

女性 實用

暢銷書《實用家庭醫療處方百科》姐妹作
已被譯為九種文字出版
全球熱銷超過數百萬冊

家庭醫療 大百科

500個專業女醫師

為每個女人撰寫的貼心保健書

2000個有關

女性醫學與保養美容的自助祕訣

宏恩醫院家庭醫學科主任 譚健民 醫師 ◇ 審訂
實踐大學講師

預防雜誌健康叢書編輯群 ◇ 編著
(the editors of PREVENTION Magazine Health Books)

郭素菁 ◇ 譯

營養與健康 31

女性實用家庭醫療大百科

編 著：預防雜誌健康叢書編輯群

審 訂：譚健民

譯 者：郭素菁

主 編：羅煥耿

責任編輯：馬興國

編 輯：黃敏華、翟瑾荃

美術編輯：林逸敏、鍾愛蕾

發行人／林止村

出版者／世潮出版有限公司

登記證／局版臺業字第 5108 號

地 址／台北縣新店市民生路 19 號 5 樓

T E L／(02) 22183277 F A X／(02) 22183239

劃 撥／17528093 (單次郵購 200 元 (含) 以下，請加 30 元掛號費)

排 版／伊甸社會福利基金會附設電腦排版

印 刷／世和印製企業有限公司

初版一刷／2002 (民 91) 年 5 月

定 價／320 元

The Doctors Book of Home Remedies for Women

by the Editors of PREVENTION Magazine Health Books

Copyright © 1997 by Rodale Press, Inc.

Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

Chinese language copyright © 2002, SHY MAU

PUBLISHING COMPANY.

All rights reserved.

版權所有·翻印必究

◎本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換

女性 實用 家庭醫療 大百科

*The
Doctors
Book
of
Home
Remedies
for
Women*

宏恩醫院家庭醫學科主任 譚健民 醫師／審訂
實踐大學講師

預防雜誌健康叢書編輯群／編著
(the editors of PREVENTION Magazine Health Books)

郭素菁／譯

譚序

一本「女人」為「女人」健康著想 所編撰的保養保健工具書

「女性」之所以稱為「女性」，主要是由於她們在解剖生理學上異於「男性」。事實上，女性在其一生中，從新生兒時期就已有別於男性，到了青春發育期，在身心的成長中所遭遇到的生理現象甚至病痛，更明顯異於男性；女性的身心問題，是一般男性所無法想像的，因此，深愛「女性朋友」的「男性」必須先具備基本健康常識，才是真正關切女性的健康問題，並由此對其做好預防與保健的工作。

在進一步探討及研究女性在其病痛中特有的症狀及表徵之前，女性本身或男性都要先很清楚地瞭解女性正常的發育成長過程。根據生理學的研究，在生殖內分泌系統中，存在著一個「下丘腦—腦垂體—性腺」的控制主軸系統。在青春前期，這個主軸系統是處於靜止狀態的，一旦到了青春前期，由於促進性腺荷爾蒙以及其他相關荷爾蒙的協同作用，使得這個主軸系統開始發揮著有效而緊湊的工作，使得個體在生長、發育、代謝、內分泌以及心理狀態各方面都發生顯著的變化，進入所謂的「青春發育期」。

基本上，女性的青春前期開始較男性早些，約在 10 至 12 歲之間。青春前期開始之後，女性卵巢逐漸發育，擁有分泌「女性荷爾蒙」的功能。從乳房開始發育到月經初潮間隔約在 2 至 3 年左右，而「月經來潮」是卵巢已在開始活動的指標。隨著卵巢的功能逐步成熟，女性的生殖器官如子宮、陰道以及外生殖器官也逐漸成熟。根據生理學的研究，女性在 8 至 9 歲時，其骨盆橫徑增寬，臀部也開始變圓，並出現女性特有的弧線條體型。9 至 10 歲時，乳房開始發育，某些女性會感到乳頭下出現結節的微痛。11 歲時，稀疏柔軟的陰毛出現在陰阜和大陰唇周圍。12 至 13 歲時，內外生殖器官逐步在發育中，並出現較粗而捲曲的陰毛。13 歲時，

月經初潮來臨但不規律，此時大部份為無排卵月經；此外，腋毛開始長出，而陰毛蔓延至恥骨區（呈女性特有的倒置三角形）。14 至 15 歲之間，開始發生有規律的「排卵性月經」，乳房進入成熟階段。16 至 17 歲之間，發育接近成熟，身高增長逐漸停頓下來。

