

「中医调治答疑丛书」

尹国有 刘丹卓◎主编

月经病中医调治 200问



金盾出版社

中医调治答疑丛书

月经病中医调治 200 问

主 编

尹国有 刘丹卓

副主编

李 广 越新广

编著者

尹国有 李洪斌 刘丹卓

饶 洪 陈玲曾 李 广

越新广 孟 毅

金 盾 出 版 社



内 容 提 要

本书以问答的形式,简要介绍了月经病的基础知识,详细阐述了中医治疗调养月经不调、痛经、闭经、崩漏、月经前后诸证、绝经前后诸证等临床常见月经病的各种方法,认真细致地解答了广大患者在寻求治疗调养月经病过程中可能遇到的各种问题。其文字通俗易懂,内容科学实用,可作为月经病患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员和广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

月经病中医调治 200 问/尹国有,刘丹卓主编. —北京:金盾出版社,2014. 4

(中医调治答疑丛书)

ISBN 978-7-5082-9186-4

I. ①月… II. ①尹…②刘… III. ①月经病—中医疗法—问题解答 IV. ①R271.11-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 022182 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:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11.25 字数:233 千字

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:28.00 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

人生最宝贵的是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关心的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。随着医学水平的提高，医学模式的改变，医学知识的普及，医患关系的观念已由被动就医向“指导合作型”和“共同参与型”的模式转变，自我调治疾病越来越受到人们的重视。

返璞归真、回归大自然已成为当今的时尚，中医注重疾病的整体调治、非药物治疗和日常保健，采用中医方法治疗调养疾病以其显著的疗效和较少的不良反应深受广大患者的欢迎。月经是女性的一种正常生理现象，从十三四岁来潮，直到五十岁左右消失，伴随每个女性数十年。月经病是指月经的期、量、色、质异常，以及伴随月经周期出现明显不适症状为特征的一类妇科疾病。月经病居女性“经、带、胎、产”四大疾病之首，是困扰女性朋友健康的常见病、多发病，严重影响着患者的工作、学习和生活。为了普及医学知识，满足广大读者运用中医方法治疗调养月经病的需求，指导建立健康、文明、科学的生活方式，我们组织编写了《中医调治答疑丛书——月经病中医调治 200 问》一书。

本书以月经先期、月经后期、月经先后无定期、经期延长、月经量过多、月经量过少等月经不调及痛经、闭经、崩漏、月经前后诸证、绝经前后诸证等临床常见月经病的中医治疗

调养为重点,采用问答的形式,系统地介绍了月经病的防治知识,认真细致地解答了广大月经病患者在寻求治疗调养月经病过程中可能遇到的种种问题,力求让广大读者看得懂、用得上。书中从正确认识月经病开始,首先简要介绍了月经的生理、病理特点,容易发生的月经病,以及临床常见月经病的发病原因、临床表现、诊断与预防等有关月经病的基础知识,之后详细阐述了中医辨证治疗、中成药治疗、单方验方治疗,以及按摩、敷帖、饮食药膳、情志调节、起居调摄等中医治疗调养临床常见月经病的各种方法。

书中文字通俗易懂,内容科学实用,治疗和调养方法叙述详尽,可作为月经病患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员和广大群众阅读参考。需要说明的是,由于疾病是复杂多样、千变万化的,加之月经病患者个体差异和病情轻重不一,在应用本书中介绍的药物或方法治疗调养月经病时,一定要先咨询医生,切不可自作主张、生搬硬套地“对号入座”,以免引发不良事件。

在本书的编写过程中,参考了许多公开发表的著作,在此一并向有关作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

