

养生保健要诀丛书之五

妇女保健要诀

FUNÜ BAOJIAN YAOJUE

主编 张湖德



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇女保健要诀/张湖德主编. -北京: 中国轻工业出版社, 1999. 6

(养生保健要诀丛书之五)

ISBN 7-5019-2458-9

I. 心… II. 张… III. 妇女保健-普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 05282 号

责任编辑: 李克力

策划编辑: 李克力 责任终审: 滕炎福 封面设计: 金基渊

版式设计: 智苏亚 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 中国人民警官大学印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 10.625

字 数: 238 千字 印数: 1—5000

书 号: ISBN 7-5019-2458-9/TS·1492 定价: 16.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

主 编

副主编

编 委

张湖德

张东成

王珏琦

高延培

王 俊

刘福奇

赵鹏举

旭天歌

毕 兰

杨世盐

何 军

杨凤玲

李玉奇

桑秀桐

韩臣子

张彩红

编 写 说 明

健康与长寿,自古以来就是人类共同的愿望和普遍关心的一件大事。特别是随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高,人们越来越渴望健康,盼望长寿,即“尽终其天年,度百岁乃去”。

但是怎样才能健康?又如何能达到“天年”?关键的一点是要努力学习和切实遵循养生之道。正如世界上一些著名医学专家所预言的:21世纪是以保健为主的世纪。近年来世界各国越来越多的人正努力寻求更佳的保健方法,如利用自然界里的一些天然因素防病健身,进行气功保健、社会心理保健等,故天然医学、身心医学、社会医学相继兴起,并收到了很好的效果。在这方面,中医学正好弥补了西方现代医学的不足,具有明显的优势。养生保健在世界范围内尚属一门新兴学科,但中国传统医学的养生保健则有悠久的历史,积累了大量的保健经验,其言之有理,施之有法,行之有效,千百年来,为中华民族的繁衍昌盛作出了卓越的贡献。

有鉴于此,毛主席早在1958年就谆谆告诫我们说:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。”根据毛主席的教导,自从1979年以来,编者用了整整20年的时间对中国医药学中有关养生保健的内容进行了大量的研究和整理,经过艰苦卓绝的努力,终于编写出了这套养生保健要诀丛书,分为以下7册:《四季养生要诀》、《养颜美发要

诀》、《抗衰老要诀》、《少年儿童保健要诀》、《妇女保健要诀》、《心理保健要诀》、《养脑补脑健脑要诀》。现分别介绍如下：

1.《四季养生要诀》：该书主要告诉人们要根据春、夏、秋、冬季节的不同来安排自己的生活，即不同的季节，人们的饮食、运动、起居、睡眠、精神调理应有差异，真正做到“顺四时而适寒暑……如是，则辟邪不至，长生久视。”意思是人们只有做到了顺时养生，才能长命百岁。久视，即久活的意思。

2.《养颜美发要诀》：该书全面地介绍了祖国医药学丰富多彩的美容方法，如药物美容、饮食美容、针灸美容、按摩美容、气功美容、化妆美容、面膜美容及浴身美容等，并通过上述方法的综合运用，提出了怎样才能做到颜面美、五官美、形体美、头发美。此外，还介绍了常见的有损美容的疾病的防治措施，内容全面而丰富，实用性很强。

3.《抗衰老要诀》：抗衰老，这是当前世界上最热门的话题之一。但是，如何才能避免衰老，延缓衰老，这是无数科学家和医务工作者都非常关注的一个重要课题，也是大众热切关心的话题之一。该书详细地介绍了中医学抗衰老的理论、原则和方法，其中有不少内容是作者独到的见解和鲜为人知的措施。

4.《少年儿童保健要诀》：由于一对夫妇只生一个孩子，因此，少年儿童保健显得越来越重要。那么，究竟采取什么样的养生保健措施才能保证自己的孩子在生理上、心理上、智力上全面发展呢？该书将根据少年儿童的各个不同时期的生理、心理特点，提出相应的保健措施，并对少年儿童发育的常见疾病预防和治疗进行了论述。

