

# 《女人无痛一身轻》

## 图书基本信息

书名：《女人无痛一身轻》

13位ISBN编号：9787111325239

10位ISBN编号：7111325230

出版时间：2011-1

出版社：机械工业出版社

作者：首都医科大学附属北京中医医院

页数：177

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《女人无痛一身轻》

## 前言

中医学，是我国灿烂文化瑰宝中的一颗明珠，是我国劳动人民在长期与疾病斗争过程中的伟大创举。两千年前，中医经典著作《黄帝内经》的问世，标志着中医理论体系的确立。中医学根植于中国传统文化的土壤中，绵延数千年而气脉不绝，历经磨难坎坷而百折不挠，而且医籍丰富，医家众多，波澜壮阔，奔流不息，为世界医学史所罕见，成为中国传统文化的杰出代表。科学技术的飞速发展，人们的生活方式和疾病谱也随之不断变化，“回归自然”日趋成为当今人们的主流意识，单纯的生物学医疗模式已经不适应时代发展的需要，而以心理、药物、针灸、按摩为一体的中医学，以其治病求本、疗效明显、不良反应少等优点日趋显示出其优势，越来越受到人们的青睐。人民创造了中医，选择了中医；中医回归于人民，服务于人民，这是自然和社会同时确定的辩证法。如何进一步向广大民众普及中医学知识，使中医科学走进百万个社区、千万个家庭和亿万人民群众的心中，是广大中医学工作者的天职和神圣使命。目前，中医科普领域鱼目混珠、良莠不齐。鉴于此，我们组织我院资深专家，精心编写了这套中医科学养生系列丛书，以更加全面、细致地为人民群众的健康事业送上一份涵盖疾病预防、治疗、康复等内容的健康大餐。其中，《由内而外谈美容》一书介绍了不同皮肤的护理方法，结合四时、五气、五色介绍皮肤病的护理原理，并系统地介绍了痤疮、玫瑰糠疹、黄褐斑、白癜风等疾病的治疗。《女人无痛一身轻》一书用通俗化的语言对妇科常见病、多发病的认识、预防、饮食调理进行了系统介绍，包括子宫肌瘤、卵巢囊肿、盆腔炎、经前期综合征、痛经、月经失调、围绝经期综合征、不孕症、流产等。《怎么养孩子不生病》一书针对家长临床提出的常见问题，日常生活中家长喂养存在的误区，进行了分类、系统的解答，对儿科常见疾病的预防、调护、喂养进行了形象细致的介绍，提供了包括小儿食积、小儿感冒、小儿水痘、儿童抽动症等儿童常见病的食疗方，强调实用性，突出中医特色。这套丛书除把中医对常见病、多发病、疑难病的独特疗法介绍给读者外，也对常用的西医及中西医结合疗法进行了必要的介绍，使读者有更多的比较和更宽泛的选择。本书的所有撰稿人长期工作在临床一线，积累了丰富的临床经验，为本丛书的实用性和权威性提供了保证。丛书中不当之处在所难免，敬请广大读者朋友们提出宝贵意见，以便使我们的图书更有针对性和实用性，可以向百姓大众传递更多科学的健康知识。首都医科大学附属北京中医医院

# 《女人无痛一身轻》

## 内容概要

《女人无痛一身轻》内容简介：妇科常见病痛、与经期相关的病痛、由孕产引起的病痛——这些都是女性一生中难免经历的。如何预防、缓解、消除这些病痛，还女性健康轻松的人生呢？《女人无痛一身轻》分别从疾病的症状、产生原因和治疗方法入手，普及了女性健康常识，提供了简捷实用的方药和食谱，是各个年龄段的女性自我保健和预防疾病的实用读物。

## 作者简介

### 【作者简介】

首都医科大学临床专家作者团队

王莒生：主任医师，教授，博士研究生导师，第四批国家级老中医药专家学术经验继承工作指导老师。擅长治疗干燥综合征、白癜风、湿疹、痤疮、银屑病、过敏症、慢性支气管炎等。

陈喆：消化中心主任，主任医师，硕士研究生导师，国家级名老中医王嘉麟的学术继承人。擅长治疗胃肠病、溃疡性结肠炎、慢性腹泻等。

金玫：主任医师，硕士研究生导师。国家级名老中医吉良晨的学术继承人。擅长治疗冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病、心力衰竭等。

