

20多位专业医师合力编写 专为女性朋友量身定制


女人的 身体大事

台湾中医临床医学学会 著

台湾地区中医师公会监事长 陈俊明

台湾地区中医妇科医学会理事长 刘景升

联合推荐

 鹭江出版社

女人的 身体大事

台湾中医临床医学学会 著

 江苏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的身体大事/台湾中医临床医学会著. —厦门: 鹭江出版社, 2008.3
ISBN 978-7-80671-926-8

I.女… II.台… III.女性—养生(中医) IV.R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第030135号

女人的身体大事

台湾中医临床医学会 著

责任编辑 / 林 震

特约编辑 / 周 丽 刘一冰

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路22号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592-5046666 0591-87539330 010-62376499

印 刷 / 北京百花彩印有限公司

规 格 / 787×1092毫米 1/32

印 张 / 7

印 次 / 2008年4月第1版第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80671-926-8/I · 158

定 价 / 28.00元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

女性健康诊疗室

近几十年来，传统中医终于逐渐受到社会各界及广大民众的重视。其实中医学早已有几千年光辉灿烂的历史，而中医妇科学更是其中重要的临床学科。自古以来，即以研究妇女生殖健康为主轴，对人类的繁衍及维护妇女健康发挥极重要的功能。即使现今科学发达，西医妇科的检查诊治技术随之日新月异，也还是无法完全取代中医的角色。临床上像不孕症、习惯性流产的病人，在接受西医治疗无效后，转而寻求中医治疗竟获得改善的病例实在为数不少。因此，西医的微观与中医整体诊治的观念，在临床上其实是可以互补长短的。

近几年来，提升中医师的妇科诊治水准，已是一件刻不容缓的工作。此次台湾中医临床医学会，在陈潮宗理事长、陈旺全与陈志芳名誉理事长及廖奎钧执行编辑的策划下，与二十多位医师通力合作编就的这本妇科专著，将临床上常见的妇科疾病详尽论述，并提出效果卓著的治疗妙方，诚可为医界与民众参考的实用好书。

台湾中医师公会监事长

陈俊明



爱自己·护一身

优良医疗保健是中国传统医学长期以来的文化结晶，也是中华民族得以延续茁壮的重要因素。其影响所及不仅限于中国，甚至在亚洲及全世界也都可看到其踪迹。

妇幼保健在民族医疗保健方面占有不可或缺的地位，尤其在古代封闭的社会里，医者如何以其医疗技术及医药方式对妇科疾病达到诊断、治疗的目的，其运用四诊、八纲、气血、脏腑、经络等诊断方法及对药物的炮制分类，按其药性不同，依治法治则来施药，真正做到辨证论治的方法，进而达到医疗保健的效果，其诊籍病案，弥足珍贵。

欣闻台湾中医临床医学会陈理事长潮宗医师、陈旺全前理事长、陈志芳医师等二十多位医师针对经前症候群、更年期症候群、痛经、闭经等妇科疾病分门详述，由廖奎钧医师担任执行编辑完成此书，相信不仅可供医者参考，更可为民众医疗保健指引。

台湾中医妇科医学会理事长

刘景升

关系你幸福的终“身”大事

在门诊中，只要是女性患者，十之八九都会询问妇科的问题，从最常见的“月经痘”，到经前脾气暴躁、痛经、经期紊乱、月经量问题等，由于每个月都会引起一次不舒服，所以深深困扰着女性朋友。

中医在妇科方面有绝对的优势，因为借由调理内外脏腑，就可以彻底根除女性的妇科问题。例如治疗痛经时，多数人都是吃颗止痛药来应付一下，但同样的痛苦下个月又会再出现，实在是女性毕生的恶梦。其实从中医的角度看痛经，可以发现其本质为“气血失调、经脉不通、不通则痛”，所以调理气血是治疗的重点项目，当气血调和、经脉通畅后，痛经也会根除、痊愈。

