

玫瑰红枣枸杞茶
消除恼人的黑眼圈



粗盐热敷腰部
温暖子宫



青木瓜炖猪蹄
使胸部丰满起来



绿豆百合汤
祛烦一身轻



生姜艾叶水
治外阴瘙痒



茉莉玫瑰花茶
增强抵抗力



枸杞子红枣鸡蛋汤
补入养血 延缓衰老



解放军309医院著名营养师
张晔老师经典力作

小偏方 大功效

女性烦恼全跑掉

张晔
主编

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

老祖宗 传下的小偏方

气色好，不衰老，妇科疾病不来扰

源自食材，安全管用又省钱

超值赠送
女性特效养颜果汁豆浆
女性养生特效食材表
彩色拉页

江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



核桃栗子汁
让肝骨不再发酸



月季花红糖饮
调经活血



解放军309医院著名营养师
张晔老师经典力作

小偏方 大功效

女性烦恼全跑掉

张晔
主编

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小偏方大功效. 女性烦恼全跑掉 / 张晔主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2014.3

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-2717-2

I. ①小… II. ①张… 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321218号

小偏方大功效. 女性烦恼全跑掉

主 编 张 晔
责任编辑 吴 迪 谷建亚 董 玲
助理编辑 刘 坤
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm×1 000mm 1/16
印 张 15
字 数 300 000
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2717-2
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

当今的女性朋友真可谓“压力山大”，既要“上厅堂入厨房”，又要生儿育女；既要照料家庭，又要打拼事业……精神与身体的压力越来越大，身心健康也逐渐亮起了红灯，亚健康、妇科病、面子问题等接踵而来，让女性疲于应对。她们迫切需要找到一种既简单又有效、既省钱又实用的小方法来调养身体、呵护身心。

老祖宗传下来的小偏方，会给女性朋友最贴心的关爱。偏方治病，是先人历经艰辛“尝百草”得到的体验，并经过岁月的反复验证，在民间薪火相传而留下来的财富。在生活中，常常出现这种情况：有些疾病到医院去治疗，经常会遭遇“看病难、看病贵、看病恐惧”的问题，可是，坐在家里用老祖宗传给我们的小偏方一试，竟然好了，既省钱又省心。这就是偏方的神奇之处。

小偏方体贴女人的一生，为女性的健康保驾护航。它可以驱除女性身心的不适，赶走亚健康；它可以扮靓女性的容颜，解决90%的面子问题；它关爱女性的经期、孕期、产后……无论是芳龄少女、职业女性，还是全职太太，都能得到小偏方实实在在的抚慰。

为了方便女性朋友精心护理自己的身体，不被亚健康和疾病盯上，我们编写了《小偏方大功效——女性烦恼全跑掉》，本书从女性朋友最常见的健康烦恼出发，旨在解决女性的健康困惑、身心困扰，针对女性常见的问题如月经不调、痛经、乳腺疾病、子宫疾病、白带问题、孕期产后调养、美容瘦身、亚健康调理等，为女性朋友献上一系列简单易行的小偏方，其中有饮食调理、按摩理疗，还有艾灸、拔罐等等，给女性朋友最贴心的呵护与关爱。

