

总主编 李盛华

CHANGJIANBING DE
ZHONGYI YUFANG
TIAOHU



中 常见病的 医预防调护

妇科

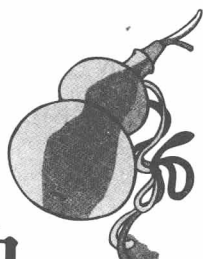
主编 李永勤



甘肃文化出版社

总主编 李盛华

CHANGJIANBING DE
ZHONGYI YUFANG
TIAOHU



中 常见病的 医预防调护

妇科

主编 李永勤

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病的中医预防调护. 妇科 / 李盛华主编; 李永勤分册主编. —兰州: 甘肃文化出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5490-0237-5

I. ①常… II. ①李… ②李… III. ①妇科病: 常见病—防治 IV. ①R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第100787号

常见病的中医预防调护

妇 科

总主编 李盛华

主 编 李永勤

责任编辑 / 周桂珍

封面设计 / 王林强

出版发行 / 甘肃文化出版社

地 址 / 兰州市城关区曹家巷1号

邮政编码 / 730030

电 话 / 0931-8454870

网 址 / www.gswenhua.cn

经 销 / 新华书店

印 刷 / 甘肃万事佳印刷有限责任公司

厂 址 / 兰州市七里河区南滨河中路405号

开 本 / 880毫米×1230毫米 32开

字 数 / 1375千

印 张 / 47.75

版 次 / 2011年6月第1版

印 次 / 2011年6月第1次

书 号 / ISBN 978-7-5490-0237-5

定 价 / 120.00元(全八册)

如发现印装错误, 请与印刷厂联系调换

序

预防调护,中医将其称之为“治未病”,其内容包括未病先防、既病防变和愈后防复三个方面。中医预防调护理论最早出现在《黄帝内经·素问》中:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎。”这开创了中医对这一领域的独特认识和精辟见解。中医的这一预防保健思想,在历史上各时期的典籍中都有体现,且不断发展和完善。

早在春秋战国时期,思想深邃的哲人智者,如老子、庄子、孔子、孟子等,都曾投入预防保健的研究。他们的研究并不是一般摄养祛病的具体方法,而是把对预防调护问题的思考和认识作为宇宙观、人生观的有机组成去探索深层次的精神修养艺术,设计自己理想的人生方式,并将以此去体验至善至美的人生境界,所以中国的养生学问一开始就处于很高的起点。

神农尝百草、黄帝作《内经》、伏羲画八卦,虽是历史上的传说,但集先秦时代医学大成的《黄帝内经》行世两千多年,确是中医学理论体系的奠基之作,融会贯通了当时先进的哲学思想、科学知识,以及众多流派的医疗经验,创立了比较完整的传统医学理论体系,这就使中国预防保健这门学问从一开始就被纳入了独特的科学发展轨道。

20世纪70年代中期之后,美国开展了类似于中医“治未病”内容的以“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”为基石的全民健康教育,结果很快取得了成效。因此,一些社会学和经济学家把“治未病”理论称之为“供得起和可持续的医学”,“治未病”是未来医学的发展方向。有专家指出,中医“治未病”,养精调神是支柱、合理饮食是基石、强身健体是动力、科学用药是保障。

国务院《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》指出,要充分发挥中医预防保健特色优势,将中医药服务纳入公共卫生服务项目,推动中医医院和基层医疗卫生机构开展中医预防保健服务。《国家基本公共卫生服务规范》中提出:运用中医理论知识,在饮食起居、情志调摄、食疗药膳、运动锻炼等方面,对城乡居民开展养生保健知识宣教等中医健康教育。

