

专家指导

养生保健 / 强身健体 / 自我调控

XINBAN
FUKEBING
LIAOFA YU
YOUXIAO SHILIAO

新版 妇科病

疗法与有效食疗

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

健康医疗馆 ONE

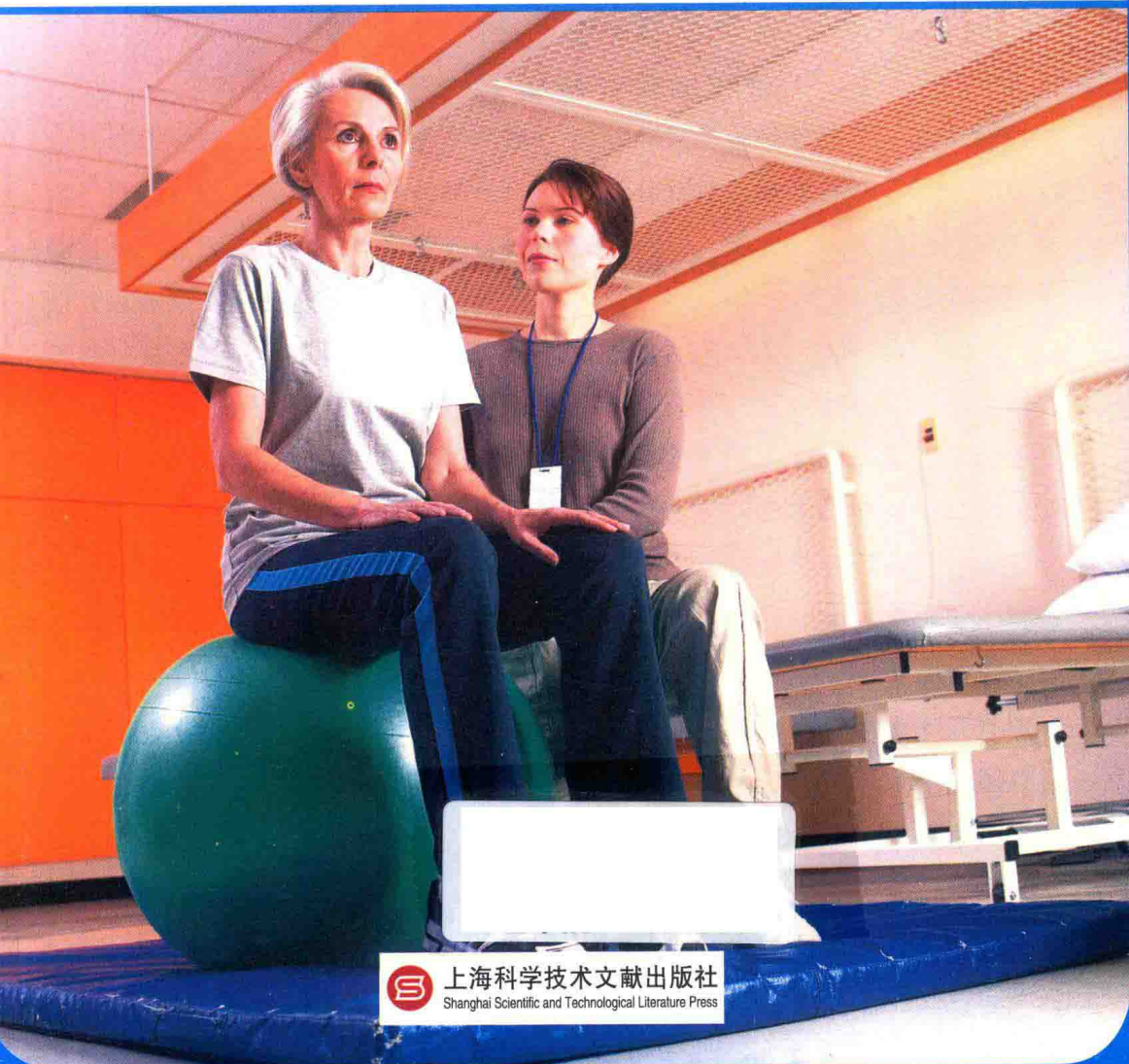
新

版

妇科病

疗法与有效食疗

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新版妇科病疗法与有效食疗 / 膳书堂文化编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

(健康医疗馆)

