

枸杞白果治耳鸣，效果不错

准备枸杞30克，连壳打碎的白果12克。用水煎服，每天2~3次即可。用此方治疗耳鸣，效果不错。

内服土茯苓 可治脂溢性脱发

茵陈、土茯苓各30克，地肤子15克，赤芍、苦参各10克，生薏苡仁、牛蒡子各15克。用水煎服，每天一剂。长期服用，不仅能治疗脂溢性脱发，还有护发功效。

很老很老的老偏方

女人烦恼一扫光

千年精华 百病妙方 即查即用 值得珍藏

马洪莲 编著

山楂丸消食开胃又瘦腰

准备山楂、六曲、槟榔、山药、白扁豆、鸡内金、沙棘、麦芽、砂仁各50克。将上述材料炼蜜为丸，每颗以重9克为宜。用温水送服，每次一颗，每天1~2次。

甜瓜子加黄酒，巧治踝关节扭伤

每次取甜瓜子9克，适量黄酒。把瓜子研成细末，用一盅黄酒送服即可。可以治疗踝关节扭伤。



月经不调，多吃阿胶牛肉汤

准备15克阿胶、100克牛肉、15毫升米酒和5克生姜。将牛肉去筋切成片，与生姜米酒一起放入砂锅中，加入适量的水，用文火煮20分钟之后，加入阿胶及调料，等到阿胶溶解之后，即可食用。

莲藕治崩漏效果好

准备5~6个藕节，将它们洗净切碎，放入水中煎煮，煮好后去渣取汁调入红糖即可服用。每天一次，可治崩漏。

黄菊花、蚕体治乳腺炎

黄菊花、蚕体、金银花、大黄、丹参、夏枯草和路路通各等份，共研成粉末，用醋调匀，敷在患处，再用纱布覆盖并固定，每天敷3次。7天为一疗程。

孕妇坐卧不安，可吃知母除烦

准备知母50克。将其洗净，焙干，然后研为细末。每日服用10克，分两次服用，用温开水送服即可。可治妊娠心烦。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

很老很老的**老偏方**

——女人烦恼一扫光

马洪莲 编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


很老很老的老偏方——女人烦恼一扫光 / 马洪莲编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8208-5

I. ①很… II. ①马… III. ①妇产科病-常见病-土方-汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 183295 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 50 字数 893 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



现代女性一人要担负多重责任，在内要操持家务，照顾老、幼，在外要忙于工作，打拼事业。女性在精神与身体上的压力都越来越大，以至于常常忽略自己的健康状况，甚至根本无暇顾及，结果导致健康在无形之中一点一点地被吞噬，由此落下了一身疾病。这不仅影响女性的工作、学习效率及生活质量，对女性一生的身体健康更是有着深远的影响。而越来越快的工作及生活节奏，也让广大女性朋友在自己身体健康出了问题时没有那么多的精力前往医院就医。因此，女性朋友及其家人都希望能找到一种简便、安全的治疗方式来应对身体的各种不适症状。老偏方即是一种不错的选择，利用老偏方治病，既见效又省事，既实用又省钱。

在我国民间，自古就有“偏方治大病”的说法。正所谓“智慧藏于民间”，有许多来自老百姓在长期的生活实践中总结或发现的养生方法经受住岁月的反复验证，代代传承下来，成为疗效切实而显著的老偏方、经验方，为我们的健康护航。老偏方对中国人的影响是悠久而深远的。在现代医学进入中国之前，这些民间的老偏方几乎肩负着全体国民健康及保健养生的重大作用。多部古代医学著作中都对民间偏方有所记载。

老偏方一直以来都深受女性朋友的喜爱，直到今天，仍有很多饱受疾病所苦的女性患者在打听、寻找各种老偏方。那么，老偏方为什么如此受世人喜爱呢？

一是疗效显著、适用全面。老偏方大多由来已久，且为实践所验证，因而疗效切实而显著。除了日常生活中的小毛病，老偏方针对女性常见的很多慢性病，甚至疑难杂症和一些突发情况都尽可能提供多种治病方法。

