

好健康·好心情·好年轻·好美丽

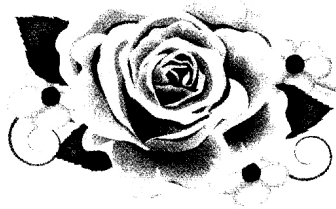


家庭妇科 使用手册

秦文敏◎著



不要以为年轻就是本钱！不要以为小病小痛自己会好
妇科病为什么总是好不彻底？难言之隐为什么没有一洗了之
乳腺、子宫等女性重点部位问题的简单安全解决方法
生理期、妊娠期、哺乳期常见诸症的双向完美调治方案
帮你平安度过生命中的每一天



家庭妇科 使用手册

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG

图书在版编目(CIP)数据

家庭妇科使用手册 / 秦文敏著. —南京: 江苏人民出版社, 2010.10

ISBN 978-7-214-06552-0

I. ①家… II. ①秦… III. ①妇科病: 常见病—防治
IV. ①R711

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第215879号

- 书 名 家庭妇科使用手册
著 者 秦文敏
责任编辑 蒋卫国
文字编辑 占 珊
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市金元印装有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 14.5
字 数 177千字
彩 插 1
版 次 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06552-0
定 价 29.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)



前 言

愿你的身体永远芬芳

对于“什么样的女人是美丽的”这个问题，向来是仁者见仁、智者见智。在我看来，健康是美丽女人的必要条件之一。

我的一位老师总是很从容、优雅，她的那种自信是别人永远无法企及的。仔细思考起来，老师的美是由内而外的，也是由外及内的。内心知识的积累沉淀、外在健康清润的气质，像一杯红酒，看起来醇红剔透、耀人眼目，闻起来芳香扑鼻，品起来醇厚悠远，做女人的最高境界或许就是如此吧。

女人像花一样，需要浇灌、呵护，才会蓬勃绽放，开出绚烂的花朵。可惜，很多女性忽视了自身健康，以为年轻就是本钱，小病小痛自己会好。还有的女性不清楚爱护自己的方法，过分养护、不恰当保养，反而损害了身体健康。

曾经有病人问我：“我很注意卫生，每晚都要用洗液清洗阴道和外阴，怎么还会有阴道炎？”我告诉她，阴道环境呈弱碱性才是健康的。阴道具有天然的防御功能，过分冲洗会导致阴道内环境的改变，反而容

易得阴道炎。

衣着光鲜、妆容精致、言谈得体、举止优雅的白领女性，是城市街头一道风景，但是她们从容的外表背后是堪忧的健康状况：工作忙碌，不得不经常熬夜、加班，吃没有营养的快餐，压力太大导致月经失调、内分泌紊乱……外表再鲜亮，没有健康做保障，也会像一颗清润饱满红彤彤的大苹果，外表让人艳羡不已，果核深处已悄悄发黑，等到发现了早就为时已晚。

80后年轻妈妈忽视月子里的保养，剖腹产后没几天就和朋友去逛街，结果落下月子病。

大学新生不知道经期要避免食用寒凉的食物，结果因过量食用冰冻食物而造成痛经加剧。

一些年轻漂亮的女孩，为了塑造完美身材，竟然用人流的方法来减肥，真是骇人听闻。

……

这些误区，原本可以避免或补救，我在书中将临床碰到的妇科常见问题及解决方案一一列举出来，提醒众多忽视这些细节的女性朋友，要从现在开始重视自身健康，更好地爱护自己。

书中一些常用的妇科保健方法，如针灸、按摩、食疗、中成药调理等，都是我在学医、行医过程中领悟和体会到的，我挑出一些简单、实用、自己能在家里操作的方法，详细介绍给大家，你平时只要坚持其中的一两种方法就有效果。

