

自然康复
丛书

NATURALLY

经前综合征

如何从饮食 • 维生素
矿物质 • 药草
运动及其他自然疗法
中受益

迈克尔·默里 自然医学医师



辽宁教育出版社

自然康复丛书



经前综合征

[美] 迈克尔·默里 著

吕晓波 译

 辽宁教育出版社

版权合同登记：图字 06—2001—03 号

图书在版编目 (CIP) 数据

经前综合征 / [美] 默里著；吕晓波译．— 沈阳：辽宁教育出版社，2001.9

(自然康复疗法丛书)

书名原文：Premenstrual Syndrome

ISBN 7-5382-6114-1

I. 经… II. ①默… ②吕… III. 经前综合征—自然疗法
IV. R711.510.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 056092 号

Authorized translation from English Language Edition Published by Prima Communications, Inc. Original Copyright © 1997 by Michael T. Murray. Translation by Liaoning Education Press, 2001

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage or retrieval systems, without written permission from Prima Publishing, except for the inclusion of quotations in a review.

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷

开本：787 毫米 × 1092 毫米 1/32 字数：60 千字 印张：5½

印数：1—5 000 册

2001 年 9 月第 1 版

2001 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑：唐日松 王文斌 责任校对：王 玲

封面设计：吴光前 版式设计：赵怡轩

定价：8.50 元



中文版序言

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、不规律的生活方式和生存环境恶化（空气污染、水污染、食物污染等），越来越影响着我们现代人的健康，并使机体产生大量毒素积累，免疫功能下降，身体各组织器官功能失调，引发各种各样的生活方式病——慢性疾病（也称文明病）。

人类患病的模式，由过去传染性疾病占死亡率 2/3 转变为非传染性疾病占死亡率 2/3，目前全国每天有 13 万人死于非传染性疾病，占总死亡率的 70% 以上。有专家分析，只有 10% 的疾病是微生物引起的，另外 10% 是遗传性的，30% 来源于环境因素，而 50% 却与人们的生活方式有关。还有人对部分城市进行调查，发现人类生物因素、生活方式、保健制度、环境因素等占一岁以上死亡原因的百分比，分别为 27.8%、44.7%、9.3%、18.1%。这说明主要死亡原因是生活方式与环境因素。现代病因论认为，致病原因是多因素，而不是单因素。因此，在防治疾病、康复保健的活动中，就不能单纯地依靠药物和手术，药物虽是防治疾病的重要物



质，但有许多药物有不同程度的毒副作用。而且，如果单靠手术和药物治疗，经济负担沉重。这就应当采用综合性的方法，寻找既经济有效，又简单易行的技术方法。自然医学就是其中之一，它是现代医学的重要补充。在许多国家得到迅速发展，尤其是在欧美一些国家方兴未艾，用于防治疾病强身健体，受到广大群众的欢迎和医学界的重视。

自然医学最重要的功能是发现及传播人类身心健康的自然规律。自然医学研究就是发掘使人类身心均达到健康并找出抗拒疾病及环境污染损害的方法。同时自然医学强调强化细胞活力以增强免疫力，强调增强免疫力所产生的天然抗体对抗疾病，避免药物滥用。进而自然医学倾向使用天然元素，如自然草本植物以及诸如正确饮食、营养、生活方式、运动等自然方法促进健康。

当今世界医疗保健权威已承认自然医学是比传统医学更有效、更安全的方法，尤其是对抗现代文明病。在自然疗法里，没有现代药物的大量副作用，因为疗效来自自然有机生活方式的转变及自然食物营养、无毒草本植物以及自然排毒等方法。自然医学认为，只要人体供应充分有机营养及补充物，遵循自然规律而不滥用身体，人本身即有天生力量自我诊查、自我疗治及自我健康能力，也有能力维护及实现健康的梦想。

自然医学除了发展各种有益而无毒副作用的自然疗法外，它更主张自然有机的生活方式，即：与“自然”



