

专业医师

解答你难以启齿的

妇科问题

鞠芳凝 刘靖瑶 杨彤丽 编著



经期疾病、妇科炎症、妇科肿瘤、孕产期疾病、
难缠的妇科小症、女性日常保健……

撑起半边天的现代女性，也会面临难以启齿的健康问题。

专业医师“闺蜜”，全面解答困扰你的各种尴尬难题。

中国医药科技出版社

专业医师

解答你难以启齿的

妇科问题



鞠芳凝 刘靖瑶 杨彤丽◎编著

中国医药科技出版社

内容提要

妇科问题是女性的常见、常发问题,但由于许多女性对此缺乏认识或者羞于启齿,从而导致身体失去有效的呵护,时间久了便会妇科病缠身,给生活、工作带来不便。本书由专业医师编著,精心选取了临床上最为常见的月经不调、妇科炎症、妇科肿瘤、孕产问题以及妇科小症等,用通俗而不缺乏科学性的语言帮助大家了解疾病的成因,用有效而且实用的中医方法,如食疗、方剂、按摩等帮助大家做好防治工作,让每一位女性都能远离妇科疾病侵袭,幸福健康美丽地生活。

图书在版编目(CIP)数据

专业医师解答你难以启齿的妇科问题 / 鞠芳凝, 刘靖瑶, 杨彤丽编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7619 - 6

I. ①专… II. ①鞠… ②刘… ③杨… III. ①妇科病 - 防治
IV. ①R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 128031 号

责任编辑 白极
美术编辑 杜帅
版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938
网址 www. cmstp. com
规格 710 × 1020mm¹/₁₆
印张 15
字数 160 千字
版次 2015 年 8 月第 1 版
印次 2015 年 8 月第 1 次印刷
印刷 香河县宏润印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7619 - 6
定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

Preface

我们常常说做女人难，现代女性更是难做，既要撑起事业的半边天，和男人一样供家养口，还要做好为人妻、为人母的角色。白天在工作中忙碌，晚上拖着疲惫的身子回到家，等待着的是忙不完的家务，处理不完的家庭琐事，常常被弄得焦头烂额。但是身为现代女性，我们也有自己排遣压力的渠道，约上几个好闺蜜，一起逛街、看电影、吐槽身边的琐碎事，未尝不是令人愉快的消遣。好闺蜜能够帮助我们缓解心理上的压力，可是遇到身体上的疾病就爱莫能助了。您身边一定也发生过这样的事例：惊闻身边有位女性朋友，年纪轻轻就患上了乳腺癌；或是平时叱咤职场的女强人，眼看身边的朋友都做了妈妈，自己却怎么也怀不上；亦或是身边最亲爱的家人，遭遇到更年期的困扰……这些问题闺蜜不能帮您解决，本书却恰好填补了这一空缺，当您遇到身体上难以启齿的问题，都可以求助于它。

本书分为七章，分别从月经期疾病、妇科炎症、妇科肿瘤、孕产期疾病、难缠的妇科小症和日常的女性保健六个方面，全面解答女性朋友可能在生活中遇到的各种常见疾病。注重中医治疗是本书的一大特色，流传千年的中医学博大精深，在妇科病的治疗方面有着许多独特的优势。首先，中医治疗妇科病，不伤元气、风险小，用药方便，副作用很小，安全可靠。其次，中医治疗可免除手术给女性带来的心理压力及精神负担，用天然药物调节内分泌，增强免疫力等，在产后痛风的治疗、女性更年期保健、亚健康的中医调理、月经不调的治疗、性功能

保健等方面疗效独特。再次，中医治疗运用的针灸、按摩、推拿等方式都不是对抗性的疗法，对各类妇科常见病、多发病、疑难病和不孕不育症的治疗、康复与保健具有独特的优势。最后，中医治疗妇科病在对人流、药流术后的康复调养方面，亦具有独特疗效，针对女性这一时期伤气耗血，体质虚的特点，对机体阴阳偏盛偏衰进行调理，从整体入手，使气通血活，补气养血养颜。此外，本书还选取了一些食疗妙方，用食性平和、容易获得、经济实惠的丰富食材，代替药物治疗疾病，使无病可防，病轻能愈，病重得缓。

真诚地希望这本书能够成为您生活中又一个“闺蜜”，让您拥有健康、美好的生活。

编者

2015年6月

第一章 月经不调——“大姨妈”，爱你没那么简单

月经不调很熟悉，但你了解它有哪些症状吗	2
“大姨妈”总是提前光临，月经先期怎样治疗	5
“大姨妈”总是向后拖，你是否有月经后期的困扰	9
“大姨妈”赶也赶不走，经期延长该怎么办	13
“大姨妈”不规律，还在认为这是少女的专利么	17
月经过多，是“大姨妈”在向你透露什么信息	21
月经过多，中西医治疗有什么异同	24
月经过少，一定就是传说中的虚证么	27
虚虚实实病因多，女性闭经如何治	31
崩漏就是“大出血”么	35
对付痛经全攻略，怎样让痛经离你远远的	40
来月经的那几天总是浮肿，有什么办法赶走它	45
经期衍生症状多种多样，怎样才能将它们一扫而光	48

