

妇科烦恼 全赶跑

老中医奇效小偏方

王广尧◎主编

- 民间精华，偏方奇效
- 遵循中医理论，古方新用

辨证分型，有的放矢
药食同源，药源丰富
内服外用，相辅相成



妇科烦恼 全赶跑

王广尧◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

妇科烦恼全赶跑 / 王广尧主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2017. 8

(老中医奇效小偏方)

ISBN 978-7-5578-2443-3

I. ①妇… II. ①王… III. ①中医妇科学—土方—汇编 IV. ①R289. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第114422号

FUKE FANNAO QUAN GANPAO

妇科烦恼全赶跑

主 编 王广尧

出 版 人 李 梁

责任编辑 韩 捷 李永百 宿迪超

图片摄影 袁增辉

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710 mm×1000 mm 1/16

字 数 180千字

印 张 13.5

印 数 8 000册

版 次 2017年8月第1版

印 次 2017年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85652585 85635177 85651759

85651628 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁新华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-2443-3

定 价 35.00元

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

广告经营许可证号: 2200004000048

前

言

人吃五谷杂粮，难免会生病。生病后，有的人会直接去医院看病，有的人则会尝试用偏方来治疗。偏方，是指那些广泛流传于民间但不见于古典医学著作中的中药方，有着顽强的生命力。“小偏方治大病”之说，有口皆碑，深入人心。

随着人们生活水平的提高和文化知识的普及，人们在生病后，除了求助于医生，还可以通过阅读健康书籍来了解一些中药的基本常识，然后用简便易行、经济有效的方法，来预防和治疗疾病。同一种疾病，不同的书给出了不同的方，看似都可以使用，但实际上却应该在中医理论的指导下，加上深入了解中药的性能，才能选得准，做到药到病除。

本书有以下三个主要特点：

一、辨证分型，有的放矢。本书中所列疾病均选自《民间偏方奇效方》中的最常见病症（有西医病名，也有中医病名），作者对每种疾病都进行了辨证分型，这是用药用方的基础。疾病的表现或外寒，或里热，或血瘀，或气滞，或阳虚，或阴虚，或痰湿内阻，或中气不足，证型是不同的。本书中的每个偏方都经过精心整理，和疾病证型相对应，读者可根据自身症状较为准确地选方用方，这是本书与同类书的最大不同之处。



二、药食同源，药源丰富。我国中医学自古以来就有“药食同源”的理论，许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样同样能够防治疾病。因此本书中的偏方组成多选用的是生活中具有药用价值的五谷杂粮、瓜果菜、肉禽蛋等。

三、内服外用，相辅相成。本书所列的偏方，既有内服的汤剂（饮、茶、煎）、散剂、丸剂、膏滋剂等，还有外用的洗剂、敷剂、贴剂等，这需要根据病人的身体状况和疾病的性质来选择。有的人脾胃弱，可采用外用药；有的人皮肤不合，则可采用内服药；也可内外兼用，相辅相成。

偏方是现代方剂和新生药物取之不尽的源泉，是祖国医药宝库中光彩夺目的明珠。本书的偏方，来自作者多年的精心积累，并参考了大量的古今文献，都是经验证安全有效的。但是必须提醒读者，要注意因人而异、因地而异、因时而异，要注意与医生沟通，不要贻误病情。我衷心地期望本书能给您带来健康，带来快乐！

目录 Contents



彩色图解偏方

痛经

散寒暖宫汤·····	12
艾叶调经食方·····	13
韭菜饮·····	13
山楂酒·····	14
黄酒鸭蛋·····	14
玫瑰月季调经茶·····	15
川芎调经茶·····	16
川芎煮鸡蛋·····	17
桂皮山楂汤·····	17

闭经

红糖枣姜汁·····	19
调经茶·····	19
当归阿胶养血汤·····	20
人参熟地枸杞粥·····	21
杜仲山药熟地粥·····	21
红枣丹参糯米粥·····	22
益母橙子煎·····	22
桃仁牛血羹·····	23
益母月季贴·····	24

