



NUZI XINGBAOJIAN JINFANG

女子性保健

主 编 姜 宁 韩 晨 燕

河北科学技术出版社

金方

女子性保健金方

主编 姜 宁 韩晨燕

河北科学技术出版社

主 编 姜 宁 韩晨燕
作 者 胡彦琴 胡冬菊 杨 倩 赵 彦
朱晓红 高 杰 何东霞 韩惠敏
王志坤 白海燕 白 霞 张会珍

图书在版编目(CIP)数据

女子性保健金方/姜宁等主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2003
ISBN 7-5375-2791-1

I. 女... II. 姜... III. ①妇科病 - 诊疗 ②女性 - 保健 IV. R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 027577 号

女子性保健金方

主编 姜 宁 韩晨燕

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷 深泽县利民印刷有限责任公司
经 销 新华书店
开 本 850×1168 1/32
印 张 14.25
字 数 357000
版 次 2003 年 4 月第 1 版
2003 年 4 月第 1 次印刷
印 数 4500
定 价 28.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

前 言

现代生活节奏的日趋紧张，使女性疾病发病率迅速增高，而很多患者又因工作繁忙，医疗保健知识匮乏，以及此类疾病发生于特殊部位，很多患者不愿去医院诊治，以致轻病渐重，小病转大，影响了身体健康。为了满足人们自我治疗和保健强身的迫切要求，我们编写了《女子性保健金方》一书。

本书所列病证，一般采用现代医学病名，如无现代医学病名，则用中医的证名。全书针对性功能障碍、不孕症、月经疾病、子宫疾病、外阴疾病、性传播疾病等几大类病证的定义、病因、临床症状做了简要的介绍，重点是对该病的自我治疗，治疗方法包括三大类，一是保健金方，二是保健药膳，三是保健按摩，这三种方法既可单独使用，也可结合应用。所介绍的各种方法，简明易懂，便于应用，功效显著，不同文化水平的读者均能根据个人条件，从中选择适应自身的方法。

通过阅读本书，既可以使您增加有关生殖系统疾病的知识，认识这些疾病；又可以使不愿就医的您在家中进行治疗，以省事又少花钱的方式解除难言之隐。

最后需要指出的是：如果您在进行自诊自疗时有不明白之处，千万不要因为害羞而讳疾忌医，要及时找专科医生，坦诚地反映情况，以求得准确的诊断与恰当的治疗。另外，读者选择治疗方法时，宜在医生指导下辨证施法，灵活应用。

作 者

2003 年 1 月

目 录

●月经先期	(1)
●月经后期	(12)
●月经先后无定期	(22)
●月经过多	(33)
●月经过少	(41)
●经期延长	(49)
●排卵期出血	(55)
●代偿性月经	(63)
●经前期紧张综合征	(73)
一、经行头痛	(74)
二、经行失眠	(83)
三、经行呕吐	(86)
四、经行乳胀	(90)
五、经行腹泻	(97)
六、经行发热	(101)
七、经行浮肿	(106)
八、经行口糜	(111)
九、经行眩晕	(114)
●痛经	(119)
●闭经	(148)
●带下病	(169)
●外阴白色病变	(184)
●子宫发育不良	(199)

●不孕症	(209)
●更年期综合征	(259)
●性交疼痛	(285)
●性交出血	(296)
●性交昏厥	(303)
●阴道痉挛	(310)
●性欲减退症	(317)
●性欲亢进	(331)
●性厌恶	(342)
●性高潮障碍	(348)
●房劳腰痛	(358)
●阴吹症	(368)
●阴冷	(375)
●梦交症	(383)
●白淫	(391)
●梅毒	(398)
●生殖器疱疹	(408)
●尖锐湿疣	(412)
●淋病	(423)
●非淋菌性尿道炎	(433)
附录：常用穴位	(442)
参考文献	(449)

