



清代御医秦本煜

很久很久 的老偏方

女人养生特效秘方

清代御医秦本煜第八代传人秦旭东 / 编著

纯食材配方, 最简单最有效的经典老偏方。
告别烦恼, 预防衰老, 用好老偏方, 幸福长又长。

睡不好! 喝牛乳小米粥

症状: 睡眠质量低下

老偏方: 先以小米60克煮粥,
待粥将熟时, 加入新鲜
牛乳250克再煮为粥。



富含胡萝卜素的食物多吃预防乳腺疾病

症状: 乳腺疾病

老偏方: 多食富含胡萝卜素的食物,
必须用油炒食, 因为胡萝卜素不溶于水。



红酒煮苹果, 痛经不再有

症状: 痛经

老偏方: 苹果400克, 红酒适量。苹果去皮, 用刀切成月牙状。
把苹果放入奶锅里, 倒入红酒没过苹果, 用中火炖煮
15分钟。关火, 苹果在红酒中浸泡两个小时后, 即可食用。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

很久很久的 老偏方

女人养生特效秘方

清代御医秦本煜第八代传人秦旭东 / 编著



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

女人养生特效秘方 / 秦旭东编著. -- 天津: 天津
科学技术出版社, 2013.4
(很久很久的老偏方)

ISBN 978-7-5308-7867-5

I. ①女… II. ①秦… III. ①性-养生(中医)-秘
方-汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP 数据核字(2013)第 079798 号

责任编辑: 范朝辉

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)23332390(编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 787×1090 1/16 印张 15 字数 300 000

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



P 前言 PREMISE

相对于男性来讲，女性对于养生保健的方法和效果有着更高的要求，生理和心理上的特殊性决定着女性养生与男性养生一定要有所区别。现代女性除了担负孕育后代的艰巨任务外，也参与到社会分工中，承担起越来越重的责任，包括抚育孩子、关爱丈夫、关心父母、追求事业等。可是女性在年复一年的忙碌付出中，却往往忽视了对自己的关爱，身体极容易出现健康问题。平日里，面对生活与工作的双重压力，女人们往往会选择坚持。然而，女性虽然凭借自己的努力摆脱了“弱女子”的称谓，但女性的身体与男性相比却没有任何优势可言。总有一天，疲乏劳累的身体会背叛心灵。痛苦会惩罚每一位忽略健康的人。没有了健康，一切的辉煌与灿烂都是虚幻的。

中医学认为，女人想要养生，第一件事就是从养血补血开始，血色好了，女性的健康才有保障。妇女以血为用，月经、胎孕、产育以及哺乳等生理特点皆易耗损血液，所以女性机体相对地容易处于血分不足的状态。所以，女性养生首先应重视保养气血。血足才能使面色红润靓丽、经血正常、精神旺盛。若不善于养血，就容易出现面色萎黄无华、唇甲苍白、头晕眼花、倦怠乏力、发枯肢麻、经血量少、经期延迟等状况。女人在严重贫血时，还容易出现皱纹早生、少白头、更年期提前等早衰状况。

《很久很久的老偏方——女人养生特效秘方》一书正是本着以上原则，针对女性易患疾病，从头到脚，从内到外，分门别类，节节深入，从根本上讲述疾病与身体失衡的形成原因。本书行文简洁，通俗易懂，能让女人高效掌握养生知识，通晓医理病理，防患于未然。本书精致处有三：其一，所选老偏方皆经千百年验证而流传至今，对疗治疑难杂症尤其有效；其二，偏方药伍皆选纯食材，无毒副作用，可放心使用；其三，书中内容悉心编排，每节都将药理单独提炼并置于文首，令读者一目了然。