归芪羊肉汤·····	25
扁豆薏苡仁粥·····	25

倒经

芒硝甘草汤·····	27
二鲜饮·····	27
玉竹百合煮鸡蛋·····	28
茅根墨鱼汤·····	29
茅根牛膝地黄汤·····	30
生藕侧柏饮·····	30
白萝卜汁·····	31
韭菜汁·····	31
黑枣猪蹄汤·····	32
牛膝高粱米粥·····	33
猪皮猪蹄枣煎·····	33

带下

白果蒸鸡蛋·····	35
莲子红枣糯米粥·····	35
熟地山药汤·····	36
冬瓜子白果煎·····	37
山药芡实薏苡仁粥·····	38

腐竹白果饭·····	38
芡实白果汤·····	39

崩漏

萆薢散·····	41
黄芪粥·····	41
止漏补虚方·····	42
芡实粥·····	43
山药粥·····	44

月经不调

益母草黄芩饮·····	46
月季花调经酒·····	47
补血调经饮·····	48
肉桂山楂煎·····	48
加味羊肉汤·····	49
黄芪红枣粥·····	50
益母草煮鸡蛋·····	51
黄芪当归膏·····	51
鸡血藤膏滋·····	52
归参浸酒·····	52
红花酒·····	53
玫瑰花茶·····	53
月季蒲黄酒·····	54
益母草粥·····	54
乌梅糖水·····	55

香附炭胶·····	55
黄芩煎·····	56
阿胶糯米粥·····	56
木耳红枣汤·····	57
木耳核桃肉·····	57
益母草红糖饮·····	58

阴道炎

车前子苦参汤·····	60
苦杏仁糊·····	61
紫花地丁浴·····	62

附件炎

茯苓粳米粥·····	64
马齿苋公英粥·····	64
生姜艾叶煮鸡蛋·····	65
薏苡仁粥·····	65
山楂酒·····	66
双花饮·····	66

宫颈炎

马齿苋煮蛋液·····	68
蒸胡椒鸡蛋·····	68
鲫鱼薏苡仁汤·····	69

宫颈糜烂

黄柏蒲黄五倍散·····	71
牡丹皮蒲公英汤·····	72

外阴炎

白菜绿豆芽饮·····	74
丝瓜饮·····	74



赤小豆无花果饮·····	75
茱萸粳米粥·····	75
莲子枸杞酿猪肠·····	76
山药薏苡仁粥·····	76

外阴瘙痒

莲子煮蚌肉·····	78
绿豆海带粳米粥·····	79
牛奶荷包蛋·····	80
猪肉拌双丝·····	81

慢性盆腔炎

荔枝核蜜饮·····	83
马齿苋煮鸡蛋·····	83
枸杞当归猪肉汤·····	84
核桃仁栗子饮·····	84
冬瓜子槐花粥·····	85

功能性子宫出血

红糖木耳饮·····	87
玉米须猪肉汤·····	87
猪皮胶冻·····	88
姜汁米酒蚌肉汤·····	89

子宫内膜异位症

月季花汤·····	91
山楂红糖饮·····	92
鸡蛋赤芍蒸·····	93

子宫脱垂

枳壳糖浆·····	95
胡椒附片液·····	96

金樱子粥·····	97
黄芪白术粥·····	97
紫床浴·····	98
枳壳益母熏洗液·····	99
莼肉首乌煮鸡蛋·····	100
绿豆糯米炖猪肠·····	100
乌梅五倍枳壳熏·····	101

妊娠呕吐

甘蔗生姜汁·····	103
鲫鱼糯米粥·····	103
茯苓半夏汤·····	104
止呕甜枣汤·····	105
韭姜汁·····	105
姜汁牛奶·····	106
蒸鲫鱼·····	107
姜橘饮·····	108
白糖米醋蛋汤·····	108
陈皮竹茹汤·····	109



