

常见病偏验方与食疗系列

月经病 偏验方与食疗

● 王春华 侯天印 编著



金盾出版社

常见病偏验方与食疗系列

月经病偏验方与食疗

王春华 侯天印 编著

金盾出版社



本书收录了大量治疗各种月经病的有效偏方、验方和食疗方,每方包括来源、用料、制作、用法和功效。其内容丰富,科学实用,用料采集方便,制作介绍详细,用法交待清楚,广大患者可根据自身病情对症选方试用。

图书在版编目(CIP)数据

月经病偏验方与食疗/王春华,侯天印编著. —北京:金盾出版社,2015.9

ISBN 978-7-5186-0435-7

I. ①月… II. ①王…②侯… III. ①月经病—验方—汇编
②月经病—食物疗法 IV. ①R289.5②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 150335 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京军迪印刷有限责任公司印刷、装订

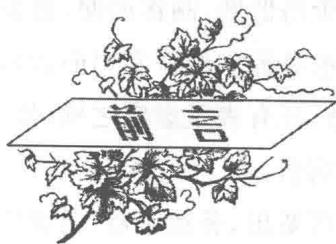
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:204 千字

2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:31.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



中医学博大精深,源远流长。它是几千年来,中国人民在长期的生活实践中,追求防病强身,疗疾延寿的经验总结和积累,从而产生了久传不衰的偏方、验方、食疗方。这些疗法以其药味精,药效广,取之易,用之效,而深受广大病人的喜爱,故在民间享有“偏方验方治大病”之美誉。

而今中医药事业蓬勃发展,学术思想百家争鸣,医家实践不断创新,新医新方层出不穷,中西医结合的硕果累累。为了发掘和弘扬中医学,促进学术交流,使中医偏方、验方、食疗方得到更广泛的普及、推广和应用,造福芸芸众生,我们不揣简陋,编写了《月经病偏方与食疗》等 10 多部系列书。书中广泛收集了民间流传,医家常用,以及一些报刊书籍所载的验方,并以中医药理论为依据,以辨证施治为原则,依托中医证型,进行分门别类,去粗存精,避免了众方杂汇,莫衷一是的弊端。使之更加贴近临床,贴近病人,贴近生活,以期达到读之能懂,学而致用,用之有效的目的。书中每个方剂均详细介绍了方剂来源、用料、制作、用法及功效,并力求收

集一些用料易取,价格低廉,制作简便,有较好疗效的偏验方与食疗方,为广大患者提供经济实用的治病调养方法。由于病有轻重缓急之分,证有表里虚实之别,故在使用时,宜遵医师之嘱,以免贻误病情。

当今医界,名医辈出,著述丰富,内容广泛。但本书是从实效出发,在众多良方中选方辑册,将用于治疗常见妇科疾病偏验方与食疗方奉献给读者,以冀抛砖引玉。为了便于阅读,避免一方多名和多名一方的现象,我们对原始资料做了适当的更改。由于我们的水平和掌握的资料有限,书中尚存一些不尽完美之处,敬请广大读者批评指正。

作者



第一章 概论	(1)
一、月经的生理现象	(1)
二、月经产生的机制	(3)
(一) 月经与脏腑、气血的关系	(3)
(二) 月经与经络的关系	(4)
三、月经病的发生机制	(6)
(一) 脏腑功能失常	(6)
(二) 气血失调	(8)
(三) 冲、任、督、带损伤	(8)
四、月经病的治疗原则	(9)
(一) 滋肾补肾	(9)
(二) 舒肝养肝	(10)
(三) 健脾和胃	(12)
(四) 调理气血	(12)
(五) 温经散寒	(14)
(六) 渗水利湿	(14)

第二章 针对月经病常见症状的偏验方与食疗方	··	(15)
一、月经先期	·····	(15)
(一)血实热证	·····	(15)
(二)虚热证	·····	(20)
(三)肝郁化热证	·····	(26)
(四)气虚证	·····	(33)
二、月经后期	·····	(39)
(一)血实寒证	·····	(39)
(二)血虚寒证	·····	(43)
(三)血虚证	·····	(48)
(四)气滞证	·····	(54)
三、月经先后无定期	·····	(59)
(一)肝气郁结证	·····	(59)
(二)肾气亏虚证	·····	(65)
四、经期延长	·····	(71)
(一)气虚证	·····	(72)
(二)血热证	·····	(76)
(三)血瘀证	·····	(79)
五、月经过多	·····	(84)
(一)气虚证	·····	(85)
(二)血热证	·····	(90)
(三)气阴两虚证	·····	(95)
(四)血瘀证	·····	(101)

