

何清湖 总主编

月 经 病

患者最想知道什么

张 烨 刘慧萍 张旄旄 编著



- 一册在手，问题都走，不用求人，答案自有。
- 本书特点：通俗、普及、实用，一读就懂，懂了会用，用了有效。
- 自古以来，食以养命，药以治病。
- 服中西药、食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶等，均为健身祛病之良法，可谓三分治，七分养，其理正是如此。



吃治百病系列丛书第二辑



何清湖 总主编



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

月经病/张烨等编著. —太原:山西科学技术出版社,
2004.1

(吃治百病系列丛书.第2辑)

ISBN 7-5377-2272-2

I.月... II.张... III.月经病-食物疗法

IV.R711.510.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105475 号

月经病——患者最想知道什么

作 者:张 烨 刘慧萍 张旒旒 编著

出版发行:山西科学技术出版社

社 址:太原市建设南路 15 号

编辑部电话:0351-4922073

发行部电话:0351-4922121

电子信箱:cbszzc 2643@ sina.com

印 刷:黎城印刷有限公司印装

开 本:787×960

字 数:127 千字

印 张:6

版 次:2004 年 1 月第一版

印 次:2004 年 1 月第一次印刷

印 数:1-3000 册

书 号:ISBN 7-5377-2272-2/R·849

定 价:11.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言



健康是人们永恒的追求。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食通过口吃入胃消化吸收之后，其营养成分和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥其应有的作用。本丛书突出“吃治”重点，无论服中药、服西药、吃中西成药，还是食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶、尝药糕，甚至平常谷蔬果菜、盐油酱醋、飞禽走兽、鱼虾贝介等等，凡从口入，并且对疾病的调养和康复大有裨益者，均属本丛书的范畴。当然，药食治病必有法度，亦必有禁忌；强调经口入胃的治疗方法，并不排除其他各种治疗途径。

本丛书主要面向广大患者及其家属，以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知识、中西药物和食物治疗方法。各分册均以章为纲，章下设

题论述。力求通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就懂，懂了会用，用了有效，安全可靠”。我们希望每一个人都能“吃出健康来”。

本丛书第一辑 20 本出版后，得到了山西省新闻出版局的领导、山西科学技术出版社的编辑和国内部分中医、中西医结合专家的充分肯定，许多读者来信与作者进行沟通或咨询病情，他们鼓励我们继续做好第二辑的编纂工作，以更好的宣传和普及医学科普知识，提高人们的生活和健康水平。为此，我们在原编纂作者的基础上，调整编委会，加强力量，一鼓作气，在短短的一年时间内，完成了全部第二辑编纂任务。

本丛书(第二辑)由湖南省中西医结合学会负责组织，得到了湖南中医学院、湖南省中医药研究院、湖南省中医药学校、湖南省株洲市药检所、上海中医药大学龙华医院等单位的大力支持，在山西科学技术出版社赵志春副总编的策划下，集中了尤昭玲、龙森泉、蔡光先、周小青、彭光辉等专家和一批中青年学者、医生的集体智慧，共聚其成。在此，谨对以上单位和个人表示衷心谢意！

何清湖

《吃治百病》系列丛书第二辑编委会

主任委员：尤昭玲

副主任委员：龙森泉 蔡光先

周小青

总策划：赵志春

总主编：何清湖

副总编：谭同来 刘祖贞

编委：(以姓氏笔画为序)

王 吴	王永宏	田 松	田道法	申飘杨
向秀梅	刘 胜	刘庆林	刘旺华	刘祖贞
刘朝圣	刘慧萍	江劲波	孙霁平	李 玄
李 轩	李 牧	杨志波	吴吉苟	吴红玲
忻耀杰	何清湖	陈美仁	陈晋广	张 迅
张 伟	张 烨	张咏梅	张晓晓	张旄旄
周小青	周国兴	郑毅春	胡田生	胡伟才
赵复锦	袁明杰	聂绍通	夏晓凯	晏建立
郭 翔	唐兴荣	黄水仙	曹道忠	喻京生
雷晓明	谭同来	魏高文	戴永江	
秘书：张 伟	向秀梅	樊丽花		

