



● 常见病调养与康复丛书

CHANGJIANBINGTIAOYANGYUKANGFU CONGSHU

总主编 吕志平 ◎ 罗颂平 朱玲 主编

【妇科病】

调养与康复



家庭全面健康之专家完备方案

常见病调养与康复丛书/总主编 吕志平

妇 科 病 调养与康复

主 编 罗颂平 朱 玲



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科病调养与康复 / 罗颂平, 朱玲主编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2008.2

(常见病调养与康复丛书 / 吕志平主编)

ISBN 978-7-5062-8042-6

I. 妇… II. ①罗…②朱… III. 妇科病—康复
IV. R711.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 030880 号

妇科病调养与康复

FUKEBING TIAOYANG YU KANGFU

责任编辑: 杨贵生

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮政编码: 510300)

电 话: 020-84451969, 84459539

网 址: www.gdst.com.cn

编辑邮箱: edksy@21cn.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 湛江南华印务公司

版 次: 2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

规 格: 880mm×1 230mm 1/32 7.75印张 284千字

书 号: ISBN 978-7-5062-8042-6/R·0120

定 价: 19.00元

版权所有 违者必究 (若发现因印装质量问题影响阅读, 请与本公司联系退换)

内 容 提 要

该套丛书由南方医科大学(原第一军医大学)、第二军医大学、中山大学医学院、广州中医药大学、广东省中医院、山东中医药大学、解放军广州军区广州总医院、解放军广州军区武汉总医院、解放军第 421 医院、解放军第 422 医院、汕头大学医学院、暨南大学药学院、广西中医学院、广东医学院、广东省人民医院、河南省人民医院、广州市第一人民医院、深圳市妇幼保健院等单位的 150 多名专家教授历时数年编著、审定而成。

中国科学院院士、著名中西医结合医学家陈可冀教授审阅了该套丛书并题词。

该书共分 8 章。首先介绍了女性一生中各个不同的特殊时期的保健调养。然后选择了最常见、最具代表性的 17 种原发性、继发性妇科病(例如女性常见的内分泌疾病、生殖系统感染疾病、子宫内膜异位症和子宫肌瘤、生殖器官良恶性肿瘤、不孕症、异常产褥疾病等),以西医病名为纲,从临床实际出发,着重介绍了主要临证汤剂、中成药的使用,食疗方法及常用药膳;还介绍了西医、中医对妇科病的营养调理、康复治疗、预防调护方法。

该书以妇科病调养康复保健的科普化、社会化为目的,内容新颖、特色鲜明,有较强的实用性、科学性、先进性、可读性,资料性甚强,是一本融中西医调治、内科与外科调治、营养和药膳调养、调治与预防结合等为一体的综合性妇科病调养与康复全书。可供妇科病患者及其家属,妇科病专科医生、临床医师、营养师,以及其他有兴趣者参考。

《常见病调养与康复丛书》编委会

丛书总主编：吕志平

丛书编委：（按姓氏笔画顺序）

刘 强	向仕平	吕志平
孙学刚	朱成全	朱 玲
邵 岩	陈 瑜	周迎春
林小田	罗颂平	侯金林
钟先阳	贺松其	魏 辉

《妇科病调养与康》编写人员

主 编：罗颂平 朱 玲

副 主 编：许丽绵

主要编写人员：（按姓氏笔画顺序）

罗颂平	朱 玲	许丽绵
蔡平平	赵春景	

丛书总序

随着时代的发展,人类疾病谱发生了深刻的变化,健康概念随之而得到了更新,人们对健康水平和生存质量提出了更高的要求。如何实现常见病的预防、治疗、康复及保健一体化、科普化和社会化,满足人们日益增长的医疗保健的需求是摆在我们医务工作者面前的义不容辞的神圣职责。

要实现常见病调养、康复及保健的一体化、科普化和社会化这一目标,必须坚持中西并重、共同发展及优势互补的方针政策。中医药学源远流长、博大精深,这一伟大宝库为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明做出了不朽的贡献。中医药学的科学内涵,体现于它对人体健康与疾病认识上的整体观和辨证论治。在疾病的防治方面形成了未病先防、既病防变和病后防复的科学系统的一体化思想。尤其可贵的是注重病后防复的康复疗养,强调祛邪务尽、培本复元及病后宜忌,重视精神情志、饮食、劳逸对疾病康复的重大影响。这些闪烁着智慧之光和科学之光的中医药理论千百年来,始终被我国人民在医疗保健实践活动中奉为主臬。然而,随着科学技术的进步,现代医药科学水平得到了空前的发展和提高,人们对疾病的预防保健、调养康复有了新的认识和理解,单纯的中医中药或西医西药都不可能承载起人类预防和治疗疾病的重任,单纯的医疗模式亦不能满足人们追求健康的需要。因此,打破传统的、单一的医疗服务模式,积极倡导全民关注自身健康,人人懂调养康复,才能真正从根本上改变目前捉襟见肘的医疗保障体制,提高人们的健康水平和生活质量。这正是世界卫生组织(WHO)推行“健康促进”的意义所在。

