

养生馆

12

# 老偏方祛百病

## 女性养颜祛病妙方



  
书立方®  
心享悦读

详解嫩肤明目的养颜妙方，细说美体瘦身的塑形技巧。  
汇集补益脏腑的养生精华，精选孕产妇科祛病小偏方。  
贴心关爱，成就女性美丽健康人生。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方 · 养生馆 ·

# 女性养颜祛病妙方



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性养颜祛病妙方 / 《书立方·养生馆》编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①女… II. ①书… III. ①女性—美容—验方—汇编  
②女性—保健—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第187002号

书立方·养生馆



# 女性养颜祛病妙方

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

# 女性养颜祛病妙方

文字编辑 梦 洁  
封面设计 夏 鹏 阮剑锋  
版式设计 阮剑锋  
美术编辑 王道琴  
文字编撰 尚 品 杜 峥  
柳泉吉



# 目录

## 第一章▶

### 养颜护肤小偏方

- 美白 ..... 6
- 嫩肤 ..... 10
- 明目 ..... 14
- 去眼袋 ..... 16
- 去黑眼圈 ..... 18
- 洁牙 ..... 20
- 固齿 ..... 22
- 除皱 ..... 24
- 祛斑 ..... 28
- 祛痤疮 ..... 32
- 生发 ..... 37
- 乌发 ..... 40
- 治脱发 ..... 43
- 治枯发 ..... 45
- 去屑 ..... 48

## 第二章▶

### 美体瘦身小偏方

- 护颈 ..... 50
- 纤臂 ..... 52
- 丰胸 ..... 54
- 瘦腰 ..... 56
- 美背 ..... 58
- 美腿 ..... 60

## 第三章▶

### 补益养脏小偏方

- 益气 ..... 62
- 养血 ..... 64
- 气血双补 ..... 66
- 养心 ..... 68
- 保肝 ..... 70
- 润肺 ..... 72
- 护肾 ..... 74
- 补脾 ..... 76

## 第四章▶

### 怀孕安产小偏方

- 妊娠呕吐 ..... 78
- 妊娠水肿 ..... 81
- 妊娠腰痛 ..... 82
- 习惯性流产 ..... 84
- 产后头痛 ..... 86
- 产后腹痛 ..... 88
- 恶露不绝 ..... 90
- 产后小便不通 ..... 93
- 产后便秘 ..... 94
- 产后尿失禁 ..... 96
- 缺乳 ..... 97
- 产后回乳 ..... 99

## 第五章▶

### 妇科疾病小偏方

- 乳腺增生 ..... 100
- 乳腺炎 ..... 101
- 月经不调 ..... 103
- 月经先期 ..... 105
- 月经过少 ..... 108

- 痛经 ..... 110
- 闭经 ..... 112
- 崩漏 ..... 116
- 外阴瘙痒 ..... 119
- 白带异常 ..... 123
- 盆腔炎 ..... 126
- 阴道炎 ..... 128
- 宫颈炎 ..... 130
- 不孕 ..... 132
- 更年期综合征 ..... 134

## 第六章▶

### 常见疾病小偏方

- 失眠 ..... 136
- 头痛 ..... 138
- 焦虑 ..... 140
- 眼疾 ..... 142
- 口腔溃疡 ..... 144
- 口气 ..... 147
- 咽炎 ..... 150
- 胃痛 ..... 152
- 便秘 ..... 154

- 痔疮 ..... 156
- 脚部疾病 ..... 158

## 第七章▶

### 筋骨疼痛小偏方

- 颈椎病 ..... 160
- 肩周炎 ..... 162
- 腰肌劳损 ..... 166
- 腰椎间盘突出 ..... 168
- 骨质增生 ..... 170
- 风湿性关节炎 ..... 172

## 第八章▶

### 女性应急小偏方

- 烫伤 ..... 174
- 冻伤 ..... 177
- 鼻出血 ..... 179
- 中暑 ..... 182
- 打嗝 ..... 185
- 晕船晕车 ..... 188
- 蚊虫叮咬 ..... 190