因个人生理及病理差异，所推荐偏方未必适用于所有人，患者应根据自身条件斟酌使用。对于病情较重者，建议尽快接受专业医师诊治，以免延误病情。

书中若有纰漏之处，敬请谅解。

最后，希望本书对广大女性朋友维护自己的健康起到关键作用。

目录

CONTENTS

第一章

女人养颜养生老偏方 1

香菇面膜,让你脸蛋娇艳欲滴 2

去除皱纹用鸡蛋 4

土豆贴冷水敷,“熊猫眼” 7

角质层太厚,果酸换肤有妙招 8

妙方治疗红眼病,还你迷人双眼 11

生姜水、淘米水洗发,去屑亮发心里美 12

得了扁平疣,蒲公英涂擦有奇效 14

牙黄口臭,就用黄连水和老陈醋 15

养颜之计在于春,两个偏方巧涂抹 19

毛孔粗大,试试这三个偏方 20

面部多暗疮,五种汤来养颜 22

第二章

女人美体养生老偏方 25

荷叶乌龙茶,喝掉厚脂肪 26

茶叶水番茄汁,治狐臭不再愁	29
陈醋大蒜泡一泡,治疗灰指甲有奇效	32
肌肤损伤,果蔬方有奇效	34
偏方治疗脚癣,打造完美玉足	36
桑叶水 100 天,拥有好身材	39
皮肤感染,马齿苋有妙用	42
手脚冰凉,喝点猪肝瘦肉粥	43
艾叶菊花熬水洗澡,只需一周除掉汗斑	45
想瘦身,海带有奇效	47
冻疮碍美,辣椒有妙效	48

第三章

女人美乳养生老偏方

胸部不丰满,吃山药黄豆煲猪蹄	52
治乳腺炎,敷仙人掌	53
乳头皲裂,蛋黄油加冰片擦一擦	55
经前乳房胀痛,王不留调醋填脐有奇效	57
治乳腺增生,中药膏六疗程可痊愈	59

第四章

女人房事养生老偏方

苁蓉羊肉粥,性冷淡不再愁	62
治疗阴吹,还是中医偏方好	65

排卵期出血,宜用中医食疗方	68
---------------------	----

阴道干涩难行房,喝猪豆腐煮汤	70
----------------------	----

第五章

女人孕产养生老偏方	73
-----------------	----

孕期呕吐,来碗椰汁奶糊	74
-------------------	----

梨皮橘皮香蕉皮,让准妈妈远离失眠	75
------------------------	----

产后补气血,就用这三个偏方	76
---------------------	----

解决产后腰痛,偏方调理不可少	78
----------------------	----

产后沮丧不用慌,虾仁香菇能帮忙	81
-----------------------	----

新妈妈脱发,三个食疗方搞定	83
---------------------	----

产后便秘,蔬菜食疗胜妙药	86
--------------------	----

银杏果搓患处,搓走产后痔疮	87
---------------------	----

生殖器官感染,喝红枣红糖鸡蛋汤	88
-----------------------	----

第六章

女人妇科病养生老偏方	91
------------------	----

外阴瘙痒,用花椒水洗一洗	92
--------------------	----

冰片香油糊,让你告别阴道炎	94
---------------------	----

三类食物多吃可预防乳腺疾病	96
---------------------	----

红酒煮苹果,痛经不再有	99
-------------------	----

三个老偏方,对治疗女性尿道炎	102
----------------------	-----

热毛巾加维生素 B ₆ ,经期乳房不再胀痛	103
--	-----

经水多经期长, 艾灸隐白穴	105
中药汤洗一洗, 让你私处更清爽	107
雌激素偏高不可小觑, 豆制品来平衡	109
最受女性欢迎的痛经偏方	111
月经紊乱, 多用艾灸	113

第七章

女人心理养生老偏方

女性抑郁, 寻找快乐加食疗	116
三个食疗方, 治愈女性神经衰弱	119
治疗焦虑, 龙眼有奇效	122
失眠怎么办? 有老偏方	125
解决烦躁有办法, 三妙方让您心平气和	128
睡不好, 喝牛乳小米粥	130
记忆力下降, 摇头晃脑梳梳头	132
女性更年期, 食疗方还你好心情	134
女性易悲情, 季节变化谨防忧郁	136
中医加食疗, 赶走心脑血管疲劳	138
情绪中暑, 找准穴位按一按	140

第八章

女人筋骨养生老偏方

治疗类风湿性关节炎用“盐饭膏”	144
-----------------------	-----

盐水热敷,赶走颈肩疼痛	146
毛巾包“烂泥”,巧治肩周炎	149
关节痛按一按虎金寸穴	152
根除腰椎间盘突出,生姜辣椒热敷	154
腰腿痛,拉拉单杠抵灵药	156
筋骨扭伤,巧用仙人掌	157
缓解足跟痛,乌梅捣烂加点醋	159
关节肿痛,三个老偏方帮你解决难题	160
季节变换,要防旧伤痛	162

