

常见病防治和食疗100法系列

月经病防治 和食疗 **100** 法

吴大真 陶惠宁 总编
潘 钰 编著



中国医药科技出版社

常见病防治和食疗 100 法系列

月经病防治和食疗 100 法

总 编 吴大真 陶惠宁

编 著 潘 钰

中 国 医 药 科 技 出 版 社

登记证号 (京) 075 号

内 容 提 要

作者结合自己多年的临床经验,采用问答的形式,由浅入深地论述了月经病的基本知识,重点介绍了痛经、闭经、经前期综合征、功能性子宫出血等病症的诊断、治疗、预防方法,尤其介绍了月经期的食疗、保健等方法。

全书系统全面,通俗易懂,具有较强的知识性、科学性、实用性,适合一般家庭读者阅读。

月经病防治和食疗 100 法

常见病防治和食疗 100 法系列

总编 吴大真 陶惠宁

编著 潘 钰

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

(邮政编码 100810)

北京昌平精工印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 $787 \times 1092\text{mm}^{1/32}$ 印张 $5\frac{1}{2}$

字数 117 千字 印数 1—9000

1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-1254-7/R·1111

定价: 4.80

总 编 简 介

吴大真 教授，数十年来从事医疗、教学、科研、出版等工作，现任中国医药报社社长。

通信地址：北京陶然亭路甲 8 号

邮政编码：100054

电话号码：(01) 3016308

陶惠宁 医学硕士，现任北京针灸骨伤学院国际培训部讲师、主治医师，兼任中国人才研究会骨伤分会及全国高等中医院校骨伤研究会副秘书长。

通信地址：北京朝阳区望京中环南路 6 号

邮政编码：100015

电话号码：(01) 4361199-5042

作者简介

潘 钰 女，江苏省常熟市人，1939 年出生。1965 年毕业于南京中医学院中医系，曾任江苏省武进县人民医院中医科医师、主治医师，现为江苏省无锡市中医院副主任医师，主持痛经专科门诊工作。参编、出版学术专著多部，多篇有关月经病调治的学术论文曾在全国性会议上或专业杂志上发表。

通信地址：江苏省无锡市后西溪 无锡市中医院妇科

邮政编码：214001

电话号码：(0510) 2723081-301

目 录

一、基础知识篇

1. 妇女的生理特点有哪些？一生各个时期又有哪些生理特点？ (1)
2. 女性的生殖器官有哪些？有什么生理功能？ (5)
3. 月经是怎么一回事？它是怎样产生的？ (7)
4. 什么是正常的月经？什么叫月经初潮期、周期、经期、绝经期？ (9)
5. 10岁来月经正常吗？运动为什么会推迟月经初潮？月经初潮不正常怎么办？ (11)
6. 为什么说“月经来得早、绝经也早”是不对的？ (14)
7. 有月经就一定有排卵吗？怀孕以后还会来月经吗？ (15)
8. 卵巢的周期性变化是怎样的？怎样了解其周期性变化？ (17)
9. 基础体温是怎么一回事？ (19)
10. 为什么出现双相体温也不一定排卵？ (21)
11. 什么叫做孕激素、雄激素、雌激素？各有哪些生理作用？ (22)
12. 什么叫子宫、胞脉、胞络、阴道、阴户？

- 各有哪些作用? (25)
13. 月经“晚发”和“稀少”是怎么一回事? 什么叫“并月”、“居经”、“暗经”、“避年”、“激经”、“歇经”? (26)
14. 什么叫“天癸”? “天癸至”表示什么? (28)
15. 为什么说肾在月经中起主导作用? “冲为血海”、“任主胞胎”是什么意思? (29)
16. 为什么说冲任损伤是产生妇科病的重要原因? 气血失调与妇科病有什么关系? 月经病的病因有哪些? (31)
17. 月经病的范围包括哪些? (33)