二是取材方便、经济实用。老偏方多采用姜、枣、葱、萝卜等日常食物，以及百合、甘草等常见药材治病，材料很容易找到，且价格低廉，如利用葱白、生姜治疗月经不调，用石榴皮治疗子宫脱垂等。

三是操作简便、方法多样。利用老偏方治病，只需对食物或药材进行简单处理，或是熬一碗汤，或是泡点药酒，或是做一餐药膳，或是将材料外敷于患处，即可奏效。有些老偏方则仅仅需用对身体的某个部位或区域揉一揉、按一按，操作起来非常简便，女性朋友一学就会，在家就能自行治疗各种常见病症。

四是安全温和，通俗易懂。老偏方多取材于老百姓日常饮食，所用药材也来



自于大自然的天然植物，药味不多，甚至是以单味药材治病，如利用莲藕治疗崩漏，治病方式较为温和，副作用极小。另外，在针对偏方的治病原理进行说明时，尽量不使用专业的中医术语，通俗易懂。

本书从女性朋友最常见的健康烦恼出发，旨在解决女性朋友的健康困惑，针对女性朋友在美容、抗衰、瘦身、筋骨、妇科、房事、美乳、孕产、心理等各个方面常见的问题及日常生活中的小毛病提供了外敷方、食疗方、按摩方、艾灸方、药膳方等多种治病老偏方，既包含了通俗易懂的病理分析，又介绍了具体可行的实用方法，还以真实的病例为引，配有大量的食材和药材图，详细介绍了偏方所涉及的主要药材的药性、功效，便于女性朋友因地、因时制宜地速查速用，可快速解除女性朋友的身体不适。本书内容丰富，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，提及的治病、养生保健措施对女性朋友具有很强的针对性、实用性，是女性朋友长寿保健不可多得的参考书。

需要说明的是，中医讲究辨证施治，书中所录老偏方未必适合所有女性朋友，有些偏方在某些人身上可以快速见效，对于另一部分人可能并不适用，读者在采用时须考虑自身情况斟酌使用，对于病情较重的患者，则一定要及时就医。



第一章 美容老偏方，白嫩肌肤养出来

保湿

- 皮肤干燥粗糙，快用香菇木瓜水擦脸.....2
- 面容干燥无光泽，可用杏仁膏敷脸.....3
- 洗澡后皮肤发痒，涂抹点芦荟汁补水.....4
- 秋冬手足干裂，多吃胡萝卜可润肤.....5

防晒

- 多吃鸡蛋，为皮肤构建天然的“防晒层”.....6
- 番茄、西瓜是天然的防晒美白霜.....7
- 脸部晒伤了，快用冰牛奶敷敷脸.....8
- 自制维生素 E 润滑膏，促进晒伤肌肤康复.....8
- 缓解晒伤疼痛，薰衣草精油来帮你.....9

美白

- 黑色素沉淀，赶快用新鲜菊花 + 鸡蛋清敷面.....11
- 面色晦暗难看，涂点牡蛎土瓜根蜂蜜糊.....12
- 想让面部变得白嫩光滑，多用冬瓜子.....12
- 想要肌肤白皙，茶水涂脸给你惊喜.....13

红润肤色

- 菌灵芝泡酒，长期饮用可使脸色红润.....14
- 每天喝点五加皮酒，让肌肤白里透着红.....14
- 胡萝卜 + 藕粉 + 蛋黄涂面，帮你滋养肌肤.....15
- 杏仁药膏天天敷，可使脸色红润如玉.....16
- 早晚各饮枸杞熟地酒，脸色越来越红润.....16