六、月经过少	(105)
(一)血虚证	(106)
(二)肾虚证	(111)
(三)血瘀证	(118)
(四)痰湿证	(123)
七、闭经	(127)
(一)肝肾亏虚证	(128)
(二)气血虚弱证	(134)
(三)气滞血瘀证	(139)
(四)痰湿阻滞证	(145)
八、痛经	(149)
(一)气滞血瘀证	(151)
(二)寒湿凝滞证	(157)
(三)气血虚弱证	(163)
(四)肝肾亏损证	(169)
九、崩漏	(175)
(一)血虚热证	(177)
(二)血实热证	(181)
(三)偏肾阳虚证	(185)
(四)偏肾阴虚证	(191)
(五)脾虚证	(195)
(六)血瘀证	(200)
十、经行吐衄	(204)

(一)肝经郁热证	(204)
(二)肺肾阴虚证	(210)
第三章 治疗月经失调疾病的偏验方和食疗方	(214)
一、子宫内膜异位症	(214)
(一)气滞血瘀证	(215)
(二)寒凝血瘀证	(221)
(三)湿热瘀结证	(225)
(四)痰瘀互结证	(230)
(五)气虚血瘀证	(235)
(六)肾虚血瘀证	(240)
二、功能性子宫出血	(246)
(一)血实热证	(247)
(二)血虚热证	(252)
(三)肾阴虚证	(258)
(四)肾阳虚证	(263)
(五)脾虚证	(269)
(六)血瘀证	(274)
三、经前期紧张综合征	(278)
(一)肝郁气滞证	(278)
(二)肝肾阴虚证	(283)
(三)脾肾阳虚证	(288)
四、更年期综合征	(293)
(一)肾阴虚证	(293)

(二)肾阳虚证	(300)
五、多囊卵巢综合征	(305)
(一)气滞血瘀证	(306)
(二)肝肾亏虚证	(310)
(三)脾虚痰湿证	(314)

第一章 概 论

一、月经的生理现象

月经由胞宫产生。胞宫,亦称女子胞或子宫,是女子特有的器官,位于小腹正中,居膀胱之后,直肠之前,下口连接阴道,状如倒梨形,在《内经》中有“奇恒之腑”之称,它的生理功能主要是主月经和孕育胎儿。但它必须在肾气盛、天癸至、任通冲盛、脏腑气血充盈的情况下,胞宫才能发挥它的正常生理作用。脏腑是气血生化之源,气血是月经的物质基础,经络是气血运行的通道。因此,脏腑、经络、气血对月经至关重要,而脏腑方面以肾、肝、脾(胃)为主,经络方面以冲、任、督、带为主,对月经起着更加重要的作用。它们的生理功能正常,则月经乃可正常,反之则生病变。

健康女子,一般到 14 岁左右,月经开始来潮,称为“初潮”。初潮年龄可早自 11~12 岁,迟至 18 岁左右。除妊娠期、哺乳期不行经外,一般一月一行,按期来潮。前人谓:“如月之盈亏,潮之有信”,故称“月信”或“月水”。至 49 岁左右,月经闭止,称为“绝经”或“经断”。绝经年龄亦可因个体

差异而相应的提早或推迟。此外,也有身体无病而每2个月一至者,称为“并月”,3个月一至者,称为“居经”或“季经”,1年一行者,称为“避年”,也有终身不行经而能孕育者,称为“暗经”。受孕之初,按月行经而无损于胎儿者,称为“激经”,亦称“盛胎”或“垢胎”。也有的妇女在哺乳期仍按月行经者,这些均为生理上的个别现象,如在临床上不伴有明显症状者,一般不作疾病论治。

