



生活点点滴滴 · 关怀实实在在

精心打造  
全力奉献

# 妇科病 早治疗

FUKEBING ZAOZHILIAO  
ZHUANJIA FANGAN

专家  
方案

张一萍 / 编著

送给女性最好的礼物！一本可信赖的、详细实用的妇科病早治疗家庭用书  
犹如拥有私人家庭医生般方便



中国人口出版社

生活点点滴滴 · 关怀实实在在

精心打造  
全力奉献

妇科病

FUKEBING ZAOZHILIAO  
ZHUANJIA FANGAN

早治疗

专家  
方案

张一萍 / 编著



中国人口出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

妇科病早治疗专家方案/张一萍编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5101-1156-3

I. ①妇… II. ①张… III. ①妇科病—诊疗 IV. ①R711

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2012 ) 第057221号

## 妇 科 病 早 治 疗 专 家 方 案

张一萍 编著

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 北京市京宇印刷厂               |
| 开 本  | 720毫米×1000毫米 1/16      |
| 印 张  | 14.75 插页 4             |
| 字 数  | 150千                   |
| 版 次  | 2012年5月第1版             |
| 印 次  | 2012年5月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-1156-3 |
| 定 价  | 19.80元                 |

---

|      |                    |
|------|--------------------|
| 社 长  | 陶庆军                |
| 网 址  | www.rkcbs.net      |
| 电子信箱 | rkcbs@126.com      |
| 电 话  | (010)83534662      |
| 传 真  | (010)83515922      |
| 地 址  | 北京市西城区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054             |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 靓肤美颜菜

LIANGFUMEIYANCAI

## 山药南瓜汤

**材料** 南瓜 250 克, 山药 100 克。

**做法** ▶▶▶

1. 南瓜去皮、去瓤, 洗净, 切块; 山药去皮, 洗净, 切片。
2. 炒锅倒油烧至六成热, 加葱花、姜丝爆香, 放入南瓜块和山药片翻炒均匀, 加适量清水, 煮至南瓜块和山药片熟透, 用精盐和鸡精调味即可。



## 脆炒南瓜丝

**材料** 嫩南瓜 250 克。

**做法** ▶▶▶

1. 将嫩南瓜洗净, 切丝。
2. 炒锅倒油烧热, 放入蒜末爆香, 再放南瓜丝炒至断生, 加鸡精、精盐炒匀, 起锅装盘即成。



## 南瓜补血粥

**材料** 老南瓜 150 克，山楂、花生米、大枣各 25 克，小米 50 克。

**做法** ▶▶▶

1. 将老南瓜洗净，去皮、瓤，切成小块；山楂洗净，去核，切成小块；花生米、大枣、小米洗净。
2. 南瓜、山楂、花生米、大枣、小米同入锅内，倒入适量水煮成稀粥，调入红糖即成。



## 俄式红汤牛肉

**材料** 牛肉300克，胡萝卜、土豆、洋葱、圆白菜各 50 克。

**做法** ▶▶▶

1. 将土豆去皮洗净，切块；胡萝卜去皮洗净，切块；圆白菜洗净，切块；洋葱洗净，切块；牛肉洗净，切块，入沸水锅中稍煮后捞出，汤留用。
2. 炒锅点火，倒黄油烧化，放入洋葱块稍煸，加入土豆块、胡萝卜块、圆白菜翻炒，加入牛肉、胡椒粉、鸡精、料酒、姜片、精盐、香叶、番茄酱和煮牛肉的汤，大火烧开后，转小火炖至牛肉熟烂即可。