希望本书能像蒲公英的种子一样，飘到四面八方，给普天下的女性朋友带来健康，带来春天般的气息。衷心希望天下的女性朋友活出自己的精彩，做一个幸福、如花的女人！

秦文敏

2010年9月10日



目录

前言 愿你的身体永远芬芳 / 001

第 / 章 为什么爱生病：体内的湿、寒、热和坏情绪多

白带不正常，都是“湿”惹的祸 001

湿邪不除，霉菌难祛：霉菌的有效调治法 004

月经病：寒上身的恶果 006

见效快，方法最简单的驱寒两招 008

坏情绪和坏习惯会引发哪些妇科疾病 013

有多少不良生活习惯，就会生多少妇科疾病 015

第2章 快乐度假去：女性生理期相关问题及调治法

- 经前乳房胀痛调治法 023
- 经前失眠调治法 026
- 离痛经远远的 027
- 经期你一定要注意的几个细节 040
- 倒经调治法 045
- 闭经调治法 047
- 经间期出血调治法 055
- 月经夹有血块怎么办 057
- 白带过少的调治法 063
- 崩漏调治法 064
- 经期头痛调治法 071
- 经期呕吐调治法 073
- 经期口腔溃疡调治法 076
- 经期感冒调治法 079

第3章 保护好身体的伊甸园：女性子宫相关问题及调治法

- 反复人流，是要为不孕不育埋单的 083
- 宫颈糜烂，不要闻之色变 085
- 有多囊卵巢综合征，请及时抓住怀孕机会 087

- 排卵有障碍，针灸来帮忙 089
- 不要等输卵管不通了才后悔 090
- 不容忽视的不孕推手：盆腔炎 092
- 你为什么怀不上孩子：卵巢巧克力囊肿 094
- 哪些人为因素可以造成不孕 096
- 宫外孕千万要小心啊 099
- 以为妻子有外遇，原来她患了子宫内膜异位症 102
- 卵巢老，人就老 103
- 别让子宫肌瘤吓着自己 106

第7章 保卫乳房：女性乳腺相关问题及调治法

- 非哺乳期，出现泌乳现象怎么办 111
- 乳腺增生是良性的 113
- 得了急性乳腺炎咋办 116
- 腋下有个硬包块（副乳）咋办 119

第8章 一人有病，两人受苦：女性妊娠相关问题及调治法

- 养血安胎最重要：妊娠腹痛调治法 121
- 贫血可能导致孩子缺氧：妊娠贫血调治法 124
- 怀孕时腿抽筋咋办 126
- 消除妊娠纹，不用麻烦医生 128

| | |
|----------------------|-----|
| 不用祛斑产品也能祛除妊娠斑 | 130 |
| 怀孕后身体痒咋办 | 131 |
| 妊娠便秘，哪种处理方法最安全 | 133 |
| 妊娠小便淋痛咋办 | 135 |
| 妊娠咳嗽的食疗和穴位调治法 | 137 |
| 怀孕早期恶心呕吐咋办 | 139 |
| 妊娠水肿，饮食可调 | 142 |

第 6 章 关心孩子，还要关心自己：产后诸症调治法

| | |
|-----------------------|-----|
| 产后乳汁自出咋办 | 145 |
| 你会坐月子吗 | 147 |
| 产后脱发只是一种暂时的生理现象 | 149 |
| 产后缺乳的最快调治法 | 151 |
| 妇科医生的有效回乳体验 | 157 |
| 子宫脱垂的调治法 | 159 |
| 产后抑郁要这样调治才行 | 162 |
| 居家治产后小便不通的小方法 | 166 |
| 产后出汗多，根源在体“虚” | 168 |
| 产后恶露不绝咋办 | 171 |
| 产后恶露不下咋办 | 175 |

