

很灵很灵的老偏方 女人没烦恼



Henling Henling de
Lao Pianfang:Nüren Mei
Fannao

妇科病·经期养护·孕产问题
更年期烦恼·美体美容·体质调养

当代名老中医多年行医精粹
助你解决烦恼

实用老偏方

60_个

老偏方

安全有效，取材天然
扫除女人烦恼



女人私密烦恼
欲说还羞，怎么办？

臧俊岐◎主编



女人烦恼多，偏方帮到你！

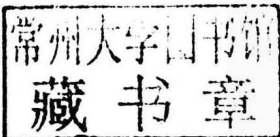


黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

实用老偏方

很灵很灵的老偏方 女人没烦恼

臧俊岐 ◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

很灵很灵的老偏方. 女人没烦恼 / 臧俊岐主编. --
哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.5
(实用老偏方)
ISBN 978-7-5388-9596-4

I. ①很… II. ①臧… III. ①女性-保健-土方-汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 058632 号

很灵很灵的老偏方. 女人没烦恼

HENLING HENLING DE LAOPIANFANG NÜREN MEI FANNAO

作 者 臧俊岐

项目总监 薛方闻

责任编辑 焦琰 张云艳

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版

印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9596-4

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

编者自序



臧俊岐

主任中医师，著名针灸、中医药保健养生专家。

中医界“温和派”代表人物。

民间自古就有“偏方治大病”的说法，女性得了病，利用偏方来进行调理不失为一个好选择。偏方之所以受到欢迎，原因主要有四点：第一，偏方疗效显著，除了日常生活中的小毛病，对许多慢性病、疑难杂症及一些突发情况等也有很好的治疗效果；第二，偏方取材方便、经济实用，其药材多为常见食物，比如姜、枣、当归和鸡蛋等，材料简单、易找，且价格低廉；第三，偏方操作简便，只需对药材或食物进行简单处理，如煎煮、泡酒、煮药膳或外敷，即可奏效；第四，偏方的不良反应小，因其多取材于日常饮食，所用的药材也是来自于大自然的天然植物，且仅仅采用几味药材，甚至是单味药材治病，治病方式较为温和，不良反应极小。可见，利用偏方治病经济、实用、方便、安全，是一个不可多得的治疗病方法。

俗话说“女人能撑起半边天”，这话一点也不假。在当今社会上，女人既要充当妈妈的角色，又要尽力做一个好妻子。十月怀胎含辛茹苦地等待着宝宝的出世，一把屎一把尿地把孩子教育成人，还得煮得一手好菜，家务活包办，另外，还要工作……唯有女人自己才能体会到这其中的艰辛。

在女人的“成长”道路上，会经历许许多多的病痛，小至感冒、青春痘，大至不孕、流产，这让女性朋友都忧愁不已。中医理论认为，食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多属补品，形为食品，性则为药品，它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，能起到食借药力、食助药威的协同作用，达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。尽管食疗药膳种类繁多、疗效确切，但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。

女性天生柔弱，在体质、体力各方面都与男性有很大的差别，因此其养生、治病的侧重点也与男性不一样。此外，每个女人的体质不同，临床表现也各异，因此在选择和应用食疗时，应该按照中医辨证施治的原则，根据自己的证型加以甄选。

本人将从医多年的临床经验及对民间偏方的所见所闻集成册，针对生活中女性常见的面部美颜、经期调理、乳房保养、妇科疾病、孕产问题、更年期症状及常见小病痛等方面遇到的问题和特效偏方呈现给大家，供大家选用。书中所取偏方均删繁就简、贴近生活，以求实用。

在“就医难、用药贵”的大环境下，本书提供的偏方具有无可比拟的经济性，采用、制作和服用均能因地、因时制宜，所列偏方体例简明，可速查速用，是女性必备的日常疾病速查宝典，希望读者朋友们能从中受益，扫除烦恼。

CONTENTS 目录

第一章：面部美颜小偏方



- 002 柠檬牛奶面膜还你美丽容颜
- 005 香蕉橄榄油面膜有奇效
- 009 土豆燕麦面膜是“神器”
- 012 甘油醋助你面容水嫩又年轻
- 015 淘米水帮你去除面部油腻
- 018 用鸡蛋就能消灭草莓鼻
- 021 茯苓消斑汤助你重返无瑕肌
- 024 美容法宝这边看——袋茶眼贴
- 027 首乌红枣粥，益气又润泽
- 030 山楂冬瓜汤助你快速塑身
- 033 荷叶玫瑰茶助你攻克小肚腩
- 036 瘦腰首选决明子荷叶饮
- 039 翘臀简单有效小妙招