5.《妇女保健要诀》：该书根据中国传统医药学和现代医药学有关妇女保健的知识，详细论述了女性的青春期保健、

孕期保健、产后保健、更年期保健原理和方法；此外，结合笔者多年的临床经验，对一些常见的妇女病的预防和治疗方法也进行了阐述。该书是广大妇女养生保健的良师益友。

6.《心理保健要诀》：随着现代社会的不断高速发展，越来越多的人懂得了，要适应现代社会发展的需要，人类不仅需要健康的身体，而且要有健康的心理。该书运用中医心理学的理论、原则，并参考了西方现代心理学研究的成果，围绕人们的心理保健问题进行了大量的论述，对常见的心理疾病的防治问题也作了深刻阐述。

7.《养脑补脑健脑要诀》：人们都希望自己聪明，希望在激烈的社会竞争中立于不败之地。但智慧与聪明来源于大脑。一个人的脑力是否发达，有赖于人们对大脑的正确使用和合理保健，即要用最好的方法健脑、补脑和养脑。该书旨在全面介绍大脑的各种保健原理和方法，读者若能切实按照书中介绍的科学方法去做，相信你一定会变得越来越聪明。

这套主要以祖国医药学理论为指导的保健养生丛书，目前暂定以上7本，相信随着它的出版，定会引起广大读者的极大兴趣。需要说明的是这套丛书的第一册——《四季养生要诀》早在1994年即由中国轻工业出版社首次出版，后于1996年通过版权贸易，由台湾新来文化股份有限公司在台湾地区出版发行。该书自问世以来，在社会上引起了良好的反响，笔者收到了大量的读者来信，其中提出了不少很好的意见和建议。笔者在新近完成的后继各分册中部分地采纳了这些建议，在此，向这些热心的读者表示感谢。

当然，人们养生保健的内容远不止上述几方面。我们衷心地希望热心的读者多提宝贵的意见，笔者愿与广大读者一道，为使古老的中华保健养生术不断地发扬光大，并造福于

中华民族和世界各国各民族而进一步努力总结、研究和探索。

最后还需提到的是，这套丛书的出版得到了中国轻工业出版社领导的大力支持，尤其是第一编辑室主任李克力及出版社其他同志的大力协助，我表示感激不尽。相信这套丛书的出版将为即将到来的中华人民共和国成立 50 周年大庆献上一份厚礼。

中央人民广播电台医学顾问

张湖德

1999 年 4 月于北京

目 录

一、妇女保健概论

- (一) 悠久的妇女保健发展史(1)
- (二) 妇女的生理特点(4)
 - 1. 妇女在身体结构、体质和生理上与男子的差异...(4)
 - 2. 女性生殖系统的解剖特点(4)
 - 3. 女性生殖系统的生理特点(5)
 - 4. 中医对女性生殖系统生理特点的认识(7)

二、月经期保健

- (一) 月经的生理现象(9)
- (二) 月经的异常.....(11)
- (三) 月经期保健.....(12)
 - 1. 月经期的饮食营养.....(12)
 - 2. 注意清洁卫生.....(14)
 - 3. 经期禁欲.....(16)
 - 4. 要重视情志调整.....(17)
 - 5. 劳逸适度.....(17)
 - 6. 注意冷热.....(18)

7. 勿乱用药	(18)
8. 经期声带的保护	(18)
9. 建立月经卡	(19)
10. 经前紧张综合症的防治	(19)
11. 要注意劳动体位对月经的影响	(20)
12. 谈谈月经期鼻腔出血	(21)
(四) 常见月经病的防治	(22)
1. 月经先期的治疗	(22)
2. 月经后期的治疗	(24)
3. 月经先后无定期的治疗	(26)
4. 月经过多的治疗	(27)
5. 月经过少的治疗	(29)
6. 经期延长的治疗	(31)
7. 痛经的治疗	(32)
8. 经间期出血的治疗	(35)
9. 闭经的治疗	(37)
10. 月经崩漏的治疗	(39)