ISBN 978-7-5439-7436-4

I. ①新… II. ①膳… III. ①妇科病—治疗②妇科病—食物疗法 IV. ①R711.05 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 126243 号

责任编辑: 张 树 李 莺

助理编辑: 杨怡君

新版妇科病疗法与有效食疗

—— 膳书堂文化 编 ——

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 9 字数 180 000

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7436-4

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。

前言

健康医疗馆



现代社会中，随着生活水平的提高、物质文明的发展，妇科病的发病率也开始直线上升，严重危害着女性的身体健康，给患者的正常工作和生活都带来了极大的不便和困扰。许多患者千方百计地求医问药，力图早日战胜病魔，恢复健康，可能都没有收到良好的疗效，于是其中一些患者开始变得抑郁消沉、精神萎靡，提不起积极生活的劲头了。

为了帮助患者早日摆脱病魔的困扰，再次充满活力地投身于工作生活之中，本书编者特地搜集了各方面的医学资料，以图文并茂、通俗易懂的形式，介绍了国内外多种最新兴、最

有效的妇科病特效疗法，其中包括女子气功疗法、按摩疗法、针灸疗法、敷脐疗法、外敷疗法、熏洗疗法、海水浴疗法等物理疗法，同时也提供了有效的食疗方案。

俗语云：病来如山倒，病去如抽丝。由此可见，与病魔做斗争是一个长期的过程，首先需要患者有着坚定的信心，顽强的意志，然后经过耐心的治疗调养，才能够最终痊愈；何况妇科病作为一种对人体危害极大的顽固性疾病，就更需要患者采取科学有效的治疗方式，坚持不懈地进行治疗，才能够最终恢复健康，这也正是本书的意义所在。

