

姜
坤
主
编

自我防治

月经病

金盾出版社





月经病自我防治

主 编

姜 坤

副主编

谢京红

编著者

黄欲晓 黄海涛

金盾出版社

内 容 提 要

本书内容分为月经、月经病及病因,月经病的临床表现与诊断,月经病的治疗方法及月经病的预防和护理四个部分。重点介绍了便于患者实施的中医辨证施治和饮食疗法,以突出中医防治月经病的优势。其内容全面实用,方法简便易行,文字通俗易懂,适合广大女性朋友阅读。

图书在版编目(CIP)数据

月经病自我防治/姜坤主编. —北京:金盾出版社,2006.12
ISBN 7-5082-4210-6

I. 月… II. 姜… III. 月经病-防治 IV. R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102077 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

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.25 字数:155 千字

2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:13.00 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)

前言

人的一生，是一个从发育成熟而后衰老老化不断发展的过程。青春期为幼稚的生殖器官向成熟过渡的时期，女性以月经的来潮为标志，代表性功能的成熟。性成熟期历时近 30 年，其间排卵功能成熟，有性激素的分泌和周期性排卵，月经有规律，之后卵巢功能衰退，出现绝经。

现代社会竞争激烈，生活压力、精神压力的增加，环境、气候的变化，饮食结构的改变，以及对月经病防治知识的缺乏，使得月经病发病率明显上升，存在于青春期、育龄期、更年期的各个阶段。月经失去正常的规律、经量过多、经期延长，甚至不规则的出血等，都会给妇女带来困扰。很多患者对月经和月经病缺乏应有的知识；在未患病之前不知道怎样预防，如一些女孩为了追求苗条身材，盲目控制饮食，导致月经失调甚至闭经；在患病之后不知道该怎么办，有的采取不理睬的态度，任其发展；有的患病后精神紧张，致使病情加重；有的买些中成药自行调理月经；有的不按照医生的要求，随便停用或增减药物剂量，这些都给月经病的治疗带来一定的难度，患者亦产生了很多的困惑。因此，月经病的自我防治成了广大妇女亟须解决的问题。

基于上述原因，我们组织编写了《月经病自我防治》一书。本书内容丰富，包括月经、月经病及病因，月经病的临床表现与诊断，月经病的治疗方法，月经病的预防和护理四个部分。其特点是实用性强。基于很多月经病患者希望通过中医中药进行调理、治疗，我们着重介绍了中医对月经病的认识，包括病因、发病机制，重点介绍了便于患者掌握、实施的中医辨证施治和饮食疗法，突出了中医治疗、预防月经病的

优势，患者可在了解月经病的同时，领略祖国医学的神奇魅力。本书对常用的西医疗法及月经病的护理亦做了介绍。

本书内容全面实用，方法简便易行，文字通俗易懂，适合广大女性朋友阅读。我们希望通过这本书，为妇女的身心健康做出贡献。

由于作者水平所限，错误之处在所难免，恳请读者批评指正。

姜 坤

2006年6月



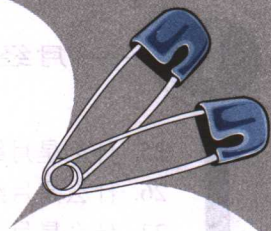
**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