月经除有一定的周期外,经量基本恒定。行经持续时间为3~7天,也可因情志或生活环境的改变,引起经期、经量发生变化。经色多为暗红色,开始时色淡,中间逐渐加深,以后又成淡红,不凝结,无血块,不稀不稠,无特殊臭气。

在临经前或行经期间,可能伴有轻微的小腹坠胀,腰酸肢软,两乳作胀,头晕纳差等现象,一般无须处理,待行经过后,其症自行消失。另外,也有少数青年女子在初潮以后,月经不按周期来潮或停闭一段时间后再行者,这是因肾气初盛,冲任未充盈的原因。绝经期前后常表现有月经周期紊乱,以致逐渐终止。也有些妇女在这一期间出现头晕心悸,烘热汗出,烦躁失眠等症,即常说的“更年期综合征”,若症状明显,甚至影响身体健康者,应予适当治疗。也有绝经一段时间而后复来者,称“经断复来”,应引起注意,须及早进行检查,排除异常出血,以免贻误病情。

二、月经产生的机制

月经的产生,是脏腑、气血、经络作用于胞宫的正常生理现象。月经成分主要是血,而血为脏腑所化生,由经脉输注到达胞宫。月经的产生与调节受着脏腑气血盛衰、经络通畅的直接影响。因此,要了解月经产生的机制,须从脏腑、气血、经络与月经的关系来阐述。

(一) 月经与脏腑、气血的关系

妇人以血为本,经水为血所化,而血来源于脏腑。在脏腑中,心主血,肝藏血,脾统血,脾与胃互为表里,同为生化之源,肾藏精,精化血,肺主一身之气,朝百脉而输精微。它们分司着血的生化、储藏、统摄、调节等重要作用,故脏腑安和,血脉流畅,则血海充盈,经候如期。血的生成、统摄与运行,有赖于气的生化与调节,气又必须依靠血的滋养,故有“气为血帅,血为气母”之说。因此,在产生月经的机制上,血是月经的物质基础,气是运行血的动力,脏腑是气血生化之源,其中尤以肾、肝、脾(胃)的作用至关重要。

1. 肾 肾为先天之本,主骨,生髓。髓通于脑,有“脑为髓之海”之称。肾主藏精气,肾中精气的盛衰,主宰着人体的生长发育及生殖功能的变化,如《素问·上古天真论》曰:“女子七岁肾气盛,齿更发长;二七而天癸至,任脉通,太冲

脉盛，月事以时下，故有子，……七七任脉虚，太冲脉少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”由此说明在生殖功能的成熟过程中，“天癸”的产生是一个重要环节，而“天癸”的产生又必须以肾气充盈为先决条件，且为月经的正常来潮和孕育提供了必要的物质基础，同时也阐明了“天癸”的作用和月经的关系。

2. 肝 肝为藏血之脏，司血海，主疏泄，具有储藏血液和调节血量的作用。全身各部化生的血，除营养周身外，其有余部分，在女子则下注血海而为月经。但其藏血作用又取决于肝胆疏泄功能，肝气宜于条达而恶抑郁，肝气畅达则血脉流通，经候如常；如肝气失于疏泄，则影响肝之藏血功能，而导致月经异常。

3. 脾 脾为后天之本，有生血、统血的作用。脾主运化，输送精微，上奉于心，乃化为血，是为生血之源。脾统血，主中气，其气主升，气能摄血。脾气健旺则血循常道；脾气虚弱，失其统摄之权，则血不循常道而外溢。脾与胃互为表里，同为生化之源。胃为水谷之海，乃多气多血之府。足阳明胃经下行，与冲脉会于气街，故有“冲脉隶于阳明”之说。胃中谷气盛，则冲脉之血亦盛，血海充盈，月事按时而下。若脾胃功能失常，则致月经失常。

(二) 月经与经络的关系

胞宫主月经和孕育胎儿，它与奇经八脉中的冲、任、督、

带有着密切的联系。其中,冲、任二脉对胞宫的作用尤为重要。

1. 冲脉 冲有冲要之义,是全身气血运行的要冲。该脉起于胞中,其前行者,并足少阴之经夹脐上行,至胸中而散;其后行者,上循背里,为经络之海。其上行者,出于颞颥;下行者,出于足。古有“冲为血海”之说,说明冲脉是气血汇聚之所。因其脉与足阳明胃经会于气街,受后天水谷精微之供养,与肾脉相并,又受先天肾气之资助。人身先天之元气与后天水谷之精气皆汇于冲脉,对女性生理的发育和生殖功能的完善起着重要作用。冲脉通过上下循行与三阴三阳经取得联属,从而起到滋润和营养作用,故称为“十二经之海”。