分2次服，每日1剂。于经净后第5天开始服药，连服7~15剂，经来停药，经净后继服，连服3个月经周期。

【注意事项】服药治疗期间，忌食刺激性食物。

◎方二

【组方】生地15克，玄参10克，白芍10克，麦冬10克，黄芩10克，黄连10克，栀子6克。

【主治】月经先期，出血量多，血质浓而色深红，心烦，口渴，舌质红，苔薄黄，脉滑数有力。

【用法】每日1剂，水煎，分2次服，经后连服1~2周。

◎方三

【组方】丹皮10克，栀子10克，生白芍10克，丹参10克，柴胡6克，茯苓10克，郁金10克，香附10克。

【主治】月经先期，出血量多，血质浓而色深红，伴有口苦咽干，胸闷烦躁，乳房胀痛，舌质红，苔薄黄，脉弦数有力。

【用法】每日1剂，水煎，分2次服。

◎方四

【组方】生地15克，地骨皮10克，玄参10克，生白芍10克，麦冬10克，生鳖甲（先煎）15克，生牡蛎（先煎）15克。

【主治】月经先期，出血量多，血质浓稠而色深红，伴有两颧潮红，心烦，口干，手足心热，舌质红而干燥，少苔，脉细数。

【用法】上药加水1200毫升，先煎鳖甲、牡蛎半小时，再加入其他药物同煎，煎取药液450毫升，分3次空腹服用，每日1剂，经后连服1~2周。

◎方五

【组方】党参15克，炙黄芪15克，炒白术10克，当归6克，升麻4克，柴胡5克，生龙骨20克，炙甘草6克，大枣5枚。

【主治】月经先期，出血量多，血质稀薄而色淡红，倦怠乏力，面白不华，气短心悸，舌质淡，苔薄白而润，脉虚大无力。

【用法】水煎，早晚分服，每日1剂，经后连服1~2周。

◎ 方六

【组方】当归10克，丹皮10克，熟地10克，白术10克，菟丝子10克，泽泻10克，女贞子10克，桑寄生10克，白芍5克，茯苓15克，荷叶15克，山药15克。

【主治】月经先期，每次月经提前1周，经血量多，月经时间长，每次8~10天，色淡红或无血块或有血块。

【用法】上药先用清水浸泡半小时，煎煮2次，药液对匀后分2次服，每日1剂。

◎ 方七

【组方】生地30克，白芍10克，黄芩10克，栀子10克，当归10克，蒲黄炭10克，侧柏炭25克，白茅根25克，阿胶珠15克，海螵蛸15克，茜草15克。

【主治】月经先期，月经量多，色紫质稠，血出觉热，甚或面红，心烦口干，脉多实大。

【用法】每日1剂，水煎，分2次服，每逢经前、经期服5~7剂。

◎ 方八

【组方】丹皮9克，熟地9克，白芍9克，地骨皮15克，青蒿6克，茯苓3克，黄柏1.5克。

经量多，去茯苓，加炒地榆、炒槐花。

【主治】热伏冲任、迫血妄行之月经先期量多。

【用法】上药加水煎煮2次，将两煎药液混合均匀，分为2次服用，每日1剂。

◎ 方九

【组方】黄芪12克，当归12克，白芍12克，仙鹤草12克，

地榆 12 克，醋香附 12 克，鸡内金 12 克，陈皮 12 克，白术 15 克，熟地黄 15 克，茜草根 15 克，旱莲草 15 克，续断 15 克，山药 30 克，砂仁 10 克。

【主治】脾气虚损，统摄无权所致月经先期，量多或过期不止，色淡而质清稀，面色萎黄，乏力，心跳气短，小腹空坠，舌淡，边有齿痕，脉虚弱。

【用法】水煎服，每日 1 剂。

◎ 方十

【组方】山药 15 克，白术 9 克，石莲 9 克，川续断 9 克，椿根白皮 9 克，炙甘草 6 克，熟地黄 12 克，乌贼骨 12 克，生牡蛎 30 克。

【主治】脾肾不足夹有虚热所致月经先期、月经频至，或轻度子宫出血。

【用法】每日 1 剂，水煎，分 2 次服。

◎ 方十一

【组方】桑叶 10～30 克，地骨皮 12 克，槐花 12 克，玄参 12 克，生荷叶 10 克，生地黄 10 克，紫草根 10 克，生白芍 10 克，丹皮 10 克，旱莲草 15 克，炒玉竹 20 克。

