

女性奇病自疗妙方三百首

陈慧榕 编著

广西民族出版社

女性奇病自疗妙方三百首

陈慧依 编著



广西民族出版社出版

广西新华书店发行

国营钦州地区运输总公司印刷厂印刷



开本787×1092 1/32 6.375印张 插页 138页

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数：1—3,500册

ISBN 7-5363-1854-5/R·95 定价：3.50元

目 录

一、青春保健

1. 祖国医学对女性一生的生理变化,划分为哪几个阶段? 1
2. 发育正常的青春期中有什么主要标志? 2
3. 什么是正常月经? 3
4. 有些女性三月一行或二月一至,或终生不行经,对身体有害吗?是否要看医生? 4
5. 月经期应注意些什么? 5
6. 月经期为什么情绪会波动? 6
7. 过分追求体型的苗条好吗? 8
8. 月经不正常指些什么? 9
9. 青春期中痛经可以预防吗? 9
10. 治疗痛经有否方便易行的方法? 10
11. 为什么有“倒经”现象?如何处理? 12
12. 什么是“痧麻夹经”?如何防治? 13
13. 月经前后诸症是怎么回事?如何治疗? 14
14. 少女功能性子宫出血如何治疗? 17
15. 何谓阴痒?少女发生阴痒怎么办? 18
16. 带下是怎么回事?青春期中有白带是病吗? 19
17. 少女带下病的简易治疗怎样? 20
18. 哪些情况属月经失调?如何治疗? 21
19. 什么叫经行吊阴痛?怎样治疗? 24

20. 经间期出血是病吗? 怎样治疗?	25
21. 谈谈少女闭经怎么办?	26
22. 什么叫“五不女”?	27
23. 少女闭经的治疗	28
24. 行经痒疹与月经生理有关, 治疗主要考虑血份。	29
25. 青春期乳汁自出是行为不轨引起吗?	30
26. 为什么青春期束胸无益? 什么时候戴乳罩合适?	31
27. 有否乳房疾病的自我检查方法	33
28. 经前乳房胀痛是一个危险的信号吗?	34
29. 谈谈未婚先孕的不良医学后果和处理办法。	35
30. 女孩子情绪为什么容易波动? 该怎么办?	37
31. 青春期少女出现周期性的精神失常怎样处理?	38
32. 以中医优生学的观点, 选择怎样的配偶为佳?	39
33. 中医学观点的婚育年龄, 以什么时候为佳?	39

二、妊娠期保健

1. 怎样知道自己是否怀了孕?	41
2. 什么叫胎教? 有些什么内容?	42
3. 妊娠后身体将会有哪些变化?	43
4. 妊娠的保健应注意些什么?	45
5. 妊娠期间为什么要保持舒畅的情绪?	45
6. 谈妊娠期调理饮食与节嗜好	46
7. 妊后性生活有害处吗?	47
8. 谈妊后的劳与逸和产前检查	48
9. 妊娠用药有什么禁忌?	49
10. 妊娠呕吐是怎样发生的? 怎样治疗?	51
11. 妊娠早期阴道不规律下血, 要紧吗?	53

12. 出现胎漏、胎动不安时怎样保胎？可以预防吗？	54
13. 已多次自然流产该怎么办？	57
14. 胎萎不长可以治疗吗？	59
15. 何谓子烦？怎样治疗？	0
16. 什么叫转胞？转胞症怎样治疗？	63
17. 妊娠小便淋痛能自疗吗？应注意些什么	63
18. 妊娠后怎样预防大便难？	65
19. 妊娠下肢抽筋的发病机理及其治疗如何？	66
20. 妊娠合并高血压怎样诊治	67
21. 何谓妊娠中毒症？怎样预防？	68
22. 孕妇跌扑怎样处理？	70
23. 妊娠失音需要食药治疗吗？	71
24. 中药可以纠正胎位不正吗？	72
25. 当你将要分娩的时候应注意些什么？	72
26. 什么叫做“乳泣”？怎样治疗？	74
27. 什么叫做“孕悲”？发生原因及如何治疗	75
28. 妊娠期、哺乳期对膳食有何要求？	75

三、产后保健

1. 产后有哪些生理变化？	78
2. 产后如何将息调理？	79
3. 产后自诊方法有哪些项目？	81
4. 产后服用生化汤好吗？	82
5. 破除旧习，预防产后中暑	83
6. 产后可能出现哪些常见病？用药应注意些什么？	84
7. 产后腹痛是否为正常现象？如何处理？	85

