

<<新妇科千金方>>

图书基本信息

书名：<<新妇科千金方>>

13位ISBN编号：9787539044514

10位ISBN编号：7539044519

出版时间：2011-12

出版时间：江西科技

作者：李军红

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<新妇科千金方>>

前言

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，也可以在网上查一查，或在中医保健的书籍里找一找，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，再去看医生。

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几，好方法我们当然不会因这零点几就弃之不用。

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、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

<<新妇科千金方>>

内容概要

1条轴决定女人体质：

肾—天癸—冲任—胞宫，掌握轴心，身体不虚

2大液体判断女人健康：

月经：经迟、经早、痛经、闭经，断明病因好调理

白带：白带、赤带、黄带、黑带，是湿是热食疗有对策

3个要素影响女人健康：

暖：手冷脚冷腰冷心也冷，女人一生要温补

气：气虚、气郁、气滞，气顺气足的女人气质好

血：经、带、孕、产、哺乳，如花女人全靠血来养

23个护理方，难言之隐自己调：

黄连祛口臭，冰片祛狐臭，云南白药治恶露

冬瓜和薏苡仁粥治盆腔炎，双黄连粉剂疗阴道炎

鹿茸核桃膏解决性冷淡，蛇床子让性爱不再疼痛

家常食物、寻常药物，难言之隐从此不需言

24个美容方，出水芙蓉家里养：

桃仁润唇，桃花瘦腰，寻常花草有特效

珍珠洁齿，山药减肥，漂亮的成本很廉价

黄瓜祛眼袋，藕片祛斑，美容就是手边事

<<新妇科千金方>>

作者简介

李军红，男，中西医结合执业医师，天津卫视《有嘛别有病》栏目健康专家。

曾出版畅销书《不生病的智慧5》、《父母是孩子最好的医生2》，获得“2009年中国优秀健康图书奖”（《健康时报》、中华医学会健康管理学分会、中国健康促进基金会、搜狐网健康频道共同举办），接受多种健康类杂志、电视栏目专访，指导百姓生活用药。

博客：<http://blog.sina.com.cn/u/1627998597>

微博：<http://weibo.com/1627998597>

<<新妇科千金方>>

书籍目录

序二 女性健康七法则：消、导、化、通、补、固、和

序一 中医西医，让女人拥有健康美就是好医

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

舌苔白厚是胃寒，舌苔黄厚是胃热

喜脉，你我都能掌握的测孕技巧

妈妈体质好，孩子才健康

肾—天癸—冲任—胞宫，一条轴决定女人的健康

一杯郁金水，养肝又养性

女贞子，不会上火的滋阴药

保健品、足疗、按摩，方法对了，美丽就来了

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

补气是提高免疫力最快的方法

气顺了，病就没了

肝病的自检自测：口苦、咽干、耳鸣、眼涩、胸胀

三七陈皮胶囊，乳腺增生快速消

脾虚三大症状：口水多、脂肪厚、白带有问题

男人肾虚会腰酸，女人肾虚会流产

性情好的女人寿命也长

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

一掬温润水，洗出健康好女人

栓剂：爱恨难舍，会用方健康

红糖姜枝水，暖宫散寒温暖女人一生

做温暖女人，先要让身体暖起来

戒热戒辣，温补的女人才健康

健脾祛湿，苗条清爽真美人

甘麦大枣汤，缓缓润泽每一处脏腑

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

当归调经补血，做鲜活红润女人

艾火温熏，散寒祛淤治痛经

哺乳期调养，调出充盈气血显风韵

鹿胎丸：宫廷秘方补出健康干练时尚女

痛经有三种，饮食调理各不同

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

治肝不护肝，水作“青罗带”

黄土炒黑豆，直入脾经治黄带

火热伤津液，带下也焦黑

赤带：清热化湿生吃白萝卜

隔茸灸，温热化湿治疗带下有奇效

健脾祛湿，预防白带，食疗才是“上上”招

第六章 从头到脚的健康护理（一）

<<新妇科千金方>>

口腔溃疡：猪胆汁加维生素B2，一剂轻松除

狐臭：冰片、麝香膏加红霉素软膏还女性幽幽体香

肝火旺：刮痧泻火让女人拥有平和好性情

口臭：黄连加酵母片，口齿馨香笑盈人

手脚冰凉：桂枝首乌茶，健康美女不“冷若冰山”

