

容易受伤 的女人



常见妇科病的防治与食疗



总策划 杨建峰
主 编 柴瑞震

摆脱羞耻之心，正视并积极治疗各种妇科疾病，
女人才能活得更健康，美得更长久！



除了介绍乳房、子宫、
阴道、卵巢疾病外
本书还介绍了不孕、
女性易患的性病、
女性性功能障碍等疾病

容易



受伤的女人

——常见妇科病的防治与食疗



总策划 杨建峰 主编 柴瑞震



图书在版编目 (CIP) 数据

容易受伤的女人：常见妇科病的防治与食疗 / 柴瑞震主编. — 南昌：江西科学技术出版社，2014.4

ISBN 978-7-5390-5027-0

I. ①容… II. ①柴… III. ①妇科病—常见病—防治②妇科病—常见病—食物疗法 IV. ①R711②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045669号

国际互联网 (Internet) 地址：

<http://www.jxkjchbs.com>

选题序号：KX2014023

图书代码：D14035-101

容易受伤的女人：常见妇科病的防治与食疗

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编：330009 电话：(0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5027-0

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-80

版权所有，侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换)

(图文提供：金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录 CONTENTS

Part 1

子宫病了，女人这朵花也就枯萎了 子宫常见病症的防治与食疗



宫颈炎

对症食疗 017

黄瓜拌绿豆芽	017
红花白菊粥	017
薏米红枣荷叶粥	018
茯苓红枣粥	018
马齿苋瘦肉粥	019
芥菜黄豆粥	019
苦瓜薏米排骨汤	020
龙枣芡实饮	020
鱼腥草山楂饮	021
红枣桂圆红豆薏米饮	021

居家中医疗法 022

搓热手掌按揉小腹	022
四味中药熏洗阴部	022
蛇床子白矾丸	022

宫颈炎的预防 023

避免过早开始性生活	023
避免经期性生活	023
避免过早过多生育	023
注意个人卫生	023
定期做妇科检查	023

宫颈柱状上皮异位

对症食疗 025

彩椒木耳烧花菜	025
---------------	-----

黄花菜拌海带丝	025
山药黄芪党参粥	026
当归黄芪核桃粥	026
西红柿煮口蘑	027
当归玫瑰土鸡汤	027
党参虫草花瘦肉汤	028
玉竹山药黄瓜汤	028
黄花菜鸡蛋汤	029
滑子菇乌鸡汤	029