调治产后身痛有很多好方法 178

气虚、血淤：产后血崩的元凶 183

第7章 女性一生中必备的食材与药材

益母草的用法和疗效 185

当归的用法和疗效 186

阿胶的用法和疗效 189

龙眼肉的用法和疗效 191

枸杞子的用法和疗效 193

燕窝的用法和疗效 195

醋的用法和疗效 197

黑枣的用法和疗效 199

逍遥丸的用法和疗效 200

首乌的用法和疗效 203

玉竹的用法和疗效 204

虫草的用法和疗效 205

紫河车的用法和疗效 207

后记 但求天下女性都能受惠 / 209

附录1 常见妇科疾病及调治方法 / 211

附录2 女性常用食药材一览表 / 218



第 1 章

为什么爱生病：体内的湿、寒、热和坏情绪多

白带不正常，都是“湿”惹的祸

“湿”邪最容易伤人的阴位

在中医理论中，风、寒、暑、湿、燥、火等称为“六气”，是自然界六种不同的气候变化。“六气”是万物生长的条件，对人体是无害的。人们在生活实践中逐步掌握了它们的变化特点，并形成了一定的适应能力，所以正常的“六气”不易使人生病。

当气候发生异常变化，非其时而有其气，比如春天应该温暖却反而和冬天一样冷，像秋天不凉反热，或者某段时间突然暴冷、暴热，同时人体内的正气不足，也就是通常所说的身体抵抗力差了，这时，“六气”才能伤人，让人生病。此种情况下的“六气”，已摇身一变为“六淫邪气”。

我认为，引发妇科病的邪气主要有湿邪、寒邪、热邪三种。

有不少女性在月经前后白带很多，内裤老是潮湿，很不舒服，尤其

在梅雨季节，基本上一个月从头到尾都要用护垫。

怎样才能消除掉这恼人的现象呢？

白带过多是体内湿多造成的，清代著名妇科专家傅青主对此就有著名的论断：“带下俱是湿”。中医认为，湿的特点是重、浊、粘、腻，所引起的疾病往往牵延难移。而且，湿性趋下，最容易侵袭人体的阴位。

湿邪，有内湿和外湿之分。外湿，多与你所处的气候环境有关，阴雨连绵，空气潮湿的时候，白带病的发病率就很高。而你经期或者产后不注意保养，过早粘冷水、淋雨受凉等情况也会导致湿邪渗入身体。滞留于体内的湿邪，又可随着你体质的变化而呈现出不同的症状，像湿多的寒性体质女性容易出现白带量多，清稀如水，绵绵不绝等症状。而湿多的热性体质之女则会有白带量多，色黄，粘腻不堪等情况。

每年天气阴冷、潮湿的时候，来医院妇科门诊看白带病的病人就开始多起来。我建议，调治白带过多这种妇科病，你除了要遵医嘱服用常规收湿止带的药物外，还要从食物和经络方面来调理，衣着和居室一定要保持干洁。

常吃薏米，多按阴陵泉

来我们医院妇科门诊看病的有一个老阿姨，让我印象特别深刻。老阿姨年轻时，身体健壮，做的又是街道清扫工作，下小雨、小雪的时候，也只戴着斗笠上班。退休后，她感觉关节屈伸困难，白带也总是淅淅沥沥的，老感觉干净不了。

