



中医首席健康科普专家谈养生

尤昭玲

细说女人病

主 编 尤昭玲

YOUZHAOLING

XISHUO NURENBING



女人健康一身 幸福一生

- 认识女人体质是健康的前提
- 调治女人疾病是健康的保障
- 焕发女人风采是健康的必然



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

首席中医药健康科普专家谈养生

尤昭玲



细说女人病

主 编 尤昭玲

编 者 熊 桀 周 芳 周 薇



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

尤昭玲细说女人病/尤昭玲主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5091-4915-7

I. ①尤… II. ①尤… III. ①妇科病: 常见病—防治 IV. ①R711

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第107150号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 谢秀英

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10.25 字数: 184千字

版、印次: 2011年7月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



女人爱自己 更爱家人

爱家庭、爱工作、爱自己，许多女人在生活中是这样排序的。那么，能不能把“爱自己”放在第一位呢？当然可以，只有先爱自己，才能拥抱生活，才能给工作带来清新之风，才能给家人带来适意。

很多中老年女性，她们一生勤勤恳恳地为家人奉献，每天忙完工作忙家务，即使生病了也舍不得去医院看看，久而久之，不仅自己身体垮了、痛苦不堪，还觉得一辈子都是为别人活着，没享受到生活的乐趣，整天喋喋不休地抱怨……

年轻一族的白领女性，一般也都以家庭、事业为中心：房子需要还贷，车子需要保养，孩子的学校要选最好的，怎么办？拼命工作，拼命赚钱，透支体力，透支健康，透支对自己的关爱……

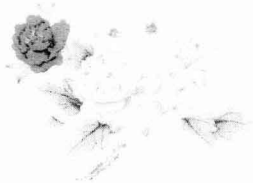
因为各种原因，女人常常疏忽了自己的健康，忽略了疾病的“预警信号”。其实，许多疾病既不是遗传的，也不是传染的，更不是难以捉摸、从天而降的。当疾病来临之前，总会有这样那样的“预警信号”，比如腹痛、腰酸、月经不调、白带异常等。如果女人在接收到“预警信号”后，及时找医师查找原因，调整生活节奏，改变不利于健康的生活方式，都还可以重新回到健康的轨道。

主张女人关爱自己，并非反对女人付出。事实上，凡心中有爱的女人，尤其是组成了家庭的女人，爱家人从来都是情不自禁或不由自主的。真爱可贵，无论对于付出爱或被爱的人，都是人生财富，值得珍惜。

《尤昭玲细说女人病》一书正是首席专家尤昭玲教授对所有女性爱的奉献。它无须用名人的合影照或名家的题词来衬托什么，因为尤教授自己就是医学界的名人，就是中医妇科学的大家。尤教授学贯中西，诊疗疾病视角独特，遣方用药与众不同，并且常常功效不凡；她传授妇科疾病病的预防、调养之法，不求玄虚，但求实用，以便使读者能够行而有效。本书包含了尤教授近40年治病调病经验的积累和对女人健康的细心呵护，相信你阅读了本书便能感觉到。

祝愿所有女人一生健康、平安！

前言



这就是你所需要的

书店里已经有许多关于妇科病（或者女人病）的书，我为什么还要再写一本呢？理由很简单，我的患者期待着得到关于妇科病更清晰、详细的解答，她们想了解医师是怎么想、怎么做的；自己该如何配合，取得医师的帮助。她们需要一本更清楚，更通俗，更容易理解的书，而不是照本宣科的教科书或盲人摸象想当然的书。

我理解读者的这种需求，我也清楚地记得在我逛书店的时候，看到的一些夹杂着对女性疾病或对或错的猜测和描述的书，给我带来的震惊和恐惧（后怕）。为什么用“猜测”这个词？因为有些作者压根儿就没有诊治过妇科病，甚至都不是执业医师，他们又有怎样的特异功能来指导你治病防病呢？我不想争论什么，但我不希望这些书让善良的女性在健康的路上再走弯路。

我编写这本书的目的是给女性朋友科学的健康理念，而非仅仅是一方一法；帮助女性朋友认识自己的体质特点以及如何进行个性化保养；告诉女性朋友医师在做什么，你要如何配合；指导女性朋友如何通过日常饮食、穴位按摩等方法让病好得更快；提醒女性朋友重视睡眠、运动、营养、性生活等对女人健康的重要性……我相信，这些方法是众多女性朋友成为一个健康的女人、一个有气质女人、一个幸福女人的最好方法。

