

实用保健养生丛书

SHIDAINVXINGSHIYONGBAOJIAN YANGSHENGSHOUCE

时代女性实用保健养生

主编：王甲琴
张慧颖



延边大学出版社

手册

实用保健养生丛书

SHIDAINVXINGSHIYONGBAOJIANYANGSHENGSHOUCE

时代女性实用保健养生

主 编：王甲琴
张慧颖
副主编：刘丽华
朱桂霞

延边大学出版社

手册

图书在版编目 (CIP) 数据

时代女性实用保健养生手册/王甲琴主编. —延吉:
延边大学出版社, 2009. 12

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3025 - 3

I. ①时… II. ①王… III. ①女性 - 保健 - 手册
IV. ①R173 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 234774 号

时代女性实用保健养生手册

主 编: 王甲琴

责任编辑: 张宏飞

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 20.25 字数: 279 千字

印数: 1—5000

版次: 2010 年 4 月第 1 版

印次: 2010 年 4 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3025 - 3

定价: 25.00 元



从古至今,人们都喜欢把女性比喻为美丽的花朵。精心呵护可以使花朵更加明艳动人,缺乏关爱则会使娇柔的花朵失去色泽,甚至过早地枯萎。对于广大女性朋友来说,要想爱惜自己的身体,应该首先了解自己的身体,从而根据自己的需要进行适当的养护及保健。在本书中,我们把女性的一生分为五个阶段,分别介绍处于该时期女性的生理、心理特点,应该注意的事项以及该如何科学地进行保健。希望本书的内容会对广大女性朋友们有所帮助,愿天下的女性朋友们都拥有温馨、美满的生活,在幸福的生活中愈发健康、美丽。



目 录

一、青春期的保健	(1)
(一)什么是青春期	(1)
(二)青春期少女的心理健康	(2)
(三)月经与月经病的防治	(6)
(四)经期的保健	(36)
(五)青春期少女的饮食	(38)
(六)青春期的美容	(44)
(七)胸罩的选择	(78)
(八)衣着与健康	(81)
二、成熟期的保健	(83)
(一)女性的生殖器官	(83)
(二)乳房与乳房疾病的防治	(85)
(三)女性的心理特点与健康	(104)
(四)两性之间的关系	(117)
(五)避孕的方法	(121)
(六)美容美体	(126)
(七)常见的妇科疾病与防治	(173)
(八)性疾病的防治	(215)
三、孕产期的保健	(231)
(一)妊娠及宫外孕	(231)
(二)孕期的调补	(237)
(三)妊娠病的预防	(242)
(四)流产与早产的防治	(249)
(五)分娩	(261)



(六) 不孕不育症的防治	(266)
(七) 性疾病与胎儿健康	(271)
(八) 产后的调补	(274)
四、更年期的保健	(289)
(一) 更年期的变化	(289)
(二) 更年期综合症的防治	(290)
(三) 更年期常见病的防治	(291)
(四) 更年期的调补	(296)
五、老年期的保健	(306)
(一) 什么是老年期	(306)
(二) 老年性阴道炎的防治	(310)
(三) 老年期的调补	(310)



一、青春期的保健

（一）什么是青春期

青春期是由儿童发育到成人的一段较长的过渡时期,到了青春期,其骨骼、肌肉及内脏的生长开始加速,在神经系统的影响下,性腺逐渐发育成熟,副性器官和第二性征也迅速发育,并且,在形态机能变化的同时,其心理及行为也发生巨大改变。从月经来潮至生殖器官发育成熟,称为青春期。

女孩在9~10岁左右,脑下垂体的前叶开始分泌刺激卵巢的荷尔蒙。这是少女期所没有的现象。这种荷尔蒙称为卵泡刺激荷尔蒙,主要功用在于刺激卵巢内一直处于睡眠状态的原始卵细胞,并促使其成熟。

受到刺激的卵泡会分泌卵泡荷尔蒙(雌激素)。由于这种荷尔蒙会促使乳房及生殖器官成熟,所以少女的身体也会急速产生变化。

大约在11~12岁时,女性的生殖器官开始迅速发育,并在2~3年后具有生殖能力,并开始有月经周期,子宫内膜的周期性剥落出血,约每月一次,称为月经。月经第一次来潮称初经或初潮。在初经的1~2年中,一般皆不稳定,或因无排卵而引起月经不规律。

女孩到底几岁才算步入青春期,其实并没有明确的区分点,通常是以第一次的月经(初经)为区分标准。

青春期的发育特征主要有以下几点:

(1)全身性的发育:随着青春期的到来,全身成长迅速,在形态发育与功能发育的相互促进下,机体发育逐步成熟。一般以心血管、肺、肌肉功能作为青春期功能发育的代表。

(2)生殖器官的发育:随着卵巢发育与性激素分泌的逐步增加,生殖器各部也有明显的变化,称为第一性征。外生殖器从幼稚型变为成人型,由于脂肪组织的发育,阴阜隆起,大阴唇变肥厚,小阴唇变大且有色素沉着,阴道的长度及宽度增加,阴道粘膜变厚,出现皱襞,子宫增大,尤其子宫体明显增大,使子宫体占子宫全长的

2/3, 输卵管变粗, 弯曲度减少, 卵巢增大, 皮质内有不同发育阶段的卵泡, 使表面稍有不平。

(3) 第二性征的出现: 是指除生殖器官以外, 女性所特有的征象。当脑下垂体及卵巢开始分泌荷尔蒙时, 由于荷尔蒙的特殊作用会出现第二性征。此时女孩的音调变高; 乳房丰满而隆起, 乳头继续增大, 乳晕颜色加深, 但仍与整个乳房轮廓浑然一体。乳房发育早的可从 8 岁开始, 多数在 13 岁前开始; 腋毛及阴毛出现的年龄多与乳房开始发育的时间相接近, 有些也相隔时间较长, 腋毛一般在阴毛出现半年至一年以后开始出现, 随着年龄的增长阴毛继续增多, 并向阴阜及腹壁中部发展, 由细变粗; 骨盆横径的发育大于前后径的发育, 胸、肩、腰及大腿等部位的皮下脂肪增多, 逐渐显现女性特有的富有曲线的“S”型体态。

(4) 月经来潮: 月经初潮是青春期开始的一个重要标志, 一般多发生在夏天, 其年龄各不相同, 大约在 10~16 岁之间。月经初潮的早、晚与经济水平、营养状况有关。初潮早的女孩属早熟型, 成年后一般趋于矮胖的体型, 而初潮晚, 成年后多趋于瘦高型。月经初潮的发生, 意味着女孩身高猛长的时间已过, 一般情况下身高不会再有大幅度的提高, 一般可再增长 5~7 厘米, 极少数可超过 10 厘米。初潮后身高生长的潜力与初潮的早、晚无关。由于卵巢功能尚不健全, 故初潮后月经周期也无一定规律, 须经逐步调整才接近正常。

(二) 青春期少女的心理健康

处于青春期的少女在心理方面也有重大变化。青春期的发育是比较复杂的, 这一时期青少年的心理发展既具有童年痕迹, 又具有成年的萌芽, 似成熟而又不成熟。从儿童期过渡到青春期, 是“人生的第二次诞生”, 心理学家称这一时期为“第二次危机”。如果说人生的第一次危机——“断乳危机”是在温暖的襁褓中度过的, 幼儿的反抗充其量也不过是无力的挣扎、无望的哭闹。那么, 人生的第二次危机——从精神上脱离父母的心理“断乳”, 却来势迅猛、锐不可挡。此时身体将发生一系列引人注目的生理变化, 这个时期也是少女成长发育的最佳时期。无论是在形态上, 还是在生理情绪上都常处于不稳定状态, 这一时期除本人要十分注意外, 家庭和学校更应注意对其进行正确的引导和教育。

青春期性意识发展非常明显, 但每一阶段的心理表现是不同的, 大致可分为以下几个阶段:

(1) 疏远异性期。指青春期开始的半年至 1 年(11~12 岁)期间内是两性疏远阶段, 此时性功能尚未完全成熟, 性别意识刚刚萌芽。有些少年对自身的性发育及



性成熟的变化感到神秘不解,他们发现彼此间性别的差异,便产生明显的性不安,如少女对日渐隆起的乳房感到羞怯,男孩则害怕被人发现他们已经长出的阴毛。他们对两性间的接触通常持疏远和回避态度,如因学习需要而彼此接触时,感到拘束和难为情,认为两性间互相亲近、爱恋是可耻的。或是对性的发育产生好奇而引起情绪的不稳定,开始意识到自己正在向成熟过渡,朦胧意识到两性关系,对性知识发生兴趣,开始是对同性,然后转向异性并产生爱慕感。