居家中医疗法 030

自制白药油膏	030
五倍子苦参银花糊	030
紫草香油方	030

宫颈柱状上皮异位的预防 031

注意个人卫生	031
有节制的性生活	031
避免人工流产	031
定期进行妇科检查	031

子宫肌瘤

对症食疗 033

玉米炒豌豆	033
芹菜拌海带丝	033
芝麻莴笋	034
芦笋炒莲藕	034



鸡蛋燕麦糊	035
紫菜茼蒿鸡蛋汤	035
菠菜银耳汤	036
香菇鸡腿汤	036
益母草红枣瘦肉汤	037
冬瓜银耳莲子汤	037

居家中医疗法

按摩三阴交穴	038
按揉大椎穴	038
四味中药热敷患处	038

子宫肌瘤的预防

避免人工流产	039
定期到医院复查	039
严防产后宫脱	039
劳逸结合	039
调节饮食	039

子宫脱垂

对症食疗

猪肠海参粥	041
黄芪粥	041
山药天花粉枸杞粥	042
黄芪黄鳝猪肉汤	042
山药甲鱼汤	043
马蹄木耳煲带鱼	043

居家中医疗法

艾灸气海穴	044
四味中药坐浴	044
五倍子煨龙骨冰片糊	044

子宫脱垂的预防

保持心情愉悦	045
适当参加锻炼	045
定期进行妇科检查	045
注意经期保健	045

做好产后护理工作	045
----------------	-----

子宫内膜异位症

对症食疗

糯米桂圆红糖粥	047
黄芪红枣桂圆甜汤	047
黑木耳丝瓜汤	048
黑豆莲藕鸡汤	048
金银花炖鹌鹑	049
玫瑰花桂圆生姜茶	049

居家中医疗法

按摩关元穴	050
艾灸三阴交穴	050
当归土元三七沉香糊	050

子宫内膜异位症的预防

保持良好的心态	051
发现异常及时检查	051
避免意外妊娠	051
注意经期的保健	051

子宫内膜癌

对症食疗

牛蒡三丝	053
清炒生蚝	053
紫草白芍薏米粥	054
肉末西葫芦粥	054
胡萝卜玉米牛蒡汤	055
乌梅茶树菇炖鸭	055

居家中医疗法

艾灸足三里穴	056
艾灸合谷穴	056
隔姜灸大椎穴	056

子宫内膜癌的预防

定期进行妇科检查	057
----------------	-----



科学合理用药	057
防止其他疾病病变	057
养成良好的生活习惯	057

宫颈癌

对症食疗	059
黑木耳拌海蜇丝	059
香菇炒竹笋	059
山楂芡实陈皮粥	060
香菇薏米粥	060
竹荪炖黄花菜	061
雪梨无花果鹌鹑汤	061

猕猴桃银耳羹	062
橄榄白萝卜排骨汤	062

居家中医疗法

明矾雄黄没药糊	063
艾灸足三里穴	063
艾灸三阴交穴	063

宫颈癌的预防

定期进行妇科检查	064
注意性生活卫生	064
避免营养缺乏	064
避免吸烟	064
减少口服避孕药	064

Part 2

乳房病了，受损的不仅仅是外在美丽 乳房常见病症的防治与食疗



乳腺炎

对症食疗	067
莴笋炒百合	067
猴头菇扒油菜	067
茭白鸡丁	068
黄花菜猪肚汤	068
红枣白萝卜猪蹄汤	069
丝瓜蛤蜊豆腐汤	069
居家中医疗法	070
按摩乳房	070
揉压乳房	070
五倍子陈醋敷贴	070
乳腺炎的预防	071
避免乳汁淤积	071
注意日常保护	071
杜绝不良生活习惯	071

清淡饮食	071
------------	-----

乳腺增生

对症食疗	073
老醋海蜇	073
山楂玉米粒	073
玫瑰薏米粥	074
黄花菜芋头粥	074
白萝卜粉丝汤	075
柑橘山楂饮	075
居家中医疗法	076
按摩阿是穴	076
侧推按摩乳房	076
刮膻中穴	076
乳腺增生的预防	077
日常保养	077



注意饮食调节	077
保持和谐的性生活	077
鼓励妊娠、哺乳	077
适当补硒	077

乳腺瘤

对症食疗

洋葱黑木耳炒鸡蛋	079
山药蒸鲫鱼	079
西红柿炒扁豆	080
杏鲍菇炒甜玉米	080
芦笋金针菇	081
虾仁四季豆	081

小米南瓜粥	082
香菇丝瓜汤	082

居家中医疗法

按摩阿是穴	083
艾灸乳根穴	083
中药敷贴	083

乳腺癌的预防

养成良好的饮食习惯	084
远离烟酒	084
避免饮用咖啡	084
定期做乳腺癌检查	084

Part 3

阴道病了，女人的幸福就会大打折扣

阴道常见病症的防治与食疗



外阴瘙痒

对症食疗

清炒黄瓜片	087
肉末苦瓜条	087
白萝卜海带汤	088
马齿苋肉片汤	088
苹果奶昔	089
绿豆薏米豆浆	089

居家中医疗法

刮中极穴、阴廉穴	090
四味中药熏洗	090
茵陈苦参汤熏洗	090

外阴瘙痒的预防

患病后及时治疗	091
注意个人卫生	091

保持外阴干燥	091
注意饮食调护	091

阴道炎

对症食疗

薏米莲子红豆粥	093
薏米白果粥	093
黄芪鲤鱼汤	094
合欢山药炖鲫鱼	094
百合白果鸽子煲	095
山楂白扁豆韭菜汤	095
山楂乌梅甘草茶	096
马齿苋蜜茶	096