尹国有



一、正确认识月经病

1. 什么是月经, 月经是怎样产生的 (1)
2. 什么是月经初潮、月经周期及经期, 一般初潮
 年龄是几岁 (2)
3. 月经周期中子宫内膜是如何变化的 (3)
4. 什么样的月经是正常的 (4)
5. 月经常受哪些因素影响 (5)
6. 女孩第一次月经来潮后会出现哪些情况 (6)
7. 中医是如何认识月经的 (8)
8. 中医所说的天癸是什么, 天癸与月经有何关系 (9)
9. 什么是月经病, 主要包括哪些 (10)
10. 月经病的发病原因有哪些 (11)
11. 月经来潮与阴道出血有什么不同 (12)
12. 阴道不规则出血要考虑哪些疾病 (13)
13. 哪些药物可影响月经 (15)
14. 考试会引起月经紊乱吗 (16)
15. 为什么青春期少女容易出现月经不规律 (17)
16. 人工流产后为什么会引起月经不调 (18)



17. 为什么有的妇女在绝经期后还会发生阴道出血 (19)
18. 导致月经病的生活因素有哪些 (21)
19. 诊断月经病的一般步骤是什么 (22)
20. 怎样知道自己得了月经病 (24)
21. 何谓月经不调,是怎样引发的 (26)
22. 什么是月经先期,发病原因有哪些 (27)
23. 什么是月经后期,发病原因有哪些 (28)
24. 诊断月经后期应注意什么问题,应与哪些疾病相鉴别 (29)
25. 什么是月经先后无定期,发病原因有哪些 (30)
26. 什么是经期延长,发病原因有哪些 (31)
27. 什么是月经过少,发病原因有哪些 (32)
28. 经血量过少需与哪些疾病相鉴别 (33)
29. 什么是月经过多,发病原因有哪些 (34)
30. 经血量过多需与哪些疾病相鉴别 (35)
31. 什么是崩漏,发病原因有哪些 (36)
32. 中医通常将崩漏分为几种证型 (37)
33. 什么是功能失调性子宫出血,临床分为几种类型... (38)
34. 功能失调性子宫出血需要做哪些方面的检查 (39)
35. 哪些疾病易误诊为功能失调性子宫出血 (40)
36. 青春期功能失调性子宫出血是怎么回事 (41)
37. 闭经是怎么回事 (42)
38. 西医是如何对闭经进行分类的 (43)
39. 闭经分为几度,怎样正确诊断闭经 (44)





40. 中医是如何认识闭经的病因病机的 (45)
41. 中医通常将闭经分为几种证型 (46)
42. 什么是痛经,如何区分原发性痛经和继发性
 痛经 (47)
43. 中医是如何认识痛经病因病机的 (48)
44. 何谓经行吐衄,中医是怎样认识其病因病机的 ... (50)
45. 什么是经行头痛,中医是怎样认识其病因病
 机的 (51)
46. 什么是经行发热,中医是怎样认识其病因病
 机的 (52)
47. 什么是经行水肿,中医是怎样认识其病因病
 机的 (53)
48. 何谓经行泄泻,需与哪些疾病相鉴别 (53)
49. 什么是经行情志异常,中医是怎样认识其病因
 病机的 (55)
50. 什么是绝经前后诸证,中医是怎样认识其病因
 病机的 (56)
51. 何谓上节育环后月经失调,如何认识其发病机
 制 (57)
52. 何谓经前期综合征,有哪些表现 (58)
53. 经前期综合征的病因是什么 (59)
54. 怎样正确诊断经前期综合征,如何预防经前期综
 合征 (60)
55. 经血量过少会影响生育吗 (61)
56. 女性怎样顺利度过月经期 (62)



57. 为什么有些月经不调的患者久治不愈 (63)
58. 月经期能否进行健身锻炼 (65)
59. 如何预防月经病的发生 (66)

二、中医调治月经病

60. 中医治疗月经病有哪些优势,有何不足 (68)
61. 月经病的辨证要点及治疗原则是什么 (70)
62. 治疗月经病常用的单味中药有哪些 (71)
63. 治疗月经病常用的方剂有哪些 (87)
64. 如何正确煎煮中药汤剂 (105)
65. 怎样服用中药汤剂才恰当 (107)
66. 怎样辨证治疗月经先期 (108)
67. 怎样辨证治疗月经后期 (110)
68. 怎样辨证治疗月经先后无定期 (111)
69. 怎样辨证治疗经期延长 (112)
70. 怎样辨证治疗月经过多 (113)
71. 怎样辨证治疗月经过少 (114)
72. 怎样辨证治疗闭经 (115)
73. 怎样辨证治疗痛经 (117)
74. 治疗崩漏三法指的是什么 (118)
75. 怎样辨证治疗崩漏 (120)
76. 怎样辨证治疗经行吐衄 (122)
77. 怎样辨证治疗经行头痛 (123)
78. 怎样辨证治疗经行发热 (124)