(2) 向往年长异性期。一些心理学家发现在性萌芽期,即少年男女对性问题的认识为从不知到知的过渡,他们对性问题仍然处于一知半解的朦胧状态。其时他们一般存在着两种特殊的心理状态,即疏远异性和发生爱恋年长异性的现象,即对成年或老年异性出现依恋。

(3) 接近异性的狂热期。此时期的少年男女的特征是精神兴奋程度高,往往对异性带有幻想色彩,很少考虑到会面临的困难和阻力,因而情感发展的速度较快,迅速达到炽热的阶段,即热恋。从初恋到热恋是少年男女双方感情逐步深化的过程。狂热期间双方相互吸引力加强,激动程度高,有相互了解的迫切要求,真诚和信任感增强,而且思维方法和活动方式也发生改变。

(4) 正式的浪漫恋爱期。此时期特点是划清恋爱和婚姻的界限,不可逾矩,不要放纵的亲昵,正视对方的缺点,认真地和负责地沟通,增加了解。和谐爱情的逐步形成,是基于双方遵守承诺和共享建立起来的美好前景。通常在激情消退后,会发现对方存在以往未曾注意到的缺点,能够比较冷静地看问题。心理和谐的爱情(心理相容性)有两方面含义,一是双方的生活志向、理想和目标大体一致,它是婚后共同生活的思想基础;一是双方的性格、爱好、兴趣、生活习惯和文化修养的和谐,它是婚后共同生活的感情要素。

由于女性的生理成熟一般要比男性早两年左右,故她们的性意识的产生和发展也较早。随着女性月经来潮和体态女性化发育,她们自己感到已经不是一个天真的孩子了,感到了自己与男性越来越明显的差别。其性心理的表现主要有以下三个方面:

(1) 对性知识的追求方式:女性在对性知识方面的追求较男性开放性强些。她们性知识的来源多数是从课堂上得来,她们常与朋友和母亲谈论有关性的问题。在刚进入青春期时,对母亲的依赖性较大,随着年龄的增大,她们更愿意自己去阅读有关书刊,以便了解性知识。

(2) 对异性的爱慕:青少年男女之间彼此向往与追求是其性生理发展的正常阶段。女性进入青春期,一开始常会产生一种惶恐不安的情绪,并且在人前表现得羞涩、腼腆、极富内心体验。随着性意识的进一步发展,由异性间的疏远期进入异性接近期,她们开始感到被异性吸引,产生了接近异性的感情需要。这时,女性的

友谊圈子开始从同性朋友扩大或转向异性朋友。她们喜欢有特点的,如学习好、潇洒、具幽默感、有头脑、有能力等的异性。她们在选择异性朋友时有一定的理性。在与异性朋友的交往中,女性的感情体验相当丰富,表现得极为细腻。她们开始注意修饰自己的外表,用“美”来塑造自己。在异性面前表现出文静、端庄、大方的样子。这期间男女的交往并不一定就是真正的恋爱。她们与异性的交往多半是心理的需要。她们对异性的容貌不及男性那样重视。这是女性性心理较男性成熟早的表现。一旦找到钟情者,有的女孩会倾心于他,喜欢他的一切,并视其为自己的一部分,即付出全部感情。

(3) 性欲望:青少年进入青春期以后,出现性欲望和性冲动,是发育中的正常生理现象与心理现象。女性在与异性的交往中,开始并不和性欲望联系在一起。她们性意识的表现方式是含蓄的,其发展是渐进的,进程较缓慢,感情体验较深,而性的欲望并不迫切。恋爱期间,女性更看重两性的心理接触和感情的交流。女性在对待两性的肉体关系上一般来说是比较慎重的,大都特别看重自己的童贞。但由于女性的感情投入十分深沉强烈,在对方提出性要求时,又往往出于对男友的感情,不能将个人的意志坚持到底,而屈从于对方。

对于这些变化,有些家长会认为这是孩子“学坏了”,甚至认为孩子的有些行为是“变态”的。这是由于这些家长还没有意识到自己的孩子其实已经悄然长大,思想上和身体上正发生着重大的变化,并开始热切渴望着融入社会的缘故。此时的家长应了解、理解此时孩子的心理需要,积极引导、经常沟通,施以正确的性知识教育,同时还要进行性道德教育,而不要采取遮遮掩掩、神秘甚至干脆回避的态度,从生理上、心理上帮助自己的孩子顺利完成这一人生中重要的“蜕变期”。