希望我们精心收集的这些小偏方，能给女性朋友带来健康的福音和贴心的温暖，起到有病治病、无病健身的功效。



绪论

女性使用偏方时的注意事项	13
不可不知的女性养生经典名方	14
不同体质女性的保健方法	19

第1章

风调雨顺月经准 月经调理小偏方

月经先期 24

偏方1 人参大枣粳米粥	补益气血，改善经 期提前	24
偏方2 芹菜炒藕片	缓解经早，平和身心	25

月经后期 26

偏方1 山楂红糖水	活血调经，经期滞后的克星	26
偏方2 乌鸡红枣汤	补血益气，滋阴养颜	27

月经先后不定期 28

偏方1 核桃芝麻黑豆粥	补肾调经功效好	28
偏方2 月季花红糖饮	清瘀解郁，调经活血	29
偏方3 龙眼炖鸡蛋	缓解心脾虚损，气血不足	30

经期延长 31

偏方1 莲藕花生猪骨汤	补中益气，呵护经期	31
偏方2 月季牛奶鸡蛋酥	疏肝解郁，活血调经	32
偏方3 党参瘦肉汤	清热凉血	33



月经稀少 34

偏方1 黑木耳核桃仁饮	补血养气，缓解头晕乏力	34
偏方2 当归羊肉生姜汤	缓解腰痛，温暖四肢	35

月经量多 36

偏方1 黑木耳红枣汤	补血，健脾，调经	36
偏方2 玫瑰香粥	理经止血的良方	37

经间期出血 38

偏方1 肠衣绿豆薏米汤	健脾利湿止血	38
偏方2 地黄粳米粥	清热止血	39

月经发黑有血块 40

偏方1 山楂红花酒	月经紊乱的良方	40
偏方2 二花茶	疏肝解郁，活血止痛	41

经行乳房胀痛 42

偏方1 桂圆红枣粥	益气健脾，缓解乳房疼痛	42
偏方2 按摩膻中穴	乳房胀痛，就按膻中	43
偏方3 大蒜外敷法	健脾止痛	43

崩漏

偏方1 乌梅汤▶凉血止血佳品

偏方2 母鸡胶艾汤▶止崩漏，安心神

偏方3 淡菜炖猪肉▶益精血，止崩漏

44

闭经

偏方1 黑豆双红汤▶活血化瘀，散郁开结

偏方2 核桃栗子汁▶让肝肾不再亏虚

偏方3 鳖甲炖白鸽▶清热化瘀，治闭经

44

45

46

47

47

48

48

第2章

经期无忧舒心过 痛经调理小偏方

经期下腹冷痛

偏方1 红花酒▶化瘀调经

偏方2 红糖艾叶水煮鸡蛋▶有效缓解下腹冷痛

偏方3 热柠檬汁▶肚腹不再冷冰冰

偏方4 生姜艾叶薏米粥▶温经化瘀，散寒止痛

50

50

51

52

52

经期腹胀

偏方1 鲜菠萝汁▶活血开胃，促进消化

偏方2 山楂红枣饮▶轻松告别经期腹胀

偏方3 川芎煮鸡蛋▶活血行气，祛风止痛

53

53

54

55

经期头痛

偏方1 红酒煮苹果▶活血通经

偏方2 川芎鱼头汤▶祛风止痛，行气活血

56

56

57

经期腰部酸痛

偏方1 益母草煮鸡蛋▶对女性的关爱很周到

偏方2 热毛巾敷腰部▶活血化瘀，缓解腰痛

偏方3 隔姜灸神阙▶温经暖宫，化瘀止痛

58

58

59

59

痛经加便秘

偏方 丝瓜红糖汤▶清湿热，治便秘

60

60



第3章

丰满健康才动人
乳房保健小偏方



丰胸

偏方1 青木瓜炖猪蹄，改善胸部血液循环

偏方2 四宝糊，使你的乳房变得丰满

偏方3 丝瓜络煮对虾，补益气血，丰满乳房

偏方4 按摩乳房，加强乳房血液循环

