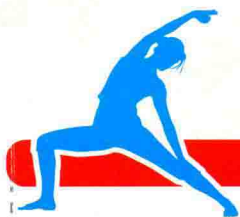


# 小偏方治大病

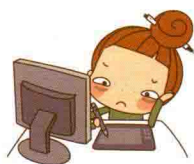
## 巧医妇科常见病

公共营养师、康复理疗师 孙鑫著

三级营养师：1115000006306110



用最安全的方法，打造最健康的体质！



### 慢性盆腔炎

山楂30克，佛手15克，洗净放入砂锅中，加水煎30分钟，去渣留汁，每日饮用1剂。



### 乳腺发炎

仙人掌150克放入研钵捣烂成泥，加鸡蛋清适量搅拌均匀后均匀摊在纱布上，敷在乳房患处用胶布固定即可。每日换药1~2次。

### 月经不调

龙眼肉50克加水炖30分钟，打入鸡蛋1个共同炖熟，每天早、晚各服1次，连服10天即可。



### 经期疼痛

艾叶1把，洗净放入锅中，加水煮10分钟左右至汤汁颜色变浓，放入红糖搅拌均匀煮至溶化，滤渣取汁于月经来前趁热饮用。

### 白带色黄有异味

鲜车前草60~90克洗净，猪肚2具洗净后切块，共同放入锅中加水适量煮沸，加盐调味再炖半小时即可。每日1次饮汤吃猪肚，连服数日。



### 经常失眠

桂圆15克去皮、核，芡实15克去壳、洗净、捣碎，莲子60克洗净去心，粳米60克淘洗干净，四者共同放入锅中加水适量熬煮成粥，加白糖调味即可。做早、晚餐食用。



小偏方治大病  
巧医妇科常见病



孙鑫著

 贵州出版集团  
Guizhou Publishing Group  
贵州科技出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

小偏方治大病. 巧医妇科常见病 / 孙鑫著. — 贵阳:  
贵州科技出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0226 - 6

I. ①小… II. ①孙… III. ①妇科病 - 土方 - 汇编  
IV. ①R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 095345 号

## 小偏方治大病. 巧医妇科常见病

孙鑫 著

---

责任编辑 胡仕军 刘金金 熊兴平

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 ( 邮政编码: 550004 )

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京盛源印刷有限公司

版 次 2014 年 6 月第 1 版

印 次 2014 年 6 月第 1 次

字 数 160 千字

印 张 13

开 本 635mm × 965mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 5532 - 0226 - 6

定 价 28.00 元

---

## 前 言

女人如花，美丽多姿，芬芳四溢，却也娇柔脆弱，需要精心养护。因为女性的身体构造本就比男性来得特殊和复杂，所以比男性更容易生病，尤其是妇科病。

据调查，每 10 个女性当中，就有 5 个有不同程度的痛经；每 4 个女性当中，就有 1 个会长子宫肌瘤；每 20 个女性当中，就存在 1 个有不易受孕等问题；每 3 个女性，就有 2 个会有更年期燥热、眩晕及心悸等……妇科病，就如同安装在女性身上的不定时炸弹，不知道什么时候会突然爆炸。

鉴于妇科病的不定时侵袭，加之女性从为人女，到为人妻，到为人母所走的每一步，身体都要经历比男性更多的变化和考验，所以，女性更应该关爱自己。毕竟，只有更加关爱自己，才能获得愉悦的精神和健康的身体，把握好自已的幸福生活指数。

本书是一本专门针对女性的全方位健康养护书，从月经、痛经、乳房、子宫、孕产、私处、白带、心理、美容、瘦身等各个女性最为关注的地方着手，利用纯天然食材搭配超有效中药材，制成能饱口腹之欲，又能调理身体的小偏方，简单且实用。

书中每一种疾病，都分门别类，方便读者查询；每一种疾病都

有简单的介绍和常见症状帮助读者对这种疾病进行了解、判断；每一个小偏方，都有原料、制法、使用到原理的介绍，帮助读者制作、食用。不仅如此，书中还有各种外敷的方子，帮助每一位女性内调外养，养出从内而外的健康，具有很强的操作性和指导意义。

