

陈惠中 主编



妇科常见病 自然疗法

金盾出版社

妇科常见病自然疗法

主 编

陈惠中

副主编

陈 斌

编著者

陆健敏 沈梅芳 王文富 王曙东 王敏春
曹妍妍 吕根巧 张文君 陈晓清 徐 锋



金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书重点介绍了经前期综合征、痛经、功能性子宫出血、围绝经期综合征、急性乳腺炎、乳腺增生病、产后缺乳、子宫肌瘤、子宫脱垂、炎性带下病、外阴瘙痒症、黄褐斑的自然疗法,包括中药内治、药膳疗法、针疗、灸疗、耳疗、足疗、手疗、脐疗、拔罐、刮痧、挑刺、割治、敷贴、药枕、按摩和物理、运动、沐浴、娱乐、心理、生活起居等治疗方法。其内容通俗易懂,实用性强,适合患者及社区医师、基层医师阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

妇科常见病自然疗法/陈惠中主编. -- 北京:金盾出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5082-6630-5

I. ①妇… II. ①陈… III. ①妇科病:常见病—中医治疗法
IV. ①R271.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 180428 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11.75 字数:290 千字

2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

女性,由于在解剖上有子宫和卵巢,在生理上有经、带、胎、产、乳等特点,故在生理和病理上与男性有所不同。子宫是月经和孕育胎儿的主要器官,卵巢的主要功能是产生卵细胞和分泌雌激素。妇女的组织器官解剖和生理特点,决定了她们比男人们要付出更多的辛劳,十月怀胎是她们的“专利”,而一朝分娩之后,抚养子女又成为她们的主要任务。所以,古今中外,都有“母亲伟大”之说。妇女所特有的月经期、妊娠期、产褥期、哺乳期和更年期,由于内分泌功能变化的不同,都各有其特点。在不同时期内,如注意不够或保养不当均会产生不良影响,甚至致病,故妇女各期的保养是十分重要的。

返璞归真,回归自然,越来越受到人们的重视。自然疗法,就是利用自然环境中的各种因素和物质来激发机体抵御疾病、治疗疾病和调养保健的方法。目前,自然疗法在欧美及亚洲许多国家和地区盛行,我国的各种中医学治疗方法是当今世界上最完整的自然疗法。选择自然疗法,对妇科常见病进行治疗、调养和保健,有着不可替代的作用。

本书主要介绍治疗妇科常见的 12 种疾病的自然疗法,即经前期紧张综合征、痛经、功能性子宫出血、围绝经期综合征、急性乳腺炎、乳腺增生病、产后缺乳、子宫肌瘤、子宫脱垂、炎性带下病、外阴瘙痒症、黄褐斑等。其自然疗法包括中药内治、药膳疗法、针疗、灸疗、耳疗、手疗、足疗、脐疗、拔罐疗法、刮痧疗法、挑刺和割治疗法、

敷贴疗法、药枕疗法、按摩疗法、物理疗法、运动疗法、沐浴疗法、娱乐疗法、心理疗法、生活起居疗法等。本书所介绍的自然疗法，具有取材方便、简单易行、痛苦少、无毒、无创伤、无不良反应、经济实用等特点。妇科常见病患者如能根据病情，坚持使用其中合适的方法，必然会收到良好的防治效果。本书力求深入浅出、通俗易懂、实用性强，以适合广大妇科病患者及其家属阅读，对社区医师、基层医师也有一定的参考价值。

本书资料主要来自国内外有关书刊杂志，是许多作者辛勤劳动的成果，在此一并表示感谢！因编者水平有限，书中难免有错误和不足，恳请广大读者批评指正。

陈惠中



一、经前期综合征自然疗法

(一) 中药内治	(1)
1. 治疗肝气郁结型经前期综合征中药方	(1)
2. 治疗肝气郁结型经前期综合征中成药	(2)
3. 治疗血瘀型经前期综合征中药方	(3)
4. 治疗血瘀型经前期综合征中成药	(3)
5. 治疗肾阴虚型经前期综合征中药方	(4)
6. 治疗肾阴虚型经前期综合征中成药	(4)
7. 治疗肾阳虚型经前期综合征中药方	(5)
8. 治疗肾阳虚型经前期综合征中成药	(5)
9. 治疗血虚型经前期综合征中药方	(6)
10. 治疗血虚型经前期综合征中成药	(6)
11. 治疗风热型经前期综合征中药方	(7)
12. 治疗风热型经前期综合征中成药	(7)
(二) 药膳疗法	(7)
1. 经前期综合征患者饮食宜忌	(7)
2. 治疗肝气郁结型经前期综合征药膳方	(8)
3. 治疗血瘀型经前期综合征药膳方	(9)
4. 治疗肾阴虚型经前期综合征药膳方	(10)
5. 治疗肾阳虚型经前期综合征药膳方	(12)

