

内 容 提 要

该书运用中西医结合的最新理论,结合作者临床心得,采用问答形式对妇女月经生理及行经过程中经常出现的 200 个问题作了比较全面的阐述。

该书内容丰富,以普及为主,兼顾提高,既可满足广大妇女月经病患者自身保健、防治的需要,也可供中西医药院校师生、中西医务人员教学、临床及研究参考。

前 言

随着改革开放的不断深化，广大妇女逐步走出家庭投身到市场经济大潮中，越来越显著地发挥着“半边天”作用。

妇女有月经、妊娠、分娩、哺乳等生理特点，但对这些特殊的生理现象并非人人都有科学的认识。例如：月经的正常来潮是少女步入青春发育期的主要标志，月经的异常表现则是机体染病的反应，但姑娘们却羞于启齿，不敢大胆地向医师咨询；对不孕不育症，一些人却专责于女方，使幸福的家庭罩上阴影；一些人由于愚昧无知，还把求子的美好愿望寄托于神灵、菩萨；健康和谐的性生活，是家庭幸福的重要因素，但有的人因缺乏性生活知识及性疾病知识而造成性爱的悲剧；生一个健康聪明的小宝宝，是每对夫妇的夙愿，但他（她）却不知道如何采用正确科学的方法去争取；还有不少人不知道妊娠、产后的正确护理、保养，致使产妇健康受到影响。诸如此类现象，都是由于缺乏生理卫生知识造成的。因此，加强对广大妇女进行生理、心理和性知识及疾病防治知识的教育实在是太重要了。

为了系统地介绍卫生保健和防病治病知识，传播中西医结合的最新科技成果，笔者参阅国内外有关资料，结合个人多年的临床经验，编写了这套中西医结合妇科系列丛书。该丛书包括《月经病问答》、《不孕不育、优生胎教问答》、《妊

娠、产后病问答》、《妇科杂病问答》、《妇科常用药物》等，旨在为人们解疑释惑，了解自身，认识自我。同时，该书还可以作为广大中西医药院校师生及医务工作者学习研究及临床参考。

我们的主观愿望虽如上所述，但限于水平，难免挂一漏万，甚或有不妥之处，恳请读者批评指正。

程 泾

1994年12月于温州

目 录

一、月经生理概说	(1)
1. 女性一生可分为几个生理阶段?	(1)
2. 什么叫性征?	(1)
3. 女性的第二性征有哪些表现?	(2)
4. 女性的内生殖器官有哪些?	(2)
5. 女性的外生殖器官包括哪几部分?	(3)
6. 什么叫月经? 正常的月经表现怎样?	(4)
7. 中医认为月经是如何产生的?	(5)
8. 西医对月经产生的机理是怎样解释的?	(5)
9. 中医所谓“天癸”、“冲任”到底是怎么一回事?	(6)
10. 何谓并月、居经、歇经、避年?	(7)
11. 什么叫初潮? 少女初潮的年龄及特点怎样?	(7)
12. 女性卵巢有哪些生理功能?	(8)
13. 什么叫排卵?	(9)
14. 雌激素、孕激素有何生理作用?	(9)
15. 子宫有哪些功能?	(9)
16. 怎样估计月经的出血量?	(10)
17. 什么是生理性停经?	(11)
18. 何谓更年期?	(11)
19. 绝经是怎么回事? 妇女绝经的年龄为多大?	(11)
20. 假月经是怎么一回事?	(12)