此外，女性由青春後緊跟而來的兩性情感、性行為、結婚生子、懷孕、養兒育女，以至「更年期」時可能遭遇到的身心病痛，在在都會影響女人一生的經歷，如何自我保健及預防，是最重要的課題。

事實上，病變的早期發現，早期治療，絕大部份有賴於個體本身的敏銳認知，而女性的種種病變也不例外。在個體的主訴中，有些是生理現象，有些是心理現象，更有些是病理現象；如何進一步探討及研究癥結所在，個人具備的健康常識是相當重要的；此外，由於女性在心態上較為含蓄，即使身體上呈現任何症狀及表徵，也不好意思甚至不敢對醫生啓齒，往往也使得某些輕微的病徵衍生成「悔不當初」的遺憾。

The Doctors Book of Home Remedies for Women 一書，其內容是由近五百位「美國醫療婦女協會」所推薦的女性婦產科醫師，其中包括心理學家以及護理人員，針對女性健康問題提出諮詢建議。由於這些學有專精、深具臨床經驗的醫療學者以及相關醫護人員都是女性，對女性病患有着深刻的認知及瞭解；同時，女性病患對其本身的各種症狀及表徵，也較樂意全盤告知這些女性醫療專家，使得疾病的診治不僅不會延誤，更能夠因而臻於完善。此外，醫病的良好關係是建立在互信的基礎上，女性病患自然對女性醫療諮詢者有多一分的信賴及安心。

這是一本很用心寫的女性醫學工具書。世潮出版有限公司能夠極力爭取本書的中文版發行權，使本書得以中文面世，不啻是民衆及相關醫護人員的福氣。

謹此作序，並衷心誠摯地向讀者推薦這一本健康好書。

宏恩醫院家庭醫學科主任
實踐大學講師
譚健民醫師



女性幫助女性

雖然坊間有許多女性健康百科類的叢書，也多半出自名醫名家之手，其內容之精采確實，自不在話下。然而，有鑑於科學之日新月異，再加上這些書籍多半著墨於專業的醫療問題，卻甚少討論其他非醫學類但卻經常發生的難題，例如：乳房下垂、蓬頭亂髮、眼袋或「運動寡婦」等，所以，我特地邀請全美各大小醫院、醫學會之女性醫療人員針對女性日常生活會遇到的醫療與非醫療問題，提出解決之道。因為這些專家皆為女性，她們和全世界的女人一樣，會受女性荷爾蒙波動、丈夫小孩、懷孕生子、月經來潮、更年期、工作與家庭衝突等問題困擾，所以，她們能站在女性的立場提供更有效的因應之道，而這一點，正是其他男醫師所著之女性健康百科叢書所望塵莫及之處。

本書由「美國醫療婦女協會」（American Medical Women's Association）邀約女性醫師們撰稿編輯而成。內容豐富，包括經痛、子宮內膜異位、月經來潮、更年期、害喜、產痛、哺乳、陰道炎、熱潮紅、老人斑、水疱、魚尾紋、細紋、眼袋、唇紋、妊娠紋、無聊、低自尊、焦慮、運動寡婦、憤怒、高血壓、心絞痛、高膽固醇血症、背痛等。書中除了說明各種問題之成因、特徵，並提出自助方法與就醫原則。希望它的出版可以嘉惠每位女性讀者，也希望讀者們能夠不吝指正。