此外，需要指出的是：本书所介绍的治病方例和方法只能作为读者参考使用，对一些药物剂量不具有普遍性。因此，建议读者在考虑应用时应征询专业

医生的意见进行施治，以免发生危险。

唯愿通过编者的努力能够为您的康复带去一缕希望之光，助您早日登上健康的彼岸。





目录

Contents



Part 1

上篇 疾病常识与防治措施

1

中医理论讲究“治未病”，对于疾病应防患于未然，特别是女性，由于身体结构和生理原因，更应多了解妇科病的常识，以做好日常保健工作。

疾病常识与预防.....2

一、月经异常 2

什么是月经病 2

月经病包括哪些种类 2

怎样诊断月经病 4

月经过少怎么办 5

月经周期后延怎么办 6

倒经怎么办 8

如何通过中医来治疗

痛经 9

痛经女性如何自我调理 ... 11

什么是闭经 12

什么是原发性闭经 15

什么是继发性闭经 16

什么是子宫性闭经 17

经期关节疼可以预防吗 ... 17

如何处理放环后的

月经不调 18



如何处理人流后的

月经不调 20

二、外阴瘙痒 21

什么是外阴瘙痒 21

如何防治外阴瘙痒 23

三、外阴炎症 23

什么是外阴炎 23

什么是外阴白斑 24

怎样防治外阴白斑 25

四、子宫出血 26

什么是青春期子宫出血 ... 26

怎样治疗青春期

子宫出血 27

什么是功能性子宫出血 ... 28

怎样治疗功能性

子宫出血 28

五、子宫内膜异位症 29

什么是子宫内膜异位症 ... 29

如何治疗子宫内膜

异位症 30

六、前庭大腺炎 31

什么是前庭大腺炎 31

前庭大腺炎该怎样防治 ... 32

七、阴道炎 32

什么是滴虫性阴道炎 32

如何治疗滴虫性阴道炎 ... 33

什么是霉菌性阴道炎 34

如何治疗霉菌性阴道炎 ... 35

什么是老年性阴道炎 36

如何治疗老年性阴道炎 ... 36

八、宫颈炎 36

什么是宫颈炎 36

如何治疗宫颈炎 37

九、输卵管炎 38

什么是输卵管炎 38

输卵管炎的治疗 39

十、子宫内膜炎 40

什么是子宫内膜炎 40

如何治疗子宫内膜炎 41



子宫脱垂应该怎么防治 ... 54

十五、宫外孕 56

什么是宫外孕 56

宫外孕的治疗方法 57

十六、多囊卵巢综合征 59

什么是多囊卵巢综合征 ... 59

怎样治疗多囊卵巢

综合征 60

十七、不孕不育 60

哪些常见因素会造成

女性不孕 60

如何判断女性不孕 61

哪些炎症会影响女性

生育 62

十八、生殖器官结核 63

什么是生殖器官结核 63

十一、盆腔炎 43

什么是盆腔炎 43

如何治疗盆腔炎 44

十二、尿路疾病 45

如何防治尿道炎 45

什么是女性尿痿 46

如何防治尿痿 46

十三、乳腺疾病 47

怎样自我检查乳房肿块 ... 47

如何应对乳腺炎 48

哪些因素可以引发乳腺癌 49

怎样才能预防乳腺癌的发生 51

如何护理乳腺癌术后 52

十四、子宫脱垂 53

子宫脱垂是怎么引起的 ... 53



怎样治疗生殖器官结核 ... 64

十九、生殖器官肿瘤 65

如何认识生殖器官肿瘤 ... 65

女性切除子宫会有什么

不良反应 65

什么是子宫肌瘤 66

子宫肌瘤该怎样治疗 66

如何防治宫颈癌 67

如何防治卵巢癌 68

二十、性病 68

性病有哪几种 68

怎样防治淋病 70

怎样防治软下疳 71

怎样防治尖锐湿疣 71

怎样防治梅毒 72

怎样预防艾滋病 73



二十一、更年期疾病 75

如何给女性更年期下定义 ... 75

有哪些更年期常见病 75

更年期综合征主要临床

表现有哪些 77

如何预防更年期综合征 ... 77

为什么更年期女性容易

发生外阴瘙痒 78

应如何防治更年期外阴

瘙痒 78

有哪些更年期常见的

肿瘤 79

如何调理更年期失眠 80

什么是更年期骨质疏松

松症 81

什么是更年期高血压 81

什么是更年期糖尿病 82



Part 2 中篇 妇科病与饮食健康

83

妇科疾病迁延难愈、易反复，除了药物治疗外，合理的饮食也十分重要。本章特别提供一些饮食康复方案。

妇科病的饮食疗法·····84	保健医生推荐的孕产妇膳食··88
治疗妇科病的茶饮····· 84	保健医生推荐的孕妇膳食·· 88
治疗妇科病的汤羹····· 87	保健医生推荐的产妇膳食·· 89

Part 3 下篇 妇科病的物理疗法

91

物理疗法是便捷有效的治疗疾病的方法，无不良反应，除了消除针对性疾病外，更有强身健体之效。

按摩疗法·····92	妊娠呕吐的按摩疗法····· 97
按摩疗法简介····· 92	
乳腺炎的按摩疗法····· 92	针灸疗法·····100
乳房皲裂的按摩疗法····· 93	针灸疗法简介····· 100
乳胀的按摩疗法····· 94	乳腺增生的针灸疗法····· 100
慢性盆腔炎的按摩疗法····· 94	原发性痛经的针灸治疗····· 100
月经不调的按摩疗法····· 94	阴道痉挛的针灸疗法····· 102
女性漏尿的按摩疗法····· 95	产后腰痛的针灸疗法····· 102
女性性冷淡的按摩疗法····· 96	



敷脐疗法.....104

- 敷脐疗法简介 104
- 痛经的敷脐疗法 105
- 带下的敷脐疗法 105
- 恶阻的敷脐疗法 105
- 胎动的敷脐疗法 105
- 子宫脱垂的敷脐疗法 106

外敷疗法.....107

- 外敷疗法简介 107
- 外阴溃疡的外敷疗法 108
- 功能性子宫出血的外敷疗法 108
- 乳痛的外敷疗法 108
- 慢性盆腔结缔组织炎的外敷疗法 110

产后发痉的外敷疗法 110

气功疗法.....111

- 气功疗法简介 111
- 青年女性气功疗法 112
- 中年女性气功疗法 116

熏洗疗法.....126

- 熏洗疗法简介 126
- 子宫脱垂的熏洗疗法 127
- 宫颈糜烂的熏洗疗法 128
- 带下的熏洗疗法 128
- 阴道炎的熏洗疗法 129
- 外阴瘙痒症的熏洗疗法 130
- 外阴神经性皮炎的熏洗疗法 130
- 乳痈初起的熏洗疗法 130