## 酸甜圆白菜

**材料** 圆白菜 300 克。

**做法** ▶▶▶

1. 把圆白菜洗净，切片。
2. 炒锅置火上，倒油烧至五成热，放入圆白菜、精盐、白糖，快速翻炒至圆白菜断生，再加醋炒匀，起锅装盘即可。





## 甜蜜黄瓜

**材料** 嫩黄瓜 300 克, 山楂 30 克。

**做法** ▶▶▶

1. 将黄瓜洗净, 去皮和瓤, 切条, 入沸水中焯透, 捞出; 山楂洗净, 用纱布包好, 加清水, 中火熬煮, 滤汁。
2. 净锅上火, 倒入山楂汁, 加入白糖, 小火熬至糖溶化后, 再加入蜂蜜收汁, 倒入黄瓜条拌匀, 出锅装盘即成。



## 樱桃香菇莴笋

**材料** 水发香菇、莴笋各 100 克, 鲜樱桃 50 克。

**做法** ▶▶▶

1. 将水发香菇洗净, 切片; 莴笋去皮, 洗净, 切片; 鲜樱桃洗净。
2. 炒锅倒油烧热, 放入香菇片煸炒, 加入姜末、料酒、酱油、精盐和适量水煮沸, 改文火煨烧 10 分钟, 再将莴笋片入锅, 翻炒几下, 加入鸡精, 用水淀粉勾芡, 最后加入鲜樱桃, 淋入香油, 出锅装盘即可。



## 清炒笋丝

**材料** 莴笋 300 克。

**做法** ▶▶▶

1. 把莴笋去皮和叶, 洗净, 切丝。
2. 锅中倒油烧热, 放入花椒炸香, 倒入莴笋丝, 急火快炒片刻, 加精盐和鸡精调味, 翻炒几下即可。



## 松子茄鱼

**材料** 茄子 2 个，熟炸松子 30 克。

**做法** ▶▶▶

1. 将茄子去皮，竖剖成两半，在每半表面划花刀，切成菱形块；精盐、味精、白糖、醋、高汤、水淀粉对成味汁。
2. 锅置中火上，倒油烧至四成热，将茄块放入油锅炸至熟透，捞起沥油，盛盘。
3. 净锅倒油烧热，放入泡辣椒末、姜蒜末、葱花炒香，倒入味汁、松子，翻炒均匀，起锅淋在茄盘上即可。

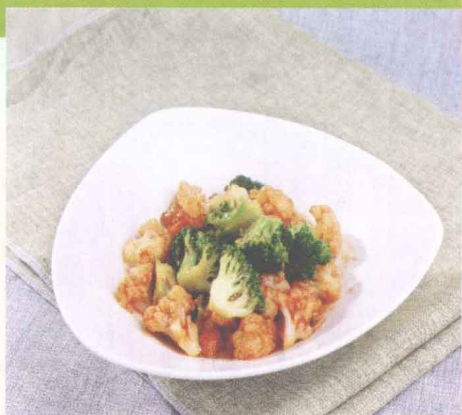


## 番茄双花

**材料** 菜花、西蓝花各 200 克，番茄 100 克。

**做法** ▶▶▶

1. 将菜花、西蓝花洗净，切成小朵，入沸水锅焯片刻，投凉沥水；番茄洗净，切丁。
2. 炒锅上火，倒油烧至六成热，放入葱花爆香，放入番茄酱翻炒片刻，加入少许清水，大火烧沸，将菜花、西蓝花和番茄放入锅中，调入精盐和白糖翻炒均匀，待汤汁收稠后装盘，撒上香葱粒即可。



## 黄金山药条

**材料** 山药 300 克，熟咸鸭蛋黄 3 个。

**做法** ▶▶▶

1. 把山药去皮，洗净切条；熟咸鸭蛋黄用刀压碎，加白糖、鸡精调匀。
2. 炒锅点火，倒油烧至五成热，放入山药条炸至金黄色，捞出沥油。
3. 原锅留少许油烧热，放入咸鸭蛋黄炒匀，加山药条颠炒均匀即成。