王笑民：肿瘤中心主任，主任医师，教授，博士研究生导师。国家级名老中医郁仁存的学术继承人。擅长治疗肺癌、乳腺癌、大肠癌等。

蔡念宁：北京市赵炳南皮肤病医疗研究中心主任、皮科主任、主任医师，硕士研究生导师。擅长治疗白癜风、银屑病、湿疹、慢性荨麻疹、脱发、痤疮及瘙痒性、病毒性皮肤病等。

许昕：妇科主任，主任医师、硕士研究生导师、教授。国家级名老中医柴松岩、刘琨的学术继承人。擅长治疗内分泌失调性月经病、盆腔炎、不孕症、子宫肌瘤等。

郑军：儿科主任，主任医师，硕士研究生导师。擅长治疗小儿发热、咳嗽、哮喘、反复呼吸道感染、厌食、消化不良、腹痛、便秘等。

滕秀香：妇科副主任，副主任医师、硕士研究生导师。国家级名老中医柴松岩的学术继承人。擅长治疗卵巢早衰、月经不调、子宫内膜异位症、宫颈病变等。

李建：主任医师。国家级名老中医宋祚民的学术继承人。擅长治疗脾胃病、哮喘症、失眠、小儿遗尿等。

刘清：副主任医师，国家级名老中医陈彤云的学术继承人。擅长治疗痤疮、病毒性皮肤病、湿疹皮炎、变态反应性皮肤病等。

## 书籍目录

### 前言

#### 第一篇 常见病痛好调养

- 一、子宫肌痛要紧吗
- 二、卵巢囊肿早防治
- 三、宫颈炎症慎护理
- 四、带下异常须知道
- 五、阴道炎症找对症
- 六、盆腔炎症分急缓

#### 第二篇 轻松度过特殊期

- 一、“可怕的”经前期综合征
- 二、经前期综合征可治疗
- 三、食疗缓解经前期综合征
- 四、痛经究竟是什么
- 五、度过无痛的特殊期
- 六、合理使用止痛药
- 七、如何应对原发性痛经
- 八、月经失调从根治
- 九、崩漏问题很严重
- 十、围绝经期与围绝经期综合征

#### 第三篇 科学孕产保健康

- 一、科学对待不孕症
- 二、妊娠病不是一种病
- 三、妊娠反应怎样应对
- 四、妊娠恶阻须辨别
- 五、妊娠高血压综合征
- 六、警惕先兆流产
- 七、胎萎不长早知道
- 八、产后身痛须预防
- 九、恶露不绝辨证治
- 十、产后发热防感染
- 十一、乳汁不足食为主
- 十二、产后抑郁心药医
- 十三、产后养生养什么

## 章节摘录

子宫肌瘤的伴随症状多与肌瘤的大小、多少，生长的部位、生长速度，以及肌瘤有无变性等相关。月经不调是子宫肌瘤最常见的合并症，多为月经量增多、经期提前或带经时间延长，甚至不规则的阴道流血等，日久往往导致继发性贫血。次常见的症状是白带的异常，带下量增多，没有周期性规律，可有血性带下或伴有异常气味。子宫肌瘤患者一般没有明显腹痛，但常伴有下腹坠胀、腰酸背痛。如果出现子宫浆膜下肌瘤蒂扭转或肌瘤红色变性的情况，患者会有剧烈的腹痛和发热症状。当肌瘤较大或个数较多时，子宫增大明显，腹部膨隆，可于下腹部扪及肿物，同时可能因压迫盆腔临近的脏器，如膀胱、尿道或直肠，引起尿频、排尿困难、尿潴留或便秘。子宫阔韧带处的肌瘤，会因压迫输尿管而出现输尿管或肾盂积水，压迫输卵管使其变形、狭窄，或使宫腔变形以致妨碍受精卵的形成和着床，导致不孕症的发生。

