

● 妇女保养

● 妇女保养

● 妇女保养



海 内 外 妇 女

养 锦 方

陈柏年 主编

广西民族出版社



前 言

古往今来，妇女的保养问题一直是医务工作者和广大妇女的重要话题，在高效率的现代化生活中，女性的衣食住行和修养情操等更是直接影响着她们的身心健康。因此，注意保养，讲究调理，是拒病于门外的重要前提，本书以妇女保养为主线，以调治食补为辅弼，选编译著了中国大陆、日本、美国、英国、苏联、台湾、香港等海内外各地妇女保养祛病之良方妙策，汇中西精粹于一炉，不仅具辨病察疾之术，更备防病护养之妙法和治病痊愈康复之良方。特别对海外诸国妇女保健的研究成果予以重墨，以期予广大妇女的保养以科学的导引和正确的指示。囿于水平，不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

在本书的编著过程中，得到了香港佛教图书馆馆长何泽霖先生的大力支持，并热情赠阅了大量海外诸地的宝贵资料，使本书得以充实和完满，在此特致谢意！

编 者

1991年11月于广西南宁

目 录

月经期保养秘验

月经前安定情绪的台湾良方〔台湾〕	(1)
治月经不调的饮料方〔台湾〕	(2)
治痛经良方七则	(2)
中药外敷治疗痛经效果好	(3)
自灸治痛经	(4)
黑木耳煲红枣治月经过多	(4)
妇女倒经的治疗	(4)
怎样选用中成药调经	(5)
经期适度运动有益健康〔台湾〕	(7)
月经不调可长跑〔美国〕	(8)
几种罕见的经期反应	(9)
治崩漏良方	(9)
喝茶可引起女性经前期综合征〔美国等〕	(10)
妇女经前诸症的饮食保健	(10)
如何解除经期前症候群〔美国〕	(15)
过食纤维素使月经初潮延缓〔美国〕	(16)
月经有益妇女长寿	(16)
女性经期不宜高歌	(17)
月经期里的五官保健	(17)

月经期同房可致不育症·····	(18)
月经前综合征与体内缺乏维生素E有关〔美国〕·····	(19)
职业与月经异常·····	(19)
月经周期与单纯疱疹·····	(21)

孕期保养须知

美国的易孕期推算新方法〔美国〕·····	(23)
妇女妊娠要记住几个时间·····	(25)
容易引起孕妇过敏的食物·····	(25)
预知胎儿是男是女秘法·····	(26)
怀孕莫忙补·····	(26)
产前运动须有度〔美国〕·····	(27)
孕妇尤应重视口腔保健·····	(28)
孕妇为何喜吃酸·····	(29)
孕妇不宜过量摄入动物肝脏〔芬兰〕·····	(29)
孕妇应多喝水·····	(30)
为孕妇解愁——运动裤可改孕妇裤·····	(30)
孕妇无须强加餐〔美国〕·····	(31)
怀孕·化妆·烫发·····	(32)
孕妇不可多接触洗涤剂·····	(32)
怀孕早期忌同房·····	(33)
孕期补锌有利分娩〔法国〕·····	(33)
孕妇沐浴水温不宜过高〔美国〕·····	(34)
孕妇睡席梦思床不利于胎儿发育·····	(35)
梅纽因建议孕妇给胎儿唱歌〔英国〕·····	(35)
妊娠反应不是病·····	(36)

孕妇呕吐无害 [美国]	(36)
孕期少看电视为好 [美国]	(37)
孕妇睡眠有讲究 [美国]	(37)
围产期妇女不宜穿化纤类内衣 [日本]	(38)
刺激乳房可减少过期妊娠 [英国]	(39)
孕妇感冒了怎么办?	(39)
孕妇心平气和益胎儿	(40)
宫外孕的自我诊断	(40)
分娩多吃巧克力	(41)
妊娠妇女的肾绞痛	(42)
妊娠期肾病的预防	(42)
妊娠水肿的膳食疗法	(43)
治妊娠恶阻良方	(45)
重症妊娠恶阻食疗粥方	(45)
寿胎丸加减治疗先兆流产	(46)
固胎汤防治习惯性流产	(46)
治滑胎食疗方	(47)
治孕妇精神病的台湾秘方 [台湾]	(48)
孕妇为何不宜多食桂圆肉	(48)
婴幼儿和孕妇不宜喝可口可乐 [美国]	(48)
产前产后保健的川骨杂碎面 [台湾]	(49)
医治孕妇呕吐 饮食适当是关键	(50)
孕妇疾患的十种信号	(51)
治难产秘法	(52)
治胎位不正之转胎方	(52)