为了让女性朋友迅速了解女性疾病的发生、发展、痊愈过程，本书特别遵从这一顺序编写：从“认识女人体质”开始，经过“调治女人病”，走向“焕发女人风采”。“调治女人病”中的每一病种都按【发病原因】【不适表现】【治疗法则】【适宜处方】【药膳食疗】【单方验方】【中成药】【穴位保健】【其他调养方法】【生活禁忌】的顺序编写，在每一病种的最后还总结了防病治病的温馨提示。我希望通过对这些细节的处理，能真正给女性朋友的阅读带来方便，让您很容易从书中找到您所关注的重要内容。

像养花一样养自己，真心希望女性朋友通过本书的阅读找回你如花的人生！

尤昭玲

2011年3月

目 录



第一篇 认识女人体质

女人如花	008
女人似水	009
女人以血为本	010
女人以肾为根	011
女人情绪多变	012
女人易感风、寒、湿、热	013
女人体质分九种，吃饭穿衣各不同	014



第二篇 调治女人疾病

第一章 月经病	042
痛经	042
经前期紧张综合征	050
功能失调性子宫出血	055
闭经	063
多囊卵巢综合征	068
更年期综合征	073
第二章 妇科炎症	078
阴道炎	078
宫颈炎	085
盆腔炎	089
第三章 妇科肿瘤	094

宫颈癌——女性健康的“温柔杀手”	094
子宫肌瘤	102
子宫内膜癌	108
卵巢肿瘤	111

第四章 其他女性疾病

不孕症	118
子宫内膜异位症	127
阴道-子宫脱垂	135
性欲减退症	140
乳腺增生	146



第三篇 焕发女人风采

睡眠——让皮肤更细嫩

睡眠美容秘笈	150
6招睡好美容觉	150
营养——让精力更旺盛	152
五彩膳食 健康生活	152
巧用食物 掌控情绪	153
电脑一族的防辐射克星——茶多酚	155
狂欢熬夜 B族维生素能护驾	156
运动——让身材更曼妙	156
不同身材选择不同的运动	156
每天5分钟丰胸坦腹翘臀	157
“性”福——让夫妻更恩爱	160
性交流——婚姻魅力长存的保障	160
爱情——防病又养颜	161
“性惩罚”不可取	162
舒缓压力——让心灵更平静	163
压力无处不在	164
学会觉察自己的压力	164
学会自我减压	164



第一篇 认识女人体质

女人要想知道如何养生，首先要了解自己。了解自己？难道我们活了几十年还不了解自己？当然，我们说的了解自己，并非指了解自己的性格、能力、脾气、秉性等，而是指了解自己的身体状况，了解自己的体质特点。所以，可以肯定地说你还不太了解自己，甚至是不怎么了解自己。

女人如花

三八妇女节，笔者收到一条可爱的祝福短信：女人二十是桃花，鲜艳；三十是玫瑰，迷人；四十是牡丹，大气；五十是兰花，淡定；六十是棉花，温暖。无论你在哪个年龄段，都要珍惜爱护自己的好年华！——多好啊！女人如花，不同年龄段的女人或鲜艳、或迷人、或大气、或淡定、或温暖，各有不同的风采、不同的韵味，她们都是迷人的。

为什么人们总是把女人比作“花”呢？一方面因为女人的美丽、女人的多姿、女人的芳香与“花”有着太多的相似之处；另一方面女人的一生如花一般，从含苞欲放炫丽盛开到悠然飘落，在整个生命周期里，盛衰的变化非常明显；尤其是忙碌的职业女性的健康如花般脆弱，需要细心呵护。

是故女人的调养，要注意不同的“花期”、不同的“花季”，走出“跟风”的种种误区。比如人家的“兰花”要施“钾肥”，你家的“玫瑰”可千万别跟风，你家的“玫瑰”本应该施“氮肥”，要是你跟着人家生搬硬套，也施了“钾肥”，那非得“打蔫儿”不可。因此，要因花施“养”，因季节施“养”，因生理期施“养”，才能让花开得娇艳，谢得从容！



女人似水

水，天地之灵物，流淌在自然之间，孕育生命，滋润万物；而女人也有天成的灵气和清纯，也有孕育生命的希望和能力，更有柔韧的性格和毅力，女人和水带给世间的都是灵动和生机。因此，人们常说女人似水，世界因为有了女人而分外美丽。

在中国几千年的文化传承中，火属阳、水属阴；男子为阳、女子为阴，女人和水同属阴。月经既是女人成熟的象征，又是女人青春的代名词，中医称女子每月一次的月经为“经水”“月水”，称周身之循环血液为“血海”，称肾阴为“肾水”，更把女子月经病的发病归因于“血海空虚”与“肾水不足”等证候。可见女人是水做的，女人的健康与水息息相关。

