

综合治疗 方便安全

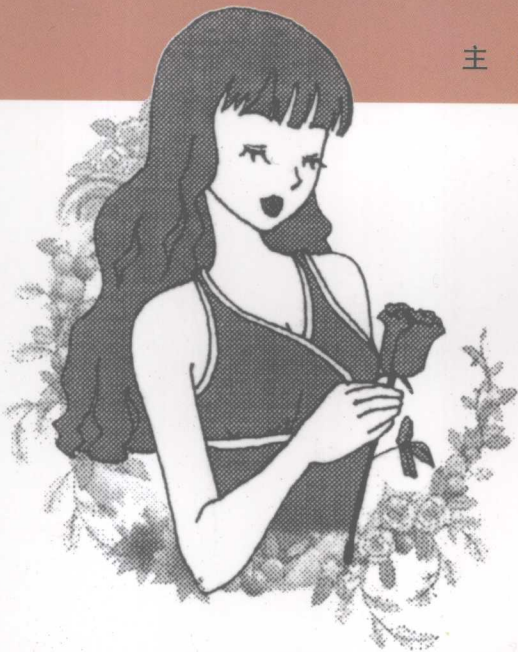
百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

乳腺病的 自我疗法

- 按摩疗法
- 拔罐疗法
- 刮痧疗法
- 熏洗疗法
- 灸疗法
- 耳穴疗法
- 药物疗法
- 贴敷疗法
- 饮食疗法
- 运动疗法
- 音乐疗法
- 心理疗法

主 编/刘成梅 李书耀 于春军



百病自我疗法丛书
中国中医药出版社
最新推出

中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

乳腺病的自我疗法

主 编 刘成梅 李书耀 于春军
副主编 孙士营 费 萍 张素云
编 委 苏广珠 孙玉荣 刁蔚华
郭 蕾

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

乳腺病的自我疗法/刘成梅, 李书耀, 于春军主编.

—北京: 中国中医药出版社, 2006. 12

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-140-3

I. 乳... II. ①刘...②李...③于... III. 乳房
疾病-治疗 IV. R655.805

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162236 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本 850×1168 1/32 印张 8.875 字数 217 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-140-3 册数 5000

*

定价: 16.00 元

网址: www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线: 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: esln.net/qksd/

·京北·



作者简介

王海泉，医学硕士，山东省立医院副主任医师，《中国临床康复》特邀编委。多年来致力于临床常见病的自我保健、治疗、康复研究，尤其对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗有独到的见解。主编著作16部，发表学术论文30余篇，申请发明专利9项，获山东省科技进步三等奖1项。

* 职业信条：用我的智慧和汗水换取您的健康

友情提示

将所有医疗行为全部归属医务人员是欠妥的。病人及其家属参与疾病的预防、治疗及康复非常必要。调动一切积极因素，采用一切可用措施防治、康复疾病是大医学的基本要求。

《百病自我疗法丛书》编委会

总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编委 (以姓氏笔画为序)

于春军 马成涛 马秋霞 孔庆玲

毛继芳 王克 王娟 王学祥

王素秀 王继平 王惠陵 付凤芹

刘卫国 刘允辉 刘北京 刘玉霞

刘成梅 刘雪成 孙广恭 孙学芹

孙艳萍 成兆强 曲萍 朱孔翠

牟振文 张刚 张岚 张志荏

张国亮 张春花 张惠 张微

时君 李艳 李书耀 李秀娥

李其英 李海燕 李福玲 杜秋兰

杜恩伟 杜培学 杨永莲 杨传梅

杨晓红 汪贵生 苏广珠 辛 星

陈 红 陈 菊 周 方 周修平

周胜红 金少华 姜淑芳 宫业松

胡厚君 费大东 赵小燕 赵秋玲

赵海燕 殷立夫 秦 燕 袁秀玲

郭维秀 高丹丹 崇宏雯 崔永星

崔桂华 梅晓明 黄传萍 黄建国

彭福英 葛明广 韩 明 韩立国

霍晓霞

前 言

进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只在纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月