不管工作有多么忙碌，不管生活有多大压力，只有身体好了，一切才能更好。所以，每一位女性，都要积极调理、治疗自己的身体，让自己如花一般绽放，活得健康快乐，光彩照人。

作者

# 目录

## C O N T E N T S

### Part 1

#### 月经调理小偏方，从源头养出健康

- 虚证引起月经不调，鸡蛋龙眼疗效好 / 3
- 月经量多还提前，那就试试二鲜汤 / 5
- 月经量少不规律，常喝益母蛋枣汤 / 7
- 月经推迟不要怕，当归肉桂泡甜酒 / 9
- 月经淋漓无休止，双黑肉汤清干净 / 12
- 月经发黑、有血块，用玫瑰花泡茶喝 / 14
- 月经间期出血，可以食用生地粥 / 16
- 闭经隐患多，常饮姜枣茶 / 18

### Part 2

#### 痛经调治小偏方，远离疼痛月月舒

- 经期疼痛，喝艾叶红糖汤 / 23
- 经期乳房常胀痛，面团覆盖就能解 / 25
- 经期便秘，丝瓜红糖煮汤喝 / 28
- 经期头痛很困扰，多喝川芷鱼头汤 / 30
- 小腹冷痛、冒冷汗，艾叶泡脚暖一暖 / 32
- 经期腰酸背痛，杜仲红豆排骨汤能缓解 / 34
- 改善经期浮肿，就用红豆山药甜汤 / 36

Part  
3

## 乳房养护小偏方，拒绝困扰最自信

- 乳房发育不理想，山药黄芪焖猪蹄 / 41
- 乳腺发炎别着急，仙人掌蛋清有疗效 / 44
- 预防乳腺增生，喝海带排骨汤 / 46
- 乳头有溢液，常喝莲子薏仁牡蛎汤 / 48
- 辅助治疗乳腺癌，菊叶三七煲猪蹄 / 51
- 乳头、乳晕颜色深，蜂蜜面粉做乳贴 / 54

Part  
4

## 子宫健康小偏方，养好身体调体质

- 子宫寒冷病症多，宫廷里面找秘方 / 59
- 治疗子宫肌瘤，喝桃红鳝鱼汤 / 61
- 得了慢性盆腔炎，山楂佛手煎汤喝 / 63
- 宫颈糜烂不可怕，马鞭草猪肝有疗效 / 65
- 卵巢早衰有办法，玫瑰鸡血藤炖乌骨鸡 / 67
- 多囊卵巢综合征，薏仁扁豆煮山楂 / 70

Part  
5

## 孕产调养小偏方，轻松好孕做妈妈

- 不孕别着急，试试藏红花蛋 / 75
- 习惯性流产有办法，艾叶鸡蛋汤能调养 / 78
- 保胎安胎有三宝，花生鸡蛋和红枣 / 80
- 孕期便秘，用杏仁芝麻润肠通便 / 82
- 孕期腹泻，用白术车前煎水喝 / 84
- 怀孕呕吐、胃口差，适当喝些乌梅汁 / 86
- 孕期烦躁不安，用百合酸枣汤缓解 / 88

