

# 李军红说

李军红——著

# 新 妇科千金方





新

李军红说  
妇科千金方



李军红——著

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

新妇科千金方 / 李军红著. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5390-4451-4

I. ①新… II. ①李… III. ①女性—保健—手册  
IV. ①R173-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第170393号

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

选题序号: zk2011108

图书代码: D11069-101

策划编辑: 杨 柳

责任编辑: 龚建武

封面设计: 樊 瑶

## 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: 0791-6623491

传真: 0791-6639342 邮购: 0791-6622945 6623491

经 销 各地新华书店

印 刷 北京慧美印刷有限公司

开 本 170mm × 240mm 1/16

印 张 18.5

版 次 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

字 数 300千字

书 号 ISBN 978-7-5390-4451-4

定 价 32.80元

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版权登字-03-2011-204

版权所有 侵权必究

## 序一

# 中医西医，让女人拥有健康美就是好医

古代中医有句话：“宁治十男子，莫治一妇人。”医生看病，宁可看十个男人，也不愿意看一个妇女，因为妇科病既复杂又难治。现如今很多不负责任的医生和不负责任的医院，把医治妇科病看成牟取暴利的契机，非法广告、街头小报大肆地宣传技术和仪器有多先进，治疗费用有多便宜，用这些方法和手段吸引患者，设好了“套”，就等你往里“钻”。

常有患者来我这里诉苦，说一个痛经就能花去上千元；承诺200元包治的霉菌性阴道炎，甚至也扔进去几千元。也有患者问我，这种上当受骗的傻事，你们做大夫的听多了是不是会觉得麻木？坦白地告诉大家，我写这本书的初衷就是希望大家能够明白妇科病的真相，真正地将健康掌握在自己的手中。

细菌的变异、病毒的复制，这些西医复杂的发病机理你可以不懂，因为你是非专业人士。但着凉、伤寒、受热、体虚、大便不通这些词你总不陌生吧？有人说中医的理论太深，自己根本就弄不懂，那都是借口。实际上，中医时时刻刻都存在于我们的日常生活中，而这些所谓肤浅的中医常识也正是你不生病的根本，你完全可以把这些生活中的细节和中医联系起来。即便是哪里含糊不清了，也可以在網上查一查，或在中医保健的书籍

蔬菜的药性，只知道这些是可以入口的，从来没有想到能用于美容和抗衰老。所以说，一定要把中医的这些好东西传承下来，会为女性朋友带来福音，愿这本书能解决女性朋友看病难、美容贵的问题。

北京阳明中医门诊部

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive characters. The signature is positioned to the right of the text '北京阳明中医门诊部'.

里找一找，就会明白平时生活中你是受了凉，还是受了热，及时地改正，就不会将错就错，就不会因寒而致痛经，难受的时候，去依赖止痛药，去求助于医院；也不会因湿热日久，患上了霉菌性阴道炎或带下病，再去问医生。治病花钱多不说，让人骗了之后你还觉得委屈，要知道你根本就不应该给他骗自己的机会。

我是一名从事多年临床的中西医结合医师，书中所提到、用到的方法都来自于自己的临床经验，全书包括两个方面，一个是治病，另一个就是美容和抗衰老。调治女性的病是以中医为主，西医为辅，我们不崇尚中医，也不抵触西医，中医前辈张锡纯给了我们一个警示，健康没有国界，以西医之长补中医之短，才是真正为患者着想的良医。

在女性美容和抗衰老方面，现在还没有听说哪一家美容院是用中医的方法美容、美白、祛斑、抗衰老，在这方面还是个空白。其实，早在孙思邈的《备急千金要方》里，就有关于美容、美白的中药以及食疗方剂，古代关于美容、美白的诗句也不止百首，要不然怎么会有花容月貌、齿白唇红、冰肌玉骨的美丽诗词流传至今？