肾虚：杞菊地黄丸和蒲公英让女人肾水充盈

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

外阴瘙痒：酒浸百部缓缓涂抹杀阴虫

子宫肌瘤：早查早防早治是良方

子宫肌瘤：灸药结合软坚散结消瘤体

阴道炎：双黄连粉剂，洗擦两用效果赞

宫颈糜烂：冰硼散加灭滴灵（甲硝唑）片，强效杀菌剂

“疣”病：鸭胆子凡士林霜，疣体脱落不疼痛

阴疮：麦冬和高锰酸钾，标本兼治病自除

湿疹：双料喉风散，祛除湿疹只需喷一喷

尿路感染：牛膝、当归、黄芩，小方治大病

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

恶露：内服黄芪，外敷云南白药，双管齐下好调理

节育环并发症：膝胸位瑜伽体操一招除

性冷淡：鹿茸核桃膏，好吃的女性专用壮阳药

性交痛：蛇床子外用暖宫散寒药到病除

阴道干涩：麻油菟丝子膏，津津而润养肌肤

受孕：肾气充足，才能孕育健康宝宝

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

玫瑰胭脂膏，抚平眼角鱼尾纹

灸疗祛皱，还原女人光洁如玉俏容颜

气血盈盈气色好——门冬益寿膏

明眸善睐剪秋水，美眼还瞳散

气如幽兰，肤若美瓷——绿茶维C面膜

樱唇轻启，梅香摇曳——桃仁美唇膏

珠圆玉润齿微露——珍珠漱口水

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

秀发映颈美如瀑——蒲公英快速生乌发

鼻梁高高气质佳——动动手指让脸部轮廓更立体

春葱玉指美如兰——纤手、玉脚轻松得

挑扁担、桃花散——秀出你的“小蛮腰”

换丰满盈润为袅袅轻姿——灸疗加山药

成为最美女人的养生秘诀——延龄蟠桃丹

祛除眼袋，神采奕奕——黄瓜维生素面膜

消肿消痛，祛除酒糟鼻——土豆维生素B6膏

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

上古留方玉容散——女性美容通用的中药面膜

<<新妇科千金方>>

垆边人似月，皓腕凝霜雪——祛湿美白粉

让肌肤如初生般细腻无瑕——玉颜膏

去面部死皮，容颜如洗——杏仁蛋清面膜

只增岁月不增斑——藕片加维生素E

痧板刮一刮，“痘痘”轻松除

后记 中西医结合才是保健的金玉

<<新妇科千金方>>

章节摘录

版权页：插图：寒最后会进入脏腑，损筋骨、伤经脉，像那些寒入心经引起的心悸以及那些寒入经络引起的痹症，例如骨关节病的疼痛等。

我们这里只说寒对女性身体易造成的损害。

寒对女性来说是雪上加霜，寒会让女性痛，这也是寒的特长。

寒胜则痛，人在打架的时候都会专捡软的捏，寒也不例外，也会专攻女性最薄弱的环节，也就是阴气最重的地方——冲任二脉和胞宫。

寒会让胞宫的子宫壁引起痉挛，而诱发疼痛，这也就是我们常说的痛经。

寒会让胞宫里面的血液变成血块和暗紫色，而引起行经时候的疼痛加剧，月经不调。

所以说，辨别寒入脏腑不难，就是看经色，知腹痛。

还有的人在疼痛的同时，会感觉到小肚子发凉，拿个暖水袋暖一暖，疼痛就会明显缓解，这也正是女性阴性体质的寒症用温热解的缘故。

其实单纯的物理疗法会显得有些不济，有很多女性会选择喝姜汤，把生姜切成非常细的细末，放在火上煮开后3分钟，加入红糖，在着凉引起痛经、腹泻的时候，可以驱除体内的寒气，红糖性温，生姜可以温中散寒，在驱赶寒气的同时，还有止痛的作用，这才是在雪中送炭。

我们可以在送炭的时候再加把火，就是加点桂枝。

把桂枝打成细粉，在喝姜汤水的时候加入4克就可以，不用多，每天只加入两次桂枝粉，我们讲过桂枝的特长就是温经通阳，它起到入经络、通阳气的作用，在中和女性体内寒气的同时，还可以给生姜带路，让生姜辛散风寒的药性无孔不入，不但可以治痛经，还可以治疗因寒引起的所有的痹症疼痛。

这篇文章让我们知道寒对女性的危害的同时，让我们看清楚寒是怎样从肺入肠胃，到胞宫，让我们学会看鼻涕，看水滑苔，看经血，《孙子兵法》说：“知己知彼，方可百战不殆。

”我们既了解寒气的来处，又了解寒伤身体的途径，又何愁不能把它消灭呢？

<<新妇科千金方>>

后记

中西医结合才是保健的金玉 保健、养生、治病到底是中医好还是西医好？

多数人会说，还是中医好。

因为中医更有渊源，几千年的中医文化值得我们去学习、挖掘、研究。

中医好，中医是国粹，不假，但现如今我们很多人，真正有了病，还是求助于西医。

诚然，我们国家80%的医院是西医医院，因为西医治病，疗效好、见效快，所以人满为患。

也有人说中医只能调治慢性病，只能靠用中药慢慢地去调理，也只有患了高血压、糖尿病之类的慢性病，才去看中医，吃中药。

当真正患了急症，还是阿司匹林、消炎药之类更快、更好用。

毫无疑问，这是误区，是把我们带入了一个死胡同，是对两种文化的认识不足，学习不够，让这个死胡同里的你我，在丢弃了中医精华的同时，也无知地滥用了许多西药，结果是害己、害人。

