

new

· 招招简便易行 · 疗效奇特显著 · 健康如此简单 ·

边文会 韩丽萍 郎静芳/主编

妇科病自疗

[速查手册]

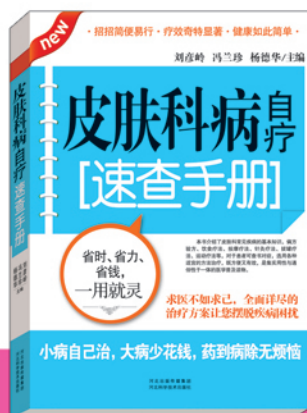
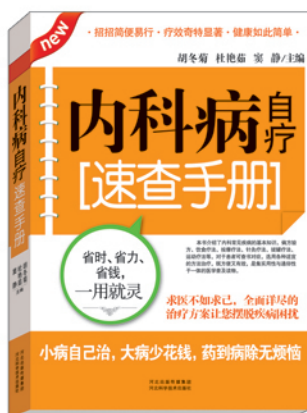
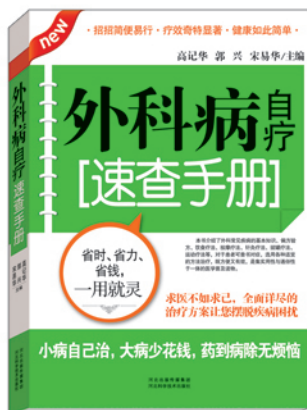
省时、省力、
省钱，
一用就灵

本书介绍了妇科常见疾病的基本知识、偏方验方、饮食疗法、按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法、运动疗法等，对于患者可查书对症，选用各种适宜的方法治疗，既方便又有效，是集实用性与通俗性于一体的医学普及读物。

求医不如求己，全面详尽的
治疗方案让您摆脱疾病困扰

小病自己治，大病少花钱，药到病除无烦恼

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



· 招招简便易行 · 疗效奇特显著 · 健康如此简单 ·

妇科病自疗 [速查手册]

边文会 韩丽萍 郎静芳/主编

省时、省力、
省钱，
一用就灵



小病自己治，大病少花钱，药到病除无烦恼

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

主 编 边文会 韩丽萍 郎静芳
副主编 贾云波 唐群胜 耿广信 杨晓文
编 委 冯兰珍 余妙华 康 欣 黄春霞 荣英蕊 项志凤 杜艳茹
 张晓莉 崔建从 戎曙欣 张雪娟 李玲玲 谢 伟

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科病自疗速查手册 / 边文会, 韩丽萍, 郎静芳主
编. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5375-5507-4

I. ①妇… II. ①边… ②韩… ③郎… III. ①妇科病
— 中医治疗法—手册 IV. ①R271.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第244073号

妇 科 病 自 疗 速 查 手 册

出版发行 / 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号
邮 编 / 050061
组织策划 / 王辛卯
责任编辑 / 沈鸿宾
封面设计 / 胡椒设计
美术编辑 / 阮 成
印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司
开 本 / 770×1000 1/16
印 张 / 15
字 数 / 270千
版 次 / 2013年1月第1版
印 次 / 2013年1月第1次印刷
定 价 / 26.00元



PREFACE

前 言

开展家庭自疗，是当前医学发展的一个新趋势，只要自己懂得一定的医疗常识，在医生的指导下，就可以自己动手进行自疗，使疾病及时得到预防和治疗。这样既省事、省时，免去一些去医院的诸多烦恼，又减轻了自己的经济负担。为此，我们组织有关专家、教授编写了《妇科病自疗速查手册》一书。

本书包括84种妇科常见病、多发病，每病扼要介绍疾病的概念、病因、主要表现、爱心提示，重点是按中医分型介绍主证、处方，以及偏方验方、饮食疗法、按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法等，对于患者可查书对症，选用各种适宜的方法治疗，既方便又有效，是集实用性与通俗性于一体的医学普及读物。