控油

- 淘米水别倒掉，用它洗脸可控油.....18
- 小小豌豆苗，帮你赶走油光烦恼.....19



用盐水按摩，脸上的油光不见了	19
黄瓜维 C 面膜，让脸不再“油光光”	20

细化毛孔

一周一次葡萄面膜，根除毛孔粗大	22
每天一碗枸杞酒酿，皮肤细腻有光泽	23
在薏米粥中加点牛奶，轻松改善皮肤粗糙	23
参麦炖牛奶，令皮肤光滑细嫩	24
12 种中药末洗脸，让肌肤细滑有光泽	24

去角质

陈皮酸奶面膜，清洁肌肤去角质	26
去角质，试试柚子燕麦面膜	27
红豆粉去角质，让肌肤白里透红	28

除黑头

用温热的米饭团揉脸，轻松吸出毛孔杂质	29
盐加上牛奶，让黑头无影无踪	30
黑头难去别烦恼，蛋清可以帮你忙	30
小苏打水敷鼻头，搓一搓黑头就掉了	31
婴儿油去黑头，还你白净柔嫩的肌肤	31

祛痘

甘草鲜奶敷脸，祛痘不留痕	33
黄瓜白醋汁涂脸，痘痘很快就痊愈	34
多喝薏米百合粥，健脾益胃又祛痘	35
新鲜白果汁涂痘痘，清热排脓效果好	35
最常见的大白菜也能去痘痘	36
脸上长痘痘，不妨点按承浆穴	37
多喝桃仁山楂粥，让痘痘快速消失	38

祛斑

喝点黄瓜粥，润白肌肤又祛斑	39
胡萝卜汁双管齐下，防治雀斑效果好	40
丝瓜络、玫瑰花熬汁喝，可淡化黄褐斑	41
脸上有斑点，涂涂桑叶水就没了	41
柿子叶 + 白凡士林，祛斑效果好	42
脸上有汗斑，试试退黑指压法	43
苦瓜蜂蜜面膜，促进细胞代谢好祛斑	43
红糖熬成胶，涂脸能祛斑	44

明目

- 视力减退，可用芝麻枸杞茶护眼明目.....46
- 常饮菠菜猪肝汤，明目润燥不夜盲.....46
- 眼睛累了，喝点枸杞子陈皮红枣汁.....47
- 每天喝一杯菊花茶，让眼睛不再干涩.....48
- 视力下降，试试远望凝视治疗法.....49
- 常做眼部按摩操，有效预防假性近视.....49

乌发

- 常吃蜂蜜桑葚膏，头发越来越乌黑亮丽.....51
- 早晚都吃首乌芝麻糊，乌发效果很明显.....52
- 给头发做个啤酒发膜，头发更顺滑光亮.....52
- 墨鱼桃仁，养发乌发效果好.....53
- 麻油羊乳涂发，生发又乌发.....54
- 每天喝点何首乌酒、茶，生益气血可黑发.....54
- 常按这些穴位，可给头发充足营养.....55

润唇

- 唇部红肿，试试紫草、当归、麻油膏.....57
- 防风、薄荷等煎熬喝下，让双唇水润亮泽.....58
- 栀子、黄连等煎熬服用，泻热润燥还你水嫩双唇.....58
- 生地黄汁等熬服，体内滋养双唇水润.....59
- 嘴唇干裂疼痛，快涂抹桃仁猪油膏.....60

洁齿固齿

- 杏仁盐膏揩齿，洁净牙齿防龋齿.....61
- 牙齿黑黄，快用香白芷药膏擦齿.....62
- 早晚用寒水石牙膏揩齿，有效去除烟黄.....62
- 蘸点绿矾刷牙，有效清除牙缝污渍.....63
- 刷牙前用食醋漱口，除烟垢、洁牙齿.....64
- 牙齿松动疼痛，含一含地黄独活水.....64

去灰指甲

- 得了灰指甲，快用花椒蒜醋液涂指甲.....66
- 大蒜头 + 糯米饭，杀虫解毒治疗灰指甲.....67
- 凤仙花米醋泡指甲，快速赶走灰指甲.....67
- 白芷醋汁效果好，灰指甲慢慢会掉光.....68
- 醋浸蛋白敷指甲，有效治疗灰指甲.....68
- 被灰指甲困扰？试试辣椒 + 米醋 + 蛋黄.....69
- 烟丝醋液也是治疗灰指甲的良方.....70

