

现代中医保健丛书

妇女病中医保健

主 编：陆文彬

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷：北京市卫顺印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：13.125

字 数：297 千字

版 次：2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：00 001—6 000

标准书号：ISBN 7-117-03656-7/R·3657

定 价：19.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

目

/ 现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

录

妇女病的特殊性·····	1
什么是月经病·····	3
女性为什么会有月经·····	3
什么样的行经是正常的·····	4
青春期功能性出血是怎么回事·····	5
闭经是怎么回事·····	6
常见的月经病有哪些·····	8
月经病是怎样发生的·····	11
内分泌功能失调引起月经病·····	11
精神因素可激发月经病·····	12
营养不良和入不敷出·····	12
遗传和先天缺陷·····	13
医源性和药源性原因应了解·····	14
要排除全身性疾病·····	15
月经病的调养和保健·····	17
经期卫生很重要·····	17
月经病怎样选菜肴·····	18
月经病怎样选药膳·····	20
月经病怎样练气功·····	22
月经病怎样自我按摩·····	23

月经病怎样选用中成药	24
月经病简易验方选介	25
月经病辨治简介	26
什么是带下病	28
您知道白带是什么吗	28
带下病与生殖系统炎症有关	28
带下病应作哪些检查	29
女性外阴部为啥易发炎	31
女性生殖器炎症分几类	31
带下病是怎样发生的	33
您知道为什么引起白带增多	33
非特异性炎症指什么	34
为啥会引起感染	34
附件炎是怎样发生的	35
子宫内膜为啥发炎	35
宫颈糜烂是怎么回事	36
老年性阴道炎也是带下病	36
前庭大腺炎是怎么回事	37
带下病的调养和保健	39
为啥妇女不宜穿化纤内裤	39
应改进不良的生活习惯	40
带下病怎样选菜肴	41
带下病怎样用药膳	42
带下病怎样练气功	44
带下病怎样自我按摩	45
带下病怎样选用中成药	46
带下病简易验方选介	46

什么是不孕不育	48
不孕、不育并非一回事	48
受孕的基本条件应知道	49
受孕与生殖原理	51
女性生殖器官及生理功能	51
女性生殖细胞和性激素	53
中医是怎样认识孕育的	55
肾气与天癸	56
男女先天不同	56
奇经八脉与孕育	57
心脾与月经的关系	58
奇恒之府与孕育	58
经络气血与孕育	59
饮食与孕育的关系	60
科学的性生活与孕育有关	60
环境、季节、体质与不孕	62
不孕不育是怎样发生的	63
生殖器官异常绝对不孕	63
内分泌功能失调可不孕	64
感染引起炎症亦致不孕	65
精神、营养因素也是不孕的原因	67
特殊原因的不孕分析	68
肿瘤位置和性质	68
染色体异常因素	69
免疫性不孕的道理	70
药源性的不孕育	72
其他影响孕育的因素	73

如何诊断女性不孕	74
必要的系统检查	74
特殊检查	76
综合分析不孕原因	81
“鹊桥”难架	81
无“米”之炊	82
隐形“杀手”	82
“咎”由自取	83
情“趣”不洽	84
虚实错杂	85
多种因素相互转化	85
自然条件影响	86
六淫邪侵转化	86
七情变化致病	87
纵欲耗真妨孕育	87
时间生物钟的影响	88
不孕不育的调养与保健	89
调养的原则有哪些	90
男养精与女养血	90
防外邪和匡正气	91
畅情志及调气血	91
合理饮食及营养	92
顺自然与适劳逸	93
全面了解性科学	93
常用的治疗方法	94
平衡阴阳的激素疗法	95
药至病所的灌注治疗	100

内病外治的熨贴治疗·····	101
调养生息与以阳制阴·····	102
自然调整的气功锻炼·····	104
正确辨证周密论治·····	111
什么叫辨证论治·····	111
不孕不育怎样辨证论治·····	112
女性不孕不育的辨治纲要·····	116
专病专方的择要介绍·····	121
辨证选用中成药·····	127
肾虚不孕·····	128
脾虚血少致不孕·····	128
胞宫虚寒·····	129
肝肾亏虚·····	129
肝郁气滞·····	130
痰湿阻滞胞宫·····	130
血瘀阻遏胞宫·····	130
不孕不育的饮食治疗·····	131
补肾食品与性功能调整·····	131
酒、饮料究竟是有利还是有弊·····	132
服强壮补阳品切勿滥·····	133
可通过饮食填精补肾·····	133
增强活力的食品和功效·····	134
泥鳅解疲劳·····	134
牡蛎可强精·····	135
羊肾补精血·····	135
麻雀添精力·····	135
鲶鱼味鲜美·····	136