三、胎孕保健

(一) 优生	(43)
1. 要选择好对象	(44)
2. 应适龄婚育	(46)
3. 应婚前检查	(47)
4. 要选择好受孕时机	(47)
5. 蜜月旅游受孕不利优生	(50)
(二) 孕期保健	(50)

1. 胎儿的发育	(50)
2. 胎教	(54)
3. 养胎	(58)
4. 护胎	(68)
(三) 妊娠病防治	(71)
1. 妊娠恶阻的治疗	(71)
2. 妊娠腹痛的治疗	(73)
3. 妊娠胎漏、胎动不安的治疗	(75)
4. 妊娠堕胎、小产、滑胎的治疗	(77)
5. 妊娠小便不通的治疗	(79)
6. 妊娠心烦的治疗	(81)
7. 妊娠水肿的治疗	(82)

四、妇女产后保健

(一) 产褥期保健	(86)
1. 产褥期妇女的生理特点	(86)
2. 产褥期保健	(90)
(二) 哺乳期保健	(116)
1. 乳房保健	(117)
2. 经常补钙	(120)
3. 断奶的时机	(120)
(三) 产后性生活	(121)
1. 产后性交的时间	(122)
2. 产后会阴切开是否会影响性生活	(124)
3. 产后外阴干燥的原因	(125)
4. 妇女要当心在哺乳期所致的“暗胎”	(126)

5. 有人分娩后性欲为何淡漠·····	(127)
6. 产后避孕·····	(131)
(四) 产后饮食调养·····	(132)
1. 产后的营养·····	(133)
2. 产后的喂养·····	(138)
3. 产后的饮食调理·····	(146)
(五) 产后健美·····	(148)
1. 产后失去青春美的原因·····	(148)
2. 产后健美的方法·····	(149)
(六) 产后病防治·····	(157)
1. 产后血晕的治疗·····	(157)
2. 产后腹痛的治疗·····	(159)
3. 产后恶露不绝的治疗·····	(160)
4. 产后大便难的治疗·····	(162)
5. 产后排尿异常的治疗·····	(163)
6. 产后自汗、盗汗的治疗·····	(165)
7. 产后缺乳的治疗·····	(166)

五、更年期保健

(一) 更年期的生理变化·····	(170)
1. 内分泌改变·····	(171)
2. 生殖器萎缩及月经的改变·····	(172)
3. 第二性征的变化·····	(172)
4. 代谢变化·····	(172)
5. 骨质疏松症·····	(172)
6. 血管舒缩功能失调·····	(172)

7. 精神状态的变化.....	(173)
(二) 更年期的心理变化.....	(173)
(三) 更年期综合症.....	(173)
1. 易怒、抑郁、不安.....	(174)
2. 潮热、汗出、畏寒.....	(174)
3. 月经异常、崩漏或闭经	(174)
4. 头晕、目眩、耳鸣.....	(175)
5. 身体肥胖或消瘦乏力.....	(175)
6. 心悸、失眠、健忘.....	(176)
7. 身体不适或疼痛.....	(176)
(四) 更年期精神病.....	(176)
1. 更年期紧张症.....	(177)
2. 更年期忧郁症.....	(177)
3. 更年期狂乱症.....	(177)
4. 更年期妄想症.....	(177)
(五) 更年期保健.....	(178)
1. 心理调整.....	(178)
2. 饮食营养.....	(179)
3. 适当运动.....	(182)
4. 节制房事.....	(183)
(六) 更年期病症的综合治疗.....	(183)
1. 骨质疏松的治疗.....	(183)
2. 更年期综合症的治疗.....	(186)
3. 子宫颈癌的治疗.....	(186)

