



常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbingjiatingjianbianziliaocongshu

妇科病 简便自疗

主编 孙剑秋 谢英彪

Fukebing
Jianbianzilio

欢迎阅读军医版精品图书
军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您
简便实用的治疗方法
最新最权威的治疗方案



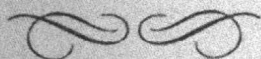
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

妇科病简便自疗

FUKEBING JIANBIAN ZILIAO



主编	孙剑秋	谢英彪
编著	张杰能	陈玉田
	刘欢团	风美英
	严玉美	兰 岚
	毛利青	艾 叶



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

妇科病简便自疗/孙剑秋,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2007.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0377-7

I. 妇… II. ①孙…②谢… III. 妇科病-诊疗-问答
IV. R711-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 040403 号

策划编辑:崔晓荣
文字编辑:伦踪启 责任审读:余满松
吕树军

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:15 字数:305 千字

版、印次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内

容

提

要

本书以问答形式简要介绍了常见妇科病的基本知识、类型、临床症状、检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等,重点介绍适合读者自我调养和自我治疗妇科病的简便方法,并对妇科病防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映妇科病自我治疗和调养的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了。具有科学性、实用性和可读性强的特点。不仅适合妇科病患者的自我医疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

《常见病家庭简便自疗》丛书编委会

主 编	谢英彪	游国龙		
副主编	杨家强	侯 俊		
编 委	谢英彪	游国龙	杨家强	侯 俊
	丁义山	毛荣康	叶 辉	孙剑秋
	刘孔江	刘欢团	陈大江	林傲梵
	杭柏亚	周建中	黄建魁	秦洪云
	唐暮白	曹树平	傅关孺	夏崇才

前

Preface 言

俗话说：“久病成良医。”患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对某些常见病和慢性病有了一定的认识和了解，为自我保健、自我治疗打下了基础。然而，个人的积累毕竟有限或失于片面，为了能使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我治疗的知识和技能，我们力邀各科专家，倾情奉献这一套《常见病家庭简便自疗》丛书。

本丛书包括《高血压病简便自疗》、《血脂异常简便自疗》、《糖尿病简便自疗》、《脂肪肝简便自疗》、《感冒简便自疗》、《头痛简便自疗》、《消化性溃疡简便自疗》、《便秘简便自疗》、《痔简便自疗》、《疲劳综合征简便自疗》、《失眠简便自疗》、《前列腺炎与前列腺增生简便自疗》、《关节炎简便自疗》、《骨质疏松症简便自疗》、《肩周炎简便自疗》、《颈椎病简便自疗》、《腰腿痛简便自疗》、《妇科病简便自疗》、《男科病简便自疗》、《脱发简便自疗》共 20 分册。各分册均包括患者须知、导医解读、自我调养、自我治疗、走出误区、防患未然六部分，依次介绍了相关疾病的热点、难点问题，传递了专家的权威观点，给您提供一个关心自己、关爱家人健康的平台。在这套丛书中，您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的基本方法等内容；在这里您可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗。



和许多简便实用的非药物疗法，并在日常生活中予以实践。此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然，我们也会提醒您什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。

现在越来越多的人在采用自疗方法。但是，自疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家服药自疗，都要讲究科学用药，才能真正治好病。自我药物治疗只适用于症状轻微、病因明确单一的疾病，病因复杂、病情重笃时切不可贸然用药，不然酿成大“疾”则后悔晚矣。

本丛书是一套老百姓买得起、读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书，是广大读者及慢性病患者解决看病贵、看病难的良师益友。可教您和家人有病早知道，有病早就医，小病自己治，大病少花钱，无病早预防。最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

谢英彪 游国龙

2006年8月



孙剑秋 南京金陵孕育专科门诊部主任，副主任医师。

毕业于上海中医药大学，原就职南京空军454医院，长期从事妇科医疗工作，擅长诊治不孕、不育、习惯性流产、更年期综合征等疾病。现任南京市民营医疗机构管理专业委员会副主委，国际东方药膳食疗学会江苏分会常务理事等职。主编出版《妇科病食物疗法》、《明白白的“幸孕”方案》、《经前快乐六要素》等著作6部。



谢英彪 现任南京中医药大学三附院教授、主任医师。兼任国际药膳食疗学会副会长并兼任江苏分会会长，南京养生康复学会主任委员，南京自然医学会常务理事，江苏省科普作家协会理事，南京科普作协副理事长。擅长诊治胃肠道病及疑难杂病。已出版专著8部，科普著作百余部，获优秀图书奖、科技进步奖16项。