一般说来,正处于青春期的少女特别在意并且注重修饰自己的外表。虽然追求“美”并没有错,因为爱美之心人皆有之,但是不要对自己的外表过于挑剔、苛求。这世界上没有完美的存在,也自然不会有完美的人。对自己要求高是件好事,但是如果对自己要求过高,可就成了跟自己过不去了。更何况有时你眼中的自己的缺点其实别人根本就没有发现,或者认为那根本就不能称之为缺点呢?如果本人长得不够漂亮,则更不该拘泥于自己的容貌而钻牛角尖儿,而是要想正是因为我不够漂亮,所以才更要在其它方面得有所长,否则岂不是更加落在了别人的后面?而本身长得就很漂亮的女孩子更不该依仗这上天赋予的优势而沾沾自喜、骄傲自大。要知道一个人就像一本书,漂亮的容貌如同漂亮的封皮一样确实可以吸引人去读,但是若打开书却发现其中并无内涵或是根本空空如也的话,还有谁会想把它继续读下去呢?对外表的过分热衷必然导致对自己其它方面的加强不足,而一个富有吸引力的女孩,就应该像一本好书一样不断吸引人把它读下去,且百读不厌。只依靠漂亮的外表却不想通过持续不断的学习来加强自身的涵养的话显然是不够



的。其实不管是美女孩也好,丑女孩也罢,都不必太过分地在意别人投来的眼光,而应该按照自己的想法制定自己的人生计划,通过不懈努力来实现自己的奋斗目标。千万不要因为外在的诱惑或干扰而方寸大乱,乱了阵脚。要知道人生终究是属于自己的人生,不可能让别人代替你走完。人的一生固然会受到其他人的影响,却也不应该是被旁人所左右的一生。弄清自己想要的,把握自己应该把握的,日后才不会懊悔自己虚度了美好的青春年华。

进入青春期的少女,独立意向发展得很快,渴望独立的愿望也日渐强烈,与家庭的联系逐渐疏远,不愿再听从父母的指挥,甚至对师长的管束产生质疑,不愿适应一些传统习惯,在自尊心受到伤害时,尤其容易产生反抗心理,并表现在语言和行为上,希望能独立支配一些钱和物品,常感到在群体中有一种安全感,对伙伴的信任胜过家长、老师,很容易讲“哥们义气”。青少年评价自己和别人的能力不高、不够稳定、缺乏客观性,容易走极端。成年人应根据这些特点敏锐地发现问题,及时给予正确的指导。

(4) 正确对待早恋:早恋之所以被称为早恋就是相对于人的发育进程来定义的,刚刚步入青春期的少女虽然会产生爱恋的欲望或性的欲望,但思想上往往并未成熟。也许有的青少年会提出异议:“我的爱并不会比成人差”,其实那也不过是你自己的感觉而已。试着想一想,刚刚学会走路的孩子常常会认为自己已经和大人没有什么区别了,而他们的动作在成人眼中却依然稚嫩甚至可笑。十几岁的人不可能,也不应该有二十多岁甚至是三十多岁的思想。即使是有些孩子经历比较丰富,思想较同龄人相当成熟,但毕竟还是孩子。首先他不可能完全经历跨越自己年龄的所有经历,其次周围的人也不会完全把他当做一个成人来对待,因此说成熟是相对的而不可能是绝对的。

还有人也许会说:“古人在十几岁的时候都已经结婚了。”没有错,青春期的少男、少女的确已经有了相爱的欲望甚至是原始的冲动。也正因为如此,我们才称处于这个时期的孩子为“少男”、“少女”而不是孩童。而早恋也不单单是指生理上的“早”,更重要的是说心理上还准备不足。古人在十几岁的时候还已经可以建功立业、升官发财养活自己了呢,试问一下,有几个现代人可以做到?当然,不是说现代人的能力不足,而是说婚姻其实并不是一件单纯的,只要两情相悦就可以的事情。婚姻不光建立在感情的基础上,更是建立在一定的经济基础上的。两个乞丐拄着拐棍在街头谈情说爱的现象并不多见。即使是你认为我可以视爱情为第一位,但是爱情毕竟是双方的,两个人的事,对方一定也会这么认为吗?当然,最重要的是,我们之所以说早恋往往是青涩的,还是因为这一时期的青少年尚未形成完全的人生观、价值观、世界观,随着时间的推移,青少年也会在认识上产生很大变化。也就是说过去认为对的、美的,回过头来看有可能是错的、丑的。举个例子,很多少女都