乳头皲裂

偏方1 红糖白酒膏，减轻乳房干裂

偏方2 黑白芝麻香膏，消炎止痛，平滑肌肤

乳房肿块

偏方1 玉米丝瓜络汤，清热理气，消肿散毒

偏方2 金橘叶茶，舒肝解郁，散凝消肿

偏方3 按摩乳根，消除乳房肿块

偏方4 按压肩井穴，消肿化瘀之奇穴

乳晕色深

偏方1 胡萝卜炖牛肉，补中益气，滋养脾胃

偏方2 山药莲子桂花汤，滋补脾胃，充盈气血

乳腺增生

偏方1 海带生菜汤，乳腺增生不用慌

偏方2 海带鳖甲猪肉汤，不会被乳腺增生盯上

偏方3 按摩膻中、合谷穴，按按捏捏就治

增生 74

乳腺炎

偏方1 黄花菜猪蹄汤，乳腺炎初期有奇效

偏方2 蒲公英，消肿散结功效好

偏方3 仙人掌外敷，清热解毒

偏方4 新鲜葡萄叶，杀菌消炎，清火毒

偏方5 葱白汁，发表通阳，解毒散结

乳腺癌

偏方1 橘皮粥，行气散结，活血化瘀

偏方2 干贝豆腐汤，生津润燥，清热解毒

偏方3 参芪猴头鸡汤，乳腺癌术后调养良方



第4章

悉心呵护“聚宝盆” 子宫保养小偏方



子宫寒冷

- 偏方1 粗盐热敷腰腹部，排除瘀血，温暖子宫 82
- 偏方2 艾叶鸡蛋汤，温经止血，温暖子宫 83
- 偏方3 艾灸气海、关元穴，调治子宫寒冷难怀孕 84

子宫肌瘤

- 偏方1 桂枝茯苓汤，子宫肌瘤一用消 85
- 偏方2 消瘤蛋，散结止痛，祛风定惊 86
- 偏方3 金荞麦仙鹤草，治疗子宫肌瘤有奇效 87

子宫脱垂

- 偏方1 荔枝酒，治子宫脱垂，效果看得见 88
- 偏方2 黄鳝粥，补气养血，温补脾胃 89
- 偏方3 热醋熏蒸法，有效改善子宫脱垂 90

宫颈炎

- 偏方1 鸡冠花瘦肉汤，清热，利湿，消炎 91
- 偏方2 清蒸乌鸡，温中健脾，宫颈无隐患 92
- 偏方3 栀子天花粉，清热解毒，消肿排脓 93

宫颈糜烂

- 偏方1 冬瓜子炖冰糖，清除体内湿热 94
- 偏方2 猪苦胆石榴皮，清热除湿效果理想 95
- 偏方3 鸡蛋清，改善轻度宫颈糜烂 96

慢性盆腔炎

- 偏方1 莲子排骨汤，调治肝肾不足的盆腔炎 97
- 偏方2 金荞麦茯苓汤，清热解毒效果佳 98

偏方3 大黄外敷法，清热利湿，增强抵抗力 99

偏方4 按摩三阴交，妇科病的灵丹妙方 100

输卵管阻塞

偏方 藏红花鸡蛋，利于输卵管疏通 101

卵巢早衰

- 偏方1 丹参黄豆汤，益气养血，保养卵巢 102
- 偏方2 枸杞子红枣鸡蛋汤，补气养血，延缓衰老 103
- 偏方3 常做抬腿动作，促进卵巢内分泌 104

多囊卵巢综合征

- 偏方1 泽兰煮鸡蛋，呵护卵巢 105
- 偏方2 薏仁扁豆山楂水，治疗痰湿型多囊卵巢综合征 106



第5章

私密花园巧打理 阴道护理小偏方



白带清稀如水

偏方1 胡椒鸡蛋，温中散寒，化湿止带 108

偏方2 芡实核桃粥，补肾养虚，止带良方 109

白带量多色白

偏方1 艾灸脾俞，一根艾条，白带除 110

偏方2 薏仁山药粥，补脾止带效果好 111

偏方3 按摩命门穴，祛除白带真轻松 112

白带色黄有异味

偏方1 车前草炖猪肚，清除黄带和异味 113

偏方2 山药红枣糯米粥，家常食材治黄带 114

白带发红