## 第一章

# 养颜护肤小偏方

## 美白

中国有句古话，一白遮三丑。几千年来，中国女性一直在探求各种美白方法，现代的美白产品更是数不胜数，美容院也是随处可见。可是并不是非要去美容院才能变得白白嫩嫩，了解一些小方法，在家自己动手就可以做白嫩美人。

### 枸杞酒酿

酒酿200克，鹌鹑蛋50克，枸杞子5克，冰糖适量。先将酒酿煮沸，然后依次加入枸杞子、冰糖和搅拌均匀的鹌鹑蛋蛋液，最后大火煮沸即可。每日喝1碗。可使皮肤细嫩有光泽。

### 薏苡仁牛奶粥

薏苡仁15克，鲜奶250毫升。将薏苡仁浸泡4小时，然后放入锅中煮熟，加入鲜奶，调小火搅拌一下，再煮5分钟即可。每日适量服用。薏苡仁含丰富营养物质，如：维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>，可



光滑皮肤，减少皱纹、消除色素斑点。在薏苡仁粥中加入牛奶，美白效果更胜一筹。

### 美白果蔬汁

青椒、番茄、雪梨各1个，卷心菜100克，芹菜30克，放入榨汁机中，榨汁饮用（调味勿加白糖）。每周3~5次。可使皮肤洁白。

### 冬瓜子仁美白汤

冬瓜子仁5克，橘皮6克，桃花12克。将上述三种材料混合研为细末，饭后用米汤调服。每日3次。连服数月，可使面部变得白嫩光滑。

### 橘皮桂花饮

将西瓜子、桂花、橘皮研碎煎服，可使皮肤变白。

### 白及美白酒

白及、白附子、石榴皮、冬瓜子各50克。上药共为细末，用酒浸3日即可。每日早上洗脸后用药酒涂脸，可润肤香肌，美白皮肤。

### 热米饭揉脸

用煮熟的米饭，趁热而不烫时，用手揉成团，贴到脸上不停地揉搓，直至搓成污黑的小团为止，而后用清水把脸洗净。如此坚持半年，会使面部皮肤洁白细嫩。



### 番茄杏仁面膜

番茄1个，杏仁粉3勺。将番茄洗净，去蒂、皮，用搅拌机打成浆状。在番茄浆中加入杏仁粉，搅拌均匀后敷面。杏仁有美白润肤的功效，搭配同样可以美白肌肤的番茄，效果更佳。

### 白及美白面膜

白及、白附子、石榴皮、冬瓜子各50克。上药共为细末，以酒浸3日即可。每日晨起，洗面毕用其敷面，可润肤香肌，美白皮肤。

### 菊花蛋清面膜

菊花适量，半个鸡蛋量的蛋清。将新鲜菊花捣烂，加入蛋清，拌匀后敷面。菊花内含有丰富的香精油、菊色素，可有效抑制皮肤黑色素的产生，柔化表皮细胞，美白肌肤。

### 麝香美白面膜

滑石、杏仁等份，同研细末过筛，用锅稍蒸取下，加入龙脑、麝香各少许，混合备用。每日晨起时、晚睡前用鸡蛋清调匀擦在脸上，20分钟后用温水洗去，半月后脸白里透红。

### 蜂蜜天门冬洁面奶

将天门冬捣烂，加蜂蜜调匀。每日取适当剂量，放入水中洗脸，可使皮肤变白嫩。



### 双果美白洁面粉

白果、草果各100克，黑丑50克。将上药研细等分为30份，每天早晨取一份放入水中洗脸，洗毕擦上乳液即可。连续1个月脸雪白变嫩。

### 蒲公英汁洁面水

把2~5克蒲公英切碎后，冲入一汤匙开水，浸泡1小时，然后过滤，待冷却后，再与黄瓜汁3~5毫升、柠檬汁5~10毫升混合。每天早晨洗脸前用此汁擦脸，并使汁在脸上浸润10分钟（注意要使用新鲜、干净的汁液），可使面部皮肤变白，黑斑褪色。

