饮 / 246

妙方三 | 内服 狗肉炖黑豆 / 247

妙方四 | 内服 荔枝肉炖猪小肚 / 247

产后子宫复旧不全 / 248

妙方一 | 内服 双花炭益母草汤 / 248

妙方二 | 内服 益母草生蒲黄饮 / 248

妙方三 | 内服 黑芝麻红糖茶 / 249

妙方四 | 内服 当归红花汤 / 249

妙方五 | 内服 生地旱莲草饮 / 250

妙方六 | 内服 当归失笑散汤 / 250

妙方七 | 内服 三七粉蒸鸡蛋 / 251

妙方八 | 内服 焦艾当归汤 / 251

产后身痛 / 252

妙方一 | 内服 黄芪桂枝五物汤 / 252

妙方二 | 内服 紫苏葱白饮 / 252

妙方三 | 内服 木瓜艾叶饮 / 253

妙方四 | 内服 牛膝炖猪肉方 / 253

妙方五 | 外用 麸子热敷方 / 253

产后抑郁症 / 254

妙方一 | 内服 柴胡疏肝散 / 254

妙方二 | 内服 四逆散 / 254

妙方三 | 内服 加味甘麦红枣汤 / 255

妙方四 | 内服 滋水清肝饮 / 255

妙方五 | 内服 夏枯草决明茶 / 255

妙方六 | 内服 牡蛎柴胡饮 / 256

妙方七 | 内服 琥珀伏神汤 / 256

妙方八 | 内服 甘麦汤 / 257

妙方九 | 外用 梦境解忧法 / 257

美丽女人补习班

女性月经问题自查 / 258

附录1 排毒——美丽的紧急课程 / 260

附录2 送给职场女性的花样保健操 / 264



女人28天

保养要点

女性的身体有着精妙的生理结构，如果足够了解自己，就能够准确地把握身体所发出的讯息，给予自身最贴心、最及时的关怀与呵护，将美丽和健康延续得久一些，再久一些……

女性每月都会有月经，这就形成了规律的生理周期。不同女性的生理周期长短不一，平均为28天。我们可将这28天分为四个阶段，即月经期、安全期、排卵期、经前期。在这四个阶段当中，随着激素水平的变化，女性的生理特点会发生相应的改变，情绪也会如潮水般有起有落。

了解了这些奥秘后，认认真真善待自己的每一天，并且周而复始地坚持下去，就会真正蜕变成美丽的女人。

月经期

1~7
天

轻松约会“好朋友”

月经是女性生活中很重要的角色。“好朋友”是月经的一个别称，将“好朋友”三个字拆开，就是“女子月月有（谐音）”，是不是很形象呢？“好朋友”如果按时造访，除了可以告诉你没有怀孕外，还能说明你身体的内分泌状况比较正常。

把月经当作“好朋友”看待的人，一定可以快乐的心态迎接月经的到来，这是健康而成熟的女性应有的态度。

Day 1 选好卫生用品，拒绝过敏

- 过敏体质应选择纯棉质地的卫生巾，避免刺激皮肤。
- 尽量不要选择带香味的卫生巾或卫生护垫，以免这些芳香物质对皮肤产生刺激。
- 避免在夜里使用内置式卫生棉条，因为长时间不换会产生有害细菌。
- 经期适宜穿干净的纯棉内裤，纯棉内裤透气性好。