偏方1 黄花菜猪瘦肉汤，调治肝胆湿热引起的
赤带 115

偏方2 龙胆草煲粥，清心除烦，治赤带 116

白带黏稠色绿

偏方1 陈皮茯苓粥，解肝木之火治白带 117

偏方2 逍遥汤，调治青带的经典方 118

阴道干涩

偏方1 牡蛎瘦肉汤，滋阴补血，阴道湿润 119

偏方2 龙骨大枣饮，补益心肾，养血安神 120

偏方3 猪肝豆腐汤，补充维生素，润滑下体 121

阴道松弛

偏方 小菟丝丸，阴道松弛的“克星” 122

外阴瘙痒

偏方1 莲子薏苡仁蚌肉汤，补脾补肾，消除
骚痒 123

偏方2 花椒水，杀菌止痒效果佳 124

偏方3 生姜艾叶水熏洗，有效止痒消炎 125

滴虫性阴道炎

偏方1 百部乌梅汤，清热利湿兼杀虫 126

偏方2 鸡冠花鸡蛋汤，清热解毒 127

偏方3 白萝卜陈醋熏洗法，清热解毒兼杀虫 128

细菌性阴道炎

偏方1 马齿苋白果汁，巧治细菌性阴道炎 129

偏方2 茯苓粳米粥，扫除细菌感染 130

念珠菌性阴道炎

偏方1 决明子汤，清肝经热毒，治真菌感染 131

偏方2 甘草薄荷汁，消炎止痒效果好 132



第6章

怀得上，养得好，生得下 孕期保养小偏方



妊娠呕吐

- 偏方1 口含生姜片，缓解反胃、恶心 134
- 偏方2 甘蔗姜汁，百用百灵的妊娠止呕方 135
- 偏方3 柚皮汤，降逆，舒缓孕期情绪 136

妊娠感冒

- 偏方1 母鸡生姜汤，常喝鸡汤，预防感冒 137
- 偏方2 葱白豆豉汤，消毒杀菌，解热祛痰 138
- 偏方3 浓盐水漱口，缓解喉咙痒痛效果好 138

妊娠咳嗽

- 偏方1 白糖乌梅汤，孕妇久咳不止的良方 139
- 偏方2 葡萄干杏仁露，生津止咳效果好 140
- 偏方3 烘烤橘子，养阴润肺有奇效 141

妊娠水肿

- 偏方1 冬瓜汤，多喝冬瓜汤，水肿全跑光 142
- 偏方2 赤小豆鲤鱼汤，有效去除水肿 143
- 偏方3 黑豆汤，治疗肾虚型妊娠水肿 144

妊娠便秘

- 偏方1 杏仁芝麻蜜，妊娠便秘，一吃就灵 145
- 偏方2 核桃仁拌芹菜，通便效果好 146

孕期烦躁

- 偏方1 百合酸枣汤，让孕妈妈心情好起来 147
- 偏方2 莲子银耳汤，清心除烦的佳品 148

妊娠腹泻

- 偏方1 玉米瘦肉粥，止泻效果好 149
- 偏方2 焦米汤，吸附毒素，消食健脾 150

妊娠腹痛

- 偏方1 甘蔗根煎汁，调治妊娠腹痛的良药 151
- 偏方2 生姜桔梗水，清除腹中冷痛 152

胎动不安

- 偏方1 蛋黄莲子汤，安神固胎，养心除烦 153
- 偏方2 清蒸砂仁鲈鱼，补中安胎 154
- 偏方3 芝麻鲜奶安胎羹，补肝肾，益气血，足胎气 155
- 偏方4 南瓜蒂，神妙的安胎汤 156

妊娠高血压

- 偏方1 芹菜汁，平肝降压 157
- 偏方2 黄豆芽汤，最简单的降压方 158

先兆流产

- 偏方1 黑米花生红枣粥，益肾补气血 159
- 偏方2 安胎鲤鱼粥，安胎止血 160

习惯性流产

- 偏方1 莲子糯米养胎粥，补中益气，健脾和胃 161
- 偏方2 莲子山药安胎汤，调治脾胃虚弱，气血不足 162
- 偏方3 小动作安胎法，简便易行，保胎安胎 163

