

现代家庭医疗保健丛书

妇科及五官科疾病家庭实用偏方

Fuke Ji Wuguanke Jibing Jiating Shiyong Pianfang

家庭
保健



全面、科学、实用
咨询、解疑、指导
健康、和谐、美满

张晓刚◇主编

内蒙古人民出版社

现代家庭医疗保健丛书

妇科及五官科疾病 家庭实用偏方

主编：张晓刚

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇科及五官科疾病家庭实用偏方/张晓刚主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2008. 5

(现代家庭医疗保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0

I. 妇… II. 张… III. ①妇科 - 土方 - 汇编②五官科 - 土方 - 汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 080609 号

现代家庭医疗保健丛书

主 编 张晓刚

责任编辑 乌 恩

封面设计 丁 山

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市和达印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 140

版 次 2008 年 11 月第 1 版

印 次 2008 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

标准书号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09578 - 0/R · 250

定 价 1120.00 元(全 40 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

目 录

妇科疾病医疗偏方篇	1
月经不调家庭医疗	1
痛经家庭医疗	1
经前症候群家庭医疗	4
停经家庭医疗	6
子宫内膜异位家庭医疗	7
子宫肌瘤家庭医疗	9
宫颈糜烂家庭医疗	9
更年期综合征家庭医疗	10
滴虫性阴道炎家庭医疗	11
老年性阴道炎家庭医疗	12
霉菌性阴道炎家庭医疗	12
盆腔炎家庭医疗	13
不孕家庭医疗	15
外阴瘙痒家庭医疗	17
霉菌感染家庭医疗	17
性冷淡家庭医疗	21
五官科系统疾病自疗偏方篇	23
治疗白内障 5 方	23
治疗青光眼 5 方	24
治疗结膜炎 7 方	25

治疗夜盲症 6 方	27
治疗沙眼 5 方	29
治疗巩膜炎 2 方	30
治疗电光性眼炎 5 方	31
治疗中耳炎 5 方	32
治疗耳鸣 4 方	34
治疗耳聋 3 方	35
治疗鼻炎 5 方	36
治疗鼻窦炎 5 方	37
治疗鼻出血 5 方	38
治疗扁桃体炎 6 方	40
治疗咽喉炎 8 方	41
治疗梅核气 5 方	43
治疗声音嘶哑 5 方	45
治疗失音 3 方	46
治疗口腔溃疡 5 方	47
治疗龋齿 4 方	48
治疗牙痛 5 方	49
治疗牙周病 8 方	50
治疗走马牙疳 6 方	51
治疗口臭 2 方	52
治疗洁齿 2 方	53
五官科系统疾病医疗验方篇	54
青光眼家庭医疗	54
眼睛疲劳家庭医疗	55

妇科疾病医疗偏方篇

月经不调家庭医疗

1. 防止受寒。

一定要注意经期勿冒雨涉水，无论何时都要避免使小腹受寒。

2. 多吃含有铁和滋补性的食物。

补充足够的铁质，以免发生缺铁性贫血。多吃乌骨鸡、羊肉、鱼子、青虾、对虾、猪羊肾脏、淡菜、黑豆、海参、胡桃仁等滋补性的食物。

3. 尽量使你的生活有规律。

熬夜、过度劳累、生活不规律都会导致月经不调。让你的生活有规律，你的月经可能就会恢复正常。

4. 必要时去看医生。

如果持续出血 24 小时后没有减少，而且出血量大，或者月经少到没有，应马上去看医生。

痛经家庭医疗

1. 保持温暖。

保持身体暖和将加速血液循环，并松弛你的肌肉，尤

其是痉挛及充血的骨盆部位。多喝热的药草茶或热柠檬汁。

2. 热敷。

在骨盆和尾骶部上下放置热敷垫或热水瓶，一次数分钟，将加速血液循环，缓和痛经。

3. 泡矿物澡。

在温水缸里加入 1 杯海盐及 1 杯碳酸氢钠。泡 20 分钟，有助于松弛肌肉及缓和经痛。

4. 经常运动。

尤其在月经来潮前夕，走路或从事其他适度的运动，将使你在月经期间较舒服。

5. 服用止痛药。

阿司匹林、元胡止痛丸及 ac-etaminophen 可缓解经痛。当经痛开始时，用牛奶送服 1 粒药片，既不伤胃，也会防止经痛。

6. 减少脂肪和摄取。

脂肪会使些雌激素含量上升，不论是动物脂肪如鸡肉、牛肉、猪肉、鱼肉，还是植物油如花生油。你的饮食中油类愈多，你体内的雌激素量也就多。如果你将饮食中的油脂量减少，雌激素在一个月之内就会明显的降低。谷类、蔬菜、豆类和其他植物性食物能使不需要的雌激素排出体外。