8. 产后出血的原因是什么？怎样辨证治疗？如何预防？86
9. 什么叫恶露不绝？怎样处置？88
10. 产后发热，应考虑什么？如何处理？89
11. 引起产后大便难的原因是什么？怎样防治？ ...91
12. 产后尿潴留怎样治疗？92
13. 产后足跟痛是怎么回事？92
14. 产后烦热口渴怎么办？93
15. 产后褥劳有哪些饮食治疗方法？93
16. 产后选用什么方法避孕较好？95
17. 用什么药物可退产妇黄褐斑？96

四、哺乳期保健

1. 哺乳期摄生应注意哪几个方面？97
2. 怎样知道哺乳婴儿是否食饱？98
3. 乳房过胀怎么办？98
4. 哪些因素会引起乳汁过少？怎样治疗？99
5. 哺乳期发生乳头破裂怎么办？100
6. 乳汁自出原因是什么？需要治疗吗？101
7. 乳痛的防治包含哪些内容？102
8. 哺乳期用药应注意些什么？103
9. 介绍几种回乳方法？103
10. 产后什么时候恢复月经？104
11. 产后能同房吗？105
12. 古人为什么主张“宜远房帟，戒情欲。”105

五、更年期保健

1. 什么年龄进入更年期？其有何生理变化？107

- 2、更年期妇女有哪些常见症状?107
- 3、更年期保健应注意些什么?108
- 4、更年期忌烦恼.....109
- 5、为什么说生活有节是预防更年期疾病的好方法?111
- 6、在更年期,性生活是否应该停止?113
- 7、更年期性生活应注意些什么?114
- 8、绝经前后诸症如何辨证治疗.....115
- 9、更年期阴痒的病因及如何治疗?116
- 10、更年期崩漏怎样辨证治疗?117
- 11、更年期饮食应注意些什么?118

六、老年保健

- 1、老年妇女生理上有什么特点?120
- 2、人的天寿是多少? 为什么多数人未尽天年? ...120
- 3、怎样判断自己是否已衰老?121
- 4、争取健康长寿最主要的应注意哪些问题?122
- 5、老年人怎样正确看待滋补药物?124
- 6、老年人进服滋补药物应注意些什么?125
- 7、怎样对待老年期几种常见症候的出现?126
- 8、为什么老年人易发生便秘? 如何防治?127
- 9、常见癌症的早期信号有哪些?128
- 10、怎样才能做一个身心健康的老人?129

七、几种慢性盆腔疼痛疾病的家庭调养

- 1、何谓家庭调养? 家庭调养包括哪些内容?132
- 2、“三分治病,七分调养”在治疗妇科疾病中
“调养”着重什么?132
- 3、慢性盆腔疼痛症的自我诊断.....134

4、子宫脱垂的家庭调养·····	135
5、月经中期痛的家庭调护·····	138
6、慢性盆腔炎的家庭调养·····	141
7、术后卵巢残余综合症的家庭调护·····	144
8、性交疼痛的家庭调养·····	148
9、无病理性慢性盆腔疼痛综合症的家庭调护·····	152
八、性传播疾防治	
1、什么是性传播疾病? ·····	154
2、梅毒是如何感染上的? ·····	154
3、怎样知道是否患上了梅毒? ·····	155
4、梅毒如何防治? ·····	156
5、社会上流传的“灵药”是什么? 如何制炼和服用? ·····	157
6、什么是淋病? 它是如何传染的? ·····	158
7、怎样知道已患淋病? ·····	159
8、如何治疗淋病? ·····	159
9、淋病的出现阴道流“白浊”, 有何妙方? ·····	160
10、血淋如何治疗? ·····	160
11、什么叫外阴湿疣? 病因是什么? ·····	160
12、怎样知道自己生尖锐湿疣? ·····	160
13、湿疣的食疗验方介绍? ·····	161
14、第三性病指什么? ·····	161
15、患上了第三性病有何症状? ·····	162
16、治疗第三性病的中药验方·····	162
17、第四性病 “鱼口”、“便毒”是什么一回事? ·····	163

18. 第四性病如何治疗? 164
19. 生殖器疱疹流传速度惊人, 应引起注意。..... 166
20. 生殖器疱疹临床表现怎样? 166
21. “热疮”治疗, 中药有奇方。..... 167
22. 生殖器疱疹重于预防, 有何措施? 168