除臭香体

有狐臭，可在腋下涂抹鲜姜汁	71
在腋窝涂抹冰片酒精，有效去除腋臭	72
日服白芷陈皮粉 3 次，可香身除臭	72
白芍地黄丸，通窍除臭效果好	73
赤芍黄芩汁清热利湿，通窍除臭	74
谷精草木瓜浴，清热又香身	74
每天吃点甘草滑石丸，泻热通便除体臭	75

第二章 抗衰老偏方，留住青春留住美

祛黑眼圈

土豆片敷眼，“熊猫眼”走开	78
有了黑眼圈，就用冷、热毛巾交替敷眼	79
黑木耳猪肝汤，活血化瘀巧除黑眼圈	79
荸荠莲藕渣敷眼，有效预防黑眼圈	80
蜂蜜、蜂王浆敷眼，有效改善黑眼圈	81
每天喝一杯红枣水，降低黑眼圈出现概率	82
按摩眼部六大穴，快速消除黑眼圈	82

去眼袋

苹果炖鱼，有效防止眼袋生成	84
早晚用番茄敷眼，增强眼部皮肤更新能力	85
甘菊花养肝明目，缓解眼部皮肤衰老	85
化妆棉蘸热盐水敷眼，减少眼部水肿	86
冰粒冷敷眼部，快速缓解肿眼泡	87
有眼袋，快用中指按压眼部五大穴	87

抗皱

蛋黄、面粉敷脸，快速赶走皱纹	89
抗皱的好搭档：黄芪粉 + 蜂蜜	90
苹果膏敷脸，有效增强皮肤弹性	90
栗子蜂蜜面膜有效舒展面部皱纹	91
母猪蹄煮膏涂面，让皱纹慢慢消失不见	91
适量饮用啤酒，减少面部皱纹	92
减少眼部皱纹，每天做面部指压法	93

祛妊娠纹

怀孕期间多喝番茄汁，可预防妊娠纹	94
巧用维生素 E 胶囊，消除妊娠纹效果好	95
坚持用精油按摩肚皮，可淡化妊娠纹	95

鸡蛋清敷肚皮，巧祛产后妊娠纹.....96

防止脱发

脱发不用愁，可用侧柏叶 + 白酒涂头部.....98
 多涂生姜、地黄汁，生发效果十分明显.....98
 内服土茯苓，可治脂溢性脱发.....99
 用水煎服何首乌、生地，头发不再脱.....100

祛老年斑

常吃银耳鹌鹑蛋，轻松去掉老年斑.....101
 常拍手背，有效防止、淡化老年斑.....102
 对付老年斑，小番茄有大用途.....102
 手足长了老年斑，白芷来帮忙.....103
 老年斑涂抹“康齿灵”牙膏可消失.....104

第三章 瘦身老偏方，释放性感的魅力

全面瘦身

饭前半小时喝杯黑木耳粉，既饱腹又瘦身.....106
 每天喝点荷叶乌龙茶，一边减肥一边降血脂.....107
 巧吃燕麦粥，减肥降血糖.....108
 干姜、白矾等细末做丸，治疗脾湿型肥胖病.....108
 用鞋刷刷遍全身，有效燃烧体内多余脂肪.....109

瘦腰

鸡肉蔬菜瘦腰方；防止腰部脂肪积累.....111
 常喝冬瓜芦荟汤，减脂瘦腰效果好.....112
 山楂丸消食开胃又瘦腰.....113
 桃花泡茶喝，瘦腰养颜一举两得.....113
 做一做简单有效的纤腰运动法.....114
 每天拍打小腹，快速消除腰部脂肪.....114

