

养生馆

第2辑

女性常见病 怎么吃怎么养




书立方®
心享悦读

健康的女人最幸福，关爱自己才能呵护全家。
100余种食疗妙方，对症调养缓解20种女性常见病。
巧用按摩与艾灸疗法，疏通身体自愈通道。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

• 书立方·养生馆·第2辑 •

女性常见病 怎么吃怎么养



《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性常见病怎么吃怎么养 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海: 上海科学普及出版社, 2013.4
(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①女… II. ①书… III. ①女性-常见病-食物疗法②女性-常见病-按摩疗法(中医) IV. ①R247.1
②R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第036732号

书立方·养生馆·第2辑



女性常见病怎么吃怎么养

责任编辑: 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元(全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

- 乳腺增生 4
- 急性乳腺炎 16
- 白带异常 26
- 经前紧张综合征 38
- 月经不调 48
- 痛经 62
- 闭经 74
- 慢性盆腔炎 86
- 子宫脱垂 96
- 卵巢囊肿 104
- 性交疼痛 112
- 女性不孕 118
- 产后缺乳 128
- 产后腰腹痛 134
- 更年期综合征 140
- 便秘 150
- 神经衰弱 158
- 失眠 166
- 贫血 176
- 低血压 184

乳腺增生

乳腺增生是乳腺组织导管和乳小叶在结构上的退行性病变及进行性结缔组织的生长，是女性最常见的乳房疾病，其发病率占乳腺疾病的首位，发病原因主要是内分泌激素失调。

【乳腺增生的症状】

肝郁气滞型：月经先期或行经期乳房肿痛，随喜或怒消失，一侧或双侧可扪及大小不等的串珠状结节，肿块多为绿豆大结节，或成粗条索状。质韧不坚硬，按之可动，不与深部组织粘连，边界不清，月经周期不足，经量较多，胸闷暖气，精神抑郁，心烦易怒。

冲任不调型：乳房有肿块，月经前或月经期疼痛加重，经行后减轻或消失，经期多后延，经痛不剧，经量少，身倦无力，腰酸肢冷，少腹畏寒，日久失治者，少数可发生癌变。

【如何防止和治疗乳腺增生】

由于乳腺增生主要是由于身体内激素失衡造成的，所以治疗应从调理内分泌着手。



中医中药有其独到之处，尤其是冲任失调、便秘合并乳腺增生者效果尤为突出。

心理上的治疗非常重要，乳腺增生对人体的危害莫过于心理的损害，因缺乏对此病的正确认识，以致过度紧张、忧虑、悲伤，造成神经衰弱，会加重内分泌失调，促使增生症的加重，故应解除各种不良的心理刺激。

对心理承受力差的人更应注意，少生气，保持情绪稳定，活泼开朗，有利增生的康复。

女性朋友可以从以下几点着手，预防和治疗乳腺增生：

1. 改变饮食，防止肥胖。少吃油炸食品、动物脂肪、甜食，避免过多食用进补食品，要多吃蔬菜和水果类，多吃粗粮。黄豆最好，多吃核桃、黑芝麻、黑木耳、蘑菇。

2. 生活要有规律、劳逸结合。保持性生活和谐可调节内分泌失调，保持大便通畅会减轻乳腺胀痛。

3. 多运动，防止肥胖，提高免疫力。

4. 禁止滥用避孕药及含雌激素美容用品、不吃用雌激素喂养的鸡、牛肉。

5. 避免人流，产妇多喂奶，能防患于未然。



【乳腺增生患者的注意事项】

1. 按时作息，保持心情舒畅，合理安排生活。病期要注意适当休息、适当加强体育锻炼、避免过度疲劳。

2. 保持乳房清洁，经常用温水清洗，注意乳房肿块的变化。

3. 患者宜常吃海带，有消除疼痛、缩小肿块的作用，多吃橘子、橘饼、牡蛎等行气散结之品，忌食生冷和辛辣刺激性的食物。

【饮食宜忌】

宜

应多吃一些具有抗乳腺增生作用的食物，比如丝瓜、芦笋、玫瑰花等。

宜多吃富含膳食纤维的各种新鲜蔬菜和水果；多吃乳制品，比如牛奶、酸奶等；多吃海藻类食品，比如海带、紫菜等；多吃食用菌类，比如黑木耳、香菇、蘑菇、银耳等。

乳房有液体溢出的人宜吃苦瓜、苦菜、萝卜叶、橙子等。

乳房疼痛的人宜吃丝瓜、海参、茄子等。

月经不调的乳腺增生患者宜吃牛蛙、乌贼、



鲫鱼、丝瓜、甜杏仁、核桃、山楂、红小豆、桃子、芹菜等。

忌

忌吃肥腻、不易消化、油炸、腌制、发生霉变的食物。

忌烟、酒、咖啡。

忌吃辛辣有刺激性的食物，如辣椒、桂皮、胡椒等。

忌吃发性食物，比如猪头肉、羊肉、公鸡、鹅、鱼、虾等。

【食疗妙方】

海带拌鸡丝

原料：海带200克，鸡脯肉100克，植物油、盐、香油、醋、酱油、姜、蒜各适量。

做法：海带洗净，切成细丝，入开水中煮熟，捞出，沥干水分；鸡脯肉洗净，切成丝，加盐、酱油拌匀，腌渍片刻；姜、蒜分别切成末；锅内放少许植物油烧热，放入鸡丝滑散，至变色后盛出沥油；将海带丝、鸡丝放入大碗中，加适量盐、香油、醋、蒜末、姜末拌匀即可。

