

NV XING JIAN KANG PIAO LIANG DE ZHI HUI

著名中医妇科专家撰写
帮女性健康漂亮之佳作

女性健康漂亮的智慧

庞保珍 庞清洋 编著

首届国医大师李振华教授
第二届国医大师刘敏如教授
中华中医药学会妇科分会主任委员罗颂平教授
联袂推荐



中医古籍出版社

publishing house of ancient chinese medical books

实用家庭养生方法

女性健康漂亮的智慧

主 编 庞保珍 庞清洋
副主编 庞慧卿 庞慧英
编 委 庞保珍 庞清洋 庞慧卿
庞慧英 赵焕云 宋国宏

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康漂亮的智慧/庞保珍, 庞清洋主编. - 北京: 中医古籍出版社,
2015. 1

(实用家庭养生方法)

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0655 - 4

I. ①女… II. ①庞… ②庞… III. ①女性 - 保健 - 基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 154483 号

实用家庭养生方法

女性健康漂亮的智慧

庞保珍 庞清洋 主编

责任编辑 王 梅

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 17.25 彩插 4 页

字 数 240 千字

版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3000 册

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0655 - 4

定 价 28.00 元

序 一

预防为主是医疗卫生事业的重大方针之一，而科学普及医学知识则是贯彻这一方针的重要手段，是解决看病难看病贵，减少疾病发生的最好“疫苗”。因此，传播科学的健康知识，倡导健康的生活方式十分必要。

庞保珍主任医师刻苦学习中医经典，并在此基础上旁及各家，博及医源，打下了坚实的中医理论基础，同时，以唯物主义史观学习易经易道易图，与文、史、哲，逻辑学交叉渗透融合，提高“悟性”，以中医的思维指导诊疗工作。尤其是他始终在中医理论指导下的临床。经三十多年来一直潜心研究妇科、男科与养生，对不孕不育的诊治有较高的学术造诣，对养生保健有丰富的经验，有扎实的专业功底，学术上多有创新，临床上已成名家，科研上亦有建树。博览群书，博采众长，勇于实践，勤于笔耕，发表医学论文 180 多篇，独立完成与主编《不孕不育中医治疗学》《不孕不育中医外治法》《饮食养生之道》《男性健康之道》等著作十六部，可谓著作等身。他认为撰写医学专业著作重要，撰写医学科普著作更重要，他广采博收祖国医学宝库之精华，吸收现代医学之成果，现著成《女性健康漂亮的智慧》一书，以此宣传预防妇科病知识。

该书以科学而通俗易懂的语言，从中西医两个角度，系统阐述了妇女多发病的防治手段，突出了以中医理论指导妇科病的防治，同时系统介绍了女性怎样做更加漂亮的智慧。尤其详细介绍了家庭与自我调治切实可行的药膳、食疗、按摩等方法。在防治方法的选择上有针对性，不求全，但求实用。在写作上通俗易懂，并有一定的趣味性。全书突出科学性、通俗性、实用性、先进性，是一本即可供妇科医务工作者与学生参考，更适合广大女性阅读，是一部进行养生保健不可多见的好书，故欣然为之序。

李振华

2014 年 8 月 16 日

（李振华为首届“国医大师”）

序 二

在数次的全国和国际的中医学术会上，我注意到一位活跃的参会者，他是山东省聊城市中医医院的庞保珍中医主任医师。了解到他是一位中年有为，勇于实践，勤于笔耕，研究养生学、长于治疗不孕不育的优秀人才。发表医学论文 180 余篇，其中治疗不孕症的论文曾收集在美国 SCI 杂志，主编《不孕不育中医治疗学》《不孕不育中医外治疗法》《饮食养生之道》《男性健康之道》等著作十余部，获得多项科研进步和成果奖，足见其博学多才，成绩斐然。