二、诊 断 治 疗 篇

18. 月经病的望诊和问诊包括哪些内容? (35)
19. 怎样知道月经正常或不正常? (37)
20. 月经病的治疗原则是什么? 为什么中医治疗月经病讲究“少年治肾、中年治肝、老年治脾”? (38)
21. 什么叫人工(月经)周期疗法? 中医人工周期疗法又是怎么一回事? 如何运用? ... (39)
22. 服用调经药如何掌握服用时间? (41)
23. 经期能针灸吗? (42)
24. 痛经是怎么一回事? 如何区别原发性痛经和继发性痛经? (43)
25. 痛经的常见病因有哪些? 如何诊断辨治? (44)
26. 如何治疗痛经? (47)

27. 怎样运用按摩手法治疗痛经? (50)
28. 痛经有哪些简便疗法? (50)
29. 结婚以后痛经会不治自愈吗? (53)
30. 子宫内膜异位症是怎么一回事? 得了子宫
 内膜异位症怎么办? (55)
31. 闭经是怎么一回事? 现代医学如何治疗闭经?
 (60)
32. 为什么会出现闭经? 为什么说精神因素是
 造成闭经的主要原因? (62)
33. 月经停止, 如何判断是闭经还是早孕? (64)
34. 中医如何治疗闭经? 结核性闭经、痰湿闭
 经如何治疗? (65)
35. 闭经泌乳综合征是怎么一回事? (67)
36. 什么叫月经不调? (68)
37. 人流手术后为什么会引起月经不调, 甚则
 出现闭经? (69)
38. 少女月经周期不规则表示性发育不良吗?
 (69)
39. 为什么会出现月经先后无定期? 如何治疗?
 (70)
40. 什么叫经行先期? 如何治疗? (72)
41. 月经先期与经间期出血如何区别? (73)
42. 为什么会出现月经后期? 如何治疗? (74)
43. 月经落后, 突然出现剧烈腹痛怎么办? (75)
44. 为什么会出现月经过少、月经过多? 如
 何治疗? 为什么月经初潮量多时不宜服用云
 南白药? (76)

45. 哪些疾病可引起阴道出血? (79)
46. 子宫肌瘤是怎么一回事? (80)
47. 功能性子宫出血是怎么一回事? (83)
48. 崩漏是怎么一回事? 应与哪些疾病相鉴别?
..... (84)
49. 为什么会发生崩漏? 如何辨证治疗? (86)
50. 中医治崩三法在临床上如何灵活运用?
 常用的止血方法有哪些? (88)
51. 什么叫排卵期子宫出血? 如何处理? (91)
52. 经行延长、漏下、赤带、恶露如何区别?
 胎漏与激经如何区别? (93)
53. 带环引起月经过多怎么办? (94)
54. 什么叫经前期紧张症? 如何处理? (95)
55. 什么叫月经前后诸症? 月经前后诸症常有
 哪些症状? (98)
56. 怎样消除经行前后出现的浮肿? (99)
57. 经行前后出现头痛、失眠是怎么回事?
..... (100)
58. 经前便血、经后尿感需要治疗吗? (102)
59. 为什么会出现经行发热、经行音痛? 如何
 治疗? (104)
60. 为什么会出现经行身痛、经行腹胀? 如何
 治疗? (105)
61. 经行时为什么会出现口舌糜烂? 如何治疗?
..... (107)
62. 什么叫经行吐衄? 经行吐衄需要治疗吗?
..... (108)

63. 代偿性月经是怎么回事？如何治疗？…… (109)
64. 什么叫倒经？倒经的治疗应注意什么？…… (110)
65. 经行泄泻、经行脐下痛如何调治？…… (111)
66. 经行风疹、经行乳胀是怎么回事？如何处理？…… (113)
67. 为什么会出现经行精神异常？如何治疗？…… (115)
68. 什么叫更年期综合征？如何处理？…… (116)
69. 绝经前后诸症是如何产生的？治疗时应注意哪些问题？…… (119)
70. 为什么不能忽视绝经前后的阴道出血或流黄水？…… (121)
71. 什么叫“老年经水不断”？什么叫“老年经断复行”？如何处理？…… (124)
72. 哪些疾病可以引起妇女下腹痛？…… (126)
73. 妇女腰痛是怎么回事？如何进行治疗和预防？…… (128)

