家庭健康书系

妇科病怎么治？怎么防？怎么居家调养？

妇科病居家调养保健百科

主编：闫建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）
张　伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）



赠精美挂图

妇科病防治调养家庭必备
慢性病，三分靠治七分靠养！
妇科病，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

妇科病居家调养保健百科
张伟 主编
河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

主编：田建华　张　伟

编委：张仲源　王达亮　土荣华　凌　云　宋璐璐
　　贾民勇　周建党　牛林敬　易　磊　李　婷

图书在版编目（CIP）数据

妇科病居家调养保健百科 /田建华，张伟主编. --
石家庄 ：河北科学技术出版社，2012.11
ISBN 978-7-5375-5554-8

Ⅰ.①妇… Ⅱ.①田… ②张… Ⅲ.①妇科病—防治
Ⅳ.①R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 277280 号

妇科病居家调养保健百科

田建华　张　伟　主编

出版发行：河北出版传媒集团
　　河北科学技术出版社
地　　址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）
印　　刷：北京振兴源印务有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：710×1000　1 /16
印　　张：20
字　　数：250 千字
版　　次：2013 年 3 月第 1 版
　　2013 年 3 月第 1 次印刷
定　　价：29.80 元

前　言





女人爱家人，更要学会爱自己

给你出道题：面对下列选项，你该如何来排序？

A.家庭　　B.事业　　C.自己

虽然这道选择题没有正误之分，但是一种排序代表一种生活态度，即你将哪方面放在最前面，说明你更关心哪方面。



在生活中，也许大多数女人不会把“C.自己”放在最前面。很多中老年女性，她们一生勤勤恳恳地为家人奉献，每天忙完工作忙家务，更有“不可避让”的生育安排，让她们常常疏忽了自己的健康，忽略了妇科疾病的“预警信号”，如腹痛、腰酸、月经不调、白带异常等，往往当得知自己患上了妇科病时，已经贻误最好的治疗时机。那么，女性朋友该如何远离难缠的妇科病呢？鉴于此，我们特组织有关专家精心编写了这本《妇科病居家调养保健百科》。本书











集科学性、知识性、实用性与趣味性于一体，内容深入浅出，简繁得当，图文并茂。根据女性生殖健康，分别讲述了乳房、外阴、阴道、子宫、卵巢、盆腔、附件等器官的相关疾病知识，从疾病的诊断、病因、食疗食养、经络治疗、药物治疗、奇效良方、保健护理等方面入手，让女性朋友更详细地了解患上妇科疾病后，自己该如何居家调养？如何去做检查？治疗后如何调养与保健？最终从生活细节做起，调整生活节奏，改变不利于健康的生活方式，重新回到健康的轨道。