居家中医疗法

四味中药熏洗	097
中药熏洗方	097



百部苦参熏洗	097
阴道炎的预防	098
便前要洗手	098
注意公共场所的卫生	098

注意个人卫生	098
治疗时伴侣同治	098
健康合理的生活	098

Part 4

卵巢病了，就不能孕育健康宝宝了

卵巢常见病症的防治与食疗



卵巢早衰

对症食疗

红豆腰果燕麦粥	101
桂圆红枣银耳羹	101
猪蹄煲灵芝	102
黄豆马蹄鸭肉汤	102
核桃仁黑豆浆	103
核桃黑芝麻豆浆	103

居家中医疗法

艾灸神门穴	104
艾灸肝俞穴、肾俞穴	104
按摩涌泉穴	104

卵巢早衰的预防

注意饮食调节	105
经常参加体育运动	105
关注月经，避免久坐	105
规律作息，心情愉悦	105
合理避孕，减少人工流产	105

卵巢囊肿

对症食疗

丝瓜炒山药	107
胡萝卜黑木耳炒百合	107

百部白果炖水鸭	108
茯苓核桃瘦肉汤	108
丹参山楂三七茶	109
山楂菊花茶	109

居家中医疗法

艾灸足三里穴	110
艾灸合谷穴	110
艾灸大椎穴	110

卵巢囊肿的预防

平衡膳食	111
规律生活，心态乐观	111
定期检查，经期保养	111
适当运动，不宜久坐	111

卵巢癌

对症食疗

彩椒炒丝瓜	113
胡萝卜炒杏鲍菇	113
蒜蓉芥蓝片	114
红薯炖猪排	114
车前子绿豆高粱粥	115
白芍山药鸡汤	115

居家中医疗法

按摩血海穴	116
-------------	-----



按摩八髎穴 116

艾灸大椎穴 116

卵巢癌的预防 117

均衡饮食，多钙少脂肪 117

经常参加体育运动 117

睡眠要有规律 117

保持良好的情绪 117

适龄生育、母乳喂养 117

附件炎

对症食疗 119

马齿苋炒黄豆芽 119

车前子玉米粥 119

茯苓枸杞山药粥 120

山楂四味汤 120

当归生姜羊肉汤 121

马齿苋蒲公英茶 121

居家中医疗法 122

云南白药贴敷法 122

附件炎散敷贴 122

大粒盐热敷法 122

附件炎的预防 123

注意卫生，日常保养 123

饮食清淡，及时治疗 123

科学避孕，避免流产 123

多喝水，勿久坐 123

盆腔炎

对症食疗 125

松子炒丝瓜 125

虾菇油菜心 125

葫芦瓜炒豆腐 126

冬瓜莲子绿豆粥 126

茅根红豆粥 127

茶树菇草鱼汤 127

黄芪红薯叶冬瓜汤 128

陈皮桑葚枸杞茶 128

居家中医疗法 129

按摩子宫穴 129

拔罐八髎穴治疗 129

四味中药熏洗 129

盆腔炎的预防 130

注意自我检查 130

保持良好的精神状态 130

良好的阴部清洁习惯 130

预防感染，合理用药 130

Part 5

月经病了，每个月都难免受一次折磨 月经常见病症的防治与食疗



月经失调

对症食疗 133

猪肝炒花菜 133

红烧小土豆 133

芹菜炒蛋 134

奶香燕麦粥 134

仙人掌山药瘦肉汤 135

花生莲藕绿豆汤 135

红枣猪肝冬菇汤 136



当归乌鸡墨鱼汤..... 136

鲍鱼口蘑猪骨汤..... 137

清炖羊肉汤..... 137

居家中医疗法..... 138