21. 什么是暗经? 它的发生机理如何?	(12)
22. 何谓激经?	(12)
23. 如何划分月经周期的各个不同阶段?	(13)
24. 常用测定月经周期卵巢内分泌功能变化的方法有 哪几种?	(14)
25. 什么是基础体温?	(15)
26. 怎样正确测量基础体温?	(15)
27. 如何正确记录基础体温?	(16)
28. 怎样观察基础体温才不会发生偏差?	(16)
29. 怎样观察宫颈粘液的变化?	(18)
30. 什么是阴道脱落细胞涂片检查?	(19)
31. 阴道细胞的雌激素水平变化与月经周期的关系 如何?	(19)
32. 体质类型及其与月经的关系怎样?	(20)
33. 微量元素与月经的关系如何?	(21)
34. 月经期可以服参吗?	(22)
35. 行经期间能服用阿胶吗?	(22)
36. 如何讲究经期卫生?	(23)
37. 月经期为何要注意和调情感?	(24)
38. 行经期间在饮食上要注意什么?	(24)
39. 行经期间如何注意调节寒温、劳逸结合?	(24)
40. 如何注意绝经期卫生?	(25)
二、月经病知识	(26)
41. 何谓月经病? 现代医学如何认识月经病?	(26)
42. 中医认为引起月经病的因素有哪些?	(26)
43. 月经病的发病机理如何?	(28)
44. 如何根据月经的期、量、色、质、气味的异常 进行月经病的辨证?	(28)

45. 调经的方法有哪些?	(29)
46. 月经病有哪些治疗原则?	(30)
47. 什么是“中医周期疗法”? 它适用于治疗哪些 月经病证?	(31)
48. 诊治月经病如何进行辨“证”与辨“病”相结合?	(34)
49. 月经病的转归及预后如何?	(35)
50. 为什么对月经病要勤检查, 早发现, 预防为主?	(36)
(一) 月经失调	(36)
51. 什么叫月经不调?	(36)
52. 怎样才算月经先期? 如何辨证?	(37)
53. 如何区别月经先期与经前淋漓?	(37)
54. 月经先期与经前淋漓治疗上有何不同?	(38)
55. 怎样才算月经后期? 如何辨证?	(39)
56. 如何区分月经后期和闭经? 怎样治疗?	(40)
57. 为何会发生月经先后无定期? 如何辨证治疗?	(41)
58. 怎样才算月经过少? 它是如何发生的?	(42)
59. 月经过少怎样治疗?	(43)
60. 怎样才算月经过多? 西医认为病因有哪些? 如何查明?	(44)
61. 中医如何治疗月经过多?	(45)
62. 怎样才算经期延长? 病因病机如何?	(45)
63. 如何治疗经期延长?	(46)
64. 经期延长与经后淋漓有何区别?	(47)
65. 妇女服用避孕药为什么会引起月经失调?	(48)
66. 何谓无排卵性月经? 怎样诊断?	(49)
67. 如何治疗无排卵性月经?	(50)
68. 为什么“治带又常能调经”?	(51)
69. 补肾调经法及常用代表方剂有哪些?	(51)

70. 常用的治肝调经法及其代表方剂有哪些?	(52)
71. 脾虚可出现哪些月经不调的症状? 怎样治疗?	(53)
72. 乌鸡白凤丸适用于何种月经不调?	(54)
73. 妇科十味丸与八珍丸在应用上有什么异同?	(55)
(二) 崩漏	(55)
74. 什么是崩漏?	(55)
75. 中医认为引起崩漏的病因病机有哪些?	(56)
76. 何谓功能性子宫出血? 它与崩漏的关系如何?	(57)
77. 如何运用基础体温测量来辨别功血的类型?	(58)
78. 怎样诊断更年期功血? 治疗原则是什么?	(58)
79. 中医怎样治疗更年期月经频发?	(59)
80. 如何区别崩漏与月经先期、月经过多及 经期延长?	(60)
81. 何谓“治崩三法”? 如何应用?	(60)
82. 如何用中医中药补肾法治疗少女不规律阴道 出血?	(61)
83. 怎样治疗青春期“功血”?	(62)
84. 青春期功血用性激素止血有何利弊?	(64)
85. 西医怎样诊断治疗育龄期功血?	(64)
86. 月经中期出血是否就是疾病?	(65)
87. 怎样诊断治疗排卵期出血?	(66)
88. 如何处理放环引起的出血?	(67)
89. 如何治疗性生活时阴道出血?	(68)
90. 子宫内膜炎出血的治疗方法怎样?	(68)
91. 针灸也能止血固经吗?	(69)
92. 如何早期诊断肿瘤引起的阴道出血?	(70)
93. 怎样处理子宫肌瘤和子宫内膜息肉导致的出血?	(71)
94. 如何运用活血祛瘀法治疗子宫出血?	(71)