目 录

| | | |
|-----|------------|------|
| 第一章 | 概述 | / 1 |
| 第一节 | 认识乳腺病 | / 1 |
| 第二节 | 乳腺病的病因病机 | / 16 |
| 第三节 | 乳腺病的诊断与分类 | / 21 |
| 第四节 | 乳腺病的西医治疗 | / 23 |
| 第五节 | 中医学对乳腺病的认识 | / 30 |
| 第二章 | 认识经络与腧穴 | / 34 |
| 第一节 | 经络与腧穴简介 | / 34 |
| 第二节 | 治疗乳腺病的常用穴位 | / 38 |
| 第三章 | 乳腺病的躯体按摩疗法 | / 49 |
| 第一节 | 乳腺病常用按摩手法 | / 49 |
| 第二节 | 乳腺病的辨证按摩法 | / 63 |
| 第四章 | 乳腺病的足底按摩疗法 | / 75 |
| 第一节 | 足底按摩简介 | / 75 |
| 第二节 | 足底按摩手法 | / 79 |
| 第三节 | 治疗常见乳腺病的足穴 | / 83 |

| | | |
|------|-------------------|-------|
| | 第四节 治疗常见乳腺病的足底按摩法 | / 85 |
| 第五章 | 乳腺病的手部按摩疗法 | / 89 |
| | 第一节 乳腺病常用手穴 | / 89 |
| | 第二节 乳腺病手部按摩法 | / 90 |
| 第六章 | 乳腺病的耳穴按摩疗法 | / 92 |
| | 第一节 乳腺病常用耳穴 | / 92 |
| | 第二节 常见乳腺病的耳穴按摩法 | / 95 |
| 第七章 | 乳腺病的拔罐疗法 | / 101 |
| | 第一节 拔罐疗法简介 | / 101 |
| | 第二节 常见乳腺病的拔罐疗法 | / 107 |
| 第八章 | 乳腺病的刮痧疗法 | / 111 |
| | 第一节 刮痧疗法简介 | / 111 |
| | 第二节 常见乳腺病的刮痧疗法 | / 115 |
| 第九章 | 乳腺病的中药疗法 | / 123 |
| | 第一节 中药简介 | / 123 |
| | 第二节 乳腺病的常用中药 | / 127 |
| | 第三节 乳腺病偏方验方 | / 136 |
| 第十章 | 乳腺病的贴敷疗法 | / 156 |
| | 第一节 贴敷疗法简介 | / 156 |
| | 第二节 乳腺病的常用贴敷法 | / 163 |
| 第十一章 | 乳腺病的熏洗疗法 | / 171 |
| | 第一节 熏洗疗法简介 | / 171 |
| | 第二节 乳腺病常用熏洗法 | / 178 |
| 第十二章 | 乳腺病的艾灸疗法 | / 184 |
| | 第一节 艾灸疗法简介 | / 184 |
| | 第二节 乳腺病常用艾灸法 | / 188 |
| 第十三章 | 乳腺病的饮食疗法 | / 194 |
| | 第一节 食疗简介 | / 194 |

| | | |
|-------------|-------------------|-------|
| 第二节 | 乳腺病患者的饮食禁忌 | / 203 |
| 第三节 | 乳腺病患者的饮食选择 | / 205 |
| 第四节 | 乳腺病患者常用药膳 | / 208 |
| 第十四章 | 乳腺病的运动疗法 | / 221 |
| 第一节 | 运动疗法简介 | / 221 |
| 第二节 | 乳腺病常用运动疗法 | / 228 |
| 第十五章 | 乳腺病的音乐疗法 | / 244 |
| 第一节 | 音乐疗法简介 | / 244 |
| 第二节 | 乳腺病的音乐疗法 | / 249 |
| 第十六章 | 乳腺病患者的心理调护 | / 255 |
| 第一节 | 心理疗法简介 | / 255 |
| 第二节 | 乳腺病患者的心理问题与心理调护 | / 258 |
| 第十七章 | 常见乳腺病的预防 | / 265 |