三、食疗预防篇

74. 经期可采用哪些食疗保健方法？…… (131)
75. 月经期为什么不宜吃寒凉、酸性或热性食品？…… (132)
76. 妇女更年期如何进行饮食调养？…… (132)
77. 带节育环的妇女有哪些忌口？…… (135)
78. 痛经怎样进行饮食调治？…… (135)
79. 闭经如何进行饮食调理？…… (137)
80. 月经先期，怎样进行饮食调治？…… (139)

81. 月经后期, 怎样进行饮食调治? (141)
82. 月经先后无定期, 有哪些饮食调治方法?
..... (142)
83. 月经过少的饮食调治是怎样的? (143)
84. 如何通过饮食调治月经量多? (145)
85. 功能性子宫出血 (崩漏), 如何进行饮食
 调理? (147)
86. 怎样预防痛经、闭经、崩漏? (148)
87. 怎样预防月经前后诸症? (149)
88. 如何预防子宫内膜异位症? (150)
89. 更年期怎样保健以预防疾病? (151)
90. 妇女更年期为什么会出现肥胖? 如何预防?
..... (153)
91. 如何预防绝经期性功能减退? (154)
92. 为什么情绪会随月经周期波动? (155)
93. 考试期间为什么会发生月经紊乱? (156)
94. 月经期如何注意嗓音保养? (157)
95. 青春期如何保健? (158)
96. 经期保健应注意哪些问题? (160)
97. 怎样做好妇女外阴卫生保健? (162)
98. 妇女外阴卫生应注意哪几个问题? (163)
99. 婚期遇上月经期怎么办? (164)
100. 经期同房为什么容易导致不孕? (165)

一、基础知识篇

1. 妇女的生理特点有哪些？一生各个时期又有哪些生理特点？

健康少女一般到 14 岁左右，冲任脉盛，天癸至，月经开始来潮。结婚，两精相搏，合而成形，能够怀孕，至足月分娩。产后水谷之精气一部分化为乳汁，母亲哺育婴儿；哺乳是女性特有生理功能，所以月经、胎孕、产育、哺乳是妇女的生理特点。

(1) 月经：健康女子在 14 岁左右来月经后，到 50 岁左右则经断，每月按期来潮（除妊娠、哺乳之外），每次行经 3~5 天，经量 50~100 毫升，色暗红，开始淡、中间加深，最后又成淡红，不凝固，无血块，不稀不稠，无特殊气味。月经的产生与脏腑、气血、经络有着密切联系，肾气育盛，天癸调节，冲任两脉通盛而相互作用，才能促使月经按期来潮。

(2) 胎孕：是男女之“精”的结合，“精”是构成人体的基本物质，它具有生殖和生长发育的能力。人的精气储藏于肾，男女两性在发育成熟以后，肾精充足，这时两性相交（简称“性交”，又称“交媾”、“媾配”，因是房室中事，所以又俗称“行房”、“同房”、“房事”），两精结合，就可以构成胎孕。受孕之后，冲任两脉聚血养胎，生理上起特殊变化，首先要供给胎儿营养，就必须分一部分血来养胎，从全

身气血来说，就形成血分不足，气分相对有余的现象，如妊娠呕吐。由于月经停止，阴道分泌物增多，乳房逐渐膨大，乳头和乳晕的颜色加深，并有圆形颗粒突起，或可挤出少许淡黄色初乳，面部、前额及腹部中线有色素沉着，呈棕褐色。在妊娠3个月后，随着胎儿的发育，子宫逐渐增大，小腹开始膨隆。妊娠4个月后，孕妇可以自觉胎动；妊娠10个妊娠月（以四周为1个妊娠月计算），即可自觉分娩，为足月顺产。

（3）产育：受孕到了280天左右（约9个半月）就要分娩，临产前先有下腹部阵发性胀痛，即阵阵作痛，由疏到密，由轻到重；随着浆液与血液流出，继而胎儿娩出，胎衣随之而下，产程就此结束。产后一月由于产伤及出血，以及产时用力，耗气伤血，使产妇阴血骤虚，津液不足；阴虚不能潜阳，阳气就易浮散，可见轻微怕冷怕风，微热、出汗等，这些现象迅速消退，不作疾病处理。此外产时胞宫的损伤，产后阴道内有恶露流出，先是鲜红的血液，以后渐淡呈粉红色，一般在20天左右自止。

