

女性疾病一扫光

余大夫
小偏方

余应伟◎著

正安医馆特聘专家

被媒体人梁冬誉为“余不痛经”

药术并用，成就“除痛妙手”好口碑
小方简单有效，内调气血外养颜

吉林科学技术出版社



作者简介

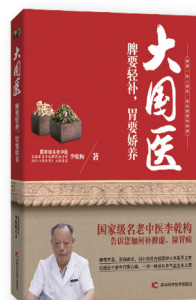


余应伟 大夫

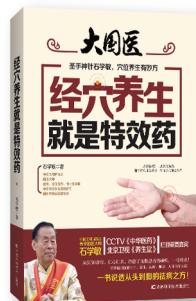
80后优秀青年中医师，正安医馆特聘专家，曾担任国家手球队队医。因在不孕、不育、习惯性流产、月经不调、痛经、崩漏、闭经、宫颈炎、盆腔炎、性冷淡、更年期综合征等妇科疾病方面具有应手辄效的丰富经验，被著名媒体人梁冬先生誉为“余不痛经”；在颈、肩、腰、腿痛病方面，临床善于“针药并用，内外合治”，常以针灸快速治标，直挫病势，以汤药缓治其本，直驱病所。因其疗效确切，手到病除，被众多患者亲切称为“除痛妙手”。以效取胜，因效得誉，微博“余不痛经”拥有粉丝十三万余众。

临床之余，多次应中央人民广播电台、北京大学光华管理学院、清华大学经济管理学院等机构邀请，宣讲中医养生、常见病防治、妇科病自我保健等知识讲座。

《大国医——脾要轻补，胃要娇养》



《大国医——经穴养生就是特效药》



责任编辑：孟波 端金香 宿迪超
封面设计：创意广告

A detailed botanical illustration in a light gray line-art style serves as the background for the entire page. It features a variety of plants, including leafy branches, small five-petaled flowers, clusters of berries or seeds, and some larger, more complex plant structures. The style is reminiscent of traditional scientific or medicinal herb illustrations.

余大夫小偏方

余应伟◎著

吉林科学技术出版社

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

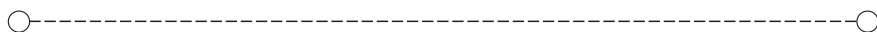
ISBN 978-7-5578-1779-4

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

专于一，必以成

唐代韩愈在《师说》中说：“孔子曰：三人行，则必有我师。是故弟子不必不如师，师不必贤于弟子。”为师者，皆有一愿，即欲见弟子之贤于师也。今我有幸而见之，应伟为我之贤弟子也。

还记得应伟跟随我学习的时候，就特别认真。那时候无论何种病症，他都会仔细钻研，并且常常与我讨论，让作为导师的我非常欣慰。我当时想，孺子可教也，只要他这么专注下去，将来一定会获得成功。

不出所料，应伟成为了一名深受信任的好医生。近代学者王国维在《人间词话》中说：“古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：‘昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。’此第一境也；‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。’此第二境也；‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。’此第三境也。”一个看似简单的道理，却不是人人都能领悟到的。应伟通过学与思，知与行，充分践行着王国维先生所说的做学问三种境界。特别是在2013年以“余不痛经”为名，开通微博以来，犹自躬行实践，医道渐深，美名享誉京城内外。可以说，他这么年轻，就已经寻觅到了自己的理想，自己的目标，找到了自己努力钻研的方向，并且矢志不渝。在这条救危济困的行医路上，应伟步履踏实，一步一个脚印，越走越远，攀登上一个又一个高峰。当然，在攀爬的过程中，不会一帆风顺，会有痛苦、迷惑，也要经过脱皮、破茧，反反复复。但是，只有这样，才能成就名医，就像先贤孟子所说“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”不仅必有超世之才，亦必有坚韧不拔之志，亦必有衣带渐宽终不悔之刻苦，才能最终走向成熟，达到理想之境。