第一章 概述

第一节 认识乳腺病

女性的美，是一种曲线的美，和谐的美，美的优雅、自然、挺拔。一对挺拔的乳房，足以令爱美女性自豪。乳房是人类得以延续的生命之泉，是女性性感的魅力及自信之所在，是女性美的象征，代表着生命、青春、活力、爱情、力量。从公元前4世纪古希腊时代的维纳斯女神雕像，到现代的绘画、戏剧、电影、城市艺术雕像等，画家、诗人、作家无不在极力炫耀乳房在人体美中的价值。近年来，在我国特别是东南沿海城市，随着现代生活节奏的加快和社会压力的加大、饮食结构的改变、生活方式的西化以及生育模式的改变，女性的健康受到严重的威胁，乳房成为“多灾之地”。乳腺疾病的发病率逐年增高，成为困扰女性健康的头号大敌。



图 1-1

一、女性健康的“隐性杀手”——乳腺病

乳腺疾病是一类与环境、情绪、孕产方式、生活方式密切相关的疾病。常见的乳腺疾病主要包括乳腺炎、乳腺增生、乳腺纤维腺瘤等。为了让更多的女性了解此类疾病，解除沉重的思想包袱，提高对乳房的自我保健意识，达到有病早治、无病则防的目的，我们特编写了此书。首先，全面了解一下乳房及其生理功能。

1. 乳房的形态

乳房的形态可因种族、遗传、年龄、哺乳、各种不同生理时期等因素的不同而差异较大。应避免将属于正常范围的乳房形态及位置看成是病态的，从而产生不必要的思想负担。

我国成年女性的乳房一般位于胸前的第2~6肋骨之间。乳房外上侧狭长的部分形成乳房腋尾部伸向腋窝。乳房呈半球形或圆锥形，两侧基本对称，哺乳后有一定程度的下垂或略呈扁平，老年妇女的乳房常萎缩下垂且较松软。乳房的中心部位是乳头，其上有许多小窝，为输乳管开口。乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区是乳晕，青春期呈玫瑰红色，妊娠期、哺乳期色素沉着加深，呈深褐色。乳房内的脂肪组织呈囊状，包于乳腺周围，形成一个半球形的整体，这层囊状的脂肪组织称为脂肪囊。脂肪组织的多少是决定乳房大小的重要因素之一。乳房还分布着丰富的血管、淋巴管及神经，对乳腺起到营养作用及维持新陈代谢作用。乳头、乳晕处的神经末梢丰富，感觉敏锐，在发生乳头皲裂时，疼痛剧烈，故发生乳腺炎后，常有红、肿、热、痛，腋窝淋巴结肿大等表现。

2. 乳腺的结构

乳腺是分泌乳汁的腺体，我们形象地称之为宝宝的“粮库”。乳腺组织是由15~20个呈放射状排列的腺叶组成，每一个

腺叶由乳腺导管、若干乳腺小叶和腺泡组成，如一棵倒着生长的小树。每一个腺叶分成若干个腺小叶，每一个腺小叶又由 10 ~ 100 个腺泡组成。这些腺泡紧密地排列在小乳管周围，腺泡的开口与小乳管相连。多个小乳管汇集成小叶间乳管，多个小叶间乳管再进一步汇集成乳腺导管，又名输乳管。每一个腺叶都有单独的导管，分别开口于乳头，输乳管共 15 ~ 20 根，以乳头为中心呈放射状排列，汇集于乳晕，开口于乳头，称为输乳孔，也就是我们在乳头上看到的许多小细孔。乳腺导管在乳头处较为狭窄，向深部行走，在距乳头开口部 0.5 ~ 1 厘米的导管处开始膨大，形成壶腹状扩大，称壶腹部，又称乳窦，有储存乳汁的作用，也是导管内乳头状瘤好发的部位。