雄蚕蛾助阳·····	136
珍贵的鹿茸·····	137
认识海狗肾·····	137
鱼鳔滋肾精·····	137
貂肉有三吃·····	138
莲子治梦遗·····	138
芡实固精关·····	139
韭菜能壮阳·····	139
虾温补肾元·····	140
核桃仁温补·····	140
不孕食疗药膳方选用·····	141
虫草炖鸭·····	141
金樱根炖鸡·····	141
煨鹿尾·····	142
核桃仁腰花·····	142
淮杞鲑鱼汤·····	143
炖鳝筒·····	143
鱼头云·····	143
蓉银鸡块·····	144
苁蓉羊肾煲·····	144
海参水鱼煲·····	145
仙人粥·····	145
鹿角胶粥·····	145
雀儿药粥·····	146
牛膝杜仲汤·····	146
当归生姜羊肉汤·····	147
黄精炖肉·····	147

川断烧狗肉·····	147
人参鹿肉汤·····	148
山药桂圆炖甲鱼·····	148
龟羊汤·····	149
虾仁海参·····	149
虾马童子鸡·····	150
核桃爆鸡丁·····	150
助阳泥鳅汤·····	151
附杞蒸牛鞭·····	152
鹿鞭壮阳汤·····	152
杞精炖乳鸽·····	153
不孕不育治疗新进展·····	154
什么是妊娠病 ·····	156
妊娠是怎样一回事·····	156
哪些是常见的妊娠病·····	160
如何判断妊娠·····	161
妊娠病是怎样发生的 ·····	163
为什么发生妊娠恶阻·····	163
妊娠中毒症发病原因是什么·····	164
子宫外孕是怎样发生的·····	165
妊娠病是否必须终止妊娠·····	166
妊娠病的调养与保健 ·····	168
妊娠调养须知·····	168
妊娠病怎样选用菜肴·····	170
恶阻宜吃哪些菜·····	170
妊娠中毒症可吃什么菜·····	172
防治宫外孕菜肴吃什么·····	175

妊娠病怎样用药膳·····	177
恶阻可选的药膳·····	177
妊娠中毒症可选的药膳·····	178
宫外孕可选的药膳·····	180
妊娠病怎样练气功·····	182
妊娠病的按摩自疗方法·····	182
妊娠病怎样选用中成药·····	183
恶阻可选的中成药·····	183
妊娠中毒症可选的中成药·····	184
宫外孕可选的中成药·····	185
妊娠病简易验方选介·····	185
治妊娠恶阻方·····	185
治妊娠中毒症方·····	186
治宫外孕方·····	187
什么是流产·····	188
正常分娩是怎样的·····	188
怎样认识流产·····	189
流产分哪几种·····	189
流产是怎样发生的·····	191
为啥会引起流产·····	191
流产原因知多少·····	192
习惯性流产有虚实·····	193
流产的调养与保健·····	194
掌握妊娠卫生知识·····	194
流产怎样选菜肴·····	195
流产怎样用药膳·····	197
流产的自我按摩疗法·····	199

流产的气功练习.....	200
流产怎样选用中成药.....	201
流产怎样选用简易验方.....	202
简介流产的辨证论治.....	203
什么是更年期综合征	205
怎样认识更年期.....	205
男、女都有更年期吗.....	206
更年期有哪些变化.....	207
为什么说更年期是“多事之秋”.....	208
更年期综合征指什么.....	209
哪些临床表现叫更年期综合征.....	209
女性更年期综合征临床表现.....	209
月经紊乱.....	209
心慌气急.....	210
潮红汗出.....	210
神经精神改变.....	210
血压改变.....	210
心理改变.....	211
更年期综合征最突出的症状有哪些.....	211
为什么不是人人都患更年期综合征.....	212
更年期综合征为啥女性多于男性.....	213
生理状况的区别.....	213
社会因素的影响.....	214
心理条件的特殊.....	214
生活习惯的差异.....	214
怎样确诊更年期综合征.....	214
诊断更年期综合征应注意什么.....	215

全面陈述病史资料·····	215
选择相关专科会诊·····	215
接受系统检测·····	215
试验性治疗的反佐证·····	215
坚持动态观察·····	215
更年期综合征应与哪些常见病鉴别·····	217
冠心病·····	217
高血压病·····	217
食管癌·····	218
宫颈及子宫肿瘤·····	218
为什么要作一系列检查·····	218
如何估计病情轻重程度·····	220
记分内容和方法·····	221
评价方法·····	221
怎样对待更年期是正确的·····	222
强制性的心态平衡对吗·····	222
“年龄不饶人”应如何看待·····	223
更年期是否应该禁止性生活·····	224
更年期综合征也有分型吗·····	226
应该如何分析常见的临床表现·····	228
为啥会“发福”·····	228
为啥会“老视”·····	229
为啥会“痴呆”·····	230
为啥会易患胆石症·····	230
为啥会潮红汗出·····	231
为啥会便秘·····	232
为啥会胸闷叹息·····	232