目 录

第一章 诊病须知

1. 月经是什么? (2)
2. 月经是怎样产生的? (2)
3. 女子为什么会有月经? (3)
4. 什么叫月经初潮、周期、经期、绝经期? (4)
5. 为什么说月经“来得早、绝经也早”是不对的? ... (5)
6. 什么是青春期? (6)
7. 什么是月经病? 月经病包括哪些病? (7)
8. 药物引起月经紊乱后怎么办? (7)
9. 职业与月经之间有什么关联? (8)
10. 少女初潮前有些什么征兆呢? (9)
11. 来月经前有没有先兆? (10)
12. 怎样知道月经正常或不正常? (10)
13. 怎样估计月经出血量? (11)
14. 两次月经中间出现阴道出血正常吗? (12)
15. 引起不正常阴道出血有哪些原因? (13)
16. 正常的月经表现怎样? 经前或行经时有些什么反应? (14)
17. 月经不调的原因有哪些? (15)
18. 为什么过分肥胖的妇女会闭经? (16)
19. 人工流产会引起月经不调吗? (17)
20. 为什么情绪波动或环境改变后常常会发生月经紊

- 乱? (17)
21. 有月经就一定有排卵吗? 怀孕以后还会来月经吗? (18)
22. 人工流产或产后月经什么时候能恢复? (20)
23. 月经期能进行妇科检查吗? (20)
24. 为什么许多检查都在月经干净 3-7 天做? (21)
25. 怎样测量基础体温? (22)
26. 为什么出现双相体温也不一定排卵? (23)
27. 体温变化与月经周期有什么关系? (24)
28. 什么是月经过多、月经过少? (25)
29. 为什么月经会过多? 为什么月经会提早? ... (26)
30. 为什么月经会过少? 为什么月经会延期? ... (28)
31. 什么是倒经? (29)
32. 什么是崩漏? (30)
33. 什么是痛经? (31)
34. 痛经是生理现象吗? (33)
35. 结婚以后痛经会不治自愈吗? (33)
36. 什么是经间期出血? (34)
37. 什么是经前期紧张综合征? (35)
38. 闭经是怎么一回事? (35)
39. 月经停止, 如何判断是闭经还是怀孕? (37)
40. 什么叫月经前后诸证? 月经前后诸症常有哪些症状? (37)

目 录

第二章 吃治原则

1. 治疗月经病的基本原则是什么?(40)
2. 治疗月经病的方法有哪些?(40)
3. 月经期为什么不能吃寒凉、过酸或热性食品? ... (40)
4. 痛经的吃治原则有哪些? 有无简单的自疗方法?
..... (41)
5. 带环引起月经过多怎么办? (43)
6. 调经药为何要适时服用? (44)
7. 月经失调的吃治有哪些? (45)
8. 子宫内膜异位症的中医如何治疗? (46)
9. 经前期紧张症的分型及饮食原则? (47)
10. 崩漏自疗应该注意什么? (48)
11. 更年期综合征患者的饮食原则有哪些? (49)



第三章 中药处方

1. 为什么中医治疗月经病讲究“少年治肾,中年治肝,老年治脾”?(54)
2. 怎样运用中医辨证治疗月经后期? (54)
3. 怎样运用中医辨证治疗月经先期? (55)
4. 怎样运用中医辨证治疗月经先后无定期? (56)
5. 治疗月经病的中成药有哪些? (57)
6. 月经病简易验方选介。.....(58)