79. 怎样辨证治疗经行水肿	(126)
80. 怎样辨证治疗经行泄泻	(127)
81. 怎样辨证治疗经行情志异常	(128)
82. 怎样辨证治疗绝经前后诸证	(129)
83. 治疗月经病如何谨慎合理地使用中草药	(130)
84. 中成药的处方来源有哪些,有何组方特点	(132)
85. 如何选择治疗月经病的中成药	(133)
86. 如何保管治疗月经病的中成药	(134)
87. 怎样服用治疗月经病的中成药	(135)
88. 治疗月经病常用的丸剂中成药有哪些	(136)
89. 治疗月经病常用的片剂中成药有哪些	(144)
90. 治疗月经病常用的膏剂中成药有哪些	(148)
91. 治疗月经病常用的颗粒剂中成药有哪些	(151)
92. 治疗月经病常用的口服液中成药有哪些	(154)
93. 治疗月经病常用的胶囊剂中成药有哪些	(156)
94. 怎样根据辨证分型选用治疗月经先期的 中成药	(158)
95. 怎样根据辨证分型选用治疗月经后期的 中成药	(160)
96. 怎样根据辨证分型选用治疗月经先后无定 期的中成药	(161)
97. 怎样根据辨证分型选用治疗经期延长的 中成药	(161)
98. 怎样根据辨证分型选用治疗月经过多的 中成药	(162)



99. 怎样根据辨证分型选用治疗月经过少的
 中成药 (163)
100. 怎样根据辨证分型选用治疗闭经的中成药 (163)
101. 怎样根据辨证分型选用治疗痛经的中成药 (165)
102. 怎样根据辨证分型选用治疗崩漏的中成药 (166)
103. 怎样根据辨证分型选用治疗经行吐衄的
 中成药 (167)
104. 怎样根据辨证分型选用治疗经行头痛的
 中成药 (168)
105. 怎样根据辨证分型选用治疗经行发热的
 中成药 (169)
106. 怎样根据辨证分型选用治疗经行水肿的
 中成药 (170)
107. 怎样根据辨证分型选用治疗经行泄泻的
 中成药 (171)
108. 怎样根据辨证分型选用治疗绝经前后诸
 证的中成药 (172)
109. 何谓单方验方, 如何选用单方验方治疗
 月经病 (173)
110. 治疗月经先期常用的单方有哪些 (174)
111. 治疗月经后期常用的单方有哪些 (175)
112. 治疗月经先后无定期常用的单方有哪些 (177)
113. 治疗经期延长常用的单方有哪些 (179)
114. 治疗月经过多常用的单方有哪些 (180)
115. 治疗月经过少常用的单方有哪些 (182)



116. 治疗痛经常用的单方有哪些	(183)
117. 治疗闭经常用的单方有哪些	(185)
118. 治疗崩漏常用的单方有哪些	(187)
119. 治疗月经前后诸证常用的单方有哪些	(188)
120. 治疗绝经前后诸证常用的单方有哪些	(192)
121. 治疗月经先期常用的验方有哪些	(193)
122. 治疗月经后期常用的验方有哪些	(194)
123. 治疗月经先后无定期常用的验方有哪些	(196)
124. 治疗经期延长常用的验方有哪些	(197)
125. 治疗月经过多常用的验方有哪些	(199)
126. 治疗月经过少常用的验方有哪些	(201)
127. 治疗痛经常用的验方有哪些	(202)
128. 治疗闭经常用的验方有哪些	(204)
129. 治疗崩漏常用的验方有哪些	(205)
130. 治疗经行吐衄常用的验方有哪些	(206)
131. 治疗经行头痛常用的验方有哪些	(207)
132. 治疗经行发热常用的验方有哪些	(209)
133. 治疗经行水肿常用的验方有哪些	(210)
134. 治疗经行泄泻常用的验方有哪些	(212)
135. 治疗绝经前后诸证常用的验方有哪些	(213)
136. 针灸治疗月经病有何作用	(215)
137. 针刺治疗月经病应注意什么	(216)
138. 艾灸治疗月经病应注意什么	(217)
139. 治疗月经不调常用的针刺处方有哪些	(218)
140. 治疗月经不调常用的艾灸处方有哪些	(224)