近年庞保珍医师又完成了《女性健康漂亮的智慧》一书，希望我为之作序，有机会关心、支持、鼓励中青年学者，又能先读其作而学之，故尔愿为之作序。

全书以中西医科普常识为切入点，从女性喜爱漂亮的心理，阐述如何用智慧自我调护，使自己更加美丽，是本书的重点。在“女性健康才漂亮”内容中，提出了“女性最高贵的质量是什么”、“你可以更漂亮”、“善良与漂亮皆以健康为基础”等，观念正确，内容新颖，方法可行；在“去掉在脸上的痛苦——黄褐斑”中，运用中医辨证、药膳疗法、按摩疗法、耳穴贴压法、敷脐疗法等等，颇具简便验优势；患粉刺是青年人最感烦恼的事，本书对其发生、防治也作了比较系统的介绍；书中保护嗓音的内容，则是他书不多见的，颇有特点。如此等等，均体现了本书的科普特色。

作者结合切身体会，简扼论述了妇女常见病的防治方法，为本书的宗旨作了临床铺垫，体现了本书庞而不杂，便于参考。

该书书名新颖有趣，内容丰富，文字活泼，风格特别，通俗易懂，为弘扬了中医医学科普知识付出了心血，谨此推荐给广大读者。

成都中医药大学 刘敏如

2014 年 7 月 6 日

(刘敏如为第二届“国医大师”)

序 三

生殖是人类社会发展永恒的主题。世界卫生组织在 1988 年提出生殖健康的概念，并引入 1994 年发布的《国际人口与发展大会行动纲领》。近 30 年来，随着经济的高速发展，人民生活水平有了很大的提高。然而，由于环境的恶化，人类的生殖健康也面临新的问题，包括孕育障碍、心身疾病等。由于不良的生活习惯，亦可导致亚健康状态，或代谢障碍、生殖障碍。因此，传播科学的健康知识，倡导健康的生活方式十分必要。中医学素有“治未病”之法，通过养生保健，健身防病，科学预防，达到不得病、少得病，是为上策。尤其在保障生殖健康方面，涉及子孙后代，优生优育，至关重要。

庞保珍主任医师三十多年来潜心研究妇科、男科、性医学，重点研究不孕不育症，是著名的中医专家。他对养生保健有丰富的经验，有深厚的学术造诣，临床上已成名家，科研上亦有建树。他始终以读书、藏书为乐，博览群书，博采众长，勇于实践，勤于笔耕。独立完成与主编《不孕不育中医治疗学》《不孕不育中医外治法》《饮食养生之道》《男性健康之道》等十五部著作之后，又广采博收，集中医学宝库之精华，吸收现代医学之成果，著成《女性健康漂亮的智慧》一书。

他在书中以通俗易懂而又科学严谨的语言，从中医和西医的不同角度，全面地介绍女性生殖生理特点，保健预防的方法。并系统阐述了女性常见病症的基本概念、发病原因、预防与调治方法，介绍中医丰富的治疗手段，尤其详细介绍了家庭和自我调治切实可行的药膳、食疗、按摩等方法。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但

求实用。若身体健康，心情舒展，气血平衡，女性必将更加健康美丽。

全书具有科学性、通俗性、实用性、趣味性。既可供医务工作者与学生参考，更适合广大女性阅读，进行养生保健不可多得的好书，故欣然为之序。



中华中医药学会妇科分会主任委员

广州中医药大学教授

2014年4月16日

前 言

目前，人民生活水平有了很大的提高，但重大疾病却多了，当然，妇科疾病同样在逐渐增多。

为什么生活水平提高了，慢性疾病却增多了？其原因就是人们的不健康生活起居方式导致的。很多人并不是死于疾病，而是死于无知，缺乏预防意识。

预防为主是医疗卫生事业的重大方针之一，而科学普及则是贯彻这一方针的重要手段。作为医生为普及医学知识，进行防病治病知识宣传，是其职业中重要的一部分，其作用甚至不亚于在门诊与病房。

“上工治未病”、“养生重于治病”的理念是解决看病难、看病贵、尽终其天年的法宝。为此，编辑本书，旨在传播科学的健康知识，倡导健康的生活方式。通过科学的预防，达到不得病、少得病是最上之策。长生是不可能的，如果注意“养生”可以使弱者壮，“度百岁乃去”而尽终其天年，是能做得到的。