95. 清热凉血法适用于哪一种证型的子宫出血?	(72)
96. 益气温阳止血法的适应症是什么?	(73)
(三) 闭经	(73)
97. 什么叫闭经? 什么是原发性闭经和继发性闭经?	(73)
98. 闭经的原因有哪些? 临床上一般如何分类?	(74)
99. 中医对闭经的病因病机是如何认识的?	(75)
100. 怎样查明继发性闭经的病变部位?	(76)
101. 如何进行药物性试验和垂体兴奋试验? 其临 床意义如何?	(77)
102. 黄体酮为什么既能治疗闭经, 又能治疗先兆 流产?	(78)
103. 幼稚型子宫可试用哪些治疗方法?	(78)
104. 如何诊断治疗子宫性闭经?	(79)
105. 常见的畸形子宫有哪几类? 都会造成闭经吗?	(80)
106. 处女膜闭锁和阴道横膈造成闭经可以治疗吗?	(81)
107. 什么是卵巢功能早衰?	(81)
108. 卵巢早衰闭经, 月经还能再来吗?	(82)
109. 多囊卵巢综合征的临床表现有哪些特征? 如何诊断?	(84)
110. 西医如何治疗多囊卵巢综合征发生闭经?	(85)
111. 中医是怎样治疗肥胖型闭经的?	(86)
112. 产后大出血为何引起闭经? 有无治疗方法?	(86)
113. 闭经溢乳是怎么回事? 发病机理如何?	(88)
114. 如何治疗闭经溢乳综合征?	(88)
115. 为何人流后会发生闭经?	(89)
116. 怎样防治人流后创伤性闭经综合征?	(89)
117. 如何处理避孕药引起的闭经?	(90)
118. 什么是神经性厌食症? 它引起的闭经如何治疗?	(91)

119. “干血癆”引起的闭经是不治之症吗? (91)
120. 肾与闭经的关系如何? (92)
121. 如何从补肾着手来治疗闭经? (93)
122. 如何运用“中医周期疗法”治疗功能性闭经? (94)
- (四) 痛经 (97)
123. 中医对痛经的病因病机是怎样认识的? (97)
124. 如何区别原发性痛经与继发性痛经? (97)
125. 室女患痛经是否都是功能性的? (98)
126. 功能性痛经为什么多发生在有排卵性月经
周期? (99)
127. 避孕药为何可以治疗功能性痛经? (99)
128. 子宫内膜异位症有那些症状? (100)
129. 怎么会得子宫内膜异位症? (100)
130. 子宫内膜异位症怎么会发生痛经? 怎样诊
断和治疗? (102)
131. 什么叫“膜样痛经”? 怎样治疗? (103)
132. 如何治疗瘀阻型痛经? (103)
133. 肝郁气滞型痛经的临床表现如何? 怎样治疗? (104)
134. 痛经最常见的类型及治疗方法如何? (104)
135. 如何鉴别痛经的寒、热、虚、实? (105)
136. 如何治疗慢性盆腔炎引起的痛经? (105)
137. 怎样治疗虚症痛经? (106)
138. 治疗痛经的成药有哪些? (107)
139. 治疗痛经的食物疗法有哪些? (108)
140. 热敷法对痛经有无效果? 怎样应用? (109)
141. 体育疗法是否适用于痛经的治疗? 怎样操作? (109)
142. 治疗痛经有哪些简易的单方、验方? (109)
143. 如何预防痛经的发生? (110)