产后的康复保养

“十产九虚”是怎么回事？	(53)
产后使用生化汤	(53)
产后调补法	(55)
产妇怎样预防乳腺炎	(56)
产妇乳腺炎的简便疗法	(57)
治产后腹痛食疗方	(58)
产期宜食的加味枣汁补液	(58)
产后去浮肿症的补养小吃	(58)
产后肢凉出冷汗者的山药羊肉羹	(59)
治产后腹痛不净的地黄煮酒良方	(59)
产妇一日最佳食谱	(59)
分娩后脱发怎么办？	(60)
哺乳妇女缺奶有新解〔日本〕	(61)
快速退乳法	(61)
产妇增奶验方	(62)
啤酒通乳办法好〔美国〕	(63)
产后如何尽快恢复健美体形	(63)

艳容美肤的良方秘术

去雀斑的中药良方	(65)
瓜果美容方	(65)
自然菜汁美颜效方	(66)
香港名歌星的糖柑护肤秘方〔香港〕	(66)

香港的补虚美肤炖方〔香港〕	(67)
防御紫外线照射的饮料〔台湾〕	(67)
保护皮肤的日本食养法〔日本〕	(68)
使皮肤嫩白的米饭美容	(68)
防皮肤老化的胚芽饮〔台湾〕	(69)
女性表情美的饮料〔台湾〕	(69)
治妇女面部变黑病良方	(70)
桃花白芷酒治面黯	(70)
请用瓜果汁擦脸	(71)
著名舞蹈家吃洋葱美容	(72)
西欧妇女用柠檬美容〔日本〕	(72)
来自海外的面部皮肤保养秘法〔日本〕	(73)
保护头发的食物	(75)
日本的美发食养方〔日本〕	(76)
头发的保护	(76)
收细颈脖法	(77)
“汉宫燕浴”减肥法	(78)
令人瞩目的沃泊减肥法〔德国〕	(79)
德国妇女食养减肥诀窍〔德国〕	(80)
防风通圣散减肥效果好〔日本〕	(81)
减肥药膳三款	(81)
盲目减肥有损智力〔英国〕	(82)
帮助增胖的饮方〔台湾〕	(82)
杨贵妃沐浴秘法	(83)
西施沐浴秘术	(83)
消除“双下巴”	(83)
女士怎样选择腹带	(84)

季节变化须更换护肤用品·····	(85)
情绪低落时如何打扮·····	(85)
夏季女性保持风韵之窍·····	(86)
不可重化妆而轻卸妆·····	(87)
护唇之道、养唇之窍·····	(88)
怎样让眼影突出个性·····	(89)
延长眼肌的青春·····	(90)
消除“鱼尾纹”一周见效·····	(91)
穿高跟鞋的美腿饮料〔台湾〕·····	(92)
美国专家论女人与香水〔美国〕·····	(93)
女性干部的衣着·····	(94)
梅兰芳大师的中药护嗓秘方·····	(95)

女性常见病防治方术

妇科疾病自我监测〔美国〕·····	(96)
女性要注意白带变化·····	(97)
妇女痔疮的特点〔苏联〕·····	(97)
上身肥胖的妇女应注意〔美国〕·····	(99)
妇女在“三期”不宜接触农药·····	(99)
妇女大量脱发是患病征兆〔美国〕·····	(100)
妇女的自发性水肿·····	(100)
女性的懒惰·····	(101)
易被忽视的“胸罩综合征”·····	(102)
性交挤压综合征·····	(103)
寒带地区妇女的阴虚·····	(104)
妇女慎用高锰酸钾和新洁尔灭·····	(105)