主編

李倫·費爾頓

目 錄

譚 序
前 言

PART I 健康的真心叮嚀

眼科紙上門診

結膜炎 (Conjunctivitis) 30

當你的眼睛也「感冒」了

眼瞼問題 (Eyelid Problems) 31

又癢又紅的眼瞼

霰粒腫 (Sties and Chalazia) 33

眼瞼上的小膿疱

耳鼻喉科紙上門診

感冒 (Colds) 36

治感冒偏方

耳朵痛與耳朵感染 (Earaches and Ear Infections) 38

止痛的方法

耳垂的健康問題 (Earlobe Problems) 40

發紅與割傷的處理法

耳屎 (Earwax) 42

耳屎多來必不是好事

發燒 (Fever) 43

從燒得像 B.B.Q 變成冷得像黃瓜

花粉熱 (Hayfever)	45
緩解鼻塞與打噴嚏的症狀	
流行性感冒 (Influenza)	46
朝來寒雨晚來風	
咽喉炎 (Laryngitis)	48
讓聲音不再沙啞	
口腔黏膜潰瘍 (Mouth Ulcers)	49
解除如針刺般的疼痛	
鼻液逆流 (Post-Nasal Drip)	50
不再「唏噓呼嚕」	
鼻竇問題 (Sinus Problems)	51
解除長期鼻塞	
喉嚨痛 (Sore Throat)	52
不會痛的吞嚥	
耳鳴 (Tinnitus)	54
只有你聽得到的噪音	
牙科紙上門診	
牙齦炎 (Gingivitis)	56
重建健康的牙齦	
下巴脫臼 (Temporomandibular Disorder and Jaw Pain)	58
解除疼痛的方法	
黃板牙 (Tooth Discoloration)	59
讓你有一口皓齒	
磨牙 (Tooth Grinding)	60
夜夜磨牙的人	

敏感的牙齒 (Tooth Sensitivity)	61
---------------------------------	----

放心喝冷飲吧！

心臟血管科紙上門診

心絞痛 (Angina)	64
--------------------	----

鬆弛心臟的肌肉

心悸 (Heart Palpitations)	66
-------------------------------	----

心頭小鹿別再亂撞了

高血壓 (High Blood Pressure)	67
---------------------------------	----

不用藥的降血壓方法

高膽固醇 (High Cholesterol)	69
-------------------------------	----

小改變，大改善

間歇性跛行 (Intermittent Claudication)	70
---	----

腳的「心絞痛」

低血壓 (Low Blood Pressure)	71
--------------------------------	----

為血壓加壓

靜脈炎 (Phlebitis)	72
-----------------------	----

緩解發炎的靜脈

雷諾氏症 (Raynaud's Disease)	74
--------------------------------	----

對冷敏感的手腳

下肢靜脈曲張 (Spider Veins)	76
-----------------------------	----

隱藏藍藍的蜘蛛網狀血管

心跳過速 (Tachycardia)	77
--------------------------	----

駕馭失控的心跳

胸腔科紙上門診

氣喘 (Asthma)	80
-------------------	----

擴張緊縮的氣管

支氣管炎 (Bronchitis)	83
制服慢型炎症殺手	
咳嗽 (Coughing)	85
別再咳了	
肺氣腫 (Emphysema)	86
為肺加把勁	
過度換氣 (Hyperventilation)	88
不適當的呼吸	
胃腸肝膽科紙上門診	
結腸炎 (Colitis)	90
讓發炎的腸子不再發炎了	
腹瀉 (Diarrhoea)	91
別「拉」了	
膽結石 (Gallstones)	93
消弭陣陣不斷的刮痛	
胃炎 (Gastritis)	94
又熱又痛的胃	
胸口灼熱感 (Heartburn)	96
澆熄體內的熱火	
噁心 (Nausea)	98
讓胃「翻」回來	
上腹部痛 (Stomach Ache)	99
安撫你的小肚肚	
胃痙攣 (Stomach Cramps)	101
擺平「小球」的方法	

胃、十二指腸潰瘍 (Ulcers)	102
新原因、新方法	
嘔吐 (Vomiting)	104
平復「不安寧」的肚子	
大腸直腸科紙上門診	
便秘 (Constipation)	106
大人的大便訓練	
大腸憩室 (Diverticulosis)	108
解除大腸痙攣之苦	
痔瘡 (Haemorrhoids)	109
又腫又痛的肛門	
大腸激躁症候羣 (Irritable Bowel Syndrome)	110
讓腸子「靜」下來	
肛門搔癢 (Rectal Itching)	112
令人尷尬的奇癢	
皮膚科紙上門診	
老人斑 (Age Spots)	114
去除惱人的黯沈黑斑	
比基尼臀 (Bikini Bottom)	116
消除搔癢的臀部紅疹	
癰 (Boils)	117
消除癰	
蜂窩組織 (Cellulite)	119
去除脂肪的實戰策略	
皮膚發炎 (Chafing)	120
不可忽略的摩擦性皮膚炎	