孕妇饮食调养(另有 VCD)	5.00 元	增强免疫力 140 问	12.50 元
产妇饮食调养(另有 VCD)	9.00 元	生活中的不宜 240 则	7.00 元
中老年健康长寿顾问	20.00 元	小学生身心保健	9.00 元
红楼医话	18.00 元	小学生健康必读	7.00 元
蜂胶的神奇妙用	11.00 元	中学生健康必读	8.50 元
养血生血健脑 500 方	14.00 元	大学生健康必读	9.50 元
健康长寿 30 法	8.00 元	高考考生保健	6.00 元
中老年保健必读	7.00 元	军人健康必读	10.50 元
离退休人员健康必读	8.00 元	电脑使用者身心保健	5.00 元
中老年人保健 200 法	11.00 元	下岗上网炒股患病人员	
中年人心身保健	6.00 元	心理保健	10.00 元
中老年人心理保健	9.00 元	中老年人骨骼保健	9.00 元
老年心理保健 100 问	6.00 元	自我保健 230 法	13.50 元
中老年人自我保健方法		“菜篮子”与健康	6.50 元
(另有 VCD)	10.00 元	饮食补钙	13.00 元
吃出美丽与健康	29.00 元	饮食营养搭配 110 问	4.00 元
中老年人运动健身指南	13.00 元	饮食营养 500 忌	8.50 元
中年人防衰强体指南	6.50 元	日常饮食宜与忌	8.00 元
中老年人心脑血管保健	5.00 元	家庭药膳(修订版·	
中老年人胃肠保健	9.00 元	另有 VCD)	12.00 元
中老年人牙齿保健	6.50 元	家庭药酒	8.50 元
口腔保健指南	8.50 元	家庭药茶	12.00 元
皮肤健美 100 法	9.50 元	家庭药粥	11.00 元
牙齿健美 100 法	5.50 元	药膳火锅	7.00 元
现代平衡健身法	5.00 元	家庭四季保健食谱	11.50 元
养生之道 220 题	7.50 元	家庭保健菜谱	9.50 元
人体健康自测 300 问	8.00 元	现代家庭保健食疗方	13.00 元

益智健脑食疗方	6.00 元	山药的保健功能与食疗方	8.00 元
止咳平喘食疗方	9.00 元	栗子花生的保健功能与	
防暑解暑食疗方	8.00 元	食疗方	12.00 元
男性壮阳食疗汤	5.00 元	西洋参的保健食疗与药	
减肥健身食谱	11.00 元	用配方	10.00 元
四季养生保健食疗汤	7.50 元	甲鱼乌鸡的保健功能与	
检验指标异常人员饮		食疗方	14.00 元
食调养	8.00 元	枸杞子的保健功能与药	
中老年人饮食调养	6.50 元	用便方	8.00 元
中老年人营养保健	10.00 元	枣的保健功能与药用	
老年人饮食营养与健康	7.00 元	便方	4.50 元
老年人饮食宜与忌	6.00 元	鱼的食疗与药用	13.00 元
老年食养食疗(修订版)	9.50 元	蜂蜜的保健功能与药用便方	7.50 元
中小學生护眼明目食		茶的保健功能与药用便方	
疗方	8.50 元	(第二版)	4.00 元
百病肉食疗法	10.00 元	茶的保健功能与药用便方	
蔬菜食疗方	9.50 元	(第二次修订版)	8.50 元
水果食疗方	11.50 元	醋的保健功能与药用便方	6.00 元
五谷杂粮食疗方	10.00 元	黑色食品的保健功能与	
豆腐食疗方	5.00 元	食疗方	7.20 元
牛奶豆浆的保健功能与		白色食品保健功能与食	
食疗方	11.00 元	疗方	13.50 元
山楂的保健功能与食疗方	9.50 元	黄色食品的保健功能与	
莲子木耳的保健功能与		食疗方	7.50 元
食疗方	13.00 元	红色食品保健功能与食	
食用菌的保健功能与食		疗方	14.00 元
疗方	8.50 元	绿色食品的保健功能与	
核桃的保健功能与食疗方	6.60 元	食疗方	10.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号院金盾出版社邮购部,联系人徐玉珏,邮政编码:100072,电话:(010) 83210682,传真:(010)83219217。