（4）哺乳：分娩后脾胃化生的精微，除保证供应母体的营养需要外，另一部分则随冲脉与阳明之气上行，转而化生为乳汁。一般产后6小时开始哺乳。乳汁为血所生化，为气所统；乳汁的生成与气血、脏腑有密切关系，产妇的情绪、睡眠、饮食、营养等与乳汁分泌有关。为此哺乳期应注意身体保健，保持心情舒畅，营养充足，休息有时，定时哺乳，清洁乳房等，使气血充沛，乳汁分泌正常而旺盛，使婴儿能健康成长。

妇女一生各个生理阶段，都具有它的生理特点，尤其是性机能的生理特点。如女性生殖器官必须在出生后10多年

才开始发育成熟，约持续 30 多年的旺盛时期，以后机能逐渐衰退。现将女子性机能的发展和改变，在各个阶段的生理特点分述如下：

(1) 新生儿及儿童时期：出生后 1 个月内称为新生儿期。新生的女婴，出生几天后，有时阴道会流出一血来，甚至乳房肿胀，可以挤出少量乳汁来，做母亲的也许会担心，这是怎么回事？其实，这是生理现象，叫做新生儿假月经。因为胎儿在母体内，从母亲血液中接受了大量的化学物质（医学上叫性激素）刺激，使子宫、乳房比较发达，等到出生后，因激素的来源断绝了，使女婴血液中的浓度迅速下降或消失，子宫发生象月经这样的出血，这现象过几天就会消失，用不着担心。新生女婴的阴道薄而嫩，对外来感染的抵抗力差，做母亲的要经常注意孩子的女阴卫生。

从 2 个月到 12 岁为儿童时期，此期身体发育比生殖器官发育要快，这时应讲究卫生，注意营养，减少疾病，以免影响全身及生殖器的发育。到 10 岁左右，生殖器官（子宫、输卵管、卵巢）才开始慢慢发育，出现女性特征：皮下脂肪在胸、肩、臀部等处渐渐增多积聚，丰满隆起，乳房也开始发育隆起。

(2) 青春期及性成熟期：从月经来潮至生殖器官发育成熟的过渡时期，一般从 13~15 岁开始到 18 岁左右，称为青春期。它的特点是，月经开始来潮，乳房饱满隆起，乳头长大，周围乳晕颜色加深；外阴先长阴毛，继而腋窝内出现稀疏腋毛，胸、肩、臀部皮下脂肪更加丰满。在全身发育的同时，生殖器也逐渐发育。女子从 18 岁进入性成熟期，是卵巢生殖机能最旺盛时期，持续约有 30 年左右。这个时期的特点是，女性特征特别发达，月经周期出现，卵巢按月排

卵。但女子刚进入性成熟初期时，生殖器官的发育还很幼稚，全身发育尚未完全，特别是盆腔组织发育不健全，一般要到23岁以后，全身及生殖器才能完全发育成熟，进入最旺盛的生育期。在此期间，卵巢周期性排卵，分泌雌激素及孕激素。从优生角度出发，23~25岁最适宜结婚、怀孕。妊娠及哺乳期月经停止，属于生理性。除卵巢有周期排卵外，生殖器官甚至整个身体均随月经而有周期性的改变。这个周期叫性周期。

(3) 更年期及绝经期：大多数妇女在45~50岁之间，卵巢功能逐渐衰退到最后消失，生育功能也逐渐消失；在绝经前2~3年的过渡时期，叫做更年期。绝大部分妇女在更年期，没有什么不适感觉，但有部分妇女会有不舒适感，如阵发性面部潮红、心跳、头痛、头晕、情绪激动、易发怒、忧郁及恶心，消化不良、便秘等现象，有的因生殖器萎缩，而产生阴道干涩、刺痛、灼热等感觉，这些全身和局部现象，医学上叫做“更年期综合征”。这些现象的产生与妇女精神因素有密切关系，因此，要发挥本身的主观能动作用，经过适当调理，这些不适感觉会减轻或消失。由于卵巢产卵及产生激素的功能衰退，阴道防御能力减弱，容易感染发炎，部分妇女出现月经过多或不规则出血、闭经等月经失调现象。

