

消除脸上去痘后留下的疤痕

甘草约3克，打磨成粉，配鲜奶调匀，外敷于色斑处约20分钟，每日1次，连用2~4周，外用时可同时配合甘草2克，泡水饮用，每日1~2次，疤痕不再有。



经前烦躁怎么办
每天两杯牛奶（约500ml）
常吃紫菜，常吃大蒜

速查速用
值得珍藏

纯食材
配方

很老很老的老偏方 女人烦恼一扫光

医学博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧治女人烦恼的经典老偏方

医学博士 朱晓平 著

(中华人民共和国医师编号：141440000301972)

消除经期乳房肿胀

500克面粉，加入50克的酵母，加水揉成光滑面团。将揉好的面团分成两份，分别制成厚度、面积适宜的面饼，将面饼覆盖在乳房上，面饼中间掏一个小孔以将乳头露出。最后戴上乳罩。数小时之后取下。肿胀感消失。



消除“熊猫眼”

先将土豆洗净，再切成薄片，贴于浮肿的眼袋或黑眼圈的区域处，外敷约20~30分钟。“熊猫眼”就没了。



妊娠期感冒怎么办？

每日黄芩15~20克，早晚分两次煎服，煎药时加两碗水，小火煎至一碗水服用，若嫌苦可加适量糖，3~5天为一疗程。很快康复。



痛经难忍怎么办？

新鲜生姜切一薄片，放于肚脐眼上，用电吹风热风吹，吹5~10分钟。吹后可用胶布将姜片贴于肚脐3小时以上，不再痛经。



速查速用
值得珍藏



很老很老的老偏方

女人烦恼一扫光

医学博士多年精心收集
最古老、最齐全、最安全
巧治女人烦恼的经典老偏方

医学博士 朱晓平 著

(中华人民共和国医籍编号: 141440000301972)

江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很老的老偏方, 女人烦恼一扫光 / 朱晓平著.
南京: 江苏科学技术出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5345-8504-3

I. ①很… II. ①朱… III. ①女性 - 保健 - 基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 214188 号

很老很老的老偏方, 女人烦恼一扫光

作 者 朱晓平
责任编辑 杜欣 孙连民
特约编辑 符马活 王唯径 许姗姗
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷
策 划 读客图书
封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 680mm x 990mm 1/16
印 张 15.5
字 数 200 千字
版 次 2011 年 12 月第 1 版
印 次 2011 年 12 月第 1 次
标准书号 ISBN 978-7-5345-8504-3
定 价 29.90 元

如有印装质量问题, 请致电 021-33608311

版权所有, 侵权必究

《冥想5分钟，等于熟睡一小时》热卖中！

睡不好，学冥想

亚马逊连续2年心灵读本第1名

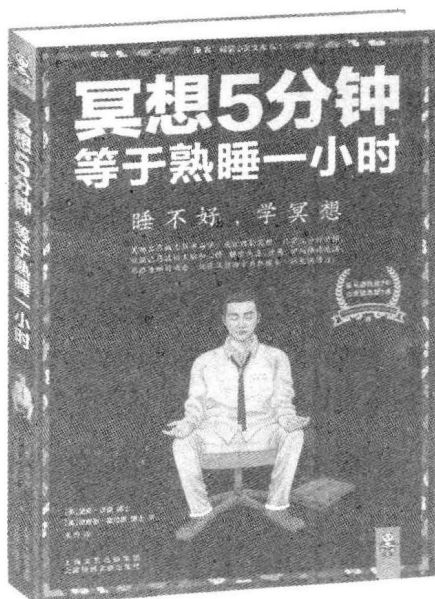
冥想其实极为简单易学，最初级的冥想，只需几分钟时间，就能让您放松大脑和心情，解除焦虑、疲惫、进入精神饱满，思维清晰的状态，就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

本书教会您由浅入深的冥想法：开会累了冥想一会儿。伏案久了冥想一会儿，精神紧张的时候冥想一会儿，睡不着觉，休息不好的时候冥想一会儿，只需要几分钟的时间，把大脑清空，整个人松弛下来，迅速进入沉静、忘我状态，精神很快就像是被饱饱充满电一样，整个人就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

