

# 求医更要求己

QIUYI GENGYAO QIUJI CONGSHU

丛书

孟迎春 张增芳 编著

## 自我治疗

# 乳腺病

拥有一对健康美丽的乳房是每一个女性的美好愿望，但有些女性却受着某些乳腺病的困扰，在饱受折磨的同时，千万不要忘了中华民族五千年的文明给我们留下的宝贵的防病治病方法。本书从自我疗法角度，介绍按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、耳穴、中药、贴敷、食疗、运动、音乐、心理等方法，完全可以帮助您全方位地呵护您的乳房。

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

求医更要求自己丛书

# 自我治疗

# 乳腺病

孟迎春 张增芳 编 著



中国中医药出版社  
·北京·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

自我治疗乳腺病 / 孟迎春, 张增芳编著. —北京:  
中国中医药出版社, 2012. 9

(求医更要求己丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1021 - 8

I. ①自… II. ①孟… ②张… III. ①乳房炎—  
治疗 IV. ①R655. 805

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 143324 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 710 × 1000 1/16 印张 13.75 字数 253 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1021 - 8

\*

定价 28.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

**社长热线 010 64405720**

**购书热线 010 64065415 010 64065413**

**书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)**

**新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>**



## 《求医更要求己丛书》

### 编委会

---

主 编 王海泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁振英	于丽华	马青春	王 丹	王 静
王子娥	王月卿	王海泉	王继平	冯彦君
成素珍	吕冬梅	任秀红	刘 华	刘 芳
刘 渤	刘华琳	刘阳川	刘连凤	刘炳辉
刘菲菲	牟青慧	李 勇	李 萍	李 琳
李玉霞	李华东	李慧霞	肖皓明	吴立明
辛 梅	宋晨光	张 国	张 鸿	张凤莉
张冰梅	张祖煌	张海岩	张增芳	陈秀英
季 远	周 平	周长春	孟迎春	赵士梅
赵秋玲	柳 青	姚易平	郭 鹏	郭海涛
黄 慧	黄德莲	崔艺霁	盖志刚	尉希超
程爱军	董泗芹	管理英	颜 梅	

# 《求医更要求己丛书》

## 编写说明

进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《求医更要求己丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

王海泉

于山东省立医院

2012 年 8 月



# 目 录

<b>第一章 概 述</b> .....	1
什么是乳腺病 .....	1
乳腺病的病因病机 .....	13
乳腺病的诊断 .....	16
乳腺病的西医治疗 .....	18
中医学对乳腺病的认识 .....	23
<b>第二章 认识经络与腧穴</b> .....	27
什么是经络与腧穴 .....	27
治疗乳腺病的常用穴位 .....	31
<b>第三章 乳腺病的躯体按摩疗法</b> .....	40
乳腺病常用按摩手法 .....	40
乳腺病的辨证按摩法 .....	50
<b>第四章 乳腺病的足底按摩疗法</b> .....	60
什么是足底按摩疗法 .....	60
足底按摩手法 .....	63
治疗常见乳腺病的足穴 .....	65
治疗常见乳腺病的足底按摩法 .....	67

<b>第五章 乳腺病的手部按摩疗法</b> .....	71
乳腺病常用手穴 .....	71
乳腺病手部按摩法 .....	72
<b>第六章 乳腺病的耳穴按摩疗法</b> .....	74
乳腺病常用耳穴 .....	74
常见乳腺病的耳穴按摩法 .....	76
<b>第七章 乳腺病的拔罐疗法</b> .....	82
什么是拔罐疗法 .....	82
常见乳腺病的拔罐疗法 .....	86
<b>第八章 乳腺病的刮痧疗法</b> .....	90
什么是刮痧疗法 .....	90
常见乳腺病的刮痧疗法 .....	93
<b>第九章 乳腺病的中药疗法</b> .....	98
什么是中药 .....	98
乳腺病的常用中药 .....	101
乳腺病常用方 .....	108
<b>第十章 乳腺病的贴敷疗法</b> .....	125
什么是贴敷疗法 .....	125
乳腺病的常用贴敷疗法 .....	130
<b>第十一章 乳腺病的熏洗疗法</b> .....	137
什么是熏洗疗法 .....	137
乳腺病常用熏洗法 .....	142

