

## 图书在版编目 (C I P) 数据

余大夫小偏方 / 余应伟著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2018. 1

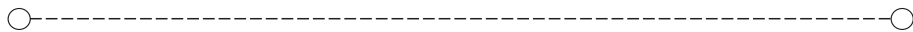
ISBN 978-7-5578-1779-4

I. ①余… II. ①余… III. ①土方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第006271号

# 余大夫小偏方

YUDAIFU XIAO PIANFANG



著 余应伟  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 孟 波 端金香 宿迪超  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710 mm×1000 mm 1/16  
字 数 320千字  
印 张 20  
印 数 1-6 000册  
版 次 2018年1月第1版  
印 次 2018年1月第1次印刷  
出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177  
85651628 85652585  
储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85610611  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司  
书 号 ISBN 978-7-5578-1779-4  
定 价 49.90元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



## 目 录

### 第一章

#### 做明艳如花的女人，首先要赶走寒湿

寒不寒早知道：寒湿的自测与诊断 .....	2
寒去“便”自通，治便秘排毒素 .....	4
要美丽，不要“冻人”，赶走湿寒 .....	7
每个女人身上都有驱寒良药 .....	9

### 第二章

#### 肾和气血才是女人的“美貌控制力”

好肾让女人永葆青春之美 .....	14
肾虚了，衰老就来了 .....	17
血是气之根，气血足的女人才美 .....	19
养血补阴，女人有效的“抗衰老面霜” .....	22

### 第三章

#### “月”来越美丽，月经好，女人才能花容月貌

针灸、食疗治疗月经先期 .....	26
艾灸、食疗治疗月经后期 .....	30
三粥一汤治疗崩漏 .....	35
点刺致污穴治疗月经推迟 .....	39
仙鹤三七茶治疗月经淋漓 .....	41
百合地黄汤治疗经间期出血 .....	43
猪腰核桃汤治疗闭经 .....	46

多种食方治疗痛经 .....	49
两藕方治疗经断复来 .....	53
一粥一菜治疗经断前后诸证 .....	56
两汤一粥治疗经行发热 .....	59
两粥一汤治疗经行眩晕 .....	62
一粥一汤治疗经行风疹块 .....	65
一粥一菜治疗经行口糜 .....	68
羹汤相宜治疗经行情志异常 .....	71
一汤一饮治疗经行吐衄 .....	75
按摩、食疗治疗经行泄泻 .....	78
当归苁蓉茶缓解经期便秘 .....	81
一敷一饮治疗经期头痛 .....	83
杜仲桑葚茶缓解经期腰酸背痛 .....	86
泽兰益母茶改善经期浮肿 .....	88

## 第四章

### 健康的乳房，让你做自信美好的女人

一汤一茶治疗经期乳房胀痛 .....	92
穴位按摩治疗乳房过小 .....	95
内服外敷治疗乳腺炎 .....	97
消乳散治疗乳腺增生 .....	99
莱麦退乳汤治疗乳头溢液 .....	102
艾灸散寒治疗乳癌 .....	105
外敷治疗乳头、乳晕色泽深 .....	107
消乳核茶治疗乳核 .....	110
三橘酒治疗乳癆 .....	113



## 第五章

### 护好女人的“秘密花园”，做甜蜜美女人

艾灸关元治疗子宫寒冷 .....	118
消症散治疗子宫肌瘤 .....	121
灌肠治疗慢性盆腔炎 .....	123
外洗治疗宫颈糜烂 .....	126
四方治疗卵巢早衰 .....	129
四方治疗多囊卵巢综合征 .....	132
桃仁粥治疗子宫腺肌病 .....	136

## 第六章

### 关爱“生命的摇篮”，做美丽幸福妈妈

三方治疗不孕 .....	142
一汤一粥治疗习惯性流产 .....	145
两汤一粥治疗异位妊娠 .....	148
寄生杜仲汤治疗胎漏、胎动 .....	151
大葱熨熨治疗妊娠小便不通畅 .....	154
穴位按摩治疗妊娠腹痛 .....	156
橘皮竹茹汤治疗妊娠呕吐 .....	158
百合合欢茶治疗妊娠情绪烦躁 .....	160
玉米须饮治疗妊娠肿胀 .....	162
针灸、食疗治疗妊娠咳嗽 .....	165
芹菜蛋羹治疗妊娠失音 .....	168
三方治疗妊娠小便淋漓 .....	170
鲤鱼粥治疗胎萎不长 .....	173
艾灸治疗胎位不正 .....	176
透骨伸筋草治疗产后身痛 .....	179

按摩、外用法、食疗治疗产后大便难 .....	181
一粥一菜治疗产后发热 .....	185
推拿、食疗治疗产后排尿异常 .....	189
一粥一汤治疗产后蓐劳 .....	193
三七鸡汤治疗产后血崩 .....	196
一粥一汤治疗产后血晕 .....	200
藏红花茶治疗产后恶露不绝 .....	203
三方治疗缺乳、回乳 .....	205
敷贴、食疗治疗产后腹痛 .....	208

## 第七章

### 呵护女人“圣地”，享受幸福爱情

一羹一汤治疗阴道干涩 .....	212
外洗方治疗异味阴道炎 .....	215
一粥一羹治疗阴道松弛 .....	218
多种食方治疗性欲减退 .....	221
桂圆茶治疗房事后阴道出血 .....	225
一茶一饮治疗阴吹 .....	228
两粥一汤治疗性交疼痛 .....	231
米醋白矾方治疗外阴白斑 .....	235
内外兼用治疗外阴湿疹 .....	238
三外敷法治疗阴疮 .....	241
两汤治疗阴挺 .....	244
芡实薏米粥治疗异味黄带 .....	248
土槿皮外洗方治疗黏稠绿带 .....	250
马鞭草外洗方治疗血性白带 .....	252
两粥治疗白带量多 .....	255



## 第八章

### 美容瘦身小偏方，汉方美颜让你美丽身体棒

自我检测面色异常 .....	260
薏仁白芷粉治疗面部粗糙 .....	262
苦瓜美白保湿面膜治疗皮肤干燥 .....	265
两茶治疗痘痘黑头 .....	267
食疗、外敷治疗黄褐斑 .....	270
核桃桑葚黑豆粥治疗脱发 .....	273
首乌酒治疗少年白发 .....	276
桑叶薄荷水治疗干眼症 .....	278
四方治疗口臭 .....	280
花椒蒜醋液治疗甲癣 .....	283
荷叶乌龙茶治疗肥胖症 .....	285

## 第九章

### 好心情，养出美丽温柔女人

银耳莲子粥治疗焦虑症 .....	290
艾灸、食疗治疗失眠 .....	293
桂圆大枣粥治疗心悸心慌 .....	296
甘麦大枣汤治疗脏燥 .....	298
茯神百合饮治疗抑郁 .....	301