对于初学者，第一次简单短暂的冥想，往往只能持续5分钟，但这短短的5分钟，就能让您发现自己身体潜藏的活力。

当您完全掌握了冥想，您将会发现一个全新的自己：清晰的思维，超强的注意力，准确的判断力，平静而放松的内心，浑身散发出活力与智慧，让您自己也会吓一跳！

翻开本书，随时随地，随你喜欢的方式，从简单的一呼一吸中，开始您的冥想练习吧。



《很老很老的老偏方，小病一扫光》热卖中！

医学博士收集编写的最古老、最齐全、最安全
巧治常见病的经典老偏方
速查速用，值得珍藏

偏方来源：传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

撰写原则：既见效，又安全，既管用，又省钱。

所治病症：晕车晕船、打嗝、肥胖、失眠、神经衰弱、醉酒、贫血、头皮屑、狐臭、谢顶、青春痘、老年斑、脚气、鼻炎、口臭、牙痛、眼疲劳、腹泻、偏头痛、便秘、咳嗽、痔疮、腰痛、肾虚、痛经、阳痿早泄、妊娠纹、更年期综合症等。

适用群体：日常病、部分初发病、慢性病及疑难杂症患者

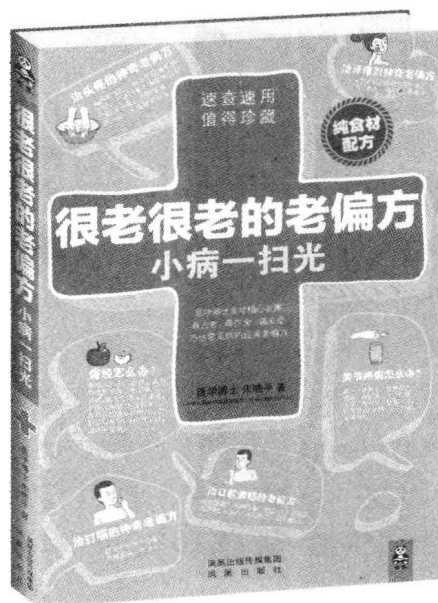
偏方取材：

1、食材。生姜、枸杞、鸡蛋、核桃、韭菜、黑豆、红枣、花生、芹菜、山楂、洋葱、白果等。

2、药材。川红花、桑叶、葛花、首乌、熟地、陈艾、甘草、白芥子等。

3、辅材。刷子、棉片、药水、药膏、单杠等。

药材售地：中药店、菜市场、超市、网络等。





目 录

第一章 美容老偏方，让您水嫩年年如少女

您不缺少美丽，只是缺少美容的知识和动力。

1. 香菇做面膜，让脸蛋嫩得能弹出水来 / 2
2. 甘草鲜奶敷脸，去痘不留痕 / 5
3. 脸上油腻，用淘米水洗一洗 / 7
4. 防晒伤，吃番茄；治晒伤，用冰牛奶 / 11
5. 脸上长斑难看死了，别怕，有法子帮您解决 / 14
6. 嘴唇干燥，涂眼药膏比润唇膏更好 / 17
7. 花椒蒜醋液，治好灰指甲 / 19
8. 葡萄面膜，根除毛孔粗大，还您细嫩肌肤 / 22

第二章 抗衰老偏方，早一天使用，迟一天衰老

谁都不可能不老，但谁都可能将“老”推迟、再推迟。

9. 慈禧老佛爷专用的去皱纹老偏方 / 26
10. 熬夜熬成“熊猫眼”，就用土豆贴贴脸 / 29
11. 脸色不好，请用历代皇后的洗面药 / 32
12. 自制肚膜，再顽固的妊娠纹也能敷掉 / 34
13. 对付老年斑，小番茄可有大用途 / 37
14. 对抗电脑辐射，常按自己两个穴 / 40
15. 果酸面膜好，用了不显老 / 43
16. 脱发不用愁，有方法让您秀发如云 / 46