有鉴于此,甘肃省卫生厅加大了中医药参与公共卫生的工作力度,已组织开展了中医健康科普知识巡讲活动,又在医改中把中医“治未病”内容纳入基本公共卫生服务项目。最近,甘肃省中医院组织有关专家编写了《常见病的中医预防调护》系列丛书,从总论、内、外、妇、儿、骨伤等常见疾病的病因病机、诊断要点、预防调护、药膳食疗等几个方面,较为全面、系统地总结了中医药预防调护的精华,是一套运用中医“治未病”理论指导预防保健的实用性科普读本。我们希望这套系列科普书籍的出版发行,能为广大群众带去更多的中医预防调护知识,以指导日常保健的实践。并能面向基层,大力普及中医药科普知识,以此作为推动中医向公共卫生领域渗入的新尝试,进一步推进中医预防保健工作,努力为广大人民群众提供满意的健康服务。

甘肃省卫生厅党组书记、厅长

2011年5月

编者的话

“三分治病，七分调理。”这说明生病了首先要调治，但是除了调治之外，更重要的是调养和护理。这一经验认识，是在与疾病作斗争的长期实践中形成的，也为中医药几千年的发展史所证实。人们现已普遍认识到，生了病不仅是吃药打针的事，还要精心调护。即使没有器质性病变，平时仅表现为亚健康状态，运用中医进行调护也有着独到的功效。

那么，如何用中医调理呢？确切地说，中医调理包括两个方面，一方面是调治。《素问·至真要大论》说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”也就是说，要谨慎观察，根据阴阳变化和失调的具体情况来加以调治，从而达到平衡的目的。另一方面是调养。正常人生活在自然界中，受到各种因素的影响就会生病，而一旦生病，经过调治，还要进行调养，后者是更为重要的一环。因此，正确地进行养生（摄生），使身体恢复健康，就要顺从自然界“生、长、化、收、藏”的规律。《素问·上古天真论》说：“和于阴阳，调于四时”，“处天地之和，从八风之理”。只有很好地进行调养才能达到康复，才能使身体恢复到原来的健康状态。

中医的调护理论与临床实践密切结合，古代医家将其归纳为“治未病”。“治未病”既体现在养生、抗衰、延寿、健身、美容、驻颜等方面，又可见于运用内服药物、外治、食疗（包括药膳、药酒、药茶、药点等）、针灸、推拿、气功等方法进行治疗，以达到早期根治、控制病情的目的；在治疗的同时积极进行正确的调养，对病后身体恢复起到非常重要的作用。为此，对中医的调治调养理论有一个比较完整的认识是十分必要的。只有了解这些知识后，才能有效地进行调理，从而达到真正的康复。

必须指出,中医的调理是一个防治疾病过程中的综合措施,不仅采用内服、日常调护,还要结合外治、食疗等方法。本系列丛书以病因、诊断、预防、调护、调治等为内容,结合临床实际,系统介绍了各科常见疾病的预防调护方法。

由于笔者水平有限,本书的疏漏之处在所难免,还需要进一步修正、补充与完善,希望广大读者提出指正意见,我们将不胜感激。在编写过程中,我们也采用了其他专业书籍上的内容,在此深表感谢。

编 者

2011 年 5 月

目 录

第一章 女性的生理变化及特点	(1)
第一节 女性一生各期的生理变化	(1)
第二节 女性生理特点	(4)
第二章 妇科疾病的发病原因	(13)
第三章 妇女预防调护概述	(19)
第一节 青春期与月经期保健	(19)
第二节 新婚期保健	(20)
第三节 孕、产、哺乳期(围生期)保健	(21)
第四节 中年期保健	(23)
第五节 围绝经期与老年期保健	(24)
第六节 性养生保健	(25)
第四章 月经病的预防调护	(28)
第一节 月经先期的预防调护	(29)
第二节 月经后期的预防调护	(32)
第三节 月经先后无定期	(34)
第四节 月经过多的预防调护	(37)
第五节 月经过少的预防调护	(40)
第六节 经期延长的预防调护	(44)
第七节 经间期出血的预防调护	(46)
第八节 崩漏的预防调护	(49)
第九节 闭经的预防调护	(54)
第十节 痛经的预防调护	(58)
第十一节 绝经妇女骨质疏松症的预防调护	(62)