妊娠感冒要重视，吃点黄芩有帮助 / 90

产后身痛，喝当归黄芪羊肉汤 / 93

产后恶露不绝，用蒲公英泡茶喝 / 95

产后缺乳，喝丝瓜鲫鱼汤 / 98

若想轻松断奶，可用麦芽回乳 / 101

告别产后抑郁，常饮香蕉牛奶 / 103

## Part 6

### 私处保养小偏方，难言之隐轻松治

阴道干涩，多吃猪肝豆腐汤 / 107

阴道发炎，决明子汤常熏洗 / 109

外阴瘙痒，用花椒水洗一洗 / 112

阴道松弛有办法，多做提肛运动 / 115

性欲减退当如何，韭菜大虾能壮阳 / 117

房事后阴道出血，吃熟地黄枸杞蛋 / 119

得了阴吹不用急，黄芪党参粥有用 / 121

## Part 7

### 白带调理小偏方，清爽舒适很简单

白带色黄、有异味，新鲜车前草炖猪肚 / 127

白带黏稠带绿色，用陈皮茯苓煲粥喝 / 129

白带带血不用急，试试龙胆草煲粥 / 131

白带色白且量多，白果莲子炖乌骨鸡 / 133

## Part 8

### 心理调节小偏方，快快乐乐一辈子

时常焦虑，酸枣仁粥能解决 / 137

经常失眠很烦躁，用桂圆莲子芡实粥 / 139



心里烦闷、脾气大，茉莉花茶能养心 / 141

心悸心慌不舒服，对症使用黄芪粥 / 143

脏躁不用烦恼，喝甘麦大枣汤能解决 / 145

抑郁更不能着急，常吃猪肉苦瓜丝 / 147

Part  
9

## 美容瘦身小偏方，容颜美丽身体棒

脸蛋干涩粗糙，用香菇面膜敷面 / 151

皮肤干燥无光，用冬仁橘皮桃花粉 / 154

鼻头变成草莓鼻，小苏打水巧解决 / 156

面色苍白无血色，常喝黑糯米粥 / 159

脸上经常长痘痘，用牛蒡冬瓜炖排骨 / 162

面上斑点多，用柿子粉加凡士林 / 167

气虚脱发，喝首乌核桃川芎汤 / 170

头发早白，喝猪肾核桃汤 / 172

眼睛干涩视力降，常饮枸杞菊花茶 / 174

牙黄口臭，喝白糖黄连水 / 177

灰指甲影响美观，试试花椒蒜醋汁 / 179

身材肥胖，用荷叶乌龙茶消脂 / 181

毛孔粗大很愁人，葡萄面膜每周贴 / 185

肌肤暗黄，赶快用山药扁豆粥 / 188

面色晦暗黑色素，天门冬粥有奇效 / 191

脸上油腻有办法，绿豆百合薏仁粥 / 194

洗澡后皮肤发痒，涂芦荟汁可消除 / 196

秋冬手足皴裂，常涂藕膏 / 199





## 月经不调

### 虚证引起月经不调，鸡蛋龙眼疗效好

月经不调是指与月经有关的多种疾病，包括月经的周期、经量、经色、经质的改变或伴随月经周期前后出现的某些症状为特征的多种疾病的总称，是困扰女性的常见病。月经不调对女性的身体健康危害极大，长此以往容易引起内分泌紊乱、不孕、贫血，甚至导致妇科疾病病情恶化。

中医认为，实证、虚证、热证和寒证是导致月经不调的常见病因，情绪异常、劳累过度、过度节食、过度嗜酒等，也是引起月经不调的常见因素。

因此，自月经初潮起，女性朋友就应学习、了解一些卫生常识，对月经来潮这一生理现象有一个正确的认识，消除恐惧及紧张心理，从源头养出好身体。

#### 【常见症状】

虚证引起的月经不调：月经经血量少、色淡红、质清稀。可伴随腹痛喜按（按则痛减）、小腹空痛、面色苍白、头晕眼花、心悸少寐、腰膝无力等症状。

实证引起的月经不调：月经经血量多、色鲜红或深红、质黏稠或夹有血块。可伴随经行不畅、腹痛拒按（按则痛甚）、面色红润、口渴烦躁、小便短赤等症状。

### 【小偏方】



#### 鸡蛋龙眼羹

原料：龙眼肉 50 克，鸡蛋 1 枚。

制法：龙眼肉加水炖 30 分钟，打入鸡蛋一同炖熟即可。

使用：早晚各 1 次，连服 10 天。



#### 薏米赤小豆汤

原料：薏苡仁、赤小豆各 100 克，冰糖适量。

制法：薏苡仁、赤小豆洗净浸泡 2 个小时，放入锅中加适量水煮至熟烂，加冰糖调味，焖 10 分钟即可。

使用：不拘时，常吃。

### 【原理】

月经不调很大一部分原因都是虚证导致的，鸡蛋龙眼羹中的龙眼肉有补心脾、益气血、健脾胃、养肌肉等功效，对于思虑伤脾、头昏、失眠、心悸怔忡、虚羸、病后或产后体虚，以及由于脾虚所致的下血、失血症有调理作用；鸡蛋营养丰富，且具有补心安神、补血、滋阴润燥等功效。两者同用，对于虚证导致的月经不调疗效颇佳。

如果是实证导致的月经不调，则选择薏米赤小豆汤，薏苡仁和赤小豆不仅营养丰富，而且有清热、祛湿、利尿的功效，对于实证引起的月经不调疗效较好。

月经量多、  
提前

月经量多还提前，那就试试二鲜汤

月经的血量因女性本身的体质、年龄以及月经周期的不同而有所区别，不过一般月经每次正常的血量为 30 ~ 50 毫升，超过 80 毫升则称为月经过多。很多女性不仅饱受月经过多的困扰，还要为月经总是提前拜访而心里打鼓，时常为身体是不是出了什么状况而焦虑，以致更严重的现象出现。