妊娠水肿

冬瓜红枣汤·····	111
冬瓜子陈皮汤·····	111
山药枣桂粥·····	112



产后腹痛

- 山楂红糖米酒····· 114
- 熟地羊肉汤····· 115
- 益母汤····· 116

产后恶露不绝

- 山楂饮····· 118
- 红糖饮····· 118
- 参参黄芪粥····· 119
- 益母草煮鸡蛋····· 120
- 地黄散····· 121
- 红枣乌鸡蛋煎····· 121
- 薏苡仁山楂粥····· 122
- 醋酒枣蛋····· 122

恶露不下

- 酒蒸蟹····· 124
- 鹿茸山药····· 125

产后便秘

- 海参猪肠木耳汤····· 127
- 菠红汤····· 127
- 蕉果饮····· 128
- 冰糖炖香蕉····· 129

- 蜂蜜芝麻糊····· 129

产后腰痛

- 当归山楂粥····· 131
- 杜仲羊肉汤····· 132
- 肉桂山药栗子粥····· 133
- 鸡血藤薏苡仁粥····· 134

产后眩晕

- 当归炖猪蹄····· 136
- 黄芪粥····· 136
- 人参肚····· 137
- 红玫酒····· 138
- 人参粥····· 139
- 桃仁粥····· 139
- 当归羊肉芪姜汤····· 140

产后尿潴留

- 麦冬鲜藕粥····· 142
- 升麻芝麻煲猪大肠····· 143
- 煲猪小肚····· 144

胎位不正

- 归芍芪参汤····· 146
- 当苏汤····· 147
- 当归苏叶煎····· 148

滑胎 胎漏 胎动不安

- 南瓜蒂饮····· 150
- 香油蜜膏····· 150
- 黄芪当归饮····· 151
- 巴仙鹿角汤····· 152

滑胎方·····	153
参芪保胎膏·····	153
阿胶糯米粥·····	154
枸杞红枣粥·····	154
安胎方·····	155
莲子桂圆山药糯米饭·····	156
艾绒盐灸·····	156
莲子猪肚粥·····	157
老母鸡小黄米安胎粥·····	158
米酒煮黑豆·····	158
黄酒蛋黄羹·····	159
白麻根贴·····	160
寄生党参猪骨汤·····	161