第二章 妇科炎症——怎样摆脱这张躲不开的网

阴道炎有许多种，怎样区分和治疗	54
花样年华，就不用担心阴道炎了吗	60
恼人的外阴瘙痒，如何才能远离	63

宫颈糜烂听着吓人，其实真有那么严重吗	68
子宫颈炎是怎么回事，如何治疗和有效预防	72
急、慢性盆腔炎，怎样才能让你的盆腔不发“言”	75

第三章 妇科肿瘤——女性健康杀手

卵巢囊肿，卵巢肿瘤，你还在傻傻分不清楚么	80
卵巢恶性肿瘤分多种，怎样用中医智慧辨证治疗	83
子宫肌瘤必须手术治疗么，中医用什么方法治疗	87
子宫肌瘤怎样自我诊断，为什么生过孩子的女性得妇科肿瘤的 概率较低	90
宫颈癌——怎样远离女性最常见的恶性肿瘤	93

第四章 孕产问题——想做妈妈不容易

想要生个健康宝宝，怀孕必须具备哪些条件	98
你容易怀孕么？怎样依靠中医学治疗不孕症	101
准妈妈们生产的时候，是剖还是生	106
妊娠呕吐好辛苦，如何帮孕妈妈赶走孕期烦恼	110
妊娠腹痛和腰痛，仅仅是胎动不安导致的么	112
妊娠期心情不好会影响胎儿，妊娠心烦怎样治疗	116
异位妊娠很可怕，怎样提早发现并及时治疗	119
辨证施食加适度按摩可以消水肿，谁说准妈妈就不能保持窈窕身材 ...	124
奶水不足饿坏宝宝，哪些方法可以治疗产后缺乳	127
产前便秘、产后便秘的治疗方法一样么	131
刚当上妈妈就开始大把掉头发，以后都会这样么	135
产后体虚出汗多，哪些细节需要注意	139
产后恶露一直不干净该怎么办	142
可怕的产后大出血，你知道它的元凶是什么吗	146
准妈妈、新妈妈不好当，孕产妇禁忌都有哪些	149

产褥中暑很可怕，你还在月子里捂厚衣服么	154
产后发热持续不退，居然是产褥期的严重病证	157
新产后腹痛不已，中医怎样治疗	161
初产妇的心情很微妙，家人应该怎样顾及？自己又该如何调整	165

第五章 妇科小症——病小却不容忽视

“尿不自控”引尴尬，怎样解决这种困扰	170
经常做与人性交的梦是不是不正常，如何治疗	173
阴道经常发出响声惹来尴尬，这是怎么了	176
多囊卵巢综合征，减肥是治愈的希望吗	179
育龄期女性要多注意，你的子宫内膜“跑偏”了么	182
更年期的女性麻烦多，怎样才能平稳度过更年期	187
阴道中有下坠物该怎么办	192

第六章 女性保健——女性的日常保健与食疗

五花八门的阴道护理液，你用对了吗	198
长期熬夜，你会想到也能导致妇科疾病么	201
平时习惯垫的卫生护垫，居然垫出妇科隐患	203
混洗衣物为什么会成为妇科疾病的新源头	206
女性不可贪吃糖，甜食吃得太多也会引起妇科病	208
女性少用冷水，冷水是哪些妇科疾病的帮凶	211
善待乳房，哪些食物能养护它	213
人工流产后身体虚，“小月子”里要怎样补	216
预防阴道炎，常喝酸奶真的可以么	219
药食同源，哪些食材是女性一生的必需品	223
女人需要热养，为什么不要做“冷美人”	229



第一章 月经不调——“大姨妈”， 爱你没那么简单

月经不调很熟悉，但你了解它有哪些症状吗

月 经是指有规律的、周期性的子宫出血，月经正常来潮与否，是一个女人是否健康的晴雨表。女性之所以比男性长寿，最重要的原因是女性有子宫，有月经，比男性多了一个排毒的通道，因此很多女性朋友会亲切地称月经为“大姨妈”、“好朋友”、“好事儿”。不过也有不少女性觉得来月经是一件相当麻烦的事情，所以又会称之为“那个”、“倒霉事儿”、“坏事儿”。不过无论是哪一种称呼，都不要忽视月经的不规律，因为一旦出现月经不调，就是在提示我们身体出现问题了。