不孕症

偏方1 荔枝核粳米粥，调治肝郁不孕

偏方2 韭菜炒青虾，调治肾虚不孕

164

164

165

偏方3 艾灸气海治不孕，月经不调难受孕，隔

姜灸气海

166

第7章

妈妈身体好，宝宝才健康 坐月子护理小偏方



产后缺乳

偏方1 鲫鱼汤，缺乳女性的强壮良方

偏方2 豆浆冲花生，催乳下奶妈妈爱

偏方3 盐炒芝麻，通乳补虚

168

168

169

170

产后发热

偏方1 无花果炖猪瘦肉，调治病毒感染引起的

产后发热

偏方2 桃仁红花粥，活血化瘀的精品

171

171

172

产后回乳

偏方1 花椒红糖水，回乳效果实在好

偏方2 麦芽水，哺乳期断奶妙方

偏方3 豆豉炒饭，家常便饭就把乳退

173

173

174

175

产后腰痛

偏方1 山楂粳米粥，活血化瘀，调治产后腰痛

偏方2 肉桂山药栗子粥，缓解寒湿痹阻型产

后腰痛

偏方3 杜仲羊肉汤，调治肾虚血亏引起的产

后腰痛

176

176

177

178

产后排尿异常

偏方1 蝉蜕汤，宣肺行水，调治小便不通

偏方2 莴笋海蜇皮，好吃又利尿

179

179

180

产后便秘

偏方1 核桃仁搭配热豆浆，可治产后便秘

偏方2 土豆胡萝卜汁，治产后便秘有奇效

偏方3 红薯生姜汤，通肠道，治便秘

181

181

182

183

产后体虚

偏方1 参麦茶，补元气，调理虚弱

偏方2 黄芪鳝鱼汤，帮助产妇快速恢复身体

184

184

185

恶露不净

偏方1 当归黄芪羊肉汤，补充气血，消除恶露

偏方2 红糖红豆汤，健脾暖胃，活血化瘀

偏方3 莲藕桃仁汤，主治产后恶露排出不畅

186

186

187

188

第8章

由内到外，散发迷人芬芳 美容护肤小偏方



面部皱纹

偏方1 蜂蜜蛋清霜，淡化皱纹

偏方2 木瓜杏仁蜂蜜面膜，回春去皱

肤色暗沉

偏方1 番茄蜂蜜，使皮肤美白细腻

偏方2 丝瓜美白汤，轻松驱走黑色素

皮肤干燥

偏方1 木瓜红枣莲子蜜，暖身暖心，滋润

皮肤

偏方2 芦荟汁，保湿嫩白

偏方3 香菇木瓜水，皮肤不再粗糙干燥

防晒

偏方1 胡萝卜玉米汤，防晒，淡化黑色素

偏方2 西瓜皮蜂蜜面膜，让晒后的皮肤恢

复光泽

祛痘

偏方1 清炒苦瓜，清热毒，去痘痘

偏方2 绿豆百合汤，解毒除痘，一身轻

偏方3 刮痧法——刮大椎、肺俞，清肺热

祛痘 200

妊娠纹

偏方1 猕猴桃酸奶，增强皮肤张力，去除妊娠纹 201

偏方2 外敷蛋清，收紧皮肤

黑眼圈

偏方1 玫瑰红枣枸杞茶，消除恼人的黑眼圈 203

偏方2 湿敷土豆泥，缓解“熊猫眼” 204

偏方3 菊花决明子茶，让人头脑清醒、双目

明亮

205

头发脱落

偏方1 首乌核桃仁茶，补肾填精，防治脱发 206

偏方2 何首乌固发粥，让头发光亮坚固 207

头皮屑

偏方1 洋葱汁，止痒除头屑 208

偏方2 豆浆洗头，去头屑，止头痒 209

偏方3 啤酒去头皮屑，头屑烦恼不再来 209

毛孔粗大

偏方1 黑啤燕麦面膜，清除污垢，收敛毛孔 210

偏方2 鸡蛋橄榄油紧肤面膜，收缩毛孔，紧

致皮肤

211

雀斑黄褐斑

偏方1 丝瓜粉涂面，白净肌肤 212

偏方2 桑叶茶，淡化色素，祛斑 213

偏方3 杏仁蛋清面膜，滋润皮肤，抑脂祛斑 214

减肥

偏方1 茶水，减肥轻身 215

偏方2 绿豆冬瓜汤，减肥美体 216

第9章

身心健康的女人命才好 亚健康调养小偏方



失眠	218	精神焦虑	225
偏方1 桑葚汤,补肝益肾	218	偏方1 桂圆粥,宁心安神	225
偏方2 百合枸杞汤,补肾安神	219	偏方2 百合炖香蕉,镇静,抗焦虑	226
偏方3 酸枣仁茶,养肝安神	219	偏方3 麦枣粥,抑制焦虑	226
颈椎病	220	性冷淡	227
偏方1 川芎热敷,舒筋活血,行气祛风	220	偏方1 肉苁蓉羊肉粥,缓解性冷淡	227
偏方2 炒盐熨敷,活血化瘀,通则不痛	221	偏方2 枸杞蒸鸡,滋补肝肾,提高性欲	228
偏方3 山药姜黄糊敷贴,促进颈椎血液循环	222	偏方3 按摩居髎穴,激发性欲的“调情高手”	229
慢性疲劳综合征	223	更年期综合征	230
偏方1 川芎党参泡脚,放松全身,恢复活力	223	偏方1 莲子百合粥,调治心神不足、失眠健忘	230
偏方2 山药汤圆,健脾益气	224	偏方2 甘麦大枣汤,帮助度过更年期	231
偏方3 人参莲肉汤,补元气,益气血	224	偏方3 益智仁糯米粥,补肾温阳,关爱更年期	232



解放军309医院著名营养师
张晔老师经典力作

小偏方 大功效

女性烦恼全跑掉

张晔
主编

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小偏方大功效. 女性烦恼全跑掉 / 张晔主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2014.3