第二章：经期舒畅小偏方

- 044 痛经就多喝红糖姜水
- 048 益母草鸡汤专治月经失调
- 052 月季花汤调理气血有奇效
- 056 马蹄白茅根饮助止血
- 059 当归炖乌鸡补血益气
- 062 桂圆粥助你闭经不慌
- 065 散瘀止血首选三七粉



第三章：乳房保养小偏方

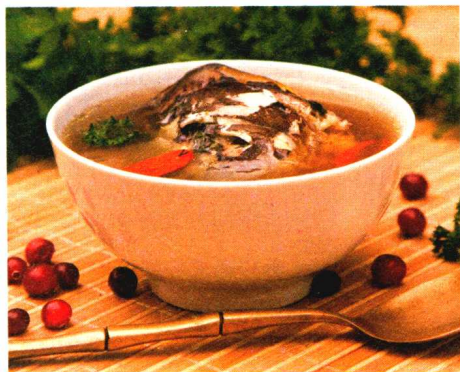


- 070 扩胸运动好处多
- 073 赤小豆花生豆浆助你解决乳晕色深问题
- 076 黄芪焖猪蹄，健脾丰胸有奇效
- 079 橘核泡水饮防治乳腺炎



第四章：妇科疾病小偏方

- 084 白果蒸鸡蛋拯救白带异常女性
- 087 白果仁冰糖水治瘙痒
- 090 猪肝豆腐汤缓解阴道干涩
- 093 银杏莲子冬瓜子饮助你根除阴道炎
- 096 防治尿路感染首选枸杞茯苓茶饮
- 099 冬瓜子粉助你根除宫颈炎
- 102 丹参黄豆汤让你保持卵巢滋润
- 105 三七炖鸡治疗盆腔炎



第五章：孕产妈妈小偏方



- 110 柠檬羹止吐有奇效
- 113 冬瓜红枣汤消除身材水肿
- 116 益母草复原汤助你恢复活力
- 119 用橄榄油去除妊娠纹
- 122 常喝鲫鱼汤下奶快
- 125 黑豆红枣酒治疗产后腰痛

第六章：更年期女性小偏方

- 130 芝麻核桃粉冲饮强筋壮骨
- 133 伸筋草茶助你防治腰肌劳损
- 137 浮小麦甘草饮帮你提起精神
- 140 桂圆红枣粥克服心悸
- 143 百合养神方清心宁神
- 146 人参猪腰汤安抚情绪
- 149 枸杞红枣汤助你滋阴养心



第七章：祛除常见病痛小偏方

- 154 远志枣仁粥助你好睡眠
- 157 山楂梗米粥助消食
- 160 贫血首选菠菜猪肝汤
- 163 十全大补汤养神补气
- 166 患上湿疹就喝绿豆糊
- 169 苹果啤酒糊治口腔溃疡
- 172 冰糖醋缓解颈椎酸痛
- 175 怀山药薏米芡实粥止泻腹不痛
- 178 蜂蜜麻油汤帮你通肠胃
- 181 薤菜蜂蜜饮治痔疮
- 184 多吃韭菜助你远离脚气
- 187 暖身必喝枸杞姜茶
- 190 补元气就喝人参黄芪茶
- 193 红花糯米粥缓解偏头痛
- 196 养神安心就喝枸杞养神汤