144. 痛经患者需要手术治疗吗?	(110)
(五) 月经前后诸证	(111)
145. 什么叫经前期紧张症? 如何诊断?	(111)
146. 为什么会在经前出现一系列症状? 治疗原则 如何?	(111)
147. 中国医学认为经前期紧张症的病因如何? 治疗原则是什么?	(112)
148. 肝与月经前后诸证的关系如何?	(113)
149. 如何从调肝着手治疗月经前后诸证?	(113)
150. 怎样治疗经前乳胀?	(114)
151. 经前期紧张症的经前乳房结节与乳腺腺病有何 区别?	(115)
152. 如何治疗月经前后头痛?	(115)
153. 怎样治疗经行泄泻?	(117)
154. 怎样治疗经行水肿?	(117)
155. 怎样治疗经行发热?	(118)
156. 怎样治疗经行呕吐?	(119)
157. 经行呕吐患者, 可否自己选用简便易行的 单方治疗?	(120)
158. 经行发热患者又怕服药, 有哪些简易食疗方?	(121)
159. 何谓“倒经”? 其病因是什么? 怎样治疗?	(121)
160. 饮食法治倒经有哪些有效方?	(122)
161. 代偿性月经是否就是倒经?	(122)
162. 什么是月经周期性精神病? 临床表现怎样?	(123)
163. 如何用中西药物治疗月经周期性精神病?	(123)
164. 行经眩晕是怎么回事? 怎样治疗?	(124)
165. 怎样辨证治疗经前便血?	(125)
166. 月经疹是怎么一回事? 如何发生?	(125)

167. 如何治疗经行风疹块? (126)
168. 为何会出现经行口糜? 怎样治疗? (126)
169. 怎样治疗经前面部痤疮? 平时生活饮食要注意些什么? (127)
170. 怎样辨证施治经行音哑? (128)
171. 有的妇女行经时发生肢体麻木抽搐, 经后自然消失, 这是什么原因? 怎样治疗? (129)
172. 腰痛身痛与月经周期有关, 经后消失, 这是什么原因? 怎样治疗? (129)
173. 服用维生素 B₆ 为何有助于经前期紧张症的康复? ... (130)
174. 经前期紧张症为何有时用脱水剂治疗? (130)
- (六) 绝经前后诸证 (131)
175. 什么叫更年期综合征? (131)
176. 更年期综合征的临床表现与诊断如何? (131)
177. 发生更年期综合征的原因是什么? (132)
178. 中医对更年期综合征的发病是怎样认识的? (132)
179. 雌激素分泌低下能引起哪些更年期综合征的症状? 如何补充治疗? (133)
180. 哪些更年期妇女不适宜使用雌激素? (133)
181. 雌—孕激素序贯疗法对更年期的妇女有什么好处? (134)
182. 更年期妇女怎样选用雄激素? (134)
183. 更年期妇女月经可以出现哪些变化? (135)
184. 更年期妇女停经以后月经再来是怎么回事? (135)
185. 更年期妇女是否还会再怀孕? 用何种避孕方法合适? (136)
186. 更年期妇女会出现哪些精神神经症状? (137)
187. 如何治疗更年期抑郁症及狂躁症? (137)

188. 更年期为何会患皮肤瘙痒? 怎样防治?	(138)
189. 更年期为何会患骨质疏松? 如何防治?	(139)
190. 什么是早发绝经? 常见的原因有哪些?	(139)
191. 什么是晚发绝经? 应注意什么问题?	(140)
192. 为什么谷维素可以治疗更年期综合征?	(140)
193. 一叶荻片可以治疗更年期综合征的哪些症 状? 疗效怎样?	(141)
194. 怎样选择更年安或更年康治疗更年期综合征?	(141)
195. 福康乐对更年期综合征有什么疗效?	(142)
196. 复方紫草汤对更年期综合征有什么疗效?	(142)
197. 更年期综合征有哪些药粥疗法?	(143)
198. 更年期妇女有哪些心理特征?	(143)
199. 更年期应怎样调节饮食?	(144)
200. 更年期应采取哪些养生方法?	(144)
附录: 为了生命的延续	(146)