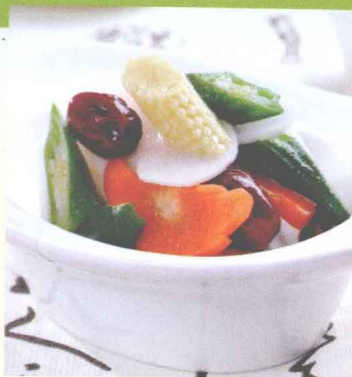


## 玉米笋炒山药

**材料** 山药、胡萝卜、秋葵、玉米笋各 50 克，红枣 5 颗。

**做法** ▶▶▶

1. 将山药、胡萝卜均削皮洗净，切片；秋葵、玉米笋分别洗净，切斜段；上述原料入沸水锅焯熟，捞起沥水；红枣洗净，去核，入沸水锅煮 15 分钟，捞出沥干。
2. 炒锅倒油烧热，放入秋葵、玉米笋、胡萝卜片翻炒片刻，加入山药片、红枣，调入精盐、鸡精，翻炒均匀即可。

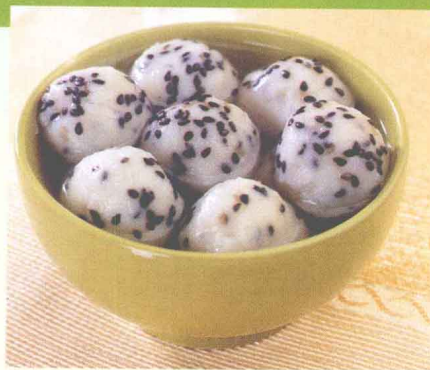


## 黑芝麻山药丸子

**材料** 山药 150 克，黑芝麻 50 克，鸡蛋清 1 个。

**做法** ▶▶▶

1. 将山药去皮洗净，蒸熟后压成泥，用鸡蛋清、水淀粉和匀，搅拌成稠糊，加入洗净的黑芝麻、熟猪油搅拌均匀。
2. 锅内加清水、白糖、蜂蜜烧开，将山药泥挤成丸子，放入锅内，以小火保持汤呈微沸状态，待山药丸子浮起后改大火，用水淀粉勾芡，装碗即成。



## 豌豆魔芋

**材料** 魔芋 200 克，豌豆 100 克，洋葱 50 克。

**做法** ▶▶▶

1. 把魔芋洗净，切小方块，焯水；豌豆洗净，用水煮酥软；洋葱洗净，切末。
2. 净锅上火，倒油烧热，放入洋葱末、姜蒜末煸炒，再加咖喱粉煸炒片刻，倒入豌豆、魔芋急火快炒，加入少许鸡汤、精盐、鸡精，拌炒均匀即可。





## 鱼香油菜

**材料** 油菜400克。

**做法** ▶▶▶

1. 将油菜择洗干净，对半切开；白糖、米醋、酱油、鸡精、精盐、水淀粉同入碗中搅匀，制成芡汁。
2. 炒锅置火上，倒油烧热，放入油菜翻炒2分钟，盛出。
3. 净锅加油烧热，放入豆瓣酱、葱姜蒜末炒香，淋入芡汁，倒入油菜，翻炒均匀即可。



## 蒜香土豆泥

**材料** 菜花、西蓝花各200克，番茄100克。

**做法** ▶▶▶

1. 将土豆洗净去皮，放入锅内，加入水和牛奶上火煮熟，把土豆制成泥状，加入精盐、胡椒粉拌匀，扣入盘内。
2. 炒锅倒入黄油烧热，放入蒜末炒香，浇在土豆泥上即可。



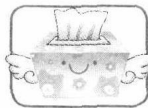
## 海带炖肉

**材料** 带皮五花肉500克，水发海带200克。

**做法** ▶▶▶

1. 把五花肉刮洗干净，切块；海带洗净，切片。
2. 锅内加油烧热，放入肉块煸炒至变色，放入酱油、白糖、葱段、姜片、花椒、八角、鲜汤烧沸，转小火炖至八成熟，放入海带炖20分钟，调入精盐、味精即可。





