

中国梦 健康家 家庭药箱进万家·心系女性
第四届北京同仁堂“与爱同行”
全国才艺大赛



“心系妇儿-家庭教育空中课堂”
公益项目办公室



心系健康家庭秀
公益项目办公室

扫描二维码，关注公众号
就可以为您喜爱的队伍投票！

全国才艺大赛官方网站

jtjk.xinxife.org

心系系列活动项目办公室

地址：北京市东城区灯市口大街50号好润大厦五层
电话：010-65221118 邮编：100006
网址：www.xinxife.org

2019

版权所有 翻版必究

心系赠阅



女性健康与养生



前言

随着时代进步、社会发展，女性在社会及家庭中的地位越来越被重视。女性既肩负着孕育和繁衍后代的艰巨任务，又承担着繁重的社会工作，是人类社会发展的重要力量。

为普及家庭健康知识，传承中医药文化，“中国梦健康家 家庭药箱进万家”项目应时而生。作为该项目的传播载体之一，《女性健康与养生》手册重点从乳腺增生、更年期综合征、痛经、妇科炎症等方面着手，简明扼要地阐述了女性常见健康问题的辨识方法、养生保健、预防护理、中成药用药指导等知识。

希望女性朋友们通过这本实用的健康指导手册，以女性带动家庭，建立科学的生活方式，掌握合理的养生方法，拥有美丽，拥抱健康。

主办单位：中国婚姻家庭研究会
心系系列活动项目办公室
支持单位：中华全国总工会女职工部
中国老年人体育协会
协办单位：北京同仁堂科技发展集团

目录

第一章 乳腺健康，及时呵护不要等	02
看清美丽背后的隐患	03
增生不算病，误诊要人命	03
防乳腺增生，你心里有数吗？	04
远离女性乳腺杀手——乳腺癌	09
第二章 更年期的是是非非	17
每个人都会经历更年期吗？	17
更年期症状知多少	19
你所不知道的更年期隐患	22
如何顺利度过更年期	24
第三章 月经病大魔王，打败它没商量	28
认识月经病	28
大魔王的威力及武器	29
用美食打败大魔王	37
如何预防月经病	41
第四章 妇科炎症知多少	43
自测：你有妇科炎症吗？	43
如何让妇科炎症远离我们	45
妇科炎症不要慌，点点穴位保健康	47

第①章

乳腺健康，及时呵护不要等

乳腺增生是女性乳房疾病中最常提到的概念。早些时候，“乳腺增生会导致乳腺癌”的传闻甚嚣尘上，姑娘们拿着体检单惶惶恐恐；但泛滥的辟谣之后，“乳腺增生不是病、不用管”的言论传开，体检单上的乳腺增生就被姑娘们无视了。

乳腺增生真的不用管吗？其实不尽然。很多女性对乳腺增生的了解往往是不全面的，过度的惶恐和过度的忽视都不可取。

看清美丽背后的隐患

什么是乳腺增生？

乳腺增生是女性最常见的乳房疾病，其发病率占乳腺疾病之首。近年来该病发病率逐年成上升趋势，年龄也越来越低龄化。乳腺增生症是正常乳腺小叶生理性增生与复旧不全，乳腺正常结构紊乱，属于病理性增生，它是既非炎又非肿瘤的一类病。

增生不算病，误诊要人命

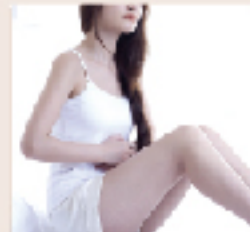
乳腺增生的三大症状：



乳房疼痛



乳房肿块



月经失调



乳腺疾病的防治,您心里有数吗?

乳房的自我检查:

通过自我检查对乳腺疾病的发现起着重要作用,女性朋友了解一些乳房自我检查的知识尤为重要。自我检查时间应在月经之后的一周~两周进行。

乳腺自我检查方法如下:

视

站在镜子前双手下垂或双手叉腰,仔细观察双侧乳腺是否大小对称,皮肤颜色有无变化,是否红肿,乳房表面有无毛孔增大、皮肤增粗。乳头是否有凹陷、破溃或糜烂。同时观察乳房皮肤有无局部凹陷的“酒窝征”。