说真心话，如果条件允许，我一定要开一家中医特色的女性美容院，你用现代明星做代言，我以杨贵妃为实例，杨贵妃是古代中医美容的化身，是现代人所向往的。我们的中药方在身边的药房里随时都可以买到，就地取材，不用担心化妆品中化学成分的重金属对自己的容颜造成损害。更关键的还是价廉，可以适应各个阶层的女性消费，收入少不要紧，只要你有时间、有耐心去做。

有人说外用中药美容会不会过敏？这就和那些高级的美容化妆品一样，总会有少数皮肤敏感或过敏的人有反应，但这样的概率也只不过是千分之零点儿，好方法我们当然不会因这零点儿就弃之不用。本来就对化妆品过敏的人，可以先少量试用，先在颈下少量涂一点，观察一下，等没有不良反应后再放心使用。而且，本书中的美容配方有很多都是新鲜的瓜果、蔬菜并结合西药的维生素类，既无毒又无害，只不过我们平时忽略和不明白这些植物、

## 序二

# 女性健康七法则：消、导、化、通、补、固、和

哪个女人不爱美？又有哪个女人愿意未老先衰？《黄帝内经》《易经》以及经络、瑜伽、营养学等，指导人们养生保健的书多如牛毛，渴求健康美丽的女性就像抓住了救命的稻草，读过来翻过去，试图从里面找到适合自己的一招半式，这个也练，那个也学，结果是鱼龙混杂，到最后也不知道哪一种方法真正适合自己，等真有了病了，药还得吃，医院还得去。

女性最关注的就是两个问题，一个是美容抗衰老，另一个是疾病。生活再拮据的女性，也会毫不吝啬地消费上百元甚至是几千元去购买化妆品，吃维生素、蛋白粉、螺旋藻、营养餐等，把保健品当饭吃。还有一些女性，托朋友从国外购来一些价格不菲的延缓衰老的针剂，拿来注射……这一切都是为了换来镜子里的容颜年轻一点点，明明40岁的自己，听到别人一句：“您今年有30岁了吗？”明知是恭维也乐在其中，那份窃喜的心情只有自己知道。

除此之外，便是烦心的妇科病。年轻的时候，为了工作和生计去打拼，可以熬夜，饮食也没有什么讲究，辛辣、酸甜、冷热自己都能承受，闭经了打点黄体酮，把它催来；月经不调了，吃点妇科调经片；白带多了，患上盆腔炎、附件炎、盆腔积液，甚至是严重的宫颈炎、宫颈糜烂等

诸多妇科病，去求助于西医。青霉素不行了用头孢（头孢类抗菌药），头孢不行了还有左氧（乳酸左氧氟沙星），产生了耐药性还有更新型的进口抗生素，这样反反复复，十几年的春秋不知不觉地就过去了，等到自己30多岁的时候，身边的朋友问：“大姐，您今年四十几了？”这种哽咽中的尴尬只会让自己追悔莫及。

这样的情况，我看得多，治得更多。作为一名中西医结合医师，我不诋毁西医，也不崇尚中医，不管是中医还是西医，哪一种方法既廉价实用，又能治好病，我就用哪种方法。比如说月经不调，只要对症，就可以不去打黄体酮，不用吃调经片，也不用喝汤药，几毛钱买点益母草，泡茶煎汤饮就行。等病好了，你才会明白，治病如打仗，用药如点将，将点对了，自然容易旗开得胜。对月经不调来说，益母草是良将，其他的便成了庸才。

因为女性独特的生理特征，妇科病往往复杂多变，这也是古人不愿医治妇科病的原因。其实万变不离其宗，“宗”就是中医妇科养生治病的宗旨。经多年临床经验，我总结出妇科养生治病七法：消、导、化、通、补、固、和，这七法源自于中医，但适用于中西医。

中医有山楂、神曲、麦芽、青皮等，可以消食、消肉、消积、消结，治疗妇科病、肠胃病等，也可以减肥；西医可以通过消炎、抗病毒，治疗女性乳腺肿块、子宫肌瘤等妇科病。没有山楂、麦芽，西药成分的药也可以通过加速脂肪的代谢，达到减肥的目的。