基于对以上问题的深刻思考,我们组织了临床第一线的医务工作者编写了这套《常见病调养与康复丛书》。丛书的编写过程中,本着中西医并重、优势互补的指导原则,强调以提高人民群众

丛书总序

对常见病的调养与康复保健的理解和认知为中心，一切从临床实际出发，力求使令人望而却步的高深医学理论知识科普化，使历来由医疗机构承担的不堪重负的医疗保健社会化，最终达到全民关注自身健康、提高自我保健质量和水平之目的。在编写体例上大胆创新，根据当今临床分科的具体情况，结合人们对医学知识科普化的实际需要，选择常见病为切入点，将本套丛书分为胃肠病、肝胆病、肾脏病、心脑血管病、呼吸病、风湿病、男科病、妇科病、儿科病、老年病、骨与关节病、皮肤病等十多个分册。每个分册以简单明了、通俗易懂的行文风格，从中西并重、辨证辨病结合等方面首先阐述了现代医学等各个疾病群的生理功能、病因病理、常见类型、常用检查方法及治疗的认识，然后概述了中医的病因病机、辨证要点、辨证治疗及用药规律，尤其提示了中医治疗中应注意的问题，最后对常见症状及处理作了简明的介绍。选择了最常见、最具代表性的病种，以西医病名为纲，增加中西医之间的接触点和亲和力，从现代医学的视角阐明每种疾病的发病原因及机制、临床症状表现及西医治疗情况，并从中医的角度分析了该病的病因病机、辨证分型及中医治疗；在中医治疗中，着重介绍了名家临证经验和单方验方的使用；最后详细重点阐述了每种疾病的非药物疗法，涉及饮食、针灸、按摩、气功、心理疗法等。在常用药物及药膳中，首先分类介绍了各个疾病群的常见药物的用药原则、使用方法及注意事项，将治疗该疾病群的中草药按中药的主治功能、性味归经，分门别类地进行了详细阐述。在常用方剂及中成药章节中，将用于治疗该疾病群的各种中药剂型作了一一介绍，包括汤剂、散剂、丸剂、片剂、颗粒剂、胶囊等。在疗养药膳中，详细介绍了各种药膳的制作、功能主治等，主要涉及粥羹类，汤饮汁类，炖、煲、蒸、炒、煨、烤、冲品类，药糕、药饼、药末、糯类制品、小麦面制品等品类。

本套丛书匠心独运、颇具特色的核心内容主要有单方验方、非药物疗法、营养药膳等，这部分内容既通俗易懂，又能直接指导人们对常见病进行调养康复。非药物疗法具有疗法手段多样性、适用范围广泛、取法自然而副作用少，价廉、方便、有效，集防病、治病、康复保健于一体。尤其是营养药膳具有保健强身、防病治病的独特功效，正越来越受到人们的关注。寓治于食的营养药膳疗法，源于中国古代的“医食同源”、“药食同功”之说，源远流长，它是中华文化的绚丽瑰宝。

本套丛书以常见病调养康复保健的科普化、社会化为目的，融

丛书总序

理论性、科学性、先进性、实用性于一体,体例新颖、特色鲜明、搜罗广远、内容丰富、重点突出、自成体系。希望其成为追求健康、热爱生命、享受生活者的良师益友。

本套丛书工作量大,参加编纂的专家教授人员众多,并得到了中国科学院院士、著名中西医结合医学家陈可冀教授等专家学者的指导,以及广东世界图书出版公司的鼎力支持,谨此一并致谢!