功用解析：适合乳腺增生患者食用。



萝卜拌海蜇皮

原料：白萝卜200克，海蜇皮100克，盐、植物油、白糖、香油、葱各适量。

做法：将白萝卜洗净，切成细丝，加少许盐腌渍一会儿，沥去水分；葱洗净，切成末；将海蜇皮切成丝，入沸水中焯一下，再放入清水中，然后挤干水分；萝卜丝与海蜇丝一起加少许盐拌匀；油锅烧热，炸香葱末，趁热将葱油淋入碗内，加白糖、香油拌匀即可。

功用解析：适用于乳腺增生、压拧乳头有异常分泌物者。

海带鳖甲猪肉煲

原料：海带120克，鳖甲60克，猪肉200克，凤尾菇65克，料酒、盐、葱、姜各适量。

做法：将鳖甲洗净，尽量弄成小碎块备用；将猪肉洗干净，切成小块，放入沸水中焯一下，加料酒除去腥味；海带用清水泡开，洗净，再切成丝；把姜洗净，切成片，葱洗净，切成段，凤尾菇洗干净；把海带、鳖甲、瘦肉、凤尾菇、葱段、姜丝放入锅中煮汤；先用大火煮沸15分钟，再改小火煮1.5小时，加入适量盐，搅拌均匀即可。



功用解析：适用于气滞痰凝，见情志抑郁、胸肋胀满疼痛、乳房胀痛或肋下肿块等人群。

乌鸡炖黑豆

原料：乌鸡1只，黑豆250克，水发黑木耳30克，水发香菇10克，盐、姜、葱、味精各适量。

做法：将乌鸡处理干净，洗净切块；葱洗净，切末；姜洗净，切段；黑木耳洗净，撕小朵；香菇去蒂，切块；将鸡块与黑豆同煮熬汤，加入适量姜末、葱段至肉熟豆酥，加入黑木耳和香菇再煮片刻，加入适量盐、味精调味即可。

功用解析：适用于乳腺增生、不孕不育患者食用，也适用于肝肾不足，见身体虚弱、少气懒言、面色苍白、血虚头晕、肾虚腰酸者。

猪肉扁豆枸杞汤

原料：猪瘦肉150克，白扁豆50克，枸杞子30克，盐、鸡精、姜、葱各适量。

做法：猪瘦肉洗净，切丝；白扁豆洗净，撕掉筋；姜、葱洗净，切末；将肉丝与白扁豆、枸杞子一同放入锅内，加适量水炖至猪肉、白扁豆熟烂，加入盐、姜末、葱末、鸡精即可。

功用解析：此菜具有滋补肝肾、强身健体、丰乳的功效，常吃可以有效防止乳腺小叶增生。



刀豆木瓜肉片汤

原料：猪瘦肉、刀豆各50克，木瓜100克，盐、黄酒、水淀粉、葱末、姜末各适量。

做法：猪瘦肉洗净，切成薄片，加盐、水淀粉抓拌均匀；刀豆、木瓜洗净，木瓜切成片，与刀豆一同放入砂锅，加适量水煮30分钟，用洁净纱布过滤，取汁后再放入砂锅；砂锅中再加适量清水，大火煮沸，加入肉片，烹入黄酒煮至沸，加葱末、姜末、盐拌匀即可。

功用解析：木瓜中的凝乳酶有通乳作用。此菜可疏肝理气、解郁散结，适用于乳腺小叶增生，证属肝郁气滞。

海带豆腐绝配汤

原料：水发海带100克，豆腐200克，海米10克，姜丝、葱段、盐各适量。

做法：水发海带洗净沥干，切成菱形片；豆腐洗净，切片，焯水，过凉；海米洗净后用温水泡软；砂锅内放入适量清水，大火烧沸后放入海带片、豆腐块、海米、姜丝、葱段，再烧沸后小火煮30分钟，再加入适量盐调味即可。

功用解析：豆腐含有铁、磷、钙、镁等人体必需营养素，有抑制乳腺增生、抗癌等功能。



山楂青皮粥

原料：青皮10克、生山楂30克、大米100克、冰糖适量。

做法：将青皮、生山楂洗净，切碎，一起放入砂锅中，加适量水，煎40分钟，用洁净纱布过滤，取汁；大米洗净，放入砂锅中，加适量水，用小火煨煮成稠粥；粥将成时，加入青皮、山楂汁搅匀，再加入适量冰糖，继续煨煮至沸即可。