目 录



一、月经、月经病及病因

1. 什么是月经？女人为什么会来月经？ /2
2. 月经血有什么特点？ /3
3. 什么是经期？经期出血量多少才算正常？ /4
4. 什么是月经初潮及月经周期？初潮年龄一般多大？ /4
5. 什么样的月经是正常的？ /5
6. 来月经时应该有什么感觉？月经期身体有何变化？ /5
7. 子宫内膜在月经周期中的变化分几期？ /6
8. 中医对月经产生的机制如何认识？ /7
9. 中医所说的“天癸”是什么？与月经有什么关系？ /8
10. 女孩如何应对月经初潮？ /9
11. 9岁前来月经是病吗？ /10
12. 女孩16岁还没来月经是怎么回事？ /11
13. 什么叫月经晚发？有几种原因？ /12
14. 女孩初潮晚有什么坏处？ /12
15. 女孩第一次月经来潮后会出现哪些情况？ /13
16. 什么是并月、居经、避年、暗经、激经？这些都是病吗？ /14
17. 月经会受什么因素影响？ /15
18. 什么是月经病？主要包括哪些疾病？ /16
19. 中医认为月经病的发病原因有哪些？ /16
20. 月经失调是怎样引发的？ /17
21. 哪些药物可影响月经？ /18
22. 本来正常的月经周期可以人为调整吗？ /18
23. 考试会引起月经紊乱吗？ /19
24. 居住地改变或旅行、出差，为什么会出现月经失调？ /20



25. 什么是月经先期？发病的原因是什么？ /20
26. 什么是月经后期？发病的原因是什么？ /22
27. 什么是月经先后无定期？发病的原因是什么？ /22
28. 什么是经血量过多？发病的原因是什么？ /23
29. 为什么有些带环的人会发生经血量过多？ /24
30. 什么是经血量过少？发病的原因是什么？ /24
31. 什么是经期延长？为什么会出现经期延长？ /25
32. 什么是经间期出血？为什么会出现经间期出血？ /26
33. 什么是功能失调性子宫出血？ /27
34. 无排卵型功能失调性子宫出血有何特点？ /27
35. 有排卵型月经失调有何表现？ /28
36. 何谓崩漏？其发病的原因是什么？ /28
37. 何谓青春期功能失调性子宫出血？发病的原因是什么？ /29
38. 何谓更年期功能失调性子宫出血？发病的原因是什么？ /30
39. 什么是痛经？为什么会发生痛经？ /30
40. 如何区别原发性痛经和继发性痛经？ /31
41. 原发性痛经的发病原因是什么？ /31
42. 继发性痛经的发病原因是什么？ /32
43. 情绪异常能引起或加重痛经吗？ /32
44. 什么是闭经？如何分类？ /33
45. 子宫性闭经发病的原因是什么？ /34
46. 卵巢性闭经发病的原因是什么？ /34
47. 垂体性闭经发病的原因是什么？ /35
48. 什么是下丘脑性闭经？发病的原因是什么？ /35
49. 高泌乳素血症发病的原因及临床表现是什么？ /36
50. 避孕药引起闭经后，对以后生育有影响吗？ /36
51. 什么是经行头痛？发病的原因是什么？ /37
52. 什么是经行身痛？发病的原因是什么？ /38
53. 什么是经行泄泻？发病的原因是什么？ /38
54. 什么是倒经？发生倒经的原因是什么？ /39