触

左手上举或叉腰,用右手检查左乳,以指腹轻压乳房,触摸是否有硬块,由乳头开始做环状顺时针方向检查,触摸时手掌要平伸,四指并拢,用食指、中指、无名指的末端指腹按顺序轻扪乳房的外上、外下、内下、内上区域,最后是乳房中间的乳头及乳晕区。如发现乳腺内肿物或出现乳头溢液等情况及时就医,避免耽误病情。



中药让乳腺增生不可怕

都说乳腺增生三分治七分养，那我们来说说这“三分治”。

经前乳房胀痛，情绪波动，月经不调或量少色暗成块，如果一直养不好那就一定要治了。

说到治疗乳腺增生，首先让我们想到：乳核内消液

同仁堂乳核内消液

是纯中药制剂，方中用柴胡、香附疏肝理气；橘核行气解郁、活血止痛；浙贝母化痰散结；经乳同源，肝郁则血瘀，故用当归、赤芍、茜草凉血活血；丝瓜络通经络瘀滞；夏枯草清火散结；漏芦清热解毒，消肿通乳。全方有疏肝活血、软坚散结之功能。



俗话说：药食同源。用药和食疗，两边都不能耽误。我们不能只会治病，还得来讲讲这“七分养”

乳腺轻度增生患者，饮食无需特别注意，但乳腺严重增生患者，平日饮食需多注意如下事项：

1、少食辛辣、油炸食品及刺激性饮料（如咖啡、含气饮料、巧克力等等）。可引起乳腺增生，应避免摄入。



2、喝酒被认为是乳腺病的大敌。含有雌激素的食品，也要尽量少食用。



多食用蔬菜、海带、豆类食物，如西红柿、坚果、大蒜、玉米、食用菌，对乳腺增生的恢复有一定帮助。



乳腺增生病人应吃低脂肪并富含维生素的饮食，保持营养搭配均衡。

戒掉这些坏习惯

1 睡眠不规律

经常熬夜、睡眠不足等不良因素，会造成内分泌失调，加重已有的乳腺增生症状。

2 不良睡姿

睡眠时身体呈卷曲状态，会造成乳腺分泌不顺畅，长期如此，就会增加乳腺增生的几率。

3 压力大

压力总是让乳腺很受伤。压力打破身体之间的平衡关系，造成脏腑失调，导致内分泌异常，从而诱发乳腺增生。

4 经常生闷气

经常生闷气会造成肝气郁结，加重内分泌失调，促使增生症的加重。

5 不喜欢吃素食

不喜欢吃蔬菜，人体就极易缺乏B族维生素、维生素C或钙、镁等矿物质，前列腺素E的合成就会受到影响，乳腺就会在其它激素的过度刺激下出现或加重增生。

6

内衣“挤沟”

内衣是乳腺最好的保护伞，如果扣得过紧，会造成乳腺循环阻塞，血流不畅，毒素无法排除，而营养更无法及时输送，让增生现象“愈演愈烈”。

7

服用避孕药

长期服用含有雌激素的避孕药，会让内分泌出现紊乱现象，从而导致乳腺增生。

远离女性乳腺杀手—乳腺癌

说起乳腺癌，很多人都会想起歌手姚贝娜，她的一首《也许明天》让无数人动容。有很多人为她惋惜，年纪轻轻就死于乳腺癌。也震惊这种癌症来的如此迅疾，复发后仅仅几个月，一位不可多得的音乐人才就倒在了癌症的面前。

大家不禁会问，乳腺癌真的这么可怕吗？病魔无情，我们在为她感到悲痛的同时，也应该自查一下自己，提高对乳腺癌的重视和预防。



乳腺增生会不会变乳腺癌？

乳腺增生和乳腺癌的关系一直以来都是大家关注和争论的焦点。“乳腺增生会导致乳腺癌”这个说法的确是错误的，但要说“乳腺增生和乳腺癌没关系”也不尽然。说到底，乳腺增生和乳腺癌是“远亲”。乳腺增生分生理性和病理性两种。生理性的乳腺增生不需要特殊处理，但如果是病理性的，就不能掉以轻心，尤其是囊性增生类型，的确存在着癌变的可能。

