

李军红说

李军红——著

新 妇科千金方



李军红说

李军红——著

新
妇科千金方



图书在版编目 (CIP) 数据

李军红说新妇科千金方 / 李军红著. —南昌: 江西科学技术出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5390-5743-9

I. ①李… II. ①李… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 176929 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2016175

图书代码: D16032-101

李军红说新妇科千金方

李军红著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491

传真: 0791-86639342 邮购: 0791-86622945 86623491

经 销 各地新华书店

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 700mm×980mm 1/16

印 张 19.5

版 次 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

字 数 267 千字

书 号 ISBN 978-7-5390-5743-9

定 价 39.80 元

赣版权登字: 03-2016-252

版权所有 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

自序

我的这本书上市5年有余，因此结识了很多女性患者。她们中的很多都成了我的忠实粉丝，大家认同书中的方法实用。当然，我长期工作在临床一线，这些方法是我的经验，也是我最擅长的。有人问，一般医生的经验都喜欢私藏，我怎么会如此无私？“先利人，后利己”是我的座右铭，为病人解除病痛，这种享受是精神上的，是文字难以表达的。我把这些看成是自己的财富，看似无形，实则仓满而溢。

有几个较特殊的例子（为保护个人隐私，只说病例，不说姓名）：一个北京通州的女患者，30来岁，得了一种常见的妇科病，治了四五年都没有治好。她患的是霉菌性阴道炎和轻度的宫颈糜烂，输液吃汤药，中、西医看了个遍，治完了复查，查完了再治。她认为自己的这个病治不好了，开始对性生活产生恐惧，甚至精神都开始有问题。我给她把病由大化小，治法简单化，只开了一瓶中药皮肤康洗液，让她用原液擦拭，并停用一切西药和栓剂，后又开了几盒中药丸，一共也就花了几十元钱，她的病就这样好了。其实这原本就是杀鸡的事，医生却给她上了牛刀，当然这牛刀也是因利益的驱使，我们专业人士称此为“过度医疗”。不知道身边的您有没有同样的经历？

还有一个大连的近60岁的阿姨，因闻父亲去世的噩耗，一着急开始尿血，结果落下病根，以至于每次着急生气就会犯病，犯病后就去医院输液，最后对很多药产生了耐药性。这时候她找到了我，我给她用清热地黄

丸和加味香连丸调治后，病很快就好了。这次同样也是给她用中成药调治，也只是区区的几盒丸药。她疑惑我开的药丸说明上都没有写可以治这种病的症状，结果药吃下去病却好了，这些是最让这个阿姨信服我的原因。

有一个刚上高一的郑州的小女孩，因为黄体酮不正常，每次来月经血都止不住，中、西医看了一年多也没有治好。妈妈带孩子来看病，起初也是抱着试试看的心里，因为实在是没有办法了，孩子因出血过多，已经严重贫血，走路都困难。我给孩子开了两味中草药，让她妈妈拿回家去炒至焦微黑时给孩子煎服，另外开了两盒丸药，总共只花了50元钱，孩子的病就好了。孩子高二、高三的时候都来过，是看别的小毛病，顺便也来看看我。

少花钱，把病治好，是我治病的宗旨。不是虚假，也没有必要唱什么高调，我很乐意这样为大家看病。因此我重新审视这本书稿，我要把治法写得更加详尽，更加清楚，更加实用。我会把很多很廉价甚至是被大家“遗忘”的中成药写到书里。为什么说这些药被遗忘？因为这些药利润低而被抛弃，但这是国粹，是多年临床而不衰的国粹。有人会说这些药丸安全吗？要不要医生处方？不需要，这些药丸大多是非处方药，随便都可以在药房里买到，而且很廉价。大家可以放心服用，我只是在您吃药的时候略加指点而已。

我真心希望这本书真正惠及于民。大家收获的是健康，我收获的是福报。

目录

【第一章】 女人的美丽，要靠健康来雕刻

- 002 …… 多想多自问，省去上医院的劳累
- 005 …… 舌苔白厚是胃寒，舌苔黄厚是胃热
- 009 …… 喜脉，你我都能掌握的测孕技巧
- 012 …… 妈妈体质好，孩子才健康
- 017 …… 肾—天癸—冲任—胞宫，一条轴决定女人的健康
- 020 …… 一杯郁金水，养肝又养性
- 023 …… 女贞子，不会上火的滋阴药
- 026 …… 保健品、足疗、按摩，方法对了，美丽就来了

【第二章】 养好血，调好气，幸福女人不生病

032
……
血热、血寒、贫血、血瘀，对症养血得健康

036
……
补气是提高免疫力最快的方法

039
……
肝病的自检自测：口苦、咽干、耳鸣、眼涩、胸胀

043
……
三七陈皮胶囊，乳腺增生快速消

046
……
脾虚三大症状：口水多、脂肪厚、白带有问题

050
……
男人肾虚会腰酸，女人肾虚会流产

054
……
好习性养出好女人

【第三章】 预防妇科病，让女人花绚丽绽放

- 060
……
唇齿相依，妇科病不要让男人袖手旁观
- 063
……
一掬温润水，洗出健康好女人
- 066
……
栓剂：爱恨难舍，会用方健康
- 069
……
红糖姜枝水，暖宫散寒温暖女人一生
- 072
……
戒热戒辣，温补的女人才健康
- 075
……
健脾祛湿，苗条清爽真美人
- 078
……
甘麦大枣汤，缓缓润泽每一处脏腑

