

经期

Body Shape During Menstrual Period

美容与调养



张 家 倍 著

台北医科大学附设医院传统医学科主治医师

汕头大学出版社

● 本书教你在生理周期期间

利用特殊的新陈代谢和荷尔蒙的变化

调养身体 护肤美颜

图书在版编目 (CIP) 数据

经期美容与调养 / 张家蓓著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.1
(养生馆·健康生活)

ISBN 7-81036-756-0

I. 经... II. 张... III. 月经—保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 155837 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经尚书文化事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

经期美容与调养

作 者: 张家蓓

责任编辑: 廖醒梦 梁志英 秦爱珍

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 18.75

字 数: 400 千字

版 次: 2006 年 3 月第 1 版

印 次: 2006 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

定 价: 99.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-756-0/R·104

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

養生館
健康生活系列 01



张
家
倍
著

台北医科大学附设医院传统医学科主治医师

经期 Body Shape

美容与调养

During Menstrual Period



汕頭大學出版社

作者简介



张家蓓



■ 学 历

“中国医药学院”学士后中医学系毕业

■ 现 任

台北医科大学附属医院传统医学科主治医师

■ 经 历

长青传统中医医院医师

和平医院中医科医师

■ 专 长

小儿过敏体质调理

妇科疾病（不孕症、月经不调）

■ 著 作

《看季节瘦身——四季瘦身茶饮大公开》

（与余淑美医师合著）

《丰胸特效食谱》

（与余淑美医师合著）

Author



Preface

作者序

身材肥胖，除了饮食错误之外，与荷尔蒙失调也密不可分。在门诊中，许多不论是重量级，或是西洋梨、苹果等体型的女性，都会发现，在月经前后，体重会相差近一公斤，可是也有一些人，从月经期不规则之后，无论如何努力，体重都是有增无减。探究其中，不乏是因不正确的生活观念、错误的进补，或是时常饮用冰凉饮料等，进而造成肥胖。

正常的生理周期，不仅是身体健康的表现，在瘦身过程中，月经也是安全瘦身的指针之一，若是出现月经混乱，就代表着瘦身的速度或是方法出现问题。记得有一位病人，在一个月的瘦身过程中，只吃苹果裹腹，结果真的达到了梦想中的体重，穿得下S号的衣服。却不知道，在几个月后，月经一直不来，才发现在急速瘦身过程中，造成卵巢提早萎缩，提前进入更年期，出现这样大家极不乐见的的事情。

其实，只要方法正确，瘦身与调经养生是可以同时进行并相辅相成的，依照身体的自然循环代谢周期，并依不同的体质，正确且适当地调整身体。出版本书，除了记录了我们门诊中的经验，更希望把女性调整生理周期与瘦身的观念，以及如何在经期护肤与美容的一些方法，用平易简单的方式与读者分享，让想瘦身的人瘦得有效又健康，让想美容的人美得光彩又动人。



目录



- “好朋友”好吗？谈月经 7
“好朋友”不好，是警讯 12
了解经前症候群 14
全世界一半的人不能体会的痛——经痛 16
月经失调害你肥胖 24
生理期瘦身法 31
生理期的护肤与保养 34
平日多运动 瘦身效果加倍 37



Dish



Tea



Dessert

月经前期

药膳

- 44 牛肉冻
46 韩国泡菜煎饼
48 桃红四物浓汤
50 明虾山药丸子
52 味噌鱼汤
54 归脾汤粥
56 味噌烤鱼

茶饮

- 58 泽兰茶
59 姜枣红糖茶
60 玫瑰花茶
60 迷迭香茶
62 薄荷苍术茶
63 酸枣仁茶

甜品

- 64 百合莲子汤
66 雪花糕
68 薏仁红豆汤
70 花椒姜枣粥
72 肉桂苹果饼
74 冬瓜薏米粥



Dish Tea Dessert

月经后期

药膳

- 78 当归生姜羊肉汤
- 80 莴苣甜豆
- 82 蒟蒻牛肉条
- 84 炒牛肉
- 86 苗条养身煲汤
- 88 补阳汤
- 90 荷叶卷
- 92 四神汤