7. 痛经的常见病因有哪些? 如何诊断辨治?(60)
8. 临床如何辨证选用止痛药?(63)
9. 如何治疗经行乳房胀痛?(63)
10. 经行头痛如何辨证施治?(63)
11. 经行眩晕如何辨证施治?(64)
12. 经行吐衄的治则、方药是什么?(64)
13. 经行泄泻如何辨证施治?(65)
14. 经行感冒的常用方药是什么?(65)
15. 经行发热如何辨证施治?(66)
16. 经行身痛的治则与方药是什么?(67)
17. 经行情志异常的治则及方药是什么?(67)
18. 闭经的治疗方法有哪些?(68)
19. 有哪些治疗经行情志异常的有效单验方? ... (69)
20. 经行音哑的治则和常用方药是什么?(69)
21. 治疗放环后月经不调有哪些方法?(70)
22. 置环后月经失调的治疗大法及常用止血药是什么?(71)
23. 怎样用中成药治疗月经不调?(71)
24. 什么是经行身痛? 如何治疗?(72)
25. 什么是经行腹胀? 如何治疗?(73)

第四章 西药处方

1. 治疗月经病的西药有哪些?(76)

目 录

2. 何时可以使用妇科内分泌药物?(76)
3. 性激素制剂的副作用有哪些? 应该怎样预防?
.....(77)
4. 怎样正确应用内分泌药物?(78)
5. 西医如何治疗闭经?(80)
6. 西医如何治疗痛经?(80)
7. 如何调整月经周期?(81)
8. 如何正确应用性激素止血?(82)
9. 怎样治疗宫内节育器引起的出血(宫环出血)?
.....(84)
10. 服用避孕药后阴道不规则出血怎样处理? ... (85)
11. 应用克罗米酚促排卵的适应症与禁忌症是什么?
.....(86)
12. 绝经后妇女激素替代疗法是什么?(87)
13. 药物流产后阴道出血的处理原则是什么? ... (88)



第五章 自购药物

1. 月经病患者常应配置的自购药物有哪些?(90)
2. 治疗痛经的有效中成药有哪些?(91)
3. 痛经有哪些简便疗法?(91)
4. 如何灵活运用中成药治疗更年期综合征?(93)
5. 血崩虚脱急救法有哪些?(93)
6. 崩漏一般自疗法有哪些?(94)

第六章 食物疗法

1. 什么是饮食疗法? (98)
2. 血虚妇女月经会出现哪些变化? 如何食疗? (98)
3. 痛经患者的食疗方有哪些? (99)
4. 闭经患者的食疗方有哪些? (101)
5. 经期可采用哪些食疗保健方法? (104)
6. 月经先期怎么食疗? (105)
7. 月经后期,怎样进行饮食调治? (107)
8. 月经先后无定期,有哪些饮食调治方法? (109)
9. 月经过少怎样选用饮食疗法? (110)
10. 如何通过饮食调治月经量多? (112)
11. 青春期女性月经病的食疗方有哪些? (114)
12. 功能性子宫出血(崩漏),如何进行饮食调理?
..... (115)
13. 痛经有哪些饮食疗法? (117)
14. 经前与经期受寒的食疗有哪些? (119)
15. 气虚型月经病的食疗有哪些? (120)
16. 血虚型月经病的食疗有哪些? (121)
17. 气血两虚型月经病的食疗有哪些? (122)
18. 气滞血瘀型月经病的食疗有哪些? (123)
19. 你知道消除痛经之苦的小零食吗? (123)
20. 巧克力为何可消除经前紧张情绪? (124)
21. 更年期妇女需要什么营养? (125)



目 录

- 22. 更年期综合征的食疗有哪些?(127)
- 23. 经行口糜的食疗有哪些?(128)

第七章 吃治忌口

- 1. 月经病患者如何服用人参?(130)
- 2. 月经病患者如何服用阿胶?(130)
- 3. 月经病患者平时饮食应注意些什么?(132)
- 4. 功能性子宫出血患者应禁忌哪些食物?(133)
- 5. 为何不宜用药物推迟月经?(133)
- 6. 女性“五期”为何不宜饮茶?(134)
- 7. 月经期饮食宜忌有哪些?(135)
- 8. 月经期与月经病饮食宜忌具体有哪些?(136)
- 9. 妇女更年期综合征饮食宜忌具体有哪些? ... (143)