虽然我们做了最大的努力，但由于水平所限，不当或疏漏之处在所难免，敬请读者批评指正，不胜感激。

编 者



目 录

CONTENTS

- | | |
|-----------------|----------------|
| 月经先期 / 007 | 经行眩晕 / 050 |
| 月经后期 / 010 | 经行乳胀 / 052 |
| 月经先后不定期 / 012 | 经行呕吐 / 055 |
| 经期延长 / 015 | 经行口糜 / 057 |
| 月经过多 / 017 | 经行泄泻 / 060 |
| 月经过少 / 020 | 经行浮肿 / 062 |
| 功能失调性子宫出血 / 023 | 经行发疹 / 064 |
| 痛经 / 026 | 更年期综合征 / 066 |
| 闭经 / 030 | 绝经后骨质疏松症 / 070 |
| 闭经溢乳综合征 / 034 | 带下病 / 073 |
| 多囊卵巢综合征 / 036 | 急性外阴溃疡 / 077 |
| 代偿性月经 / 039 | 外阴湿疹 / 079 |
| 经行感冒 / 041 | 白塞病 / 082 |
| 经行发热 / 042 | 前庭大腺炎 / 085 |
| 经行头痛 / 045 | 前庭大腺囊肿 / 087 |
| 经行失眠 / 047 | 非特异性外阴炎 / 089 |

- 滴虫性阴道炎 / 091
- 真菌性阴道炎 / 093
- 老年性阴道炎 / 095
- 外阴白色病变 / 098
- 外阴瘙痒症 / 101
- 外阴癌 / 104
- 急性宫颈炎 / 106
- 慢性宫颈炎 / 108
- 急性子宫内膜炎 / 112
- 慢性子宫内膜炎 / 114
- 子宫颈息肉 / 117
- 急性盆腔炎 / 119
- 慢性盆腔炎 / 122
- 生殖器结核 / 126
- 子宫颈癌 / 129
- 子宫内膜异位症 / 132
- 子宫肌瘤 / 136
- 子宫腺肌病 / 140
- 子宫内膜癌 / 142
- 高催乳素血症 / 145
- 不孕症 / 148
- 盆腔瘀血综合征 / 152
- 子宫脱垂 / 155
- 乳头皲裂 / 159
- 急性乳腺炎 / 160
- 乳腺增生病 / 164
- 乳腺癌 / 167
- 卵巢癌 / 170
- 葡萄胎 / 173
- 妊娠剧吐 / 175
- 先兆流产 / 178
- 习惯性流产 / 181
- 胎位不正 / 184
- 羊水过多 / 187

羊水过少 / 189

母子血型不合 / 191

妊娠高血压综合征 / 193

妊娠心烦 / 196

妊娠咳嗽 / 198

妊娠失音 / 200

妊娠大便难 / 201

妊娠身痒 / 204

产褥感染 / 206

产褥中暑 / 209

产后腹痛 / 211

产后身痛 / 213

无乳或乳汁分泌过少 / 216

产后便秘 / 219

产后自汗、盗汗 / 221

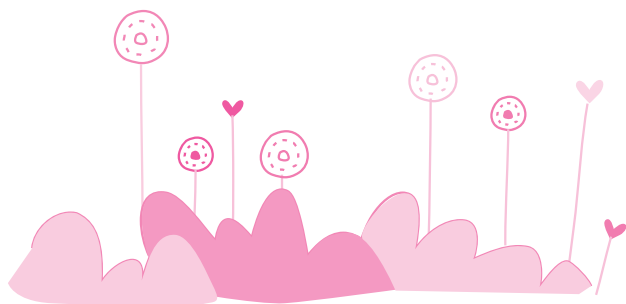
产后子宫复旧不良 / 223

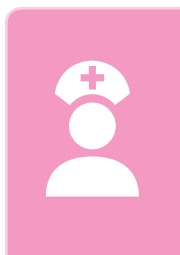
产后尿潴留 / 225

产后尿失禁 / 228

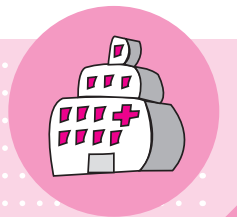
附录 常用腧穴图 / 231

参考文献 / 239





月经先期



月经先期是以月经周期提前7天以上，甚至10日余一行为主症，连续出现两个周期以上的一类月经失调性疾病。如每月仅提前3~5天，或偶见1次月经提前，下一周期又恢复正常者，不作本病论。月经周期中有卵泡发育及排卵，但黄体期孕激素分泌不足或黄体过早衰退，导致子宫内膜分泌反应不良，形成月经先期。多发生于生育年龄妇女。



