

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 李其忠 黄琴峰

常见妇科疾病的中 医预防 and 护养

主编 李祥云 执行主编 刘俊

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

 复旦大学出版社

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞

执行总主编 李其忠 黄琴峰

常见妇科疾病的中 医预防和护养

主编 李祥云
执行主编 刘俊

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

图书在版编目(CIP)数据

常见妇科疾病的中医预防和护养/李祥云主编. —上海:复旦大学出版社,2013.10
(复旦·养生. 沪上中医名家养生保健指南丛书)
ISBN 978-7-309-09819-8

I. 常… II. 李… III. 妇科病-中医治疗法 IV. R271.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 137593 号

常见妇科疾病的中医预防和护养

李祥云 主编

责任编辑/贺琦

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 890×1240 1/32 印张 4.5 字数 107 千

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09819-8/R·1318

定价:15.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

弘揚名家養生之道

服務人民健康事業

賀《上海中醫名家養生保健指南》出版

陳凱先

二〇一三年
九月

弘扬中华文明精髓
发展中国特色养生

贺《沪上中医名家养生保健指南》出版

汤钊猷



二〇一三年
九月

健康来自科学的生活方式

复旦大学海洋学院海洋科学教授 杨秉璋

2013.8.

沪上中医名家养生保健指南丛书

编委会

主 任 王生洪

副 主 任 黄鼎业 项伯龙 江晨清

总 主 编 施 杞

执行总主编 李其忠 黄琴峰

委 员 (按姓氏拼音排序)

陈湘君 陈以平 黄琴峰 李其忠

李祥云 林钟香 刘福官 马贵同

施 杞 唐汉钧 王育群 吴银根

徐振晔 朱炜敏

丛 书 策 划 汤传明 翟浩成 石德响

常见妇科疾病中医预防和护养

编委会

主 编 李祥云

执行主编 刘 俊

副 主 编 周毅萍

编 委 (按姓氏拼音排序)

岑 怡 陈 霞 李祥云 刘 俊

周毅萍



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有几十年临床经验的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们也感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病人解答更多的疑问，在防病和自我保健上也无法讲深讲透，因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中，他们结合现代医学知识对疾病进行分析，更重要的是把中医千百年来和实践和知识穿插其中；既考虑权威性，又考虑大众化；既继承了中医名家的经验，又奉献了自己



的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中既有大量的食疗知识,又有简单的草药使用,还有一些健身方法,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中能给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪

2013年10月



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切企盼中医药学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医药学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患者疾病的可愈性,以增强其战胜疾病的信心;医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养,重视患者在疾病防治过程中的主体作用;医生应该设法解除患者的消极情绪,以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰,即便是不甚明了医理的人,也没有不听从的。时隔两千多年,《黄帝内经》的这段话语,依然是我们医生责无旁贷的天职

所在。

本系列丛书的各分册主编,均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情,组织相关团队,历经年余,几易其稿,其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致,绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书共计 12 分册,内容遍及中医内科、中医外科、中医妇科、中医肿瘤、中医骨伤科、中医耳鼻咽喉科等。每分册以常见病证为篇名,首先简要介绍疾病概况,包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。其次着重介绍养生指导,包括发病前预防和发病后养护两部分:前者针对常见病证的发病原因,如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等,提出预防该病证的具体措施与方法;后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等,提出有针对性的护养措施,如药物护养、情志护养、起居护养、饮食护养、运动护养、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用;力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述。

上海中医药大学老教授协会会长 施杞

2013 年 10 月



Preface

前言

由于性别的差异,女性相对于男性而言,在生理和发病方面有着明显差异。女性特有经、带、胎、产的生理现象,而妇科病临床主要表现在经、带、胎、产异常,以及由此产生的各种疾病,如月经不调、盆腔炎、不孕症、子宫肌瘤、子宫内膜异位症等。

中医自古就重视女性保健和疾病的防治,早在两千多年前汉代《史记·扁鹊列传》中就有扁鹊过邯郸,闻贵妇人病,即为带下医的记载,证明在战国时期我国已有专门的妇产科医师。著名中医经典著作《黄帝内经》也有关于妇女解剖、生理、诊断,以及妇科病等的描述。唐代孙思邈著《千金要方》时说:“先妇人、小儿而后丈夫”,并将妇人方置于全书之首,足见对妇女的重视。在妇科病防治方面,中医积累了几千年的丰富经验,为中国社会的稳定繁荣和人口繁衍作出了很大的贡献。这些宝



