

解除痛经困扰

JieChuTongJingKunRao

纳
米
编
著



人民军医出版社

解除痛经困扰

JIECHU TONGJING KUNRAO

纳 米 编 著

妻
生
查
螺
医
?
妻
把



人 民 军 医 出 版 社

Peoples Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

解除痛经困扰/纳米编. —北京:人民军医出版社,2004.1
ISBN 7-80157-788-4

I. 解… II. 纳… III. 痛经-治疗 IV. R711.510.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 006667 号

主 编:纳 米

出 版 人:齐学进

策划编辑:王阔海

责任审读:余满松

出版发行:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927258

传真:(010)68222916,网址:www.pmmp.com.cn

印 刷:北京京海印刷厂

装 订:桃园装订厂

版 次:2004 年 1 月第 1 版,2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:5.125 字 数:96 千字

印 数:0001~4000 定 价:15.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)

内 容 提 要

本书针对痛经女士普遍存在的共同问题，对痛经的原因、食疗、民间妙方、经期护理、经期用品选购、经期禁忌等方面的知识进行详细介绍。从症状和现象入手，贴近生活，切合实际，提出从预防、治疗到护理等解决问题的具体方案。是广大女士的经期自我护理的实效读物，尤其对饱受痛经困扰的女性朋友无疑是实用的指南。

责任编辑：王阔海 王三荣

解除女性难言之痛

人们说
女人与痛苦相伴相随
也有人说
女人天生承受太多的苦难
是的
初婚的痛楚
怀孕的折磨
育子的辛劳
还有未被重视的
痛经的煎熬

有的在少女时代
成为短暂的噩梦
有的持续几年
犹如梦魇挥之不去
更有人因此而不孕不育
或者影响了夫妻感情生活
失去了家庭欢乐

【目 录】

点点滴滴话月事

- 什么是月经 P3
- 什么是月经周期、经期、经量、经色 P4
- 痛经的经历,伤痛的感受 P5
- 难言之痛 P7

明明白白说痛经

- P11 痛经是怎么回事
- P13 痛经有哪些明显症状
- P14 痛经的成因
- P16 痛经的分类
- P16 西医的分类
- P17 中医的分类
- P18 痛经的表现类型
- P18 青春的梦魇——少女、青春女性痛经
- P20 成熟的烦恼——已婚女性痛经
-

挑挑捡捡民间方

- 民间药方治疗法 P25
- 痛经的药茶治疗 P28
- 痛经的药酒治疗 P30
- 自制药酒 P30
- 药酒在痛经上的临床运用 P31
- 痛经的家庭自疗 P41

吃吃喝喝治痛经

- P45 痛经的饮食疗
- P45 治疗痛经的药膳
- P46 (一)气滞血瘀型痛经的药膳
- P48 (二)寒湿凝滞型痛经的药膳
- P50 (三)气血虚弱型痛经的药膳
- P54 (四)肝肾亏损型痛经的药膳
- P56 (五)阳虚内寒型痛经的药膳
- P58 (六)湿热下注型痛经的药膳
- P61 用日常生活中的膳食治疗痛经
- P66 痛经的营养调理
- P66 少女防痛经多食含镁食物
- P68 消除痛经引起疲劳的饮食
- P69 帮你缓解痛经的食物