茶饮

- 94 何首乌茶
- 96 小麦红枣茶
- 96 葡萄金桔茶
- 98 丹参茶
- 100 二至茶
- 101 马黛茶

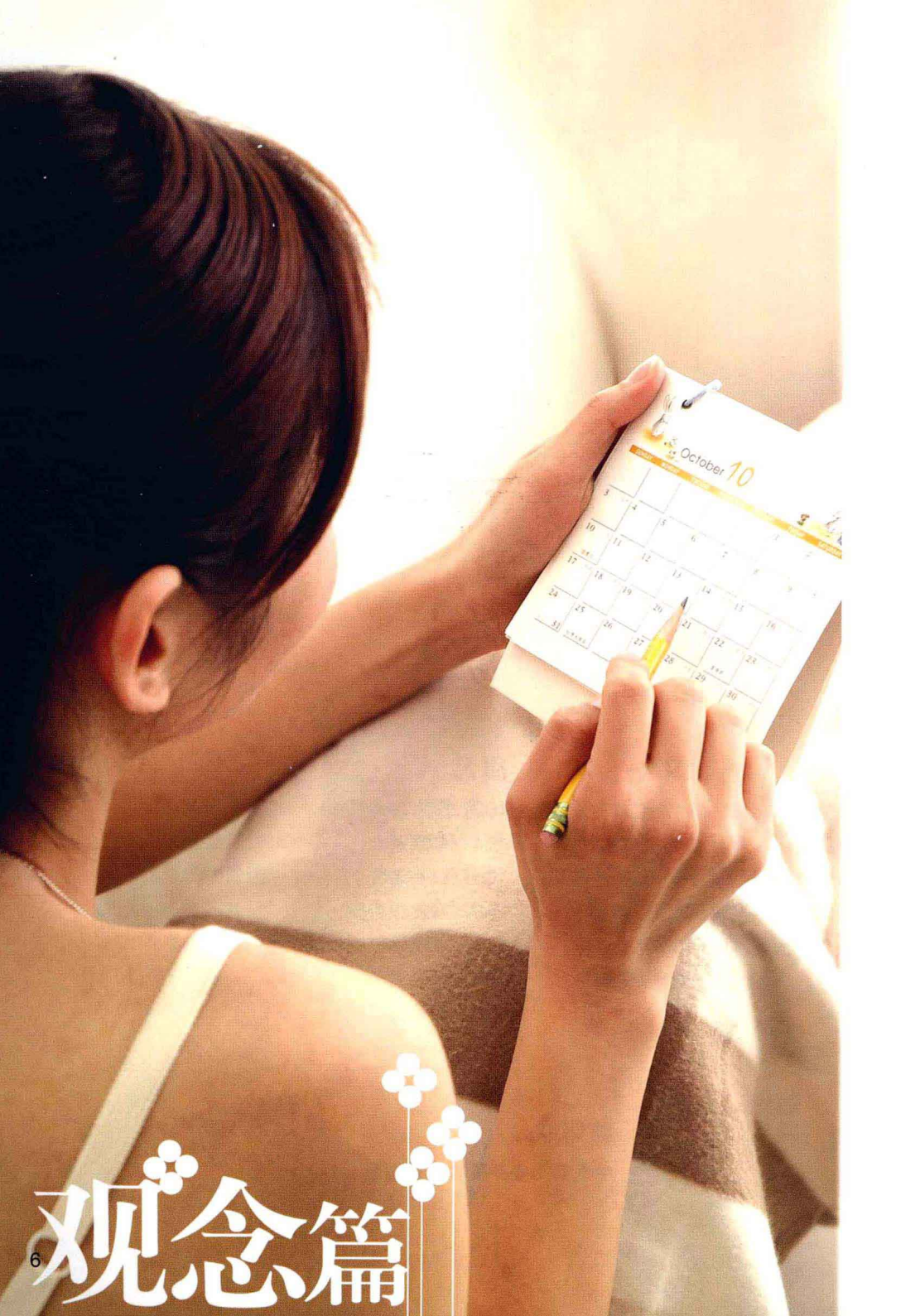
甜品

- 102 白木耳炖红莲
- 104 苹果茶
- 105 四物汤冻
- 106 腐皮银杏粥
- 107 芝麻桃仁粥
- 108 绿豆丸子
- 110 甜酒西瓜汁

◎附录

中医常用瘦身美容穴位图示 112





观念篇

“好朋友” 好吗？ 谈月经

Part 1

月经让很多女孩每个月又期待又怕受伤害，这种复杂的感觉，可是地球上另一半的人无法体会的，所以，女性同胞只好“自救救济”啦！可是，到底怎样才是月经正常呢？那要先解释一下为何有月经这一件事。