编　者

目　录



第一章 远离妇科病，要美丽更要健康



第一节　妇科病，女性健康的“绊脚石” / 002

别疏忽，妇科病不是“熟女”的专利 / 002

高危害，容易导致癌变的7种妇科病 / 004

重卫生，别让卫生垫垫出妇科病 / 007

常流产，多次人流导致妇科病 / 008

多检查，妇科病的常规检查不可少 / 010



第二节　远离不良习惯，远离妇科病 / 012

常熬夜，“夜猫子”成妇科病“旧爱” / 012

生活无常，“剩女”成妇科病“新宠” / 013

穿丁字裤，妇科病与性感结伴同行 / 015

爱吃甜食，妇科病找上门来“酸楚楚” / 016

湿巾擦阴部，杀菌不成妇科病接踵而至 / 017

贪凉，寒凉是妇科病的“帮凶” / 018



需要全本请访问 www.ertongbook.com









第二章 关爱乳房的健康

第一节 乳腺炎，无声的健康隐患 / 020

诊断：炎症从乳汁阻塞开始 / 020

病因：反复盘查抓“元凶” / 022

食养食疗：汤粥酒饮远离乳腺炎 / 025

拔罐疗法：赶走乳腺之炎 / 027

刮痧疗法：远离乳腺炎 / 028

奇效良方：分型辨证，中医本草治疗乳腺炎 / 029

保健护理：健康要学会自己动手 / 030

第二节 乳腺增生，癌变预警信号 / 033

诊断：乳腺增生，不可忽视的小症状 / 033

病因：不良习惯招惹乳腺增生 / 035

食养食疗：远离乳腺增生“挺而美” / 037

按摩之术：让乳腺不再增生 / 040

拔罐疗法：拔除增生乳腺 / 040

刮痧奇方：刮出健康好身体 / 042

奇效良方：中药方剂治疗乳腺增生 / 043

了解乳腺增生的检查方法 / 044

保健护理：预防乳腺增生，从起居做起 / 045

第三节　乳腺癌，早期治疗很关键 / 048

诊断：乳房小变化，身体大疾患 / 048

病因：乳腺癌发生的可能因素 / 050

食养食疗：益气补虚，术后调养很重要 / 053

外敷疗法：让乳腺癌平安无虑 / 055

按摩之术：驱除乳腺癌魔 / 055

针灸之方，灸来乳腺健康 / 057

奇效良方：偏方秘方，帮你调治乳腺癌 / 058

保健护理：7招帮你预防乳腺癌 / 059





第三章　月经，女性健康的“晴雨表”



第一节　月经失调，“老朋友”不再听话 / 064

诊断：心烦意乱，经期无期经量无量 / 064

病因：导致月经不调的几大因素 / 066

危害：月经不调是不孕的信号 / 069

月经不调要做哪些检查 / 070

食养食疗：食物调养，让“老朋友”乖乖听话 / 072

按摩疗法：让“朋友”按期而至 / 077

拔罐疗法：月经从此不再调皮 / 079



刮痧奇方：刮出健康好身体 / 080
艾灸疗法：生活从此有规有矩 / 081
奇效良方：辨证治疗，助你摆脱月经不调 / 082
保健护理：规律生活，经期保养需注意 / 084



第二节　经前期综合征：坏情绪让你更加烦躁 / 086
诊断：经前期综合征，让她成为“野蛮女友” / 086
病因：经前期诱发坏脾气的因素 / 088



食养食疗：食疗调养，缓解经前期5大问题 / 090
按摩之术：经前期让你从此不再紧张 / 093
奇效良方：补气养血，周全保护不头痛 / 094
保健护理：规律生活，让好心情陪伴你 / 096
第三节　闭经：“老朋友”“闭”而不见 / 097
诊断：为何“老朋友”不来看你了 / 097
病因：寻寻觅觅，找寻闭经的原因 / 098
危害：小病影响大健康 / 099
食养食疗：合理食疗改善你的月经量 / 100



按摩之术：还你健康好身体 / 101
拔罐疗法：“老朋友”从此循规蹈矩 / 103
刮痧奇方：闭经从此不再有 / 104
艾灸之方：月经按时按量 / 105
奇效良方：辨证有方，对症治疗效果好 / 106



保健护理：加强日常保健，预防闭经 / 107

第四节　痛经：虽不致命但痛苦万分 / 108

诊断：何谓痛经 / 108

病因：痛经久治不愈为哪般 / 108

危害：小心痛经背后的疾病 / 110

食养食疗：食物调养胜过“止痛片” / 112

按摩之术：经期不再痛 / 114

拔罐疗法：痛苦一扫光 / 115

泡脚奇方：泡来身心好健康 / 116

艾灸之方：灸去“痛”不是梦 / 119

奇效良方：良药苦口，辨证治疗效果好 / 120

保健护理：科学护理“功夫在平时” / 122







第四章　“性孕”兼备，女人一生幸福



第一节　性功能障碍，“性”福的拦路虎 / 126

诊断：辨证识病，性功能障碍的自诊 / 126

病因：寻找阻碍“性”福的绊脚石 / 128

食养食疗：让你“性”趣盎然的食物 / 130

按摩之术，手到“性”福来 / 132

奇效良方：“性”命地久天长 / 132
运动疗法：床上修炼术让你“性”趣盎然 / 136
保健护理：让爱改变女性的“性冷淡” / 137



第二节 不孕症，让人伤感而沮丧 / 138
诊断：小症状反映你的大病症 / 138
病因：是谁剥夺了女人做妈妈的权利 / 140
女性不孕症的妇科检查有哪些 / 143