2. 任脉 任有“妊养”“担任”之义,有总司人身阴脉的功能。其脉起于胞中,出会阴,上出毛际,与肝、脾、肾三经会于曲骨、中极、关元穴。任脉主一身之阴,凡精、血、津、液都属任脉总司,故称“阴脉之海”,为人体妊养之本。然冲任皆起于胞中,必须是任通冲盛,经血才能应时而下。因此,月经的行止与冲任二脉息息相关。

3. 督脉 乃总督之义,有总领诸阳经的功能。其脉皆起于胞中,与任脉同出会阴,分行前后。督脉行人身背脊之后,主一身之阳。又因其贯脊属肾,肾为先天之本,元气之根,所以督脉又能维系人身元气。任脉行人身之前,主一身之阴。任督交会于“龈交”穴,循环往复,维持着阴阳脉气的

相对平衡,并调节月经的正常来潮。

4. 带脉 始于季胁,绕身一周,状如束带,故名带脉。其功能约束诸经,使经脉气血循环保持常度。而冲任二脉,循腹胁夹脐旁,传流于气冲,属于带脉,络于冲脉。冲、任、督三脉,同起而异行,一源三歧,皆络带脉。由此可知,冲、任、督三脉,通过带脉的纽带作用,与十二经、五脏六腑取得联系,古人把它比作江河与湖泽的关系,彼此之间起到互相调节与滋养作用,从而维持着女性的正常生理功能,无论何种因素影响了其中任何一个方面,都能使机体发生病变。

三、月经病的发生机制

月经病的发病机制,可概括为脏腑功能失常,气血失调,以及冲、任、督、带损伤 3 个方面。

(一) 脏腑功能失常

妇人以血为主,血化生统摄于脾,藏受于肝,总属于心,宣布于肺,施泄于肾,源源不断,灌溉全身。与发生月经病有关的则以肾、肝、脾、心的脏腑功能失常者为多。

1. 肾 肾藏精,胞脉系于肾。若先天肾气不足,或因早婚多产,房劳伤肾,冲任不固,则易导致经行先后无定期等证。若肾阴亏损,精血不足,胞脉失养则可出现经行后期、月经过少、闭经等证。若阴虚内热,热伏冲任,迫血妄行,又

可出现月经先期、崩中漏下等证。若肾阳不足,气化失常,上不能温煦脾阳,下不能温养胞脉,则可出现经行泄泻、宫寒不孕等证。

2. 肝 肝藏血,主疏泄,宜条达。若情志内伤,肝气郁结,血为气滞,常可引起月经不调、痛经、闭经等证。若郁久化火,热伤冲任,则出现月经先期、月经过多、崩漏、经行吐衄等证。

3. 脾 脾统血,主运化,为生化之源。若脾虚中气不足,则血失统摄,气随血陷,而致月经先期、月经过多、崩漏等证。若忧思劳倦,饮食不节,而伤于脾,则脾之化源不足,脾虚血少,冲任失养,多见月经过少、闭经等证。

4. 心 心主血,藏神。若忧愁思虑伤心,以致心血暗耗,营血不足,血海不能按时而满,则见月经不调、经闭等证。若心火偏亢,不能下交于肾,肾水不能上济于心,则心火失于既济,而见经断前后诸证。

此外,在脏腑发病的机制中,还须根据妇女不同年龄段的生理特点,分别重视肾、肝、脾三脏的作用。因女子在青春前期及青春期,肾气初盛,机体尚未完全成熟,故月经异常,当责之于肾。中年妇女因经、孕、产、乳数伤于血,肝为藏血之脏,血伤则肝失所养,肝气横逆易致月经不调、痛经、闭经等证,当以调肝为主。经断之后,肾气渐衰,天癸已竭,气血皆虚,当益血之源。脾主运化为统血之脏,且为生血之源,故当以健脾为主。