很多人都做过理疗，用各种仪器来辅助治疗，西医称之为物理治疗。最近的物理治疗有了更大的进步，就是加入提取的中药，再结合仪器，通过离子导入来起到更好的效果，用西医的先进技术，把中药的药性通过经络直达病灶，这就是中西医的完美结合。中药导引的意思也就是引药入经络，比如，桂枝、细辛、冰片、陈皮、甘草等，这些都是一些引经入药的中成药，能透穴、通经络，通过导的作用，能散风寒、驱秽浊、除邪气、入经络，祛病强身。

《沈氏女科辑要笺正》中说：“带下，女性生而即有，津津常润，本非病也。”这就是中医所说的女性属阴而多湿，而湿就体现在一个白带上，湿



白带多。很多女性来看病的时候会说，白带多得像豆腐渣，而且味也很大，让自己很烦，在有些场合也很难堪；有的黄带还夹杂着血，尽管自己用栓剂和洗液，也难以祛除。西医说是滴虫、真菌在作怪，于是用甲硝唑、替硝唑、氟康唑等药，一个劲地抗菌杀虫。这些虫和菌很讨厌，屡杀屡犯，最后因为药物的不良反应，影响到了肝，也累及到了肾。

中医祛湿很容易，就一个字——化，通过黄芩、黄连、黄柏之类化湿杀虫的药，通过外用或口服就会由多变少，由恶臭变成清淡无异味，再也不会心烦。所以说通过“化”治白带，才是根治女性带下病的关键。

女性朋友可以自问一下，大便通畅吗？很多人会说，不通畅，经常便秘，脸上也爱长“痘痘”。西医说是内分泌失调，吃果导片、番泻叶以及各种润肠排毒的胶囊来调解内分泌，在吃药期间是会好点。可一停药，“痘痘”该长还长，大便依旧不通。这是肠窍闭而引起的病，中医有皂荚通肠窍，又有芝麻仁、火麻仁、郁里仁润肠，不会像果导片那么峻猛，吃下去也不会拉肚子，但有肠窍通顺的感觉，真就像皂荚崩开的一刹那，无比通畅。中药的作用是既排了体内的毒，又调解了内分泌，哪里还能生“痘痘”和皱纹，想不年轻都不行。

说到进补，并不是有钱人的专利，像那些昂贵的蛋白粉和营养品，不一定就比单味的中药效果好，不一定比单味的中药补得对症。蛋白粉的服用说明书上不会注明湿重的女性忌服，因为在湿没有祛的情况下，用大热的补药，会适得其反；补充维生素B族可以治疗反复发作的口腔溃疡，可我见过很多吃了一年的维生素B族的患者，溃疡也没有少生。而这方面通过中药来补就更有针对性，气虚、少气懒言的女性可以用黄芪补气；血虚、月经量少的人可以用当归去补血调经；气阴两虚，林黛玉似的柔弱女性可以用太子参，既能补气又能滋阴。也就是说，真正会补的女性才能补出像《寿世宝元》中所说的：“性情温淳，荣卫和平”的阴柔之美。

固，就是固肾精和女性的冲任二脉。肾精虚，冲任不固的女性，会性冷淡、不育、不孕，即使怀孕也容易造成习惯性流产，中年女性因卵巢功能衰

退，而提前闭经，甚至患卵巢癌和子宫肿瘤，不得不切除卵巢和子宫，以至于一些女性要吃雌激素来代替卵巢的功能以延缓衰老。而中药中的紫河车、菟丝子、枸杞等在补肾固精的同时，还可以为你筑起一道牢固的冲任二脉的防线，让哪怕年近50岁的你，性生活还能那么和谐，家庭依旧那么美满。