女人似水，健康是源。只有精心呵护健康，才能维持智慧的沃土、美丽的源头、幸福的根基。

水静如镜时深不可测，动如潮时可排山倒海。女人如何让“水”晶莹透澈，让“水”能涓涓长流。当然，首先应以保“水”为前提，让“血海满盈”，让肾水充足。生活习惯、生活方式的健康是“保水”根本，既不要过度劳累、过多夜生活、过多出汗，以免消耗阴液；又要忌燥、热、寒、腻食物，以免伤“水”、损身。

当时间如水一样流走，女性在承担社会多重职责的同时，也在慢慢透支着健康。如今快节奏的生活，激烈的社会竞争，女性的生活压力越来越大，健康问题不断升级。当女性健康受到威胁时，应该如何维护和拯救健康？是每位女性必须回答的问题。



女人以血为本

女性一生因月经、妊娠、分娩、哺乳等特殊生理阶段而数伤于血，因而女性在生理上常表现出“有余于气，不足于血”的特点，故有“血是女人的本钱”“守得一份血，就留住一份青春”之说。

女人气血充足表现为皮肤白里透着粉红，有光泽、弹性、无皱纹、无色斑；头发乌黑、浓密、柔顺；手指指腹饱满，肉多有弹性；手脚一年四季温暖；入睡快、睡眠沉，呼吸均匀，一觉睡到自然醒；性情温婉、不急不怒；精力充沛，记忆力强；房事和顺如意；月经规律、色淡红、量适中。

女性因血而病时，不仅表现出月经稀发、闭经、月经量少、非时经绝、白带量少、缺乳、不孕、流产、外阴阴道干涩、性欲下降、胎萎不长、妊娠腹痛、阴痒等妇科疾病的特有证候；而且常见面色萎黄或淡白、皮肤瘀斑、舌质淡、头晕眼花、四肢麻痹、心悸失眠等外显特征。

因血为女之本，女常血不足，故女性平日应注重补血养血，遵循药补不如食补、依体质特性进补的原则，注重饮食调理，以食养血；注重生活习惯的调整，勿过度劳累、过度夜生活，勿过食辛辣、热燥食物，以免阴血耗伤。

尽量选择药食两用的食品，如用龙眼、荔枝、大枣、赤豆、红花生、山药、莲肉等来养血补血。

女性血病，可因夹热、寒、瘀，或涉及的脏腑病位等不同，而调治方法迥异。血病的调理和治疗应“据因”而变，原则上宜调、宜理，适当用补，切忌使用辛温燥血、耗血动血的食品和药品，绝不可一概以药、膏进补，无端变生他疾。



做气色女人

女人以肾为根

肾藏精，精化气，肾之精气是维持女性机体阴阳平衡的根。

肾主生殖、主胞宫、主津液；肾脑相通、肝肾同源、脾肾相资、心肾相济、肺肾共司脉气，所以肾是生精、化气、生血的根本，也是生长、生育、生殖的根本。肾是藏精之处，施精之所，女性的生理过程无不与肾相关。

《内经》以七岁为一个生理年龄段，论述女性一生不同年龄时期肾对女性健康的影响：“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，……月事以时下，故有子；三七肾气平均，……；四七，……身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，……天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

肾主宰着女性的生长、发育、衰老的过程，女子一生的自然盛衰现象，实际上是肾的自然盛衰的外在表现。

以肾注释卵巢的理解：卵巢储备功能在女性35岁，卵母细胞的数量与质量加速减少和衰退，37岁时卵泡加快闭锁，38岁时明显迅速减退，故注重肾的保养就是助卵护巢。

常用助卵护巢之品：石斛、莲肉、何首乌、山药、桑椹、菟丝子、甲鱼、乌龟、墨鱼、核桃肉、黑芝麻等、河虾、鸽肉、鹌鹑肉及蛋、黄豆、黑豆等。

女性因肾而病时，不仅具有初潮迟、月经量少而色黯、排卵期出血、闭经、断经早、双乳萎小、子宫小而宫内膜薄、白带量多清稀或少而干涩、不孕、性欲冷淡、先兆流产、习惯性流产、子宫脱垂等妇科特有的病症表现，尚伴有面色晦黯、眼眶黧黑、腰膝酸软、头晕耳鸣、足跟痛、五心烦热、夜尿频数、脱发、舌质红体瘦或舌暗淡体厚等外在特征。

女性患肾病时，常有阴阳虚实、虚实夹杂之分，多与心、肝、脾、肺脏互相影响而病时。故调理和治疗时应谨记脏病、腑病、久病、大病，穷必及肾，务必理清孰脏、孰腑和寒热虚实，识别病变的前因后果而进行调理和治疗。切勿滥用补肾壮阳食品、膏方、药物。