瘦腿

腿部哪里肥胖，就在哪里上下推罐.....116
 多吃香椿鸡蛋，能让腿部肌肤滑嫩紧致.....117
 红豆冬瓜汤，可预防及治疗腿部水肿.....118
 用生姜泡澡，快速燃烧腿部脂肪.....118
 为双腿刮痧，经络通畅腿不胖.....119
 双脚击掌，减掉大腿内侧赘肉.....120



第四章 筋骨老偏方，骨健筋柔身体棒

手脚冰凉

- 人参、黄芪泡水喝，肾不虚了，手脚不凉了..... 122
- 推按踝关节，轻松缓解足部发冷症状..... 123
- 勤甩手，有助于强化体温调节功能..... 124

鼠标手

- 玩电脑手麻，按揉手臂就好了..... 125
- 手腕运动可预防鼠标手..... 125
- 全身小体操防治鼠标手..... 126

落枕

- 七枝膏外敷患处，缓解疼痛治落枕..... 128
- 颈部疼痛，可用松香樟脑膏贴敷..... 129
- 落枕疼痛难忍，热敷可止痛..... 130
- 按摩可使痉挛的颈肌松弛..... 130

颈椎病

- 醋敷+红外线照射，有效缓解颈椎疼痛..... 132
- 吴茱萸制药分贴五大穴，巧治风寒湿型颈椎病..... 133

肩周炎

- 颈肩疼痛，就用热乎乎的布袋粗盐敷一敷..... 134
- 川乌、草乌醋治疗肩周炎，通经活络效果好..... 135
- 丝瓜络、钻地风制药敷用，有效缓解肩周炎疼痛..... 135
- 肩部疼痛，快用药袋热敷..... 136

肘关节疼痛

- 肘关节疼痛，推一推就好..... 137
- 刺激曲池、小海、少海三穴，缓解肘关节疼痛..... 138
- 左右手交替拍打整个手臂，为肘关节止痛..... 139

腰痛

- 菠菜汁用黄酒冲服，可治急性腰扭伤..... 140
- 腰扭伤疼痛难忍，吃点红花炒鸡蛋..... 140
- 赤小豆配白酒，为腰部活血止痛..... 141
- 韭菜炒虾米，壮腰益肾、活血止痛..... 142
- 腰肌劳损不用愁，多喝猪腰杜仲汤..... 143
- 慢性腰痛，多喝千年健九节茶可止痛..... 143
- 风湿腰痛，不妨多喝独活酒..... 144
- 不小心闪了腰，不妨蹬蹬腿..... 145
- 治急性腰扭伤，睡前吃点酒煮的核桃仁..... 145

踝关节扭伤

- 大葱热敷患处，踝关节扭伤好得快..... 147
- 韭菜敷贴方，主治足踝部软组织损伤..... 148
- 甜瓜子加黄酒，巧治踝关节扭伤..... 148
- 木瓜大黄方，主治踝关节扭伤..... 149
- 踝关节扭伤，可敷点糯稻秆灰做的药膏..... 149

腰椎盘突出

- 二乌三七马钱子醋方，外敷患处可舒筋活络..... 151
- 腰椎间盘突出患者离不开的三种热敷袋..... 152

坐骨神经痛

- 青梅酒擦患处，有效缓解坐骨神经痛..... 154
- 坐骨神经痛，喝点补气通络的黄芪灵仙汤..... 155
- 鲜八角刺根散，外敷内用双重止痛..... 156

关节炎

- 关节酸痛，快喝独活茶来活血舒筋..... 157
- 关节红肿疼痛，不妨喝点苦丁茶..... 157
- 关节疼痛、四肢麻木，快喝淫羊藿木瓜饮..... 158
- 飞罗面牛皮胶膏药，快速缓解痛风性关节炎..... 159
- 膝关节肿大疼痛，敷点芒硝五味子膏就好..... 159
- 收风止痛的乌梅大枣汤，主治类风湿性关节炎..... 160
- 饭后一盅淫羊藿酒，关节疼痛不再有..... 161
- 每天饮用骨刺酒，有效防治骨质增生..... 161