55. 什么是经行发热？发病的原因是什么？ /39
56. 什么是经行口糜？发病的原因是什么？ /40
57. 什么是经行风疹块？发病的原因是什么？ /41
58. 什么是经行眩晕？发病的原因是什么？ /42
59. 什么是经行水肿？发生的原因是什么？ /42
60. 什么是经前期综合征？在育龄妇女中常见吗？ /43
61. 经前期综合征的病因是什么？ /44
62. 什么是经行情志异常？发病的原因是什么？ /45
63. 什么是更年期综合征？发病的原因是什么？ /46
64. 什么是绝经前后诸症？发病的原因是什么？ /48
65. 更年期综合征患者月经有何改变？ /50
66. 不到年龄就绝经的原因有哪些？ /51
67. 绝经早好吗？ /52
68. 更年期妇女月经紊乱还会怀孕吗？ /53
69. 妇女绝经后是否要将节育环取出？ /53
70. 什么是多囊卵巢综合征？发病原因是什么？ /54
71. 什么是卵巢早衰？发病的原因是什么？ /55
72. 有月经病的妇女能否服避孕药？ /56
73. 服用避孕药期间为什么会有阴道出血？ /56
74. 服避孕药后经血量减少对身体有害处吗？ /57
75. 为什么在服短效避孕药期间经血量会越来越来少？ /57
76. 避孕药为什么会引起闭经？ /58
77. 为什么有些人怀孕后还有月经？ /58
78. 为什么哺乳期不来月经也有可能怀孕？ /59
79. 人工流产后为什么会引起月经失调？ /59
80. 妇女人工流产后或服避孕药后要注意什么？ /60
81. 妇女太胖或太瘦都会发生月经不调吗？ /60
82. 面部痤疮与月经不调有无关系？ /61
83. 没有月经就不能生孩子吗？ /61
84. 经血量过少会影响生育吗？ /62



二、月经病的临床表现与诊断

85. 怎样自我判断月经病? /64
86. 诊治月经病的一般步骤是什么? /64
87. 月经病的中医辨证要点是什么? /66
88. 阴道不规则出血要考虑哪些疾病? /68
89. 妇女不规则阴道流血或淋漓不尽都属于月经失调吗? /69
90. 月经先期的临床表现是什么? /69
91. 月经先期需与哪些疾病相鉴别? /70
92. 月经后期的病因及临床表现是什么? /71
93. 诊断月经后期首先应注意什么问题? 应与哪些疾病相鉴别? /71
94. 怎样判断怀孕? /72
95. 什么是宫颈黏液检查? 有什么实用价值? /73
96. 月经不来,尿妊娠试验阳性就是怀孕吗? /74
97. 什么是基础体温? 有什么实用价值? /74
98. 已婚妇女月经后期为什么不能乱服药? /75
- 4 99. 月经错后突然出现剧烈腹痛应首先想到什么病? /76
100. 什么是阴道脱落细胞涂片检查? 有什么实用价值? /77
101. 患有月经后期或闭经的妇女怎样知道月经就要来潮? /78
102. 月经先后无定期的临床表现是什么? /78
103. 月经先后无定期应与何病相鉴别? /78
104. 经血量过多的临床表现是什么? /79
105. 经血量多有什么危害? /80
106. 经血量过多需与何病相鉴别? /80
107. 经血量过少的临床表现是什么? /81
108. 经血量过少需与哪些疾病相鉴别? 82
109. 经期延长的临床表现是什么? /83
110. 经期延长与漏下、赤带如何鉴别? /83
111. 为什么有的人在绝经期后还会发生阴道出血? /84
112. 经间期出血的临床表现是什么? /85
113. 经间期出血与月经先期、经漏、赤白带下如何自我鉴别? /86

114. 功能失调性子宫出血有哪些症状? /87
115. 功能失调性子宫出血怎样诊断? /88
116. 功能失调性子宫出血需要做哪些检查项目? /88
117. 哪些疾病易误诊为功能失调性子宫出血? /90
118. 选用激素治疗功能失调性子宫出血时应注意什么问题? /91
119. 崩漏的并发症有哪些? /92
120. 子宫内膜异位症的主要症状有哪些? /92
121. 子宫肌腺症与子宫内膜异位症一样吗? /93
122. 痛经辨别证型的要点是什么? /93
123. 闭经分几度? /94
124. 怎样诊断闭经? /95
125. 何谓席汉氏综合征? /95
126. 月经稀发是怎么回事? 月经稀发与闭经有区别吗? /96
127. 经前期紧张综合征有哪些表现? /96
128. 经行乳房胀痛的证型分几种? 需与何病相鉴别? /96
129. 经行发热的诊断要点是什么? /97
130. 经行发热需与何病相鉴别? /98
131. 经行头痛的诊断要点是什么? /98
132. 经行头痛需与何病相鉴别? /98
133. 经行身痛的诊断要点是什么? /99
134. 经行身痛需与何病相鉴别? /99
135. 经行泄泻的诊断要点是什么? /100
136. 经行泄泻需与何病相鉴别? /100
137. 经行口糜的诊断要点是什么? /101
138. 经行口糜需与何病相鉴别? /101
139. 经行风疹块的诊断要点是什么? /102
140. 经行风疹块需与何病相鉴别? /102
141. 经行眩晕的诊断要点及各证特点是什么? /103
142. 经行眩晕需与何病相鉴别? /103
143. 经行水肿的诊断要点是什么? /104



