

现代中医保健丛书

总 主 编 王坤根  
副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

妇女病

中医保健

第2版

主 编 陆文彬  
编 者 陈予舟 江凌刚  
楼丽华 赵莉萍



人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

妇女病中医保健 / 陆文彬主编. — 2 版. — 北京:  
人民卫生出版社, 2006.12  
(现代中医保健丛书)  
ISBN 7-117-08214-3

I. 妇... II. 陆... III. 妇科病—中医治疗法  
IV. R271.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139887 号

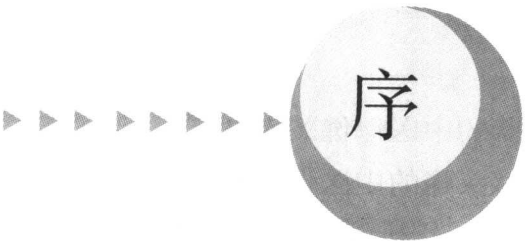
### 现代中医保健丛书 妇女病中医保健 第 2 版

---

总 主 编: 王坤根  
主 编: 陆文彬  
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)  
地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼  
邮 编: 100078  
网 址: <http://www.pmph.com>  
E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)  
购书热线: 010-67605754 010-65264830  
印 刷: 北京铭成印刷有限公司  
经 销: 新华书店  
开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 18  
字 数: 317 千字  
版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 3 次印刷  
标准书号: ISBN 7-117-08214-3/R · 8215  
定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



# 序

早在 1996 年，我们着眼于医疗面向社区的原则，为基层群众开展卫生服务，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了《现代中医保健丛书》。

这套丛书以常见病、疑难病、小儿病、妇女病、男性病、老年常见病、胃肠病、肝胆病、肾病、高血压、失眠、疲劳、中风后遗症、癌症、头痛、哮喘和腰腿痛等为主题内容，每一主题单独成书，共计 17 种，先后于 2000~2003 年间由人民卫生出版社出版，累计印发 20 余万册。

《现代中医保健丛书》体现了中医保健特色，出版后受到欢迎，有些分册重印了 3 次，产生了良好的社会效益。为了适应社会的需求，满足广大读者对中医保健知识的渴望，我们在人民卫生出版社的指导下，于 2004 年 8 月着手丛书的修订工作。

这次修订，根据群众的需求，从图书的种类、内容、形式等方面做了改进和提高。

在丛书种类上，确定了《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中

医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《糖尿病中医保健》、《肥胖症中医保健》、《骨关节病中医保健》和《皮肤病中医保健》18种。

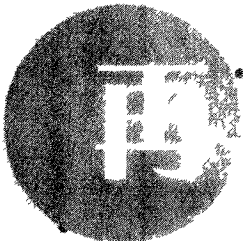
在丛书内容上，立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。对一些重要的知识点用黑体编排，以冀起到强调作用。同时列出“专家提示”一栏，对一些需要提醒的内容进行讲述。对原有文字较多的分册，做浓缩处理，使文字控制在20万字左右。语言力求大众化，专业术语尽量不用，力求做成中医科普精品。

希望我们的努力能使中医药祛病保健知识得到广泛传播，为大众健康做些有意义的实际工作。

总主编 王坤根

2006年9月20日

再

## 版前言

《妇女病中医保健》出版以来，深受广大女性喜爱，为了更好地普及中医保健知识，保障妇女身心健康，特对本书内容做相应调整，再版的新书体现如下特点。体例编排以病症为主线，方便读者查阅。删去了与主题关系不大的内容，使篇幅更紧凑。为了保障妇女健康，给您营造一个温馨的家庭，本书对于妇女常见的月经病、带下病、不孕不育、妊娠、异位妊娠（宫外孕）、流产、产后病、更年期综合征、黄褐斑及乳腺病等多发病的预防、保健和治疗，做了系统的分析、介绍。此次还扩充了子宫内膜异位症、子宫肌瘤、宫颈炎、盆腔炎等病的防治内容。

中医几千年来积累了丰富的防治妇女病经验，为突出体现中医安全、有效、切实、简易的特点，本书首先从妇女病的特殊性谈起，然后针对各种常见妇女病的定义、病因、调养方法等各个方面，逐一加以阐述，并选择介绍常用、有效、简便的治法。尤其对按摩、调息健身、食疗、药膳及简捷有效的验方选用做较详介绍，着眼在“寓医于食”和“寓医于乐”，意在体现“简、便、廉、验”。饮食疗法固然有特色，此次也作了紧缩，精选针对性更强的，一般不超过5首（特殊情况也不超过10首）。