第三章 瘦身老偏方，轻松做性感美人

瘦身有很多秘密，掌握了这些秘密，减肥就不再是烦恼。

17. 有了黑木耳粉，吃饱了减肥 / 50
18. 喝荷叶乌龙茶，一边减肥一边降血脂 / 52
19. 做做减肥操，早晚刷刷变苗条 / 55
20. 巧吃燕麦粥，减肥降血糖 / 59
21. 包子脸，不用慌，试试捏肉“打耳光” / 62
22. 告别象腿、萝卜腿，自己动手来拔罐 / 65

第四章 筋骨老偏方，让身体自己治好自己

懂得了这些小窍门，不用药就能立马恢复健康。

- 23.手脚冰凉，请用《神农本草经》里的老偏方 / 70
- 24.肘关节疼痛，推一推就好 / 73
- 25.玩电脑手麻，按按颈椎侧面就好了 / 76
- 26.咽部有异物感，试试“拔萝卜” / 80
- 27.想治好足跟痛，巧妙揉搓小腿 / 83
- 28.推按踝关节，治疗脚底发凉 / 86
- 29.扎绑腿，消除下肢静脉曲张 / 88
- 30.蹬蹬腿，解决“闪腰”病 / 91
- 31.电吹风和粗盐袋，治疗颈肩疼痛很妙 / 93

第五章 妇科老偏方，烦恼一扫光

做女人烦恼多，但巧做女人烦恼就少。

- 32.痛经难忍怎么办？赶快用电吹风吹走 / 98
- 33.吃维生素E，就可以消灭原发性痛经 / 101
- 34.闭经了，敲打臀部骨盆可通 / 104
- 35.艾灸大脚趾，月经过多不用怕 / 107
- 36.得了阴道炎，用冰片巧妙治好 / 110
- 37.缩阴提肛，治疗慢性盆腔炎 / 113
- 38.减体重，治月经稀少不规律 / 115
- 39.下身瘙痒，用花椒水洗洗就好 / 117

第六章 房事老偏方，让生活完美无缺

房事是情感生活的重要环节，可千万不能马虎。

- 40. 阴道干涩房事难，试试猪肝豆腐汤 / 122
- 41. 排卵期出血，淫羊藿是妙药 / 126
- 42. 房事后腹痛，点根香烟灸一下 / 129
- 43. 得了阴吹，小便时多停几次 / 132
- 44. 性冷淡，怎么办？吃肉苡蓉羊肉粥 / 135

第七章 美乳老偏方，用美呵护健康

别让生活中的“无心之过”伤害了您的乳房和健康。

- 45. 要胸部丰满，请吃山药黄芪焖猪蹄 / 140
- 46. 外敷芒硝和大黄，轻松治急性乳腺炎 / 143
- 47. 三个方法一起用，巧治乳腺增生 / 145
- 48. 仙人掌可是治乳腺炎的法宝 / 148
- 49. 用面团覆盖乳房，经期乳房不再胀痛 / 150
- 50. 小小胡萝卜，可防乳腺癌 / 153
- 51. 胸部下垂不坚挺，有好办法帮您矫正 / 157

第八章 孕产老偏方，笑哈哈做健康妈妈

想做一个健康妈妈，先要做一个健康孕妇。

- 52. 妊娠期感冒？吃黄芩安全又有效 / 162
- 53. 流产后出血不止，柿叶止血还抗菌 / 165
- 54. 麦芽快速回乳，轻松断奶 / 168
- 55. 蒲公英泡茶喝，巧治恶露不绝 / 170
- 56. 不孕别恐慌，试试芍药甘草汤 / 173
- 57. 水煮花生根，治习惯性流产既巧又妙 / 176
- 58. 怀孕呕吐剧烈，快喝姜夏茯苓黄芩粥 / 178
- 59. 花生、红枣炖鸡蛋，保胎安胎 / 181
- 60. 吃肉喝汤，轻松治好产后身痛 / 184

第九章 心理老偏方，心情好的女人更美丽

要漂亮，要美，先要把烦恼扫光光。

- 61. 巧喝粥，就不再焦虑了 / 188
- 62. 热毛巾擦背，再难治的失眠也不怕 / 190
- 63. 心里郁闷，掐掐腋窝胸大肌，好心情立马来 / 193
- 64. 有了牛奶、紫菜与大蒜，经前不烦不郁闷 / 196
- 65. 巧妙敲击胸骨，提高免疫力 / 198
- 66. 有了甘麦大枣汤，“脏躁”再不是烦恼 / 201
- 67. 吃豆腐，防治更年期综合征 / 204