乳腺癌属于乳腺疾病中的恶性肿瘤，是危害女性健康的头号杀手。死亡率居女性恶性肿瘤的第一位。目前全球乳腺癌的发病率呈上升的趋势。

乳腺癌的临床表现：

- 1、最常见的就是**乳腺的肿块**。乳腺的肿块触之质地比较硬，边缘不规则，表面也不光滑。
- 2、**乳头溢液**。尤其是血性溢液。
- 3、乳腺癌患者皮肤也常常会发生改变。比如酒窝征或者是橘皮样改变。
- 4、**乳头、乳晕也会发生变化**。比如肿瘤接近乳头深处，可以引起乳头的回缩。
- 5、**乳腺癌患者常常伴随着腋窝淋巴结的肿大**。出现腋窝淋巴结肿大，一般提示乳腺癌已经发生了淋巴转移。

高危人群

- 1 有乳腺癌家族史，如果母亲或姐妹中有一人或以上患有乳腺癌，那么本人患有乳腺癌的机会较大；
- 2 既往有乳腺良性疾病病史包括乳腺囊性增生症及纤维腺瘤等；
- 3 一侧曾患乳腺癌，则对侧发生乳腺癌几率比正常人高5-7倍；

高危人群

- 4 月经初潮小于12岁，绝经年龄迟于50岁，行经年限超过35年以上；
- 5 大龄未婚未生育或第一胎足月产在35岁以后的；
- 6 已婚未育、未哺乳；
- 7 既往放疗史或某些职业和环境因素：电离辐射与乳腺癌存在明确的关联，长期暴露在辐射中，会导致乳腺癌发生率的增加；
- 8 绝经后用雌激素替代治疗会在一定时间内增加患乳腺癌的发病危险；
- 9 高糖、高脂肪、高蛋白饮食，过量饮酒及绝经后肥胖；免疫功能低下或有欠缺者；
- 10 内分泌因素及外源性激素，如经常食用人工养殖的虾、鱼、鸡、猪肉等及不合理的服用保健品，长期口服或注射雌激素；
- 11 环境污染、病毒感染等；
- 12 不良的生活习惯、烦躁易怒，精神抑郁。



女性朋友平时注意以下几点，
有助于减少乳腺增生和乳腺癌的发生：

- 1、保持心情愉快
- 2、控制体重、避免肥胖
- 3、生活方式合理
- 4、和谐有规律的性生活
- 5、定期检查：如果发现乳房或腋窝肿块、乳头溢液、乳头凹陷、乳晕湿疹，以及皮肤破溃等，及时到医院就诊。