食养食疗：药膳食疗助你早孕 / 144
按摩之术：手到“孕”气来 / 146
奇效良方：理气调血，中成药治疗不孕症 / 147
保健护理：预防为先，有病早治 / 149
第三节 流产：扼杀生命的“黑手” / 151
诊断：流产是怎么回事 / 151
病因：回想过往，寻找孕期流产原因 / 152
科学护理：注意流产后的护理 / 155
食养食疗：小小食物，助你保胎安胎 / 157



外敷法：让你成功当妈妈 / 159
奇效良方：辨证治疗，助你摆脱习惯性流产 / 160
保健护理：孕早期谨防流产悄然而至 / 161
第四节 宫外孕：子宫外的“房客” / 163
诊断：宫外孕的“四大症状” / 163



病因：这些女性备受宫外孕青睐 / 165
危害：莫忽视命悬一线的宫外孕 / 166
奇效良方：让你如愿当妈妈 / 168
科学护理：劳逸结合，术后调养更关键 / 169
保健护理：宫外孕早发现早治疗 / 169



第五章 守护你的“私密花园”



第一节　外阴瘙痒，女性最容易忽视的病 / 172
诊断：自查自检，防患于未然 / 172
病因：私处瘙痒究竟是谁的错 / 173
食养食疗：清淡饮食，疗病更养生 / 175
拔罐疗法：拔去难言之“痒” / 177
刮痧奇方：外阴不再瘙痒 / 178
泡脚之术：洗洗泡泡赶走瘙痒 / 178
奇效良方：验方汤药，助你赶走瘙痒 / 179
科学护理：经期护理，防治外阴瘙痒 / 180
保健护理：外阴瘙痒牢记9大处方 / 181



第二节　阴道炎，白带颜色解码你的健康 / 183
诊断：查“带”观色，从白带辨健康 / 183



需要全本请访问 www.ertongbook.com

病因：寻找病因，防止阴道炎复发 / 186
患上阴道炎要做哪些检查 / 188
对症治疗：中西结合更见效 / 190
食养食疗：祛湿排毒，小食物大健康 / 194
泡脚之术：泡泡效果好 / 196
奇效良方：偏方妙方，助你赶走炎症 / 197
保健护理：悉心呵护，远离疾病困扰 / 199





第六章 不可忽视的盆腔、附件炎

第一节 盆腔炎：健康的盆腔不发“言” / 202
诊断：小症状触发妇科大隐患 / 202
病因：寻找原因，盆腔炎不会无缘而来 / 204
危害：忽视盆腔炎，埋下不孕祸根 / 206
患上盆腔炎要做哪些检查 / 207
食养食疗：会养不如会吃，小食疗大健康 / 209
按摩之术：远离盆腔炎 / 210
拔罐疗法：拔去炎症保健康 / 211
刮痧奇方：刮来身体好轻松 / 212
艾灸之方：灸到病自除 / 213





泡脚奇方：洗洗泡泡更健康 / 214
奇效良方：分型辨证，辅助调养盆腔炎 / 215
保健护理：做好8件事，还你盆腔健康 / 217

第二节　附件炎：输卵管和卵巢的炎症 / 220

诊断：疾病有急慢，病不同症状也不同 / 220
病因：追根究底找病因，是谁招惹了附件炎 / 221
危害：该治不治引发大麻烦 / 223
食养食疗：附件炎药膳食疗方 / 224
综合疗法：多种方法联合治疗附件炎 / 226
奇效良方：辨证本草治疗附件炎 / 228
保健护理：劳逸结合，科学防治附件炎 / 229