單純疱疹 (Cold Sores)	121
向疱疹吻別	
溼疹 (Eczema)	123
照顧太敏感的皮膚	
熱紅斑 (Heat Rash)	125
不是運動員的專利	
蕁麻疹 (Hives)	126
緩和難耐的搔癢	
紅斑狼瘡 (Lupus)	128
讓自己舒適一點的方法	
牛皮癬 (Psoriasis)	130
緩解搔癢、片片似雪花的皮膚	
疤痕 (Scars)	132
去除痘疤或其他傷疤	
帶狀疱疹 (Shingles)	133
鎮靜神經性紅疹	
曬傷 (Sunburn)	134
冷卻又熱又痛又紅的皮膚	
婚戒皮膚炎 (Wedding Ring Dermatitis)	135
搶救婚戒造成的烙印	
足底贅疣 (Verrucas)	136
疼痛的腳底小包	

骨外科紙上門診

關節炎 (Arthritis)	140
關節痛完全自救守則	
肌筋膜炎 (Fibromyalgia)	143
治療肌筋膜炎	
痛風 (Gout)	144
止痛小秘方	
膝蓋痛 (Knee Pain)	146
冰鎮與其他方法	
頸痛 (Neck Pain)	147
令人驚訝的原因與簡易的解決方法	
重複動作造成的傷害 (Repetitive Strain Injury)	149
中止過度使用症	
坐骨神經痛 (Sciatica)	150
平復似針刺的痠痛感	
五十肩 (Shoulder Pain)	151
鬆綁僵硬「冰凍」的肩膀	
肌腱炎與黏液囊炎 (Tendinitis and Bursitis)	152
避免過度運動造成的傷害	

血液科紙上門診

貧血 (Anaemia)	154
喚醒疲倦的血球	
感染性單核球增多血症 (Glandular Fever)	156
不再被迫休假了	
抵抗力變差 (Low Resistance)	158
重建你的免疫力	

內分泌科紙上門診

糖尿病 (Diabetes)	160
控制血糖的簡易方法	
乳糖耐受不良症 (Lactose Intolerance)	162
多一點鈣質，少一點痙攣	
骨質疏鬆症 (Osteoporosis)	163
預防「小」老太婆症候羣	

婦科紙上門診

乳房不適 (Breast Discomfort)	166
疼痛、硬塊之處理法	
子宮頸細胞發育異常 (Cervical Dysplasia)	169
術後之照顧	
披衣菌感染 (Chlamydia)	171
向披衣菌挑戰	
子宮內膜異位症 (Endometriosis)	173
緩和骨盆疼痛	
生殖器贅疣 (Genital Warts)	175
抗疣大作戰	
尷尬的婦科檢查 (Gynaecological Exam Jitters)	176
輕鬆渡過困窘的時刻	
疱疹 (Herpes)	177
止痛的方法	
熱潮紅 (Hot Flushes)	178
不再潮紅，不再夜間盜汗	
尿失禁 (Incontinence)	180
多一些控制，少一些焦慮	

不孕症 (Infertility)	182
促進懷孕的方法	
停經 (Menopause)	184
另一種中年之青春期	
月經不適 (Menstrual Problems)	186
中止每個月必經的不適	
經前緊張症候羣 (Pre-Menstrual Tension)	187
難受的一週	
黴菌感染 (Thrush Infections)	188
回復陰道內正常菌叢之平衡	
尿路感染 (Urinary Tract Infections)	190
緩解又急又痛的排尿	
陰道炎 (Vaginitis)	192
永久根除法	
產科紙上門診	
會陰切口疼痛 (Episiotomy Pain)	196
緩解會陰切口痛	
產痛 (Labour Pain)	197
除了深呼吸之外	
害喜 (Morning Sickness)	198
讓喜事不再「難受」	
產後問題 (Postpartum Problems)	199
解決痠痛與不適	
子宮脫垂 (Uterine Prolapse)	201
對抗地心引力	

精神科紙上門診

憂鬱症 (Depression)	204
治療疾病而非虛弱	
失眠 (Insomnia)	206
不再輾轉難眠	
季節性情感性憂鬱症 (Seasonal Affective Disorder)	208
冬季憂鬱症之光治療法	

PART II 提高身心好品質

窈窕曲線非夢事

腰腹脂肪 (Abdominal Fat)	212
重塑小蠻腰	
上臂贅肉 (Arm Flab)	214
重塑緊實雙臂	
大象腿 (Heavy Thighs)	215
變瘦變直變細	
體重過重 (Overweight)	216
重如泰山到身輕如燕	
胸部下垂 (Saggy Breasts)	218
非手術之隆胸法	
體重過輕 (Underweight)	220
令人又妒又羨的苗條美女	