话说每个女孩，在刚出生时，身体中就带有一定量的卵子埋在卵巢中。随着年龄的增加，到了青春期，也就是中医所说的“二七而天癸至”，由于体内的性激素作用，使第一颗卵子成熟，就像是蜕变的蝴蝶一般，从卵巢挣脱出，跑到子宫里面，在没有和男性的精子相遇的情况下，3天后，这颗卵子就会被身体吸收，经过14天，在黄体素的作用下，子宫开始出现子宫内膜脱落，而发生子宫出血；之后，在体内荷尔蒙的作用下，周而复始，出现这种每个月一次的规律性出血，称为月经。





怎样的女性生理期才算正常？

月经的周期一般大约是 25~35 天左右，一次持续约 3~8 天，这个周期与持续天数，会因个人体质而异，若是有人每次周期都是 40 天，那也算是正常。但不可短于 20 天，或是不规律，那表示荷尔蒙的分泌出了问题。

想知道自己是否有荷尔蒙失调，最好的方法就是量基础体温（早晨醒来身体都还没有动的时候量，每天约同一时间）。因为女性的体温会随着荷尔蒙的反应而形成高温期和低温期两种，从月经的第一天开始到排卵日当天是低温期，排卵后由于体内的黄体素分泌较活泼使体温升高而进入高温期，正常会有很规律的曲线，如果想知道自己是否有排卵或是荷尔蒙的分泌正常与否都可以使用这个方法。

在中医的观点里，月经的正常与否的观察重点，是从色、质、量以及规律性来看。一般而言，颜色以猪肝色为主，没有或是少许微血块，量则是以量多的天数中，以 4 小时换一块卫生棉，每块不超过八分为主，持续在 7 天之内干净，无点滴不尽的情形，再加上月经的周期性，是否一直延期或是周期太短等。下面以某女性 9 至 10 月份的体温变化做例子：