- 144. 经行水肿需与何病相鉴别? /104
- 145. 经行情志异常需与何病相鉴别? /105
- 146. 绝经后阴道出血由哪些原因引起? /105
- 147. 出现绝经后出血要特别注意什么? /106
- 148. 经行鼻出血的临床表现有哪些? 应与何病相鉴别? /106
- 149. 经行呕吐的临床表现是什么? 应与何病相鉴别? /107
- 150. 多囊卵巢综合征主要临床表现是什么? 按中医证型各有何表现? /108
- 151. 卵巢早衰的临床表现是什么? 按中医证型各有何表现? /109

三、月经病的治疗方法

- 152. 治疗月经先期如何辨证选方? /112
- 153. 不同证型月经先期如何选择中成药治疗? /112
- 154. 月经先期者如何选用饮食疗法? /113
- 155. 如何辨证选方治疗月经后期? /114
- 156. 如何选择中成药治疗月经后期? /114
- 157. 如何辨证选方治疗月经先后无定期? /115
- 6 158. 月经先后无定期者如何选用饮食疗法? /115
- 159. 月经后期者如何选用饮食疗法? /116
- 160. 如何辨证选方治疗经血量过少? /117
- 161. 如何选择中成药治疗经血量少? /117
- 162. 经血量少者如何选用饮食疗法? /118
- 163. 如何辨证选方治疗经血量过多? /119
- 164. 如何选择中成药治疗经血量过多? /119
- 165. 经血量过多者如何选用饮食疗法? /120
- 166. 放置节育环会引起哪些月经不调? 应注意什么? /120
- 167. 服避孕药引起的阴道出血中医怎样治疗? /121
- 168. 如何辨证选方治疗经间期出血? /122
- 169. 如何选择中成药治疗经间期出血? /122
- 170. 功能失调性子宫出血的治疗原则是什么? /122
- 171. 功能失调性子宫出血如何选用饮食疗法? /123

172. 出现了青春期功能失调性子宫出血怎么办? /124
173. 如何使用性激素治疗功能失调性子宫出血? /125
174. 什么叫人工周期法? /126
175. 除用人工周期法外,还有什么方法能调整月经周期? /126
176. 中医有人工周期疗法吗? /127
177. 如何辨证选方治疗崩漏? /128
178. 如何选用中成药治疗崩漏? /129
179. 崩漏患者如何选择饮食疗法? /130
180. 怎样急救暴崩症? /132
181. 何谓治崩三法? 如何自我选择? /132
182. 痛经治疗原则是什么? /133
183. 如何辨证选方治疗痛经? /133
184. 如何对证选择中成药治疗痛经? /134
185. 痛经者如何辨证选择饮食疗法? /135
186. 如何选用民间疗法防治痛经? /135
187. 输卵管阻塞引起的月经失调怎样治疗? /136
188. 子宫内膜异位症可以单用药物治疗吗? /136
189. 如何辨证选方治疗闭经? /138
190. 如何辨证选择中成药治疗闭经? /139
191. 子宫性闭经怎样治疗? /139
192. 垂体性闭经如何治疗? /140
193. 下丘脑性闭经治疗应注意什么? /140
194. 如何辨证选方治疗闭经溢乳综合征? /141
195. 卵巢早衰引起的闭经如何治疗? /142
196. 人工流产后引起的闭经中医怎样辨证论治? /142
197. 产后大出血引起的闭经特征及治疗原则是什么? /142
198. 多囊卵巢综合征如何治疗? /143
199. 肥胖妇女月经不调怎样治疗? /144
200. 石女症能治疗吗? /145
201. 闭经如何选用饮食疗法? /146