第九章

女人肠胃养生老偏方	165
-----------------	-----

每天 10~15 克,鸡蛋壳搞定胃反酸	166
减轻胃下垂,常做仰卧起坐	167
患了胃溃疡,请用云南白药	169
胃寒胃热,找准穴位按摩就好	170
甘草水拌蜂蜜,胃炎胃痛都治好	172
治疗胃胀打嗝,饭后请喝三杯黄连水	174
拉肚子怎么办? 小米粥加盐疗效好	176
胃寒怎么办? 食疗有秘方	178
大便不畅,无独有“藕”	181
肠胃病,偏方治疗不犹豫	182
偏方养脾气,肠胃真健康	184

第十章

女人心脑血管养生老偏方 187

- 饭后一根香蕉,降血压很有效 188
- 早晨多梳头,健脑提神延缓衰老 192
- 三个老偏方,偏头痛不再慌 193
- 心慌气短,按一按至阳关元 196
- 三个老偏方,预防心血管疾病 198
- 心律失常怎么办? 中医有妙方 200
- 血管硬化,喝碗鸽子汤 202
- 血压不稳,食疗有奇效 204
- 防治冠心病,食疗方来帮忙 206

第十一章

女人呼吸道养生老偏方 209

- 防肺燥,喝点杏仁粥 210
- 三个老偏方,赶走气管炎 211
- 慢性咽炎,三个偏方均有奇效 212
- 治哮喘又养颜有秘方 214
- 治疗过敏性鼻炎,中医有秘方 218
- 治肺炎,老偏方最有效 219
- 三个妙方治疗上呼吸道感染 221
- 多吃梨和百合糯米粥,巧治咳嗽又养颜 223
- 止鼻血就用冰水 224

女养颜养生老偏方

分。皮肤干燥不仅使人失去吸引力，而且会加速衰老。所以，女性养颜养生，首先要从皮肤开始。皮肤是女性魅力的重要因素，也是女性健康的重要标志。女性养颜养生，就是要通过科学的饮食、运动、护肤等方法，使皮肤保持细腻、红润、弹性，从而达到养颜养生的目的。

养颜养生，首先要从饮食入手。饮食是养颜养生的基础。女性养颜养生，要注意饮食的均衡和营养。多吃新鲜蔬菜、水果，少吃辛辣、油腻、高糖食物。同时，还要注意饮食的卫生，避免暴饮暴食，养成良好的饮食习惯。

养颜养生，其次要从运动入手。运动是养颜养生的重要手段。女性养颜养生，要坚持适度的运动，如散步、慢跑、瑜伽等。运动可以促进血液循环，增强新陈代谢，使皮肤保持活力。

养颜养生，最后要从护肤入手。护肤是养颜养生的关键环节。女性养颜养生，要选择适合自己肤质的护肤品，并注意护肤的步骤和方法。同时，还要注意防晒，避免紫外线对皮肤的伤害。

养颜养生，是一个长期的过程，需要持之以恒。只有坚持科学的养颜养生方法，才能达到养颜养生的目的，使女性拥有健康、美丽的容颜。

第一章

女人养颜养生老偏方

养颜养生，首先要从饮食入手。饮食是养颜养生的基础。女性养颜养生，要注意饮食的均衡和营养。多吃新鲜蔬菜、水果，少吃辛辣、油腻、高糖食物。同时，还要注意饮食的卫生，避免暴饮暴食，养成良好的饮食习惯。

养颜养生，其次要从运动入手。运动是养颜养生的重要手段。女性养颜养生，要坚持适度的运动，如散步、慢跑、瑜伽等。运动可以促进血液循环，增强新陈代谢，使皮肤保持活力。

养颜养生，最后要从护肤入手。护肤是养颜养生的关键环节。女性养颜养生，要选择适合自己肤质的护肤品，并注意护肤的步骤和方法。同时，还要注意防晒，避免紫外线对皮肤的伤害。