### 蛇根草浆晚霜

取秋冬季蛇根草根，去皮切成薄片，浸水中。每天换水一次，五天后取出，搅烂成浆过滤，滤出白色沉淀物，即为蛇根草浆。按三份蛇根草浆，一份杏仁粉末的比例搭配，再加适量凡士林，搅拌成霜，每晚洗后涂用。可使面孔白皙、稚嫩，消除皱纹。

### 半夏米醋晚霜

半夏粉、米醋各50克调匀，每晚涂面上，不可见风，早上用清水洗净。连涂五晚，面则洁白如玉。



## 嫩肤

医学研究表明，女性的皮肤从25岁开始走向衰老，因此在年轻的时候就应及时护理皮肤。但护肤是一个循序渐进的过程，不能急于一时，也没有一劳永逸的方法，每日做一点，日积月累方能成就水嫩皮肤。

### 山药炒鸡肝

山药、青笋、鸡肝、盐、味精、高汤、淀粉各适量。首先将山药、青笋去皮，洗净，切成条；然后将鸡肝用清水洗净，切成片；再将山药条、青笋条、鸡肝片分别用沸水焯一下；最后在锅内放入适量植物油，加适量高汤，调味后下入全部材料，翻炒数下，勾芡后即可食用。本品具有调养气血、改善皮肤的滋润感和色泽的作用。食用时，一定不要在餐前和餐后喝咖啡或浓茶等饮品，以免影响食物中营养物质的吸收。

### 桃仁炖蚕蛹

核桃仁150克，蚕蛹50克。先将蚕蛹略炒，与核桃仁加水共炖。每日吃一次，连吃半月。通经脉，润血脉，乌须发，使皮肤细腻光滑。



### 木瓜红枣莲子蜜

木瓜1个，红枣、莲子、蜂蜜、冰糖各适量。先将红枣、莲子加冰糖煮熟备用。然后将木瓜剖开去子，把煮好的红枣、莲子、蜂蜜汁放到木瓜里面，上笼蒸透后即可食用。暖身暖心，滋润皮肤，调经益气，补血养颜，对消化不良或便秘的人也具有很好的食疗作用。

### 土豆苹果汁

土豆、苹果各1个，蜂蜜适量。将土豆及苹果洗净切块，用榨汁机榨汁后加入蜂蜜搅拌均匀即可。促进肠胃蠕动，加快体内毒素排出，使皮肤润泽光滑。

### 参麦牛奶饮

人参（西洋参）6克，麦冬10克，鲜牛奶200毫升。将人参、麦冬切片，加清水500毫升炖1小时，然后将牛奶煮沸，再调入人参麦冬汁中，温服即可。此方可改善皮肤粗糙，使皮肤光滑细嫩、红润可人。

### 玫瑰花水

将晒干的玫瑰花浸泡在热水里，使之逐渐恢复自然状态，再滴上几滴橄榄油即可。用其敷面，可使皮肤变得光滑润泽。



## 甜菜汁

洗净脸后，用切好的甜菜叶擦前额和面颊，待甜菜汁稍干后，再涂上一层薄薄的润肤乳液即可。坚持若干日，就会变得红光满面。

## 柠檬酒洁面水

把柠檬片放入酒内浸泡一夜，第二天用来洗面，皮肤会变得白嫩细滑。

## 杏仁蜂蜜霜

杏仁30克，鸡蛋1个，蜜蜂适量。将杏仁在温水中浸泡30分钟，取出去皮，加少量水磨碎，然后加入蛋清和蜂蜜，再放在果汁机里搅拌成糊状。脸洗净，涂上此杏仁霜再入浴，过10分钟再洗去。浴室内的蒸气会使毛孔张开，令皮肤充分吸收养分，长期使用可使皮肤保持光泽。

## 酵母蜂蜜面膜

取30克鲜酵母，把它捣碎，在匙中加几滴蜂蜜，微微加热并与酵母混合拌匀，加上几滴橄榄油，涂在脸上和颈部，约15分钟，然后用温水把面膜洗去，再用冷水把脸漂洗一下。滋润皮肤。