第十二章 乳腺病的艾灸疗法	146
什么是艾灸疗法	146
乳腺病常用艾灸法	148
第十三章 乳腺病的饮食疗法	155
什么是食疗	155
乳腺病患者的饮食禁忌	162
乳腺病患者的饮食选择	163
乳腺病患者常用药膳	165
第十四章 乳腺病的运动疗法	175
什么是运动疗法	175
乳腺病常用运动疗法	180
第十五章 乳腺病的音乐疗法	191
什么是音乐疗法	191
乳腺病常用音乐疗法	194
第十六章 乳腺病患者的心理调护	200
什么是心理疗法	200
乳腺病患者的心理问题与心理调护	202
第十七章 常见乳腺病的预防	208



## 第一章 概述

### 什么是乳腺病

女性的美，是一种曲线的美，和谐的美，美得优雅、自然、挺拔。一对挺拔的乳房，足以令爱美女性自豪。乳房是人类的生命之泉，是女性性感的魅力及自信之所在，是女性美的象征，代表着生命、青春、活力、爱情、力量。从公元前4世纪古希腊时代的维纳斯女神雕像，到现代的绘画、戏剧、电影、城市艺术雕像等，画家、诗人、作家无不在极力炫耀乳房在人体美中的价值。近年来，在我国特别是东南沿海城市，随着现代生活节奏的加快和社会压力的加大、饮食结构的改变、生活方式的西化以及生育模式的改变，女性的健康受到严重的威胁，乳房成为“多灾之地”。乳腺疾病的发病率逐年增高，成为困扰女性健康的头号大敌。



图 1-1

### 一、女性健康的“隐性杀手”——乳腺病

乳腺疾病是一类与环境、情绪、孕产方式、生活方式密切相关的疾病。常见的乳腺疾病主要包括乳腺炎、乳腺增生、乳腺纤维腺瘤等。为了让更多的女性了解此类疾病，解除沉重的思想包袱，提高对乳房的自我保健意识，达到有病早治、无病则防的目的，首先应全面了解一下乳房及其生理功能。

#### 1. 乳房的形态

乳房的形态可因种族、遗传、年龄、哺乳、各种不同生理时期等因素的不同而差异较大。应避免将属于正常范围的乳房形态及位置看成是病态的，从而产生不必要的思想负担。

我国成年女性的乳房一般位于胸前的第2~6肋骨之间。乳房外上侧狭长的部分形成乳房腋尾部伸向腋窝。乳房呈半球形或圆锥形，两侧基本对称，哺乳后有一定程度的下垂或略呈扁平，老年妇女的乳房常萎缩下垂且较松软。乳房的中心部位是乳头，其上有许多小窝，为输乳管开口。乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区是乳晕，青春期呈玫瑰红色，妊娠期、哺乳期色素沉着加深，呈深褐色。乳房内的脂肪组织呈囊状，包于乳腺周围，形成一个半球形的整体，这层囊状的脂肪组织称为脂肪囊。脂肪组织的多少是决定乳房大小的重要因素之一。乳房还分布着丰富的血管、淋巴管及神经，对乳腺起到营养作用及维持新陈代谢作用。乳头、乳晕处的神经末梢丰富，感觉敏锐，在发生乳头皲裂时，疼痛剧烈，故发生乳腺炎后，常有红、肿、热、痛，腋窝淋巴结肿大等表现。

#### 2. 乳腺的结构

乳腺是分泌乳汁的腺体，我们形象地称之为宝宝的“粮库”。乳腺组织是由15~20个呈放射状排列的腺叶组成，每一个腺叶由乳腺导管、若干乳腺小叶和腺泡组成，如一棵倒着生长的小树。每一个腺叶分成若干个腺小叶，每一个腺小叶又由10~100个腺泡组成。这些腺泡紧密地排列在小乳管周围，腺泡的开口与小乳管相连。多个小乳管汇集成小叶间乳管，多个小叶间乳管再进一步汇集成乳腺导管，又名输乳管。每一个腺叶都有单独的导管，分别开口于乳