一、月经生理概说

1. 女性一生可分为几个生理阶段？

女性的一生，从出生到衰老，可划分为几个不同的阶段，但由于受遗传、环境、营养等诸多因素的影响，这几个阶段并无明显的年龄界限。医学上一般根据女性卵巢功能出现到消失的过程，分为六个生理阶段：

(1) 新生儿期：胎儿出生后 4 周内为新生儿。

(2) 幼年期：新生儿以后至 12 岁左右，也就是月经初潮前的一段时期。

(3) 青春期：13~18 岁。这期间女孩子开始出现月经，生殖器官逐渐发育成熟。

(4) 性成熟期：自 18 岁开始，持续 30 年左右。卵巢功能成熟，为生育活动最旺盛的时期，故也称生育期。

(5) 更年期：45~55 岁。卵巢功能开始衰退并完全消失。

(6) 老年期：是指卵巢功能完全消失以后的时期。此期不再来月经，生殖器官逐渐萎缩。

2. 什么叫性征？

性征是男女性别特点的表达。

两性生殖器官结构的差异，是男女性别不同最根本的标志，称为“第一性征”。除显示两性差异的生殖器官以外，男女性还有身体外形的区别，称为“第二性征”。心理精神方面男女性的基本差异，有人称之为“第三性征”。这一特征在人与人之间相差很大，它的形成明显受后天环境的影响。

3. 女性的第二性征有哪些表现？

女孩子到了青春期，体型会发生某些变化，这些变化主要表现在以下几个方面。

(1) 乳房：乳房丰满而隆起，是女孩进入青春期后首先出现的第二性征表现。

(2) 阴毛、腋毛：女性的阴毛大都于13岁左右开始发育，腋毛发育要比阴毛晚一年多，开始时较稀疏、细软，生长范围也小，以后逐渐变浓、变硬、生长范围增大。但也有的女性阴毛、腋毛比较稀少，且随年龄的增大而无明显改变，这也是正常的。

(3) 体型：青春发育时期，女性的身长增高速度开始减慢，而体重增加较快；骨盆增宽，臀部变大；身体各部分，特别是肩、胸及臀部的脂肪增多，使身体很圆润、丰满；由于女性激素的作用，皮肤变得细腻而富有弹性，头发浓密，声音清脆如铃。

4. 女性的内生殖器官有哪些？

女性的内生殖器官指的是生殖器的内藏部分，包括阴道、子宫、输卵管及卵巢等。

(1) 阴道：为一个长筒形的短管。它上连子宫颈，下开

口于外阴，是连接内外生殖器的通道，它与外生殖器共同构成女性性交器官，也是胎儿娩出及月经的通路。

(2) 子宫：形状呈倒置的梨，位于盆腔中央。子宫上部较宽，称子宫体，其上端隆突部分，称子宫底。子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫的下部较窄，呈圆柱状，称子宫颈。子宫为一肌性空腔，宫腔内覆以粘膜，称子宫内膜。子宫的作用是产生月经及孕育胎儿。

(3) 输卵管：为一条细长而弯曲的管道，内侧端与子宫角相连，外侧端游离，与卵巢接近。它接受卵巢排出的卵子，并将其输送至子宫。

(4) 卵巢：位于输卵管的下方，为一对灰白色扁椭圆形的性腺。它有排卵和释放女性激素的作用。

5. 女性的外生殖器官包括哪几部分？

女性的外生殖器官指得是生殖器官的外露部分，位于两大腿内侧之间，又称外阴，包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、阴道前庭等。