乳腺癌预防小方法

1、清淡饮食

外源性预防，可以从饮食着手。

做到清淡饮食，多吃水果蔬菜，而且要吃应季的，例如：苹果、梨、柚子、石榴、山楂、生菜、茄子、山药、土豆、莲藕、萝卜等。对促进保健，调节身体非常好。

少食油炸食物，炸鸡、烧烤食物，以免激素过高，伤害到身体。



2、不生气

老话说：笑一笑十年少。微笑，是最好的解药。不生气，能保健好身体。就乳腺来说，不生气，还能保护乳腺。



3、充足睡眠

睡眠一定要充足。工作忙碌，会经常加班、熬夜，时间一长，会影响身体调节，造成大麻烦。保证充足睡眠，能不断改善身体，对乳腺疾病的预防保健大有益处。

女性胸部健身操，让美丽运动起来

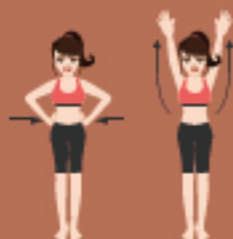
第一节：绕臂运动

双脚开立，双臂曲肘前举，手指放松至肩前，然后两臂沿肩轴向前平举，两臂向前、向上、向后、向下绕环，绕至开始姿势，重复10次。



第二节：吸气运动

双脚并拢，双手从侧面按在胸下部，憋气，轻压乳房两侧，然后两臂向上举，重复10次。



第三节：展肩运动

两脚开立与肩同宽，深呼吸，头后仰，同时两臂沿身体两侧提至胸前平举，掌心向上，两肩后展，挺胸，然后还原成开始姿势，重复10-15次。



第四节：俯撑运动

两膝着地，手掌向前方着地，手指向内，身躯正直下降，然后再推起，重复6-8次。



第五节：屈体运动

右脚支撑，右手握住左脚后上举，挺胸，抬头，上体尽量舒展，左右交换，做5次。



第六节：摆臂运动

双脚开立，两手臂快速交叉运动，也可手握哑铃等器械练习，注意双臂向外扩张时应该憋气，交叉、扩张为一次，练习5-10次。



第②章 更年期的是是非非

每个人都会经历更年期吗？

说到更年期，不少女性往往会回避这一问题。其实不管男性还是女性朋友，更年期都是身体变化中的必经阶段。女性更年期出现各种不适及相关疾病，其原因是卵巢功能的逐渐衰退直至丧失，由此可见，每个女性，哪怕感觉不到更年期的存在，也一定会经历这个特殊的时期。这是女性的卵巢功能由活跃状态逐步衰退，并最终完全不发挥作用的过渡时期。在这一时期女性将由性成熟期慢慢过渡到老年期。



女性为什么会有更年期？

之所以会出现更年期最主要还是由于卵巢功能大幅度退化，进而出现激素紊乱所导致的。

- 1、卵巢体积变小，不再排卵。
- 2、上皮细胞、平滑肌及结缔组织生长受到的刺激减少。
- 3、植物神经系统不稳定。
- 4、大脑皮质功能受到影响，情绪出现异常。
- 5、破骨细胞重吸收增加，从而引发骨质疏松症。

更年期症状知多少

多数女性会在这一时期遭遇不同程度的生理变化，不同年龄会有不同的具体表现：

30岁左右：主要表现为皮肤的变化，毛孔粗大，皮肤粗糙、暗淡、松弛，面生痤疮、出现色斑；

30-40岁：此时开始出现内分泌紊乱现象，月经不调，乳房下垂，性欲明显衰退等；

40-55岁：出现心理情绪上的反常现象，睡眠质量降低，多失眠、多梦、盗汗，平时暴躁易怒、记忆力衰退、注意力难以集中、常有力不从心感、心理极其敏感，同时出现骨质疏松的症状；

55岁以上：卵巢严重萎缩，肾功能也大不如以往。更年期后有一半女性会出现潮热，心悸、心慌，精神、神经症状表现异常，腰背酸痛。

也有很多人都说“更年期吃加味逍遥丸”，那您知道加味逍遥丸到底治疗哪些病吗？

加味逍遥丸应用于更年期、黄褐斑



加味逍遥丸可以治疗女性的更年期综合征，去掉脸上的黄褐斑，让女人变得更加美丽。



1、更年期

更年期综合征的发生原因，不外乎体内代谢紊乱，或与外界各种不良刺激有关。加味逍遥丸在更年期综合征治疗中的应用效果是比较好的。

需要特别注意的是，更年期妇女，经期延长，月经量过多，合并贫血者应在医师指导下服药。此外，更年期患者需要多吃富含维生素、钙、铁的食物，可延缓或缓解更年期的不适症状。

2、黄褐斑

中医认为：黄褐斑是由于肝郁脾虚，郁久化热，脾虚生湿，湿热瘀阻，气血瘀滞，使面部的气血失和而发病。

加味逍遥丸使用丹皮泻血中伏火，山栀泻三焦之火，柴胡疏肝解郁，又有当归、白芍养血柔肝，白术、茯苓健脾祛湿，从而使运化有权，气血有源，以达增加面部血流量，改善面部营养。

加味逍遥丸的配伍，着重于疏肝、健脾、调经，是可以用于黄褐斑的。不过效果比较慢，可以配合其他祛斑产品，如氢醌乳膏、气血和胶囊、银杏珍珠透白面贴膜等。

加味逍遥丸服用方法

口服，一次6g，一日2次。服用时切忌气恼劳碌；忌食生冷油腻。方中各药对胃的刺激较小，而且能治疗倦怠食少。因此，饭前服用效果更佳。

女性应该多多了解有关加味逍遥丸的知识，对女性的健康非常有帮助，但是想要服用的话，最好是在医生的指导下服用的，千万不要自己到药店买回来随便服用的，随便服用不但没有什么好处，还可能产生一定的副作用哦。