医学科技发展一日千里,人们对健康生活的追求永无止境,随着时代的变迁,科学的进步,本丛书也将会修订、再版以满足人们新的需要。

《常见病调养与康复丛书》总主编

吕志平 教授

于广州

前

言

妇科疾病包括月经病、生殖系统炎症、生殖系统肿瘤、产后期等。

全书共分8章。第一章主要介绍女性特殊的生理特点,目的是使女性朋友对自己的身体能有基本的了解,知常达变,从而能通过日常生活中细小的端倪变化而及时就医,使疾病能得以早期诊断、早期调治。该章还分别介绍女性一生中各个不同的特殊时期的保健调养,使其能顺利渡过。第二章分别介绍女性常见的内分泌疾病,如功能失调性子宫出血、痛经、闭经等。另外,随着社会节奏的加快、环境污染的加重,卵巢早衰等内分泌疾病的发病有所增加,故在该章一并对此疾病进行介绍,使女性朋友对其有正确科学的认识。第三章介绍女性常见的生殖系统感染,目前诸如淋病、尖锐湿疣等性传播疾病的发病率较前大大上升,而人工流产率的增高,也是此类疾病发病率上升的不可忽视的因素。生殖系统感染,尤其是盆腔炎发病率的增高也是导致异位妊娠、不孕症的重要因素,故做好对此类疾病的防护措施有着重要意义。第四章介绍子宫内膜异位症、子宫腺肌症,二者均会给患者带来很大的痛苦,导致患者生存质量下降,尤其是后者。该书对此类疾病的发病特点、症状特点、防护措施进行了介绍,目的是使女性朋友对此有一整体的认识、了解,注重日常的生活调理。第五章介绍妇女常见的生殖器官良恶性肿瘤,如子宫肌瘤、宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌,使大家对肿瘤加以警惕,做好一定的预防工作,早期发现、早期调治,提高生存质量。第六章介绍不孕症的调治、调养、预防等。第七章分别介绍了不同类型自然流产。第八章介绍了常见的异常产褥疾病,如产褥感染、产褥期抑郁症、缺乳(附:回乳)等。

由于时间仓促,故书中错误缺点在所难免,敬请有关专家、广大读者晷吝赐教!

本书编著者

目 录

第一章 女性生殖系统生理概述

1

一、女性一生各阶段的生理特点	1
(一) 胎儿期	1
(二) 新生儿期	1
(三) 儿童期	2
(四) 青春期	2
1. 体格发育 (2) 2. 生殖器官发育 (第一性征) (2)	
3. 第二性征 (3) 4. 月经来潮 (3)	
(五) 性成熟期	3
(六) 绝经过渡期	3
(七) 绝经后期	4
二、女性的主要生理特点	4
(一) 月经的生理现象	4
(二) 带下的生理	5
(三) 妊娠的生理	6
1. 受孕机理 (6) 2. 妊娠现象 (7)	
3. 预产期的计算与临产时的特征 (8)	
(四) 产褥期的生理	9
三、女性特殊期的预防、保健	10
(一) 月经期卫生	10
1. 月经期保健 (10) 2. 月经期调养 (11)	
(二) 新婚期卫生	12
1. 新婚期保健 (12) 2. 新婚期调养 (13)	
(三) 妊娠期卫生	15
1. 妊娠期保健 (15) 2. 孕期常见症状及其处理 (16)	
3. 妊娠期调养 (19) 4. 妊娠期药膳 (21)	
(四) 产褥期卫生	22
1. 产褥期保健 (22) 2. 产褥期调养 (25)	

3. 产褥期药膳 (25)	
(五) 哺乳期卫生	29
1. 哺乳期保健 (29)	2. 哺乳期调养 (30)
(六) 性生活卫生	30
1. 性生活保健 (30)	2. 性生活药膳 (31)
(七) 女性避孕期间的调养	32
1. 上环后的饮食调护 (32)	
2. 口服避孕药引起月经失调药膳 (33)	
(八) 人工流产后的调养	35
1. 人工流产后饮食原则 (35)	2. 流产后药膳 (36)
(九) 围绝经期卫生	36
1. 围绝经期保健 (37)	2. 围绝经期调养 (39)

第二章 女性生殖内分泌疾病

40

一、功能失调性子宫出血.....	40	
(一) 针灸疗法	41	
1. 毫针 (41)	2. 艾灸 (41)	
(二) 物理疗法	41	
(三) 中药调治	42	
1. 止血 (42)	2. 调整月经周期 (45)	
3. 促排卵 (46)		
(四) 预防调护	46	
1. 未病先防 (46)	2. 既病防变 (46)	
(五) 饮食调护	47	
(六) 调养药膳	47	
1. 粥类 (47)	2. 汤、饮、茶、汁类 (48)	
3. 炖、煲、蒸、炒、膏、冲类 (50)		
二、闭 经	54	
(一) 针灸疗法	54	
1. 毫针 (54)	2. 耳针 (55)	3. 电针 (55)
4. 皮肤针 (55)	5. 灸法 (55)	
(二) 推拿疗法	56	
(三) 按摩疗法	56	
(四) 刮痧疗法	56	
(五) 气功疗法	57	
(六) 中药调治	57	