功用解析：适用于肝郁气滞，见情志抑郁、小腹胀满疼痛、乳房胀痛或胁下肿块、月经不调、痛经等人群。

鲜橙汁米酒

原料：鲜橙汁100毫升、米酒50毫升。

做法：将米酒与鲜橙汁混合搅匀即可。

功用解析：适用于乳腺增生，见有肿块、触痛者，也可作为日常饮品，除月经期外，可随时随地服用。怕凉者可加热后服用。

【家庭理疗妙方】

按揉阿是穴

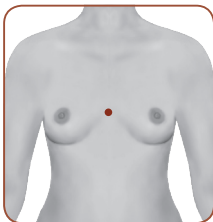
位置：阿是穴即点按时感觉疼痛或酸胀的位置。本处阿是穴为乳房疼痛区。



按摩方法：用拇指指腹紧按于阿是穴处，其余四指帮助固定，拇指来回揉动，边揉边按，使局部有明显酸胀感，胸肋乳房部有舒适感，操作持续3~5分钟。

理疗功效：消瘀散结、缓解乳房疼痛。

掌揉膻中穴



位置：在胸部正中线上，两乳头连线与胸骨中线的交点。

按摩方法：以大鱼际或掌根贴于穴位，逆时针方向揉30~40次，再顺时针方向揉30~40次，以胀麻感向胸部放散为佳。

理疗功效：治疗胸部疼痛、乳腺增生、呼吸困难、心慌、心悸、咳嗽等。

按揉乳根穴

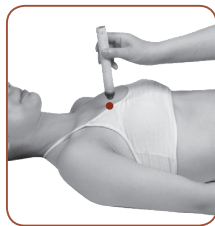
位置：在乳头直下，乳房根部，左右乳房各一穴。



按摩方法：用拇指指腹紧按于乳根穴处，其余四指帮助固定，拇指来回揉动，边揉边按，使局部有明显酸胀感，胸肋乳房部有舒适感，操作持续2~3分钟。左右交替进行。

理疗功效：治疗乳腺增生、乳房胀痛、乳汁少、胸痛、胸闷等。

灸膺窗穴



位置：膺窗穴位于胸部第3、4肋骨间隙，距前正中线4寸，左右各有一穴。取穴时，从乳头上1.5寸（2横指宽）处就是。

施灸方法：采用温和灸。被施灸者取坐位或卧位，施灸者手持点燃的艾条，对准穴位，距皮肤1.5~3厘米处施灸，以感到施灸处温热、舒适为度。

施灸时间：每日或隔日灸1次，每次灸10分钟，10次为一个疗程，休息5~7天后再灸。

理疗功效：可卸去胸腔内部高压，释放胸腔内部的能量，消除增生肿痛。

灸丰隆穴



位置：丰隆穴位于脚部外踝尖上8寸，距胫骨前缘2横指宽处，左右脚各有一穴。取穴时，取外踝尖到膝中的中点，然后再沿胫骨外缘取2横指宽处就是丰隆穴。

施灸方法：采用温和灸。取坐位，手执点燃的艾条，对准穴位，距皮肤1.5~3厘米施灸，以感到施灸处温热、舒适为度。



施灸时间：每日灸1次，每次灸约10分钟，灸至皮肤产生红晕为止。

理疗功效：和胃气，化痰湿，清神志，增强抗病能力。乳内肿块摸上去坚实光滑，没有明显胀痛感、头晕、胸闷、痰多时可采用此法。

灸膻中穴



位置：膻中穴位于胸部正中线上，两乳头连线与胸骨中线的交点处。

施灸方法：采用回旋灸。被施灸者仰卧，施灸者手执点燃的艾条，对准穴位，距皮肤1.5~3厘米施灸，左右方向平行往复或反复旋转施灸，以被施灸者感到施灸处温热、舒适为度。

施灸时间：每日灸1次，每次灸10分钟。

理疗功效：宽胸理气，活血通络，治疗乳腺增生。



急性乳腺炎

急性乳腺炎是由细菌感染所致的急性乳腺炎症，常在短期内形成脓肿，多由金黄色葡萄球菌或链球菌沿淋巴管入侵所致。此病多见于产后2~6周的哺乳妇女，尤其是初产妇。病菌一般从乳头破口或皲裂处侵入，也可直接侵入引起感染。

【急性乳腺炎有哪些症状】

1. 患侧乳房疼痛，炎症部位（多位于乳房的外下象限）发生红肿、变硬、压痛，以后形成脓肿的症状。脓肿常位于乳晕下、乳管内、乳腺内或乳腺后，深部脓肿波动不显著。

2. 局部红、肿、热痛，触及痛性硬块，脓肿形成后可有波动感。

3. 同侧腋窝淋巴结肿大，常在数天内化脓。压痛。

4. 可有寒战、高热、倦怠及食欲不佳等症状。血白细胞增多。大多数有乳头损伤，皲裂或积乳病史。

5. 超声波检查有液平段，穿刺抽出脓液。