应伟在这方面可谓是如鱼得水，钻研着自己最喜欢的工作。

多年来，应伟一直致力于在理论与实践上为广大女性朋友科学普及妇科疾病知识，尤其是在微博上，不遗余力地“传道授业解惑”。我曾经读过其中的一些文章，内容很好，写得很认真，很具体。完全从患者的角度入手，从患者的立场出发，指导性很强，简单实用，没有所谓的假、大、虚。但是微博的传播毕竟存在其局限性，为了让更多的朋友摆脱疾病的困扰，他一直觉得应该把内容扩散到更多的媒体当中去，而出版一本图书，就是能够达到这种效果的较好途径。

记得几年前，应伟就向我提过，想把诊疗医案系统归纳整理一下，为广大女性朋友写一本书，帮助她们解决影响生活的诸多疑难问题。这想法很好，我很支持他，也相信他能写好这本书，因为我知道应伟是一个有理想、有经验、有思想、有担当和负责任的人。经过几年的艰辛，而今硕果已成，在我看来这本书就是送给广大女性朋友的“饕餮大餐”。

应伟把他写好的书稿送给我看，作为老师，看到自己的学生做出成就，我很欣慰。内容非常丰富，沿用了他一贯的实用风格，每一个字都是为了解决读者具体问题而写。没有冗长的说教，文章以具体病例入手，再辅以不同情况的可能发展，并以针对性的方剂结尾，不但让读者了解疾病的病因，而且提出辨证施治的方案，切实为读者解决问题。看似简单，却麻雀虽小五脏俱全，几乎包含了每种疾病的全部内容，充分体现了一名医者的良苦用心。

多年来，我与应伟一直亦师亦友，看着他一步步成长，独当一面，创造了个人品牌，我很骄傲。我一直希望弟子都强于我，只有这样，才能够更好地将祖国的中医事业发展和延续下去，造福更多的人。

中华中医药学会副会长 李俊德

善为经纶手，乐著有用书

一日，友人余应伟大夫出所著《余大夫小偏方》医案见示，言将付之以印刷，问序于余。辱承不弃，拜而受之。星夜携归，细细翻看，良多感慨矣。我首先想到了王充《论衡》中的话：“为世用者，百篇无害；不为世用者，一章无补。”拿来比况应伟大夫之所著，则适足以当之。我认为，这是一本实用性的“为世用”之书。

京华医学渊藪，名家汇集。应伟先生以而立之龄，却早悬壶北京有年矣。擅妇科，精医道，犹能发微。患者慕名，户限为穿。报章多有推美，社会誉为良医，医界称其为“年轻的老大夫”。他迅速跻身京城中医名医之列，且渐有卓然超绝之势，委实令人肃然又欣然。掩卷思之，其有成之由，绝非偶然之幸，乃自有必然成功之道理也。

昔人云：不为良相，即为良医。良医者何？必以之诚，必精湛其技，必以济人为急务。应伟先生幼而好学，精通岐黄之术，既有济世情怀，又有济救苍生之志。应伟北中医毕业后，犹劬学不辍，孜孜以求。访请名医，拜师中医先辈。耳目所及，取精撷华。十余年来，潜心医道，不虚度流年。先后通过卫生部国家中医药管理局的医师资格考试，成就不菲。自他悬壶行医后，诊视之际，察色观毫，均能准确地详审证候，用药恰当，做到应手回春。并以其专技专术，尤其是女子痛经方面，几无不治之病，且无治而不痊者也。未及壮年，即被目为医界老大夫。也正因此，他同时被聘为几大医院的坐堂大夫，其挂号单更是一笺难求。即使经年累月，肝夜宵食，犹应接不暇。不啻京畿，甚至临近诸省市，更有新疆、内蒙古、云南等边域患者，多乘飞机慕名来求治。

医生不同于其他职业，不能速成。若无回春妙手，学识轻浅，则等于杀人于无形。因此，为医者，必穷其医理，探其精奥，方能洞见症结，否则，仅一

庸医而已。这是他发给我的微信上的话，并引用了古名医之言，曰：“学不贯今古、识不通天人、才不近仙、心不近佛者，宁耕田织布取衣食耳，断不可做医以误世！医，故神圣之业，非后世读书未成，生计未就，择术而居之具也。是必慧有夙因，念有专习，穷致天人之理，精思竭虑于古今之书，而后可言医。”（明·裴一中《言医》）斯言极是，庶几可看作他的座右铭。而要想成为一代圣手，亦必专于是也。