海水浴疗法.....131

- 海水浴疗法简介 131
- 海水浴的适宜与不适宜人群 133
- 海水浴的注意事项 133

P art 1

上篇 疾病常识与防治措施

中医理论讲究“治未病”，对于疾病应防患于未然，特别是女性，由于身体结构和生理原因，更应多了解妇科病的常识，以做好日常保健工作。





疾病常识 与预防

在对广大患者的临床治疗过程中，医务工作者们发现如果患者对下述问题十分清楚或比较清楚，将在一定程度上提高治疗成功率。

一、月经异常

什么是月经病

以月经异常及伴随月经周期所出现的各种症状为特征的一类疾病，称为月经病，它是育龄女性最常见的疾病。

月经异常包括月经周期、经期、经色、经量、经质的异常改变。围经期的兼症，伴随月经周期反复发作，

称为月经前后诸症，见于绝经前后的身心不适。绝经后，经血复来者称为经断复来。以上都属于月经病。

月经病包括哪些种类

1 月经过多

月经量多或经期延长的有规律的周期性子宫出血。月经量超过正常出血量，每次行经需要超出正常数量的卫生护垫。

2 月经过长

月经周期超过40天的子宫出血。

3 月经不规则

月经周期不规则，一般经量不多，表现为月经有时提前有时错后，其规律很难掌握。

4 月经过频

月经周期短于21天的子宫出血。



5 不规则月经过多

经量过多，经期延长，周期不规则。这种月经不调常见于功能失调性子宫出血，有时出现在几个月的闭经之后，突然经血如注、淋漓不净。

6 月经中期出血

经常出现的、两次正常量月经之间的少量出血。

7 闭 经

年龄超过18周岁而尚未来潮，或已行经而又月经中断，不来潮时间超过3个月以上者称闭经。

8 月经过少

月经量减少，但月经周期有规律。

9 痛 经

在月经来潮之前几天，或月经期，或月经已干净后出现下腹部或腰骶部疼痛，疼痛的轻重程度不同，严重者可因剧痛而引发昏厥。

10 经前期紧张症

在经前、经期或月经过后很短的时间内出现一系列症状。这些症状可



以几个症状同时出现或单独出现。常见的症状有头痛、身痛、腹泻、乳房胀痛、眩晕、口腔溃疡、发热、鼻腔出血、皮肤风疹块、情绪异常如烦躁、抑郁、失眠等。

11 其 他

有的女性在绝经期前后会出现一些与绝经有关的症候，如潮热汗出、眩晕耳鸣、烦躁易怒、心悸失眠、下肢或面部浮肿、纳呆、便溏、月经紊乱、情志不宁等。

月经关系到女性的生育和健康，换句话说，它左右着女性一生的幸福，所以当它出现异常时应及早治疗，千万不能耽误。



怎样诊断月经病

月经病可以由多种原因引起，为准确判断原因，医生会根据患者的情况，选择适当的检查。一般诊断步骤如下：

1 询问

详细询问病史，查找可能的原因（患者要尽可能准确地提供资料）。



治病最前线

减轻痛经 5 招

1. 不用利尿剂

有些女性用利尿剂来减轻月经的肿胀不适，这种方法是错误的。殊不知，利尿剂会将重要的矿物质，连同水分排出体外。医生建议，不妨减少摄取盐及酒精等会使水分滞留体内的物质。