7. 你可以多吃以下各种食物。

全谷类：如糙米、全麦面包和燕麦。

蔬菜：菠菜、胡萝卜、番薯、环芽甘蓝或其他蔬菜。

豆类：豆子，扁豆和豆荚。

多吃水果，适量食用鸡肉、鱼肉，并尽量少量多餐。

尽量少食用的食品。

所有动物性食品：鱼肉、猪肉、牛肉、鸡蛋。

植物油：沙拉酱、植物性奶油、所有的烹调用油。

其他高脂肪食品：甜甜圈、洋芋片、奶油饼干、花生酱等。

8. 均衡体内的钙质。

研究显示，摄取平衡的钙质有助于减少经痛和经前症候群（PMS）。钙质对症状轻微的妇女尤其有效，对那些症状严重的妇女，它的好处还不是很明确。

一天 1000 毫克的碳酸钙补充剂就足以减轻经痛和经前症候群。

9. 减少钙质的流失。

（1）不吃过量的盐和糖。

（2）一天喝不超过两杯咖啡。

（3）不抽烟。

（4）禁酒，假使你在月经期间容易出现水肿，则酒精将加重此问题。

（5）经常运动。

（6）多摄取维生素 D 或其他维生素，多晒太阳（可以形成维生素 D）。

10. 增加钙质的食物。

如果你想在饮食中增加钙质的摄取，最佳来源就是绿色蔬菜类和豆科植物（各种豆类、扁豆和豆荚类）、牛奶。

11. 服用维生素 B₆ 可止痛。

维生素 B₆ 有减少疼痛的效果，如果你的饮食中缺乏维生素 B 群，你血液中的雌激素就会上升。另外有一些研究显示，维生素 B₆ 还有助于减轻经前症后群、过敏反应和其他症状。通常维生素 B₆ 的剂量是一天 50~150 毫克，请避免服用过量，否则可能会引发神经系统方面的毛病。

全麦、豆类、香蕉和核果类中都有许多天然的维生素 B₆，这些食物一旦经过精制，就会失去维生素 B₆ 和所含的纤维，所以应尽量避免精制食品。

12. 摄取必须脂肪酸。

omega-3 脂肪酸有助于降低雌激素。事实上，饮食平衡，而且摄取足量 omega-3 脂肪酸的妇女，经痛的情形都不严重。因为脂肪酸具有抗炎的作用，并抑制前列腺素产生。