婚后的妇女不要戴乳罩〔日本〕	(105)
经常锻炼可能造成妇女不孕〔美国〕	(105)
益于妇女自我保健的“克格尔氏法”〔德国〕	(106)
女性肥胖害处多	(107)
名中医治疗闭经良方三则	(108)
名医治慢性盆腔炎	(108)
防治妇女贫血的自然汁疗方〔台湾〕	(109)
治子宫脱垂验方	(109)
偏方治女性盆腔淤血综合征	(110)
适于妇女的食养名方	(111)
生化汤治疗人工流产后出血	(111)
通经净血强身的台湾食养补方〔台湾〕	(112)
“香花汤”外洗治阴痒	(113)
防治妇女感冒的糯薏粥	(113)
治愈女青年好发的常见病——肋软骨炎	(113)
妇女性功能低下食疗八则	(114)
子宫下垂的饮食疗法	(115)
治急性乳腺炎之良方	(117)
辨证治疗急性盆腔炎	(117)
治慢性盆腔炎奇效良方	(118)
治慢性附件炎奇方	(118)
名老中医的特效方——玉红宫糜油	(119)
屡试屡验的鱼龙汤	(120)
带下症病人的食疗	(120)
治女性不孕症秘方	(122)
输卵管阻塞的中医疗法	(122)
输卵管阻塞的食治良方	(123)

不孕(育)症的食疗八款	(124)
女性不育新说〔美国〕	(125)
引起宫外孕的诱因〔美国〕	(126)
妇女常见病胃下垂的食养方法	(126)
干燥综合征的食治	(127)
自我按摩治慢性肾盂肾炎	(130)
安替舒通治疗妇女多毛症有速效	(131)
治疗放环后月经失调	(132)
节育环所致月经过多的治疗新法〔印度〕	(132)
带节育环妇女的饮食营养	(133)
妇女益友——芡实	(134)
妇女应夜间补钙〔美国〕	(134)
“主妇综合征”的食疗	(135)
正常性生活有益妇女健康〔法国〕	(136)
房事后服药二片尿路感染不复发〔美国〕	(136)
维生素B ₆ 与女性〔美国〕	(137)
贫血患者口服铁剂五不宜	(138)
缺铁怕冷症及其防治〔美国〕	(138)
有的妇女不宜大量喝汽水	(139)
去环后不孕的治疗	(140)
女同志少涂唇膏为宜	(140)
擦浓香水可引起呼吸道过敏	(141)
妇女忌戴污染珍宝	(142)
妇女肩挑手提多少斤为宜	(142)
音乐伴奏 人流少痛	(143)
欲生育的妇女不宜多吃胡萝卜〔美国〕	(143)
女性不吃早餐老得快〔台湾〕	(143)

女性喝咖啡最好加牛奶 [美国]	(144)
女性改善体质的时机	(114)
各年龄层女性心理分析 [美国]	(115)
治愈率百分百的高效良方	(146)

女性的防癌抗癌

运动能降低女性肿瘤发病率 [美国]	(147)
经常染发可诱发癌症 [法国]	(147)
多食奶糖可诱发卵巢癌 [美国]	(148)
妇女常见癌症的主要症状	(149)
年过30岁的妇女须注意	(150)
妇女四十 当心乳癌	(151)
糖、酒、脂肪摄入过多易引起乳腺癌	(152)
妇女酒量与乳腺癌	(153)
糖与乳腺癌	(154)
女性指纹与乳癌 [美国]	(154)
阳光与乳腺癌和结肠癌 [美国]	(155)
波士顿医师推出的防乳腺癌食谱 [美国]	(156)
长期受厨房油烟熏者易得肺癌 [美国]	(156)
女性肺癌的高危因素	(157)
夫妇性混乱是宫颈癌的重要因素 [世界卫生组织]	(158)
宫颈癌三大病因	(158)
口服避孕药可以防癌 [美国]	(159)
惊奇的发现: 避孕套防子宫颈癌	(159)
海带可防癌护发	(160)
胡萝卜防治癌症 [香港]	(160)