这是外界风湿长年累月侵袭到她身体组织内部造成的。我告诉老阿姨，下雨时尽量少出门，阴冷潮湿的季节，晾晒衣服后，一定要烘干再

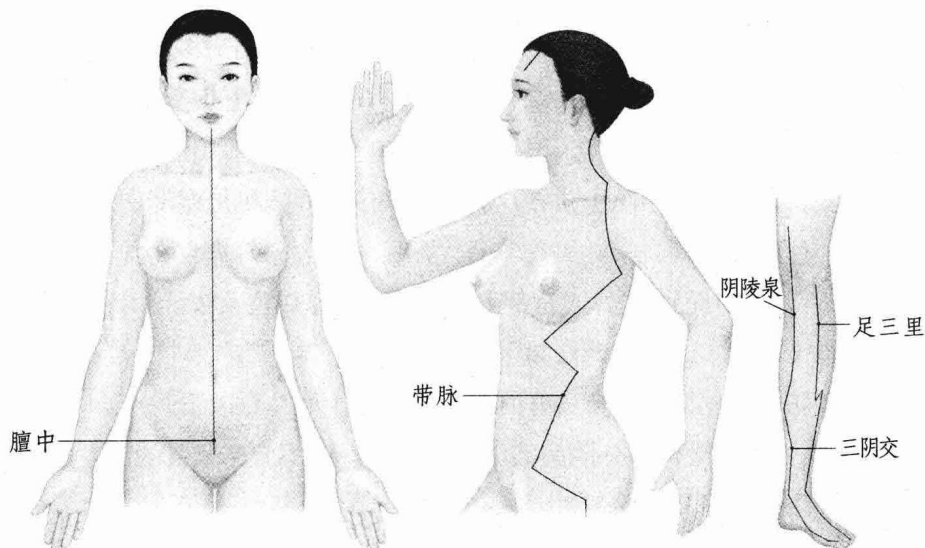
穿，屋里用抽湿机或者空调，保持家里湿度不要太高。

我还给她开了个方子：

1. 早晨起床后，用100克薏苡仁煎水，代茶饮，或与东北大米同煮后食用。
2. 薏苡仁与粳米煮粥，但口干咽燥、大便干结的时候不宜食用。
3. 每天早晚饭后一小时，用大拇指按摩左右两侧的阴陵泉各10分钟。此穴在小腿内侧，胫骨内侧髁后下方凹陷处。

再加针灸，祛湿效果明显

除了嘱咐她回家后坚持喝薏米茶及按摩穴位外，当时，我还给老阿姨针灸了带脉、中极、阴陵泉、足三里、三阴交等几个穴位，并告诉她



刺激带脉、中极、阴陵泉等穴，疏通“河道”，排出水湿身体轻。

一周来找我做三次。

我还对她说，扎针需要在医生指导下进行，个人不方便操作，但艾灸可以在家自己做。

带脉位于侧腹部，有调理经气的作用。而中极穴可清理下焦，利湿化浊。针灸阴陵泉可以健脾利湿止带。足三里为保健要穴，三阴交通调三条阴经。

既求医，又求己，两个月后，老阿姨感到身体没原来那么困重了，关节的屈伸也较以前有了好转。现在，她一直坚持用这些方法，也没来医院找我了。

湿邪不除，霉菌难祛：霉菌的有效调治法

夏天到了，天气渐渐热了起来。我一位病人的阴道霉菌感染又开始烦扰她——白带又黄又多，像豆腐渣一样，而且外阴部总是瘙痒，用了许多药，却仍然反复发作，很是苦恼。

我告诉她，从中医上讲，这种白带病的主要病机是湿邪伤及任、带二脉，使任脉不固，带脉失约。清代妇科医学大家傅青主在《傅青主女科·黄带下》中提到：“妇人带下而色黄者。宛如黄茶浓汁。其气腥秽，所谓黄带是也。夫黄带乃任脉之湿热也。”

预防霉菌感染要保持良好的生活习惯，主要注意以下几点。

第一，一定要保持外阴清洁干爽，勤换内裤，不要穿紧身的尼龙内裤，尤其要注意月经期间的卫生。

第二，少吃肥腻及辛辣的食物，以免滋生湿热。



第三，念珠菌具有交叉感染性，患者在调治期间应禁止性生活，而且要把内裤和其他衣服分开洗。曾有患者屡治不愈，后来发现患病的根源是袜子和内裤一块儿洗，造成细菌感染。后来她把家里的衣服分开洗，病情就很少复发了。

第四，从中医上来讲，念珠菌的调治应包括清热解毒（抗菌作用）、健脾（提高免疫力）、祛湿、止带（抑制腺体分泌）三个方面。内外并治是调治湿热白带的有效方法。

西药治疗方面，可以口服制霉菌素或者氟康唑，配合阴道内塞药，比如达克宁栓等，霉菌反复发作者可以口服伊曲康唑胶囊（斯皮仁诺），还可使用阴道内塞药凯妮汀等。

哪些洗液，治霉菌感染效果好呢？

调治霉菌感染，可以用中药复方黄柏液外洗。此外，还可以用以下两个小偏方。

方法一：用塌痒汤灌洗。取鹤虱、苦参、威灵仙、当归尾、蛇床子、黄柏、百部各30克，加1000毫升水煎煮成300毫升，取药液滤清，灌洗阴道，每日1~2次。

方法二：用蛇床子散熏洗。取蛇床子、明矾、百部、苦参、花椒各25克，加1000毫升水煎煮成300毫升，取药液滤清，趁热熏洗外阴，或坐浴，每日2次。如果外阴红肿破溃，则去掉花椒。