本书的写作、文字力求浅显、通俗，重点在于对中医知识的普及，所介绍的调养、药物和保健方、法，务必安全、有效。为进一步突出通俗性、趣味性，对标题做适当修订，文字则控制在20万字左右。所以《妇女病中医保健》确是一本浅近易学的普及型中医读物，一定会给您和您的家庭送去很大帮助。

编 者

2006年10月

# 导 言

---

男性和女性由于性别不同，其生理、病理状态有很大差别，特别显著的表现是在内分泌、生殖系统方面。妇女病，就是女性独有的疾病，它们主要反映在经、带、胎、产等的病理变化，以及由此而发生的各种疾病，如女性不孕、妊娠病、宫颈炎、子宫内膜异位症、盆腔炎等。医学上又把它分为“妇科”和“产科”两门学科。

中医论述妇女病辨治，除了依据阴阳、五行、脏腑、经络、气血津液等理论外，尤其强调奇经八脉的生理、病理作用。清代名医徐灵胎就曾说过，“女子之病与男子相通，惟八脉为病有异耳”。这是他从毕生行医经验中总结出来的，就是要求临床医家在诊治妇科疾病时，应该特别重视冲、任、督、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维，这八条奇经在辨证论治中的地位。

本书的编写宗旨是突出“现代妇女多发病”和“中医保健”这两个基本点，因此选择了最

多见的月经病、带下病、不孕不育、妊娠病、流产、更年期（绝经前后）综合征、盆腔炎、宫颈炎、子宫肌瘤、异位妊娠、黄褐斑和乳腺病等进行讨论。内容从疾病的定义、病因、预防、调治谈起，特别着重于中医对这些病的认识，介绍中医丰富的治疗手段，想来一定是女性朋友们非常想了解的。

在讨论这些疾病时，对有关女性的生理常识也扼要地进行了介绍。指出人们在养生保健中经常出现并需要加以纠正的生活误区。介绍了家庭和自我调治中切实可行的药膳、食疗、按摩、调息健身等方法，语言表述力求浅显易懂。同时还简要地介绍一些实例，希望读者从中得到教益。

总之，本书内容贴近生活，方法安全，操作简便，可以师法。当然，有些疾病是非常复杂的，如乳腺癌、不孕症等。因此，我们还将有关“就医须知”做了较详细的介绍，供患者择医治病时参考。我们衷心地希望本书能为读者提供实用而真切的帮助。



## 目录

|         |   |
|---------|---|
| 导言..... | 1 |
|---------|---|

|                 |   |
|-----------------|---|
| 一、了解月经和月经病..... | 3 |
|-----------------|---|

女性为什么会有月经 /4

什么样的月经是正常的 /5

常见的月经病有哪些 /6

    月经失调如何诊断 /6

    痛经有哪些表现 /7

    “青春期功能性出血”是怎么回事 /8

    闭经是什么病 /9

    排卵期为什么会出血 /10

    黄体萎缩不全是什么病 /11

寻找发生月经病的原因 /13

    内分泌失调致月经周期紊乱 /13

    精神因素诱发月经病 /13

    营养不良致气血失衡 /13

    遗传和先天缺陷因素造成 /14

    医药源性原因造成 /14

    要重视全身性疾病 /15

月经病应怎样调养和保健 /16

    经期卫生很重要 /16



- 月经病怎样选菜肴 /17
- 月经病选哪些药膳 /18
- 月经病的调息健身法 /20
- 月经病怎样自我按摩 /20
- 中医如何辨证治疗月经病 /21
- 月经病怎样选用中成药 /21
- 月经病简效验方选介 /22