2. 子宫肌瘤产生的原因是什么 子宫肌瘤发病的确切原因目前尚无定论。临床和实验研究表明，子宫肌瘤的发生、发展，涉及到机体局部或整体雌孕激素的变化、局部生长因子的反应、细胞分裂率的改变和细胞突变等方面，是多因素共同作用的结果。子宫肌瘤一症的出现，存在遗传因素，有家族倾向。子宫肌瘤又是一种卵巢性激素依赖性良性肿瘤，雌激素和孕激素在其发展过程中起关键作用。研究还表明，长期性生活失调而引起的盆腔慢性充血、较长时间的饮食不合理，都与子宫肌瘤的发生存在一定的关系。中医学并无子宫肌瘤一症的概念，根据其发病特征，子宫肌瘤属于中医学“ ”一症的范畴。“ ”是中医学特有的病症名，指妇人下腹结块，伴有或胀、或痛、或满、或异常出血的病理状态。按病变性质不同，与瘕的含义有所不同。

为有形可征之物，坚硬成块、固定不移、推揉不散、痛有定处、起病缓慢、病程较长，多为血病血分；瘕则痞满无形、时聚时散、推揉转动、痛无定处，多属气病。临床中往往有先因气聚，日久则血瘀成瘕，二者难以截然分开，故以“ ”并称。中医学认为：瘕的发病原因，主要归因于身体正气不足。当风寒湿热之邪入侵，或精神情志因素，或房事劳作过度，或饮食失于合理，导致脏腑功能紊乱，出现气滞血瘀、痰湿瘀结、湿热瘀阻、肾虚血瘀等等，停聚在子宫，日久而逐渐形成结块。

形象地说，中医学将人的身体比作一个复杂的工厂，子宫肌瘤就是身体这个工厂里面存在了本不该有的东西；或是因为生产流程出了问题而产生了“残次品”；或是因为排泄渠道有了故障而导致“垃圾”堆积。这与现代医学对子宫肌瘤病因学的研究结论，有异曲同工之处。因为现代医学也认为，因先天遗传禀赋不足、不合理的饮食结构、盆腔瘀血状态等产生的不能被人体吸收或代谢的产物，会促使子宫肌瘤的发生。因此，中医学认为，除了要消除已经产生的瘤体，治疗子宫肌瘤的关键更在于调整患者自身的身体机能与状况，帮助患者改变不合理的饮食习惯，达到使机体阴阳平衡、“进出”平衡；从而不再产生新的机体“废弃物”，方能从根本上杜绝子宫肌瘤的发生和发展。

3. 子宫肌瘤的中医辨证治疗 在中医学理论中，同样是子宫肌瘤，因为其产生的原因和机理不同，相应的治疗方法也就不一样，即所谓需要辨证论治。气滞血瘀、痰湿瘀结、湿热瘀阻、肾虚血瘀是子宫肌瘤形成的主要中医学病理机制，因而总的治疗原则便是行气活血、化痰除湿，清热利湿、化瘀消。

气滞血瘀证主要症候为下腹部结块，触之有形，按之痛或不痛，小腹胀满，月经先后不定，经血量多有块，经行难净，经色黯，舌质紫黯，或有瘀斑、瘀点，脉沉弦涩。治疗以行气活血，化瘀消为法。可服用香棱丸或大黄蛰虫丸。香棱丸主要药物为木香、丁香、小茴香、枳壳、川楝子、青皮、三棱、莪术。痰湿瘀结证主要症候为下腹结块，触之不坚，固定难移，经行量多，淋漓难净，经间带下增多。舌体胖大、紫黯，有瘀斑、瘀点，苔白厚腻，脉弦滑或沉涩。治疗以化痰除湿，活血消为法。可服用苍附导痰丸和桂枝茯苓丸。苍附导痰丸主要药物为苍术、香附、陈皮、南星、枳壳、半夏、川芎、滑石、白茯苓、神曲。桂枝茯苓丸主要药物为桂枝、茯苓、牡丹皮、赤芍、桃仁。

.....

# 《女人无痛一身轻》

## 编辑推荐

远离病痛，轻松一生！ 《女人无痛一身轻》由北京中医医院临床专家团队亲自撰写！  
《女人无痛一身轻》介绍了我国自古相传的中医治病养生方法！

# 《女人无痛一身轻》

## 精彩短评

1、专业方面无可挑剔，只是，可能编得过于学术，因而未能普及。



# 《女人无痛一身轻》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)