经前症候群家庭医疗

1. 少吃甜食。

甜食会使人情绪不稳，焦虑，所以不妨少吃甜食或不吃，而多喝水，多吃些新鲜水果。

2. 少吃动物脂肪。

动物性脂肪会提升动情激素的量，你可以吃一些含有植物脂肪的食物，以减轻你的痛苦。

3. 多吃纤维。

纤维帮助体内清除过量的动情激素。多吃蔬菜、豆

类、全麦、荞麦以及大麦（不仅纤维丰富，也含有大量的镁）等食品，你会收到意想不到的结果。

4. 少喝酒。

酒精会使头痛及疲劳更严重，并引发吃甜食的冲动。所以少喝酒是很必要的。

5. 多做运动。

运动实在是一种“万能药”。每天在新鲜的空气中快走、游泳、慢跑、跳舞等，都对身体的健康非常重要。而且在月经来之前的1~2周增加运动量，会缓解不适。

6. 深呼吸。

深呼吸可以使你放松心情，经前症候群患者应练习缓慢地呼吸。

7. 泡矿物澡。

在温水中加入1杯海盐及1杯碳酸氢钠，泡20分钟，会使你放松全身的肌肉。

8. 补充营养素提示。

(1) 维生素 B₅、B₆：

B₅50 毫克，B₆50~100 毫克，这两种维生素有助于缓解情绪不定、水分滞留、乳房胀痛、想吃甜食及疲劳等症状。

(2) 维生素 C 及生物类黄酮：

3000 毫克，分成数次服用，可以缓解压力，因此，它有助于减轻经前症候群期间的情绪紧张。

(3) 维生素 E：

这是一种抗氧化剂，可以缓和乳房疼痛、焦虑及沮丧

等症状。

(4) 钙与镁：

这两种矿物质一起服用对经前症候群患者很有帮助。钙帮助预防经前的痉挛及疼痛，而镁帮助体内吸收钙。

停经家庭医疗

1. 饮食中应避免乳制品。

酸奶、乳制品、糖肉类易造成皮肤发热，所以饮食中应尽量避免乳制品。可以多吃生菜、海带、鲑鱼（含骨）、沙丁鱼等。

2. 应少食多餐。

少食多餐有利于身体调节体温。

3. 多喝水。

多喝水或果汁，也可以有效地控制体温。

4. 减少咖啡因和酒精。

含咖啡因、酒精的饮料将刺激某些荷尔蒙分泌，而诱发皮肤发热。

5. 乐观面对人生。

虽然 50 岁左右的你可能会面临很多新问题，比方说子女长大成家，可能会带给你一些孤独，但是你依然可以在这一段时间过充实的生活。你不妨接着去上学，学习那些你年轻时想学又没有时间学的东西。或者去做一些自己喜欢的运动，走路、慢跑、骑车、跳舞、跳绳、游泳等都是不错的选择，它们会让你心情舒畅，忘掉烦恼。

6. 保持规律的性生活。

规律的性生活不易使皮肤发热，而且能间接刺激退化的卵巢，以缓和荷尔蒙系统，且防止动情激素锐减。

7. 补充营养素提示。

(1) 樱草油或黑醋栗油 (black currant oil)：依产品标示使用。是一种好的镇定剂及利尿剂，对皮肤突然发热有效。

(2) 维生素 B 群 100 毫克，每天 3 次。维生素 B 群，尤其是 B₅、B₆，对更年期相当重要，能够降低皮肤发热及神经问题。

(3) 维生素 C：每天 3000~10000 毫克，适用于皮肤发热的症状。

(4) 维生素 E：每天 400~1600IU。渐增用量，直到皮肤不再突然发热。

(5) 钙及镁螯合剂 (chelate)：每天 2000 毫克。可缓解不适症状。

子宫内膜异位家庭医疗

1. 多吃含有 omega-3 的鱼。

秋刀鱼、一些深海鱼类含有 omega-3 脂肪酸，这种物质能抑制前列腺素的制造，是天然的抗前列腺素良药，多吃有益。

2. 热敷及多喝热饮。

躺在床上休息，用热蒸气或热的水袋敷腹部或背部，

可以为子宫内膜异位的妇女减轻不适。或者可以多喝热饮。

3. 使用冷敷。

如果热敷无效，你可以改用冷敷，直接将冰袋置于下腹部位，也许管用。

4. 运动以缓解疼痛。

运动减少动情激素（estrogen）的含量，可能延缓子宫内膜异位的生长。运动也促进体内制造脑内啡（endorphins），这是天然的止痛剂。采取温和的运动，例如走路，因为过度震动的运动会拉扯愈合及瘢痕组织。