养颜养生，是一个长期的过程，需要持之以恒。只有坚持科学的养颜养生方法，才能达到养颜养生的目的，使女性拥有健康、美丽的容颜。

养颜养生，首先要从饮食入手。饮食是养颜养生的基础。女性养颜养生，要注意饮食的均衡和营养。多吃新鲜蔬菜、水果，少吃辛辣、油腻、高糖食物。同时，还要注意饮食的卫生，避免暴饮暴食，养成良好的饮食习惯。

养颜养生，其次要从运动入手。运动是养颜养生的重要手段。女性养颜养生，要坚持适度的运动，如散步、慢跑、瑜伽等。运动可以促进血液循环，增强新陈代谢，使皮肤保持活力。

养颜养生，最后要从护肤入手。护肤是养颜养生的关键环节。女性养颜养生，要选择适合自己肤质的护肤品，并注意护肤的步骤和方法。同时，还要注意防晒，避免紫外线对皮肤的伤害。



香菇面膜，让你脸蛋娇艳欲滴

症 状：皮肤干燥

老偏方：将新鲜的香菇洗净，用适量开水冲泡1小时，期间最好放点木瓜，因为木瓜中的活性酶能让香菇多糖更好地释放出来。之后用冲泡好的水敷脸，每次0.5个小时，每3~6天做一次即可。

药 理：香菇里还有香菇多糖，它是专门用来保湿的化学成分。

自20世纪70年代开始，全球的皮肤干燥问题被提上日程。没有人知道确切的原因。部分原因是人体暴露在化学、污染和酸雨的环境中。我们对皮肤的期望已经从擦粉使皮肤看上去光滑，遮盖瑕疵，转变为实现皮肤湿润。

皮肤干燥问题也是个被广泛讨论的问题。目前，对皮肤干燥还没有一个标准的定义。人们只能通过症状才能认识到皮肤已经干燥了——起屑、紧绷、条纹、过敏、瘙痒。直接原因是最外层皮肤受到损伤，这层皮肤是由皮肤细胞、脂质等帮助涵养皮肤水分的物质组成的。当脂质的平衡被打破，皮肤失去水分，皮肤细胞通常会不知不觉地脱落，积聚成白色的皮肤屑。

专家说，许多人的皮肤干燥是因为环境条件发生改变导致的，而压力是另外一个诱因。最近的研究表明，人的焦虑程度越高，他们的皮肤保持水分和抗过敏物质的恢复速度就越低。

我们的环境，包括寒风、骄阳和中央空调，都会使皮肤水分散失，但真正的损害是来自人们对自己日常生活习惯偏好的放任。年轻女性经常一天洗两到三次澡，用刺激皮肤的洗涤用品，根本不能补充水分。其实身体是不能忍受的。肥皂带有脂质，如果洗完澡没有及时涂抹润肤露，水分蒸发会迅速带走皮肤内部的水

分。皮肤干燥不仅使人失去吸引力，使皮肤发痒，而且随着环境恶化还容易受到细菌、过敏原和化学品的攻击。这些问题反过来又使皮肤更糟，使皮肤失去更多水分，自我表现修复的效果也越来越差。

皮肤干燥是指皮肤缺乏水分令人感觉不适的现象。其症状主要为皮肤发紧、个别部位干燥脱皮、洗澡过后全身发痒。年龄增长、气候变化、睡眠不足、过度疲劳、洗澡水过热、洗涤用品碱性强等都是导致皮肤干燥的重要原因。随着体内雌激素水平的降低，皮脂分泌减少，皮肤保存水分的能力会下降，从而使皮肤变得越来越干。另外，皮肤表面的角质层内含有一种“天然保湿因子”，它的数目多少，决定了皮肤的含水量高低。现代女性中普遍存在保养品使用过度的状况，这会使皮肤分泌油脂能力下降，导致干燥缺水。