为使本书能真正成为广大妇女攀登寿域的阶梯，从中西医两个角度，衷中参西，系统阐述了现代妇女多发病的定义、病因、预防、调治，介绍中医丰富的治疗手段等。爱美之心人皆有之，但女性更加注重自己的容颜，因此，又系统介绍了女性怎样做更加漂亮的知识。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，指出了人们在养生保健中经常出现并需要纠正的误区，尤其详细介绍了家庭和自我调治切实可行的药膳、食疗、按摩等方法。在内容上，立足于向广大女性普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医养生保健特色，重点而详细阐

述了怎样预防疾病，“养生重于治病”，倡导“无病到天年”，并注意吸收现代医学的新知识、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。在写作上尽力把专业知识化解为公众可接受的知识，力求浅显、通俗，并有一定的趣味性，重点在于对于中医防治妇女病知识的普及，所介绍的调养、药物和保健方法，务必安全、有效。

本书承首届“国医大师”李振华教授、第二届“国医大师”刘敏如教授、中华中医药学会妇科分会主任委员罗颂平教授作序，在编写过程中参考了一些学者的研究资料，在此一并致以谢忱！

笔者虽欲求尽善尽美，然而仍难免还会有疏漏之处，祈望同道和读者斧正。但愿读是书且能勤而行之者荣登无病、健康、长寿之域，则有益于社会，善莫大焉！

山东省聊城市中医医院养生专家、不孕不育专家 鹿保珍

2013年11月26日

目 录

一、健康漂亮，从正确认识自己开始	(1)
(一) 揭秘生殖器官	(1)
(二) 女性生殖内分泌并不神秘	(4)
二、女性健康才漂亮	(8)
三、你这样做更漂亮	(9)
(一) 去掉写在脸上的痛苦——黄褐斑	(9)
(二) 去掉长在脸上的“美丽豆”——粉刺	(24)
(三) 更漂亮的高招	(27)
四、声音更美好歌声更嘹亮——从远离喉暗开始	(41)
(一) 喉暗是怎么回事	(41)
(二) 喉暗的原因是什么	(41)
(三) 喉暗的诊断要点是什么	(42)
(四) 中医对喉暗的治疗方法	(42)
(五) 喉暗的预防	(48)
(六) 可导致喉暗的现代疾病有哪些	(48)
五、管好你的月经	(51)
(一) 了解月经	(51)
(二) 调整月经紊乱的窍门	(54)
(三) 功血不可怕	(58)
(四) 闭经早治疗	(63)
(五) 痛经不必忍，教你月月舒	(70)
(六) 经期保健	(77)
(七) 女性青春期保健	(80)



六、“乱跑”的烦恼——子宫内膜异位症	(86)
(一) 教你认识子宫内膜异位症	(86)
(二) 子宫内膜异位症是如何发生的	(86)
(三) 子宫内膜异位症有什么表现	(87)
(四) 子宫内膜异位症需做哪些检查	(87)
(五) 中医怎样治疗子宫内膜异位症	(88)
(六) 子宫内膜异位症的预防	(91)
七、“多余”的烦恼——子宫肌瘤	(93)
(一) 子宫肌瘤是怎么回事	(93)
(二) 寻找子宫肌瘤的原因	(93)
(三) 子宫肌瘤的表现	(93)
(四) 怎样确诊子宫肌瘤	(94)
(五) 如何治疗子宫肌瘤	(95)
(六) 中医如何治疗子宫肌瘤	(96)
(七) 子宫肌瘤的预防	(99)
八、多囊卵巢综合征带来的“代谢”烦恼	(100)
(一) 什么是多囊卵巢综合征	(100)
(二) 找出多囊卵巢综合征的原因	(100)
(三) 多囊卵巢综合征的表现	(101)
(四) 如何确诊多囊卵巢综合征	(101)
(五) 中医如何治疗多囊卵巢综合征	(102)
(六) 多囊卵巢综合征的预防	(105)
九、需要重视的带下病	(106)
(一) 白带与带下病不是一回事	(106)
(二) 寻找带下病的原因	(106)
(三) 带下病的表现	(108)
(四) 带下病应做哪些检查	(108)
(五) 中医怎样治疗带下病	(109)