第一章

面部美颜小偏方

本章介绍了13种女性常见的容颜、体态问题，每种问题分别推荐了多个小偏方，希望女性朋友能从中受益，做好日常保健护理，远离各种困扰，保持健康与容颜清爽。

皮肤暗沉：即“脸色差”，皮肤不很黑却没有光泽和色彩，显得精神萎靡、老气横秋。

皮肤干燥：皮肤缺乏水分，表现为皮肤发紧、个别部位干燥脱皮、洗澡过后全身发痒等。

皮肤油腻：油脂分泌旺盛，额头、鼻翼有油光，毛孔粗大，触摸有黑头，皮质厚硬不光滑等。

脸部皱纹：皮肤上一凹一凸的条纹，分为细小皱纹和肥大皱纹两种类型。

黑头：皮肤油脂在空气中氧化造成，为明显扩大的毛孔中的黑点，发臭发黑，鼻子上最多。

黄褐斑：面部的黄褐色色素沉着，多对称蝶形分布于颊部，多见于女性。

黑眼圈：眼疲劳导致眼部皮肤血管血流速度过于缓慢形成滞流，造成眼部色素沉着。

眼袋：眼睑部位的皮肤松弛、萎缩，眼下的结缔组织发生水肿，造成眼袋。

头发枯黄：机体内黑色素减少，使乌黑头发的基本物质缺乏，黑发逐渐变为黄褐色或淡黄色。

全身肥胖：体内脂肪沉积呈匀称性分布，臀围大于腰围。

小腹肥胖：由于长时间久坐、缺乏运动等，脂肪堆积在腹部。

腰部肥胖：腰部的脂肪蓄积量较多，腰围过粗。

臀部下垂：久坐、缺少锻炼等造成身体气血不通，引起臀部肌肉酸痛、松垮无力，失去弹性。

柠檬牛奶面膜还你美丽容颜

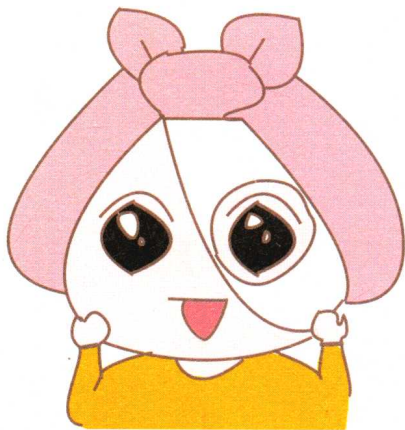
彭云曦有两句口头禅，一句是“我好黑”，一句是“你真白”。因为肤色暗黄、粗糙，加上经常熬夜看电脑，整张脸看起来灰不溜秋的，很不精神。因此彭云曦对美白的追求到了偏执的地步，每天都要搽很多美白产品。有好几次，因为在脸上搽了太厚的美白霜，显得脸和脖子肤色不一样，被人笑了好久。

有一次彭云曦陪好朋友到医院看病，臧医生诊完病之后，她还坐在那里若有所思，臧医生问她还有什么不舒服吗？她没头没脑地说：“医生，你能美白吗？”把臧医生给问笑了。

都说“一白遮百丑”，东方女性大多希望皮肤自然白皙，但可能由于阳光暴晒、角质肥厚、肌肤缺水、肌肤缺氧、肌肤多油等原因，很多人都有皮肤暗沉的问题，不仅皮肤没有光泽和色彩，人也显得精神萎靡、老气横秋。其实，现在基本每个女孩子都用面膜，面膜使用方便，效果也比较显著，但市面上一些好的面膜通常价格也比较贵，想要长期坚持下去也不太实际。所以臧医生给云曦推荐了一款自制的面膜，取材方便，价格低廉，很适合女性朋友长期使用。

这款面膜就是柠檬牛奶面膜：将柠檬榨汁，加入牛奶、面粉，充分搅拌，混合均匀即可。使用时将牛奶柠檬糊均匀地涂抹在脸部，敷 25 分钟后洗净即可。

柠檬中的维生素能防止和消除皮肤色素沉着，起到美白作用；柠檬中的有机酸能与肌肤表面的碱性物中和，防止和清除肌肤中的色素沉淀，去除



油脂污垢；柠檬中所含的维生素 C 和果酸具有抗菌、软化及清洁皮肤的作用，可深层洁净及增加脸部弹性。牛奶含有丰富的乳脂肪、维生素与矿物质，具天然保湿效果，且容易被皮肤所吸收，能防止肌肤干燥，并可修补干纹，还能发挥镇静安抚作用，有效地舒缓过敏的肌肤细胞。这款面膜可温和有效地洗净脸部毛孔废物，具有洁净和美白的效果。