本书集结中医资深专家的文章，以深入浅出的方式，介绍各种妇科疾病诊疗与保健方法，如果说中医的古文典籍过于深奥，那么这本书正可以当做开始了解中医妇科的入门书。

陈潮宗

台湾中医临床医学会第四届理事长

台湾中医临床医学会第四届理事长

陈潮宗

【现任理事长序】



泽被两岸女性的健康读本

《女人的身体大事》一书在本会第四届理事长陈潮宗推动下，于2005年7月付梓印刷。书中介绍女人一生，由女孩长大成人，身体所发生生理变化及一些扰人疾患的病因、病症，与中医分类辨证提出方药治疗，经络、食疗养生保健，充分体现中医在妇科诊治方面的全方位医疗特色，出版后颇受好评。今再度付梓，一方面归功于内容深入浅出，读者可在轻松阅读中探索身体奥秘，吸收保健知识；另一方面归功于本书详述临床上常见的妇科疾病，治疗妙方吸引医界同道之重视与共鸣，为推广中医对疾病治疗、健康促进的优点，供更多的妇女朋友及中医同道参考，特再度出版，发行于海峡彼岸。本书再度出版感谢历任理事长的支持与本会团队的通力合作，也感谢台视文化事业股份公司的协助。

台湾中医临床医学会第五届理事长

林展弘

你的健康全书

现今社会变迁快速，经济发展蓬勃，女性早已撑起半边天，在各工作领域崭露头角。虽然妇女占总人口的一半，平均寿命又超过男性6岁以上，但是在女性生命的过程中，各年龄层女性却有其特殊的生理、心理健康问题，令认真工作的妇女朋友们着实深感困扰。因此，当务之急只有解决妇女的病痛，才可改善其生活品质，又能提高社会生产竞争力，而教育女性朋友正确的观念及自我关爱的方法，更是目前医护人员的重要工作。

中医向来都相当重视对妇女疾病的治疗与研究，远自唐宋朝代建立医事分科制度之始，便设有妇科专科医师，有系统地长期累积临床经验及妇科典籍编写，以提供后世有志者研读，所以，妇科疾病是中医擅长的项目之一，不仅疗效显著，用药也比较温和，且副作用较小。

台湾中医临床医学会汇集了多位资深医师的临床治疗经验，用心编纂这本常见中医妇科疾病专书，希望从“观念篇”带领读者认识妇女的器官作用、生理变化、病理特点，再由“症状篇”了解妇女各种常见疾病的症状及中医独特的辨证治疗方法，最后在“保养篇”中特别提供各种妇科常见疾病须注意的饮食禁忌与食疗、外治方法，并介绍妇女可自我保健的穴位。期盼借由正确的护理保健观念及中医治疗法则，帮助妇女朋友们及早摆脱妇女病的困扰，并为提升民众健康尽份绵薄心力。

台湾中医临床医学会杂志执行编辑

廖奎钧

Contents

- 【推荐序一】女性健康诊疗室 ● 陈俊明 1
- 【推荐序二】爱自己·护一身 ● 刘景升 2
- 【前任理事长序】关系你幸福的终“身”大事 ● 陈潮宗 3
- 【现任理事长序】泽被两岸女性的健康读本 ● 林展弘 4
- 【编者序】你的健康全书 ● 廖奎钧 5

PART 1

【观念篇】深探女体与妇女病之堂奥

- 1 初窥女性生殖器官的神秘面貌 3
- 2 女性特有的生理变化——月经 21
- 3 “湿答答”的恼人问题——白带 34
- 4 难以启齿的妇科常见症状 41

PART 2

【症状篇】妇女病诊疗室

- 1 你有“月经不调”的困扰吗? 47
- 月经过多 58
- 月经过少 65
- 月经淋漓 69
- 2 有疼痛难忍的“痛经”怎么办? 79
- 3 当遇上千呼万唤都不来的“闭经” 88
- 4 突如其来的“经期间出血” 97
- 5 你是“经前症候群”的紧张一族吗? 104

6	令人困扰的“月经期杂病”	115
	症状1: 经行泄泻	115
	症状2: 经行感冒	118
	症状3: 经行口糜	122
7	点滴不尽的恼人“带下病”	125
8	令人担忧的“症瘕病”	137
	子宫肌瘤	137
	子宫颈癌	146
9	爱人别相害的“盆腔炎炎”	151
10	瘙痒难忍的“阴道炎”	159

PART 3

【保养篇】DIY妇女保健室

1	有妇科疾病时的饮食禁忌与食疗验方	167
2	妇女保健常用穴位索引	170
3	外治薰洗法	185
4	外治贴敷疗法	188
5	妇女日常生活预防保健	197