月经病：寒上身的恶果

月经异常，是寒邪在作怪

导致妇科疾病寒邪有外寒与内寒之分。

外寒是指由外侵入身体肌肤、经络、血脉里的寒邪。女性在月经期或坐月子时最容易受寒，此时，女性的血室正开，稍不注意一受冷受寒，就会导致寒邪由阴道等处上循，直接肆虐子宫、冲任等女性要害之处，进而引发经期、产后发热、身痛等毛病。

内寒是由于女性身体阳气虚衰、命火不足，或阴寒之气不散而产生的。有内寒的女性，身体失于温煦，因而常会出现手脚冰冷等症状。

中医认为，人体气血津液的运行，都要靠一身阳和之气的温煦推动才行。而寒为阴邪，容易伤及阳气。当阳气被寒所伤后受损，温煦推动气血的功能就开始减退。这样就会导致气血在人体中的运行阻滞不通，“通则不痛，痛则不通”，所以，有内寒的女性还常会有肢体麻痹疼痛的症状。

人的体质是不同的，有的人体质是阳盛型的，她冬天穿很少的衣服，手脚还暖和。有的人体质是阳虚型的，她夏天不能吹空调，稍微不注意就会感冒发烧；冬天更不用说，穿了一层又一层衣服，手脚还是冰凉的。阳虚体质的女性容易患的妇科病是月经推后，月经颜色黯淡有血块，而且十之八九有痛经，严重的会出现闭经甚至不孕。

有一年9月初，我们去张家界旅游。正值秋高气爽，景区山高云多，温度要比山下低5度左右，舒适宜人。我们一行5人都穿着T恤、短裤，导游小舟却穿着长裤长袖，外面还加了一套运动服，就这样，她的手脚还是冰凉的。一圈走下来，我们个个汗流满面，在金鞭溪旁洗脸散热。



小舟却只微微出了点汗，运动服也没有脱下来。

当时，我摸摸她的小手，只是微热。听小舟说她冬天怕冷不能带客人，只能在家里围着火炉过冬。我初步判断，小舟属于阳虚体质，细问之下，她果然有月经推后的症状，基本上两个月，有时三个月才来一次，而且每次月经量都很少，颜色黑暗，还夹有乌黑的血块。

干姜红枣红糖水，祛寒养气又补血

要调治小舟的病，需把她身体里的寒气祛除才行。我告诉小舟，工作时一定要随身携带雨伞，景区山高云密，一会儿晴天，一会儿阴雨，她这样寒性体质的人更是不能淋雨受风寒，否则是雪上加霜。

接着，我教给小舟几种食疗的方法。

方法一：每晚临睡前用一块中等大小的干姜和大红枣煮水，加红糖，趁热喝下去，然后盖上被子睡觉，能微微发汗最好。

方法二：用干姜、红枣煲煮的水冲服一个鸡蛋，趁热服下。

干姜是老姜蒸熟后晒干或风干而成的，性味大辛大温。中医认为，干姜对身体有温补祛寒的效用，而且效力持久。红枣性味甘甜微温，主要成分为糖类、蛋白质、维生素 A、维生素 B、维生素 C 以及微量元素钙、磷、铁等。红枣入脾胃经，能补脾和胃，益气养血生津。张仲景的著作《伤寒论》中，光用大枣的方子就有 58 个。

泡脚、按摩足三里，巩固祛寒效果

10 月底，有朋友要去张家界旅游，我打电话给小舟，顺便问问她的身体情况。小舟开心地说，每天晚上坚持服用一碗干姜红枣红糖水后，慢慢感觉身体不像以前一样冰冷了，10 月份的月经只推迟了 10 天，而