头,输乳管共 15~20 根,以乳头为中心呈放射状排列,汇集于乳晕,开口于乳头,称为输乳孔,也就是我们在乳头上看到的许多小细孔。乳腺导管在乳头处较为狭窄,向深部行走,在距乳头开口部 0.5~1 厘米的导管处开始膨大,形成壶腹状扩大,称壶腹部,又称乳窦,有储存乳汁的作用,也是导管内乳头状瘤好发的部位。

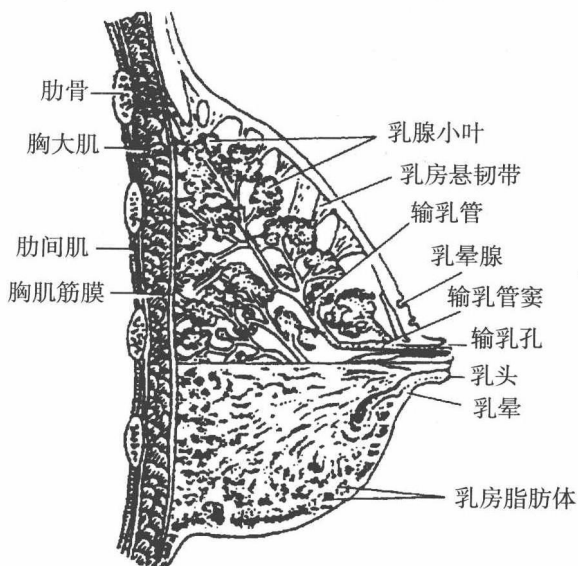


图 1-2

### 3. 乳房的发育

乳房是哺乳动物共同的特征,一般成对生长,两侧对称。人类乳腺仅有胸前的一对。自出生后,乳房的发育经历幼儿期、青春期、性成熟期、妊娠期、哺乳期以及绝经期等不同时期。在各个不同时期的变化中,机体内分泌激素水平差异很大,受其影响,乳房的发育和生理功能也各有特点。

在新生儿期,由于母体的雌激素可通过胎盘进入婴儿体内,引起乳腺组织增生,故约有

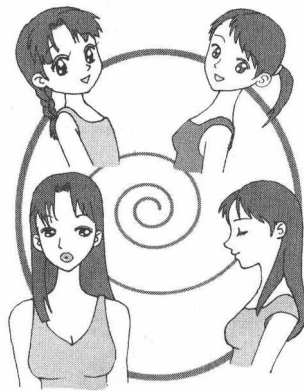


图 1-3

60%左右的新生儿在出生后2~4天,出现乳头下1~2厘米大小的硬结,并有少量乳汁样物质分泌。随着母体激素的逐渐代谢,这种现象可在出生后1~3周自行消失。这里需要指出的是,切勿用手挤压乳头,以免造成感染。自青春期开始,受各种内分泌激素的影响,女性乳房进入了一生中生理发育和功能活动最活跃的时期,直至绝经期。妊娠期与哺乳期是育龄妇女的特殊生理时期。此时,乳腺为适应特殊的生理需求而发生一系列变化。自绝经期开始,卵巢分泌激素量逐渐减少,乳房的生理活动日趋减弱。

### 小知识

#### 有损胸部的三种行为

1. 激进的饥饿疗法或单调、片面的饮食习惯对胸部极其有害。会使脂肪组织迅速减少,剩下的只是松弛的皮肤。想减肥的人为了一对美丽的乳房,也应该循序渐进地食用合适且营养丰富的饮食。

2. 过紧或不合体的文胸不利于乳房发育。要想获得一对饱满的乳房,合适的文胸绝对重要,因为乳房的皮肤极易被乳房的重量拉得失去弹性。那些胸部较小而且不喜欢戴文胸的人,至少在从事剧烈运动时,应戴上文胸保护乳房。