2. 沐浴新招

在温水缸里加入 1 杯海盐和 1 杯碳酸氢钠。放松身心，浸泡 20 分钟，有助于松弛肌肉及缓和经痛。

3. 注意保暖

保持身体暖和，有利于血液循环，肌肉松弛，尤其是痉挛及充血的骨盆部位。多喝热的药草茶或热柠檬汁。也可在腹部放置热敷垫或热水袋，一次数分钟。

4. 远离咖啡因

咖啡、可乐、巧克力、茶中所含的咖啡因，能使神经紧张，并可能促成月经期间的不适。此外，咖啡所含的油脂也可能刺激小肠。因此，应避免咖啡因。

5. 练习瑜伽

瑜伽也有缓和痛经的作用。可弯膝跪下，坐在脚跟上。前额贴地，双臂靠着身体两侧伸直。保持这姿势直到感到不舒服为止。

2 全 检

全面体格检查，了解有无严重的全身性疾病。

3 盆 检

盆腔检查，初步了解生殖器官有无妊娠、畸形、肿瘤或炎症。

4 辅 检

辅助检查，包括以下几个方面：

(1) B超检查：反映子宫、卵巢及盆腔的情况。

(2) 活体组织检查（简称活检）：确定病变的性质，多用于肿瘤的诊断。

(3) 细胞学检查：检查卵巢功能及排除恶性病变。

(4) 宫腔镜或腹腔镜检查：观察子宫腔及盆腔器官的病变。

(5) 内分泌测定：目前可以测定泌乳素，垂体促性腺激素，卵巢、甲状腺及肾上腺皮质分泌的激素。临床常用以了解卵巢功能的简易方法有宫颈黏液检查、阴道涂片、测基础体温及子宫内膜活检等。

(6) 尿妊娠试验协助排除病理妊娠。

(7) X线检查：子宫碘油造影可了解子宫腔情况，有无黏膜下肌瘤

或息肉。蝶鞍正侧位断层可了解有无垂体肿瘤。

(8) 酌情做肝、肾功能及血液系统的检查，必要时做染色体检查。

月经过少怎么办

月经周期正常，但每次行经的天数短于2~3天，月经量少于20毫升，仅需少量或甚至不用卫生垫，经血呈暗紫色或粉色，这种现象就是月经过少，它也是月经失调的一种表现。

月经过少的原因与闭经原因相似，只是程度不同而已，其原因大致如下：

1 某些妇科疾病

如子宫内膜结核破坏了部分或全





部子宫内膜形成瘢痕，导致月经过少甚至闭经。

2 卵巢发育不全

在子宫内膜细胞中，有一类特殊的颗粒，称为溶酶体，与月经血量和流血时间有关。若雌、孕激素水平高，溶酶体复合物多，出血就较多，流血时间相应较长；相反，若卵巢发育不良，性激素产量低，溶酶体复合物随之减少，流血也不多，流血时间就短。

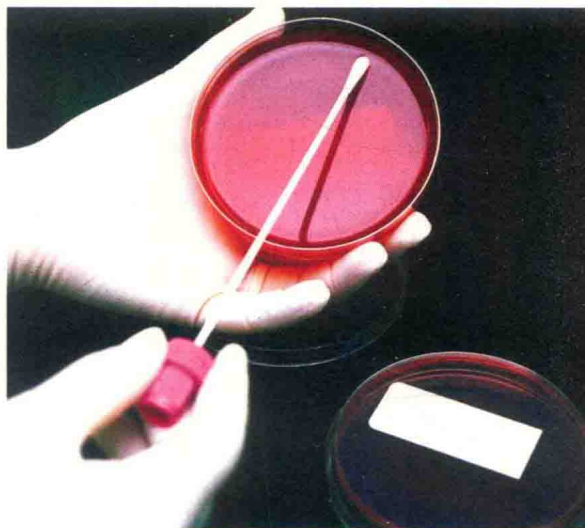
3 下丘脑、垂体功能低下

多由精神因素、遗传或环境因素影响所致，也可因全身疾病或长期服用避孕药等引起。由于上述因素抑制了垂体促性腺激素的分泌而导致月经过少。同时也可见于先天子宫发育不良，由于子宫很小，只有少量的子宫内膜脱落，月经量当然也就多不到哪儿去了。

4 刮宫手术

尤其是多次人工流产刮宫术后，由于机械性损伤过重，导致子宫内膜不能修复再生或宫腔发生粘连，都可以发生月经过少或者闭经。

上述原因均有可能导致患者不能受孕。不过，也有少数女性自初潮后月经量就少，但月经周期及排卵正常，



则不影响受孕。

月经过少在临床诊断方面并不困难，但要排除因使用避孕药所致的月经过少。对下丘脑、垂体、卵巢功能低下者，如果是处于青春期的少女，随着神经内分泌系统的稳定可自愈不必治疗；若是已婚者，可采用内分泌治疗。对结核引起的应以抗结核为主，对形成瘢痕者较难治愈。刮宫手术造成的月经过少，经治疗大部分可以恢复。

月经周期后延怎么办

月经不能按期来潮，医学上称月经稀发，也就是所谓的月经周期后延。凡月经周期在5周以外至6个月之间者，可诊断为月经周期后延。