(六) 带下病的预防·····	(112)
十、不可轻视的宫颈炎·····	(115)
(一) 何谓宫颈炎·····	(115)
(二) 宫颈炎是如何形成的·····	(115)
(三) 宫颈炎有哪些表现·····	(116)
(四) 宫颈炎应做哪些检查·····	(117)
(五) 中医如何治疗宫颈炎·····	(117)
(六) 宫颈炎的预防·····	(120)
十一、如何解除盆腔炎的烦恼·····	(122)
(一) 盆腔炎是怎么回事·····	(122)
(二) 盆腔炎是怎样形成的·····	(122)
(三) 盆腔炎有什么表现·····	(124)
(四) 盆腔炎应做哪些检查·····	(124)
(五) 中医如何治疗盆腔炎·····	(125)
(六) 盆腔炎的预防·····	(129)
十二、不孕不育莫忧愁·····	(130)
十三、围绝经期是养生保健的关键期·····	(174)
(一) 围绝经期与围绝经期综合征是怎么回事·····	(174)
(二) 中医认为围绝经期综合征的原因是什么·····	(176)
(三) 西医认为围绝经期综合征的原因是什么·····	(179)
(四) 围绝经期综合征的表现是什么·····	(180)
(五) 围绝经期综合征的并发症是什么·····	(181)
(六) 围绝经期综合征需做哪些实验室和其他辅助检查·····	(182)
(七) 围绝经期综合征的诊断要点是什么·····	(183)
(八) 围绝经期综合征应与哪些疾病鉴别·····	(184)
(九) 围绝经期综合征的中医养生保健原则是什么·····	(186)
(十) 围绝经期的生活起居养生保健·····	(187)
(十一) 围绝经期的精神情志养生保健·····	(189)



(十二) 围绝经期的食疗药膳养生保健·····	(191)
(十三) 围绝经期的按摩养生保健·····	(196)
(十四) 围绝经期的运动养生保健·····	(196)
(十五) 围绝经期的房室养生保健·····	(197)
(十六) 围绝经期的足疗养生保健·····	(198)
(十七) 围绝经期的脐疗养生保健·····	(198)
(十八) 围绝经期的药枕养生保健·····	(199)
(十九) 围绝经期综合征的中医辨证论治·····	(200)
(二十) 围绝经期综合征的中成药治疗·····	(201)
(二十一) 围绝经期综合征的预后与转归怎样·····	(202)
(二十二) 围绝经期综合征的疗效评定标准是什么·····	(202)
十四、乳腺与健康 ·····	(204)
(一) 乳房发育的正常 健康美丽的象征·····	(204)
(二) 了解美丽乳房的结构与大小·····	(205)
(三) 乳房发育的异常现象·····	(206)
(四) 女孩子易患的乳房疾病有哪些·····	(207)
(五) 戴乳罩与束胸不是一回事·····	(208)
(六) 哪些表现提示患有乳腺疾病·····	(209)
(七) 乳腺疾病发生的原因是什么·····	(212)
(八) 乳腺疾病必要的检查方法有哪些·····	(213)
(九) 乳腺癌的防治·····	(218)
(十) 怎样防治乳腺增生病·····	(222)
(十一) 不同时期乳房的保健方法·····	(227)
十五、和谐美满的性生活 让你更加健康漂亮 ·····	(232)
(一) 性健康促进身心健康与漂亮·····	(232)
(二) 女性性欲低下的防治·····	(235)
(三) 女性性高潮障碍·····	(242)
(四) 女性性厌恶·····	(253)

一、健康漂亮，从正确认识自己开始

（一）揭秘生殖器官

1. “育乐中心”——外阴与阴道

外阴包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、前庭球、尿道口、阴道口与处女膜，是女性生殖器官的外露部分。

阴道口被一个不完全封闭的黏膜所遮盖，这个黏膜叫处女膜。处女膜中间有一孔，月经血即由这里流出。有过性生活后处女膜会破裂，但如果处女膜弹性好，即使性交也不破裂；反之，有些女性即使没有性交，只是在某些时候锻炼后，尤其是剧烈运动后处女膜就破裂了，因此，处女膜不是判断一个女孩是否为处女的标志。