3. 过多的阳光,原则上对胸部有害。乳房的皮肤与脸部皮肤一样敏感,会由于阳光的照射而迅速变得难看。结果就是在乳房之间产生细小皱纹,并且在颈部以下胸部以上的皮肤区域产生色斑。因此,当你站在阳光下时,应涂上含有很高防晒成分的防晒霜。



图 1-4

#### 4. 乳房的生理功能

(1) 哺乳:哺乳是乳房最基本的生理功能。乳房是哺乳动物所特有的哺育后代的器官,乳腺的发育、成熟,均是为哺乳活动做准备。在产后大量激素的作用及婴儿的吸吮刺激下,乳房开始有规律地产生并排出乳汁,供婴儿成长发育之需。

(2) 第二性征:乳房是女性第二性征的重要标志,是女性形体美的一个重要组成部分。一般来讲,乳房在月经初潮之前2~3年即已开始发育,也就是说在10岁左右就已经

开始生长发育，是最早出现的第二性征，是女孩青春期开始的标志。拥有一对丰满、对称而外形漂亮的乳房也是女子健美的标志。

### 开心一笑

#### 喂食母乳的四个好处

一名医学院学生的考试卷上有一道问答题：“喂食母乳的四个好处。”

这位学生很快地写出了三个好处：

1. 不需加热。
2. 不会被猫偷喝。
3. 随时要喝都有。

到了最后一个答案想不出来，想了一会儿，他突然灵光乍现，写下：

4. 容器较为美观。

(3) 参与性活动：在性活动中，乳房是女性除生殖器以外最敏感的器官。在触摸、爱抚、亲吻等性刺激时，乳房的反应可表现为：乳头勃起，乳房表面静脉充血，乳房胀满、增大等。随着性刺激的加大，这种反应也会加强，至性高潮来临时，这些变化达到顶点，消退期则逐渐恢复正常。因此，可以说乳房在整个性活动中占有重要地位。对于那些新婚夫妇及那些性生活不和谐者，了解乳房在性生活的重要性，会有助于获得完美、和谐的性生活。无论是在性欲唤起阶段还是在性兴奋已来临之时，轻柔地抚弄、亲吻乳房均可以刺激性欲，使性兴奋感不断增强，直至达到高潮。



图 1-5

## 二、影响乳房生理功能的内分泌激素

乳房的生长发育及其各种生理功能的发挥均有赖于各种相关内分泌激素



图 1-6

的共同作用。如果其中的某一项或几项激素分泌紊乱，或各种激素之间的平衡失调，必然会直接或间接地影响乳腺的生理结构及其生理功能。

### 1. 对乳腺发生直接作用的激素

(1) 雌激素(E): 主要由卵巢的卵泡分泌, 雌激素中生理活性最强的是雌二醇( $E_2$ )。在青春发育期, 卵巢的卵泡成熟, 开始分泌大量的雌激素, 雌激素可促进乳腺导管的上皮增生, 乳管及小叶周围结缔组织发育, 使乳管延长并分支。雌激素可刺激垂体前叶, 从而促进乳腺的发育。而大剂量的雌激素又可抑制催乳素的泌乳作用。在妊娠期, 雌激素在其他激素, 如黄体素等的协同作用下, 还可促进腺泡的发育

及乳汁的生成。

(2) 孕激素(P): 又称黄体素, 主要由卵巢黄体分泌, 妊娠期由胎盘分泌。孕激素中最具生理活性的是孕酮, 其主要作用为促进乳腺小叶及腺泡的发育, 在雌激素刺激乳腺导管发育的基础上, 使乳腺得到充分发育。大剂量的孕激素抑制催乳素的泌乳作用。孕激素对乳腺发育的影响, 不仅要有雌激素的协同作用, 而且也必须要有完整的垂体功能系统。