女性生殖系统癌肿的食疗法	(161)
--------------------	---------

中老年妇女保养锦方

中老年人养生的抗衰美颜药膳 [日本]	(163)
四十岁以后的美容秘诀 [马来西亚]	(163)
中老年妇女发型选择	(164)
监测自己心脏变化的几点建议	(165)
老年妇女的皮肤保护	(166)
防病健身的果蔬饮料 [台湾]	(166)
能祛老年色斑的防衰食方	(167)
自我认识更年期综合征	(167)
帮助你平静渡过更年期	(169)
女性更年期综合征综合疗法	(170)
妇女更年期综合征的中国食方	(171)
更年期妇女的良友——谷维素 [澳大利亚]	(172)
绝经的四种形式 [英国]	(172)
警惕绝经后的常见病	(173)
绝经后的妇女应常服的补粥	(174)
老年妇女多食鱼 [美国]	(174)
中老年妇女自我锻炼防治尿失禁	(175)
老年妇女“年轻化”值得警惕	(175)
防止绝经后妇女骨质疏松的方法 [加拿大]	(176)
食盐过多易引起老年骨折	(176)
中老年妇女忌过多食糖	(177)
名中医教授带病延年的秘药良方	(177)
中老年人哮喘的对症食养便方	(178)

治愈虚秘	(178)
中老年人不要长期偏食植物油〔日本〕	(179)
著名中医教授喜爱的返老还童丸	(180)
大补体虚的薏苡仁膏〔日本〕	(180)
信定洸太郎的补心滋阴良方〔日本〕	(181)
补益老年人胃肠的黄精膏	(181)
胃肠保健话摩腹	(181)
洪泽寿姬中午喝小杯酒	(182)
醋蛋可防老年病	(183)
中老年人少吃油条〔美国〕	(183)

避孕指南

常用的避孕方法有哪些?	(184)
口服避孕药须注意的八个问题	(184)
能使避孕失效的药物	(185)
口服避孕药要注意饮食营养	(186)
怎样选用最佳避孕方法	(187)
患哪些疾病必须坚持避孕?	(189)
患病妇女避孕方法的选择	(189)
更年期妇女的避孕方法	(192)
服避孕药后阴道突然出血怎么办?	(193)
哪些妇女不适合放节育环?	(194)
什么时候上节育环合适?	(195)
国外避孕新法	(195)
口服避孕药的新用途	(196)
有效避孕中医验方集粹	(197)

月 经 期 保 养 秘 验

月经前安定情绪的台湾良方〔台湾〕

发育中的女性每月有三回心身变化，这就是以月经为中心的前7日和后7日，还有两次月经中间期的7日。

有个24岁的女店员，向医师询问美容问题时说：“每个月里头，我总是有些时候脸色很好看，有些日子皮肤粗糙难看，我又留心到，有些日子对人态度很坏，有些时候对人态度又很好。”

这是实在的情形，不过这位妇女不明白这是受了月经的影响，特别是情绪的变化，在月经前这几天来，因为精神不安定，常是无理由地怨恨人、发脾气，而且自己不能控制住。要把这种不安的情绪镇静下来，用中药半夏和厚朴很有效。医师用此二药制成“半夏厚朴汤”的口服液。开始试用于在每次紧临月经的前几天中看到什么都生气，常要跟先生打架的主妇为对象。实验后，在饮下去后30分钟，她们对先生和对人的态度就见好转，而且性情沉着。结果又试用于月经前总是情绪不佳的女性，亦见显效。该饮料的处方如下：

药物组成：半夏10克，厚朴10克。

用法：两药均切碎，用约1.5~2杯水，煎约20分钟，待煎至1杯量时服用。（水杯用约150~200毫升的杯子）。

治月经不调的饮料方〔台湾〕

芹菜里含有能使女性恢复青春的物质，在古代欧洲，芹菜被视为增进夫妇幸福的吉祥菜。专家用它试治月经不调症，果然奏效。有的饮后（每天饮用）第二个月起月经就顺调了，下面就介绍三款台湾治月经不调的芹菜方：