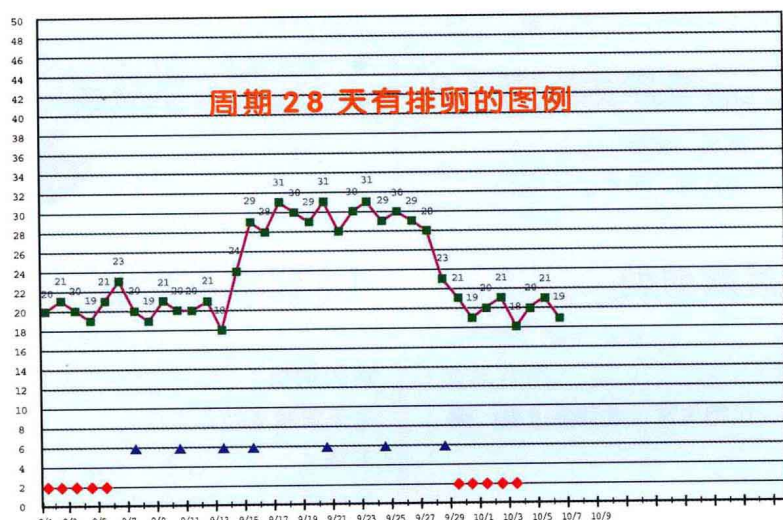


You must know



基础体温曲线图表

基础体温



—■— 基础体温 ◆ 月经 ▲ 同房

临床上常见之症型与治法：



1 血虚型

病因病机 /

多因身体体质或久病或失血过多造成，致血海失充，不能应时而下。

主症 /

月经数月不行，面色萎黄，头晕目眩，心悸怔忡，皮肤不润，大便干燥。

治法 / 四物汤 + 枸杞子、鸡血藤、牛膝

加减方药 /

◆四物汤 + 阿胶、丹参——滋养肝肾补血

◆四物汤 + 黄芪、党参——补气生血

◆四物汤 + 肉苁蓉、郁李仁——润便

2 阴虚内热型

病因病机 /

血虚日久，伤阴暗耗，阴虚阳亢。

主症 /

月经数月不行，形体消瘦，头晕目眩，手足心热。

治法 / 六味地黄丸

加减方药 /

◆六味地黄丸 + 枸杞子——补肝肾

◆六味地黄丸 + 麦冬、玄参——口干



3 脾胃虚弱型

病因病机 /

饮食失节，饥饱失常，或劳倦过度，幽思不解。

主症 /

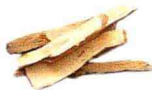
月经数月不行，面色淡黄，倦怠乏力，口淡无味，食后腹胀。

治法 / 参苓白术散

加减方药 /

◆参苓白术散 + 黄芪、木香——气虚

◆参苓白术散 + 柴胡——小腹重坠



4 肾气不足型

病因病机 /

先天禀赋或幼年多病。

主症 /

月经数月不行，体质虚弱，面色晄白，晕眩耳鸣，腰酸酸楚，两腿软弱，畏寒背冷，小便清长，小腹发凉。

治法 / 右归饮

加减方药 /

◆右归饮 + 鹿茸——青春期原发性闭经

5 肝气郁结型

病因病机 /

情志抑郁，忧恙恼怒，七情内伤，致肝气郁结。

主症 /

月经数月不行，面色苍暗，精神抑郁，两胁胀痛连及少腹，胸闷不疏，两乳发胀。

治法 /

◆加味道遥散

6 瘀血阻滞型

病因病机 /

肝气郁结，久结为瘀，或经行产后瘀血未尽，外受风寒，内伤冷饮。

主症 /

月经数月不行，面色紫暗，小腹疼痛，或有积块，痛处不移，按之疼痛，皮肤干燥，甚则鱼鳞状。

治法 / 血府逐瘀汤

加减方药 /

◆血府逐瘀汤 + 莪术——瘀血内结较重

◆血府逐瘀汤 + 乳香、没药——疼痛重

7 寒湿凝结型

病因病机 /

过食生冷。

主症 /

月经数月不行，面色发青，小腹冷痛，得热痛减，肢冷畏寒。

治法 / 温经汤

加减方药 /

◆温经汤 + 附子——寒甚

◆温经汤 + 苍术——湿重

◆温经汤 + 红花、桃仁——瘀

8 痰浊内阻型

病因病机 /

高粱厚味或过食生冷。

主症 /

月经数月不行，体型肥胖，面色浮黄，胸闷脘胀，嗜卧多眠。

加减方药 /

◆二陈汤或起宫丸

月经是显示女性生殖系统健康的最佳指针；若是月经周期规则，量和时间长短都固定，表明女性的内分泌大致正常，相对的生殖系统发生病变的可能性也就降低了。月经可说是每位妇女的“好朋友”，从青春期的初经开始，一直到中年后的停经，大约三四十年时间和月经脱不了关系。对于这样亲密的好朋友，妇女朋友们可不能大意。



“好朋友”不好， 是警讯！



Part 2

女性生理不顺是警讯？早五六天或迟五六天有什么关系呢？如果半年才来一次，那不是更好吗？你是不是也这么想呢？其实生理期是女性身体健康及精神状态极微妙的指针，每个月有一定的周期才是真正的的身心都健康。



月经是女性身体健康的重要指针。女性常抱怨“好朋友”来得不顺，对生活造成很多困扰，其实“好朋友”来得顺不顺，这都和自己生活习惯的好坏有关，女性应该要反省一下。

因此，聪明的女性，应该好好对待每一次到访的生理期，让它平平顺顺地来去。

平日除了生活规律，再加上适时适当的调理，真的把它当作照顾好朋友一般，不掉以轻心，如此才有美丽健康的人生。

造成生理周期异常的原因

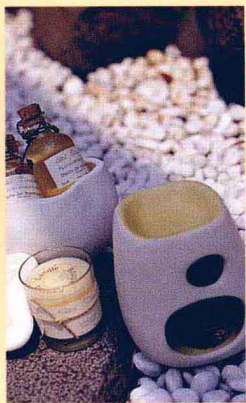


■ **情绪异常**：长期的精神压抑、生闷气或遭受重大精神刺激和心理创伤，都可导致月经失调或痛经、闭经。这是因为月经是卵巢分泌的激素刺激子宫内膜后形成的，卵巢分泌激素又受脑下垂体和下丘脑释放激素的控制，所以无论是卵巢、脑下垂体，还是下丘脑的功能发生异常，都会影响到月经。