会被看起来“酷”的，特别的男孩，甚至是老师、家长眼中的问题少年以及社会上的蛊惑仔所吸引。但是，20多岁，特别是近30岁的女性在选择交往对象或是结婚对象时却往往不把这样的类型划在考虑范围之内。这里不是要争论谁对谁错的问题，只是想说时间不同、年龄不同、认识不同，同一个人的思想也会因之而不同。所以不要盲目对谁产生崇拜，要知道也许过两年你可能会对自己曾经的狂热嗤之以鼻，更不要随便把谁定做是自己的人生目标或努力方向，以免日后后悔。

当然，恋爱未必就是为了结婚，有的人只是为了体验。但是青春期也是学习的黄金时期，对于女性来说，往往比较重视感情，一旦真正的恋爱，就必然投入感情。而恋爱其实是一件复杂的事情，两个人之间常会有喜怒哀乐忧，或是嫉妒等感情。这样激烈的感情往往是正处于学习中的青少年所难以处理的，而处理不好，就势必影响自己的精神状况，进而影响学业，甚至影响人的一生。要知道古人虽然结婚年龄早，但却并没有今天这样开放，情感关系也并不像今天这样复杂。父母之命，媒妁之言往往就足够决定一桩婚姻，本人往往并不需特别的劳心费力。古代的女性不能随心所欲地工作，当今的女性却可以拥有自己的事业。眼前人固然可爱，但若是日后自己发展得好，遇到了更加优秀的异性是否会产生动摇，或是自己前途暗淡，对方却意气风发的话，是否会产生二心等问题不知道有几个人曾经想过。而对待这种问题的最好解决方法莫过于先充实自己，只有自己先优秀起来，才不会患得患失，和优秀的异性在一起也更有底气。如果因为早恋而耽误了学习的宝贵机会，影响到自己一生的前途的话，究竟值不值得，还希望正在为爱烦恼的少女们仔细掂量清楚。

这里还要对家长说几句话，那就是不要把孩子早恋的事情看得过于严重。孩子为什么会早恋？其实也是因为他们正在发育成熟，否则为什么七八岁的孩子不去谈恋爱呢？过度的压制有可能会适得其反，要知道一般处于青春期的孩子一天中的多半时间是在学校中度过的，你不可能对孩子的一举一动都了如指掌，当你看不见的时候他们究竟在做什么恐怕只有他们自己知道。只要教给他们正确的性知识，讲明男女交往中需要注意的事项和需要明白的道理，相信大多数孩子还是可以把握自己的。

（三）月经与月经病的防治

月经是子宫有规律的出血，并经阴道排出的一种生理现象。女性性成熟之后，子宫内膜通常每个月会剥落一次，持续3~6天，这就是所谓的月经。它是女性生理的特殊现象，也是表明生殖器官功能正常的重要标志，而不是什么“不洁之物”



或是“见不得人”的事。月经是经过身体里一系列复杂的周期变化产生的。这种变化叫做“性周期”。它的形成与荷尔蒙之间有着及其密切的关系。

首先,由于受到脑下垂体前叶分泌的卵泡雌激素的刺激,卵巢内的卵泡开始成熟。随着卵泡的成熟,卵巢会分泌一种黄体素。黄体素直接作用于子宫内膜,促使其增厚。接着,由脑下垂体所分泌的黄体刺激素对成熟卵泡产生作用,使其排卵。卵泡受到黄体刺激素的作用,在内部形成黄体,并分泌黄体素。黄体素在在子宫内膜产生作用,使子宫内膜增厚、变软,以便受精卵着床。如果没有卵子受精,黄体在14天之内就会萎缩、消失,在子宫内膜产生作用的黄体素和雌激素也停止其功能。荷尔蒙消失,子宫内膜失去激素的支持开始萎缩、坏死、脱落。脱落的细碎内膜与血液一起排出体外,这就是月经。

月经初潮标志着卵巢功能发育成熟,而在女性第一次月经来潮之前,全身会出现一系列的变化。如果认识了这些变化,就可以预测出月经初潮的时间,使少女在思想上和物质上都能有所准备,并且掌握一些有关月经的基本知识,以免月经初潮时手忙脚乱、不知所措或尴尬惶恐。