清洁皮肤是保养皮肤的第一步，是保养皮肤的关键。洁肤可促进皮肤的新陈代谢，增加皮肤的吸收功能，预防皮肤疾病，延缓皮肤衰老和皱纹的产生。清洁皮肤可以单纯用水洗，也有用洗面奶、清洁霜等清洗。用水洗脸是基础，每天2~3次。应该多使用洗面奶洗脸，中性皮肤可每天洗1次，或隔天洗1次，干性皮肤宜2~3天洗1次，油性皮肤宜每天洗1次左右。总之，以保持皮肤清爽为宜。洗脸用的水最好是开水冷却至36度左右；油性皮肤者温度可以稍高，约38度；干性皮肤者温度可稍低，为34度左右，也可用温水洗净后，再用冷水冲洗一下，以缩小毛孔。但敏感性皮肤或皮肤干燥者不宜单纯用冷水洗脸。洗脸时可用指腹由里向外不断按摩，最后用柔软的毛巾擦干。洗面奶应性质温和，量不宜太多，以薄薄地涂至整个面部即可，按摩时间为5分钟左右。

在日常生活中。空气干燥、气温下降，皮肤新陈代谢对气候和环境的变化还没完全适应，使皮肤的汗腺分泌减少，显得很干燥。此时需要适当增加护肤品的使用量，使皮肤得到充分的滋养和维护。护肤品应选择保湿功能大、滋润作用强的膏霜类化妆品。不仅面部皮肤需要养护，四肢和躯干部位的皮肤也需要滋润和营养。养护可选用润肤露，润肤奶液，每天洗澡后薄薄地涂抹一层于皮肤上，可保持皮肤柔软光滑，富有弹性，既延缓老化，又能预防和辅助治疗某些皮肤疾病，如特应性皮炎、皮肤瘙痒症、鱼鳞病等。

既然皮肤如此娇嫩，我们就要想个好法子来保湿。但现实情况是，凡是标榜保湿的化妆品，不管是便宜的还是昂贵的，都不能彻底地唤醒肌肤，倒是会产生无数的副作用。那么，只能制作植物面膜了，在植物面膜中，哪种植物最能保湿，想必很少有人知道，其实答案很简单，就是香菇。香菇里含有香菇多糖，它是专门用来保湿的化学成分。知道这个原理后，来了解一下怎样制作面膜。具体做法是：将新鲜的香菇洗净，用适量开水冲泡1小时，期间最好放点木瓜，因为木瓜中的活性酶能让香菇多糖更好地释放出来。之后用冲泡好的水敷脸，每次半个小时，每3~6天做一次即可。

此外，还向大家推荐一种香蕉面膜。香蕉是热带地区常见且价廉的水果，但是它的营养价值相当高，香蕉富含蛋白质、淀粉质、维生素及矿物质，特别是它含有丰富的钾，对于心脏血管疾病患者而言是一种非常好的食品。对于肌肤来说，香蕉也是一种很好的面膜材料，将香蕉捣成泥状直接敷在脸上就具有温和清洁与滋养修护保湿护肤的功效。清洁肌肤之后，将面膜敷于脸上10~15分钟，再用温水冲净即可，可以天天使用。



去除皱纹用鸡蛋

症 状：皱纹

老偏方：先用一个鸡蛋黄，加一匙蜂蜜和一匙半面粉，如果皮肤干燥还可加入数滴橄榄油，充分搅拌后直接敷在脸上，20分钟后用温水洗净。一周使用3次，4个月后，脸上的皱纹就会消失。

药 理：鸡蛋中含有丰富的蛋白质，对肌肤弹性蛋白的合成能起到很好的促进作用。另外，鸡蛋清能使松弛的皮肤绷紧，而鸡蛋黄含有卵磷脂、叶酸、胡萝卜素等多种营养成分，能给予皮肤营养。

皱纹是皮肤老化的结果，是皮肤缺乏水分、表面脂肪减少、弹性下降的结果。出现皱纹是人体功能开始衰退的标志。一般来说，如不注意保养，女性在28岁以后皱纹开始增多，年龄越大，皱纹越多。如果营养不良或心理负担过重，皱纹也会提前出现。皱纹直接影响面部的容貌，却不知不觉地爬上眉梢。皱纹是美容的大敌，尤其是眼角的鱼尾纹最能表现一个人的衰老程度。

地心引力和皮肤的不断重复运动牵动着两种纤维：胶原纤维和弹性纤维。前者维持着皮肤的韧性，后者则保证着皮肤的柔软。在表皮的下面还有一层肉眼看不见的真皮，它和表皮一样重要，是表皮的基础和营养源。