肝阳上亢头痛，加钩藤；

吐血衄血，加白茅根、川牛膝；

不寐，加黄连、合欢皮；

经量多如崩，加仙鹤草、藕节；

夹瘀之腹痛，血块多，加制大黄、三七；

病久气阴两伤，气虚燥热，加太子参、黄芪。

【主治】月经先期、月经量多、经期延长等属血分实热之证。

【用法】上药加水煎煮 2 次，药液对匀，早晚分服，每日 1 剂。

◎ 方十二

【组方】生地 12~30 克，丹参 15 克，丹皮 10 克，知母 10 克，黄柏 10 克，泽兰 10 克，益母草 12 克。

血量多，加珍珠母 30 克，白茅根 30 克，杭白芍 12 克，甚者加莲房炭 20 克，芙蓉叶 12 克；

胸胁及乳房胀痛，加橘叶 5 克，柴胡 5 克；

腹痛，加元胡 10 克，川楝子 10 克。

【主治】血热所致月经先期，量多而色紫稠粘，舌质红，脉数，尤以青年女子为多见。

【用法】水煎服，每日 1 剂。

◎ 方十三

【组方】黄连 4.5 克，黄芩 9 克，黄柏 9 克，忍冬藤 15 克，贯众 12 克。

头晕胀，加煅牡蛎 30 克；

小腹胀，加香附炭 9 克；

量多或崩漏，黄芩、黄柏制成炭，并加丹皮炭、荆芥炭、椿根皮、石榴皮。

【主治】血热月经先期，量多或崩漏，或过期不止，色紫粘稠，心胸烦闷，尿黄，苔薄黄，脉滑数。

【用法】上药先用清水浸泡半小时，煎煮 2 次，药液对匀后分 2 次服，每日 1 剂。

◎ 方十四

【组方】生地 12 克，玄参 12 克，赤芍 12 克，失笑散（包）12 克，丹皮 9 克，旱莲草 15 克，鹿衔草 30 克，甘草 6 克。

阴虚甚，加麦冬、北沙参；

兼气虚，加党参、升麻炭、仙鹤草；

兼血瘀，加茜草炭；

兼气滞，加香附炭；

虚寒者，加炮姜炭、艾叶炭、灶心土；

兼实热，加大黄炭、炒槐花；

月经量多，加参三七粉（吞服）。

【主治】月经先期，月经过多，经期延长。

【用法】上药加水煎煮 2 次，将两煎药液混合均匀，分为 2 次服用，每日 1 剂。

【注意事项】经血干净期间：阴虚血热为主者，服六味地黄丸、二至丸；偏气虚，服归脾丸、二至丸；偏肾阳虚，服金匱肾气丸、二至丸。行经前期：一般提前 1 周仍用上述汤剂加减治之。连续 3 个月经周期。

◎ 方十五

【组方】熟地 15 克，生山药 10 克，山萸肉 10 克，枸杞子 15 克，菟丝子 30 克，杜仲 10 克，当归 6 克，桑寄生 15 克，川续断 15 克，砂仁 3 克。

