

<<家庭妇科使用手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭妇科使用手册>>

13位ISBN编号：9787214065520

10位ISBN编号：7214065525

出版时间：2010-10

出版时间：江苏人民

作者：秦文敏

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<家庭妇科使用手册>>

内容概要

问一问自己和身边的女性朋友，谁没有受过妇科疾病伤害呢？

有的人长年生活在难言之隐的阴影下，身体难受，心理自卑，看了医生，用了不少药，甚至一次次在网络上发帖求助，但最终结果还是不尽人意.....

本书由一位具有多年临床经验的妇产科医生撰写。

针对影响女性一生的多种常见妇科病，她不仅告诉你正确的求医理念和方法，还与你分享一般医生不会告诉你的常见妇科病的家庭自我调理方案：包括针灸、按摩、拔罐、中成药调理、食疗等，特别简单、方便、有效、省心。

<<家庭妇科使用手册>>

作者简介

秦文敏，江苏徐州中医院妇科中医师。
毕业于广州中医药大学，获中医学博士学位，师从著名妇科专家罗颂平教授。

<<家庭妇科使用手册>>

书籍目录

前言 愿你的身体永远芬芳

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

湿邪不除，霉菌难祛：霉菌的有效调治法

月经病：寒上身的恶果

见效快，方法最简单的驱寒两招

坏情绪和坏习惯会引发哪些妇科疾病

有多少不良生活习惯，就会生多少妇科疾病

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

经前失眠调治法

离痛经远远的

经期你一定要注意的几个细节

倒经调治法

闭经调治法

经间期出血调治法

月经夹有血块怎么办

白带过少的调治法

崩漏调治法

经期头痛调治法

经期呕吐调治法

经期口腔溃疡调治法

经期感冒调治法

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

宫颈糜烂，不要闻之色变

有多囊卵巢综合征，请及时抓住怀孕机会

排卵有障碍，针灸来帮忙

不要等输卵管不通了才后悔

不容忽视的不孕推手：盆腔炎

你为什么怀不上孩子：卵巢巧克力囊肿

哪些人为因素可以造成不孕

宫外孕千万要小心啊

以为妻子有外遇，原来她患了子宫内膜异位症

卵巢老，人就老

别让子宫肌瘤吓着自己

第4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

乳腺增生是良性的

得了急性乳腺炎咋办

腋下有个硬包块（副乳）咋办

第5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

贫血可能导致孩子缺氧：妊娠贫血调治法

怀孕时腿抽筋咋办

<<家庭妇科使用手册>>

消除妊娠纹，不用麻烦医生
不用祛斑产品也能祛除妊娠斑
怀孕后身体痒咋办
妊娠便秘，哪种处理方法最安全
妊娠小便淋痛咋办
妊娠咳嗽的食疗和穴位调治法
怀孕早期恶心呕吐咋办
妊娠水肿，饮食可调

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
你会坐月子吗
产后脱发只是一种暂时的生理现象
产后缺乳的最快调治法
妇科医生的有效回乳体验
子宫脱垂的调治法
产后抑郁要这样调治才行
居家治产后小便不通的小方法
产后出汗多，根源在体“虚”
产后恶露不绝咋办
产后恶露不下咋办
调治产后身痛有很多好方法
气虚、血淤：产后血崩的元凶

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
当归的用法和疗效
阿胶的用法和疗效
龙眼肉的用法和疗效
枸杞子的用法和疗效
燕窝的用法和疗效
醋的用法和疗效
黑枣的用法和疗效
逍遥丸的用法和疗效
首乌的用法和疗效
玉竹的用法和疗效
虫草的用法和疗效
紫河车的用法和疗效

后记 但求天下女性都能受惠

附录1 常见妇科疾病及调治方法

附录2 女性常用食药材一览表

<<家庭妇科使用手册>>

章节摘录

版权页：插图：大豆蛋白质含量较丰富，不仅有利于预防心血管疾病，还具有补钙和预防骨质疏松等功效。

但是，任何事情都不是绝对的，并不是所有人都适合吃大豆食品，患有子宫肌瘤的女性尤其应慎吃豆制品。

子宫肌瘤是最常见的良性肿瘤，在30~50岁育龄女性中，大约有20%的人患有子宫肌瘤。

大量临床观察和实验结果证实：子宫肌瘤受雌激素刺激而生长，在高雌激素环境中子宫肌瘤的生长尤为明显。

不健康的饮食生活习惯，如喝浓咖啡、长期大量食用豆制品、吸烟等，压力过大、悲伤、愤怒、精神不爽等引起的内分泌紊乱，人工流产后宫腔内残留的绒毛膜细胞等因素都可能引起子宫肌瘤。