腿痛

- 腿部酸、胀、麻，试试扎绑腿或穿弹力袜..... 163
- 小腿胀痛，不妨每天练练弓箭步..... 164
- 腿抽筋了，赶紧跺跺脚..... 165
- 常跷二郎腿，巧治老寒腿..... 166

足跟痛

- 醋水泡脚，远离足跟痛烦恼..... 168
- 夏枯草醋液热熏患足，终将赶走足跟痛..... 169
- 想治好足跟痛，巧妙揉搓小腿..... 169
- 仙人掌敷患足，可行气止血、消肿止痛..... 170

第五章 妇科老偏方，巧做女人少烦忧

卵巢保养

- 丹参黄豆汤有效养护卵巢健康..... 172



枸杞子红枣鸡蛋汤，给卵巢多一些关爱.....	173
生姜红糖可治疗宫寒、保养卵巢.....	173
打圈按摩腹部，深度温暖卵巢.....	174
保养卵巢，常按腿上的三阴交穴.....	175
简单的抬腿动作也能促进卵巢内分泌.....	176

子宫保养

散寒止痛、温暖子宫，就选艾叶鸡蛋.....	177
粗盐热敷小腹，温暖子宫、排除瘀血.....	178
中指、示指点揉子宫穴，呵护子宫健康.....	179
八字排毒式小运动，疏通腹部经络益子宫.....	179

月经失调

月经不调，多吃阿胶牛肉汤.....	181
早晚一杯玫瑰花红糖，改善月经不调.....	182
月经量少有黑块，喝点山楂红花酒.....	182
黑木耳红枣汤，可治气虚型月经出血过多.....	183
月经不调，试试葱白生姜调经方.....	184
寒湿凝滞型月经不调，可用吴茱萸肉桂敷肚脐.....	185
艾灸隐白穴，月经过多不用怕.....	186
鱼腥草减体重，治月经稀少不规律.....	186

痛经

经前服用山楂红糖汁，有效预防痛经.....	188
当归羊肉活血补血，调经止痛.....	189
气滞血瘀引发痛经，可用延胡索活血止痛.....	190
腹中刺痛有瘀血，快用红花酒化瘀调经.....	190
吃维生素 E，就可以消灭原发性痛经.....	191
益母草、艾叶泡脚，可治痛经.....	192
痛经难忍，赶快用电吹风吹走.....	192

闭经

陈小米糠炒焦服用，有效活血通经.....	194
血滞经闭，不妨喝点黑豆红花汁.....	195
绿茶 + 白糖，也是治闭经的良方.....	195
年壮妇女闭经，不妨吃点鸡蛋、当归身.....	196
治疗肝肾亏虚型闭经，吃点栗子核桃仁.....	197
肝肾不足引发闭经，不妨喝点鳖肉汤.....	198
经行不畅，可用益母草、月季花汁热敷小腹.....	198
治闭经，可艾灸三阴交、合谷、气海穴.....	199
闭经了，敲打臀部骨盆可通.....	200

外阴瘙痒

喝点莲子薏苡仁蚌肉汤，巧治外阴瘙痒.....	201
外阴瘙痒，试试扁豆花椿白皮止痒方.....	202
鲜桃叶熏洗患处，有效杀菌止痒.....	202
生姜艾叶水熏洗阴部，有效止痒消炎.....	203
下身瘙痒，用花椒水洗洗就好.....	204
蛇床子洗液，除痒止涩效果好.....	204
外阴溃疡，可用青黛止痒消炎方.....	205
外阴红肿严重，可用黄柏赤芍洗液.....	206
外阴瘙痒 + 白带腥臭，快用苍术白藓皮洗液.....	207