最后是“和”，就是指女性无论在什么时候都要调整自己的七情，女性会因怒伤肝，肝气郁结在乳房，而生乳房肿块，时间久了，有的还会恶变，也有可能引怒气下行而致月经不调，白带异常。孕期和哺乳期的妇女更不宜动怒，孕期情志不畅可能导致流产，哺乳期的妇女因为体虚、动怒还可能出现产后抑郁、恶露、疮病等诸多痼疾。

掌握消、导、化、通、补、固、和这七法，你就不会因误服、滥用药物和补品而伤害自己的身体，一生的健康就能把握在自己的手里。最后，还是不厌其烦地强调那句话：不管是西医还是中医，能治好自己的病，调养好自己的身体，还不伤身，那就是好医。

北京阳明中医门诊部





**序一 中医西医，让女人拥有健康美就是好医**

**序二 女性健康七法则：消、导、化、通、补、固、和**

## **第一章 女人的美丽，要靠健康来雕刻**

多想多自问，省去上医院的劳累.....003

舌苔白厚是胃寒，舌苔黄厚是胃热.....006

喜脉，你我都能掌握的测孕技巧.....009

妈妈体质好，孩子才健康.....012

肾一天癸一冲任一胞宫，一条轴决定女人的健康 .....015

一杯郁金水，养肝又养性.....018

女贞子，不会上火的滋阴药.....021

保健品、足疗、按摩，方法对了，美丽就来了.....024

## **第二章 养好血，调好气，幸福女人不生病**

血热、血寒、贫血、血淤，对症养血得健康.....029

补气是提高免疫力最快的方法.....032

气顺了，病就没了.....035

- 肝病的自检自测：口苦、咽干、耳鸣、眼涩、胸胀.....038
- 三七陈皮胶囊，乳腺增生快速消.....041
- 脾虚三大症状：口水多、脂肪厚、白带有问题.....044
- 男人肾虚会腰酸，女人肾虚会流产.....047
- 性情好的女人寿命也长.....050

### **第三章 预防妇科病，让女人花绚丽绽放**

- 唇齿相依，妇科病不要让男人袖手旁观.....055
- 一掬温润水，洗出健康好女人.....057
- 栓剂：爱恨难舍，会用方健康.....060
- 红糖姜枝水，暖宫散寒温暖女人一生.....063
- 做温暖女人，先要让身体暖起来.....065
- 戒热戒辣，温补的女人才健康.....068
- 健脾祛湿，苗条清爽真美人.....071
- 甘麦大枣汤，缓缓润泽每一处脏腑 .....074

### **第四章 1800天串起女人的一生：月经**

- 月经：女性健康的一面镜子.....079
- 当归调经补血，做鲜活红润女人.....082
- 艾火温熏，散寒祛淤治痛经.....085
- 哺乳期调养，调出充盈气血显风韵.....088
- 鹿胎丸：宫廷秘方补出健康干练时尚女.....091
- 痛经有三种，饮食调理各不同.....094

### **第五章 细心聆听身体的倾诉：白带**

- 白头翁，治疗白带异常真轻松.....099

- 治肝不护肝，水作“青罗带” .....102
- 黄土炒黑豆，直入脾经治黄带.....104
- 火热伤津液，带下也焦黑.....107
- 赤带：清热化湿生吃白萝卜 .....110
- 隔茸灸，温热化湿治疗带下有奇效.....113
- 健脾祛湿，预防白带，食疗才是“上上”招.....117

## 第六章 从头到脚的健康护理（一）

- 口腔溃疡：猪胆汁加维生素B<sub>2</sub>，一剂轻松除.....123
- 狐臭：冰片、麝香膏加红霉素软膏还女性幽幽体香.....126
- 肝火旺：刮痧泻火让女人拥有平和好性情.....129
- 口臭：黄连加酵母片，口齿噙香笑盈人.....132
- 手脚冰凉：桂枝首乌茶，健康美女不“冷若冰山” .....135
- 肾虚：杞菊地黄丸和蒲公英让女人肾水充盈.....138