6. 治疗血虚型经前期综合征药膳方	(13)
7. 治疗风热型经前期综合征药膳方	(14)
(三) 针疗	(14)
1. 经前期综合征的主配穴针刺治疗	(14)
2. 经前期综合征辨证针刺治疗	(15)
3. 经前期综合征的辨病针刺治疗	(15)
4. 经前期综合征的梅花针治疗	(17)
5. 经前期综合征头皮针治疗	(17)
6. 经前期综合征电针治疗	(18)
7. 针刺合中药治疗经前期综合征的临床疗效	(18)
8. 针刺合艾灸治疗经前期综合征的临床疗效	(19)
9. 针刺合电针治疗经前期综合征的临床疗效	(19)
10. 头皮针合针刺透穴治疗经前期综合征的临床 疗效	(20)
(四) 灸疗	(21)
1. 经前期综合征温和灸治疗	(21)
2. 经前期综合征的温针灸治疗	(21)
(五) 耳疗	(22)
1. 经前期综合征的耳针治疗	(22)
2. 经前期综合征王不留行耳压治疗	(22)
3. 经前期综合征磁珠耳压治疗	(23)
4. 耳压治疗经前期综合征的临床疗效	(23)
(六) 按摩疗法	(24)
1. 经前期综合征穴位按摩治疗	(24)
2. 经前期综合征穴位按摩刺血治疗	(25)
3. 按摩十二法治疗经前期综合征的临床疗效	(25)
(七) 运动疗法	(27)

1. 步行锻炼对经前期综合征防治有益	(27)
2. 慢跑对经前期综合征防治有益	(28)
3. 爬楼梯锻炼对经前期综合征防治有益	(29)
4. 跳舞对经前期综合征防治有益	(30)
(八) 娱乐疗法	(31)
1. 幽默疗法对经前期综合征防治有益	(31)
2. 音乐疗法对经前期综合征防治有益	(31)
3. 书画疗法对经前期综合征防治有益	(33)
4. 花卉疗法对经前期综合征防治有益	(33)

二、痛经自然疗法

(一) 中药内治	(36)
1. 治疗气滞血瘀型痛经中药方	(36)
2. 治疗气滞血瘀型痛经中成药	(37)
3. 治疗寒湿凝滞型痛经中药方	(37)
4. 治疗寒湿凝滞型痛经中成药	(38)
5. 治疗气血虚弱型痛经中药方	(38)
6. 治疗气血虚弱型痛经中成药	(39)
7. 治疗肝肾亏损型痛经中药方	(39)
8. 治疗肝肾亏损型痛经中成药	(40)
9. 玄灵汤加减治疗原发性痛经的临床疗效	(40)
10. 当归止痛汤治疗原发性痛经的临床疗效	(41)
11. 归芍棱乌莨草汤治疗原发性痛经的临床疗效	(41)
12. 痛经汤治疗原发性痛经的临床疗效	(42)
13. 青春舒汤治疗青春期原发性痛经的临床疗效	(42)
14. 小柴胡汤加味治疗原发性痛经的临床疗效	(43)
15. 加味没竭汤治疗原发性痛经的临床疗效	(43)

16. 辛乌序贯法治疗原发性痛经的临床疗效	(43)
17. 痛经冲剂治疗原发性痛经的临床疗效	(44)
18. 温肾活血汤治疗原发性痛经的临床疗效	(44)
(二) 药膳疗法	(44)
1. 痛经患者饮食宜忌	(44)
2. 治疗气滞血瘀型痛经的药膳方	(46)
3. 治疗寒湿凝滞型痛经的药膳方	(46)
4. 治疗气血虚弱型痛经的药膳方	(47)
5. 治疗肝肾亏损型痛经的药膳方	(48)
6. 治疗原发性痛经的茶疗方	(48)
7. 治疗原发性痛经的酒疗方	(49)
8. 治疗原发性痛经蛋疗方	(51)
9. 治疗原发性痛经粥疗方	(52)
10. 葵楂散治疗原发性痛经的临床疗效	(53)
(三) 针疗	(53)
1. 治疗气滞血瘀型原发性痛经针刺方	(53)
2. 治疗寒湿凝滞型原发性痛经针刺方	(54)
3. 治疗气血虚弱型原发性痛经针刺方	(55)
4. 治疗肝肾亏损型原发性痛经针刺方	(55)
5. 原发性痛经电针治疗	(56)
6. 原发性痛经火针治疗	(56)
7. 原发性痛经头皮针治疗	(57)
8. 原发性痛经梅花针治疗	(57)
9. 原发性痛经的腕踝针治疗	(58)
10. 辨证皮下针刺治疗原发性痛经的临床疗效	(58)
11. 针刺合远红外线照射治疗原发性痛经的临床 疗效	(59)