九、性知识

1. 女性性生理是什么? 169
2. 性生活时应如何注意外阴卫生? 169
3. 怎样才能使房事过得更和谐? 170
4. 怎样才能使新婚之夜过得美好? 175
5. 行经期能行房吗? 176
6. 祖国医学的观点, 什么时候禁忌性生活? 177
7. 醉饱入房有何害? 178

十、性功能障碍与中药自疗

1. 什么叫性功能和性功能障碍疾病? 180
2. 功能性引起的性功能障碍疾病包含哪些? 180
3. 什么是交接出血? 180
4. 交接出血康复治疗, 应如何辨证用药? 180
5. 什么叫交媾阴痛? 182
6. 交媾阴痛从肝肾治疗效神? 182
7. 何谓女子阴痿? 183
8. 阴痿治疗从肾肝辨证分型施治见奇效 183
9. 阴道痉挛是怎样发生的? 184
10. 性交阴道痉挛用中药配合耳穴压丸奇效? 184
11. 什么叫同房晕厥? 其产生原因有哪些? 185
12. 同房晕厥的应急措施如何? 186

13. 同房晕厥苏醒后应如何调治? 187
14. 什么叫性欲低下? 187
15. 性欲低下治疗重于补肾祛痰 188
16. 房事头痛有验方, 重在滋肾与降火? 188
17. 性高潮障碍怎样调治? 189
18. 什么叫“慕雄狂”? 怎样调治? 190
19. 梦交指的是什么? 191
20. 梦交应治疗, 从肝、心、肾三脏辨证用药。... 191
-

一、青春期的保健

1. 祖国医学对女性一生的生理变化，划分为哪几个阶段？

祖国医学认为女性的一生，从发育到衰老是一个渐进的过程。它的自然盛衰现象正是人的肾气自然盛衰的外在反应，这一认识始于《内经·素问·上古天真论》，论中说：

“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极，四七筋骨坚，发长极，身体盛壮，五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子指出随着肾气的臻熟和消长。女子一生表现有七个不同年龄也。”阶段的生理外在特征。总结起来有五个生理阶段：

童年期：约七岁至十三岁，肾气由稚少而初盛，出现乳牙开始更换，身体发育较快，女性特征明显，身体生殖器官发育快，生理功能日趋完善，第二性征形成，月经现象出现并逐步向性成熟期过渡，月经潮潮有期，已初步具备生育能力，由于青春期在女性一生的生理变化中，是一个重要发育时期，所以自古至今对青春期的保健非常重视，我国有名的妇产科专家林巧稚说过：“在人的一生中，青春期是宝贵和美好的，青春期是身心发育的关键时期，加强锻炼，搞好卫生防病是极为重要的。”

生育期：十八岁开始，可维持三十年，此期肾气平均，精血充沛，筋骨，体，毛发表现为至盛时期，此期真牙

长，体质强壮，生育能力旺盛，正如祖国医学经典著作《灵枢经》所说：“四十岁，五脏六腑，十二经皆大盛而平均。”

更年期：四十五岁至五十五岁，此期肾气逐衰，精血渐亏，身体由强盛至衰老，阴阳易失平衡，精神情绪易受外界影响，月经出现失调至停闭，生育能力由下降至衰失，皮肤腠理疏松，目开始不明，头发斑白，面容开始失华。

老年期：五十五岁以后，此期肾气衰，天癸竭，月经绝止，毛发稀易脱落，全身骨质疏松，肌肉松弛，肌肤干燥无华，生殖器官萎缩，生殖能力消失。

2. 发育正常的青春期有什么主要标志？

人说“女大十八变，”说明女子在青春期年龄阶段发育变化很大，所以亦有“发身期”之称，这个时期的生理特点是肾气盛，女性的内生殖器官发育很快，生理功能日趋完善，并逐步向女性成熟期过渡，所以衡量青春期发育是否正常，应有下面重要标志：

祖国医学理论认为肾主筋骨，此期肾气盛，身高及体重有较明显的增加是一个重要的标志。据目前研究的结果表明，骨龄（用X线摄片观察骨骼的钙化程度制定出骨骼发育年龄叫骨龄）比时间年龄能更精确地反应青春期的成熟程度，据专家在X线骨片上证实，青春期的月经初潮年龄，不论在十四岁或是在十五岁的女孩子，她们的骨龄都相当于正常的十三岁的骨龄。更有趣的发现，在大拇指内侧未出现种子骨，月经初潮不会来临（不管她时间年龄多大），如果出现了，那就会很快出现月经初潮。第二指骨最远的骨骺与骨端钙化开始后六个月，就会出现月经初潮。这些科学的发现，证实了