### 【常见症状】

月经量多，超过 80 毫升；提前 7 天以上；可伴随痛经、月经出现血块、月经颜色深红或紫红、头晕、口渴烦闷、贫血等症状。

### 【小偏方】

#### 二鲜汤

原料：鲜藕、鲜茅根各 120 克。

制法：鲜藕洗净切片，鲜茅根洗净切碎。两者放入锅中，加适量水煎汤，去渣留汁。

使用：经前 1 周代茶频频饮用。



### 黑黄参莲汤

原料：黑豆 30 克，黄芪 15 克，党参、莲子各 10 克，红糖 30 克。

制法：

1. 黑豆洗净浸泡 1 小时；黄芪、党参、莲子洗净。
2. 锅中加入适量水，加黑豆、黄芪、党参、莲子煮 20 分钟。
3. 加红糖煮至糖溶化即可。

使用：于经前 1 周开始服用，每天 1 剂。

#### 【原理】

二鲜汤只对实热证引起的月经过多且提前有效果。莲藕的药用价值颇高，生莲藕具有凉血止血、除热清胃的功效；熟莲藕具有健脾开胃、益气补心的功效。加上鲜茅根的清热生津、凉血止血等功效，在月经来前频频饮用，效果显著。

此外，莲藕还极具营养价值，所富含的铁、膳食纤维和维生素 C 可以有效缓解月经量多、提前所带来的贫血、便秘等症状。

如果是气虚导致的月经不调，同样会出现月经量多、提前的症状，与实热导致的月经不调区别在于经血颜色较淡，此时可以尝试黑黄参莲汤。方中黑豆性平味甘，具有补脾、利水、解毒的功效，对于各种水肿、体虚、中风、肾虚等病症有显著疗效；黄芪以补气见长，有益气固表、敛汗固脱、托疮生肌、利水消肿的功效，对于气虚乏力、中气下陷、表虚自汗、血虚萎黄等疗效显著；党参味甘且作用平和，不温不燥，具有补脾益肺、生津养血的功效；莲子有清心醒脾、补脾止泻、补中养神、滋补元气、涩精止带的功效；红糖则具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀的作用。诸味合为一体，不仅能补气虚，还能滋阴清热，对于气虚导致的月经不调治疗效果明显。

月经量少、  
不规律

月经量少不规律，常喝益母蛋枣汤

如果月经血量每次少于20毫升，则是月经过少。月经过少且延迟非常常见，很多女性都会因情绪异常、肥胖、内分泌失调、异物残存在阴道或子宫、生活饮食不规律、过度节食、妇科疾病等而遇到这样的问题。

对于月经量少、不规律而言，除了使用以下小偏方之外，还要做好其他的辅助、预防工作。比如说要注意饮食调理，经前和经期忌食生冷寒凉之品，以免寒凝血瘀，并注意保暖和保持心情愉悦。注意经期及性生活卫生，防止经期上行感染，积极预防和治疗可能引起的血瘀留等疾病，而且经期最好禁行房事。

#### 【常见症状】

月经量少，不足20毫升；经常性延迟不规律。可能伴随腰酸背痛、腿脚无力等症状。

#### 【小偏方】



益母蛋枣汤

原料：益母草20克，鸡蛋2枚，大枣10枚，红糖15克。



制法：

1. 益母草、大枣洗净用清水浸泡 15 分钟。
2. 鸡蛋冷水下锅，水开后煮 5 分钟捞出鸡蛋去壳。
3. 益母草装入料包，和鸡蛋、大枣一起下锅加水，水开后转小火继续煮 30 分钟，捞出药包，下红糖煮至溶化即可。

使用：经期前、后食用。



### 牛奶蛋米粥

原料：牛奶 250 毫升，鸡蛋黄 1 枚，香梨 2 个，粳米 100 克，冰糖适量。

制法：

1. 香梨去皮、核，切丁，加适量的冰糖蒸 15 分钟。
2. 鸡蛋煮熟后取蛋黄，研碎。
3. 牛奶倒入洗净的粳米中熬粥，然后将梨丁和蛋黄放入煮好的粥中即可。

使用：不拘时常饮。

#### 【原理】

益母蛋枣汤中的益母草具有活血化瘀、调经消水的功效，配合被称为“世界上最营养早餐”的鸡蛋和能够补血、散瘀、暖肝、祛寒等功效的红糖使用，可以起到温经养血、祛瘀止痛、活血调经的功效，能有效改善月经量少及不规律的问题。

牛奶蛋米粥中的牛奶能养血补虚、益肺、生津、润肠；粳米能健脾和胃、补中益气；蛋黄能滋阴润燥、养血益肾；香梨能生津润燥、清热止咳、除烦解毒。几味同用可以起到养血调经的功效，对于月经量少及不规律有很好的调理作用。