P70 ····· 吃得美，吃掉痛

认认真真选用品

卫生巾的选购 ····· P77

卫生巾的基本知识 ····· P77

如何选择安全合适的卫生巾? ····· P80

卫生棉条的使用 ····· P82

卫生巾卫生棉条选哪个更好 ····· P85

卫生纸的选购 ····· P87

卫生带的选购与使用 ····· P90

仔仔细细待自己

P95 ····· 如何愉快的度过经期

P98 ····· 做经期里的百分百女人

P103 ····· 能否用药物改变月经来潮

P105 ····· 避免经期染发

P106 ····· 拔牙千万别选经期

千千万万不能做

月经期不能进食的东西 ····· P110

经期应避免的行为 ····· P111

方方面面看经期

- P116 月经周期的奥秘
- P119 你应该知道的月经知识
- P121 经期应注意哪些问题
- P123 哪些因素可引起月经不调
- P124 白带异常的女性为何往往月经不调
- P125 肥胖的女性怎样调理月经不顺
- P127 服用避孕药引起的月经不顺如何调理
- P129 女孩子的生理期都是每月一次吗
- P130 女性经期前后更需要补钙
- P131 人工流产会影响下一次月经吗
- P132 为什么会月经过少
- P134 为什么有些女性月经流量特别多
- P136 月经量过多对身体有什么影响
- P138 为什么月经会延续好久
- P139 无月经就不能生孩子柯尔曼综合征
- P142 怎样利用饮食改善经期提前状况
- P144 月经失调是身体的哪部分出了状况
- P146 月经延后的饮食疗法

开开心心做女人

点点滴滴话月事



如果你是少女，你会喜欢在初成人的羞涩和喜悦中夹杂着无休止的痛经烦恼吗？如果你是青年女性，当你享受着大好青春年华的同时，会不会因为痛经的苦恼而影响你的人际关系，影响你的工作？如果你是新娘，准备不久的将来要个小宝贝，你却因为痛经而失去了做妈妈的权利，你会怎么想？如果你已成家，成

为人妇、人母，如果每月有十来天为“经事”苦恼，算下来还有多少好时光真正属于自己？

添油加醋：医生：要消除你身上多余的脂肪，唯一的方法就是多运动！病人：别瞎说了！我老婆每天都说个不停，可她的下巴一直是三层的。



什么是月经

月经是指子宫周期性出血的生理现象，又称为月事、月水、月信等。女子一般在14岁左右，月经即开始来潮，到49岁左右则自行闭止，历时约35年左右（现在由于营养等方面的原因，月经初潮有提前的趋势，闭经有退后的可能），此期间除去妊娠及哺乳期以外，通常是一个月来潮一次，信而有期，因而称为月经。

添油加醋：母亲：“天使是有翅膀还能飞上天的人。”小贝：“奇怪，昨天爸爸对女仆玛丽亚说‘你是我的天使。’可玛丽亚不会飞呀！”母亲愤愤：“今天我就叫她飞！”



什么是月经周期、经期、经量、经色

月经周期是指月经应该有正常的周期、经期、经量、经色和经质。月经的周期及经期均从经血来潮第

一天算起，两次月经相隔时间为周期，一般为28天，偶尔提前或延后时间不超过7天者仍可视作正常，也就是说正常的月经周期不应少于21天，也不能超过35天。

经期是指经血来潮的持续时间。正常者应为3~7天，一般为4~5天。

经量是指经期排出的血量，一般总量约为50~80毫升。由于个人的体质、年龄、气候、地区和生活条件的不同，经量有时略有增减，均属正常生理范畴。

经色是指经血的颜色，正常经血一般为红色稍黯，开始色较浅，以后逐渐加深，最后又转为淡红色而干净。

经质是指月经血的性状，正常情况下经质不稀不稠，不易凝固，无明显血块，无特殊气味。

添油加醋：

小红：“小明，你昨天为什么没来上课？”

小明：“我牙疼，到医院拔牙去了。”

小红：“你的牙现在还疼吗？”小明：“那谁知道，那颗牙在牙科医生手里。”

痛经的经历，伤痛的感受

英国一家医学权威机构调查报告指出，全球女性中有80%不同程度遭受痛经折磨，这个数字让人触目惊心！

月经是一个女孩子走向崭新生活的标志，由于它的到来，人类才奏响了生命的乐章，人类才有了自身延续的希望。但你可曾想到，竟有那么多的女性在经受着这种看似不重，其实是不可言说的折磨。

添油加醋：父亲：“这是我小女儿画的夕阳晚照。你不知道吗？她在外国学过绘画。”朋友：“啊，难怪我在本国从来没见过这样的夕阳。”