第五章 带下病的预防调护	(66)
第一节 带下过多的预防调护.....	(66)
第二节 带下过少的预防调护.....	(71)
第六章 妊娠病的预防调护	(74)
第一节 恶阻的预防调护.....	(75)
第二节 妊娠腹痛的预防调护.....	(77)
第三节 异位妊娠的预防调护.....	(80)
第四节 胎漏、胎动不安的预防调护	(85)
第五节 堕胎、小产的预防调护	(88)
第六节 滑胎的预防调护.....	(91)
第七节 胎萎不长的预防调护.....	(94)
第八节 胎死不下的预防调护.....	(97)
第九节 子满的预防调护.....	(99)
第十节 子肿的预防调护.....	(101)
第十一节 子晕的预防调护.....	(103)
第十二节 子痫的预防调护.....	(105)
第十三节 子嗽的预防调护.....	(107)
第十四节 妊娠小便淋痛的预防调护.....	(109)
第十五节 妊娠小便不通的预防调护.....	(111)
第十六节 妊娠身痒的预防调护.....	(113)
第十七节 妊娠贫血的预防调护.....	(115)
第十八节 难产的预防调护.....	(117)
第七章 产后病的预防调护概述	(120)
第一节 产后血晕的预防调护.....	(122)
第二节 产后痉病的预防调护.....	(125)
第三节 产后发热的预防调护.....	(127)
第四节 产后腹痛的预防调护.....	(131)
第五节 产后小便不通的预防调护.....	(134)
第六节 产后小便淋痛的预防调护.....	(137)

第七节	产后身痛的预防调护·····	(139)
第八节	产后恶露不绝的预防调护·····	(141)
第九节	产后汗证的预防调护·····	(144)
第十节	缺乳的预防调护·····	(147)
第十一节	产后乳汁自出的预防调护·····	(149)
第十二节	产后抑郁的预防调护·····	(151)
第十三节	产后血劳的预防调护·····	(154)
第八章	妇科杂病的预防调护·····	(157)
第一节	癥瘕的预防调护·····	(157)
第二节	盆腔炎的预防调护·····	(160)
第三节	不孕症的预防调护·····	(165)
第四节	阴冷的预防调护·····	(171)
第五节	阴痒的预防调护·····	(173)
第六节	阴疮的预防调护·····	(175)
第七节	阴挺的预防调护·····	(177)
第八节	妇人脏躁的预防调护·····	(180)
参考文献 ·····		(182)
后记 ·····		(183)

第一章 女性的生理变化及特点

第一节 女性一生各期的生理变化

妇女一生各时期具有不同的生理特点,其中以生殖系统的变化最为显著。《素问·上古天真论》明确指出:“女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七,肾气平均,故真牙生而长极;四七,筋骨坚,发长极,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,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”这是以七岁为律,按女性各年龄阶段生理变化分期的最早记载,指出肾气的盛与衰,天癸的至与竭,主宰着女子的生长、发育、生殖与衰老的过程;还指出了“阳明脉衰”、“三阳脉衰于上”在衰老的过程中也起着重要的作用。其中最突出的是从“二七”至“七七”之年这35年左右的生殖生理活动时期所表现的经、带、胎、产、乳的生理特点。由于古代和现代生活条件不同,分期的时间划分上略有差异,本书结合现代认识将女性一生分为胎儿期、新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、围绝经期、老年期,并按此七期论述其生理变化。

一、胎儿期

父母精卵结合成受精卵是妊娠的开始。《灵枢·决气》曰:“两神相搏,合而成形。”从受精后及受精卵在子宫内种植、生长、发育、成熟的时期为胎儿期。需10个妊娠月,即280天。胎儿期为人生之始,中医有“慎始”、“胎教”理论,是胎儿期的早期教育。