更年期以后随即进入绝经期，这个时期的特点是，卵巢功能消失，月经停止，生殖器逐渐萎缩，外阴部脂肪消失而萎缩，阴道变狭，弹性减少；全身脂肪存积，变得肥胖。这个时期是子宫颈癌的好发年龄，要定期进行防癌检查。

(4) 老年期：妇女60岁以后，进入卵巢功能消失及机体所有内分泌功能普遍低落的老年阶段，称为老年期。此期

血浆中脂蛋白与胆固醇含量增多，故常伴有血压升高，而肌肉与结缔组织趋向萎缩，张力降低；脂肪沉积趋向肥胖。由于性腺功能衰退影响骨的钙代谢而致骨质疏松，易发生骨折；同时因免疫力低下，亦易罹患恶性肿瘤。

2. 女性的生殖器官有哪些？有什么生理功能？

妇女生孩子和来月经的部位，叫做生殖器。露在外面的叫外生殖器，亦叫“女阴”、“外阴”或“阴门”，俗称“下身”或“尻”；藏在身体内的叫内生殖器。

(1) 女性外生殖器：女性外生殖器，是指阴阜以下，两边大腿内侧，肛门前面的区域。与生育关系密切的主要有大阴唇、小阴唇、尿道口、阴道口，前庭大腺、会阴等组织结构。

大阴唇：在最外侧，左右各一片。女子到了12~13岁发育后，两侧大阴唇变得丰满隆起，将小阴唇及阴道口遮盖。等到成年生育后，两侧大阴唇向两边分开，内含皮下脂肪，还有丰富的静脉血管，如有损伤，会引起出血或形成血包。

小阴唇：在大阴唇内侧，左右各一片，是一对很薄的皮肤皱襞。

尿道口：两侧小阴唇中间有一个小小的口子，叫尿道口，是解小便的出口。往里是尿道与膀胱（俗称尿泡）相通。

阴道口：尿道口下面中间一个较大的口子，叫阴道口。它的周围有一层薄膜样的组织环绕，叫处女膜。处女膜中间有小孔，里面通阴道，是来月经、同房、生孩子的通道。

前庭大腺：在阴道口两侧，象两个蚕豆大小的腺体，连

着两个极细的腺管，开口在阴道口的边缘。当同房时，可以产生少量黄色液体，以润滑阴道；感染时可以形成脓肿，也有的发生囊肿。

会阴：在阴道口与肛门之间的组织叫会阴。生孩子时不注意保护容易撕裂，严重的可以使直肠撕破。如果不及时报补，有可能造成子宫脱垂。因此，分娩时要注意保护会阴。

(2) 女性内生殖器：女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管、卵巢。

阴道：是连接内、外生殖器的一条管道。上端连接子宫，下端就是阴道口，前面和膀胱、尿道接邻，后面与直肠、会阴相连。因为阴道前面有膀胱，后面有直肠，如生孩子时间太长，胎儿头部压迫阴道壁太久，可使阴道壁缺氧缺血而坏死脱落与膀胱或直肠相通，发生严重的漏尿、漏粪现象，因此，分娩时不宜使产程拖得太长。

子宫：是胎儿生长发育和月经形成的重要器官。位于盆腔中间，象一个倒放的梨子，前后略扁，平时如鸡蛋大，里面是空的，上大下小，大的一头叫子宫体，小的一头嵌在阴道顶端叫子宫颈。宫颈中间有个圆形开口，叫子宫口。子宫口与阴道相通，子宫里面空的部位，叫子宫腔。腔里面有一层膜，叫子宫内膜。内膜外面是肌肉，肌肉外面又有一层膜包着，叫做浆膜。子宫肌肉有个特点，它象松紧带一样，可以拉长，又可以缩短。所以，怀孕后到妊娠足月时，子宫可以撑得象个冬瓜那么大。生产时，子宫收缩，子宫口开大，孩子由子宫经阴道生出来；产后，子宫慢慢收缩变小，约40~45天左右，子宫完全恢复原状。平时子宫内膜是行经的地方，怀孕后是孕卵坐落发育的地方。因此，子宫是行经、育胎、保证胎儿正常生长的重要器官。