第七章　卵巢疾病，你知多少



第一节　卵巢早衰：警惕提早变成“黄脸婆” / 232

诊断：警惕卵巢衰老的标志 / 232
病因：诱发卵巢早衰6大致命因素 / 234
食养食疗：挑挑拣拣，多吃保养卵巢的食物 / 235
奇效良方：辨证施治，重振生机 / 237



保健护理：乐观向上，解码保养卵巢的秘密 / 239

第二节　卵巢囊肿：女人生育和美丽的陷阱 / 241



诊断：小症状预示着身体的大病患 / 241

病因：追根究底，为何囊肿会找到卵巢 / 243

卵巢囊肿要做什么检查 / 244

综合疗法：卵巢囊肿的常规疗法 / 246

食养食疗：治疗卵巢囊肿，荤素搭配才是真 / 247



奇效良方：本草辨证治疗卵巢囊肿 / 249

保健护理：预防卵巢囊肿，细节决定健康 / 250

第八章　子宫，拿什么拯救你



第一节　子宫颈炎：藏在女人身体内的定时炸弹 / 254

诊断：子宫颈炎，急慢症状各不同 / 254



病因：揪出子宫颈炎的“罪魁祸首” / 255

危害：久拖不治，子宫颈炎后患无穷 / 256

食养食疗：小妙方，食疗治子宫颈炎 / 258

家庭自疗：按摩、熏洗、敷贴呵护你的子宫 / 260

综合疗法：多方治疗子宫颈炎 / 260

奇效良方：小小本草方，对症治疗子宫颈炎 / 262
保健护理：合理规划性生活，预防子宫颈炎 / 263

第二节　宫颈糜烂：并不可怕的“红颜杀手” / 266

诊断：异常情况，透视你的子宫健康 / 266
病因：追根究底，导致宫颈糜烂的因素 / 268
危害：该治不治，小心后患无穷 / 269
宫颈糜烂要做哪些检查 / 271
食养食疗：防治保健，食物是最好的医药 / 272
综合疗法：药物、物理、手术治疗宫颈糜烂 / 274
术后宜忌：宫颈糜烂应注意事项 / 276
奇效良方：敷药外洗，中药助你远离宫颈糜烂 / 279
保健护理：远离宫颈糜烂，从日常点滴做起 / 280

第三节　子宫肌瘤：子宫里的不速之客 / 281

诊断：子宫肌瘤留心八大信号 / 281
病因：为什么子宫肌瘤偏偏盯上你 / 285
危害：子宫肌瘤，留来留去“瘤”成祸 / 286
食养食疗：科学防治，清淡营养更健康 / 287
西医疗法：谨慎对待，子宫肌瘤保守治疗的原则 / 289
奇效良方：辨证疗病，本草治疗子宫肌瘤 / 289
保健护理：远离子宫肌瘤做到四要点 / 291














附　录　妇科疾病常用中成药治疗表

月经失调用药 / 294
痛经用药 / 295
经前综合征用药 / 297
闭经用药 / 297
阴道炎用药 / 298
子宫颈炎用药 / 299
盆腔炎用药 / 300
子宫肌瘤用药 / 301
不孕症用药 / 302
性欲减退症用药 / 303
乳腺增生用药 / 304

第一章

FUKEBING

JUJIA TIAOYANG BAOJIAN BAIKE

远离妇科病，要美丽更要健康

妇科病是女性生殖系统常见病的统称，主要包括外阴疾病、阴道疾病、子宫疾病、输卵管疾病、卵巢疾病等，从更广泛的意义上讲，乳房的相关疾病也归属于妇科病的范畴。人们都知道妇科病难缠，但很多人却存在侥幸心理，总觉得妇科病是老了才有，总觉得妇科病跟自己不会有什么关联，事实上，妇科病不仅危害大，而且波及范围广。即使如此，妇科病的知晓率却很低，因此，让我们远离妇科病，走健康之路的第一步：认识妇科病。

需要全本请访问 www.ertongbook.com