方1：将芹菜50克洗净连叶子榨汁，用盐及胡椒适量调味饮用。

方2：将芹菜150克及苹果200克分别洗净榨汁混匀，随喜爱加盐、胡椒或蜂蜜调和饮用。

方3：将芹菜150克，胡萝卜、苹果各200克，橘子100克，分别洗净榨汁后混和，随口味加蜂蜜、盐调味饮用。

以上三方中的水果亦可随自己喜爱改用其它水果代之。饮用芹菜汁的好处很多，特别值得一提的是，它含钾丰富，因而对有高血压者其效更佳，因为如动脉硬化等致血管内有钙沉着的疾病，钾就可把钙溶解掉，从而可增强血液及淋巴液的流通，增进皮肤活力。又芹菜有镇静胃肠神经作用，所以可治神经性腹泻。

治痛经良方七则

妇女在行经前后或正值行经期间，出现腰酸或腰痛和小腹坠痛，甚至剧痛难忍，常可伴有面色苍白、头面冷汗淋漓、手足厥冷、泛恶呕吐等症，并随月经周期发作的，称为痛经。宜用下列疗法：

1. 益母草煮鸡蛋。鸡蛋两个，益母草30克，黄酒一

两。将益母草、鸡蛋加水同煮，鸡蛋熟后去壳取蛋再煮1～3分钟，去药渣在汤液里加黄酒一两，吃蛋饮汤。

2. 姜枣红糖汤。干姜、红枣、红糖各30克。将干姜、大枣洗净，干姜切片，大枣去核加红糖煎汤服。

3. 黑豆米酒汤。黑豆60克，米酒120克。将黑豆用文火煮熟，服时加米酒饮用。

4. 山楂红糖汤。山楂肉15克。红糖30克。将山楂加水两碗文火煎至一碗，加入红糖再烧片刻将可热服。

5. 生姜红糖饮。生姜20克切丝，红糖适量，沸开水冲后加盖3分钟，趁热代茶饮。

6. 姜枣艾叶汤。生姜5片、大枣5枚、艾叶15克、红糖适量，水煎服。

7. 山楂酒。山楂4两，泡酒一公斤，一周后每晚或痛经后发作时饮用15毫升。

中药外敷治疗痛经效果好

痛经是指月经前后或经期出现下腹疼痛，常累及腰部及腰骶部疼痛，并有其它不适的病症。中医认为：病经主要是气血受阻，经行不畅所致，治疗以调气和血为主。应用中药外敷治疗原发性痛经50例，结果痊愈30例，显效15例，无效5例。

方法是：于月经来潮前1—3天，取白芷15克，香附100克，当归20克，红花10克切碎，加醋100克拌匀，文火炒热，用布包后热敷小腹部。凉后加热再敷，每日2—4次，直至此次月经完毕。下次仍如法外敷。约1—3周期后见效。本法具有调理气血之功，无副作用，简便易行，疗效

可靠。

对生殖器官病变所引起的继发性痛经，则应针对原发病因进行治疗，用本法无疗效。

自灸治痛经

取穴：中极：（脐至耻骨联合上缘为五寸、四寸处即是）
子宫穴：中极穴旁开3寸，左右各一。

操作：在经前三天，自灸上述穴位各10分钟（用艾条，中药房有售），每天二、三次。经行当天，如疼痛剧烈，灸的时间可延长至20分钟，灸后可用手掌根部在三个穴位附近按顺时针方向进行按摩。

注意：必须在每次行经前三天开始治疗，连续坚持几个月，疼痛会逐月减轻，痛经者不妨一试。

黑木耳煲红枣治月经过多

每次可用黑木耳15~30克，红枣20~30枚，煎汤服食，每日一次，连服数日。此方还可治痔疮出血。妇女贫血，有养血止血功效。

妇女倒经的治疗

“倒经”现代医学叫做“代偿性月经”，指妇女生殖道以外的器官由于卵巢激素的影响而发生周期性出血的症状，最常见的鼻出血（如部位较深，血可顺后鼻流入口腔），少数人为消化道、肾脏、皮肤等处出血，多数伴有月经量减少