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-2717-2

I. ①小… II. ①张… 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321218号

小偏方大功效. 女性烦恼全跑掉

主 编 张 晔
责任编辑 吴 迪 谷建亚 董 玲
助理编辑 刘 坤
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm×1 000mm 1/16
印 张 15
字 数 300 000
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2717-2
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

当今的女性朋友真可谓“压力山大”，既要“上厅堂入厨房”，又要生儿育女；既要照料家庭，又要打拼事业……精神与身体的压力越来越大，身心健康也逐渐亮起了红灯，亚健康、妇科病、面子问题等接踵而来，让女性疲于应对。她们迫切需要找到一种既简单又有效、既省钱又实用的小方法来调养身体、呵护身心。

老祖宗传下来的小偏方，会给女性朋友最贴心的关爱。偏方治病，是先人历经艰辛“尝百草”得到的体验，并经过岁月的反复验证，在民间薪火相传而留下来的财富。在生活中，常常出现这种情况：有些疾病到医院去治疗，经常会遭遇“看病难、看病贵、看病恐惧”的问题，可是，坐在家里用老祖宗传给我们的小偏方一试，竟然好了，既省钱又省心。这就是偏方的神奇之处。

小偏方体贴女人的一生，为女性的健康保驾护航。它可以驱除女性身心的不适，赶跑亚健康；它可以扮靓女性的容颜，解决90%的面子问题；它关爱女性的经期、孕期、产后……无论是芳龄少女、职业女性，还是全职太太，都能得到小偏方实实在在的抚慰。

为了方便女性朋友精心护理自己的身体，不被亚健康和疾病盯上，我们编写了《小偏方大功效——女性烦恼全跑掉》，本书从女性朋友最常见的健康烦恼出发，旨在解决女性的健康困惑、身心困扰，针对女性常见的问题如月经不调、痛经、乳腺疾病、子宫疾病、白带问题、孕期产后调养、美容瘦身、亚健康调理等，为女性朋友献上一系列简单易行的小偏方，其中有饮食调理、按摩理疗，还有艾灸、拔罐等等，给女性朋友最贴心的呵护与关爱。

希望我们精心收集的这些小偏方，能给女性朋友带来健康的福音和贴心的温暖，起到有病治病、无病健身的功效。



绪论

女性使用偏方时的注意事项	13
不可不知的女性养生经典名方	14
不同体质女性的保健方法	19



第1章

风调雨顺月经准 月经调理小偏方



月经先期	24	月经稀少	34
偏方1 人参大枣粳米粥 ▶ 补益气血, 改善经期提前	24	偏方1 黑木耳核桃仁饮 ▶ 补血养气, 缓解头晕乏力	34
偏方2 芹菜炒藕片 ▶ 缓解经早, 平和身心	25	偏方2 当归羊肉生姜汤 ▶ 缓解腰痛, 温暖四肢	35
月经后期	26	月经量多	36
偏方1 山楂红糖水 ▶ 活血调经, 经期滞后的克星	26	偏方1 黑木耳红枣汤 ▶ 补血, 健脾, 调经	36
偏方2 乌鸡红枣汤 ▶ 补血益气, 滋阴养颜	27	偏方2 玫瑰香粥 ▶ 理经止血的良方	37
月经先后不定期	28	经间期出血	38
偏方1 核桃芝麻黑豆粥 ▶ 补肾调经功效好	28	偏方1 肠衣绿豆薏米汤 ▶ 健脾利湿止血	38
偏方2 月季花红糖饮 ▶ 清瘀解郁, 调经活血	29	偏方2 地黄粳米粥 ▶ 清热止血	39
偏方3 龙眼炖鸡蛋 ▶ 缓解心脾虚损, 气血不足	30	月经发黑有血块	40
经期延长	31	偏方1 山楂红花酒 ▶ 月经紊乱的良方	40
偏方1 莲藕花生猪骨汤 ▶ 补中益气, 呵护经期	31	偏方2 二花茶 ▶ 疏肝解郁, 活血止痛	41
偏方2 月季牛奶鸡蛋酥 ▶ 疏肝解郁, 活血调经	32	经行乳房胀痛	42
偏方3 党参瘦肉汤 ▶ 清热凉血	33	偏方1 桂圆红枣粥 ▶ 益气健脾, 缓解乳房疼痛	42
		偏方2 按摩膻中穴 ▶ 乳房胀痛, 就按膻中	43
		偏方3 大蒜外敷法 ▶ 健脾止痛	43