所以，改变饮食习惯，是阻止子宫肌瘤生长的第一道防线。

在饮食上，要少吃或慎吃豆类食品，特别是黄豆和豆制品。

因为黄豆和豆制品中有一种能调节雌激素水平的大豆异黄酮，大豆异黄酮的结构与雌性激素相似，被称为“植物雌激素”，能产生类似雌激素的效应，长期食用或过多食用会造成高雌激素的环境，诱发或促进子宫肌瘤增长。

这位熟人问我是否一定要做手术。

我说不一定，不过，首先她得改变每天喝豆浆的习惯，最多一周喝一次豆浆，而且一定不要加糖。

第二她可以选择中医调治。

中医药一般是从调理气血、化淤散结着手，全面调整内分泌、改善微循环、清除体内淤积，消除子宫肌瘤。

有子宫肌瘤怎么办：中成药加食疗 调治子宫肌瘤的中成药主要有两种——桂枝茯苓胶囊和宫瘤清胶囊。

桂枝茯苓胶囊是汉代张仲景桂枝茯苓丸古方的改进剂型，药物组成二者相同，具有活血化淤的功效，适用于各种类型尤其是子宫肌瘤患者。

宫瘤清胶囊在临床专用于调治子宫肌瘤，具有活血化淤、消淤散积、养阴清热之功效，可用于血淤症明显的子宫肌瘤。

对子宫肌瘤所致的月经过多、经期延长的症状具有明显改善作用，并且缩瘤作用突出。

我的朋友小琪快30岁才打算要孩子，可总是怀不上。

检查后发现，她体内有几颗小的子宫肌瘤，最大的也就1cm×2cm。

这种小的肌瘤完全不用手术，但又影响生育。

怎么办呢？

我建议她吃桂枝茯苓胶囊，每次3粒，每日3次，月经期间停用，坚持三个月。

桂枝茯苓胶囊是中成药，用药期间可以不避孕。

服药三个月后小琪的子宫肌瘤小了一些，到第四个月的时候，她高兴地告诉我怀孕了！

后来她生了个可爱的男孩，子宫肌瘤已经很小了。

除此之外，还有其他几种调治子宫肌瘤的中成药，在用药间隙可食疗。

下面介绍几种调治方法。

方法一：服橘荔散结片。

它具有行气散结、软坚敛涩、益气活血消淤的作用，多用于气滞血淤型子宫肌瘤、子宫肌瘤伴乳腺增生病症。

方法二：服平消胶囊。

它具有活血化淤、止痛散结、清热解毒、扶正祛邪的功效，故临床上常用于体质较虚的血淤症患者。

方法三：服大黄庶虫胶囊。

它攻破力强，适用于体质较壮、淤血明显的子宫肌瘤患者。

方法四：煮消瘤蛋，取鸡蛋2个、中药壁虎5只、莪术9克。

加水400克共煮，待蛋熟后剥皮再煮，弃药食蛋，每晚服1次。

<<家庭妇科使用手册>>

散结止痛，祛风定惊，适合气滞血淤型子宫肌瘤患者服用。

<<家庭妇科使用手册>>

编辑推荐

《家庭妇科使用手册》内容全面，摆脱了教科书式的纯理论解说，颠覆了以往只有理论与药方，没有效果验证也没有求医问药方法的模式，不仅能让女人们找出女人病、自己调理女人病，还能通过书中的方法，预防女人病。

看完《家庭妇科使用手册》，你将对妇科疾病有更多了解。

带着妇科知识去求医看病，不怕再被无良医生恐吓、忽悠，更能掌握自己在家可操作的简单、治标又能治本的方法。

<<家庭妇科使用手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>