六、妇女常见病的防治

- (一) 带下病的防治(189)
 - 1. 白带.....(189)
 - 2. 病理性白带.....(190)
 - 3. 带下病的治疗.....(192)
 - 4. 带下病的预防.....(197)
- (二) 不孕症的防治.....(198)
 - 1. 不孕的病因.....(199)
 - 2. 不孕症的治疗.....(203)
 - 3. 不孕症的预防与康复.....(206)
 - 附:谈谈避孕与流产(212)
- (三) 子宫脱垂的防治.....(229)
 - 1. 病因.....(229)
 - 2. 治疗.....(229)
 - 3. 预防与康复.....(232)
- (四) 女性性功能减退防治.....(233)
 - 1. 病因.....(233)
 - 2. 治疗.....(234)
 - 3. 预防调养.....(235)
- (五) 阴道炎防治.....(235)
 - 1. 病因.....(236)
 - 2. 治疗.....(236)
 - 3. 预防调养.....(237)

七、妇女药物保健

- (一) 补血.....(239)
 - 1. 能够补血的中药.....(240)
 - 2. 补血药方.....(243)
- (二) 补气.....(244)
 - 1. 能够补气的中药.....(244)
 - 2. 补气药方.....(248)
- (三) 补阴.....(248)
 - 1. 能够补阴的中药.....(249)
 - 2. 补阴药方.....(253)
- (四) 补阳.....(254)
 - 1. 能够补阳的中药.....(254)
 - 2. 补阳药方.....(257)
- (五) 药物补养的原则.....(257)
 - 1. 虚则补之.....(257)
 - 2. 适可而止.....(258)
 - 3. 辨证进补.....(258)
 - 4. 顾护脾胃.....(258)
 - 5. 盛者宜泻.....(259)
 - 6. 选择适宜的剂型.....(259)
 - 7. 注意事项.....(261)

八、妇女形体锻炼与美

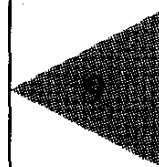
- (一) 形体健美的要素.....(263)
 - 1. 均衡.....(264)
 - 2. 对称.....(264)
 - 3. 对比.....(265)
 - 4. 曲线.....(266)
- (二) 标准身材.....(267)
 - 1. 身高.....(267)
 - 2. 体重.....(269)
 - 3. 躯体.....(272)
 - 4. 四肢.....(273)
- (三) 现代健美的标志.....(274)
 - 1. 五官.....(274)
 - 2. 躯干.....(275)
 - 3. 脊柱.....(275)
 - 4. 立姿.....(275)
 - 5. 肩部.....(275)
 - 6. 四肢.....(275)
 - 7. 比例适中.....(275)
 - 8. 胸廓.....(276)
 - 9. 腰部.....(276)
 - 10. 臀部.....(276)
 - 11. 踝足部.....(276)
 - 12. 肌肉.....(276)
 - 13. 整体.....(276)

(四) 形体美的技巧.....(277)

1. 肌肉美.....(277)

2. 部位美.....(288)

主要参考文献(322)



女性占世界总人口的一半,提高女性的身体素质有着极其重要的意义。尤其是妇女的身心健康,还关系到儿童的生长发育,所以,人们一定要特别关注妇女保健问题。

(一) 悠久的妇女保健发展史

妇女保健是中医传统保健学的重要内容之一,有着悠久的历史,对于我国妇女的保健事业发挥了极为重要的作用。

早在公元前 11 世纪的《易经》中就有“妇孕不育”和“妇三岁不孕”的记载,说明当时对流产及不孕症有了初步认识。

成书于战国时期的我国经典著作《黄帝内经》,曾对妇女的生理、解剖、病理、诊断、治疗,进行了比较系统而准确的论述。如对女子生育条件的描述:“二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子”。又如,对女子衰老时间的论述“五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕”等。

春秋战国名医扁鹊曾对妇女脉象生理进行了分析,因其擅长对妇科病诊治,当时人称“带下医”,成为我国历史上第一位妇科医生。

在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的古医书里,有不少文献涉及到受孕时机、胎儿男女性别选择、胎教和逐月养胎诸方面的内容,尤其是在《胎产书》里强调孕妇要充分注意起居