为啥易发生水肿·····	233
为啥会阳痿·····	234
为啥会癌闭·····	234
为啥会震颤麻痹·····	235
更年期综合症的调养与保健·····	236
更年期综合征可以预防吗·····	236
为什么说能够预防·····	236
预防的关键有哪些·····	237
需要纠正哪些“生活误区”·····	238
怎样预防更年期综合征·····	242
定期进行健康检查·····	242
保持心态稳定维护心理健康·····	243
合理安排生活起居·····	245
简易可行的保健方法·····	248
适当服用抗衰老药·····	257
更年期综合征怎样治疗·····	262
激素替代疗法内容有哪些·····	262
什么叫激素替代疗法·····	262
哪些情况适用激素替代·····	263
怎样使用激素替代·····	263
激素替代疗法应注意些什么·····	266
对症治疗有哪些·····	268
中医治法有哪些·····	269
分型辨治·····	270
经验方药·····	273
常用药膳食疗·····	276
温补肾阳的药膳·····	277

滋养肾阴的药膳·····	278
调养心脾的药膳·····	280
舒肝理气的药膳·····	283
活血养血的药膳·····	285
什么是黄褐斑·····	288
写在脸上的痛苦·····	288
黄褐斑是怎样发生的·····	289
酪氨酸酶的催化作用和其他·····	289
内分泌失调的因素·····	290
微生态和微量元素变化·····	290
由内而外认识黄褐斑·····	291
应该怎样诊断与鉴别·····	292
黄褐斑的调养和保健·····	295
中医药治疗黄褐斑有哪些方法·····	295
药物治疗·····	295
熏蒸疗法·····	301
外敷疗法·····	302
按摩疗法·····	305
耳穴贴压疗法·····	306
敷脐疗法·····	307
食物疗法·····	307
黄褐斑治疗期间应注意什么·····	310
黄褐斑的预防与保健·····	311
情志——保持乐观·····	311
饮食——丰富多彩·····	312
起居——注意调摄·····	314
什么是乳腺病·····	316

您了解乳房的结构吗.....	316
什么是儿童乳房发育症.....	317
什么叫巨乳症.....	319
什么是副乳.....	320
乳房疾病的常见症状有哪些.....	321
什么叫浆细胞性乳腺炎.....	322
什么是乳房结核.....	324
什么是乳房湿疹.....	326
什么是乳腺增生病.....	327
什么是乳腺小叶增生.....	333
什么是乳痛症.....	336
什么是乳腺纤维腺瘤.....	337
什么是乳房巨纤维瘤.....	338
什么是乳腺导管内乳头状瘤.....	339
什么是积乳囊肿.....	340
什么是乳房脂肪瘤.....	340
什么是早期乳腺癌.....	341
什么是炎性乳腺癌.....	343
什么是乳头湿疹样癌.....	344
乳腺癌有哪些常见症状.....	344
什么是乳房肉瘤.....	347
什么是乳腺叶状囊肉瘤.....	348
乳腺病是怎样发生的.....	349
饮食与乳房病.....	349
精神因素与乳腺病.....	350
急性乳腺炎是如何发生的.....	351
乳腺癌的致病因素有哪些.....	352

乳腺癌的易感因素有哪些·····	354
乳腺疾病的检查·····	355
乳腺病的调养和保健·····	363
先天性乳头凹陷如何矫正·····	363
如何治疗乳汁郁滞症·····	364
如何防止急性乳腺炎发生·····	366
急性乳腺炎的治疗·····	367
浆细胞性乳腺炎如何治疗·····	370
乳腺增生病的自我调理·····	370
乳腺纤维腺瘤如何治疗·····	373
乳腺癌防治须知·····	374
乳房的保健·····	388
常用的保健食品介绍·····	393

妇女病的特殊性

/ 现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

男性和女性由于性别的不同，其生理、病理状态也有一定差异，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，它主要反映在经、带、胎、产等方面的病理变化，由此而发生的疾病。因此，又分为妇科和产科两门学科。

祖国医学对妇女病的研究同样是硕果累累，《扁鹊传》就载有其为“带下医”的史料。自《妇人良方》而后，则女科专著也代有发挥，较有知名度的如《傅青主女科》、《女科经纶》、《女科要旨》、《大生要旨》等。

中医论述妇女病，除运用阴阳、五行、脏腑、经络等学术观点外，尤其强调奇经八脉的生理病理作用，所以清代徐灵胎曾说“女子之病与男子同，惟八脉为病有异”，他就是突出了冲、任、督、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维这八者在辨证论治中的地位。

为了突出“现代多发病”和“中医保健”这两个重点，我们选择了最多见的月经病、带下病、不孕不育、妊娠病、流产、更年期综合征、黄褐斑和乳腺病，这几种病是当前女性最想了解的内容。对于这些疾病，在简要介绍病名、定义的同时，简要地告诉您造成和发生这种疾病的原因，重点是介绍我们日常生活中如何来调养和防治这些病，而且重点是切实可

用，通过搜集资料，也参合编写者的切身经验，特别对于家庭和自我调治可用的药膳、食疗、按摩、气功等无创伤性疗法，作较为详细，而易于操作的叙述，文字力求浅显易懂，还扼要地介绍一些病例供您参考，希望从中得到教益。当然有些疾病是很复杂的，如乳腺癌、不孕症等，我们也将作有关“就医须知”的论述，供您在择医治疗时的参考，希望能对保障您的健康和提高生命质量方面有所帮助。