笔者的一位生活在北方农村的好朋友讲过她自身的经历。她刚来月经时，恰逢春节将至，她朦朦胧胧的知道自己长大了，她在外屋的灶前烧着火，避开家人偷偷看《生理卫生》的某一章。欣喜与羞涩同时在我心中荡漾，忽闪的火光不时映出她稚嫩脸庞上的红晕。她不敢告诉妈妈，却装作若无其事地帮哥哥刷墙纸，糊顶篷。顶篷很高，她得费劲地掂起脚尖，伸直胳膊才能够得到。她准备像每年那样愉快地



过个春节，偷偷庆祝自己长大了，可她万万没想到，在糊完顶篷第二天，她腹部痛得难以忍受，血流不止，她只能每天躺在炕上，看着别人出去玩。妈妈吓坏了，要带她去看病，她怎么也不去，终于有一天，她可以正常出去玩了，人却瘦了一大圈，脸上也失去了血色……第一次惨痛的灾难过后，她说到目前为止，每月的“好朋友”来，量还是特别大，苦不堪言。

刚上大学时，同屋的一位女孩子每次到了月经期的第一、二天都腹痛得无法站立，只能在床上辗转，她咬着牙忍着，我们看着汗水顺着她苍白的面颊流下来，有时混着泪水，却无能为力。她不能去教室上课，不能出去看电影，我们一屋人都特别同情她。据她说从初次来月经时就这样，所以每次到这个时候，她都如临大敌，极度恐惧，紧张焦虑，食欲下降，学业也受到一定的影响，可以说她让我第一次直接见识了痛经的厉害。

添油加醋：一个人的鸚鵡很好斗，放一麻雀进去，麻雀死。又放一鹰，鹰也死！但鸚鵡的毛没有了！鸚鵡说：“他还挺厉害，不光膀子还打不过它！”

最近一直从事舞蹈事业的小张准备要个小宝宝，但由于她从事行业的特殊性，她月经周期很乱，自己总是搞不清什么时候来，有时令她十分尴尬。不仅如此，每次月经来时都疼痛难忍，得休息1~2天。朋友都劝她去医院看一下，她去了，回来很伤心，医生说她得了“子宫内膜异位”，不及时治疗会影响生育……。

难言之痛

一般的经期不适可有下腹部轻微疼痛，这是由于子宫收缩而引起的，多数人可忍耐，不影响工作和学习，也不会明显损害健康。然而有的人却痛得不能站立。通常这种疼痛2天内可逐渐缓解，有人认为不必治疗，但我们真的有必要忍受这每月如期而至的48小时吗？

添油加醋：有位先生一直以自己宏亮的嗓音自豪，小儿睡觉时哭了起来，他决定唱催眠曲哄他。刚唱了几句，隔壁抗议：“求你还是让孩子哭吧！”

如果你是少女，你会喜欢在初成人的羞涩和喜悦中夹杂着无休止的痛经烦恼吗？如果你是青年女性，当你享受着大好青春年华的同时，会不会因为痛经的苦恼而影响你的人际关系，影响你的工作？如果你是新娘，准备不久的将来要个小宝贝，你却因为痛经而失去了做妈妈的权利，你会怎么想？如果你已成家，成为人妇、人母，如果每月有十来天为“经事”苦恼，算下来还有多少好时光真正属于自己？我们承受的生活压力还小吗？难道还要每月承受巨大的生理磨难吗？我们爱着我们的家庭，我们的爱人，我们的孩子，你愿意为着



经前、经期的心情烦躁惹恼他们，失去家的温馨，失去他们对你的爱吗？

身为女人，你没有理由不关注在自己一生最灿烂的时光中如影随形的好朋友——“月经”，怎么可能不关心与自己月经状况息息相关的一切？现在让我们轻轻松松走进“痛经”话题，揭开它神秘的面纱，让这难言之痛远离广大女性。

添油加醋：“孩子好可爱，是你的？”抱婴儿男子答“不是”。“你外甥或弟弟？”“都不是，老实说吧，我是口服避孕药推销员，孩子是顾客服用失效的退货。”