5. 减少咖啡因摄取量。

汽水、茶、咖啡等所含的咖啡因似乎会加重某些妇女的疼痛，妇女应避免咖啡因。

6. 指压疗法。

你可用指压法缓解疼痛；有两处穴位，一是位于腿内侧约脚踝骨上方 5 厘米左右处，另一处是拇指与食指所形成“V”字形的底部。要注意尽量用力压才可以起到效果。

7. 补充营养素提示。

（1）维生素 E：协助荷尔蒙平衡，加强免疫力。豆类中含有大量的维生素 E。

（2）维生素 B 群及泛酸（B₅）：每天 3 次，各 100 毫克。能够促进血球的制造及荷尔蒙平衡。

（3）维生素 C 和生物类黄酮：每天 3 次，各 200 毫克，帮助组织复原。

(4) 钙箝合剂(chelate)及镁:1500毫克。1000毫克,睡前服用。提供矿物质。

子宫肌瘤家庭医疗

1. 避免人工流产。

人工流产次数多会导致子宫肌瘤,因此夫妻双方应积极采取避孕措施,尽量避免或减少人工流产次数。

2. 调节饮食。

妇女应该多吃含蛋白质、维生素的食物。如果月经量过多,要多吃富含铁质的食物,以防缺铁性贫血。

3. 定期去医院复查。

如果发现子宫肌瘤,一般应3~6个月复查一次,如肌瘤增大较明显,出血严重,则应进行手术治疗。

4. 药膳提示。

王不留行100克,夏枯草、生牡蛎、苏子各30克,用水煎服,每日或隔日1剂,30剂为1疗程。

宫颈糜烂家庭医疗

1. 饮食宜清淡。

多吃水果蔬菜及清淡食物,并要注意休息。

2. 注意各关键时期的卫生保健。

因为很多女性非常容易感染此病,所以一定要注意卫生保健,尤其是经期、妊娠期及产后期。

3. 保持外阴清洁是非常必要的，而且应定期去医院做检查，做到早发现、早治疗，同时避免不洁性交。

4. 必要时采用手术治疗。

根据病情，必要时可采用手术方式进行治疗。

更年期综合征家庭医疗

1. 要坦然面对。

更年期是一个正常生理过程，要解除思想顾虑，端正认识，而不要有任何恐惧与忧虑。这一时期的妇女要以乐观与积极的态度对待老年的来临，这有利于预防更年期综合征的发生。而且如果发生了，也可减轻症状和易于治疗。

2. 定期体检。

为预防更年期妇女患更年期综合征及其并发症，这一时期的妇女应定期到医院做健康检查，包括妇科检查、防癌检查等，做到心中有数，发现病情及早治疗。

3. 加强营养，多做户外运动。

更年期是身体老化的一个标志，所以必须多补充营养食品，多锻炼身体，增强体质，同时要保证睡眠，这样一些症状轻者即可获得缓解。

4. 给自己营造一份快乐的心情。

虽然在更年期你会有诸多不适，但你依然可以让自己过得快乐。参加一些集体活动，多与同龄人交流，跳跳舞，你会变得更开朗，良好的心情会让人忘记很多烦恼。

滴虫性阴道炎家庭医疗

1. 严禁去公共场所洗澡或游泳。

公共场所（浴池或游泳池）可能会有一些不洁细菌，这会感染此病或加重你的症状，而且已患此症的你也不要再去公共场所洗澡或游泳。

2. 注意卫生。

每日清洗外阴，勤换内裤。内裤、毛巾用后煮沸消毒，浴盆可用1%乳酸擦洗。最好每天用0.5%醋酸或1%乳酸冲洗阴道一次，然后塞药。

3. 不可抓痒。

有外阴瘙痒等症状时，可用中药外阴洗剂坐浴，切勿抓痒，以免外阴皮肤黏膜破损，继发感染。

4. 停止性生活。

治疗期间应停止性生活，且丈夫应去男性科检查，如尿液中发现滴虫，应同时进行治疗。

5. 不吃辛辣食物。

如辣椒、胡椒、咖喱等辛辣食物和羊肉、狗肉、桂圆等热性食物要少吃。它们能助火生炎，加重症状。

6. 不吃海产品。

虾、蟹、贝等海产品会加重瘙痒。

7. 不可吃甜食、不可食用膩食物。

这些食物会增加白带分泌，从而加重瘙痒。

老年性阴道炎家庭医疗

1. 注意卫生。

注意个人卫生，勤换内裤，注意外阴清洁。内裤、毛巾用后应煮沸消毒。隔日用 0.5% 醋酸或 1% 乳酸溶液冲洗阴道一次。

2. 多吃含丰富维生素的食物。

多吃含有维生素的食物，比如说新鲜蔬菜和水果。

3. 用温水熏洗。

如果外阴有瘙痒或灼热感，可用温水熏洗外阴。

霉菌性阴道炎家庭医疗

1. 注意卫生。

勤换洗内裤，内裤宜宽大，最好穿纯棉质地的内裤，而且患者的内裤、毛巾，均应煮沸消毒。也可在洗澡时，在洗澡水中加入 3 杯苹果醋，可治疗阴道炎。

2. 避免不洁性交。

性交时应使用避孕套，避免不洁性交。而且治疗期间应禁止性生活。

3. 不可以用热水烫洗外阴。

外阴瘙痒时，切忌用热水烫洗，以免使皮肤和黏膜破损造成继发感染。

4. 使用维生素 E 胶囊。