## 二、子宫内膜异位症带来的烦恼... 23

- 子宫内膜异位症是怎样发生的 /24
- 子宫内膜异位症有哪些表现 /25
- 子宫内膜异位症需要做哪些检查 /25
  - 妇科检查 /25
  - 可借鉴的理化检查 /26
- 子宫内膜异位症如何治疗 /26
  - 哪些人适合采用药物治疗 /26
  - 哪些药物可选用及如何使用 /27
  - 哪些人适合手术治疗 /27
- 中医如何治疗子宫内膜异位症 /27
  - 子宫内膜异位症的辨证论治 /27
  - 适用于子宫内膜异位症的药膳 /28
  - 治疗子宫内膜异位症的中成药 /29
  - 子宫内膜异位症的外治法 /29
- 子宫内膜异位症的防护要点 /30

## 三、患了子宫肌瘤应当怎么办..... 31

- 如何发现自己患了子宫肌瘤 /32
- 确诊子宫肌瘤需做哪些检查 /33
  - 常规的妇科检查 /33
  - 可借鉴的辅助检查 /33





应对类症作鉴别 /33

### 如何治疗子宫肌瘤 /34

哪些人适宜药物治疗 /34

什么情况下需要手术治疗 /34

怎样选择适当的手术方式 /35

### 中医治疗子宫肌瘤有哪些方法 /35

辨证治疗子宫肌瘤 /35

可选用的中成药 /36

可用的外治法 /36

可选用的药膳 /36

### 子宫肌瘤的防护要点 /37

## 四、不可轻视的带下病..... 39

### 白带和带下病 /40

带下病和生殖系统炎症 /40

带下病应做哪些检查 /41

### 寻找带下病的原因 /42

什么叫非特异性阴道炎 /43

这里为什么会感染 /43

附件炎是如何发生的 /44

带下病和外阴炎 /44

前庭大腺炎也有带下 /44

子宫内膜为什么会发炎 /45

带下和子宫颈糜烂 /45

老年性阴道炎也属带下病 /46

### 带下病应该如何调养与保健 /46

带下病的防护要点 /46

带下病的调息健身法 /47

带下病的自我按摩 /48

带下病的食疗方 /48



带下病用药膳 /50

带下病用中成药 /51

带下病验方选介 /51

## 五、需要重视的子宫颈炎……53

子宫颈炎是怎样形成的 /54

子宫颈炎需要做哪些检查 /55

妇科检查 /55

实验室检查 /55

子宫颈炎应如何治疗 /56

中医如何治疗子宫颈炎 /56

子宫颈炎的辨证论治 /56

适用于子宫颈炎的药膳 /57

子宫颈炎的外治法 /57

治疗子宫颈炎的简效中成药 /58

子宫颈炎的防护要点 /58

## 六、您是否为盆腔炎而烦恼……59

盆腔炎是怎样形成的 /60

盆腔炎需要做哪些检查 /62

盆腔炎如何治疗 /62

哪些人需要采用药物治疗 /63

哪些人适宜手术治疗 /63

中医如何治疗盆腔炎 /63

盆腔炎的辨证论治 /64

适用于盆腔炎的药膳 /64

盆腔炎的外治法 /65

盆腔炎的简效中成药 /65

盆腔炎的防护要点 /66



## 七、不孕不育莫忧愁……………67

不孕、不育并非一回事 /68

受孕与生殖原理的解读 /69

受孕的基本条件 /69

女性生殖器官及生理功能 /70

女性生殖细胞和性激素 /71

中医怎样认识孕育 /72

肾气盈亏主宰生殖 /73

奇经气血孕育相联 /73

心脾和洽经调可孕 /73

奇恒之府孕育之宅 /73

经络调畅孕育无妨 /74

不孕、不育原因知多少 /74

生殖器官异常不孕 /74

内分泌功能失调不孕 /75

感染引起炎症不孕 /76

精神、营养因素可致不孕 /76

不孕的原因还有哪些 /77

女性不孕需做哪些检查 /80

必要的系统检查 /80

特殊检查 /81

不孕原因的综合分析 /83

“鹊桥”难渡七夕会 /84

巧妇难为“无米炊” /84

隐形“杀手”是感染 /84

“咎由自取”不自爱 /85

情“趣”不洽莫妄滥 /85

不孕不育的调养与保健 /86

需要掌握调养的原则 /86

情志欢畅能调和气血 /87

合理膳食营养全面 /87





顺应自然可以防外感 /87

了解性的科学知识 /88

### 不孕不育的常用治法 /89

平衡阴阳的激素疗法 /89

药至病所的灌注疗法 /92

内病外治的熨贴疗法 /93

调养生息与以阳制阴 /94

自然的调息健身锻炼 /95

### 不孕不育的辨证论治 /96

女性不孕的辨治要则 /96