1. 成方(汤剂)(57)	2. 验方(汤剂)(59)	
3. 丸、片、丹、散剂(59)		
(七) 药物外敷		60
(八) 饮食调护		60
(九) 调养药膳		61
1. 粥、羹类(61)	2. 汤、饮、茶、汁、酒类(62)	
3. 炖、煲、蒸、炒、冲、膏类(66)		
(十) 预防调护		68
三、多囊卵巢综合征		69
(一) 针灸疗法		69
1. 毫针(69)	2. 耳针(69)	
3. 穴位注射(70)	4. 艾灸(70)	
(二) 推拿疗法		70
(三) 中药调治		71
1. 汤剂(成方、验方)(71)	2. 丸、散剂(72)	
(四) 综合调理		72
(五) 调养药膳		73
1. 粥类(73)	2. 汤、饮、汁类(73)	
3. 炖、煲类(73)		
(六) 减肥		74
1. 摄入热量的标准(74)	2. 其他主要营养的标准(74)	
3. 吃高纤维食物来减肥(75)		
4. 食醋减肥(75)	5. 慢食减肥(75)	
6. 减肥食谱与药膳(75)	7. 注意养成良好的饮食习惯(76)	
8. 减肥不能操之过急(77)	9. 加强体育运动(77)	
四、痛经		78
(一) 针灸疗法		78
1. 毫针(78)	2. 耳针(79)	3. 梅花针(79)
4. 艾灸(79)	5. 点穴法(80)	6. 电针(80)
(二) 穴位注射		80
(三) 激光照射		80
(四) 刮痧疗法		81
(五) 拔罐疗法		81
(六) 推拿疗法		81
(七) 中药调治		82
1. 成方(汤剂)(82)	2. 验方(汤剂)(84)	

3. 丸、胶囊、膏剂 (85)	4. 外治方 (86)	
(八) 饮食原则		87
(九) 调养药膳		88
1. 粥、羹类 (88)	2. 汤、饮、茶、酒类 (89)	
3. 炖、煲、炒、冲类 (91)		
(十) 预防调护		91
五、经前期综合征		92
(一) 中药调治		93
1. 成方 (汤剂) (93)	2. 验方 (汤剂) (97)	
3. 丸、散、胶囊剂 (97)	4. 外治方 (100)	
(二) 饮食调理		100
(三) 调养药膳		101
1. 粥类 (101)	2. 汤、饮、茶、汁、酒类 (102)	
3. 炖、煲、蒸、炒、烤、冲类 (105)		
(四) 预防调护		107
六、围绝经期综合征 (更年期综合征)		108
(一) 针灸疗法		108
1. 毫针 (108)	2. 耳针 (109)	
3. 梅花针 (109)	4. 灸法 (109)	
(二) 拔罐疗法		109
(三) 推拿疗法		109
(四) 中药调治		110
1. 成方 (汤剂) (110)	2. 验方 (汤剂) (111)	
3. 丸、片、胶囊剂 (112)		
(五) 饮食调理		113
(六) 调养药膳		116
1. 粥类 (116)	2. 汤、饮、汁类 (118)	
3. 炖、煲、蒸、炒、膏类 (118)		
(七) 预防调护		121
七、高泌乳素血症		122
(一) 针灸疗法		122
1. 毫针 (122)	2. 耳针 (122)	
(二) 中药调治		123
1. 成方 (汤剂) (123)	2. 验方 (汤剂) (123)	
3. 丸、胶囊剂 (124)		

(三) 饮食调理	125
(四) 调养药膳	125
1. 粥、羹类 (125)	2. 汤、茶类 (125)
(五) 预防调护	125
八、卵巢早衰	126
(一) 针灸疗法	126
(二) 心理治疗	127
(三) 中药调治	127
1. 汤剂 (127)	2. 丸剂 (127)
(四) 饮食调理、调养药膳	128
(五) 预防调护	128
1. 早绝经的危险因素 (128)	2. 卵巢功能衰退的过程 (129)
3. 预防 (129)	4. 高半乳糖血症者 (129)
5. 重视预防接种 (129)	6. 培养健康的生活态度 (129)