白带异常

白带过多，喝点苦菜银花汤.....	208
喝点米酒蚌肉汤，让白带不再多.....	209
芹菜子、榆钱汤都是止带高手.....	209
白带黄浊，不妨吃点马齿苋.....	210
白带质清如水，吃点胡椒鸡蛋就好.....	211
鸡蛋搭配白果、何首乌，止带效果好.....	211
凤仙花梗、莲蓬壳也可治疗白带过多.....	212
白带异常不用愁，向日葵茎解烦忧.....	213

崩漏

乌梅肉红糖水，主治虚热型崩漏.....	214
莲藕治崩漏，效果实在好.....	215
豆腐与醋同时煎服，主治血热型崩漏.....	216
柿饼 + 黄酒，主治功能性子宫出血.....	216
空腹饮用豆浆韭菜汁，有效缓解血崩.....	217
排卵期出血，多用淫羊藿泡水喝.....	218
党参水煎服治脾虚之崩漏.....	219
芡实炒熟冲饮，治肾虚型崩漏.....	219

阴道炎

治疗老年阴道炎，就选淮山药.....	221
空腹服用马齿苋、白果，巧治阴道炎.....	222
百部、乌梅清热利湿，治阴道炎效果好.....	223
萝卜醋适用于滴虫性阴道炎.....	223
得了阴道炎，用冰片巧妙治好.....	224
茶包冷敷患处，缓解阴道炎症状.....	225
甘草薄荷汁熏洗外阴部，消炎止痒效果好.....	225

宫颈炎

- 脾虚型宫颈炎，空腹吃点雄乌骨鸡.....227
- 宫颈炎引起赤白带下，就用赤石脂止血生肌.....228
- 天花粉栀子可治宫颈炎湿热证.....229
- 鸡冠花清热、利湿、止带，对治急性宫颈炎.....229
- 孩儿茶冲洗宫颈，有效治疗宫颈炎.....230
- 得了慢性宫颈炎，涂抹五倍子、枯矾糊.....230
- 鸡蛋清涂抹患处，有效治疗宫颈糜烂.....231
- 猪苦胆石榴皮也能治疗宫颈糜烂.....232

盆腔炎

- 莲子排骨汤，可治疗肝肾不足的盆腔炎.....233
- 治疗慢性盆腔炎，可用金荞麦来清热解毒.....234
- 蒲公英配药饮用，有效缓解慢性盆腔炎.....235
- 治慢性盆腔炎，可用土茯苓芡实解热祛湿.....235
- 有了盆腔炎，试试大黄外敷法.....236
- 每晚睡前一粒野菊花栓剂，有效治疗盆腔炎.....237
- 缩阴提肛，治疗慢性盆腔炎.....237

子宫脱垂

- 体质虚弱伴有子宫脱垂，多喝黄鳝汤.....239
- 荔枝酒治子宫脱垂，效果看得见.....240
- 金樱子治疗子宫脱垂的四个偏方.....241
- 患处外敷蓖麻叶，帮助子宫逐渐收缩.....242
- 热醋熏阴部，有效改善子宫脱垂.....242
- 无花果叶煎水洗阴部，可治子宫脱垂.....243
- 看石榴皮如何巧治子宫脱垂.....244

子宫肌瘤

- 桂枝茯苓活血化瘀，可治子宫肌瘤.....245
- 得了子宫肌瘤，可用金荞麦仙鹤草排脓消肿.....246
- 饭后3粒地黄干漆丸，有效缓解子宫肌瘤.....247

不孕

- 肾虚不孕，吃点韭菜青虾来温肾.....248
- 月经后吃点荔枝核，可治肝郁不孕.....249
- 长期痛经难怀孕，空腹吃点玉兰花.....250
- 治疗宫寒不孕，就选鹿茸山药酒.....250
- 对治不孕症，可试试5种滋补酒.....251
- 不孕别恐慌，试试芍药甘草汤.....252
- 月经正常而不孕，不妨吃点丹参.....253