主要表现

月经周期缩短，少于22天，因此月经频发。
不易受孕或易于在孕早期流产。



辨证施治

脾气虚型

[主证] 经期提前，或兼量多，色淡质稀，神疲肢倦，小腹空坠，舌淡红，苔薄白，脉缓弱。

[处方] 党参20克，黄芪15克，炙甘草6克，当归12克，陈皮6克，升麻3克，柴胡12克，白术12克。

心脾两虚型

[主证] 月经提前，心悸怔忡，失眠多梦，四肢倦怠，舌淡，苔薄，脉细弱。

[处方] 白术12克，茯神15克，黄芪12克，龙眼肉10克，酸枣仁10克，党参20克，木香8克，当归12克，远志10克，甘草6克，生姜3片，大枣3枚。

肾气虚型

[主证] 经期提前，量少色暗淡，质清稀，腰酸腿软，头晕耳鸣，小便频数，舌淡暗，苔薄白，脉沉细。



[处方] 党参20克，熟地黄15克，山药15克，山茱萸10克，远志10克，炙甘草10克，五味子12克，菟丝子15克。

阴虚血热型

[主证] 经期提前，量少，色红质稠，颧赤唇红，手足心热，舌红，苔少，脉细数。

[处方] 生地黄15克，玄参15克，地骨皮12克，麦冬15克，阿胶（烊化冲服）10克，白芍20克。

阳盛血热型

[主证] 经期提前，量多，色紫红，质稠，心胸烦闷，渴喜冷饮，大便燥结，小便短赤，面色红赤，舌

红，苔黄，脉滑数。

[处方] 牡丹皮12克，地骨皮12克，白芍15克，熟地黄15克，青蒿15克，黄柏15克，茯苓15克。

肝郁化热型

[主证] 经期提前，量多或少，经色紫红，质稠有块，经前乳房、胸胁、少腹胀痛，烦躁易怒，舌红，苔黄，脉弦数。

[处方] 牡丹皮12克，炒栀子15克，当归12克，白芍15克，柴胡10克，白术10克，茯苓12克，炙甘草6克。

各方均加水煎煮2次，药液混合均匀，分2次服，每日1剂。



偏方验方

西瓜秧30克。水煎服，每日1剂。

益母草、黄芩各15克，姜10克。水煎服，每日2次，月经来潮时连服3天。

鹿衔草、金樱子各30克。水煎服，每日1剂，连服3~4剂。

熟地黄30克，旱莲草10克。水煎服，每日1剂。

黄芩、生栀子各10克，酒大黄、升麻各1克，麦冬、白芍各12克，茯苓15克，泽泻9克。水煎，于月经干净后5日服药，每日1剂，连服7~15剂。



饮食疗法

莲子心、薏苡仁各15克，枸杞子10克，粟米适量。将莲子心、薏苡仁、枸杞子分别洗净，与淘洗干净的粟米一同放入锅中，加水煮成粥，当早晚餐食用。

白木耳、黑木耳各10克，冰糖30克。共置碗中，蒸1小时，吃木耳喝汤，每日2次。用于血热型。

月季花（干、鲜皆可）适量，滚开水冲泡代茶。用于月经先期，也可用于月经先后不定期。

按摩疗法

取仰卧位，以右手鱼际先揉按腹部的气海穴约1分钟，再以右手拇指指腹螺旋纹面依次点按双侧下肢的三阴交穴，每穴点按1分钟，最后以一手手掌按摩小腹部约1分钟。

取俯卧位，先以两手手掌在腰骶部上下往返反复按摩2分钟，再以双手拇指指端依次点按肾俞、命门、八髎等穴各30分钟，以有酸胀感为度，最后再以双手五指同时提拿双侧肾俞穴各3次。