二、新生儿期

婴儿出生后4周内称为新生儿期。女婴在母体内受性腺和胎盘所产生的性激素影响,有的女婴出生时乳房可略呈隆起或有少许泌乳,外阴较丰满;出生后脱离胎盘,血中女性激素水平迅速下降,极少数女婴可出现少量阴道出血,这是生理现象,短期内会自然消失。

三、儿童期

出生4周以后至12岁左右为儿童期。儿童期又可分为儿童前期和后期。儿童前期即7岁之前,是肾气始盛的时期,齿更发茂,身体持续增长和发育,但生殖器官仍为幼稚型;在儿童后期,约8~12岁始,第二性征开始发育,逐渐呈现女性体态特征。

四、青春期

从月经初潮至生殖器官逐渐发育成熟的时期称青春期。世界卫生组织规定青春期为10~19岁,约为“二七”至“三七”之年,可作为女性青春期的参考。此期显著的生理特性为:

1. 体格发育 身高、体形已渐发育为女性特有的体态。
2. 生殖器官发育(第一性征) 生殖器从幼稚型变为成人型。
3. 第二性征 发育呈现女性特有的体态。
4. 月经来潮 月经来潮是青春期开始的一个重要标志。初潮1~2年内,月经可或迟或早,或多或少,或停闭数月等,此属生理现象。
5. 具有生育能力 此时期整个生殖系统的功能虽尚未完善,但已有生育能力。

五、性成熟期

性成熟期又称生育期。是卵巢生殖机能与内分泌机能最旺盛的时期。一般自18岁左右开始,历时30年。即中医从“三七”至“七

七”之年(21~49岁)。此期女性肾气、脏腑、天癸、冲任、气血具有相应的节律性变化,月经有规律的、周期性来潮。生殖功能经历成熟、旺盛及开始衰退的生理过程。

在性成熟期,女性乳房亦发育成熟。中医认为“乳头属肝”,“乳房属胃”,足少阴肾经行乳内。孕期乳房充分发育,以适应产后哺乳的需要。

六、围绝经期

“七七”之年为围绝经期,肾气渐虚,冲任二脉虚衰,天癸渐竭,生殖器官及乳房也逐渐萎缩,中医称“经断前后”或“绝经前后”。1994年WHO召开有关绝经研究进展工作会议,推荐采用“围绝经期”,即包括绝经前期、绝经期、绝经后期三个阶段。

绝经前期,有的妇女会出现月经失调,如周期或提前或推后,经量或多或少,甚者可患崩漏。有些妇女也可同时出现腰膝酸软、夜尿频多、烘热汗出、烦躁易怒、失眠健忘、发枯易脱、牙齿酸软等。

绝经期妇女年龄80%在44~54岁之间。自然绝经通常是指女性生命中最后一次月经后,停经达到1年以上者。据现代调查,中国妇女平均绝经年龄为49.5岁,与两千多年前《内经》提出的“七七”(49岁)经断年龄是一致的。此期大多数妇女能自我调节,平稳渡过。但由于体质、社会、家庭、心理、工作环境等复杂因素的影响,一部分妇女会出现“经断前后诸证”,即现在所称“围绝经期综合征”。