按摩背部俞穴..... 138

刮痧三阴交穴..... 138

艾灸足三里穴..... 138

月经失调的预防..... 139

防止受寒..... 139

合理饮食，少吃冷饮..... 139

心情愉悦，适当休息..... 139

经期不宜同房..... 139

闭经

对症食疗..... 141

猪肝熘丝瓜..... 141

红花煮鸡蛋..... 141

桂圆鸽子蛋..... 142

五味子桂圆粥..... 142

当归黄芪红花粥..... 143

白芍枸杞炖鸽子..... 143

羊肉胡萝卜丸子汤..... 144

四味乌鸡汤..... 144

黄芪枸杞炖甲鱼..... 145

黄精党参炖仔鸡..... 145

居家中医疗法..... 146

按摩子宫穴..... 146

刮痧背部俞穴..... 146

艾灸气海穴..... 146

闭经的预防..... 147

注意饮食调节..... 147

注意经期及产褥期保健..... 147

保持规律的性生活..... 147

避免久坐不动..... 147

心情愉悦，注意休息..... 147

痛经

对症食疗..... 149

姜丝炒墨鱼须..... 149

扁豆鸡丝..... 149

杜仲桂枝粥..... 150

羊肉山药粥..... 150

黑木耳山楂排骨粥..... 151

白萝卜炖鹌鹑..... 151

无花果牛肉汤..... 152

天冬益母草老鸭汤..... 152

菟杞红枣炖鹌鹑..... 153

红枣荔枝桂圆糖水..... 153

居家中医疗法..... 154

走罐背部俞穴..... 154

艾灸关元穴..... 154

中药泡脚治疗痛经..... 154

痛经的预防..... 155

掌握月经知识..... 155

饮食调节..... 155

注意卫生，房事适度..... 155

加强锻炼，起居有序..... 155

经期保暖，防止寒邪..... 155

经前期综合征

对症食疗..... 157

枸杞拌菠菜..... 157

鸡丝炒百合..... 157

苹果梨香蕉粥..... 158

槐花粥..... 158

百合半夏薏米汤..... 159

海带虾米排骨汤..... 159



居家中医疗法 160

按摩双侧肋下 160

按摩印堂穴、神庭穴 160

按摩膻中穴、太冲穴 160

经前期综合症的预防 161

平衡膳食 161

加强体育运动 161

调节情绪 161

规律作息 161

更年期综合征

对症食疗 163

白芍鸭肉烧冬瓜 163

木瓜银耳炖鹌鹑蛋 163

芦笋炒百合 164

黑木耳炒山药 164

口蘑焖豆腐 165

甲鱼滋阴汤 165

彩椒炒绿豆芽 166

百部杏仁炖木瓜 166

桂圆舒眠粥 167

鸡肉包菜米粥 167

杏仁百合白萝卜汤 168

瘦肉莲子汤 168

居家中医疗法 169

按摩神阙穴、中脘穴 169

按摩背部膀胱经俞穴 169

艾灸命门穴 169

更年期综合症的预防 170

合理饮食 170

适当的体育运动 170

正确认识更年期 170

月经期间注意补铁 170

营造和谐的家庭生活 170



Part 6