## 蜂蜜鸡蛋去死皮面膜

蜂蜜100毫升，鸡蛋1个，慢慢加入少许橄榄油或麻油，再加3~4滴香水，彻底拌匀后放在冰



箱中保存。使用时将此混合液涂在面部（眼睛、鼻子、嘴除外），10分钟后用温水洗去。每月两次，多做效果更佳。能除去脸上的死细胞，使颜面细嫩，青春焕发。

### 番茄蜂蜜面膜

番茄1/2个，蜂蜜适量。将番茄搅拌成番茄汁后加入适量蜂蜜搅至糊状。均匀涂于脸或手部，15分钟后洗去。建议每周做1~2次。有效去除油腻，防止暗疮生长，使皮肤光滑细腻。

### 香蕉面膜

香蕉1根，橄榄油5毫升。香蕉去皮捣烂，加橄榄油搅拌调匀，涂于脸上，15分钟后用清水洗净即可。使皮肤润泽而富有弹性，淡化皱纹。

### 芦荟黄瓜面膜

芦荟叶1/3片，黄瓜1/3根，鸡蛋1个，珍珠粉3克，面粉适量。将鸡蛋打入碗中，取1/4份蛋清；芦荟去刺洗净，与黄瓜一起放入榨汁机中榨汁，取汁倒入碗里，依次放入蛋清、珍珠粉和面粉，调成糊状。将脸洗净后，涂上调好的糊，大约15分钟后洗掉。每周1~2次即可。芦荟有收敛皮肤、保湿、消炎的功效，与珍珠粉和蛋清一起使用，能保持皮肤湿润、娇嫩、白净。



## 明目

诗经曰：“巧笑倩兮，美目盼兮”，词人王观曰：“水是眼波横，山是眉峰聚”。自古以来，中国人判断美人的重要标准就是看她是否有一双顾盼生辉的明眸。现代女性每天都要对着电脑，常常会得麦粒肿、红眼病等眼病，眼部健康都无法保证，更不用说顾盼生辉了。以下介绍一些简单易学的方法，能让你轻松拥有一双健康美丽的眼睛。

### 芝麻枸杞茶

枸杞子20克，首乌15克，黑芝麻12克，沙苑子、菟丝子、泽兰、食盐各10克。将上述材料浸泡10分钟，水煎服。治疗视力减退。

### 车前子饮

车前子全草，阴干后备用，一次1~5克，煎服，1日3次，饭中服用。治疗眼中充血。

### 枸杞子陈皮桂圆汤

陈皮3克，枸杞子10克，桂圆肉10颗，蜂蜜10毫升。将枸杞子、陈皮放在两层纱布做的袋内，与桂圆肉一起放在锅内，加适量水，用小火煮



沸30分钟即可。温后加蜂蜜调服。每日下午1次。  
补益肝肾，健脾胃，安心神，还可营养眼内组织。

### 菠菜猪肝汤

菠菜130克，猪肝60克，高汤1000毫升，食盐、香油各少许。将上述材料煎煮约20分钟，滤渣留汤。每日1次即可。补肝养血，明目润燥，常食可改善视力，治小儿夜盲症、贫血症等。

### 决明子菊花粥

粳米100克，决明子15克，菊花、枸杞子各10克，冰糖适量。上述材料共同煮粥，粥成时加些蜂蜜调味即可。每日1次。此方有明目提神的效果。

### 生姜干菊花热敷法

粗食盐、干菊花、生姜各150克。将三者捣碎，放锅内炒熟，等到温热时用布袋包好，敷于眼部。提神美目。

### 五倍子眼膜

五倍子12克，蜂蜜15毫升。将五倍子捣成末，以蜂蜜调匀，取适量敷于眼皮上。每日一次，连续4~5次。治倒睫毛。

### 黄瓜片敷眼

取一片黄瓜片敷在眼睛上，敷10分钟左右。可以消除眼肿。