录

Contents



Part 1 妇科病患者须知

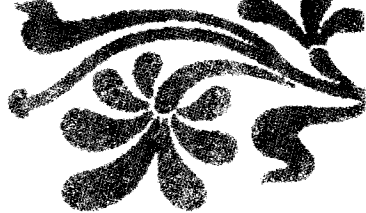
- 女性生殖器官在构造上有什么特点 / (3)
- 女性生殖器官局部有哪些保护机制 / (4)
- 卵巢有什么功能 / (5)
- 正常妇女的阴道内有细菌吗 / (7)
- 阴道壁凹凸不平是正常的吗 / (7)
- 阴道顶端突出的圆柱状物是瘤子吗 / (8)
- 女子无阴毛是正常的吗 / (9)
- 何谓月经 / (10)
- 妇女为什么会有白带 / (12)
- 妇女为什么要经常清洗外阴部 / (13)
- 未婚少女可以进行阴道检查吗 / (14)
- 什么时候进行妇科检查最适宜 / (15)
- 什么时候进行妇科治疗最适宜 / (16)
- 哪些妇科疾病需要进行 B 超检查 / (16)
- 妇科 B 超检查前都需要憋尿吗 / (17)
- 妇女病有哪些主要症状 / (18)
- 什么情况下需进行盆腔检查 / (19)
- 月经期或有阴道出血时可以施行盆腔检查吗 / (20)
- 哪些妇科病适合看中医 / (21)



Contents

Part 2 月经先期

- 什么是月经先期 / (25)
- 月经先期如何诊断 / (25)
- 西医如何治疗月经先期 / (26)
- 中医如何认识月经先期 / (27)
- 哪些中药方可以治疗月经先期 / (28)
- 哪些单、验方可以治疗月经先期 / (29)
- 月经先期者的治疗要注意什么 / (29)
- 月经先期者如何自我调养 / (30)
- 月经先期者如何精神调养 / (32)
- 月经先期者为什么要忌辛辣 / (32)
- 哪些药茶适用于月经先期 / (33)
- 哪些药粥适用于月经先期 / (34)
- 哪些菜肴适用于月经先期 / (35)
- 哪些汤羹适用于月经先期 / (37)
- 如何按摩治疗月经先期 / (38)
- 如何敷脐治疗月经先期 / (41)
- 如何针灸调治月经先期 / (41)
- 如何预防月经先期 / (42)



Part 3 月经后期

- 什么是月经后期 / (45)
- 如何诊断月经后期 / (45)
- 西医如何治疗月经后期 / (46)
- 中医如何认识月经后期 / (46)
- 哪些中药方可以治疗月经后期 / (47)
- 哪些单、验方可以治疗月经后期 / (48)
- 治疗月经后期要注意什么 / (49)
- 月经后期者如何注意精神调养 / (49)
- 月经后期者如何自我调养 / (50)
- 月经后期者如何注意饮食调治 / (51)
- 哪些药茶适用于月经后期 / (51)
- 哪些药粥适用于月经后期 / (53)
- 哪些菜肴适用于月经后期 / (54)
- 哪些汤羹适用于月经后期 / (56)
- 如何敷脐治疗月经后期 / (57)
- 如何针灸调治月经后期 / (58)
- 如何按摩治疗月经后期 / (58)
- 如何预防月经后期 / (62)

Contents

Part 4 月经先后无定期

什么是月经先后无定期 / (65)

如何诊断月经先后无定期 / (66)

西医如何治疗月经先后无定期 / (66)

中医如何认识月经先后无定期 / (66)

哪些中药方可治疗月经先后无定期 / (67)



友情提示：哪些单、验方可以治疗月经先后无定期 (68)

青春期和绝经期妇女的月经先后无定期的治疗原则有何不同 / (68)

月经先后无定期者如何自我调养 / (69)

月经先后无定期如何精神调养 / (69)

月经先后无定期者如何饮食调治 / (70)

哪些药茶适用于月经先后无定期 / (71)

哪些药粥适用于月经先后无定期 / (72)

哪些菜肴适用于月经先后无定期 / (72)

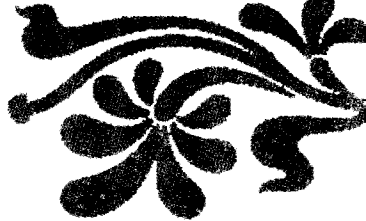
哪些汤羹适用于月经先后无定期 / (73)

如何敷贴治疗月经先后无定期 / (75)

如何针灸调治月经先后无定期 / (75)

如何按摩治疗月经先后无定期 / (76)

如何预防月经先后无定期 / (78)



Part 5 月经过多

何谓月经过多 / (83)

如何诊断月经过多 / (84)

西医如何治疗月经过多 / (84)

中医如何认识月经过多 / (85)

哪些中药方可以治疗月经过多 / (86)



友情提示：哪些单、验方可以治疗月经过多 (87)

月经过多者要注意什么 / (87)

月经过多如何自我调养 / (88)

月经过多如何精神调养 / (90)