第十章 生活老偏方，让家平安无忧

有些问题，不用求医，自己就可以巧妙解决。

- 68. 不但治好便秘，还排毒养颜 / 208
- 69. 常跷二郎腿，巧治老寒腿 / 211
- 70. 治疗久咳不止，三子养亲汤效果好 / 214
- 71. 金钱草泡茶喝，排石又化石 / 216
- 72. 每日一片生姜，预防心脑血管疾病 / 219
- 73. 耳鸣不止，听音乐治好 / 221
- 74. 吹泡泡，老慢支标本兼治 / 223
- 75. 饭后揉肚子，减少心绞痛 / 225

附录：很老很老的老偏方·速查表 / 228



第一章

美容老偏方 让您水嫩年年如少女

您不缺少美丽，只是缺少美容的知识和动力。

“美容”就是让容貌变美。美容随着人类文明产生、发展，直至今日。考古学证明，公元前几千年前，人类就给自己的历史打上了美容的印证。我国美容及美容外科历史悠久，自商朝时期就有施脂、敷面的明确记载。在战国至秦朝时期的医书中，已经有治疗面部黑斑、白斑、痤疮、疣等的药方。《山海经》中也记载了丰富的美容中药。东汉时期的《神农本草经》更是中药美容的理论之源。到今天，老祖宗留下来很多美容老偏方，它们都是中华民族美容智慧的结晶。



1. 香菇做面膜，让脸蛋嫩得能弹出水来

症状：皮肤干燥

偏方：

①取香菇几只（约10克），切一小块木瓜，放入小碗里，倒入约80℃的温水中浸泡1小时，用棉花蘸取泡香菇的水擦拭皮肤，多次擦拭，约半小时后洗净。

②取蜂蜜一茶勺、珍珠粉一茶勺和适量蛋清调和，均匀涂于皮肤处，约20分钟后洗净即可。

没有哪个时代的人比现在的人更爱美了，不说别的，单说从事化妆品行业的那些人，他们之所以赚得盆满钵满，不就是靠着大家这颗爱美的心嘛！女人们恨不得真有灵丹妙药，可以永葆青春。

有一次，一位女士来到我门诊看病，顺便问我对外国的化妆品有没有研究，并说了个品牌的名字。我一听就吸了口气，这个品牌是个奢侈名牌，其地位就像是汽车里的法拉利，皮包里的LV一样。

这位女士说，这家公司最近新出了一种有保湿功效的化妆品，据说效果很好，但在国内没货，她正打算托国外的亲戚帮忙买，因其价格昂贵，一小瓶就得几千美元，所以想听听我的意见。我问她，几千美元可不是小数目，为了面部保湿，值得这样下狠手吗？她笑笑说，无论在什么领域，无论女人多有能力和漂亮都会让女人加十分。以她为例，职业是公司经理助理，要不是长得漂亮，皮肤水嫩嫩的，经理会给她机会做助理吗？现在她30多岁了，开始明显地感到少女的水嫩正在离她而去。遇到天气稍微干燥一些，或者前



香菇保湿作用好，很多名牌化妆品中都含有它的成分。

一天晚上因为工作压力或情感困扰没休息好，第二天起床她就会发现皮肤十分干燥，甚至掉皮屑。照照镜子，会发现与几年前的自己相比，脸上的皮肤明显粗糙了许多，如果不化妆的话，出去感觉都没脸见人了。她怕这样下去，保不定哪天就会被更漂亮、更年轻的小姑娘取而代之，为了保住位置，几千美元是完全值得投入的。

我告诉她，这个昂贵的保湿品，效果如何我真不了解，但是，如果只是为了让面部保持湿润，并不需要花上几千美元，我知道一些天然的护肤方法，便宜又好用，这个偏方叫：香菇保湿水。