■ **起居无度**：女生日常生活应做到有规律，避免劳累过度，尤其是经期要特别注意防寒避湿。另外，在经期的前一周，应避免吃冰冷之食物，以中医的观点来说，这些冰冷的食物，易造成脾胃受伤，而脾胃的水谷精气又是供给“天癸”的营养物质，进而造成子宫虚寒，影响月经，这就是中医所谓的“天寒地冻，则经水凝滞”。所以，不只是内在的体质，外在的天气、食物以及情绪，也就是中医所谓的不内外因这些因素，都会影响月经。

■ **过度节食**：如果因为减肥而过度节食的话，身体无法摄取足够的能量，会造成体内大量脂肪和蛋白质被耗用，导致雌激素合成障碍而缺乏，影响月经来潮，甚至经量稀少或闭经。这也呼应了中医所谓的“后天精血，乃水谷之所化”的观念。

■ **嗜好烟酒**：烟雾中某些成分和酒精可以干扰与月经有关的生理过程，引起月经失调。所以，女性避免抽烟喝酒，是善待自己身体重要的一步。



生理不定期就等于在告诉你：身体与精神有了不平衡的现象，请你要小心了，因为女性生理的顺与不顺和身体的好坏有密不可分的关系。一般女性总是有许多的烦恼，如：黑斑、青春痘、肝斑、头发没光泽、胃痛、腰痛、背痛等，这都可能与生理不顺有关，因此想要健康美丽的女性朋友，千万不要忽视这个问题。



了解 经前症候群



Part 3

脾气暴躁、情绪低落、暴饮暴食等，常是“好朋友”来前的征兆，这些情绪上的变化会因个人体质属性而不同，多了解它，就能更坦然、从容地面对它。



因为体内荷尔蒙的关系，女性月经来潮前不论是心理或是生理的改变，都称经前症候群(Premenstrual Syndrome)，简称PMS。检视一些症状在身体方面，会出现乳房胀痛、头颈背痛、食欲增加、嗜吃甜食、疲倦易懒等现象；在精神状态方面，可能有无精打采、情绪低落、紧张易怒、性欲降低或失眠等约有150种症状。

从心理、生理、遗传、营养和行为因素，都有可能是造成经前症候群的原因，不论是心理或是生理，只要症状与月经周期的改变同步产生，都可以称为经前症候群。

中医看“经前症候群”



情绪改变型：此型患者在临床上最多见，常出现胸闷、易怒、焦躁及经前乳胀，或是全身无力，易于疲惫等症状。这是因为荷尔蒙不平衡所导致的。中医将其归为肝气郁结型，或肝郁肾虚型，前者情绪易怒，两胁或两乳与小腹胀痛为主，后者则是以疲惫，倦怠无力以及经前食欲差，易腹泻为主。

头痛型或感冒型：有些患者明显在每次月经前或结束后，就会有偏头痛或感冒的情形发生。这些患者多因为感冒未痊愈，风邪残存所致，另一种情形则是当经期风寒时，突然出现月经经水变少的情形，这就是中医所谓的热入血室。

水肿型：症状多见经前手脚水肿、全身紧张感，甚至体重也随之增加，因此在临床上多用通经利水的中药方剂，像是五苓散、泽兰之类的药物，当月经结束时，就会出现体重下降的情形。值得注意的是，一般来说，月经前一星期应该禁止冰冷食物、咖啡、茶或是一些刺激性饮料，如果可以最好不要熬夜，这样经前的水肿的症状，就会缓解。

肠胃型：有些患者会在经前出现便秘症状，经期来时又出现腹泻或排气频繁的现象。这类患者多属脾虚的症型，因此可以针对脾胃方面来调理，像是香砂六君子汤之类的方剂，不过有一些病人，因为原本的脾虚，却有因为经期的缘故，造成“肝木克脾土”的情形，也就是出现乳胀、胸闷、烦躁之外，在经期又有腹泻等症。



以上的症状，以情绪改变型以及经前头痛或感冒型的疗效最快，通常只要在月经前一周服药效果就很好了。另外运动、饮食也相当重要，像是经前情绪变化较大的患者，建议每天要有适量的运动，减少盐分及脂肪的摄取，避免茶或咖啡等刺激性的食物，才能有效改善情绪变化。