# 目录

妇·科·病·早·治·疗·专·家·方·案

CONTENTS

## 第一章 珍爱乳房

|                    |    |
|--------------------|----|
| 乳房疼痛,是什么信号 .....   | 2  |
| 关于乳腺增生 .....       | 4  |
| 乳腺增生的养护 .....      | 6  |
| 乳腺小叶增生 .....       | 8  |
| 关于乳腺纤维瘤 .....      | 9  |
| 你了解乳腺纤维囊性疾病吗 ..... | 11 |
| 关于乳腺癌 .....        | 13 |
| 预防乳腺癌的要点 .....     | 15 |
| 走出乳腺癌误区 .....      | 16 |
| 乳房良性肿瘤有哪些 .....    | 17 |
| 乳房感染 .....         | 20 |
| 警惕乳腺叶状囊肉瘤 .....    | 22 |
| 慎重对待乳房肿块 .....     | 23 |
| 乳房内的脂肪瘤 .....      | 25 |
| 乳房窦道和瘘管是怎么回事 ..... | 26 |
| 乳头溢液的疾病信号 .....    | 27 |
| 什么是乳头佩吉特病 .....    | 29 |
| 什么是乳管内乳头状瘤 .....   | 31 |
| 揪出乳房杀手 .....       | 32 |
| 乳房自检 .....         | 36 |

## 第二章 拿什么拯救子宫

|                    |    |
|--------------------|----|
| 关于急性宫颈炎 .....      | 39 |
| 什么是功能性子宫出血 .....   | 40 |
| 什么是排卵型功血 .....     | 43 |
| 什么是无排卵型功血 .....    | 44 |
| 如何治疗宫颈白斑 .....     | 46 |
| 什么是宫颈外翻 .....      | 48 |
| 关于慢性子宫内膜炎 .....    | 49 |
| 冲洗疗法可治宫颈炎 .....    | 51 |
| 宫颈糜烂会变成宫颈癌吗 .....  | 52 |
| 宫颈糜烂的治疗方法有哪些 ..... | 54 |
| 子宫脱垂的预防与调护 .....   | 56 |
| 关于子宫癌 .....        | 58 |
| 宫颈息肉是怎么回事 .....    | 59 |
| 当心宫腔粘连 .....       | 61 |
| 子宫畸形可以怀孕吗 .....    | 63 |
| 哪些子宫疾病会引起不孕 .....  | 65 |
| 什么是子宫内膜异位症 .....   | 67 |
| 子宫肌瘤的早期信号 .....    | 70 |
| 发现子宫肌瘤怎么办 .....    | 72 |
| 什么是子宫肌炎 .....      | 74 |
| 子宫肉瘤是良性肿瘤吗 .....   | 75 |
| 子宫肥大是病吗 .....      | 77 |
| 女性子宫有“十怕” .....    | 78 |
| 没有子宫,一样可以做女人 ..... | 80 |
| 关于子宫的妇科检查 .....    | 82 |

## 第三章 关于卵巢,你知道多少

|                |    |
|----------------|----|
| 你的卵巢早衰了吗 ..... | 86 |
|----------------|----|



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 长期腹痛警惕卵巢囊肿 .....       | 88  |
| 谨防卵巢破裂 .....           | 89  |
| 什么是卵巢浆液性肿瘤和黏液性肿瘤 ..... | 90  |
| 什么是多囊卵巢综合征 .....       | 92  |
| 卵巢肿瘤与其他肿块的区别 .....     | 93  |
| 关于卵巢癌 .....            | 94  |
| 当心卵巢转移性肿瘤 .....        | 95  |
| 妊娠期患有卵巢肿瘤怎么办 .....     | 96  |
| 切除卵巢要注意的事 .....        | 97  |
| 让卵巢健康的生活习惯 .....       | 99  |
| 什么是急性输卵管卵巢炎 .....      | 100 |
| 帮你检测卵巢功能 .....         | 102 |
| 聪明女性的卵巢健康备忘录 .....     | 103 |