先兆性流产

双川安胎蛋汤·····	163
山药桂圆粥·····	164
荸荠豆浆·····	165

习惯性流产

菟丝子粥·····	167
莲子糯米粥·····	168

妊娠高血压综合征

胡萝卜粥·····	170
鲫鱼木耳汤·····	170
鲫鱼小豆汤·····	171
芹菜瘦肉汤·····	172
陈皮冬瓜汤·····	173

乳腺炎

蒲公英金银花饮·····	175
--------------	-----

丁香外敷·····	175
蒲公英地丁蜂房汤·····	176

乳腺增生

木香生地敷熨·····	178
瓜蒌连翘熨·····	179

乳络不通

丝瓜散·····	181
----------	-----

回乳

生麦芽回乳汤·····	183
莱菔子回乳汤·····	184
陈皮莱菔子柴胡回乳汤·····	185

缺乳

赤小豆汤·····	187
黑芝麻僵蚕饮·····	188
双花公英王不留行汤·····	189

更年期综合征

芝麻米粥·····	191
酸枣仁粥·····	191
木耳红枣散·····	192
核苒莲子粥·····	192



黄精山药鸡汤·····	193
牛奶鹌鹑汤·····	193
浮小麦甘草饮·····	194
百合粥·····	194

美容养颜

养颜橙苹汁·····	195
养颜香蕉蛋奶羹·····	196
养颜银杞明目汤·····	197

雀斑

冬瓜涂擦·····	198
-----------	-----

黄褐斑

杏仁蛋清面膜·····	200
牛羊胆面膜·····	201

脱发

斑秃药酒·····	203
花椒酒·····	203
生发酒·····	204
附录：中药属性·····	205





痛经，亦称经行腹痛，指妇女经期或经期前后出现的周期性小腹疼痛。

辨证分型

1

气滞
血瘀型

症见经前或经期小腹胀痛，拒按，经量少或不畅，经色紫黯有块。

2

寒湿
凝滞型

症见经前或经期小腹冷痛，喜暖，经色黯有块，畏寒便溏。

3

湿热
郁结型

症见经前小腹痛，按之加重，经来加剧，低热起伏，经色黯红，质稠有块。

4

气血
虚弱型

症见经期或经后小腹隐痛，或小腹及阴部空坠感，喜按，经量少，经色淡。

5

肝肾
虚损型

症见经后小腹绵绵作痛，腰部酸胀，经色黯淡，量少，质稀，耳鸣。

饮食宜忌

★ 宜吃食物

1. 多食用含丰富纤维素和维生素的水果、蔬菜。
2. 饮食要多样化，杂食五谷粗粮。
3. 宜食易于消化而质地较软的食物。

★ 忌吃食物

1. 忌食或少食刺激性饮食。
2. 不宜食用香燥煎烤的食物。
3. 忌食油腻、生冷及热性食品。

散寒暖宫汤



组成



生姜 9克



木香 6克



小茴香 15克

主治 痛经，寒湿凝滞型。症见经前或经期小腹冷痛，喜暖，经色黯有块，畏寒便溏。

做法：水煎。

用法：水煎服。1日1剂，分2次服。

艾叶调经食方

组成



生姜 15克



艾叶 10克



鸡蛋 2枚

做法：将上3味放入锅内，加入1000克清水煮至蛋熟，去蛋壳用文火煮至药液剩大半碗。

用法：食蛋吃汤。

主治：痛经，寒湿凝滞型。症见经前或经期小腹冷痛，喜暖，经色黯有块，畏寒便溏。

韭菜饮

组成



韭菜 250克



红糖 50克

做法：先把韭菜择洗净，捣烂取汁；再用适量水把红糖煮沸，兑入韭菜汁，饮用即可。

用法：每日1次，连服2~3日，每次饮后俯卧片刻。

主治：痛经，气血不足型。症见经期或经后小腹隐痛，或小腹及阴部空坠感。



干山楂片 200克 白酒 300毫升



组成

山楂酒

做法：用酒浸泡山楂片，1周后服用。

用法：每次10~20克，每日2次，月经来潮前服。

主治 痛经，寒邪凝滞型。症见经前或经期小腹冷痛，喜暖，经色黯，畏寒便溏。



青皮鸭蛋 3只



姜 25克



黄酒 250毫升



白糖 30克

组成

黄酒鸭蛋

做法：将黄酒倒入锅内，鸭蛋破壳打入酒中，下姜片共煮。

用法：蛋煮熟后以白糖调服。



主治 痛经。

玫瑰月季调经茶



组成



玫瑰花 9克



月季花 9克



红茶 3克

做法：将上3味制粗末，以沸水冲泡，闷10分钟，即可。

用法：每日1剂，不拘时温服。连服数天，在经行前几天服为宜。

说明：玫瑰花、月季花均能活血祛瘀、理气止痛，是治疗妇女月经不调、痛经闭经之佳品。二花所含主要成分也相似，为香茅醇、牛儿醇、橙花醇、丁香油酚、芳樟醇等挥发油。此外，还含有槲皮苷、苦味质、鞣质

等。红茶，其功除烦下气，利湿散结，活血祛瘀。且其所含的咖啡因能兴奋高级神经中枢，使精神振奋，消除疲劳。

主治 痛经，气滞血瘀型。症见月经量少，腹胀痛，经色黯或挟块，或闭经等。

川芎调经茶

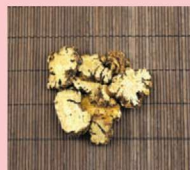


组成

做法：将右2味加水1盅(300~400毫升)，煎至五分汤汁(150~200毫升)，即可。

用法：每日1~2剂，于饭前热服。

说明：川芎，乃妇科诸痛症及内伤头痛之良药。其味辛性温，善于行气开郁，活血止痛。茶叶，其功在清目，除烦满，茶叶所含的咖啡因、茶碱，有扩张血管、改善血液循环的作用。在饮用时，茶叶以红茶为佳。



川芎 3克



茶叶 6克

主治 痛经，月经不调，闭经，产后腹痛；风热头痛，胸痹心痛。