(1)女孩在9~10岁之后,每隔半年测量一次身高、体重。如果在某次测量中,发现其身高、体重突然性地猛增,则预示着在该年的后期月经初潮将会到来。

(2)观察女孩的乳房情况,如果发现乳房开始发育、膨胀,并出现乳晕,触摸时有一硬结,那么,在乳房开始发育的二年内,会出现月经初潮。

(3)观察有无白带出现,如果女孩从阴道里流出类似蛋清样的透明而略带黏稠的液体,那么2~3年后月经初潮就会到来。

青春期一般在13~18岁之间完成,在这期间,少女经历了从月经初潮到生殖器官完全发育成熟等生理上的一系列变化。由于缺乏了解,少女常常对发生在自己身上的这些变化而感到惶恐不安。如果了解和掌握了青春期月经的特点,就不会感到惶恐不安了。月经不规则、经血量多是青春期少女月经的重要特点。

初潮过后,第二次的月经往往不会在第二个月准时来到,有可能要等二三个月,甚至拖至半年、一年后才会到来。在月经期间,少女常伴有腹痛、腰酸、腹胀等诸多不适症状,此后月经才逐步趋向规律。

月经不规则,经血量多且乱,这些都是青春期月经的特点。但如果有下列情况出现则属于病态,需及时去医院就诊,并遵医嘱坚持服药。

(1)月经初潮正常,但第二次月经经三五日结束后四五日再次来潮,如此反复数日,没有固定日期,也不会彻底结束。经量不多,经色呈鲜红、咖啡、或酱色等。本人除略感疲劳外并无其它不适症状。

(2)初潮后停经数月,自第二次月经来潮后就开始经血量多,如崩如冲,血红蛋白骤然下降至(30~40)克/升。此时应立即住院,就医止血。止血后多以人工周

期调整月经周期3个月或6个月。但也有少女在人工周期用药停止后月经延迟或停闭。

(3) 初潮较迟,18岁以后才初潮。初潮以后经量多少不定,过一段时间后月经周期延迟,经常停闭,经量相对减少,身体变胖,体重增加或多毛。这种症状西医学叫做“月经稀发月经过少”。

青春期月经出血量可能会较多,甚至一拖个把个月。这种现象医学上称为青春期功能性子宫出血,简称青春期功血,为青春期少女的常见病。许多少女都患有不同程度的功能性子宫出血。这是因为少女从月经初潮到完全发育成熟这一期间,内生殖器官——卵巢尚未发育成熟。下丘脑——垂体——卵巢功能尚未发育完善,卵巢功能很不稳定,再加上处于青春期的少女情绪极易发生波动,各种精神因素的刺激都会影响大脑皮层对卵巢激素的调节作用,从而导致月经失调,子宫大量出血,严重者还有可能引起重度贫血甚至休克。

青春期功血可以说是青春期卵巢功能尚不完善所致的病症,倒也不必过分紧张,而更应该学会克制自己情绪上的波动,过分劳累和精神紧张都会导致月经过多。但是某些疾病如宫颈息肉、盆腔炎、卵巢瘤、子宫肌瘤、甲状腺及肾上腺疾病等也可以引发青春期子宫出血。还有一些特殊药物的作用,体内血小板含量的减少也同样可以引发青春期子宫出血。所以患有青春期子宫出血症的少女不要害羞或独自苦闷,而应该及时向医生咨询。如果自己不便就医可以告诉母亲以寻求帮助;切不可自己为是,自诊自医乱服调经药、止血药,乱服这些药物有可能导致严重的月经失调甚至闭经。



1. 痛经的防治

许多女性在月经来潮期间或月经来潮前一段时间伴有轻度腰痛、下腹坠胀、乳房胀满、轻度水肿、腹泻、便秘、烦躁易怒、疲惫懒言、注意力不集中等不适感。几乎没有人只是出血而并没有其它症状出现。欧洲妇科学家发现,月经期间每晚睡前喝一杯加蜂蜜的热牛奶有助于缓解这些经期的不适症状。

这是因为牛奶中含有丰富的钾,它可以起到缓和情绪、减轻腹痛、减少出血量的作用。而蜂蜜中丰富的镁含量可以帮助人们消除紧张情绪,缓解心理压力。

经期的这些不适感如果不会影响到正常的学习、工作和生活就并不需要治疗。但也有些女性在月经前后感到难以忍受的下腹疼痛,即使在服用止痛药后也并没有明显改善,严重者甚至晕眩、昏厥,严重影响了日常生活,这就是所谓的痛经了。

痛经的疼痛多在月经来潮后数小时来临,也可见与经前一二日,经期加重。临床表现为下腹坠胀、坠痛或下腹冷痛、绞痛。常为阵发性或持续性伴阵发性加剧。疼痛可放射至腰骶、肛门、会阴部并因个体差异持续数小时至二三日不等。严重者