祖国医学青春期肾气盛，肾主骨的理论的正确性。

第二性征的出现：毛发茂密，乳房乳头发育并突起，骨盆宽大，胸部、肩部及臀部脂肪丰满为青春期发育正常的另一重要标志。大约年龄在十二岁左右，乳晕增大，类似肿块。以后乳房增大，乳头凸出，在此同时，阴毛开始生长，半年至一年后也出现腋毛。

生殖器官的发育成熟：此期在肾气盛的作用下，子宫（祖国医学称胞宫）的生殖功能日趋成熟，外阴也从幼稚型发育为成人型，出现阴阜隆起，大阴唇肥厚，小阴唇变大，并有色素沉着的变化。

月经来潮：本期子宫在肾气的主要作用下，出现了流血现象，称为月经。这时期的月经由于肾气初盛，子宫流血功能不健全，月经的周期尚不规则，有第一次来潮后，停止几个月，甚至半年或一年才行的，此仍属正常范围。

3. 什么是正常月经？

月经的出现是青春期的一个重要特征，又是反应生殖器官发育至成熟的一个重要标志，月经是女性在一定的年龄阶段（一般十四岁——四十九岁左右）周期性的子宫流血现象。因为具有周期性，并且此周期与月亮圆缺同期或近似，所以称为“月经”；又因为正常的月经来潮每月一行，信而有期，经常不变，又有“月信”之称。

祖国医学很重视月经生理的表现，认为在一定程度上月经的正常与否是反映妇女健康与否的一个重要侧面，所以明朝著名医学家张景岳说：“夫经者，常也，有不调则失其常度而诸病见矣。”正常的月经是指，月经在周期，经量，行经期，月经的色、质等方面均属正常者：

周期：是指两次月经相隔天数。一般为二十八天前后七天，约三——五周一行经者为正常周期。祖国医学从实践观察总结指出，正常的周期即是“月事以时下”，也就是说，再次月经来潮只要有一定的周期性即为正常的月经周期。

行经期：指从阴道出血的第一天起至干净之日止，一般为3——7天。也有些人在月经干净后第一、二天又来点血，民间称为“回头血”，只要不再继续出血，也是属正常范围。

月经量：一般一次月经失血约50——80毫升为正常，相当于用卫生纸（半斤装）一包左右，行经的第一天出血量不多，第二、三天经血量较多，以后渐减少，直到完全干净。正常月经周期的失血对于一般生活和营养正常的女性是不受影响的。在月经干净后，会得到较快的恢复。

月经的色、质一般为暗红色，不易凝固，不稀，不稠为正常。

多数女性在月经期没有什么特殊的症状，但在行经期间，由于全身气血偏聚于血海，胞宫的盈满，有人会出现不同程度的下腹不适或胀痛，腰酸腰重，尿频，便秘，体倦无力等现象；亦有人经前经血未泻，气血拥滞血海而出现乳房胀痛，头痛，失眠，情绪改变，易怒或面部痤疮等一些一般不影响工作或学习的，视为月经的先兆征，不作病论。

4. 有些女性三月一行或二月一至，或终生不行经，对身体有害吗？是否要看医生？

女性三月一行经或二月一至潮，或终生不行经的情况有属生理和病理的不同，属生理者，对身体无害；属病理者，对身体有害，均应请医生作鉴别。

古代医家在长期的医疗实践中观察到，有极少数女性二

月一行经者，有些则三月一至，有些甚至一年一经潮，有的终生不行经，但均不影响女性的生育功能。古代医学家把这些特殊的生理现象分别称为：“并月”、“季经”、“避年”“暗经”。还有一些女性在妊娠后，每月仍按期来血，但量较少，而四个月左右自止的生理现象，祖国医学认为是胎气盛的原因，所以称之为“盛胎”，又有“激经”之名。

以上情况的出现，应请医生帮助检查，如果对生育功能没影响，而内生殖器官无异常，对健康无碍，属妇女的特殊生理现象。如果在出现以上现象的同时，发现生殖器官异常，如生殖器官发育不全，处女膜闭锁，阴道闭锁的“石女”，或生殖器官的两性畸形的所谓“阴阳人”。或患有慢性消耗性疾病，或传染病，肿瘤等均可以导致月经周期的异常或终生不行经的，而以上疾病的发现，一定要经医生检查后才能确定，并应积极治疗，以恢复身体健康。