怀孕不顺利，女人生命中不能承受之重 常见怀孕病症的防治与食疗



自然流产

对症食疗 173

葱爆海参 173

山药茯苓白术粥 173

黄芪猴头菇鸡汤 174

鹌鹑山药杜仲汤 174

桑寄生鸡蛋汤 175

当归黄芪牛肉汤 175

居家中医疗法 176

吴茱萸敷贴法 176

杜仲补骨脂敷贴法 176

灶心土、青黛敷贴法 176

自然流产的预防 177

注意卫生，生活规律 177



慎戒房事	177
怀孕的年龄要适当	177
及时做好孕检	177

先兆流产

对症食疗

阿胶鸡蛋黄汤	179
山药红枣猪蹄汤	179
桑寄生连翘鸡爪汤	180
何首乌鸡汤	180
砂仁黄芪猪肚汤	181
大米百合马蹄豆浆	181

居家中医疗法

艾灸涌泉穴	182
艾灸关元穴	182
艾灸命门穴	182

先兆流产的预防

充分休息，防止外伤	183
均衡营养	183
节制性生活	183
保持心情愉快	183
保持身体清洁	183

习惯性流产

对症食疗

人参鸡腿糯米粥	185
菟丝子女贞子瘦肉汤	185
枸杞首乌鸡蛋大枣汤	186
白术山药猪肚汤	186
杜仲核桃仁猪腰	187
白术党参猪肚汤	187

居家中医疗法

艾灸足三里穴	188
--------------	-----

艾灸三阴交穴	188
--------------	-----

艾灸神阙穴	188
-------------	-----

习惯性流产的预防

心情愉悦，多休息	189
检查确认后再怀孕	189
科学避孕、怀孕	189
合理搭配食物	189

不孕

对症食疗

茯苓党参生姜粥	191
山茱萸粥	191
枸杞萝卜炒鸡丝	192
清炒时蔬鲜虾	192
猪肝炒黑木耳	193
枸杞百合蒸鸡	193
香附鸡爪汤	194
鹿茸山药鸡汤	194
四宝炖乳鸽	195
苁蓉猪肚羊肉汤	195

居家中医疗法

按摩三阴交穴	196
艾灸八髎穴	196
按摩归来穴	196

不孕的预防

注意经期保养	197
保持愉悦，科学受孕	197
减少手术	197
均衡营养，促进生育	197

宫外孕

对症食疗

党参红枣小米粥	199
---------------	-----



香菇大米粥	199
党参黄芪蛋	200
生地党参瘦肉汤	200
清炖乳鸽	201
牛蒡山药鸡汤	201
居家中医疗法	202
艾灸足三里穴	202
按摩三阴交穴	202
四味中药敷贴法	202
宫外孕的预防	203
及时治疗生殖系统疾病	203
注意卫生	203
科学避孕、怀孕	203
养成良好的生活习惯	203

葡萄胎

对症食疗	205
西洋参瘦肉汤	205
姬松茸山药排骨汤	205
茼蒿蘑菇	206
肉末胡萝卜炒青豆	206
居家中医疗法	207
艾灸三阴交穴	207
艾灸足三里穴	207
艾灸关元穴	207
葡萄胎的预防	208
不要过早或过晚妊娠	208
及时检查、治疗	208
营养均衡，心情愉悦	208

Part 7

女性性病，并不是羞于启齿的秘密 常见女性性病的防治与食疗



淋病

对症食疗	211
白芍甘草瘦肉汤	211
莲子心冬瓜汤	211
丝瓜炒蛤蜊肉	212
双菇炒苦瓜	212
醋香蒸茄子	213
香菇苋菜	213
居家中医疗法	214
苦参野菊花方	214
土茯苓地肤子方	214
四味中药熏洗	214