(3) 催乳素(PRL): 由垂体前叶嗜酸细胞分泌的一种蛋白质激素。其主要作用为促进乳腺发育生长, 发动和维持泌乳。在青春发育期, 催乳素在雌激素、孕激素及其他激素的共同作用下, 能促使乳腺发育; 在妊娠期, 可使乳腺得到充分发育, 使乳腺小叶终末导管发展成为小腺泡, 为哺乳做好准备。妊娠期大量的雌、孕激素抑制了催乳素的泌乳作用, 分娩后, 雌、孕激素水平迅速下降, 解除了对催乳素的抑制作用, 同时催乳素的分泌也大量增加, 乳腺开始泌乳。此后, 随着有规律的哺乳的建立, 婴儿不断地吸吮乳头而产生反射, 刺激垂体前叶分泌催乳素, 从而使泌乳可维持数月甚至数年。

### 2. 对乳腺起间接作用的激素

(1) 卵泡刺激素(FSH): 由垂体前叶分泌。主要作用为刺激卵巢分泌雌激素, 从而对乳腺的发育及生理功能的调节起间接作用。

(2) 促黄体生成素(LH): 由垂体前叶分泌。主要作用为刺激卵巢产生黄

体素，从而对乳腺的发育及生理功能的调节起间接作用。

(3) 催产素：由垂体后叶分泌。在哺乳期有促进乳汁排出的作用。

(4) 雄激素：在女性由肾上腺皮质分泌。少量分泌可促进乳腺的发育，而大量时则可起抑制作用。

(5) 其他激素：如生长激素、肾上腺皮质激素、甲状腺素及胰岛素等，这些激素对乳腺的发育及各种功能活动都起到间接作用。

### 三、乳汁的产生

#### 1. 影响因素

乳汁由乳腺的腺泡细胞所分泌。但乳汁的分泌需要垂体前叶分泌细胞产生的催乳素的作用，而乳汁的排出则有赖于垂体后叶神经分泌细胞产生的催产素的作用。当然，在乳汁分泌的调节过程中，还有雌激素、孕激素、生长激素、甲状腺素、肾上腺皮质激素、胰岛素等许多激素的共同参与。此外，乳母的营养物质摄入情况及乳母的情绪状况等都会对此产生一定程度的影响。

#### 2. 分泌排出过程

腺上皮细胞向腔内突出部分，含乳汁的各种成分，在分泌时一起脱离细胞，游离至腺腔内，即为乳汁，脂类多通过此种方式。部分乳汁为开口分泌方式，即分泌物由腺细胞浆内排出至腺腔内，不伴细胞脱落，蛋白质多通过此种方式。分娩后 2~3 天开始分泌乳汁，即初乳。初乳较稀薄，水样透明，略有黏性。初乳中含有大量蛋白质及脂肪。其中，充满脂肪滴的巨噬细胞称为初乳小体，哺乳开始后即消失。以后逐渐变为成乳，呈乳白色，不透明液体，可见细微脂肪球，亦可见乳腺上皮细胞及白细胞等。

#### 3. 调节因素

由于婴儿的吸吮，刺激了乳头内的感觉神经末梢，从而诱发动作电位，并沿脊髓上行达下丘脑，使垂体分泌催乳素及催产素。婴儿的反复刺激可使上述激素分泌持续发生。因此，规律的哺乳可维持数月至数年。一旦婴儿的吸吮停止，泌乳随即减少或停止。在授乳的动物中，如接受双侧肾上腺切除，泌乳很快减少，再注射皮质激素，则泌乳又可恢复。同样，甲状腺素、生长

激素、促肾上腺皮质激素等对泌乳的产生与维持均有十分重要的作用。此外，胸腰间脊髓横断以后，或乳腺区的脊髓神经被切断以后，也会使泌乳停止。大量的外源性雌激素的摄入亦可能终止泌乳，如临床使用大剂量的雌激素作为回乳药可终止哺乳。哺乳期母亲的焦虑、烦恼、恐惧、不安等情绪变化，也会通过神经反射而影响乳汁的分泌与排出。正在哺乳的母亲如果营养状况不良，也会使乳汁分泌减少。有些母亲因为害怕体形过胖而拒绝食用富含营养物质的食物，拒绝进食汤汁，甚至节食减肥，那必然会使乳汁分泌量减少，甚至停止分泌乳汁。