肾为水火之宅，肾中阴阳相互依存，相互制约，以维系女性体内阴阳平衡和功能正常；肾病的调理和治疗应滋阴平阳，助阳诸阴，以“和”为贵，切勿用过燥补、滋腻之品。

女人情绪多变

由于女性特殊的内分泌系统，以及女性每月一次的月经周期，无疑使得女性的情绪更容易波动。一旦遇到外部环境变化、突发事件的出现，女性往往更容易受喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化所伤。

的确，我们的阴晴多变在很大程度上取决于一个月中体内女性激素水平的波动。无论王后还是农妇，所有女人在激素面前一律平等；大到健康状况小到每天的心境都与它密切相关。上半个月还温柔娴淑的她，很可能下半个月就看什么都不顺眼，心烦意乱、出口伤人……就这样重复着从天使到女巫的变化，难免让人不解。所以，伟大的思想家、教育家孔子说：“唯女子与小人难养也。”在这里笔者理解为：女性和小孩一样，容易受喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪困扰，也容易受情绪所伤，在健康养生上须要倍加呵护。

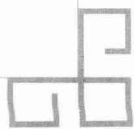
适度的七情，能抒发情感有益健康。七情太过，超出身体抗御或调节的范围，或女性自身适应或自我调节能力相对低下，不能承受轻微的刺激，就会导致妇科疾病的发生。故女性尤应注重自我情志的调理，学会开导自己，让自己时常心旷神怡。



女人易感风、寒、湿、热

风、寒、暑、湿、燥、火六气本是自然界万物生长发育的基本条件，如六气反常则成为致病的六淫邪气。其中风为百病之长，风邪为病，寒、热、湿邪常依风而附，合而入侵，夹杂致病，缠结而病。女性经期、孕时、产后等特殊生理时期，腠理疏松，经脉运行有别，血室正开，尤应加以调护。特别要注意面、颈、乳、腹、阴、手、足等女性敏感部位的呵护。

风、寒、热、湿四邪致病有外感和内生的区别。女性如若只注重自然界的风、寒、热、湿来防病还不够，还必须从情绪、饮食等方面调养脏腑，避免内生风、寒、热、湿伤害身体。



女人体质分九种，吃饭穿衣各不同

我们在生活中常常遇到这样的事：有的女生晚上和朋友们一起吃火锅，第二天脸上长了包，那么多人吃火锅，可能只有她一个人长包；夏天办公室的空调，有的女生说再开高一点，有的却说开低一点；冰箱的东西有的女生拿出来就吃，说是只有这样才爽，可有的吃了就要拉肚子……

为什么会出现这些情况？这是因为人与人之间存在体质差异。每个人对外界条件变化的感受程度不一样，因此，其保养方法也必须不同。甚至同一个人，在不同季节、不同地点保养方法都应该不同。

女人体质分九种：一种平和，八种偏颇。我们弄清楚了自己是属于什么体质类型，搞明白了为什么会形成这样的体质，自然就知道了如何根据自己的体质情况进行养生。我们再也不会为养生而发愁、抓狂！

从来自父母精子、卵子结合的那一刻开始，我们的体质就注定了不同。健康就是一幅美丽的风景画，“体质”就是图画的底色，底色不好看，这风景也不会美丽。体质是根本，体质不好何谈健康？所以说健康，我们要从了解自己开始。



A型——平和体质，是精力充沛，健康乐观的那一种

B型——阳虚体质，是手脚发凉，身体怕冷的那一种

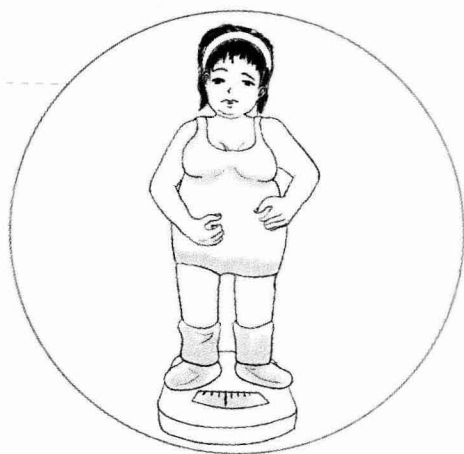


C型——阴虚体质，是手心发热，阴虚火旺的那一种

D型——气虚体质，是气短少力，容易疲乏的那一种



E型——痰湿体质，是身体肥胖，大腹便便的那一种



F型——湿热体质，是面色油腻，长痘长疮的那一种

G型——血瘀体质，是面色晦黯，脸上长斑的那一种