淋病的预防	215
--------------------	------------

做好床边隔离工作	215
自行消毒，积极治疗	215
进行健康教育	215
养成良好的生活习惯	215
远离传染源	215

尖锐湿疣

对症食疗	217
蒜泥拌海蜇丝	217
桃仁黄芪粥	217
冬瓜薏米车前草汤	218
苍术黄柏瘦肉汤	218



西红柿烩花菜..... 219

洋葱芦笋烩甜椒..... 219

居家中医疗法..... 220

六味中药熏洗..... 220

中药熏洗方..... 220

大青叶板蓝根方..... 220

尖锐湿疣的预防..... 221

防止接触传染..... 221

坚决杜绝婚外性行为..... 221

警惕毒品使用者..... 221

配偶患病后禁止性生活..... 221

注意个人卫生..... 221

软下疳

对症食疗..... 223

芥蓝炒冬瓜..... 223

糖醋西瓜翠衣..... 223

芹菜烧荸荠..... 224

绿豆凉薯小米粥..... 224

薏米绿豆汤..... 225

白芍甘草茶..... 225

居家中医疗法..... 226

紫苏绿矾中药熏洗..... 226

中药熏洗方..... 226

四味中药敷贴法..... 226

软下疳的预防..... 227

培养良好的卫生习惯..... 227

积极治疗，定期复查..... 227

性伴侣接受检查与治疗..... 227

合理均衡的饮食..... 227

保持良好的心态..... 227

梅毒

对症食疗..... 229

双白栀子粥..... 229

威灵仙桂圆薏米汤..... 229

金银花白菊萝卜汤..... 230

香橙桂圆茶..... 230

居家中医疗法..... 231

中药熏洗..... 231

六味中药熏洗..... 231

四味中药熏洗..... 231

梅毒的预防..... 232

性伴侣要积极配合治疗..... 232

正规献血..... 232

注意个人卫生..... 232

避免妊娠..... 232

患者须隔离治疗..... 232

Part 8

别不好意思，女人也会性功能障碍

常见女性性功能障碍的防治与食疗



性交疼痛

对症食疗..... 235

鹌鹑蛋牛奶..... 235

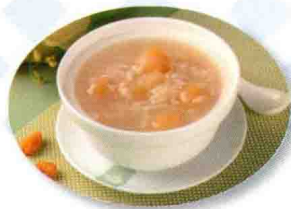
鳕鱼蒸鸡蛋..... 235

圆椒桂圆炒鸡丝..... 236

南瓜百合莲藕汤..... 236

绞股蓝红枣粥..... 237

鲜藕枸杞甜粥..... 237



居家中医疗法 238

中药熏洗法 238

熏蒸坐浴法 238

四味中药灌洗 238

性交疼痛的预防 239

避免性生活过度 239

注意个人卫生 239

戒除烟酒，忌劳累 239

合理进行性爱抚 239

性唤起障碍

对症食疗 241

泥鳅烧香芋 241

韭菜虾米炒蚕豆 241

鲜菇烩鸽蛋 242

山药黑豆粥 242

肉苁蓉黄精骨头汤 243

山楂双花淡菜汤 243

居家中医疗法 244

按摩日月穴 244

伸腿运动法 244

耻尾肌运动法 244

性唤起障碍的预防 245

男性应温柔耐心 245

摒弃封建思想 245

预防妇科病 245

提高性爱的渴望度 245

性欲障碍

对症食疗 247

韭菜鲜虾粥 247

人参炒虾仁 247

韭黄炒牡蛎 248

海马炖猪腰 248

补骨脂炖牛肉 249

桑葚牛骨汤 249

居家中医疗法 250

双腿运动 250

健身球运动 250

按摩涌泉穴 250

性欲障碍的预防 251

共同培养性生活的乐趣 251

经常参加体育运动 251

和谐的夫妻关系 251

谨慎服药 251

合理作息 251

性高潮障碍

对症食疗 253

人参黄芪粥 253

夜交藤乌鸡煲 253

金樱子黄芪牛肉汤 254

桂圆人参茶 254

居家中医疗法 255

吴茱萸蛇床子阴道纳药 255

按摩腰椎 255

按摩足三里穴 255

性高潮障碍的预防 256

消除消极性观念 256

夫妻双方互相爱护 256

提高女方的性兴奋度 256

集中注意力在性爱上 256



容 易



受伤的女人

——常见妇科病的防治与食疗



总策划 杨建峰 主编 柴瑞震



图书在版编目 (CIP) 数据

容易受伤的女人：常见妇科病的防治与食疗 / 柴瑞震主编. — 南昌：江西科学技术出版社，2014.4

ISBN 978-7-5390-5027-0

I. ①容… II. ①柴… III. ①妇科病—常见病—防治②妇科病—常见病—食物疗法 IV. ①R711②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045669号

国际互联网 (Internet) 地址：

http: //www.jxkjcs.com

选题序号：KX2014023

图书代码：D14035-101

容易受伤的女人：常见妇科病的防治与食疗

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编：330009 电话：(0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5027-0

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-80

版权所有，侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换)

(图文提供：金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)