- 141. 治疗痛经常用的针灸处方有哪些 (229)
- 142. 治疗闭经常用的针灸处方有哪些 (233)
- 143. 治疗崩漏常用的针灸处方有哪些 (237)
- 144. 治疗月经前后诸证常用的针灸处方有哪些 (241)
- 145. 如何进行耳针治疗操作 (243)
- 146. 如何进行耳压治疗操作 (244)
- 147. 应用耳针耳压疗法调治月经病应注意什么 (245)
- 148. 调治月经不调常用的耳针耳压处方有哪些 (247)
- 149. 调治痛经常用的耳针耳压处方有哪些 (250)
- 150. 调治闭经常用的耳针耳压处方有哪些 (253)
- 151. 调治崩漏常用的耳针耳压处方有哪些 (255)
- 152. 调治月经病常用的按摩手法有哪些 (256)
- 153. 用按摩疗法调治月经病应注意什么 (261)
- 154. 如何用按摩疗法调治月经不调 (262)
- 155. 如何用按摩疗法调治痛经 (264)
- 156. 如何用按摩疗法调治闭经 (266)
- 157. 药物敷贴法调治月经病有何作用 (268)
- 158. 药物敷贴法调治月经病应注意什么 (269)
- 159. 调治月经不调常用的药物敷贴处方有哪些 (271)
- 160. 调治痛经常用的药物敷贴处方有哪些 (273)
- 161. 调治闭经常用的药物敷贴处方有哪些 (275)
- 162. 调治崩漏常用的药物敷贴处方有哪些 (277)
- 163. 月经病患者的饮食调养原则是什么 (279)
- 164. 月经病患者如何判断自己的体质 (280)
- 165. 月经病患者的饮食如何因人、因时、因地



而异	(281)
166. 月经病患者能否选用保健补品	(282)
167. 月经病患者进补的原则和禁忌有哪些	(284)
168. 月经病患者怎样选择适合自己的进补方法	(285)
169. 月经病患者宜常吃的食物有哪些	(287)
170. 适宜于月经先期患者的食疗方有哪些	(289)
171. 适宜于月经后期患者的食疗方有哪些	(291)
172. 适宜于月经先后无定期患者的食疗方有 哪些	(293)
173. 适宜于经期延长患者的食疗方有哪些	(295)
174. 适宜于月经过多患者的食疗方有哪些	(297)
175. 适宜于月经过少患者的食疗方有哪些	(299)
176. 适宜于痛经患者的食疗方有哪些	(301)
177. 适宜于痛经患者的药酒有哪些	(303)
178. 适宜于闭经患者的食疗方有哪些	(305)
179. 适宜于崩漏患者的食疗方有哪些	(307)
180. 药茶的种类和剂型有哪些	(309)
181. 应用药茶调治月经病应注意什么	(310)
182. 适宜于月经先期患者的药茶方有哪些	(311)
183. 适宜于月经后期患者的药茶方有哪些	(313)
184. 适宜于经期延长患者的药茶方有哪些	(314)
185. 适宜于月经过多患者的药茶方有哪些	(316)
186. 适宜于月经过少患者的药茶方有哪些	(317)
187. 适宜于痛经患者的药茶方有哪些	(319)
188. 适宜于闭经患者的药茶方有哪些	(321)