中医治病是建立在中医的藏象、阴阳、五行等学说之上的，就像是西医的解剖和病理。

几千年前，中医就知道，脾的升清就是现在的消化和吸收；肺的主气、司呼吸，病态的痰喘就是现在的支气管炎和肺炎；肝的疏泄失常，可以导致肝病态，甚至是肝功能异常；心主血脉引起的心慌和心悸，能诱发现在的心绞痛和冠心病等。

所以说，只有了解了中医的藏象的生理和病理，五行和阴阳的相生相克，才能真正做到未病先防，而不是已病去治。

就像是西医的解剖学，让你清楚地看到，脾的升清功能是怎样把食物吃进胃里，怎样经过消化和吸收；心是怎样行血，又是怎样淤在那里不通而形成冠心病；让你清晰地了解到肺的宣发和肃降功能的失常，会在气管里产生好多痰，会引起咳嗽。

再说得清楚一点，中医和西医的分别，只是一个有形一个无形，防病和治病都如出一辙，起到的都是同一个效果，就像是贝母祛痰、青霉素杀菌，都是为了治好气管炎一样。

我是一个中西医结合的医师，这些年的临床经验得出来的结论就是：只要能治好病，无论是中医、西医，都是好医。

有患者说，西医治标，中医治本。

举个最常见的例子，就口腔溃疡而言，西医诊断为缺乏维生素，用补充维生素来治标；中医诊断是气阴两虚，虚火上炎，主用太子参补气养阴来治病求本，一个治标、一个治本，都能治好病。

那我要问一句，我们为什么不标本兼治呢？

在用太子参治本的同时，再加维生素B2来治标，原来吃维生素B2治溃疡要一个月才见效，如果是标本兼治，半个月就能治愈，岂不是两个都好，只要能少受罪，治好病，那又何乐而不为之？

所以说，取他人之长，补己之短，中西医结合就是最好的治病、养生之道。

民国时期的张锡纯著有《医学衷中参西录》，就是最早、最好的中西医结合之作。

其中给我印象最深的一个是石膏阿司匹林汤，将阿司匹林喝下，等到出汗的时候，再趁热喝一杯石膏汤，助阿司匹林解热表发的作用，直到热退、烧好、病痊愈。

张锡纯先生为一代名医大家，医术精湛，品行仁厚，当时中医和西医是水火不相容，但他毅然把中、西医结合起来，取长补短，并出书传世。

张锡纯先生一生治病有句名言：“遇难治之症，历试成方不效，自拟治法，用之有效，且屡次用之，皆能随手奏效！”

张锡纯先生就是中西结合的大家。

现在正好和民国时期相反，原来是中医昌、西医衰。

现在是中医衰、西医昌，如果我们能像张锡纯前辈那样，在提倡中医的基础上，把中西医结合起来，这样保健、养生、治病才能真正地为你我所用，为世人造福。

最后一句话是：“医道虽小，济世活人之愿为大。”

不管是中医还是西医，无论是什么法，只要能治好病，就是健康法！

北京阳明中医门诊部

<<新妇科千金方>>

编辑推荐

《李军红说:新妇科千金方》中西医结合执业医师，妇科临床实证专家李军红。

我能让你健康又美丽!减肥 / 祛斑 / 祛皱 / 祛痘 / 润唇 / 美肤.....痛经 / 乳腺增生 / 阴道炎 / 盆腔炎...
...妇科病一扫光，靓女人变回来!不管中医西医，能只好病就是良医，女人健康美丽秘籍，不知不觉变漂亮。

《新妇科千金方》使用说明：适用群体：所有渴望健康、渴求美丽的成年女性。

治疗原则：食疗与理疗为先，外敷与内服并行。

主要材料：桃花、玫瑰花、山药、维生素C等。

辅助工具：榨汁机、搅粉机、摄子、消毒酒精等。

（非必备）特殊工具：爱美的恒心，勤劳的双手。

（必备）主治病症：口腔溃疡、口臭、狐臭、乳腺增生、手脚冰凉、盆腔炎、阴道炎、尿路感染、子宫肌瘤、外阴瘙痒、宫颈糜烂、湿疹、性冷淡等。

使用效果：唇红、齿白、瘦身、护手、秀发、白肤；湿除、火祛、斑除、痘清、死皮脱、眼袋消、浮肿褪、鱼尾纹消失等。

<<新妇科千金方>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>