血量过多，加鹿角胶（烔化）10 克以温肾止血。

【主治】月经先期而至，量少，色淡，质稀，腰膝酸软，下肢不温，头晕耳鸣，面色晦暗，舌质淡，苔薄白，脉细弱，尺脉尤弱。

【用法】上药加水煎煮，分 2 次服，每日 1 剂。

◎ 方十六

【组方】党参 15 克，炙黄芪 15 克，白术 15 克，当归 6 克，陈皮 10 克，升麻 6 克，柴胡 6 克，炙甘草 10 克，莲房炭 10 克。

小腹疼痛，夹有血块，加茜草 10 克，三七粉（分次冲服）3 克；

兼四肢发凉，加艾叶 10 克，炮姜 10 克。

【主治】月经超前，量多，色淡，质稀，面色不华，神疲乏力，气短懒言，语音低怯，食欲不振，舌淡或边有齿痕，苔薄，脉虚缓或沉细无力。

※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※

【用法】上药先用清水浸泡半小时，煎煮2次，药液对匀后分2次服，每日1剂。

◎ 方十七

【组方】黄芩10克，黄连3克，黄柏10克，黑栀子10克，当归6克，生地15克，赤芍10克，白芍10克，大蓟10克，小蓟10克。

兼恶寒发热，小腹疼痛者，加败酱草15克，连翘10克，龙葵10克；

经量多，夹有血块者，加生蒲黄（包）10克，三七粉（冲服）3克。

【主治】月经先期，量多，色鲜红或紫红，色光亮，质粘稠，身热面赤，口渴欲冷饮，小便黄，大便干结，舌质红苔黄，脉滑数。

【用法】上药加水煎煮2次，药液混合，分2次服用，每日1剂。

◎ 方十八

【组方】丹皮10克，栀子10克，柴胡10克，当归10克，赤芍10克，白芍10克，白术10克，茯苓10克，生甘草10克，炒薄荷6克。

心烦易怒甚者，加制香附10克，川楝子10克；

经行不畅，腹痛甚者，加枳壳10克，益母草30克。

【主治】月经先期，量时多时少，色暗，有血块，小腹胀痛，性情急躁，口干口苦，舌红苔薄黄，脉弦或弦数。

【用法】水煎，每日1剂，分3次服。

◎ 方十九

【组方】生地15克，地骨皮15克，玄参10克，麦冬15克，阿胶（烊化）10克，赤芍10克，白芍10克，炒地榆10克。

兼头晕耳鸣、失眠多梦者，加生龙骨30克，生牡蛎30克；

经量偏多者，加女贞子 15 克，旱莲草 15 克。

【主治】月经先期，量少，色红，质粘稠，两颧潮红，潮热盗汗，五心烦热，舌红少苔，脉细数。

【用法】上药加水煎煮，分 2 次服，每日 1 剂。

保 健 药 膳

★ 二黄茯苓鸡

【原料选配】乌骨鸡 1 只（约 1500 克），黄精 30 克，黄芪 30 克，白术 15 克，茯苓 15 克，当归 10 克。

【制作与服法】

1. 将鸡宰杀洗净，把各药放入鸡腹内，用线缝合，放入沙锅内，加水煮熟。

2. 除去药渣，调味后食肉喝汤，每日或隔日 1 剂，经前连服 5~7 剂。

【功效】补气摄血。

【主治】月经周期提前，质稀色淡，神疲乏力，气短懒言，小腹空坠，纳少便溏，舌质淡，脉弱。

★ 糯藕糕

【原料选配】糯米粉 250 克，藕粉 250 克，牡丹皮 15 克，鲜西瓜瓢 120 克，白糖 50 克。

【制作与服法】

1. 将牡丹皮、鲜西瓜瓢水煎取汁，凉后与糯米粉、藕粉、白糖和成较软的面团，入笼蒸熟。

2. 切块食用，每日 1 剂，经前 1 周连用 5 剂。

【功效】清热凉血，解郁调经。

【主治】月经提前、量多，或时多时少，色紫红有块，质粘稠，心胸烦躁，面红咽干，或口苦小便黄，舌质红，苔黄，脉滑

数或弦数。

★ 两地果酱

【原料选配】生地黄 25 克，地骨皮 25 克，玄参 15 克，麦冬 20 克，白芍 20 克，阿胶 15 克，蜂蜜 40 毫升，果酱 250 克。

【制作与服法】

1. 将生地黄等前 5 味药水煎取浓汁 200 毫升，把烊化的阿胶对入药汁中，加入蜂蜜，文火收稠，凉后与果酱拌匀即成。

2. 佐餐食用，不拘量，可常食用。

【功效】养阴清热，调理经血。

【主治】月经提前，量少或多，色红质粘，或伴有两颧潮红，手足心热，舌质红，苔少，脉细数。

★ 十全大补酒

【原料选配】当归 80 克，白芍 80 克，党参 60 克，黄芪 60 克，肉桂 20 克，川芎 30 克，熟地 60 克，白术 60 克，茯苓 60 克，甘草 30 克，白酒 2500 毫升。

【制作与服法】

1. 将上药加工破碎，用绢袋包扎好，放入坛中，倒入白酒，加盖密封，每日晃动几下，15 天后开封澄明取饮。

2. 每日早晚各温饮 10~20 毫升。

【功效】补血，益气，温阳。

【主治】气血两虚兼有阳气不足所致的妇女月经提前，经量少，色浅淡，神疲倦怠，形体消瘦，面色萎黄，头晕目眩，心悸不宁，四肢不温，食欲减退。

★ 参芪白莲杞枣汤

【原料选配】党参 30 克，黄芪 30 克，大枣 15 枚，白莲子（去心）60 克，枸杞子 30 克，冰糖适量。

【制作与服法】

1. 将党参、黄芪洗净，入锅，加适量清水煮，取汁 200 毫

升。

2. 将大枣、莲子、枸杞子洗净，与冰糖一起放入药汁中共煮，熟后即可食用。

【功效】益气摄血。

【主治】月经提前，量多色淡，食欲减退，神疲倦怠，四肢无力。

★ 乌龟螬蛸汤

【原料选配】乌龟 500 克，茜草 10 克，螬蛸 20 克，精盐适量。

【制作与服法】

1. 将乌龟用沸水烫死，去壳及内脏，切成小块。

2. 将螬蛸、茜草洗净，与龟肉一起放入沙锅中，加清水适量，用旺火煮沸后改用文火煮 2 小时，放盐调味，即可食用。

【功效】滋阴降火，凉血止血。

【主治】阴虚火旺，月经提前，量少色红或紫，心烦口干，五心烦热，舌红，苔薄黄，脉细滑或细数。

★ 归芎白芍酒

【原料选配】当归 20 克，川芎 8 克，白芍 45 克，生地 38 克，丹皮 28 克，地骨皮 46 克，生牡蛎 46 克，黄柏 20 克，黄酒 2500 毫升。

【制作与服法】

1. 将上药制为粗末，用纱布包好，放入坛内，倒入黄酒，隔水煮沸，候冷，密封坛口，每日摇荡数次，20 日后即成。

2. 每次服 10~20 毫升，每日 2 次。

【功效】活血行气，补血调经。

【主治】月经先期。

保 健 按 摩

1. 患者仰卧，医者坐于右侧，用一指禅推法或揉法施术于中脘、气海、中极穴，每穴 1 分钟，然后用摩法按顺时针方向摩小腹治疗，时间 1~2 分钟，使其小腹有温热感。

2. 患者俯卧，医者站于右侧，用一指禅推法施术于背部两侧膀胱经约 5 分钟，用按揉法按揉脾俞、肝俞、肾俞，以酸胀得气为度。

3. 按揉太冲、太溪、三阴交穴，每穴约 1 分钟。