阴道连接着子宫与外生殖器，是性交的器官，也是月经血排出与胎儿娩出的通道。阴道口位于两个小阴唇之间，上面是尿道外口。一般情况下，阴道呈酸性，有伸展性，为一上宽下窄的管道，长约7~10厘米，平时处于闭合状态，当男性阴茎插入时会打开，不必担心阴道口太小而不能性交。

男女初次开始性接触时，有些人对生殖器充满了好奇心，手指经常进入阴道内，这样易造成划伤与感染，未婚女性还容易造成处女膜损伤。因为阴道有自洁自净功能，所以性交后，不需要用水冲洗，也不要卫生纸或毛巾向阴道内擦拭，只要将阴道口擦干净就可以了。

2. “育儿宫殿”——子宫、子宫颈与子宫内膜

子宫是孕育胎儿与产生月经的器官，形状如倒置的梨。子宫大小和



女性年龄及生育状况有关，未孕女性的子宫大约长 7.5 厘米、宽 5 厘米、厚 3 厘米。子宫包括子宫底、子宫体与子宫颈三个部分。子宫的容量在未受孕时不超过 10 毫升，在妊娠足月时可达 4000 毫升；子宫重量亦从 50 克左右，增加到 1000 克左右，以适应孕育胎儿的需要。宫腔呈倒置三角形，深约 6 厘米，上方两角为“子宫角”，通向输卵管，下端狭窄为“子宫峡部”，长约 1 厘米，临产时扩展为子宫下段。子宫的正常位置是稍向前弯曲，并随膀胱、直肠充盈程度的不同而有所改变。

子宫颈位于子宫下部，形似圆锥体，长 2.5 ~ 3 厘米，上端和子宫体相连，下端延伸到阴道，中间为宫颈管。未生育女性宫颈外口呈圆点状，经阴道分娩生育后则呈“一”字形。子宫颈管分泌的黏液是白带的主要成分，宫颈既可以发生炎症，又可以发生癌症，所以，应定期进行检查，尤其在围绝经期的多事之秋阶段更应注意检查，做到早发现、早诊断、早治疗。

子宫内膜是宫腔的最内层，接受雌激素与孕激素的影响，并随月经周期发生变化。子宫内膜分为致密层、海绵层与基底层 3 层。致密层与海绵层统称功能层，会受激素影响发生周期变化而脱落成为月经；基底层则不受激素影响，一般不发生周期性变化。从青春期到绝经期，子宫内膜受卵巢分泌的性激素影响出现周期性的变化，在育龄期的每个月的一定时间内让受精卵着床而怀孕，如果没有受孕，功能层就会脱落出血，形成月经。

3. “生殖桥梁”——输卵管

输卵管在盆腔内，左、右各一，是精子与卵子相遇受精的地方，同时负责向宫腔运送受精卵，长约 8 ~ 14 厘米，位于子宫上方。每侧输卵管都有两个开口，一个开口联结子宫角部的宫腔内，另一个开口于腹腔，且向卵巢伸延，末端像一把伞，可以捡拾由卵巢排出的卵子。当卵巢排出卵子后，输卵管伞部便“拾捡”卵子，并使之飘浮于输卵管液中，然后向宫腔移动。

正常情况下，受精卵由输卵管迁移到子宫腔后就在宫腔内安家落户

了，逐渐发育成胎儿。但是，由于种种原因，受精卵在迁移的过程中出了岔子，没有到达子宫，而是在子宫以外的地方停留下来，于是就形成了“宫外孕”，医学术语又叫异位妊娠。90%以上的宫外孕发生在输卵管内，这样的受精卵不但不能发育成正常胎儿，还会像定时炸弹一样危险。宫外孕是一种危险的妇科急腹症，必须高度警惕。结婚或有性生活的女性一旦出现停经、腹痛并伴有阴道出血现象时，应立即去医院检查诊治，以减少或防止腹腔内出血，避免失血性休克等严重后果。切不可认为阴道出血就只是来月经，要知道不少宫外孕除出现停经、腹痛外，伴有阴道出血现象，因此，对于结婚或有性生活的女性一旦出现月经延后，又出现阴道流血的情况，最好做尿妊娠试验等系统检测。引起宫外孕的常见原因是输卵管炎及粘连，如慢性输卵管炎、结核、子宫内膜异位症等。输卵管宫外孕的治疗包括保守治疗与手术治疗等方法。