❗ 你所不知道的更年期隐患

更年期的危害主要表现为心血管功能失调，情绪、神经的负面影响，同时也是肿瘤发生的高峰期。

关于更年期的误区

❓ 更年期绝经后不会怀孕？

更年期前几年，甚至是绝经一年之内都可能会怀孕。



❓ 更年期一定会抑郁或抑郁就到了更年期？

更年期与抑郁症并没有必然联系，不管处于什么年龄段都可能受到抑郁症的侵扰。

❓ 更年期体重一定会增加？

年轻时注意运动、饮食健康的女性在更年期是不会出现体重明显增加的状况的。体重增加只是更年期可能出现的症状之一。



❓ 更年期的时间是在50岁左右？

现在普遍有更年期提前的现象，一般情况下女性在45-50岁期间步入这一时期，也有部分女性有所提前，40岁左右就开始进入更年期。

如何顺利度过更年期

更年期如何治疗

1、药物治疗

在医生指导下通过使用提高骨骼硬度的药物来有效遏制骨质疏松症，切忌擅自用药。

2、雌性激素疗法

通过性激素替代治疗来补充人体雌性激素，多采用口服方式，但要注意长期随诊复查，每3个月就应当门诊复查一次，包括乳房的检查，6个月精神科检查一次。

3、心理精神疗法

注重更年期女性的身心保健，提高更年期女性自我保健意识。女性要定期体检，积极防治更年期易患的身心疾病。



总之，遇到任何异常情况都应当及时检查，积极配合医生治疗。

更年期的保健方式

注意更年期保健将有效地预防更年期出现各种症状，也能够缓解更年期已经出现的症状。

1.保持良好的心理状况

保持良好心态，遇事不冲动，不沮丧，不胡思乱想。找些有意义的新事物来转移自己的注意力，充实生活。每天注意放松自己，多参加文娱活动，呼吸新鲜空气。

2.定期进行妇科检查，注意个人卫生

定期进行妇科检查能够有效地在肿瘤早期进行防治，口腔卫生、皮肤卫生、外阴卫生都应当多加注意来防范各种疾病。



3. 调整饮食习惯

调整饮食习惯能够很好地帮助调理内分泌。

补充钙质和各类维生素

乳类、豆类、蛋、肉、蔬菜水果中都含有多种维生素，其中乳类含钙又最丰富，可以帮助补充身体流失的钙质，防止骨质疏松。



补充蛋白质

通过食物中蛋白质来获取人体自身不能合成的8种氨基酸，例如蛋、瘦肉、乳品、大豆和鱼虾。



适量补充碳水化合物

人体需要的热量主要是从碳水化合物中获取，米、面粉、水果、蔬菜、豆类中都含有大量的碳水化合物，但要控制好量，食用过量将会转化为脂肪储存起来。



养成良好的饮食习惯

减少脂肪、胆固醇、盐和酒的摄入。做到粗细搭配，三餐规律。不暴饮暴食，尽量不要食用含有大量糖分和动物性脂肪的食物。

4. 坚持运动

坚持运动能够改善机体的血液循环，帮助稳定神经系统，也能够帮助调理内分泌。

清晨是运动的最佳时间，此时空气新鲜，精神状态好。

运动前，要做好准备运动，活动一下身体。运动后，适当进行整理运动，帮助身体慢慢恢复到正常状态，切忌立刻坐下休息。

循序渐进。不刻意追求运动强度，要使身体保持一个良好的状态，感到不舒服要适当调整或停下休息会。此外，长期坚持才能达到运动效果。



5. 保证合理的睡眠

合理的睡眠能够帮助调理内分泌，帮助调整心态，对更年期女性的身心健康很重要。但更年期很容易出现失眠症状，可以从睡眠前的准备、姿势和习惯等方面来调整，保证合理的睡眠。

第③章

月经病大魔王，打败它没商量

认识月经病

月经病是指月经周期、经期、经量的异常或伴经色、经质的异常；月经的非生理性停闭；或多次伴随月经周期，或于绝经前后所出现的有关症状为特征的一类疾病。简单的说，就是“大姨妈”不按规定串门。比如说：“大姨妈”来早了就是月经提前，“大姨妈”来晚了就是月经延迟，“大姨妈”短暂性不串门就是继发性闭经等等。