自我按摩如在经期前后进行，效果尤佳。

体针疗法

体针气虚针脾俞、肾俞、足三里穴，用补法；阴虚针肝俞、三阴交穴，用补法；血热针血海、三阴交穴，用泻法。每日或隔日治疗1次。

耳针疗法

取子宫、内分泌、肾、肝、卵巢。

每次选2~3穴，中、强刺激，留针15~20分钟，日1次。也可用埋针法，每3~4日1次。

艾灸疗法

取气海、关元、肾俞、次髎。

采用隔姜灸，每穴灸3~5壮，也可用艾条温和灸，每穴灸3~5分钟。每日1次，10次为1个疗程。



爱心提示

若出血量多者，要绝对卧床休息，并注意脉搏、血压的变化。必要时到医院就诊，出血量不太多者，也要多休息，少从事剧烈活动。

不要过度疲劳，经血过多时要卧床休息，保持充足睡眠，避免不良的精神刺激。

积极参加体育锻炼，最好的方法是散步、打太极拳，身体肥胖者还可参加跑步、爬楼梯、保健操锻炼，但要量力而行。青春期月经过多者，要避免剧烈活动。

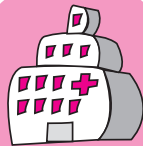
患者在经期要注意预防感染，注意下身清洁卫生，外阴部每天要用温水清洗，月经纸要干净，月经带要勤洗，不要涉水、游泳。

经期不能过于劳累，尤其不能同房。





月经后期



月经后期是以月经周期延后7天以上，甚至3~5个月一至为主症，经期正常，连续出现2个月经周期以上的一类月经失调性疾病。如果仅延后3~5天，且无其他不适，或偶见一次延后，下次仍如期来潮者，或青春期初潮后数月内，或围绝经期月经周期时有延后，无伴随其他症状者，不作月经后期论。下丘脑—垂体—卵巢轴的调节失常，发生在任何环节都可能引起月经错后，形成月经后期。可发生于任何年龄妇女。



主要表现

月经周期错后7天以上，甚至3~5个月一行，经期正常。



辨证施治

肾虚型

[主证] 经期错后，量少，色淡暗，质清稀，腰酸腿软，头晕耳鸣，带下清稀，面色晦暗，或面部暗斑，舌淡暗，苔薄白，脉沉细。

[处方] 党参15克，山药15克，熟地黄15克，杜仲12克，当归12克，山茱萸10克，枸杞子15克，炙甘草6克。

血虚型

[主证] 经期错后量少，色淡质稀，小腹空痛，头晕眼花，心悸失眠，舌淡，苔薄，脉细无力。

[处方] 人参（另煎）6克，白术10克，茯苓12克，炙甘草6克，当归12克，白芍12克，熟地黄15克，肉桂3克，黄芪12克，五味子12克，远志10克，陈皮10克，生姜3片，大枣5枚。