(1) 阴阜：是位于耻骨联合前面隆起的部分。其皮下有厚厚的脂肪层。到了青春期，该部位皮肤开始生长阴毛。

(2) 大阴唇：为靠近两大腿内侧的一对皮肤皱襞。其外侧面到青春期长出阴毛，内侧面皮肤湿润似粘膜。皮下有很厚的脂肪层，富含血管、淋巴管和神经。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口和尿道口；经产妇女因分娩过而常向两侧分开；绝经后的妇女大阴唇萎缩。

(3) 小阴唇：是指大阴唇内侧的一对薄皱襞。表面湿润，粘膜下有丰富的神经分布，故极敏感。

(4) 阴蒂：指两侧小阴唇之间的顶端部分。其头部富含神经末梢，有勃起性。

(5) 阴道前庭：指两小阴唇之间的菱形区。其前方有尿道外口；后方有阴道口。阴道口有不完全封闭的粘膜遮盖，该粘膜称处女膜。此膜中间有一孔，月经血由此孔流出。孔的形状、大小及膜的厚薄因人而异。

6. 什么叫月经？正常的月经表现怎样？

月经，是指一定年龄的健康妇女所发生的有规律的、周期性的子宫出血。一般每月一次，如潮之有汛，月有盈亏，应时而下，常而不变，故名“月经”，亦称“月事”、“月水”、“经水”、“月汛”、“月信”。《景岳全书·妇人规》云：“月以三旬而一盈，经以三旬而一至，月月如期，经常不变，故谓之月经。”

月经是一种正常的生理现象，其表现包括有正常的月经周期、经期、经量、经色和经质。出血的第一天称为月经周期的第一天，两次月经的第一天间隔时间为月经周期，一般为28天，提前或延后不超过7天都属正常；经期即每次月经持续的时间，一般为3~7天；经量指每次月经的出血总量，一般为50~100毫升，第一天稍少，第二、三天较多，第四天后逐渐减少；月经颜色多为暗红，开始较浅，继而逐渐加深，最后又成淡红；经质不稀不稠，不凝固，无血块，无特殊臭气。

临经前1~2天或行经期间，有轻微的小腹胀痛或腰酸疼痛，或乳房作胀，或情绪不稳定，或感到疲倦，个别人有口渴、便溏或便秘等现象，月经过后便自然消失，不影响生活

和工作。

7. 中医认为月经是如何产生的？

中医学认为月经的产生，是脏腑、气血、经络协调作用于胞宫（子宫）的生理现象，其中肾气、天癸、冲任起着决定性的作用。《内经》云：“女子七岁，肾气盛，……二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下。”胞宫为月经产生的主要器官，但因肾为先天之本，主藏精，精能化气，肾气的盛衰，主宰着天癸的至与竭，天癸是主司月经来潮与停止的一种阴精物质，精又能生血，血为月经的物质基础。只有肾气充旺，天癸生发，冲任通盛，血聚子宫定期外泄，才使月经按期来潮。因为人体是一个有机的整体，肝藏血，司血海，主疏泄；脾胃为后天之本，主运化，生血而兼统血；心主血脉，肺主气，气帅血。故月经的产生与调节与肝、脾、心、肺及全身的气血活动密切相关。

8. 西医对月经产生的机理是怎样解释的？

西医认为月经是性功能成熟的一项标志，男女性生殖的最大差别在于女性有明显的周期性。月经的产生有赖于中枢神经系统及内分泌系（下丘脑—垂体—卵巢轴）性周期调节。女子进入青春期，神经内分泌系统及生殖器官趋于成熟，于是丘脑下部某些神经细胞开始正常分泌促性腺激素释放激素，包括促卵泡激素释放激素和促黄体生成激素释放激素。并刺激垂体，使之释放促性腺激素，包括促卵泡激素及促黄体生成激素。卵巢在促性腺激素的作用下，周期性地出现卵泡发育、成熟、排卵，并形成黄体，分泌女性激素。排卵前，正