正常的月经周期一般为 28 ~ 30 天，周期长短并非绝对，而是因人而异，出血的时间一般为 2 ~ 7 天，每一次月经出血总量不超过 80 毫升。“大姨妈”不按常理出牌，是困扰许许多多女性的问题，可以说我们对月经不调这个词已经很熟悉了，但是具体哪些症状才属于月经不调呢？

常见的月经不调包括经期提前、经期延迟、经期延长、月经先后不定期、月经过多、月经过少等。

1. 月经先期

月经先期又称经期提前，是指月经周期提前7天以上，甚至十余天来一次，并且连续出现两个月经周期以上。如果月经偶尔提前一次，或者仅提前3~5天，又没有其他症状的，属于正常的范畴。

2. 月经后期

月经后期是指月经来潮比正常周期延迟7天以上，甚至40~50天来一次，也称经期延迟。如果仅仅延后3~5天，且无其他不适症状的不属于月经后期。月经初潮后数月内或更年期月经时有延后，并没有其他症状的，也不属于月经后期。

3. 经期延长

经期延长是指月经周期基本正常，经期时间超过7天以上，甚至淋漓不断长达半月之久。月经量不多，或稍多于正常经量。

4. 月经先后无定期

月经先后不定期是指月经不按周期而来，或1个月内来两次月经，或超时不来，提前或者推后超过5天以上，并且连续出现3个月经周期以上。如果经期仅提前或者推后3~5天，并没有其他不适，又或者青春期初潮后1年内、更年期时出现的月经或前或后，不属于月经先后无定期。

5. 月经过多

月经过多是指月经周期正常，而经量明显多于正常经量，常常与月经先期或月经后期并见。月经过多的特点是经量明显增多，在一定时间内会自然停止。

6. 月经过少

月经过少是指月经周期正常，经量明显少于以往，或者伴有经期缩短，甚至还有点滴即净者。

总而言之，女性朋友们不要将月经不调当作一件平常小事对待，因为月经要有而且正常才代表你的身体是健康的。

“大姨妈”总是提前光临，月经先期怎样治疗

月经先期是常见的妇科病之一，常常困扰着广大女性朋友。临床表现为月经提前7天以上来潮，并非偶然1次，而是连续出现2个周期以上，月经周期短于21天，有规律。月经先期最“青睐”生育年龄的女性。面对总是提前光临的“大姨妈”，女性朋友免不了担心自己的身体状况，所以及早了解其原因才是硬道理。

中医学中，月经先期又称为“月经超前”、“月经趱前”、“经早”。中医认为，月经能否正常来潮，与肝、脾、肾以及冲任二脉关系最大，而导致月经提前的原因，主要与气虚血热和阴虚血热有关。如《丹溪心法》曰：“经水不及期而来者，血热也。”素体阳气盛，或过量食用辛辣食物和补品，或情志抑郁，或久病失血较多的人，都容易血热。血热则迫血妄行，血流加快，以致经期提前。血热又有实热、虚热、肝郁化热之别。如《景岳全书妇人规》云：“若脉证无火，而经早不及期者，乃心脾气虚，不能固摄而然。”饮食失节或劳累过度的人最易损伤脾气，脾主统血，脾气虚弱，不能固摄血液，则血液妄行，导致月经提前来潮。因此在治疗时想要取得良好的效果，也要根据证型辨证治疗。

1. 方剂疗法

(1) 党参黄芪汤：党参、黄芪、白术、陈皮、当归、白芍各 10 ~ 15 克，升麻、柴胡、甘草各 3 ~ 6 克，大枣 6 枚，生姜 3 片，水煎服，每日 1 剂，分 2 次服用。此方有补气摄血的功效，对于治疗气虚型月经先期有效。此种月经先期主要表现为月经周期提前，经量增多，月经色淡质稀，多伴有神疲乏力，小腹空坠，食欲欠佳，大便稀薄。

(2) 丹皮白芍汤：丹皮、地骨皮、白芍、黄柏、青蒿各 10 ~ 15 克，熟地 12 ~ 18 克，黄连、甘草各 3 ~ 6 克，水煎服，每日 1 剂，分 2 次服用。若伴有乳房胀满、心烦易怒，加栀子 10 ~ 15 克，柴胡 6 ~ 12 克。此方有清热凉血、调经止血的功效，对于治疗血热型月经先期有效。此种月经先期主要表现为月经周期提前，月经量多，颜色深红，质黏稠，多伴有心烦急躁，口干苦，小便发黄。

(3) 生地丹皮汤：生地 12 ~ 24 克，地骨皮、玄参、白芍、麦冬、丹皮、怀牛膝各 10 ~ 15 克，女贞子、旱莲草 15 ~ 30 克，知母 6 ~ 12 克，水煎服，每日 1 剂，分 2 次服用。此方有养阴清热、调经止血的功效，对于治疗阴虚血热型月经先期有效。此种月经先期主要表现为月经周期提前，月经量多，颜色淡红，质黏稠，多伴有心烦急躁，五心烦热，腰膝酸软，失眠多梦。