## 第七章 从头到脚的健康护理（二）

- 盆腔炎：粥和茶饮除根祛本细细调.....143
- 外阴瘙痒：酒浸百部缓缓涂抹杀阴虫.....146
- 子宫肌瘤：早查早防早治是良方.....149
- 子宫肌瘤：灸药结合软坚散结消瘤体.....152
- 阴道炎：双黄连粉剂，洗擦两用效果赞.....155
- 宫颈糜烂：冰硼散加灭滴灵（甲硝唑）片，强效杀菌剂.....158
- “疣”病：鸭胆子凡士林霜，疣体脱落不疼痛.....161
- 阴疮：麦冬和高锰酸钾，标本兼治病自除.....164
- 湿疹：双料喉风散，祛除湿疹只需喷一喷.....167
- 尿路感染：牛膝、当归、黄芩，小方治大病.....170

## 第八章 从头到脚的健康护理（三）

- 子宫脱垂：蛇床子乌梅汤，熏洗两用不复发.....175
- 恶露：内服黄芪，外敷云南白药，双管齐下好调理.....178
- 节育环并发症：膝胸位瑜伽体操一招除.....181
- 性冷淡：鹿茸核桃膏，好吃的女性专用壮阳药.....184
- 性交痛：蛇床子外用暖宫散寒药到病除.....187
- 阴道干涩：麻油菟丝子膏，津津而润养肌肤.....190
- 受孕：肾气充足，才能孕育健康宝宝.....193

## 第九章 打造出水芙蓉般的靓丽容颜（一）

- 化妆品过敏：荆芥穗，还女人原本肤色.....199
- 玫瑰胭脂膏，抚平眼角鱼尾纹.....201
- 灸疗祛皱，还原女人光洁如玉俏容颜.....204
- 气血盈盈气色好——门冬益寿膏.....207
- 明眸善睐剪秋水，美眼还瞳散.....210
- 气如幽兰，肤若美瓷——绿茶维C面膜.....213
- 樱唇轻启，梅香摇曳——桃仁美唇膏.....216
- 珠圆玉润齿微露——珍珠漱口水.....219

## 第十章 打造出水芙蓉般的靓丽容颜（二）

- 青丝缕缕雪花飞——去屑皂角刺.....225
- 秀发映颈美如瀑——蒲公英快速生乌发.....228
- 鼻梁高高气质佳——动动手指让脸部轮廓更立体.....231
- 春葱玉指美如兰——纤手、玉脚轻松得.....234
- 挑扁担、桃花散——秀出你的“小蛮腰”.....237

- 换丰满盈润为袅袅轻姿——灸疗加山药.....240
- 成为最美女人的养生秘诀——延龄蟠桃丹.....243
- 祛除眼袋，神采奕奕——黄瓜维生素面膜.....246
- 消肿消痛，祛除酒糟鼻——土豆维生素B<sub>6</sub>膏.....250

## 第十一章 打造出水芙蓉般的靓丽容颜（三）

- 不同肤质的“白里透红”方.....255
- 上古留方玉容散——女性美容通用的中药面膜.....258
- 垆边人似月，皓腕凝霜雪——祛湿美白粉.....261
- 让肌肤如初生般细腻无瑕——玉颜膏.....264
- 去面部死皮，容颜如洗——杏仁蛋清面膜.....267
- 只增岁月不增斑——藕片加维生素E.....270
- 痧板刮一刮，“痘痘”轻松除.....273

## 后记 中西医结合才是保健的金玉

## 第一章

# 女人的美丽，要靠健康来雕刻

---

女性有几个特殊的生理期，青春期的女孩肾气刚刚开始充实，冲脉和任脉的功能也不十分稳定，最易月经不调；中年女性因为怀孕、生孩子、哺乳都会耗伤气血，血亏了，肝得不到充分地滋养，脾气就会变大，情绪就会不稳定，中年女性最需要的是理解和沟通；老年期妇女，肾气衰，脾胃易虚，所以说多愁善感，易厌食、食少，像秋后的草最易枯黄，做儿女的要记得充当起遮风挡雨的角色。