## 第四章 健康盆腔不发“言”

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 女性易患盆腔炎 .....         | 106 |
| 盆腔炎会影响生育吗 .....       | 107 |
| 预防盆腔炎重在房事保洁 .....     | 109 |
| 患上盆腔炎后的“性”福生活 .....   | 110 |
| 盆腔炎的日常调理方案 .....      | 112 |
| “附件”不是负担 .....        | 113 |
| 与盆腔包块相关的 10 种疾病 ..... | 114 |
| 什么是盆腔脓肿 .....         | 116 |
| 盆腔淤血症的预防 .....        | 118 |
| 盆腔的医疗检查 .....         | 119 |
| 盆腔的家庭保健措施 .....       | 121 |

## 第五章 守护私密花园

|             |     |
|-------------|-----|
| 当心外阴炎 ..... | 124 |
|-------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 外阴溃疡是怎么回事 .....   | 125 |
| 外阴瘙痒的难言之隐 .....   | 127 |
| 外阴白色病变须警惕 .....   | 128 |
| 阴道壁凹凸不平正常吗 .....  | 129 |
| 什么是前庭大腺炎 .....    | 130 |
| 什么是尖锐湿疣 .....     | 132 |
| 白带不是废物 .....      | 133 |
| 查“带”观色 .....      | 134 |
| 了解特异性阴道炎 .....    | 136 |
| 击败真菌性阴道炎 .....    | 137 |
| 更年期的阴道疾病 .....    | 138 |
| 老年女性也会得阴道炎吗 ..... | 140 |
| 如何预防滴虫性阴道炎 .....  | 141 |
| 异常阴道出血怎么办 .....   | 142 |
| 谨防阴道损伤 .....      | 144 |
| 如何使用阴道避孕环 .....   | 145 |
| 阴部护理的五大误区 .....   | 147 |
| 阴部的肌肉锻炼 .....     | 149 |
| 没有阴毛是妇科疾病吗 .....  | 150 |
| 阴毛的卫生与保健 .....    | 152 |
| 如何进行阴部自查 .....    | 153 |

## 第六章 “老朋友”，想说爱你不容易

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| “老朋友”不来怎么办 .....      | 156 |
| 警惕节食性闭经 .....         | 157 |
| 对付痛经全攻略 .....         | 159 |
| 持续痛经不要大意 .....        | 160 |
| 月经不调的罪魁祸首 .....       | 161 |
| 怀孕时“老朋友”还来拜访正常吗 ..... | 163 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 如何预防上环后经量过多 .....  | 165 |
| 经期关节痛是怎么回事 .....   | 166 |
| 当心经期过敏 .....       | 167 |
| 与经前综合征分手 .....     | 169 |
| 经期能不能行房事 .....     | 171 |
| 警惕经期偏头痛 .....      | 172 |
| 每周一次性爱,痛经不紊乱 ..... | 174 |
| 只要经期不要痒 .....      | 175 |
| 经期你会清洗身体吗 .....    | 177 |
| 经期饮食好习惯 .....      | 178 |
| 更年期综合征 .....       | 180 |

## 第七章 “性”福不留病

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 性交疼痛是怎么回事 .....   | 183 |
| 为什么会厌恶性事 .....    | 184 |
| 什么是女性性功能障碍 .....  | 186 |
| 阴道痉挛是怎么回事 .....   | 188 |
| “安全期”也有意外 .....   | 189 |
| 性生活频繁女性易患肾炎 ..... | 191 |
| 调准生物钟有助性和谐 .....  | 192 |
| 女性阴道分泌物少怎么办 ..... | 194 |
| 别被性技巧“忽悠”了 .....  | 195 |
| 会让女人扫“性”的药物 ..... | 197 |
| 谨防夏日性爱感冒症 .....   | 198 |
| 性爱前别吃油腻食物 .....   | 199 |
| 性生活抗“疲”备忘录 .....  | 200 |
| 自然生产会影响性生活吗 ..... | 202 |
| 女性欲亢进的疾病因素 .....  | 203 |
| 剧烈性生活可致突然失明 ..... | 205 |