### 小知识

#### 适时婚育可减少乳腺增生

乳腺增生是妇女最常见的乳腺疾病，其病因与内分泌失调及精神因素有关。雌激素过高和孕激素过少或两激素间不协调，乳腺组织对雌激素过分敏感，均可导致乳腺实质发生增生。

妊娠、哺乳是女性身体的正常生理功能，对乳腺功能也是一种生理调节。因此，适时婚育、哺乳，对乳腺是有利的。相反，30岁以上未婚、未育或哺乳少的女性则易患乳腺增生。

另外，保持夫妻生活和睦、生活规律，能够消除不利于乳腺健康的因素。

要保持心情舒畅，情绪稳定。如果情绪不稳定，会抑制卵巢的排卵功能，也可使雌激素分泌增多，导致乳腺增生。

## 四、常见的乳腺病及其流行病学调查

### 1. 急性乳腺炎

是常见的一种乳腺疾病，轻者不能给婴儿正常喂奶，重者则要手术治疗。它是由化脓性细菌（主要是金黄色葡萄球菌或链球菌）侵入乳腺而引起的急、慢性非特异性化脓性炎症。急性乳腺炎的病人几乎都是产后哺乳的产妇，尤其是初产妇更为多见，约为2.5:1。发病多在产后的3~4周。急性乳腺炎若不及时进行疏通乳腺导管和抗菌治疗，易形成乳腺脓肿。



## 2. 乳腺增生病

是女性最常见的乳房疾病，其发病率占乳腺疾病的首位。随着生存环境的变化，乳腺增生发病率呈逐年上升的趋势，年龄也越来越低龄化，此病已成为城市女性主要杀手。据调查，约有70%~80%的女性都有不同程度的乳腺增生，育龄妇女发病率高达28%~40%。本病多见于25~50岁的女性，主要以中青年女性为主。现在也有20岁左右的少女发病，且症状比较明显。乳腺增生是一



图 1-7

组由终末导管小叶增生所引起的临床综合征，其本质是一种生理增生与复旧不全造成的乳腺正常结构的紊乱。根据临床症状和体征，一般可分为乳痛症（即单纯性乳腺上皮增生，以乳房疼痛为主）、乳腺小叶增生（小叶的数目及小叶内腺泡数目略增多，因而小叶增大）、乳腺囊性增生（即囊性乳腺上皮增生，以小叶末梢导管和腺泡高度扩张成囊为特征，又叫做慢性乳腺囊性增生病）、乳腺腺病（以小叶腺泡、末梢导管和结缔组织增生为特征）四类。乳腺增生患者除了乳房疼痛、有肿块外，在情绪上常有烦躁、易怒、恐惧等症状出现，面部常发生黄褐斑及其他色素沉着，还会出现性欲淡漠、月经紊乱、体力下降、尿频等，且多伴有妇科病。

## 3. 乳腺纤维腺瘤

亦是常见的乳腺疾病，发病率仅次于乳腺增生病和乳腺癌，居第三位，在乳腺良性肿瘤中居首位，其发病率约是良性肿瘤的3/4。它是乳腺小叶内的纤维组织和腺上皮同时增生形成的，手术治疗难以根治，易复发。乳腺纤维腺瘤可发生于青春期后的任何年龄，但以性功能旺盛时期（18~25岁）的青年女性最多见。乳腺纤维腺瘤是否会恶变，是许多患者最关心的问题，也是临床医生所关心的问题，因为这直接关系到疾病的预后与临床对策。一般认为，乳腺纤维腺瘤发生恶变的几率很低，仅有约0.2%的病例会发生恶变。恶变常易在妊娠、哺乳期发生，或于年龄较大、病史较长的病例中发生。其中以发生肉瘤变者为多，而发生癌变者较少见。多数学者认为，乳腺癌的发生