12. 针刺合拔火罐治疗原发性痛经的临床疗效	(59)
(四)灸疗	(60)
1. 原发性痛经的艾条穴位悬灸治疗	(60)
2. 原发性痛经的艾条针柄灸治疗	(60)
3. 原发性痛经的艾炷穴位隔姜灸治疗	(60)
4. 艾条悬灸治疗原发性痛经的临床疗效	(61)
5. 艾条穴位隔姜灸合耳压治疗原发性痛经的 临床疗效	(61)
6. 艾条针柄灸合耳压治疗原发性痛经的临床疗效	(62)
(五)耳疗	(62)
1. 原发性痛经耳针治疗	(62)
2. 原发性痛经主配穴耳压治疗	(63)
3. 原发性痛经处方穴耳压治疗	(63)
4. 耳针合捏脊治疗原发性痛经的临床疗效	(64)
5. 耳压合中药汤剂治疗原发性痛经的临床疗效	(65)
(六)手疗和足疗	(65)
1. 原发性痛经手部穴区按摩治疗	(65)
2. 原发性痛经手浴治疗	(66)
3. 原发性痛经足针治疗	(66)
4. 原发性痛经足反射区按摩治疗	(67)
5. 原发性痛经涌泉穴贴敷治疗	(67)
6. 原发性痛经足浴治疗	(67)
(七)脐疗和敷贴疗法	(68)
1. 原发性痛经脐药灸治疗	(68)
2. 气滞血瘀型原发性痛经敷脐治疗	(68)
3. 寒湿凝滞型原发性痛经敷脐治疗	(69)
4. 气血虚弱型原发性痛经敷脐治疗	(70)

5. 肝肾亏损型原发性痛经敷脐治疗	(71)
6. 原发性痛经阿是穴敷贴治疗	(71)
7. 原发性痛经关元穴敷贴治疗	(73)
8. 原发性痛经二穴敷贴治疗	(73)
(八) 拔罐和刮痧疗法	(75)
1. 原发性痛经经穴拔罐治疗	(75)
2. 原发性痛经针罐治疗	(75)
3. 十七椎针罐治疗原发性痛经的临床疗效	(75)
4. 原发性痛经刮痧治疗	(76)
5. 刮痧合拔罐治疗原发性痛经的临床疗效	(76)
(九) 按摩疗法	(77)
1. 原发性痛经辨证穴位按摩治疗	(77)
2. 原发性痛经常规穴位按摩治疗	(78)
3. 原发性痛经的整脊法治疗	(78)
4. 原发性痛经的捏脊法治疗	(79)
5. 原发性痛经的推扳腰腿法治疗	(79)
(十) 物理疗法和生活起居调摄	(80)
1. 原发性痛经穴位激光照射治疗	(80)
2. 原发性痛经腹痛处神灯治疗仪照射治疗	(81)
3. 原发性痛经患者生活起居注意点	(81)

三、功能性子宫出血自然疗法

(一) 中药内治	(83)
1. 治疗血热实证型功能性子宫出血中药方	(83)
2. 治疗阴虚血热型功能性子宫出血中药方	(83)
3. 治疗血瘀型功能性子宫出血中药方	(84)
4. 治疗脾气虚型功能性子宫出血中药方	(85)

5. 治疗肾阴虚型功能性子宫出血中药方	(85)
6. 治疗肾阳虚型功能性子宫出血中药方	(86)
7. 治疗功能性子宫出血中成药	(86)
8. 柏叶止血汤治疗功能性子宫出血的临床疗效	(87)
9. 清经汤治疗功能性子宫出血的临床疗效	(87)
10. 逐瘀止崩汤治疗功能性子宫出血的临床疗效	(88)
11. 育阴止崩汤治疗功能性子宫出血的临床疗效	(88)
12. 温肾调经汤治疗功能性子宫出血的临床疗效	(88)
(二) 药膳疗法	(89)
1. 功能性子宫出血患者饮食宜忌	(89)
2. 治疗血热实证型功能性子宫出血药膳方	(90)
3. 治疗阴虚血热型功能性子宫出血药膳方	(91)
4. 治疗血瘀型功能性子宫出血药膳方	(92)
5. 治疗脾气虚型功能性子宫出血药膳方	(93)
6. 治疗肾阴虚型功能性子宫出血药膳方	(94)
7. 治疗肾阳虚型功能性子宫出血药膳方	(94)
8. 治疗功能性子宫出血茶疗方	(95)
9. 治疗功能性子宫出血蛋疗方	(96)
10. 治疗功能性子宫出血药粥方	(96)
(三) 针疗	(97)
1. 血热实证型功能性子宫出血针刺治疗	(97)
2. 阴虚血热型功能性子宫出血针刺治疗	(97)
3. 血瘀型功能性子宫出血针刺治疗	(98)
4. 脾气虚型功能性子宫出血针刺治疗	(98)
5. 肾阴虚型功能性子宫出血针刺治疗	(99)
6. 肾阳虚型功能性子宫出血针刺治疗	(99)
7. 功能性子宫出血芒针治疗	(99)