月经不调难受孕，隔姜艾灸七大穴.....	254
潜力按压三阴交、肾俞穴，调节不受孕体质.....	255

第六章 房事老偏方，让激情燃烧起来

阴道干涩

多喝猪肝豆腐汤，让阴道不再干涩.....	258
阴道干涩，不妨喝点羊肾肉苁蓉汤.....	259
龙骨、大枣等用水煎服治阴道干涩.....	260
肝阴不足易阴道干涩，可用柴胡疏肝散.....	261
年纪大了阴道易干枯，喝点固真饮来缓解.....	261

房事疼痛

房事疼痛常用的五种治疗药汤.....	263
房事腰痛分两类，对症施治疗效好.....	264
治疗房事疼痛三种有效的药方.....	265
房事后腹痛，点根香烟灸一下.....	266
房事后恶心，快用温盐水清洗阴部.....	267

阴吹

黄芪、党参、升麻熬粥，治疗阴吹效果好.....	268
肾阴不足易阴吹，可服点小菟丝丸.....	269
防治阴吹，可用青木香收缩阴道.....	270
得了阴吹，小便时多停几次.....	270

性冷淡

性冷淡，吃点肉苁蓉羊肉粥.....	272
枸杞蒸鸡可滋补肝肾、提高性欲.....	273
海马、淫羊藿煎水冲服，有效改善性冷淡.....	274
提高性欲，就用三子酒补肾阳.....	274
善用居髎穴这个调情高手.....	275

第七章 美乳老偏方，用健康守护女人风情

乳房发育不良

气血虚弱导致乳房扁平，可用丝瓜络.....	278
要胸部丰满，请吃山药黄芪焖猪蹄.....	279
芝麻+圆白菜，是上好的丰胸食品.....	280
核桃松仁粟米有很好的丰胸功效.....	280
经期后连服7天花生红枣黄芪粥可丰胸.....	281
长期食用秘制羊肉汤可丰胸.....	282



丰胸的好方法：吃木瓜	282
山药猪蹄花生汤补充雌激素	283
红糖花生豆浆，补气血可丰乳	284
做做扩胸运动，可让胸部丰满挺实	285

乳房下垂

预防乳房下垂，每天圆圈式按摩乳房 1 分钟	286
常做毛巾扩胸操，帮你改善乳房下垂	286
每天举一举矿泉水瓶，矫正下垂的乳房	287

经期乳房胀痛

经前 1 周口服逍遥丸，可预防经期乳房胀痛	288
用面团覆盖乳房，经期乳房不再胀痛	289
缓解乳房胀痛，热敷法简单又有效	289

乳头皲裂

几个鸡蛋，就能解决乳头皲裂的烦恼	291
生鹿角外敷患处，皲裂的乳头好得快	292
乳头皲裂了，擦一点牡蛎白醋好得快	292
黑白芝麻可以治乳头皲裂	293

乳腺炎

外敷芒硝和大黄，轻松治疗急性乳腺炎	295
治疗乳腺炎，蒲公英能帮大忙	296
仙人掌 + 鸡蛋清，是治疗乳腺炎的法宝	296
乳腺炎初期，可吃黄花菜猪蹄	297
黄菊花、蚤休治疗乳腺炎	297
乳腺炎初期，可用新鲜葡萄叶消肿止痛	298
治疗急性乳腺炎，可用新鲜葱白热敷乳房	299
对虾捣烂与醋炖熟外敷，可治急性乳腺炎	299
葡萄叶制药醋，外敷乳房可消肿散瘀	300
消除乳房肿块，试试自我按摩消肿法	300

乳腺增生

常喝海带鳖甲猪肉汤，可预防乳腺增生	302
乳腺增生，就在乳房对应的背部拔火罐	303
按摩膻中、合谷穴，治疗乳腺增生	303

乳腺癌

预防冲任失调型乳腺癌，试试鹿角尖薜荔果醋方	305
乳腺癌早期，多吃行气散结的橘皮粥	306
阴虚内热型乳腺癌，多喝干贝豆腐汤去燥	307