贵经验至今仍指导着临床，有很高的借鉴意义。

随着时代的发展，社会环境的变化，现代人的体质和疾病谱都发生了相应改变。由于工作压力增大，节奏加快，生活疏于调摄，长期熬夜，加之缺乏运动锻炼，许多人出现了亚健康的体质，抵抗力下降，各种妇科疾病的发生率也上升，如盆腔炎、多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症、不孕症等，严重影响妇女的身心健康及生育问题，所以对这些疾病的预防显得尤为重要。普及妇科病养生知识，也是中医“治未病”思想的直接体现。

李祥云教授从事中医医、教、研工作已 46 年，师从名医陈大年老师、刘海仙老师、李少华老师、沈仲理老师、庞泮池老师；并跟随董金瀚老师、张天庆老师、张惜阴老师系统学习了西医基础理论与临床诊断治疗方法，形成中西汇通，西为中用，以中为主的特色，主张辨证与辨病相结合，临床疗效显著。

在长期的工作实践中，通过经验总结，李教授首次提出“肾亏瘀阻”的学术观点，在国内率先提出穿山甲与路路通是治疗输卵管不通之要药，并创立了多个有效的方剂，治愈多种妇科疑难病证。其“补肾祛瘀方”收录在全国高等中医药院校规划教材《中医妇科学》中，且疗效经现代科学实验证实，得到专家同行认可和应用。在治疗病方面，李教授充分发挥中医特色，不拘一法，辨证用

药,因人而异,治法多样,因临床效果显著,在国内外有较高的学术地位和知名度,屡赴海外,如美国、新加坡等地讲学,多次被电台、电视台、报刊、杂志等新闻媒体采访报道,被收录在《中国当代中医名人志》、《中国当代中西名医大辞典》等多部名人辞典中。海内外求医者络绎不绝,被患者尊称为“送子公公”、“送子爷爷”、“送子观音”等。

在临床工作中,李教授发现妇科病在普通民众中存在很多认识的误区,有些问题在于女性心理的特殊性又羞于启齿而不便询问,因而特别注重对患者的科普教育,在各类报刊、杂志上发表“子宫肌瘤会变癌吗”等科普文章 300 多篇。本书以李祥云教授的临床经验为基础,结合中西医相关文献,旨在为妇科病养生方面提供参考。

本书以广大女性为对象,内容力求简明扼要,深入浅出,通俗性与权威性结合,科学性与实用性结合,以实用为主;中西并举,以中为主,侧重养生。力图达到普及妇科病相关知识,以及自我保健的目的。

本书分 24 章,以经、带、胎、产为纲展开。第一章月经失调到第八章围绝经期综合征,主要论述与月经相关的病证;第九章妊娠恶阻到第十四章妊娠高血压疾病为与怀孕有关的病证;第十五章产后恶露不绝等关于产后



病的防治;其他包括不孕症、子宫肌瘤、卵巢囊肿、多囊卵巢综合征等临床常见病论述。具体每个病种论述包括疾病概况、中西医的诊断标准、总结发病到转归的过程,使读者对每个疾病有较准确、全面的认识;养生部分则包括发病前预防和病后养护,涉及范围广。全书基本涵盖了目前临床常见妇科病病种,相信对普通读者有较好的指导作用,同时也可供临床医师参考。

本书由龙华医院李祥云教授领衔,李祥云工作室的陈霞、周毅萍、岑怡、刘俊等共同参与编写和整理。本书的付梓,得到龙华医院、复旦大学出版社的大力支持,在此致以谢意。

李祥云

2013年10月



Contents

目 录

第一章	月经失调	1
第二章	经间期出血	9
第三章	痛经	14
第四章	闭经	19
第五章	子宫内膜异位症	26
第六章	功能性子宫出血	31
第七章	月经前后诸证	36
第八章	围绝经期综合征	42
第九章	妊娠恶阻	48
第十章	妊娠腹痛	54
第十一章	先兆流产	58
第十二章	异位妊娠	62
第十三章	妊娠水肿	67
第十四章	妊娠高血压疾病	71