绝经后期,是指绝经后至生殖功能完全消失时期,绝经后行将步入老年期。

七、老年期

老年期一般指60~65岁以后的妇女。此期肾气虚,天癸已衰竭,生殖器官萎缩老化,骨质疏松而易发生骨折,心、脑功能亦随之减退,全身功能处于衰退期。

第二节 女性生理特点

女性生理特点包括月经、带下、妊娠、产褥与哺乳。认识女性的生理特点及其产生的机理,才能知常达变,有效地防治经、带、胎、产、杂病。

一、月经生理

月经是指有规律的周期性的子宫出血,月月如期,经常不变,故有“月信”、“月事”、“月水”之称,以示月经有“月节律”的周期性。“月经”之名首见晋代《脉经》。月经是女性最显著的生理特点,月经初潮标志着青春期的到来,已初具生殖功能。初潮后 30~35 年间,一般每月行经一次,信而有期。李时珍《本草纲目·妇人月水》中指出:“女子,阴类也,以血为主,其血上应太阴,下应海潮,月有盈亏,潮有朝夕,月事一月一行,与之相符,故谓之月水、月信、月经。经者,常也,有常轨也。”张景岳《妇人规·经脉类》也说:“月以三旬而一虚,经以三旬而一至,月月如期,经常不变,故谓之月经,又谓之月信。”西医认为月经是指伴随卵巢周期性排卵,卵巢分泌雌、孕激素的周期性变化所引起的子宫内膜周期性脱落及出血。规律月经的建立是生殖功能成熟的主要标志。

(一) 月经的生理表现

1. 月经初潮 第一次月经来潮称月经初潮。月经初潮年龄多在 13~14 岁,即“二七”之年。可早至 11~12 岁,迟至 16 岁。月经初潮的迟早受各种内外因素的影响,如体弱或营养不良者,初潮可推迟,而体质强壮及营养良好者,月经初潮正常或提早。

2. 月经周期 月经有月节律的周期性,出血的第 1 天为月经周期的开始,两次月经第 1 天的间隔时间称为一个月经周期,一般 21~35 天,平均 28 天。周期长短因人而异。“经贵乎如期”,每个妇女的月经周期有自己的规律性,一般不应提前或推后 1 周以上。

3. 经期 即月经持续时间,正常经期为 3~7 天,多数为 3~5 天。第 1 天经量不多,第 2~3 天经量最多,第 3 日后渐少,持续时间不超过 7 天。

4. 月经的量、色、质 月经量的多少难以准确统计,一般以每月月经量约 30~50ml 为适中,超过 80ml 为月经过多。经色暗红,经质不稀不稠,不凝固,无血块,无特殊臭气。

5. 月经期表现 行经前,可出现胸乳略胀,小腹略坠,腰微酸,情绪易波动,这是由于经前冲任气血充盛,气血变化较剧,子宫血流量增加,气机易于郁滞的结果,一般经来自消,不作病论。

6. 绝经 妇女一生中最后 1 次行经后,停闭 1 年以上,称为绝经。年龄一般为 45~55 岁。此外,尚有身体无病而月经定期两个月来潮一次者,称为并月;三个月一潮者,称为“居经”或“季经”;一年一行者称为“避年”;还有终生不潮而却能受孕者,称为“暗经”;受孕初期仍能按月经周期有少量出血而无损于胎儿者,称为“激经”,又称“盛胎”或“垢胎”,均是特殊生理现象,若无不适,不影响生育,可不作病论。若伴有子宫发育不良,或影响生育者,则要及早诊治。

(二)月经周期的调节

1. 月经周期节律

月经具有周期性、节律性,是女性生殖生理过程中肾阴阳消长、气血盈亏规律性变化的体现。月经有行经期、经后期、经间期、经前期四个不同时期的生理节律形成月经周期。现以 28 天为一月经周期阐述如下:

行经期:周期第 1~4 天,子宫血海由满而溢,泻而不藏排出经血,月经来潮既是本次月经的结束,又是新周期开始的标志,呈现“重阳转阴”特征。

经后期:周期第 5~13 天,指月经干净后至经间期前,此期血海空虚渐复,子宫藏而不泻,呈现阴长的动态变化。阴长,是指肾水、天癸、阴精、血气等渐复至盛,呈重阴状态。重阴,是指月经周期阴阳消长节律中的阴长高峰时期。

经间期:周期第 14~15 天,也称氤氲之时,或称“的候”、“真机”期(即西医所称的“排卵期”)。此期正值两次月经中间,故称之为经间期,是重阴转阳、阴盛阳动之际,正是种子之“的候”。