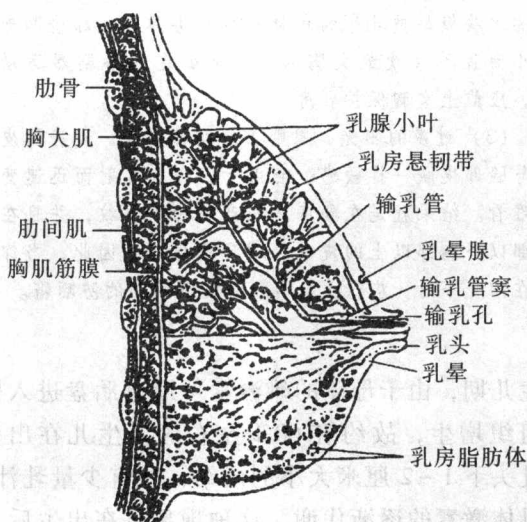


图 1-2

3. 乳房的发育

乳房是哺乳动物共同的特征，一般成对生长，两侧对称。人类乳腺仅有胸前的一对。自出生后，乳房的发育经历幼儿期、青

春期、性成熟期、妊娠期、哺乳期以及绝经期等不同时期。在各个不同时期的变化中，机体内分泌激素水平差异很大，受其影响，乳房的发育和生理功能也各有特点。

小
知
识

有损胸部的三种行为

(1) 激进的饥饿疗法或单调、片面的饮食习惯对胸部极其有害。会使脂肪组织迅速减少，剩下的只是松弛的皮肤。想减肥的人为了一对美丽的乳房，也应该循序渐进地食用合适且营养丰富的饮食。

(2) 过紧或不合体的文胸不利于乳房发育。要想获得一对饱满的乳房，合适的文胸绝对重要，因为乳房的皮肤极易被乳房的重量拉得失去弹性。那些胸部较小而且不喜欢戴文胸的人，至少在从事剧烈运动时，应戴上文胸保护乳房。

(3) 过多的阳光，原则上对胸部有害。乳房的皮肤与脸部皮肤一样敏感，会由于阳光的照射而迅速变得难看。结果就是在乳房之间产生细小皱纹，并且在颈部以下胸部以上的皮肤区域产生色斑。因此，当你站在阳光下时，应涂上含有很高防晒成分的防晒霜。



在新生儿期，由于母体的雌激素可通过胎盘进入婴儿体内，引起乳腺组织增生，故约有 60% 左右的新生儿在出生后 2~4 天，出现乳头下 1~2 厘米大小的硬结，并有少量乳汁样物质分泌。随着母体激素的逐渐代谢，这种现象可在出生后 1~3 周自行消失。这里需要指出的是，切勿用手挤压乳头，以免造成感染。自青春期开始，受各种内分泌激素的影响，女性乳房进入了一生中生理发育和功能活动最活跃的时期，直至绝经期。妊娠期与哺乳期是育龄妇女的特殊生理时期。此时，乳腺为适应特殊的

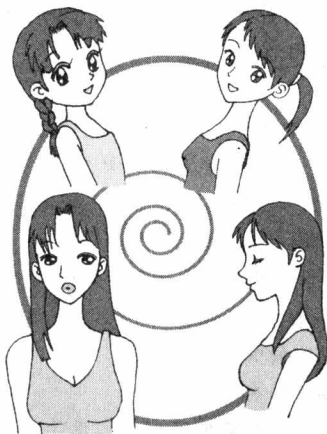


图 1-3

生理需求而发生一系列变化。自绝经期开始，卵巢分泌激素量逐渐减少，乳房的生理活动日趋减弱。

4. 乳房的生理功能

(1) 哺乳：哺乳是乳房最基本的生理功能。乳房是哺乳动物所特有的哺育后代的器官，乳腺的发育、成熟，均为哺乳活动做准备。在产后大量激素的作用及婴儿的吸吮刺激下，乳房开始有规律地产生并排出乳汁，供婴儿成长发育之需。

(2) 第二性征：乳房是女性第二性征的重要标志，是女性形体美的一个重要组成部分。一般来讲，乳房在月经初潮之前 2~3 年即已开始发育，也就是说在 10 岁左右就已经开始生长发育，是最早出现的第



图 1-4