不孕不育专病专方择选 /97

辨证选用中成药 /98

### 不孕不育的饮食调养 /101

补肾食品与性功能调整 /101

酒、饮料究竟有利还是有弊 /102

强壮、补阳之品切勿滥服 /102

合理利用饮食填精补肾 /102

### 增强活力的食品与功效 /103

### 可选用的药膳 /106

### 新方法治疗不孕不育 /108

## 八、妊娠是喜但要当心…… 111

### 妊娠是怎么回事 /112

从受精到胎儿的形成 /112

胎儿及其附属物 /113

妊娠母体有哪些变化 /114

### 如何判断妊娠是否正常 /115

早期妊娠的判定 /115

中、晚期妊娠的诊断 /115

### 哪些是常见的妊娠病 /116





妊娠恶阻 /116

妊娠中毒症 /117

异位妊娠 /118

### **妊娠病是否要终止妊娠 /119**

### **妊娠调养须知 /119**

定期的孕期检查 /120

孕期应有足够的睡眠 /120

注意合理的营养供给 /120

节制和避免性生活 /120

严防感染 /120

避免情绪激动 /120

衣着要舒适宽大 /121

少用、不用药物 /121

### **妊娠病怎样选用菜肴 /121**

妊娠恶阻菜肴 /122

妊娠中毒症菜肴 /123

异位妊娠菜肴 /124

### **妊娠病怎样选用药膳 /126**

妊娠恶阻的药膳 /126

妊娠中毒症的药膳 /127

异位妊娠的药膳 /128

### **妊娠病调息健身法 /129**

### **按摩自疗法 /130**

### **治疗用中成药 /130**

妊娠恶阻可选用的中成药 /130

妊娠中毒症可选用的中成药 /131

异位妊娠可选用的中成药 /131

### **妊娠病简易验方 /132**

妊娠恶阻方 /132

妊娠中毒症方 /132

异位妊娠方 /133





## 九、流产是关系孕育的大事……135

### 怎样认识流产 /136

流产分哪几种 /137

为什么会发生流产 /137

### 流产原因知多少 /138

习惯性流产有虚实 /138

妊娠卫生知识 /139

预防流产用菜肴 /139

预防流产用药膳 /141

流产的自我按摩疗法 /142

流产的调息健身法 /143

流产的辨证论治 /144

预防流产用简易验方 /144

预防流产用中成药 /145

## 十、更年期综合征要认真对待……147

### 怎样认识更年期 /148

男、女都有更年期吗 /149

女性更年期有哪些变化 /149

### 什么叫更年期综合征 /150

女性更年期综合征有哪些表现 /150

为什么不是人人都患更年期综合征 /151

更年期综合征为什么女性偏多 /152

### 怎样确诊更年期综合征 /153

更年期综合征需要做哪些检查 /153

### 如何面对更年期出现的种种表现 /155

“发福”原是衰老的先兆 /155

潮红、汗出的原因是什么 /156

为什么容易患“胆石症” /156

“老视”说明是肝肾不足 /156



代谢失调可导致“痴呆” /157

“便秘”说明气血不足 /157

为什么常发生下肢浮肿 /157

### **如何预防更年期综合征 /158**

生活中注意不要走入“误区” /158

定期做健康检查 /161

保持心态平和 /161

简易可行的保健方法 /162

适当服用抗衰老药 /166

### **更年期综合征如何治疗 /169**

激素替代疗法 /169

合理使用药物和维生素对症治疗 /172

### **中医如何治疗更年期综合征 /173**

分型辨治量体裁衣 /173

经验方药各有所宜 /174

常用药膳也要分辨 /175

## **十一、爱美女性讨厌的**

### **黄褐斑.....**

**183**

**写在脸上的痛苦 /184**

**黄褐斑需要与哪些皮肤病相鉴别 /185**

**由内而外解析黄褐斑 /185**

**黄褐斑是怎样发生的 /186**

皮肤“垃圾”堆积所致 /187

内分泌失调引起 /187

代谢失调和其他因素所致 /187

**黄褐斑的调养与保健 /188**

中医药治疗黄褐斑有哪些方法 /188

**黄褐斑的食物疗法 /195**

可选用的食物 /195