经前期:周期第 15~28 天,即经间期之后,此期阴盛阳生渐至重阳。重阳,是指月经周期阴阳消长节律中阳生的高峰时期,此时阴阳俱盛,以备种子育胎。若已受孕,精血聚以养胎,月经停闭不潮;如未受孕,阳盛则开,去旧生新,血海由满而溢泻,月经来潮,又进入下一个周期。月经周期中四个不同时期的循环往复,周而复始,形成了月经周期的月节律。月经各期中阴阳转化及气血盈亏变化的规律,是指导调经的基础理论之一。

2. 月经周期的调节

中医学对月经周期的形成和调节的论述,目前有几种学术见解可供参考。

(1)天人相应说:《素问·八正神明论》认为月经的节律与月相盈亏的节律一致。妇女的性周期以月为节律,故明代李时珍、张介宾取类比象以此推论月经调节为:上应月相,下应海潮,是天人相应的现象。

(2)肾阴阳转化说:月经周期性的藏泻,是肾阴、肾阳转化,气血盈亏变化的结果。经后期血海空虚,肾阴增长,阴中有阳,此时表现为“藏而不泻”;经间期,是肾之阴精发展到重阴转阳的转化时期;经前期,是肾阳增长,阳中有阴,阳气渐趋充旺时期;行经期,“重阳则开”,在阳气的转化下推动经血的排出,子宫表现为“泻而不藏”,除旧生新,出现新的周期。

(3)肾—天癸—冲任—胞宫轴说:现代有中医学者根据《内经》理论和西医学相关观点,从肾气、天癸、冲任、胞宫之间的关系及其调节指导了调经、助孕、安胎等系列研究,逐渐形成了中医学的肾—天癸—冲任—胞宫轴概念,月经周期由此轴进行调节。

(4)脑—肾—天癸—冲任—胞宫轴说:“中医天癸古今论”者提出:“根据古今对天癸的认识及‘脑为元神之府’和肾主髓通脑的理

论,提出脑—肾—天癸—冲任—胞宫(女)、睾丸(男)轴为性生殖机能调节系统”的新概念,由这一轴心主司月经生理。

(5)心、肾、子宫轴的主调作用说:现代有学者根据长期的临床实践,以及推导阴阳运动的太极八卦理论认识而提出心、肾、子宫生理生殖轴。上述学术观点,从不同的角度认识或阐述了月经周期性节律的形成,丰富和发展了妇科理论,其中肾—天癸—冲任—胞宫轴说,目前得到较普遍的认同。该轴根据中医学理论认识月经产生的主要环节是肾、天癸、冲任、胞宫彼此互相联系不可分割的,是中医妇科学在继承传统理论上创新与发展的新理论。是中、西医妇科学在月经和生殖机理中重要的结合点,又是调经法的理论依据之一,具有重要的临床意义。

(三)绝经机理

《素问·上古天真论》提出:“女子……七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”“七七”之年,肾气虚,三阳脉衰,任虚冲衰,天癸竭,最终导致自然绝经。

二、带下生理

带下是健康女性从阴道排出的一种阴液,无色透明如蛋清样,或黏而不稠如糊状,其量适中,无腥臭气,称生理性带下,俗称白带。

(一)带下的生理现象及作用

1. 带下属阴液 津液广泛地存在于脏腑、形体、官窍等器官的组织之内和组织之间,起着滋润、濡养作用,也是维持人体生命活动的基本物质之一。津和液虽不尽相同,但津和液同源而互生,故常津液并称。就生理性带下的性状(黏而不稠,流动性小)和作用(濡养)而言,带下属液为多,故亦称“带液”。

2. 妇女一生各期的带下变化 随着肾气和天癸的调节,呈现不同的变化:青春期前肾气未盛,天癸未至,带下量少;十四五岁左右,肾气盛,天癸至,带下明显增加;青春期肾气平均,发育成熟,带下津津常润。在经间期,重阴转阳,带下的量增多,质清晶莹而透明,具有韧