在真皮层中，胶原纤维和弹性纤维不断地产生，又不断地消亡。一般来说，酶会将那些最衰老的纤维破坏，与此同时，纤维母细胞又会制造出新的纤维来代替它们。不过随着时间的推移，这种新陈代谢会出现问题，人上了年纪以后，真皮母细胞对抗酶的破坏力减弱了，胶原纤维和弹性纤维的数量和质量也随之下降，表皮和真皮的界面也开始衰退松散。另外，表皮和真皮会越来越倾向于互相分离，有时候甚至完全分裂。随后，表皮就会在重力的作用下开始向下滑动。于是颈部、眼眶周围和其他一些部位的皮肤就开始慢慢地出现皱纹。这种现象是无法避免的，即使“神奇的”润肤霜也只能通过使皮肤表面的细胞膨胀而将皱纹暂时掩盖。皮肤组织细胞老化，会明显降低皮肤弹性蛋白的合成，导致脸上出现皱纹。虽说这是正常的生理现象，不可避免，但如果每个人都加以适宜的保养，皮肤衰老还是可以有效延缓的。

这里推荐一个老偏方给大家，具体做法是：先用一个鸡蛋黄，加一匙蜂蜜和一匙半面粉，如果皮肤干燥还可加入数滴橄榄油，充分搅拌后直接敷在脸上，20分钟后用温水洗净。一周使用3次，4个月后，脸上的皱纹就会消失。其药理在于，鸡蛋中含有丰富的蛋白质，对肌肤弹性蛋白的合成，能起到很好的促进作用。另外，鸡蛋清能使松弛的皮肤绷紧，而鸡蛋黄含有卵磷脂、叶酸、胡萝卜素

等多种营养成分，能给予皮肤营养。

产生皱纹的原因有内因和外因两方面：外因有气候寒冷、干燥和日晒导致的肌肤干裂、各种皮肤疾患、吸烟酗酒、空气污染、常用有害的化妆品以及沐浴不当等；内因有便秘、贫血、阴虚症、肝功能低下、生理机能减退、体弱、营养不良、饮食偏爱、睡眠不足、性生活过频等。此外，由于每个人的生活条件和经历不同，即使同龄人，皱纹差异也不尽相同。人的面部以前额皱纹最为明显，主要是前额肌肉收缩过多。

皱纹形成的过程分四个阶段：洗脸后，面部皮肤出现绷紧感，失去娇嫩光泽，即进入了第一阶段——干燥期。此时，如用具有润湿效果的橄榄油涂皮肤并加以按摩，那么面部皮肤又可恢复青春。若任其发展，即进入第二阶段——硬化期。此期肤质失去弹性，黯淡无光，涂化妆品补救作用也不大，只能靠营养和颜面按摩加以改善。第三阶段为松弛期，脂肪积存于皮下，小皱纹清晰可见。最后是定型期，很难纠正复原，只能依靠化妆品弥补了。

如果不失时机地在第二、第三阶段进行“消除皱纹伸展操”收效显著（干燥型皮肤在做操前，须涂少量橄榄油）。以下是“消除皱纹伸展操”具体步骤。

1. 将双手放在下颌处，沿下颌边缘轻轻用力将皮肤向上拉，直拉至太阳穴处。然后再由下向上重复这一动作，进行3次。

2. 用双手鱼际肌夹住鼻子，然后外移双手心遮住双颊，朝太阳穴斜上方滑动后复原，进行3次。

3. 双手放在鼻子上，拇指与四指展开成直角，依此形状通过眉间，向前额斜上方滑动，直至拇指运行到太阳穴处止。拇指与其他四指的指中间部分接触到皮肤，手掌悬空不触及面颊。

4. 先将右手五指张开，伸入前额上方头发中，直至伸到指根处，再用力抓起一把头发，朝斜后方向上拉起。不要用力过猛，宜匀柔。重复3次。

5. 按上法，张开双手五指，插入两鬓头发中，至手指根处，双手各抓住一把头发，轻轻用力朝斜上方位拉，重复3次。

消除皱纹伸展操，需时3分钟。最好在早晚洗脸后进行。有心的女性朋友们，以上两个偏方同时坚持，效果会更好！