第三章 女性生殖系统炎症 130

一、非特异性外阴炎	130
(一) 中药调治	130
1. 成方 (汤剂) (130)	2. 外治方 (131)
(二) 一般调理	132
二、前庭大腺炎	132
(一) 中药调治	133
1. 成方 (汤剂) (133)	2. 外治方 (133)
(二) 饮食调理	134
(三) 预防调护	134
三、滴虫阴道炎	134
(一) 中药外治	135
(二) 一般调理	136
四、念珠菌阴道炎	136
(一) 中药调治	136
1. 汤剂 (136)	2. 外治方 (137)
(二) 一般调理	137
五、细菌性阴道病	137
(一) 中药调治	138

(二) 饮食调理	138
(三) 调养药膳	139
(四) 预防调护	139
六、老年性阴道炎	139
(一) 中药调治	139
(二) 饮食调理	140
(三) 调养药膳	140
(四) 预防调护	140
七、急性宫颈炎	140
(一) 中药调治	141
1. 成方(汤剂)(141)	2. 验方(汤剂)(141)
(二) 外治法	142
1. 阴道灌洗法(142)	2. 宫颈敷药法(143)
(三) 预防调护	143
八、慢性宫颈炎	143
(一) 按摩疗法	143
(二) 物理疗法	144
(三) 中药调治	144
1. 成方(汤剂)(144)	2. 丸、胶囊剂(145)
(四) 外治法	146
1. 熏洗(146)	2. 阴道冲洗(146)
3. 局部上药(146)	
(五) 调养药膳	147
(六) 预防调护	147
九、急性盆腔炎	148
(一) 中药调治	148
1. 汤剂(148)	2. 丸、片、胶囊、冲剂(149)
3. 外治方(150)	
(二) 饮食调理	150
(三) 预防调护	151
十、慢性盆腔炎	151
(一) 物理调治	151
(二) 中药调治	151
1. 成方(汤剂)(151)	2. 验方(汤剂)(152)

3. 丸、片、散、冲剂 (153)	4. 外治方 (155)	
(三) 饮食调理		155
(四) 调养药膳		156
1. 粥类 (156)	2. 汤、饮类 (156)	3. 炖类 (157)
(五) 预防调护		157

第四章 子宫内膜异位症、子宫腺肌症 158

一、子宫内膜异位症		158
(一) 中药调治		158
1. 成方 (汤剂) (158)	2. 验方 (汤剂) (160)	
3. 外治方 (160)		
(二) 饮食调理、调养药膳		161
(三) 预防调护		161
二、子宫腺肌症		161
(一) 针灸疗法		162
1. 毫针 (162)	2. 耳针、梅花针 (162)	
3. 艾灸 (163)		
(二) 拔罐疗法		163
(三) 电针疗法		163
(四) 推拿疗法		163
(五) 中药调治		163
1. 成方 (汤剂) (163)	2. 验方 (汤剂) (166)	
3. 丸、丹剂 (166)	4. 外治方 (166)	
(六) 饮食调理		167
(七) 调养药膳		167
1. 粥类 (167)	2. 汤、饮类 (167)	
3. 炖、烤、冲类 (168)		
(八) 预防调护		168

第五章 女性生殖系统肿瘤 170

一、子宫肌瘤		170
(一) 按摩疗法		170
(二) 中药调治		171
1. 成方 (汤剂) (171)	2. 丸、胶囊剂 (171)	
3. 外治方 (172)		

(三) 饮食调理	172
(四) 调养药膳	172
1. 汤、汁、酒类 (172)	2. 炖、煲、膏类 (173)
(五) 预防调护	173
二、子宫颈癌	174
(一) 中药调治	174
1. 成方 (汤剂) (174)	2. 验方 (汤剂) (175)
3. 丸、片剂 (175)	4. 外治方 (176)
(二) 饮食调理	176
(三) 调养药膳	177
1. 粥、羹类 (177)	2. 汤、冲类 (177)
3. 炖、煲、蒸、炒类 (178)	
(四) 预防调护	179
三、子宫内膜癌	179
(一) 针灸疗法	180
(二) 中药调治	181
1. 汤剂 (181)	2. 中药制剂 (182)
3. 外治方 (183)	
(三) 饮食调理	183
(四) 调养药膳	183
1. 粥、羹类 (183)	2. 汤、饮、茶、汁、酒类 (184)
3. 炖、煲、炒、烤类 (185)	
(五) 预防调护	185
四、卵巢恶性肿瘤	186
(一) 针灸疗法	186
(二) 中药调治	186
1. 汤剂 (186)	2. 丸、片、胶囊剂 (187)
3. 外治方 (187)	
(三) 调养药膳	188
1. 粥类 (188)	2. 汤、茶、汁类 (189)
3. 炖、煲、炒类 (189)	
(四) 预防调护	189
第六章 不孕症	191
(一) 针灸疗法	191