大魔王的威力及武器

1、月经提前

月经提前指平时月经周期正常，突然出现月经周期缩短，短于21天，而且连续出现2个周期以上，但月经量正常。

2、月经推迟

平时月经规律，月经错后7天以上，甚至40-50天才来月经，并连续出现两个月经周期以上，但月经量正常。

3、经期延长

月经周期正常，经量正常，但经期延长，经期超过7天以上，甚至2周方净。

5、月经量少

月经周期基本正常，经量明显减少，甚至点滴即净；或经期缩短不足两天，经量亦少者。

4、月经量多

经期每日的失血量多于80ml，或月经量较自己以往明显增多，称为月经量多。



6、月经中期出血

又称经间期出血、排卵期出血。指两次规律正常的月经周期中间出现的出血。

7、痛经

痛经分为原发性痛经和继发性两种，原发性痛经指生殖器官无器质性病变的痛经；继发性痛经指由盆腔器质性疾病引起的痛经。

8、闭经

闭经分为原发性和继发性两种。原发性闭经是指年龄大于14岁，第二性征未发育；或者年龄大于16岁，第二性征已发育，月经还未来潮。继发性闭经是指正常月经周期建立后，月经停止6个月以上，或按自身原有月经周期停止3个周期以上。

9、经前综合征

女性在月经周期的后期表现出一系列生理和情感方面的不适症状，如烦躁易怒、失眠、头痛、乳房胀痛等，严重者可影响女性的正常生活。

月经不调的危害有哪些？

- 1、早衰
- 2、失血性贫血
- 3、妇科炎症
- 4、不孕

中药调经大秘诀

月经期后体虚，补血很重要

中医有言：“凡是女人病，皆是气血虚。凡是容颜老，必是气血淤。”都说女人是水做的，天生柔情似水……殊不知，女人的身体里流淌着一条叫作气血的“河”，只有气血充盈才能养出水灵灵的女人。



气血虚，身体差了自然要
调补。尤其是

**月经期后体虚，
补血很重要**



说到补血养生，高级点的那非阿胶莫属了。**阿胶**是中医推荐的“补血佳品”。蒸一瓦罐阿胶固元膏，这个量，够吃小半个月。



这四类人最应该吃阿胶， 快看看名单里有你吗？

随着生活水平的飞速提高，我们的生活从以前的果腹标准，直线飙升到了“健康+养生”。“双十一狂欢节”再一次印证了生活水平的提高。旧的问题虽以解决，新的问题接踵而来，第一大问题就是健康！

论日常滋补、养身的重要性，以下四类人群中，如果您恰好位列其中，那就要认真考虑一下服用有“**中药三宝**”之称的**阿胶**来滋补身体了，因为对症下药才能药到病除！



1、血虚

很多女性朋友或多或少存在月经不调、痛经、白带异常、常年四肢冰凉等问题，这多是血虚惹的祸。此时服用阿胶有助于改善血虚等症状。

2、面色萎黄

一般来说，气血充足的人直观表现就是气色充沛。反之，如果面色苍白、蜡黄无光泽，以及舌头、嘴唇、牙龈、指甲皆呈现淡白色，多半是血气不足，这时就需要补补血了。配合医生的诊断，适当地服用阿胶，可以让您“满血复活”！

3、失眠

现在社会几乎每个人每天都要面对高强度的工作，往往会出现失眠健忘等症状。此时服用阿胶，有助于恢复正常气色、缓解疲劳。

4、咳嗽

慢性疲劳人群属于典型的“三多一少”人群——三多是应酬多、说话多、决策多；一少则是睡眠少。再加上生活压力大，不规律吃饭，吃东西不节制等等因素都会影响食欲，导致脾虚。肺脾虚则会引发咳嗽，此时服用阿胶有助于改善咳嗽的症状。

很多人都知道更年期吃“加味逍遥丸”，其实“加味逍遥丸”还用于因肝郁血虚，肝脾不和导致的多种妇科疾病，如月经不调，或先期、或经乱，痛经，乳房胀痛，乳腺增生，经行头痛，经前期紧张综合征，更年期综合征等等。且疗效优异，口碑甚佳。

其实“加味逍遥丸”可以治疗的病症远不止局限于妇科诸症。该方具有疏肝清热，健脾养血的功能。主要用于肝郁血虚，肝脾不和。症见两胁胀痛，头晕目眩，倦怠食少，月经不调，脐腹胀痛等症。

“加味逍遥丸”因具有疗效好，剂量小，便于服用，易于吸收等多种优点，现被《中国药典》收载，并被选入《国家基本药物·中成药》，国家基本医疗保险药品目录等。目前，该药已被选入我国非处方药物（OTC 甲类），进一步方便了广大患者的自行购买使用，成为临床必备的名方名药。