8. 功能性子宫出血头皮针治疗	(100)
9. 功能性子宫出血穴位梅花针叩刺治疗	(100)
10. 功能性子宫出血皮内针治疗	(101)
11. 功能性子宫出血电针治疗	(101)
12. 针刺治疗功能性子宫出血的临床疗效	(102)
13. 针刺隐白治疗功能性子宫出血的临床疗效	(103)
(四)灸疗	(104)
1. 功能性子宫出血麦粒灸治疗	(104)
2. 功能性子宫出血隔姜灸治疗	(104)
3. 功能性子宫出血艾条灸治疗	(105)
4. 功能性子宫出血灯心草灸治疗	(106)
5. 艾炷灸治疗功能性子宫出血的临床疗效	(106)
6. 艾条隔姜灸治疗功能性子宫出血的临床疗效	(106)
7. 混合灸治疗功能性子宫出血的临床疗效	(107)
8. 温灸盒治疗功能性子宫出血的临床疗效	(107)
(五)耳疗	(108)
1. 功能性子宫出血耳针治疗	(108)
2. 功能性子宫出血耳压治疗	(108)
3. 功能性子宫出血耳穴埋针治疗	(109)
4. 耳压治疗功能性子宫出血的临床疗效	(110)
5. 耳针合耳压治疗功能性子宫出血的临床疗效	(110)
(六)脐疗和敷贴疗法	(110)
1. 功能性子宫出血敷脐治疗	(110)
2. 功能性子宫出血灸脐疗法	(111)
3. 功能性子宫出血穴位敷贴治疗	(112)
(七)挑割和拔罐疗法	(113)
1. 功能性子宫出血挑治治疗	(113)

2. 功能性子宫出血体穴割治治疗	(113)
3. 功能性子宫出血体穴合耳穴割治治疗	(114)
4. 功能性子宫出血拔罐治疗	(114)
(八)按摩疗法	(114)
1. 功能性子宫出血的按摩治疗	(114)
2. 功能性子宫出血常规按摩治疗操作步骤	(115)
3. 功能性子宫出血自我按摩治疗操作步骤	(116)
(九)物理疗法和生活起居调摄	(117)
1. 功能性子宫出血穴位激光照射治疗	(117)
2. 功能性子宫出血患者生活起居注意点	(117)

四、围绝经期综合征自然疗法

(一)中药内治	(119)
1. 治疗肾阳虚型围绝经期综合征中药方	(119)
2. 治疗肾阴虚型围绝经期综合征中药方	(120)
3. 治疗阴虚阳亢型围绝经期综合征中药方	(120)
4. 治疗心肾不交型围绝经期综合征中药方	(121)
5. 治疗心脾不足型围绝经期综合征中药方	(121)
6. 治疗脾肾阳虚型围绝经期综合征中药方	(122)
7. 治疗气血亏损型围绝经期综合征中药方	(122)
8. 辨证用药治疗围绝经期综合征的临床疗效	(123)
9. 百合龙牡汤治疗围绝经期综合征的临床疗效	(123)
10. 滋清饮治疗围绝经期综合征的临床疗效	(124)
11. 益肾燮平汤治疗围绝经期综合征的临床疗效	(124)
12. 逍遥散合甘麦大枣汤治疗围绝经期综合征的临床 疗效	(124)
(二)药膳疗法	(125)