189. 治疗月经病为什么要重视心理因素的影响 (322)
190. 月经病患者常有怎样的心理状态 (324)
191. 如何对月经病患者提供心理支持 (325)
192. 月经病患者应如何调整自己的心态 (326)
193. 如何将谈心开导法应用于月经病患者 (327)
194. 如何将解惑释疑法应用于月经病患者 (328)
195. 月经病患者如何避开烦恼忧愁以保持
心情舒畅 (329)
196. 怎样用音乐疗法调养月经病 (330)
197. 怎样用赏花疗法调养月经病 (332)
198. 月经病患者起居养生的要点有哪些 (333)
199. 痛经患者应如何进行自我调养 (335)
200. 闭经患者应如何进行自我调养 (336)

附录 人体常用穴位示意图



一、正确认识月经病

1. 什么是月经，月经是怎样产生的

月经是指伴随卵巢周期性变化出现的子宫内膜周期性脱落及出血的现象，这是女性所特有的生理现象，这种变化是周期性的，一般每个月发生1次，所以称为月经。

规律月经的建立是女性生殖系统功能成熟的主要标志。月经从十三四岁来潮，直到五十岁左右消失，伴随每个女性数十年。月经是在人体的下丘脑、垂体和卵巢相互协调作用下，经过机体一系列复杂的周期变化产生的，这种变化称之为“性周期”。

卵巢具有独特的功能，一是提供成熟的卵子，保障女性繁殖后代；二是支持生殖、内分泌功能，分泌性激素。青春期后，每个性周期卵巢中通常只有1个卵泡可以生长发育成熟。成熟的卵泡破裂，将里面的细胞排出，这就叫“排卵”。排卵后，卵泡细胞内形成黄体。如果卵子没有受精，黄体的寿命不超过14天就萎缩消失，3~4天后又有新的周期开始。在卵巢的周期变化中，卵泡生长发育时产生一种内分泌激素叫雌激素。排卵后黄体除产生雌激素外，还产生另一种内分泌激素就是孕酮。在子宫的周期变化中，雌激素的作用是使子宫内膜生长增厚，血管增多。排卵以后，黄体分泌的雌激素和孕酮共同作用，使增厚的子宫内膜腺体弯曲，发生分泌现象，为可能到来的受精卵做好准备。如果没有受孕，黄体萎缩，子宫内膜失去激素的支持，也开始萎缩、坏死、脱落。血液与脱落的内膜碎屑一起排出体外，这就是“月经”。



子宫内膜的脱落是周期性的,当子宫内膜的功能层剥脱后,基底层就进行修复,这就是人们肉眼所见的“出血周期”。与此同时,卵巢内新的卵泡逐步发育、成熟,进入下一个月经周期,如此周而复始地循环,直到绝经才终止。

2. 什么是月经初潮、月经周期及经期,一般初潮年龄是几岁

月经是女性的一种正常生理现象。女性月经第一次来潮称为月经初潮,它是性功能趋于成熟的重要标志,意味着女性青春期的到来。

月经周期是指上次月经来潮的第一天开始,至下次月经来潮的第一天的间隔时间,即两次月经第一天的间隔时间。出血的第一天为月经周期第一天,一般一个月经周期为28~30天,21~45天均为正常范围。月经周期的长短因人而异,但每个妇女的月经周期有自己的规律性。有些人认为自己的月经周期不是28~30天,如提前5天或错后5天就认为周期不准、月经失调而到医院就诊,其实这种认识是不对的。实际上这种月经都不是真的提前或错后,而是正常的、规律的月经周期。

经期,顾名思义就是指来月经时出血的日子,从月经出血的第一天,到月经出血干净的那一天,亦即每次月经持续的天数。经期一般为2~7天,平均3~5天,短于2天、长于8天的,应该考虑病理性的可能。一般来说,月经期的出血量在30~60毫升。月经初期,一般指经期的第一天,有的只有半天,经量很少;月经中期,一般指经期的第2~3天,经量明显增多;月经末期,一般指月经期的第4~7天,出血量逐