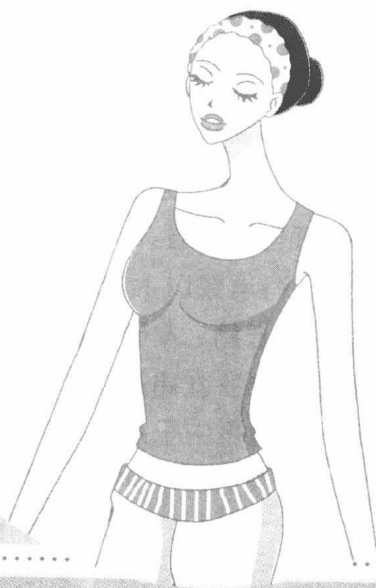
|                    |     |
|--------------------|-----|
| 小心被安全套“套”走健康 ..... | 206 |
| 女性自慰的误区 .....      | 207 |
| 恩爱过后,湿巾清洁要不得 ..... | 209 |
| 药物流产要慎重 .....      | 209 |
| 请分清真假性病 .....      | 211 |
| 孕期性生活的注意事项 .....   | 213 |
| 没有高潮正常吗 .....      | 215 |

## 第八章 把妇科烦恼全“吃”掉

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 完美饮食计划远离乳腺癌 .....   | 218 |
| 这样吃,可以善待乳房 .....    | 219 |
| 人工流产后怎样补身体 .....    | 221 |
| 消瘤蛋与鲜汤可预防子宫肌瘤 ..... | 222 |
| 子宫脱垂的饮食疗法 .....     | 223 |
| 盆腔炎患者饮食宜忌 .....     | 225 |
| 补充维生素 C,防治阴道炎 ..... | 226 |
| 常喝酸奶预防真菌性阴道炎 .....  | 227 |
| 阴道出血的食疗方案 .....     | 228 |
| 牛奶加蜂蜜,痛经无影踪 .....   | 229 |

## 第一章

# 珍爱乳房



## 乳房疼痛，是什么信号

女性私密

有很多女性朋友误认为乳房疼痛不是什么大不了的的事情，挺一挺就过去了；还有一些女性比较害羞，觉得乳房疼痛难以启齿，不好意思去医院；甚至还有一些乳房疼痛的患者，由于一时找不到病因，误认为自己患上了“乳腺癌”，惊恐不安……这些情况都是对乳房疼痛缺乏正确的认识，要知道，乳房疼痛往往是很多疾病的警示。

女性乳房疼痛是最常见的问题，但由于症状不具特异性且可能性又太多，所以给患者及医生带来很多困扰。尽管这一类疼痛与周期性内分泌变化有关，多数是生理性的，但人们对乳房疼痛的恐惧，常常使人心烦意乱而影响到日常生活和工作。

女性在不同时期，由于生理变化和疾病等诸多原因，都可能引起乳房疼痛，女性常见的乳房疼痛主要分为以下几种。

① 青春期乳房胀痛。一般发生在 9~13 岁，这是女性出现最早的乳房疼痛。这时女性乳房开始发育。先是乳头隆起，乳房组织内出现约豌豆到蚕豆大的圆形硬结，有轻微的胀痛感。初潮后，胀痛感随着青春期乳房发育成熟而自行消退。

② 经前期乳房胀痛。有半数以上女性来月经前，会双乳胀痛。轻者乳房胀痛、发硬、压痛；重者乳房受到轻微震动或碰撞便会胀痛难忍，原有的颗粒状或结节感更加明显。这是由于经前体内雌激素水平增高、乳腺增生、乳腺组织水肿引起的。月经来潮后，雌激素水平下降，生理变化消失，乳房胀痛会随之消失。

③ 性生活后乳房胀痛。不和谐的性生活也可引起乳房胀痛或使原有的疼痛加重，这与性生活时乳房生理变化有关。性欲淡漠或性生活不和谐