1. 围绝经期综合征患者饮食宜忌	(125)
2. 治疗肾阳虚型围绝经期综合征药膳方	(126)
3. 治疗肾阴虚型围绝经期综合征药膳方	(127)
4. 治疗阴虚阳亢型围绝经期综合征药膳方	(127)
5. 治疗心肾不交型围绝经期综合征药膳方	(128)
6. 治疗心脾不足型围绝经期综合征药膳方	(128)
7. 治疗脾肾阳虚型围绝经期综合征药膳方	(129)
8. 治疗气血亏损型围绝经期综合征药膳方	(129)
9. 治疗围绝经期综合征茶叶方	(130)
10. 治疗围绝经期综合征的枸杞子方	(131)
11. 治疗围绝经期综合征山药方	(132)
12. 治疗围绝经期综合征鸡蛋方	(132)
13. 治疗围绝经期综合征羊肉方	(133)
14. 治疗围绝经期综合征的甲鱼方	(134)
(三) 针疗	(135)
1. 围绝经期综合征辨病针刺治疗	(135)
2. 围绝经期综合征辨证针刺治疗	(136)
3. 围绝经期综合征头皮针治疗	(137)
4. 围绝经期综合征梅花针治疗	(137)
5. 围绝经期综合征皮内针治疗	(138)
6. 围绝经期综合征电针治疗	(138)
7. 主配穴针刺治疗围绝经期综合征的临床疗效	(138)
8. 辨证针刺治疗围绝经期综合征的临床疗效	(139)
(四) 耳疗和灸疗	(140)
1. 围绝经期综合征耳针治疗	(140)
2. 围绝经期综合征耳压治疗	(141)
3. 耳压治疗围绝经期综合征的临床疗效	(142)

4. 耳穴埋针治疗围绝经期综合征的临床疗效	(142)
5. 围绝经期综合征的艾条温和灸治疗	(143)
(五)足疗	(143)
1. 围绝经期综合征的足反射区按摩治疗	(143)
2. 围绝经期综合征的足部点穴治疗	(143)
3. 围绝经期综合征的足穴敷药等治疗	(144)
4. 围绝经期综合征足部药浴治疗	(144)
(六)脐疗和敷贴疗法	(145)
1. 围绝经期综合征敷脐治疗	(145)
2. 围绝经期综合征熏脐治疗	(146)
3. 围绝经期综合征的穴位敷贴治疗	(146)
(七)拔罐和按摩疗法	(147)
1. 围绝经期综合征走罐治疗	(147)
2. 走罐法治疗围绝经期综合征的临床疗效	(148)
3. 围绝经期综合征部位按摩治疗	(148)
4. 围绝经期综合征穴位按摩治疗	(148)
(八)药枕疗法和生活起居调摄	(150)
1. 围绝经期综合征药枕治疗	(150)
2. 围绝经期综合征患者生活起居注意点	(150)

五、急性乳腺炎自然疗法

(一)中药内治	(152)
1. 治疗淤乳期急性乳腺炎中药方	(152)
2. 治疗酿脓期急性乳腺炎中药方	(152)
3. 治疗溃脓期急性乳腺炎中药方	(153)
4. 疏肝通乳汤治疗淤乳期急性乳腺炎的临床疗效 ..	(154)
5. 橘叶瓜蒌散治疗淤乳期急性乳腺炎的临床疗效 ..	(154)

6. 乳痈消汤治疗酿脓期急性乳腺炎的临床疗效	(154)
7. 公英瓜蒌汤治疗酿脓期急性乳腺炎的临床疗效 ...	(155)
(二) 药膳疗法	(155)
1. 急性乳腺炎患者饮食宜忌	(155)
2. 治疗淤乳期急性乳腺炎药膳方	(156)
3. 治疗酿脓期急性乳腺炎药膳方	(156)
4. 治疗溃脓期急性乳腺炎药膳方	(157)
(三) 针疗	(158)
1. 淤乳期急性乳腺炎针刺治疗	(158)
2. 酿脓期急性乳腺炎针刺治疗	(159)
3. 溃脓期急性乳腺炎针刺治疗	(160)
4. 急性乳腺炎腕踝针治疗	(160)
5. 急性乳腺炎梅花针治疗	(161)
6. 急性乳腺炎的三棱针点刺放血治疗	(161)
7. 急性乳腺炎火针治疗	(161)
8. 急性乳腺炎电针治疗	(161)
9. 针刺治疗急性乳腺炎的临床疗效	(162)
10. 电针治疗急性乳腺炎的临床疗效	(162)
(四) 灸疗	(163)
1. 急性乳腺炎局部艾灸治疗	(163)
2. 急性乳腺炎体穴艾灸治疗	(163)
3. 隔蒜灸治疗急性乳腺炎的临床疗效	(164)
(五) 耳疗	(164)
1. 急性乳腺炎耳针治疗	(164)
2. 急性乳腺炎耳压治疗	(165)
3. 急性乳腺炎耳穴埋针治疗	(165)
4. 急性乳腺炎分期耳穴按摩治疗	(166)