月经过多如何注意饮食调治 / (90)

哪些药茶适用于月经过多 / (91)

哪些药粥适用于月经过多 / (92)

哪些菜肴适用于月经过多 / (93)

哪些汤羹适用于月经过多 / (94)



友情提示：如何用膏滋治疗月经过多 (95)

如何敷脐治疗月经过多 / (95)

如何针灸调治月经过多 / (96)

Contents

- 如何按摩治疗月经过多 / (96)
- 如何预防月经过多 / (98)
- 如何预防上环后月经过多 / (99)

Part 6 月经过少

- 什么是月经过少 / (103)
- 月经过少如何诊断 / (104)
- 西医如何治疗月经过少 / (104)
- 中医如何认识月经过少 / (105)
- 哪些中药方可以治疗月经过少 / (106)



友情提示：哪些单、验方可以治疗月经过少 (107)

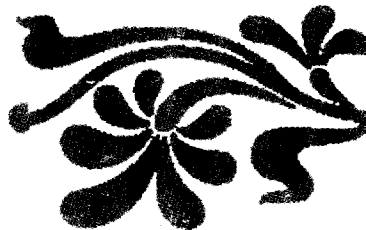
- 月经过少者要注意什么 / (107)
- 月经过少如何精神调养 / (108)
- 哪些药茶适用于月经过少 / (108)
- 哪些药粥适用于月经过少 / (109)
- 哪些菜肴适用于月经过少 / (110)
- 哪些汤羹适用于月经过少 / (112)



友情提示：如何用膏滋治疗月经过少 (113)

- 如何针灸调治月经过少 / (114)





如何按摩治疗月经过少 / (114)
月经过少者如何体育锻炼 / (116)
月经过少者如何自我调养 / (117)
如何预防月经过少 / (117)

Part 7 经期延长

什么是经期延长 / (121)
经期延长如何诊断 / (122)
西医如何治疗经期延长 / (122)
中医如何认识经期延长 / (122)
哪些中药方可以治疗经期延长 / (123)
经期延长如何自我调养 / (125)
经期延长如何精神调养 / (126)
哪些药茶适用于经期延长 / (126)
哪些汤羹适用于经期延长 / (126)
如何针灸调治经期延长 / (127)
如何按摩治疗经期延长 / (127)
经期延长如何体育锻炼 / (128)
如何预防经期延长 / (128)

Contents

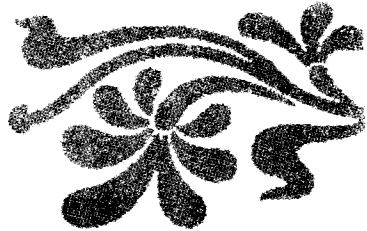
Part 8 功能失调性子宫出血

- 什么是功能失调性子宫出血 / (133)
- 无排卵型功血子宫内膜有何病理改变 / (135)
- 排卵型功血子宫内膜有何病理改变 / (136)
- 什么是萎缩型子宫内膜 / (137)
- 功能失调性子宫出血如何临床分型 / (137)
- 功能失调性子宫出血如何诊断 / (138)
- 功能失调性子宫出血如何鉴别诊断 / (141)
- 功能失调性子宫出血的治疗原则是什么 / (142)



友情提示：哪些单、验方可以治疗功能失调性子宫出血 (143)

- 功能失调性子宫出血如何自我调养 / (143)
- 功能失调性子宫出血如何精神调养 / (145)
- 功能失调性子宫出血如何饮食调治 / (146)
- 哪些药茶适用于功能失调性子宫出血 / (147)
- 哪些药粥适用于功能失调性子宫出血 / (148)
- 哪些菜肴适用于功能失调性子宫出血 / (149)
- 哪些汤羹适用于功能失调性子宫出血 / (150)
- 如何针灸调治功能失调性子宫出血 / (152)
- 如何按摩治疗功能失调性子宫出血 / (153)



功能失调性子宫出血如何体育锻炼 / (154)
如何敷贴治疗功能失调性子宫出血 / (154)
如何拔罐治疗功能失调性子宫出血 / (155)
如何预防功能失调性子宫出血 / (155)

Part 9 痛经

为什么会痛经 / (159)
痛经有哪些症状 / (160)
痛经多发生在什么年龄 / (161)
痛经与哪些因素有关 / (161)
长期痛经有哪些原因 / (162)
痛经如何诊断 / (163)
痛经如何治疗 / (165)
哪些中成药可以治疗痛经 / (166)
哪些中药方可以治疗痛经 / (167)



友情提示：哪些单、验方可以治疗痛经 (168)

怎样减轻痛经的程度 / (169)
香蕉牛奶加蜂蜜能治痛经吗 / (169)
结婚后痛经就能痊愈吗 / (171)
痛经如何自我调养 / (171)