【第四章】 1800天串起女人的一生：·月经

082 ····· 月经：·女性健康的一面镜子

086 ····· 当归高经补血，做鲜活红润女人

089 ····· 艾火温熏，散寒祛瘀治痛经

092 ····· 哺乳期调养，调出充盈气血显风韵

095 ····· 鹿胎丸：·宫廷秘方补出健康干练时尚女

098 ····· 痛经有三种，饮食调理各不同

【第五章】

细心聆听身体的倾诉：白带

- 102 …… 白头翁，治疗白带异常真轻松
- 105 …… 治肝不护肝，水作『青罗带』
- 107 …… 黄土炒黑豆，直入脾经治黄带
- 110 …… 火热伤津液，带下也焦黑
- 114 …… 赤带：清热化湿生吃白萝卜
- 117 …… 隔茸灸，温热化湿治疗带下有奇效
- 121 …… 健脾祛湿，预防白带，食疗才是『上上』招

【第六章】 从头到脚的健康护理（一）

- 126 …… 口腔溃疡：猪胆汁加维生素B₂，一剂轻松除
- 130 …… 狐臭：冰片、麝香膏加红霉素软膏还女性幽幽体香
- 133 …… 肝火旺：刮痧泻火让女人拥有平和好性情
- 136 …… 口臭：黄连加酵母片，口齿噙香笑盈人
- 139 …… 手脚冰凉：桂枝首乌茶，健康美女不『冷若冰山』
- 142 …… 肾虚：杞菊地黄丸和蒲公英让女人肾水充盈

【第七章】 从头到脚的健康护理（二）

- 146 …… 盆腔炎：粥和茶饮除根祛本细细调
- 150 …… 外阴瘙痒：酒浸百部缓缓涂抹杀阴虫
- 153 …… 子宫肌瘤：早查早防早治是良方
- 157 …… 子宫肌瘤：灸药结合软坚散结消瘤体
- 160 …… 阴道炎：双黄连粉剂，洗、擦两用效果赞
- 163 …… 宫颈糜烂：冰硼散加灭滴灵（甲硝唑）片，强效杀菌剂
- 166 …… 『疣』病：鸭胆子凡士林霜，疣体脱落不疼痛
- 169 …… 阴疮：麦冬和高锰酸钾，标本兼治病自除
- 172 …… 湿疹：双料喉风散，祛除湿疹只需喷一喷
- 175 …… 尿路感染：牛膝、当归、黄芩，小方治大病

【第八章】

从头到脚的健康护理(三)

- 180
……
子宫脱垂：蛇床子乌梅汤，熏、洗两用不复发
- 184
……
恶露：内服黄芪，外敷云南白药，双管齐下好调理
- 187
……
节育环并发症：膝胸位瑜伽体操一招除
- 190
……
性冷淡：鹿茸核桃膏，好吃的女性专用壮阳药
- 193
……
性交痛：蛇床子外用，暖宫散寒药到病除
- 195
……
阴道干涩：麻油菟丝子膏，津津而润养肌肤
- 198
……
受孕：肾气充足，才能孕育健康宝宝

【第九章】

打造出水芙蓉般的靓丽容颜 (一)

- 202 …… 化妆品过敏：荆芥穗，还女人原本肤色
- 205 …… 玫瑰胭脂膏，抚平眼角鱼尾纹
- 208 …… 灸疗祛皱，还原女人光洁如玉俏容颜
- 211 …… 气血盈盈气色好——门冬益寿膏
- 215 …… 明眸善睐剪秋水——美眼还瞳散
- 219 …… 气如幽兰，肤若美瓷——绿茶维C面膜
- 222 …… 樱唇轻启，梅香摇曳——桃仁美唇膏
- 225 …… 珠圆玉润齿微露——珍珠漱口水

【第十章】 打造出水芙蓉般的靓丽容颜 (二)

- 230 …… 青丝缕缕雪花飞——去屑皂角刺
- 233 …… 秀发映颈美如瀑——蒲公英快速生乌发
- 237 …… 鼻梁高高气质佳——动动手指让脸部轮廓更立体
- 240 …… 春葱玉指美如兰——纤手、玉脚轻松得
- 243 …… 挑扁担、桃花散——秀出你的『小蛮腰』
- 246 …… 换丰满盈润为袅袅轻姿——灸疗加山药
- 249 …… 成为最美女人的养生秘诀——延龄蟠桃丹
- 252 …… 祛除眼袋，神采奕奕——黄瓜维生素面膜
- 256 …… 消肿消痛，祛除酒糟鼻——土豆维生素B₆膏

【第十一章】 打造出水芙蓉般的靓丽容颜（三）

260 …… 不同肤质的『白里透红』方

263 …… 上古留方玉容散——女性美容通用的中药面膜

266 …… 垆边人似月，皓腕凝霜雪——祛湿美白粉

269 …… 让肌肤如初生般细腻无瑕——玉颜膏

272 …… 去面部死皮，容颜如洗——杏仁蛋清面膜

275 …… 只增岁月不增斑——藕片加维生素C

278 …… 痧板刮一刮，『痘痘』轻松除

283

⋮

问答部分

281

⋮

后记