第八章 其他疗法

- 1. 怎样运用气功治疗月经病?(148)
- 2. 月经病怎样自我按摩?(148)
- 3. 针灸可以治疗月经失调吗?(149)
- 4. 月经不调怎样按摩?(153)
- 5. 痛经怎样按摩?(155)
- 6. 闭经怎样按摩?(156)
- 7. 崩漏怎样按摩?(158)



8. 绝经前后诸证怎样按摩?(160)

第九章 预防保健



1. 妇女月经期应如何保健?(164)
2. 如何预防经前紧张综合征? (165)
3. 放置节育环后引起的月经失调有哪些表现? 如何防治?(166)
4. 怎样预防痛经、闭经、崩漏? (167)
5. 月经期如何注意嗓音保养? (168)
6. 青春期如何保健? (170)
7. 哪些体育锻炼可以帮助纠正子宫位置不正及防治经前或经行腹胀腹痛? (171)
8. 如何预防经期延长和崩漏? (173)
9. 月经期怎样保持外阴清洁? (173)
10. 经期为何莫捶腰?(173)
11. 痛经应该如何调理? (174)



诊

第1章

病

须

知

1. 月经是什么？

月经是指有规律的周期性的子宫出血，即子宫内膜随着卵巢的周期性变化而发生的从增生到分泌的变化脱落，血从阴道排出。所以说，月经是卵巢功能成熟的外在标志之一。女性月经规则，标志着神经体液系统功能的正常，下丘脑 - 垂体 - 卵巢轴功能完整和子宫内膜发育良好。

子宫内膜的周期性变化主要在功能层，功能层受卵巢激素的作用，分为增殖期、分泌期和月经期变化。增殖期卵巢内卵泡成熟，分泌雌激素，促使子宫内膜迅速修复增殖，腺体增多，组织水肿、动脉管腔增大。分泌期为月经周期的后半期，卵巢排卵后，形成黄体，分泌雌孕激素，使子宫内膜继续增厚，腺体进一步增大，间质疏松水肿。接下来如未受精则为月经期，血中雌激素水平更低，孕激素水平为零，子宫内膜中血液循环障碍加剧，组织变性、坏死加重，血管扩张破裂，子宫内膜成片脱落，与血液相混排出，就形成了我们熟悉的月经。

2. 月经是怎样产生的？

现代医学认为月经是子宫有规律的出血，并经阴道排出的一种生理现象，它是由子宫内膜周期性剥落引起，是性功能成熟的生理标志，意味着女性青春期的到来。

月经初潮大多在 13 ~ 15 岁之间，也有提前在 11 岁或推迟至 18 岁者，这往往与每个人营养、体质、健



康状况、生活环境和精神状况有关,如无其他不适,亦属正常生理现象。目前,少女的月经初潮年龄普遍提前。

月经周期的长短,也因人而异,一般为28天,但在21~35天之内也属正常范围;月经持续时间一般3~7天,超过8天,应考虑病理性的可能。月经的经量基本恒定,大约50~100毫升左右(用卫生纸1~2包),经行开始时经量少,继之量较多,以后逐渐减少至经净。经色一般为暗红色,开始色淡,以后颜色加深,最后又转淡红,经质不稀不稠,不凝结,无血块,也无特殊臭气。月经除了妊娠和哺乳期而外,都是有规律地按期而来。另外,也有“并月”、“居经”、“避年”、“暗经”、“激经”等,这些多属生理的特殊现象,一般并非疾病。

中医认为月经是天癸、脏腑、气血、经络作用于胞宫的正常生理现象。

3. 女子为什么会有月经?

女子大概在 13 ~ 15 岁时月经第一次来潮，月经的初潮是少女进入青春期的标志。为什么女子会有月经？一般来说当女子到一定年龄时，生殖器官发育成熟，就会出现月经。中医学认为是肾气盛，天癸的产生，任脉通，太冲脉盛才有月经。肾气、天癸都是人体生长发育及有关生殖的极为重要的物质，它与人的气血充盛，脏腑功能的健全，经脉之气的调和和通畅有密切的关系。