附录

1	人体体质分类	201
2	中医如何诊断疾病	205
3	中医五脏六腑的主要功能	206
4	中医名词难字索引	209



Part 1

深探女体与妇女病之堂奥

| 观念篇 |



初窥女性生殖器官的神秘面貌

你一定记得，中学健康教育里关于男女生殖器的那两个章节，当时年纪小，真是既害羞又好奇，只是老师的认知与心态如果不够正确，将这两章节请同学“自修”的话，可能就这样错失良机了。

事实上，女性的生殖系统构造复杂，而且常常发生一些小毛病，造成女性生活上的困扰，甚至影响情绪、生活等，于是有很多偏见或是调侃的话就这样产生了，例如看到一个脾气暴躁的女性就会说：“她大姨妈来了！”这样对女性实在是不公平的。

● 你的身体

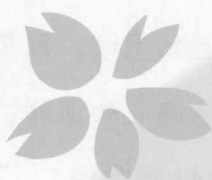
正确认识生殖系统，对于女性本身的健康只有好处没有坏处，在面对许多生殖系统问题时，将不会再陷入恐慌、迷信、误解之中，会知道要寻求何种帮助。而男性对女性生理多一些了解，增进一分知识，将来也能够对家人、伴侣、孩子更体贴。

第一性征

指的是女性内外的性器官，即生殖器官。

第二性征

指女性特有的表征，例如乳房变化、体毛生长和脂肪分布，与生殖没有直接关系。



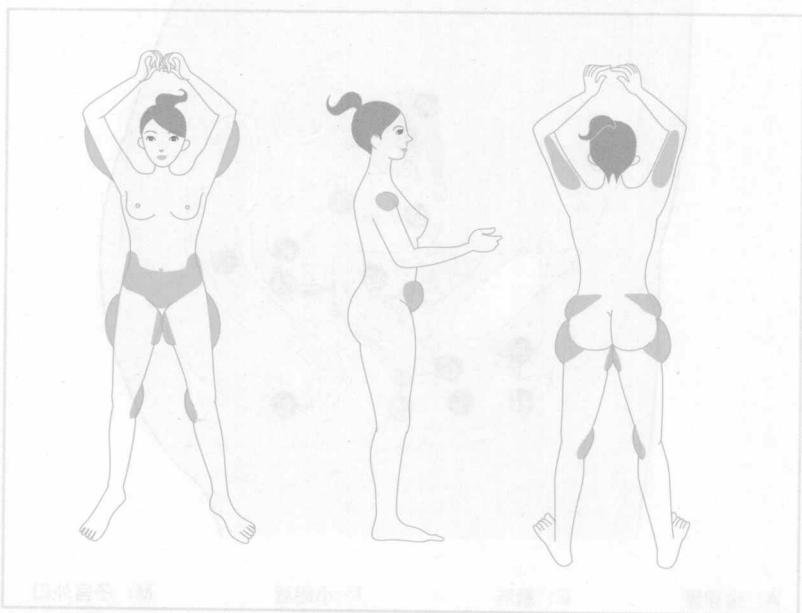
女性的性征

不管女性或是男性，性腺是一出生就有的“配备”，只是性腺一直处于休眠状态，进入青春发育期，性腺才开始成长，而它所分泌的性激素，就决定了青春期男女第一性征的发达和第二性征的出现。



- ◆ 乳房和乳头慢慢凸起和变大，乳晕的颜色和面积变深、变大，乳腺也会增生。
- ◆ 体毛（如腋毛和阴毛）的生长。
- ◆ 皮下脂肪的分布，从儿童的体型渐渐转变为成熟女性身体特有的曲线，皮肤也变得细致、有光泽。
- ◆ 女性甜美、明亮的声音及娇柔气质也都属于第二性征。