虚寒型

[主证] 经期错后，量少，色淡质稀，小腹隐痛，喜热喜按，腰酸无力，面色苍白，舌淡，苔白，脉沉迟无力。



[处方] 当归12克，熟地黄15克，枸杞子15克，炙甘草6克，杜仲15克，牛膝15克，肉桂3克。

实寒型

[主证] 经期错后，量少，经色紫暗有块，小腹冷痛拒按，得热痛减，畏寒肢冷，舌暗，苔白，脉沉紧或沉迟。

[处方] 党参15克，当归12克，川芎12克，白芍15克，肉桂3克，莪术10克，牡丹皮12克，甘草6克，牛膝15克。

气滞型

[主证] 经期错后，量少，经色暗红或有血块，小腹胀痛，精神抑郁，胸闷不舒，舌苔正常，脉弦。

[处方] 乌药10克，香附12克，木香10克，当归10克，甘草6克。

痰湿型

[主证] 经期错后，量少，色淡，质黏，头晕体胖，心悸气短，脘闷恶心，带下量多，舌淡胖，苔白腻，脉滑。

[处方] 陈皮10克，半夏12克，茯苓15克，甘草6克，生姜5片，川芎10克，当归12克。

各方均加水煎煮2次，药液混合均匀，分2次服，每日1剂。



爱心提示

注意经期卫生，忌食生冷或刺激性食物。

避免因盲目减肥而导致月经失调。

改善生活环境，特别注意精神因素，常使心情舒畅愉快，月经期尤应保持情绪稳定，避免激怒等刺激。



偏方验方

紫苏梗、月季花各12克，红花、何首乌、大枣各10克。共研细末，调拌蜂蜜冲服，每日3次，连服7日。

刘寄奴30克，穿山甲、路路通各12克。水煎服，每日1剂。

茜草30克，大枣10克。水煎服，每日1剂。



饮食疗法

薏苡仁、芡实各30克，粟米100克。将以上3味淘洗干净，一同入锅，加适量水，用大火烧沸后转用小火熬煮成稀粥，分数次食用，每日1剂，连服数天。

大枣20枚，益母草10克，红糖10克。加水炖饮汤，每日早晚各1次。用于经期受寒所致的月经后延，月经过少等症。

生山楂肉50克，红糖40克。先煎山楂去渣，冲入红糖，趁热饮。用于月经延后。



按摩方法

仰卧，用手掌在小腹部做顺时针摩法3~5分钟。

仰卧，用中指端按揉脐下气海、下关元、中极、子宫穴2分钟，

以有酸胀感为度。

用拇指指端按揉髌骨内上方2寸的血海穴2分钟，以有酸胀感为度。

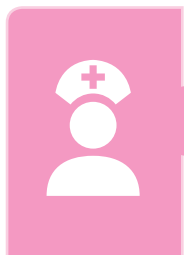
用拇指指端按揉内踝上3寸、胫骨后缘的三阴交穴2分钟，以有酸胀感为度。



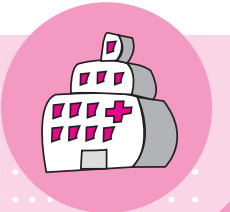
体针疗法

取子宫、归来、气海、关元、血海、三阴交、太溪、太冲等。

常规针法，每日治疗1次，可以配合艾灸，一般在月经期前5天开始针灸，直到来月经为止。



月经先后不定期



月经先后不定期是指月经周期不规则，时而提前时而错后达7天以上，经期正常并连续发生3个周期以上者。本病的发生与下丘脑—垂体—卵巢轴的功能失调直接有关。主要发生于青春期和更年期妇女。若伴有经量增多及经期紊乱，常可发展为功血。