5. 月经期应注意些什么？

月经，是女性重要的生理现象，行经期间体内出现脏腑，经络的气血聚集血海，胞宫盈满，阴道出血的生理改变，在月经期，特别是初潮应注意下面几件事：

(1) 要认识到月经期阴道流血不是丑事，是正常的生理现象。不少青春期少女对月经缺乏生理知识，而出现不正常的心理活动，产生“怕”的心理，把阴道流血误认为疾病的表现，不愿与别人交谈，而愁眉不展，情绪抑郁，再加上经期时间（尤以初潮）伴随出现头痛，心悸症状，更使孩子情绪紧张，影响身心。所以在青春期必须给女孩子以正确的卫生知识教育，纠正月经是不可告人的丑事或脏事的看法。解除不正确的月经心理活动。

(2) 月经期间，气血集聚血海，全身抗病力差，注意月经卫生做好经期保护。月经期间，玉门大开，外邪易于直侵子宫造成疾病，所以必须保持外阴清洁。每天用温开水清洁外阴，并且在清洗时或便后清洁肛门时，应注意从前往后清擦，防止肛门的粪便残渣污染阴道，裤衩及月经带要勤换勤洗，放在太阳下暴晒。行经期可以正常工作，但应避免剧烈运动和过重的体力劳动，以防由于过重的劳动和大运动量耗气伤津，致成气弱津伤而出现的月经过多或行经期延长。经期注意保暖防寒，或勿参加高温作业。祖国医学认为，寒主收引，主痛，经期受寒或经期冷饮可使血凝滞不通，而出现痛经或月经过少。高温作业或经期暴饮烈酒，可致热邪动血，迫血妄行，而见月经过多或月经血如崩之弊。

(3) 行经期间应保持精神愉快，不能过于悲伤或恼怒。因为恼怒或悲伤可伤肝脾，致成肝脾功能紊乱，出现月经失调，或伴随经期出现症候群。

6. 月经期为什么情绪会波动

在日常生活中经常可以观察到，有些女性有周期性的随同月经出现的情绪不稳定现象。某些表现为过度兴奋，易怒，易激动，对己对人要求过高，待人接物或冷或热或采用攻击性语言；而另一些表现为抑郁状态，爱哭，孤僻、多疑、消极等。这些表现往往又是造成家庭不和，同事间矛盾的不团结因素。为此颇使本人苦恼，而旁人却莫名其妙。为什么月经会使情绪波动呢？

祖国医学认为，月经的产生是全身脏腑，经络，气血，津液共同作用于胞宫而产生的一种生理现象，并不只是胞宫排血的孤立生理反应。《素问》认为，正常的月经来潮，以

天癸至，任脉通，冲脉盛为月经来潮的重要条件。天癸是一种物质，这物质的作用是月经来潮的先决条件。任脉主一身之阴，为阴脉之海，汇全身精，血，津，液等阴液为阴任脉总司。冲为十二经脉之海，又称血海。是十二经气血汇集的场所。天癸至，任脉通，太冲脉盛，这三者又取决于心、肝、脾、肾四脏的功能，而四脏又各有所主，心主血脉，是精神之所舍。肝主疏泄，调节全身之血量，故有肝为藏血之海之称；脾为后天之本，气血生化之源，脾统血，使血循经而不溢脉道之外；肾是先天之本，元气之根，主藏精，为人体生长，发育，生殖之本；这些脏腑之间由于经络所属，彼此之间互相协调和相辅相成作用于胞宫而出现月经的。

月经是血，参与月经产生的心，肝，脾，肾和冲，任二脉，中医认为均属阴经所主，月经将至，血海必须盈满，或月经既下血海空虚，此期心、肝、脾、肾和冲，任二脉之精血，或津液均处于空虚状态，此时必然产生阴阳暂时失调，精血，津液均属阴份，其虚将至阳气亢进，特别是精神所舍的心，为主疏泄的肝将会出现暂时的阴阳失调，而表现出心阴不足，和肝阳亢进，肝失调达的精神过渡兴奋或精神抑郁状态。一旦经后，由于脏腑的健盛调和，阴经，阴脉得以阴血，津液的补充，阴阳平行，而症候消失，这就是经期易于激动的生理原因所在，并非病态。

月经可以影响情绪，反过来，情绪波动可造成月经周期，经量，行经期的改变。所以作为女性，在月经期间要克制自己的情绪，多参加一些自己爱好的有益于身心健康的活动，乐观开朗地对待周围发生的事物，而周围的人对月经期的女性也应多加体谅，照顾，创造条件帮助她们渡过烦躁易怒