2. 饮食疗法

(1) 四汁粥：粳米 50 克淘洗干净，放入锅中加水 600 毫升武火煮沸，转文火煮至粥即成时倒入鲜生地黄汁、鲜藕汁各 40 克，鲜益母草汁 10 克，生姜汁 2 克，继续煮至粥成，关火晾至温热，加蜂蜜搅拌均匀，每日 1 剂，分顿温热服用即可。此粥有滋阴养血、消瘀调经的功

效，适用于经期提前的女性食用。

(2) 莲子枸杞粥：莲子心、薏苡仁各 15 克，枸杞 9 克，粳米适量。将莲子心、薏苡仁、枸杞分别洗净，同淘洗干净的粳米一起放入锅中，加水煮粥，先武火煮沸，再用文火熬煮，作早晚餐食用。此粥有健脾养心益肝的功效，适用于肝脾两虚而致月经提前的女性食用。

(3) 韭菜炒羊肝：韭菜 100 克，羊肝 150 克，葱、生姜、精盐各适量。韭菜洗净切段，羊肝切片，加生姜、葱、精盐，共放铁锅内炒熟。每日 1 次，佐餐食用，月经前连服 5~7 天。此菜有补肝肾、调经血的功效，适用于经期提前以及月经先后无定期的女性食用。

(4) 牡丹皮藕茶：新鲜牡丹皮 15 克洗净，放入锅中加水煎汤，去渣取汁，放入洗净切碎的鲜藕，加入适量白糖，煨煮成羹，每日 1 剂，连服 3~5 天。此茶有凉血止血的功效，适用于血热型经期提前的女性饮用。

3. 按摩疗法

患者取坐位或仰卧位，先用食指或中指按顺时针方向按揉中极穴 2 分钟，再点按半分钟，以局部胀痛为宜。如果想要增加效果，可以加按大肠俞、血海穴、解溪穴、隐白穴各 1 分钟，也是以局部胀痛为度。

除了以上三种方法之外，生活细节也是防治月经先期不可缺少的好方法。如做到饮食有节，切忌暴饮暴食、饥饱无常；避免过食辛辣燥热、油腻、刺激性食物，如辣椒、干姜、肉桂、烧烤、浓茶、咖啡、烟酒等；适量进食寒凉生冷之品，如生冷瓜果、冰镇饮料、凉拌菜；宜食含铁较多的食物，如动物心、肝、肾和瘦肉、蛋黄、豆制品等；经期尤

为注意卫生，保持会阴部清洁，勤换洗内裤，避免寒冷刺激；保持心情舒畅，特别在月经来潮之前与经期，更要保持良好的精神状态，避免情绪过于激动；参加适当的身体锻炼，提高机体抗病能力，但是经期应避免剧烈运动和重体力劳动等。

由于月经先期不及时治疗，极有可能导致月经周期越缩越短，甚至半月即出现一次；如果还伴有月经量过多，则有可能进一步发展为崩漏，进而贫血；如果影响了排卵功能的话，则可能导致不孕症。因此平时一定要做好月经先期的防治工作。

“大姨妈”总是向后拖，你是否有月经后期的困扰

不良的生活作息和不健康的饮食习惯，往往会导致一系列的健康问题。而对于女性来说，最常见的就要数妇科疾病了。偏嗜生冷、油腻，长此以往会使身体变为阳虚或痰湿体质，其中最明显的表现之一就是“大姨妈”向后拖，中医称之为“月经后期”，即月经周期延长7天以上，甚至3~5个月一行。

中医认为，月经后期分虚实两种。如果是营血亏虚，冲任不充；阳气不足，脏腑失于温养，生化不及，冲任不盛；真阴亏损，虚热内生，水亏血少，冲任不足，以致血海不能及时满溢导致的月经后期属虚证。如果是外感寒邪；内伤生冷，血为寒凝，阻滞冲任；情志不舒，气机郁滞，血不畅行，滞涩冲任；痰湿停积，壅滞冲任，使血海不能如期满溢导致的月经后期属实证。除此之外，月经后期又细分为血寒、虚寒、血虚、气滞、痰郁等多种类型，在治疗时要采用不同的方法进行辨证治疗。

1. 方剂疗法

(1) 党参当归汤：党参、当归、白芍、怀牛膝、蒲黄（包煎）、五灵脂各10~15克，川芎、肉桂、丹皮、莪术、炮姜各6~12克，煎汤服用，早晚各1次。此方有温经散寒的功效，对于治疗血寒型月经后期