202. 如何辨证治疗经前期乳房胀痛? /147
203. 如何辨证选方治疗经行发热? /148
204. 如何辨证选方治疗经行身痛? /149
205. 经行身痛者如何选择饮食疗法? /149
206. 如何辨证治疗经行头痛? /150
207. 经行头痛者如何选择饮食疗法? /150
208. 如何辨证选方治疗经行泄泻? /151
209. 经行泄泻者如何选择饮食疗法? /152
210. 如何辨证治疗倒经? /152
211. 如何辨证选方治疗经行口糜? /152
212. 经行口糜者如何选用饮食疗法? /153
213. 如何辨证选方治疗经行风疹块? /153
214. 如何辨证选方治疗经行眩晕? /154
215. 怎样辨证选方治疗经行水肿? /155
216. 经行水肿者如何选用饮食疗法? /155
217. 如何辨证选方治疗经行情志异常? /155
- 8 218. 经行情志异常者如何选择饮食疗法? /156
219. 怎样治疗经期失眠症? /156
220. 如何辨证治疗更年期综合征? /157
221. 更年期综合征如何运用针灸治疗? /158
222. 更年期综合征的激素替代治疗是怎么回事? /158
223. 更年期综合征的心理治疗为什么重要? /159
224. 更年期综合征如何自我进行心理调适? /160
225. 更年期综合征患者如何进行饮食疗法? /161
226. 更年期综合征的预后如何? /162
227. 某些月经失调的患者为什么会久治不愈? /163
228. 月经不調患者应怎样选择就诊和服药时间? /164

四、月经病的预防和护理

229. 经期应如何自我保健? /166

230. 月经期为什么要特别注意卫生? /166
231. 月经期怎样保持外阴清洁? /167
232. 月经期饮食应该注意什么? /167
233. 月经初潮时为什么要注意补充钙? /168
234. 月经期能否进行健身锻炼? /168
235. 月经期可以用卫生栓吗? /169
236. 少女月经期间能做倒立和劈叉运动吗? /170
237. 女学生上体育课碰上月经来潮怎么办? /171
238. 月经先期和月经后期如何预防和护理? /172
239. 月经先后无定期和经血量过多如何防护? /172
240. 经血量过少如何预防和护理? /173
241. 经血量过多继发贫血的患者怎样进行饮食调理? /174
242. 经血量过多的妇女如何避孕? /174
243. 经期延长如何预防和护理? /175
244. 经间期出血如何预防和护理? /175
245. 功能失调性子宫出血如何预防和护理? /175
246. 功能失调性子宫出血继发贫血的患者如何调护? /176
247. 怎样防治痛经? /176
248. 如何预防和护理闭经? /177
249. 如何预防和护理经前乳房胀痛? /178
250. 如何预防和护理经行发热与经行头痛? /178
251. 如何预防和护理经行身痛和经行泄泻? /179
252. 如何自我预防和护理倒经? /180
253. 如何预防和护理经行口糜与经行面部痤疮? /180
254. 如何预防和护理经行情志异常? /181
255. 如何预防和护理经行水肿? /182
256. 女性如何进行更年期保健? /183
257. 如何预防和护理卵巢早衰和多囊卵巢综合征? /183

一、月经、月经病及病因

月经是伴随女性大半生的正常生理现象；月经病是女性的常见病、多发病。以下为您解读月经、月经病及其病因。