凡天下有为之士，无不勤勉刻苦，坚韧不拔，朝斯夕斯，方能出乎其类，拔乎其萃。应伟先生虽声名鹊起，犹不敢马虎。大凡古今岐黄之书，只要有得，无不披阅。又结合自己临床经验，熔古铸今，写成心得。暇时开课讲义，传播健康理念，普惠大众。于治病方药，又知无不言，言无不尽。其所开方子，抄阅者众。《余大夫小偏方》，即是其积年思索、积年实践之结果，以心法之所得，分门别类，列为医案。并参对诸书，详以己见，终成一家之言。而此书的出版，也算是化身千万、有益众生的善举了。而医者之哲思，亦于此书，一发其凡。

更为重要的是，这本从大医学、大健康的概念出发，开卷易明，晓畅通达，不故作高深，不以时髦之语掩饰时人耳目。在实用的医方之外，尤其强调以善养为务，防患于未然，防病于未得。此亦为“医”之根本也，即预防大于医治。古代医学如此，现代医学亦如此，都是以中、晚期的治疗为末，而以早期预防、重视预防、健康教育、服务健康人生为根本旨归。本书所言之疗方，悉有根底，其经验之富，说理之明，列举之详，方法之实用，实有功于社会人生。爱美之人，讲究健康之人，怡情养生之人，一书在手，将受益不尽。

《余大夫小偏方》，明彻、客观、简单、实用，给女性提供了一个理性、开阔的健康认知平台，对困扰女性的一些根本问题，做了言之有据的透彻分析，引领女性更从容、更优雅、更有尊严地面对病痛，帮助、提升自己去打理健康，找到相对更好的健康之道，最终实现健康人生、美丽人生之终极理想。因此，这是一本极有价值的书，故我乐为之序。

著名作家 杨 府

不忘初心，方得始终

余大夫很早就约我为他的新书作序，我思来想去很久不知如何下笔。从事中医健康产业这么多年，逐渐使我认识到，世界上没有能治疗好所有疾病的大夫，不仅西医如此，中医也是如此。

想起来余大夫刚来正安的时候说想开个微博，让我帮他起个名字。那时候他全部精力还是放在治疗痛经这一块，“余不痛经”这个名字就一下子蹦了出来。于是这个就一直用到现在。其实余大夫不仅仅治疗痛经，凡是妇科所涉及的问题他都能有比较好的疗效，对各种痛症他基本上能做到针到病除。我刚开始知道余大夫的时候，约他出来聊天，在送他回家的路上，正好我腰上有个地方不舒服，就想让余大夫给针一下，本来以为要扎大腿，余大夫说：“不用不用，扎肩膀就会管用。”一针下去，痛就消失了，当时我一下子就坚定了要请余大夫来正安出诊的决心。而且自从余大夫来正安出诊后，我们全家老小都找过他看病。

我一直相信病人的口碑就是大夫水平高低最直接的评价方式，所以这么多年来，正安一直有一个复诊机制。最基本的就是我们会统计每一个大夫的复诊率，每一个来正安看病的客人，我们都会知道他是初诊还是复诊。几年下来，余大夫接手的病人复诊率一直居高不下。其实这也算是正安的淘汰机制，没有病人复诊的大夫或者是复诊率很低的大夫自己会自动从正安离开。所以能在正安“混”下去的大夫，基本上都有两把刷子。余大夫在正安待了这么多年，每次只要是他出诊，正安就处于一个门庭若市的状态。大夫的疗效不言而喻。