面色苍白、四肢发冷甚至晕厥,还可伴有恶心、呕吐、腹泻、尿频、头晕、心慌等症状。

痛经分为原发性痛经和继发性痛经。原发性痛经是指没有盆腔器质性疾病的痛经,也就是生殖器官没有任何病变的功能性痛经。初潮后不久的青春期少女及未生育过的年轻女性多为此种痛经,往往发生在月经初潮后不久,以后逐渐加重且在婚育后常能自愈。目前对这种痛经产生的原因尚不明确,有可能由如下因素导致:

(1)子宫过度倾曲,子宫颈口狭窄等原因造成经血流通不畅,刺激子宫收缩,产生疼痛。

(2)子宫发育不良及子宫畸形,子宫肌肉不能正常、协调地收缩而导致疼痛。

(3)月经期间子宫内膜不破碎,而是整个脱落,造成排出不畅。为了排出体积较大的整块内膜,子宫肌肉收缩增强而引起疼痛。内膜排出后,疼痛减轻或消失。

(4)精神紧张、抑郁、恐惧、情绪不稳定等精神状况使机体对疼痛的耐受力下降。

(5)月经期间从事繁重劳动或剧烈活动,受冷及体质虚弱等因素也可以引发痛经。

继发性痛经是由于生殖器官存在着某些病变而引起的。常见的症状有子宫内膜异位、子宫腺肌瘤、子宫粘膜下肌瘤等。还有可能是由于子宫颈或阴道的某部分梗阻,妨碍了经血的正常排出,从而造成痛经。这些由于病变引起的痛经在经过医生查出病变、除去病因后自然会消失。

原发性痛经与继发性痛经虽然同样表现为痛经,但在症状上确有不同。原发性痛经一般多发生在初潮不久的少女身上,且多在经前数小时或当天出现,一般持续数小时至一二日不等,经血流畅后逐渐消失;继发性痛经则可发生于各个年龄段的育龄妇女,疼痛常在经前数天开始并持续整个行经期,至经后逐渐缓解。希望患有痛经的女性朋友根据自己痛经的特征判断自己所属的痛经类型,在自己拿不准的情况下及时就医,以免延误了治疗时间,使病情加重。

以上为西医学对于痛经的解释。中医认为痛经的发生,是致病因素与月经期或其前后,机体内气血剧烈变化这一特殊的内环境相结合,最终导致气血运行不畅,“不通则痛”为实证,或“不荣则痛”为虚证。临床常见的病因病机有:气滞血瘀,寒凝胞中,湿热下注,气血虚弱和肝肾不足等。中医的痛经一证,虽包括了西医原发性痛经与继发性痛经两类,但以原发性痛经为主。继发性痛经的中医治疗还要与辨病相结合,才能提高疗效。

痛经辨证首辨虚实,以实证为多见。主要是根据痛经发生的时间、痛的性质、部位以及痛的程度,结合月经的量、色、质及兼证舌脉,辨其寒、热、虚、实。一般在经前、经时小腹剧痛,经色紫黯有块者属实,经后小腹绵绵作痛,经色淡者属虚;纹

痛、冷痛者属寒；灼痛者属热。此外还应分辨原发与继发。若继发则需结合辨病。以经前一周至来经一二天为最佳治疗时间，坚持治疗数月，才可望治愈。

气滞血瘀型：素多抑郁致肝气不舒，气机不利，导致气滞血瘀，瘀阻于胞宫胞脉，经血流通不畅，不通则痛，发为痛经。证见经来小腹胀痛。或阵发性绞痛难忍，坐卧不安，恶心呕吐，肢冷汗出，甚或昏厥。或经前胸胁、乳房胀痛，烦躁易怒。经行不畅，经色紫黯有块，块出痛减，或有膜样物排出后疼痛缓解。舌质紫黯或舌尖边有瘀斑，苔薄白，脉弦细或弦滑。治疗时宜理气活血、化瘀止痛。

寒凝胞中型：平时贪凉饮冷，致寒湿风冷内侵，寒为阴邪，易伤阳气，血失温煦则行迟，血遇寒则凝，阻滞于冲任胞脉，经血流通不畅，不通则痛。证见经行小腹冷痛或绞痛。得热则痛减。月经推后，经量少，经色黯，有小血块。面青唇白，形寒肢冷，便溏。舌质青紫，苔白，脉沉紧。治疗时宜温经散寒、化瘀止痛。