🔊 那你可能会问：

吃加味道遥丸会影响月经吗？

很多人都非常好奇，经常服用加味道遥丸的话，会不会影响自己的月经呢？是会调理的更好，还是会导致一些妇科疾病的出现？这是女性非常关注的问题。

加味道遥丸用于治疗月经先期、月经过多。逍遥丸是临床调和肝脾的常用方剂，在妇科病中应用极为广泛，能疏肝养血、解郁清热，最适合于肝郁血虚、郁久化热之证，适用于与月经有关疾病的治疗，能取得很好的疗效。

加味道遥丸处方中当归、茯苓能使肝细胞糖元蓄积正常，又能抑制炎症反应；柴胡、甘草对慢性肝损害有效，亦有抑制脂肪肝发生和纤维增生作用。

当归、茯苓有明显降酶效果，抗肝细胞坏死的作用显著，故加味道遥丸对于慢性肝炎的治疗也有良效。



🔊 用美食打败大魔王

❓ 女人月经期吃什么好？

女性经期饮食是非常重要的，特别是月经不调的女性更是要重视经期的饮食调理，女性朋友经期需要吃什么、不能吃什么都必须弄清楚，不可大意。

女人月经期吃什么好

月经期间必须注意加强饮食营养，宜多吃一些富含蛋白质、维生素、铁质的食物和易于消化吸收的食物，如米面、鱼类、蛋类、肉类、红枣、胡萝卜、新鲜蔬菜等。

1、月经前

通过饮食来补充生理所需的营养素：B族维生素，以及维生素A、维生素C、维生素E。

富含B族维生素的食物

小麦胚芽、香蕉、核桃等。



富含维生素A的食物

奶及奶制品、鸡蛋、胡萝卜等。



富含维生素C的食物

西红柿、柑桔、橙、柚子等



富含维生素E的食物

麦胚油、玉米、坚果等。



2、月经中

可适当补充一些温补暖身的食物或缓经止痛的食物。

温暖身体的食物

寒性体质的女性可多吃羊肉、栗子、荔枝、红糖、生姜等温经散寒类的食物。



舒缓痛经的食物

痛经的女性可多吃菠菜、芹菜、香菜、山药、胡萝卜、黑木耳等活血化瘀、缓解痛经的食物。



其他

如果经期伴有食欲差、腰痛等症状，饮食宜选用营养丰富、健脾开胃、易消化的食物，如大枣、淮山药、赤小豆、薏苡仁粥等。



3、月经后

月经过后，尤其是月经过多者，可以在月经干净后1-5日内，适当补充蛋白质、铁质和矿物质。

富含蛋白质和矿物质的食物

主要包括豆类（包括黄豆、黑豆等）、奶类（包括牛奶、羊奶等）、海产品、肉类（包括猪肉、牛肉、羊肉等）、大米等。



含铁高的食物

鱼、瘦肉、动物肝、动物血、大豆、菠菜等含铁丰富，而且生物活性较大，容易被人体吸收利用。



如何预防月经病

做好经期卫生能预防月经病

1.卫生用品选择与使用

选择正规合格的卫生巾，而且要勤换卫生巾才能避免因长时间使用而滋生细菌。当然，也要注意勤换内裤。

2.私处适度清洗

经期私处可能会因为经血残留而滋生细菌，但是如何进行清洗呢？经期需要进行私处清洁，但是无需特别使用清洁用品或过度清洗。建议最好选用淋浴的方式进行清洗，避免浴盆细菌直入阴道。

3.经期穿衣注意

经期不可以穿过于紧绷的裤子。其次，经期穿着要注意保暖，避免着凉，否则可能导致血瘀，引发痛经。

4. 饮食卫生注意

经期饮食要注意两点，一营养要足，二避免刺激性食物。女性经期会流失一定血液，因而需要补充一定的营养，如：蛋白质、维生素及铁、钙等。此外，要避免生冷及辛辣性食物，以免刺激子宫。

5. 经期心理卫生

情绪状态对于女性生理也会产生一定的影响，尤其是经期，若情绪激动，暴躁易怒，会引发气滞，进而导致月经后期、痛经，严重者可引发闭经。



女性在经期做好一定的卫生
对预防月经病是很有效果的哦！

第4章 妇科炎症知多少

你有妇科炎症吗？

妇科炎症对于每个女性来说并不陌生，是女性的健康杀手。妇科炎症是由于各种原因，使外阴、子宫及其附件感染了病原菌和病毒而发生的红、肿、热、痛等症。

敲黑板:

- ❓ 你有外阴痒痛，灼热痛，腹痛的感觉吗？
- ❓ 你有白带增多，豆腐渣样或呈脓性、有异味等非正常状态的症状吗？
- ❓ 你有尿急、尿频、尿痛、排尿困难的症状吗？
- ❓ 你有接触性出血或不规则阴道出血的症状吗？
- ❓ 你有阴道干涩、性交困难、疼痛的症状吗？

如果你的身体已经出现上述问题，请不要忽视。

妇科炎症虽已成妇科常见病，其症状却不像感冒的发热、咳嗽、头痛一样容易发现，所以女性应当增强定期保健体检和自我检查的意识，发现异常应立即去正规医院接受治疗，切忌不能“拖”。



如何让妇科炎症远离我们？

临床上常见的妇科炎症主要为尿道炎、附件炎、盆腔炎、阴道炎等，那么，**妇科炎症怎么办？**

1、及时治疗

有妇科炎症的女性应及时进行治疗，主要包括药物治疗、物理治疗及手术治疗三种。



2、穿棉质内裤

舒适的棉质能增加下身的通风性，不容易滋养细菌。



3、适时清洁

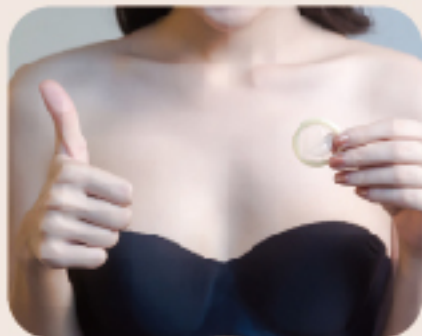
4、勤换内裤

每天都要换干净的内裤，建议内裤单独拿出来手洗，这样能很好的杜绝各种细菌的交叉感染。



5、正确避孕

避孕套是对于女性来说，是最安全最好的避孕方式。



6、适当禁欲

处在急性炎症期时要避免过性生活，以免阴道进一步损伤。

妇科炎症不要慌，点点穴位保健康

女人是敏感的，尤其是在现代生活中，无常的寒热、波动的情绪、工作和家庭的双重压力，都会影响女性的内分泌。内分泌不平衡，不仅会使女性产生面部黄褐斑、乳房肿块和子宫肌瘤，还可能引起免疫系统疾病、骨质疏松、高血脂等，内分泌失调是各种妇科病的罪魁祸首。

女人身上的神奇穴位，每天按揉几分钟，帮您享受健康生活。

1 曲池配血海

曲池在手阳明大肠经上，弯肘，把手按在胸上，肘外侧横纹凹陷下去的地方就是。曲池是阳经上阴气聚集的一个“池子”，能行气，又能养阴，对于各种妇科病有很好的疗效。曲池配血海，是很多妇科疾病的克星。



2 三阴交

三阴交是一个宝穴，治疗范围极广。三阴交是肝、脾、肾三经的交会之处，所以三阴交跟血关系密切，而一般的妇科病大多数跟血关系密切。所以说，把血调好了，妇科病就治好了一大半，三阴交正是用来调节人体血液的。



3 女福穴

顾名思义，女福穴就是给女人带来福气的大穴。它位于外踝前侧约一寸的地方，肌肉微凸，极易辨认，每次按8分钟，酸胀感越强烈越有效。

女福穴止痛效果好，对于妇科疾病的一切疼痛，如痛经、产后子宫收缩疼痛，以及女性许许多多莫名其妙的疼痛等，都有显著疗效。





北京同仁堂

新上市



加味逍遥丸
Jia Wei Xiao Yao Wan

为味添活力
人生更逍遥

加味逍遥丸

OTC

功能主治：
舒肝清热，健脾养血。
用于肝郁血虚，肝脾不和，
两胁胀痛，头晕目眩，倦怠食少，
月经不调，脐腹胀痛。

注意事项：对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。
禁忌：不良反应尚不明确，其它注意事项等详见说明书。
请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用
国药准字Z11020248 京药广审(文)第2019043110号
地址：北京市丰台区南三环中路20号

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

广告