作为正安的创始人，我在这个行业摸爬滚打这么多年，看到了很多大夫在正安进进出出，感慨良多。中医这个行业还是需要有点理想才能坚持走下去

的。在国家鼓励中医发展的这个好时机，各种类似正安这样的诊所如雨后春笋般冒了出来，越来越多的大夫走出体制进入各色各样的中医诊所。这是一种好现象，但同时我也为这种现象担忧，江湖越来越鱼龙混杂，每个人初心不同目的不同，搬起石头砸自己脚的事情也经常发生。没有真本事也很难在体制外生存。人心越来越浮躁，每个人都想参与进来，真正踏踏实实搞中医为病人服务的医生不知道占多大比例。余大夫让我敬佩和欣赏的正是在这一点。他好像不怎么理会外界的纷纷扰扰，一直在用最单纯的方式在做自己的事情，作为一个已经小有成就的中医大夫，他还趁闲暇时间去找更老的大夫跟诊，自己看病的水平也日益精进，整个人也越来越谦虚低调，客人的复诊率也一直居高不下，看病的疗效也越来越好。我想，正所谓：“不忘初心，方得始终”，说的就是像余大夫这样的从医者吧！

著名媒体人、正安中医创始人 梁 冬

为什么出这本书

医界有云：“博涉知病，多诊识脉，屡用达药。”其意是说，只有勤求博采，反复临证，才能知晓病机；经过大量诊脉，悉心揣摩，才能辨脉体，晓脉理；反复实践和体察药物，才能通达药性，自出机杼。这既是一个中医自古以来的成功经验，也是一代年轻中医必走的成才之路。我步入杏林十余年，仅是一名中医的后学，这些年牢牢扎根于临床，作为我的行动指南和努力方向，跟师临证，勤于实践，才有了本书的经验沉淀。

我毕业于北京中医药大学，曾受业于中医骨伤大家孙树椿先生，学习中医骨伤、筋伤手法，悉心领悟“手随心转、法从手出”的技法要旨；师承首都国医名师“中华神针”谷世喆博导，深入学习标本根结气街理论，为特定穴的精熟应用打下坚实基础；师从首都医科大学附属北京市中医院针灸科主任周德安教授，潜心研习“治病先治神，怪病必治痰”的临证要诀，灵活运用“颈四针”“腰五针”以及“调气止痛”等针灸验方；随师中医外治圣手林杰老师，修习疑难病诊治技巧，领悟“从阴引阳，从阳引阴”的中医治疗观。在多年临床中，根据疾病的特点和患者体质的不同，尤擅运用针灸、汤药、正骨、推拿、刺络、脐疗、敷贴、热熨、药茶、食疗等方法，凸显治疗手法的针对性，对痛经、乳腺增生、痤疮、黄褐斑等妇科病取得了满意的疗效。鉴于，求诊的患者通过口口相传，有的甚至从外地、国外前来诊治，于是我开始着力于妇科病防治的验方研究。

在微博兴起时，我尝试着开通了微博，迄今有粉丝十余万。在繁忙的诊务之余，我针对妇科常见病，介绍一些药茶、药酒、汤煲等食疗调摄小方，以及脐敷、足浴、艾灸、按摩等外治技法。伴随着患者的日益增多，我已不能一对

一地为每位寻医问药的患者回复，而且每个人体质有别，所患证型各异，许多网上问病者无法前来，难以落实望闻问切、辨证论治的宗旨。于是，为能帮到更多的患者，在诊治上能切中肯綮，我决定对妇科常见病中那些操作方便、疗效确切的外治经验进行梳理，方便患者自我调摄，这是编写本书的初衷。

面对现代社会的生存压力和女性自身的发展需要，越来越多的女性在工作、家庭之间。“顾此失彼”，甚至以忽视健康为代价。古人认为，女子性多脆弱，病多隐曲，加之情绪上的焦虑紧张、生活的不规律和对自己身体了解的缺乏，使妇科疾病发作的概率大大增加。女性的一生要历经青春期、成熟期、怀孕期、产褥期、更年期和老年期，每个时期都有不同的生理特点，每个时期都可能产生不同的疾病。本书从女性经、带、胎、产、乳等妇科常见病的多个方面，深入浅出地介绍养生调摄的实用方法，教大家从生活的点滴做起，如饮食、按摩、药物调理、运动养生、情志疏导等。这些方法实用简便，疗效确切，可操作性强，但愿能切实帮助大家解决一些亚健康问题，从而学会做一个内外兼修的靓女人。

余应伟

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
大葱热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