听说彭云曦回去后坚持用柠檬牛奶面膜，过了两三个月，皮肤果然发生了很大变化，暗黄退了，肤色白多了，也细腻了不少，摸起来滑溜溜的，整个人的气色都好了很多。

说起来，睡眠不足、压力大、吸烟、洁面不彻底、紫外线等都会造成皮肤暗沉，因此美白是必需的。夏天气温高，皮肤很容易晒黑，可以多吃果蔬来补充水分和营养，达到美白效果，如番茄、黄瓜、草莓、樱桃、番石榴、豌豆、白萝卜、胡萝卜、笋、甘薯等；冬季空气水分低，皮肤容易干燥，可以在早上起床的时候，喝 500 毫升的白开水，搭配湿敷化妆水，达到密集补充的功效，将美白成分渗透底层，再进行后续的基础保养程序。

另外，要重视防晒，外出时一定要涂防晒霜，带好防晒伞；长期对着电脑的女性，用完电脑后应及时用清水洗脸；适度的有氧运动带动身体的新陈代谢，令肌肤红润有光泽；每周做去角质护理，促进血液循环和老废角质的去除；睡眠充足，以防出现肌肤暗沉、雀斑等。

最灵老偏方：柠檬牛奶面膜

- 准备柠檬 1 个，牛奶 15 毫升，面粉 16 克。将柠檬榨汁后加入牛奶、面粉，充分搅拌，混合均匀即可。使用时，将牛奶柠檬糊均匀地涂抹在脸部，敷 25 分钟后洗净即可。每周做 1~2 次。这款面膜可温和有效地洗净脸部毛孔废物，具有洁净和美白的效果。

更多调理方



番茄奇异果汁

番茄 1 个，奇异果 1 个。将番茄和奇异果榨汁喝下。这两种果蔬含有丰富的维生素 C，具抗氧化成分，能美白皮肤。

芦荟美白面膜

准备 3 指宽 2 指长的面带斑点的芦荟叶去刺洗干净，一段 3 厘米长的黄瓜，1/4 鸡蛋清，2~3 克珍珠粉，适量的面粉（用于调稀稠）。将芦荟、黄瓜放入榨汁机榨汁后倒入小碗，然后放入鸡蛋清、珍珠粉、适量面粉调成糊，以不往下流淌为准。把脸洗干净，将调好的糊抹在脸上，干后洗净，拍上柔肤水、护肤品即可。每周 1~2 次。这个美白配方可同时做脸及手部美白，特别是暗疮皮肤，能有效去油腻，防止感染，使皮肤白皙细致。



蔬菜汁

将青椒、大黄瓜、1/4 苦瓜、西洋芹、青苹果等打成美容蔬菜汁来喝，这样的蔬菜汁里有足够的维生素 C，对于美白非常有效。

番茄面膜

番茄半个，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，待约 15 分钟后洗去。建议每星期做 1~2 次。此方能深层清洁肌肤，收敛肌肤，有清洁、美白、镇定作用。

珍珠粉面膜

取 3 匙珍珠粉，1 颗碾碎的维生素 E 颗粒。再用纯净水调成糊状。敷面 20 分钟后，用纯净水洗干净即可。此方有美白去斑、控油去痘、去黑头等作用。

香蕉橄榄油面膜有奇效

每天早上，臧医生都会去附近的公园里活动活动，呼吸呼吸新鲜空气，因此也认识了很多锻炼的伙伴。一天，大家一边活动身体一边聊天，不知怎么说起朱大姐的女儿施华，都夸施华能干孝顺。朱大姐却连连叹息，说施华今年都30岁了，还没出嫁，成了她的心头病了。

臧医生也认得施华，从小就特别

爱笑，老远就能听到她“咯咯咯”的笑声。施华长大后沉稳多了，也总是笑容满面的。人也能干，刚毕业的时候做前台，后来不停地进修学习，在工作上肯拼又努力，现在已经做到部门经理了。

朱大姐说：“我这女儿啊，小时候就天天笑，天天笑，不知道是不是笑得太多了，20岁出头的时候眼角就有皱纹了。后来上班，别人看她挺光鲜，其实每天加班加点的，还要出去应酬客户，经常睡眠不足，压力大着呢。到现在还没结婚，可是眼角、嘴角都长皱纹了，可把我急死了！”

臧医生看朱大姐唉声叹气的，就说：“其实也不用着急，到了一定的年纪长皱纹，是再正常不过了，缘分来了，自然就会出嫁的。不过我这还真有一个祛皱小偏



方，你回去给施华试试。”