4. “卵氏三姐妹”——卵巢、卵泡和卵子

卵巢是女性重要的内生殖器官，左右各一，形状为卵圆形，位于盆腔内。卵巢的大小与形状，因年龄不同而异，即使是在同一人，左右卵巢并不完全一致，一般左侧大于右侧。正常成人的卵巢大约3厘米×2厘米×1厘米，相当于本人拇指指头，绝经期以后，逐渐缩小到原体积的1/2。

卵巢能产生卵子与女性生殖激素。卵巢内含有大量大小不等的卵泡，根据发育过程的形态与功能变化，卵泡可分为原始卵泡、生长卵泡与成熟卵泡3个阶段。女性的原始卵泡是与生俱来的，新生儿期就有70万~200万个，青春期约有4万个。一般自青春期开始，在性激素的作用下，健康女性每个月经周期都有数十个卵泡同时发育，但只有一个发育成熟为优势卵泡，其余的则萎缩退化为闭锁卵泡，所以，一个健康的女子一生中只有400~500个卵泡发育成熟，成熟之后迅速长大，直径可达20毫米，并逐渐移到卵巢表面，排出成熟卵子。排出卵子之后，卵泡就退化为黄体，在卵巢表面形成一个“小坑儿”。成年健康女性每28天左右从卵巢内排出成熟卵细胞一次，这个过程就是排卵。超声检查可以对卵泡



发育异常和各种排卵障碍进行诊断。不孕的女性可出现卵泡发育不良、无卵泡发育与卵泡不破裂综合征等情况。

（二）女性生殖内分泌并不神秘

1. 雌激素是女性之“根本”

雌激素是一种女性激素，卵巢是分泌雌激素的主要器官，此外，胎盘与肾上腺也能分泌少量雌激素。卵巢分泌的雌激素主要是雌二醇，生物活性很强，进入血液后在肝内被灭活，成为活性较小的雌酮与雌三醇，与葡萄糖醛酸或硫酸结合，通过尿被排出体外。

雌激素的主要功能如下：

①对生殖器官的作用：雌激素能促使青春期女性内生殖器管：阴道、子宫、输卵管等发育成熟，并增加其局部的抵抗力；雌激素还能刺激阴道上皮细胞分化，促进输卵管的蠕动，但过量的雌激素则会产生相反的作用。在月经周期和妊娠期间，雌激素能促进子宫肌增厚、子宫内膜增殖、腺体增多变长、子宫颈腺体分泌增加；雌激素与孕激素相配合，能调节正常月经周期与维持正常妊娠。雌激素还可以刺激外生殖器发育，令大小阴唇长大丰满、色素沉着、弹性增加。

②对第二性征的作用：雌激素能刺激乳腺增生，让乳头、乳晕颜色变深并促进乳房发育。青春期的女孩子，在雌激素的作用下，骨盆逐渐变得宽大、臀部肥厚、皮下脂肪富集、体态丰满，同时音调与毛发分布等都呈现出女性特征。另外，雌激素还有维持性欲等功能。

③对代谢的影响：雌激素能促进肾小管对钠的重新吸收，具有保钠、保水的作用，当然，这种作用也会导致部分女性月经期或月经前浮肿。此外，雌激素还能够降低胆固醇，缓解动脉粥样硬化；它还有促进肌肉蛋白质合成、促进骨中钙的沉积等功能。

2. 孕激素“锦上添花”功不可没

孕激素也是由卵巢分泌的一种重要的性激素，其中以孕酮为主。孕激素绝大部分功能均离不开雌激素的协同作用，其主要生理功能有：