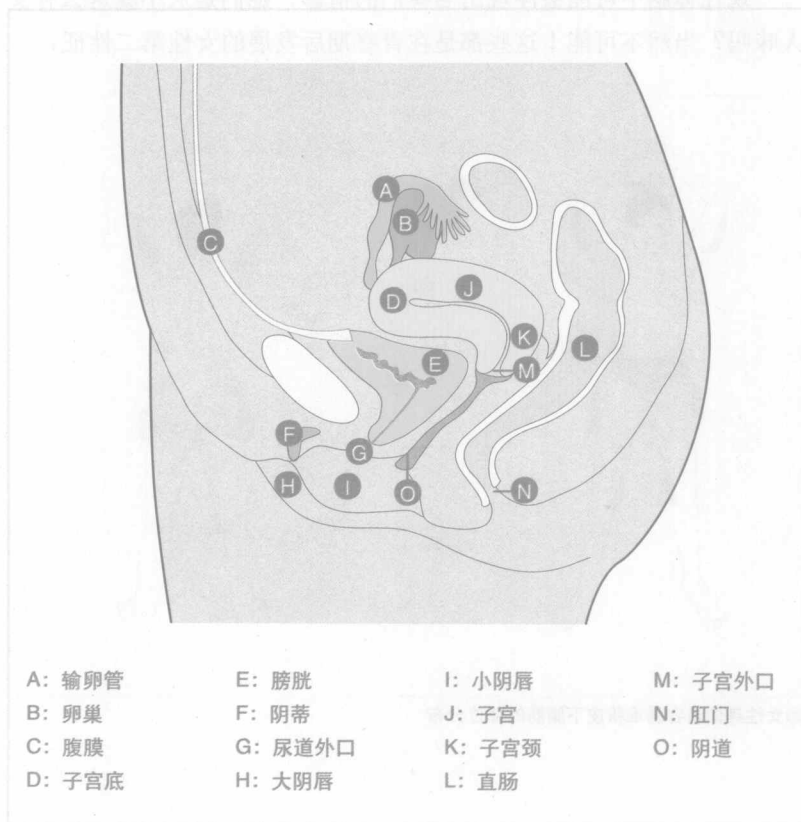
现在你脑中可能会浮现出名模们的情影，她们是从小就这么有女人味吗？当然不可能！这些都是在青春期后发展的女性第二性征。



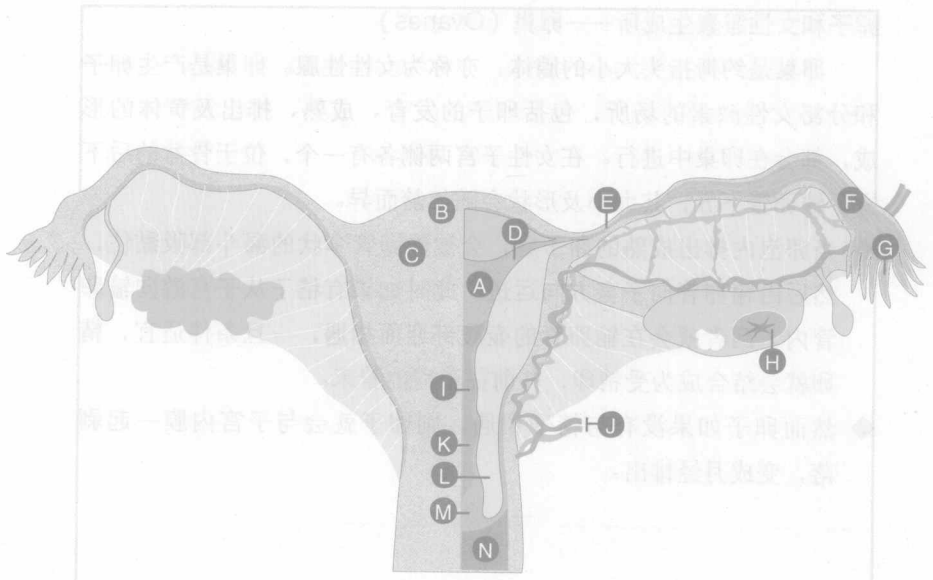
● 女性身体最容易堆积皮下脂肪的部位分布

● 女性内生殖器 (Internal Female Genital Organs)

女性的生殖器官，可分为外生殖器及内生殖器两部分，接下来让我们先来认识女性内生殖器。内生殖器主要位于盆腔内，包括卵巢、输卵管、子宫、阴道等部位。



● 女性生殖器官在腹腔的分布位置



- | | | |
|-----------|-----------|---------|
| A: 子宫腔 | F: 输卵管壶腹部 | K: 子宫颈管 |
| B: 子宫底 | G: 输卵管漏斗部 | L: 子宫颈 |
| C: 子宫体 | H: 卵巢 | M: 子宫外口 |
| D: 输卵管子宫部 | I: 内子宫口 | N: 阴道 |
| E: 输卵管峡部 | J: 子宫动、静脉 | |

●女性生殖器官的结构剖图