臧医生介绍的偏方就是香蕉橄榄油面膜：将香蕉去皮捣烂后，加半匙橄榄油，搅拌均匀后，涂在脸上，待15分钟后用温水洗掉。香蕉的油分与维生素成分能迅速渗入皮肤，润泽肌肤，尤其适合干性肌肤者使用；橄榄油是一种天然的抗氧化剂，可以帮助消除体内自由基，促进新陈代谢，有效地避免细胞老化带来的色斑、皱纹等现象。香蕉橄榄油面膜能深层净化肌肤，排出肌肤中的毒素，保持肌肤表面水油平衡，有效细化皱纹，淡化斑点，让肌肤变得白皙紧致。

朱大姐回家后依言行事。过了两个多星期，她在晨练时开心地告诉臧医生，施华用了香蕉橄榄油面膜，现在脸色红润，肤质也变得白皙有光泽。

无论是皱纹、鱼尾纹、细纹、眼尾纹，都是因为皮肤表皮层不均匀的塌陷引起的。皮肤不胜疲劳，就会在眼角、唇角、鼻窝亮出吓人的小皱纹，这时只有令皮肤接受最自然的滋润，祛皱才会有好的效果。平时可多吃富含硫酸软骨素的食物，软骨素主要存于鸡皮、鱼翅、鲑鱼头部等软骨内；多吃含核酸的食物，比如鱼、虾、动物肝脏、酵母、蘑菇、木耳、花粉等。此外，多喝酸奶对皮肤也有很好的滋润美容效果。

日常生活中要保持愉快的心情和足够的睡眠，养成良好的生活习惯；清洁也是防止皱纹产生的重中之重，可采用适合自己肤质的洁面产品清洁皮肤。

最灵老偏方：香蕉橄榄油面膜

- 香蕉1个，橄榄油半匙。将香蕉去皮捣烂后，加半匙橄榄油，一起放入碗中，搅拌均匀后，涂在脸上。待15分钟后用温水洗掉。每周2~3次。此面膜能深层净化肌肤，排出肌肤中的毒素，保持肌肤表面水油平衡，有效细化皱纹，淡化斑点，让肌肤变得白皙紧致。

更多调理方

枸杞酒

干枸杞 250 克，白酒 500 毫升。枸杞放入小口瓶内，加入白酒、密封瓶口，每日振摇 1 次，7 日后开始饮用，边饮边添白酒，每日晚餐或临卧前随时饮用。不会饮酒者，也可用葡萄酒。能有效滋润皮肤，提高细胞吸收能力，达到延缓衰老、养颜美容的功效。



米饭团祛皱

家中香喷喷的米饭做好之后，挑些比较软的、温热又不会太烫的米饭揉成团，放在面部轻揉。此法能把皮肤毛孔内的油脂、污物吸出，直到米饭团变得油腻污黑后，便可用清水洗掉。此方可使皮肤呼吸通畅，减少皱纹。

猪蹄祛皱

老母猪蹄数只（若找不到可用一般猪蹄），洗净后煮成膏状，晚上睡觉时涂于脸部，第二天早晨再洗干净。坚持半个月会有明显的祛皱效果。

啤酒祛皱

饮用适量啤酒。啤酒酒精含量少，所含单宁、苦味酸有刺激食欲、帮助消化及清热的作用；啤酒中还含有大量的 B 族维生素、糖和蛋白质，可增强体质，减少面部皱纹。

鸡骨祛皱

把吃剩的鸡骨头洗净，和鸡皮放在一起煲汤。鸡皮及鸡的软骨中含大量的硫酸软骨素，是弹性纤维中最重要的成分，不仅营养丰富，常喝还能消除皱纹，使肌肤细腻。

枳实土瓜商陆方

枳实、土瓜根、商陆各等份。将 3 味药共研为细末，贮瓶备用。每日早晨用少许，如日常洗面。本方清热解毒，洁肤祛皱。

橘子蜂蜜

橘子 1 个，蜂蜜 1 匙，医用酒精少许。将橘子洗净，连皮一起捣烂放入碗中，加入蜂蜜及少许医用酒精，搅拌均匀后，放入冰箱 2~3 小时，取出即可使用。每天早晨和晚上涂抹在皱纹处，约 20 分钟后用清水洗去。这种方法不仅能祛除皱纹，还能润滑皮肤。