湿热下注型：经期、产后，胞脉正虚，调摄不当，感受湿热之邪，或脾虚湿盛，或肝郁脾虚，水湿内生，湿邪蕴久化热，湿热之邪稽留冲任，与血相结而成癖，胞脉阻痹，不通则痛。证见经前或经期小腹疼痛，拒按，伴腰骶胀痛。多为平时下腹胀痛不适，经期加剧，或有低热起伏或小腹灼热感，白带较多，色黄质稠，有臭气。舌质红、苔黄或腻，脉弦数。治疗时宜清热除湿、化瘀止痛。

气血虚弱型：禀赋不足或脾胃素虚，或幼时大病，气血虚弱，经行时，经血下泻，气血更虚，冲任胞脉失养则作痛。证见经时或经后小腹绵绵作痛，或小腹及阴部空坠、喜按。或月经推后，经量少，经色淡，质稀。面色光白无华，神疲乏力。舌质淡，苔薄白，脉弦细弱。治疗时宜补气养血、调经止痛。

肝肾不足型：先天禀赋不足，或素体虚弱，肝肾亏虚，或房劳多产，或幼时大病，精血耗伤，损伤肾气，肾阳不足，阴寒内盛，胞宫失于温煦，胞脉失养，经行血海更虚，冲任胞脉，则为痛经。证见经水将净或经后小腹绵绵作痛，腰膝酸软。月经后推，经色淡黯量少，质稀薄，或头晕耳鸣，或潮热，眼眶黯。舌质红，舌苔少，脉细弱。治疗时宜滋肾、养肝、止痛。



应选用的中医验方

♡益母通经粥♡

【原料】 益母草 60 克(干品 30 克)，粳米 50 克，红糖适量。

【做法】 将益母草择净，放入锅中，加入适量清水，如常法水煎，除去残渣，留汁锅中；粳米淘洗干净，放入留有药汁的锅中，在酌情加入适量清水及红糖，如常法熬煮成粥。

【服法】 经前 3~5 日开始服用，每日 1~2 次温热服食。



【功效】活血化淤，理气通经。适用于气血淤滞型痛经患者。

♡ 姜艾苡仁粥 ♡

【原料】干姜、艾叶各 10 克，薏苡仁 30 克。

【做法】将干姜、艾叶一同放入锅中，加入适量清水，如常法水煎，过滤去渣，取汁备用；薏苡仁淘洗干净，放入锅中，加入适量清水，如常法煮粥。煮至粥八成熟时，加入干姜、艾叶煎汁，继续熬煮至粥熟即可。

【服法】作早餐服食。

【功效】温经化淤、散寒除湿。适用于寒湿凝滞型痛经患者。

♡ 山楂益母粥 ♡

【原料】山楂 30 克，鸡血藤、益母草各 15 克，当归 10 克，川芎 5 克，粳米 100 克，红糖适量。

【做法】将山楂、鸡血藤、当归、益母草、川芎分别拣洗干净，一同放入砂锅中，加入适量清水，如常法水煎，除去残渣，留汁锅中，粳米淘洗干净，放入留有药汁的锅中，加入适量清水与红糖，如常法煮制成粥即可。

【服法】经前 1 周开始服用，每日 2 次，温服至月经来潮。

【功效】活血化淤、调经止痛。适用于血淤型痛经及月经有块、经期延后等症。

♡ 当归调经粥 ♡

【原料】当归 10 克，粳米 50 克，红糖适量。

【做法】将当归放入锅中，加入适量清水，如常法水煎，除去药渣，留汁锅中，粳米淘洗干净，放入留有药汁的锅中，加入适量清水及红糖，如常法煮制成粥即可。

【服法】经前 3~5 日开始服用，温热服食，每日 1~2 次。

【功效】行气养血、调经止痛。适用于气血虚亏型痛经患者。

♡ 黑豆鸡蛋汤 ♡

【原料】黑豆 60 克，鸡蛋 2 个，米酒 120 毫升。

【做法】将黑豆淘洗干净，与刷洗干净的鸡蛋一同放入锅中，加入适量清水，以文火慢慢熬煮至鸡蛋熟透后捞出，再稍煮片刻即可。服用时加入米酒。

【服法】吃蛋、喝汤。每日 2 次，常食无妨。

【功效】补血行气、调中止痛、和血润肤。适用于气血两虚型痛经患者。

♡ 生姜煮鸡蛋 ♡

【原料】生姜 15 克，艾叶 10 克，鸡蛋 2 个。