具体做法：取几枚香菇（约10克），另切一小块木瓜，一起放入小碗里，倒入约80℃的温水中浸泡1小时，用棉花蘸取泡香菇的水

擦拭皮肤，多次擦拭，约半小时后洗净。香菇含有香菇多糖成分，它的保湿作用很好，大部分名牌化妆品都含有这成分。之所以强调使用约80℃的温水，是因为没有足够的温度，就无法有效地将香菇里的香菇多糖给提取出来，溶于水中；而加入木瓜，则是因为木瓜里所含的蛋白酶，能促进香菇多糖的释放。拿这样浸泡出来的水液擦面，对干燥的皮肤有不错的疗效。而且这个方法为纯天然配方，每天使用也不用担心。

此外，还有一个方子也挺不错，就是蜂蜜珍珠粉：取蜂蜜一茶勺、珍珠粉一茶勺和适量蛋清调和，均匀涂于皮肤处，约20分钟后洗净即可。现代研究发现，蜂蜜和珍珠粉具有天然保湿的功效。蜂蜜能补充皮肤流失的天然保湿因子，还能从大气中吸收水分，软化皮肤的角质层，让皮肤恢复弹性和柔滑。珍珠粉更神，珍珠是水养出来的东西，不但能保水，还会修复硬化的皮肤角质细胞，使之柔软而富于弹性。

我让这位女士回去先试试这两个方子，香菇水可以每天使用一次，蜂蜜珍珠粉建议每周做一两次即可。这位女士听了我的话，决定暂时不考虑购买外国那几千美元的保湿品了，先回去试试我说的偏方。两个月后，再见到她时，她摸摸脸蛋笑着问我像不像刚刚剥皮的鸡蛋一样。



2. 甘草鲜奶敷脸，去痘不留痕

症状：暗疮消退后留下的痘印、痘痕

偏方：取甘草约3克，打磨成粉，配鲜奶调匀，外敷于色斑处约20分钟，每日1次，连用2~4周。外用时可同时配合甘草2克，泡水饮用，每日1~2次。

现在的女孩子长个痘就手痒，总是忍不住去抓啊挤啊，结果痘算是灭掉了，可痘印却还在。我亲戚家有个女孩，以前脸上很光滑，什么斑点都没有，自从上高中后，学习压力增大，脸上突然暴长了很多痘痘。为了灭掉脸上的痘，她用了不少祛痘的产品，但总嫌效果太慢，等不及了就直接用手将痘痘挤破，最后，脸上就留下了深深浅浅的痘印。为了除掉这些难看的黑斑，她甚至想去美容院做激光换肤，向她爸爸要钱时，她爸爸坚决反对，无奈之下，她只好打电话向我求救了。

她说她不太相信中医，但为了除掉痘印，什么偏方她都愿意试试，当然前提是要尽量便宜。于是我推荐她一个简单的方法：取甘草约3克，打磨成粉，配鲜奶调匀，外敷于色斑处约20分钟，每日1次，连用2~4周。经常用甘草敷脸，不但可去掉痘印，还可以使皮肤保持嫩滑。外用时可同时配合甘草2克，泡水饮用，每日1~2次。

她依然半信半疑，问我这个偏方有何根据。我告诉她，这可不是胡吹的，我推荐这个方法自然有它的治疗原理。脸上痘印、痘痕，本质上就是局部有过多的黑色素成分，所以才会局部出现灰黑色的印痕。皮肤的黑色素是由一种叫“酪氨酸”的物质在“酪氨酸

酶”的作用下转化来的，甘草中的有效成分甘草黄酮，恰恰能够抑制酪氨酸酶和其他多种黑色素转化酶的活性。因此，甘草能够有效地抑制黑色素的生成，并达到美白效果。

另外，甘草黄酮还有明显的抗氧化作用，其抗氧化能力与维生素E比较接近，能够清除多种自由基和抑制脂褐素生成。还有，别忘了甘草本身就是一种补益性的中药，它含有蛋白质和多种氨基酸、脂类、多糖类、果酸、维生素类、微量元素等营养成分，对于皮肤有滋养、修复之效。这几种作用加起来，对付小小的痘印自然轻而易举了。

她听了后，相信了我的分析，于是满怀信心地试用了这个偏方一个月，痘疤果然淡化了不少。之后她又坚持了几个月，令人苦恼的痘印终于完全除掉了。现在这个偏方她还留着，说有了这个绝招，都不怕长痘了呢。