主要表现

主要表现为月经周期不规则，或提前或错后7天以上，但经期基本正常。

本病一般经量不多，经期不长，如出现经量过多，或经期延长者，常发展成为崩漏，应予重视。

辨证施治

肾虚型

[主证] 经行或先或后，量少色淡，质稀，头晕耳鸣，腰酸腿软，小便频数，舌淡，苔薄，脉沉细。

[处方] 党参20克，熟地黄15克，山药15克，山茱萸10克，远志10克，炙甘草6克，五味子12克，菟丝子15克。

肝郁肾虚型

[主证] 月经或先或后，经量或多或少，平时腰痛膝酸，经前乳房胀痛，心烦易怒，舌暗红，苔白，脉弦细。

[处方] 当归12克，白芍15克，熟地黄15克，柴胡12克，山药15克，茯苓15克，菟丝子15克，炒荆芥12克。

脾虚型

[主证] 经行或先或后，量多，色淡质稀，神倦乏力，脘腹胀满，纳呆食少，舌淡，苔薄，脉缓。

[处方] 白术12克，茯神15克，黄芪12克，龙眼肉10克，酸枣仁10克，党参15克，木香10克，当归12克，远志10克，甘草6克，生姜3片，大枣5枚。

肝郁型

[主证] 经行或先或后，经量或多或少，色暗红，有血块，或经行不畅，胸胁、乳房、少腹胀痛，精神郁闷，时欲太息，暖气食少，舌正常，苔厚，脉弦。

[处方] 柴胡12克，当归10克，白芍12克，白术10克，茯苓15克，甘草6克，薄荷10克，煨姜10克。

各方均加水煎煮2次，药液混合均匀，分2次服，每日1剂。



爱心提示

注意经期卫生，忌食生冷或刺激性食物。

避免精神刺激，减轻体力劳动，加强营养，增强体质。

月经先后不定期如不能得到及时治疗，容易发展成为功能失调性子宫出血，从而增加治疗难度，因此，对本病一定要给予重视，积极治疗。

偏方验方

益母草15克，当归9克。水酒各半煎服，每日早晚各服1次，每日1剂。

柴胡6克，郁金、香附、当归、川芎、白芍、元胡、丹参各10克。水煎服，每日1剂。

丹参15克，茜草6克。水煎服，每日1剂。

饮食疗法

当归30克，肉桂6克，白酒或甜酒浸泡7天后即可饮用，每次1小盅，每日2次。用于月经先后不定期。

山药50克，白糖90克，糯米粉500克，胡椒面少许。将山药蒸熟，加白糖、胡椒面调成馅，用糯米包成汤圆，煮食之。用于脾虚型。

炙杜仲12克，猪腰子250克，调味品若干。将炙杜仲水煎药液50毫升，与调味品一起拌入腰花内，投入热油中快速炒散，翻炒即成。用于肾虚型。

按摩疗法

仰卧，用手掌在小腹部做顺时针摩法3~5分钟。

仰卧，用中指端按揉脐下气海、下关元、中极、子宫穴2分钟，以有酸胀感为度。

用拇指指端按揉髌骨内上方2寸的血海穴2分钟，以有酸胀感为度。

用拇指指端按揉内踝上3寸、胫骨后缘的三阴交穴2分钟，以有酸胀感为度。

体针疗法

取关元、三阴交。

常规针法，中等刺激，得气后留针20分钟，每日1次。

耳针疗法

取子宫、内分泌、卵巢、肝、脾、肾。

每次选2~3个穴位，中等刺激，留针15~20分钟，隔日1次，也可耳穴埋针。

艾灸疗法

取归来、血海、三阴交。月经提前加行间，月经后期加足三里。

各穴位每天施灸2次，每穴灸5~10壮，至愈为止。

拔罐疗法

取督脉腰骶部命门至腰俞，足太阳膀胱经肾俞至次髎，任脉小腹部气海至中极。

患者仰卧，暴露下腹部，涂以刮痧油，选择合适口径的玻璃罐，沿气海至中极穴走罐，拔罐紧张度

以患者能耐受为度，直至腹部出现痧点；然后患者俯卧，腰骶部涂以刮痧油，沿督脉命门至腰俞以及膀胱

经肾俞至次髎穴走罐，直至局部出现痧点为度。每日或隔日治疗1次，10次为1个疗程。



经期延长是指月经周期正常，经期超过7天以上，甚至2周方净者。多因黄体萎缩不全、子宫内膜修复延长，或盆腔炎、子宫内膜炎或安放宫内节育器引起。多发生于生育年龄妇女。

主要表现

月经间隔时间正常，但经期延长，长达9~10日。

有炎症者平时小腹疼痛，经期加重，平时白带量多，色黄或黄白、质稠、有味。黄体萎缩不全者同时伴有月经量多。子宫内膜修复延长者在正常月经期后，仍有少量持续性阴道出血。

辨证施治

气虚型

[主证] 经行时间延长，量多，经色淡红，质稀，肢倦神疲，气短懒言，舌淡，苔薄，脉缓弱。

[处方] 党参20克，黄芪15克，白术15克，炙甘草10克，升麻6克，阿胶（烊化冲服）10克，艾叶12克，乌贼骨15克。

虚热型

[主证] 经行时间延长，量少，经色鲜红，质稠，咽干口燥，手足心热，大便燥结，舌红，苔少，脉细数。

[处方] 生地黄12克，牡丹皮12克，白芍20克，玄参12