和谐生活；饮大量的水；补充充足阳光及新鲜空气；适当运动；良好的生活习惯，避免压力；充分的休息；避免烟、酒、药物滥用；注意饮食卫生。

遵循这些原则，注意环境保护，我们才能保证自己及子孙的世代健康，现代人不能只靠传统医学单纯注重药物治疗获得最终健康，我们必须从自然医学的宏观着手，才能保证人类的持续发展。

由辽宁教育出版社出版的国际著名自然医学专家迈克尔·默里所著的“自然康复”丛书，是以维生素、矿物质、天然食物、药草、营养补品及运动来治疗和预防疾病的个人养生指南，对每个热爱健康、关爱生命的人，都有所裨益。健康之道，法自天然，“自然康复”丛书，是现代人在紧张、充满竞争、充斥污染的生活环境下，如何拥有健康的必读指南。

中国医疗保健国际交流促进会

自然医学研究会主任

关 治

2001年9月



阅读本书之前

- * 不要自我诊断，适当的医疗保健对良好的健康至关重要。如果你的机体存在预示某种疾病的症状，请咨询医生——最好是理疗师，负责整体机能的全科医生，或者按骨师，按摩师或其他自然疗法的保健专家。
- * 如果你目前正在服用某种处方药，在停用前，绝对需要咨询一下医生。
- * 如果你希望尝试一下自然疗法，要与医生商量。因为他可能对所用的自然替代疗法最不在行，你需要对他们做一些介绍。到医生办公室时请随身带上本书。我所推荐的自然替代疗法



是以医学期刊上发表的研究为依据。如果医生想得到更多的信息，可查阅书后的参考文献。

- * 切记，虽然许多自然替代疗法，如营养成分和植物为主的药物，本身就有疗效，但如果将它们纳入侧重饮食和生活习惯的自然综合疗法中，疗效会更好。



目 录

中文版序言	1
阅读本书之前	1
第一章 经前综合征概述	1
正常的月经周期	2
激素是怎样影响月经周期的?	4
经前综合征女性的激素模型	5
结语	6
第二章 经前综合征的诊断和分类	7
经前综合征的分类	7
另一种分类系统	11
结语	14
第三章 雌激素与黄体酮的比率	17
雌激素过多与肝脏功能	17
雌激素对神经递质的影响	19
雌激素过多与内啡呋水平	20
雌激素削弱维生素 B ₆ 的功能	20
雌激素对醛固酮的影响	21
雌激素与催乳素的分泌	21



降低雌激素与黄体酮比率的自然方法	22
结语	27
第四章 甲状腺功能低下	29
女性常见甲状腺功能减退	30
成人甲状腺功能减退的表现	31
甲状腺功能减退的诊断	33
治疗甲状腺功能减退	35
结语	36
第五章 压力、内啡肽和运动	39
压力的估测	39
压力和肾上腺	40
减少压力	45
结语	50
第六章 抑郁、5-羟色胺水平降低与经前综合征	51
你是否感到抑郁?	51
抑郁的生物胺假说与经前综合征	52
贯叶连翘如何起作用?	61
用自然方法治疗抑郁	64
结语	65
第七章 饮食指南	67
素食饮食	68
减少脂肪的摄入	73
减少糖类的摄入量	75



避免暴露于环境雌激素	78
增加大豆类食品的摄入量	81
减少咖啡因的摄入	82
减少盐的摄入量	85
搭配健康饮食	87
健康换算表	96
制订食谱	113
结语	114
第八章 营养补充	117
维生素 B ₆	118
镁	120
钙	123
锌	124
维生素 E	124
必需脂肪酸	125
一些实用的建议	132
结语	136
第九章 经前综合征的药草疗法	139
当归	140
甘草	141
北美升麻	142
贞洁果	143
结语	144
第十章 与经前综合征有关的其他女性疾病	145



纤维囊性乳腺病	145
纤维囊性乳腺病的起因	146
子宫纤维瘤	149
子宫内膜异位	149
念珠菌病	150
结语	157
第十一章 总结	159



经前综合征概述

经前综合征（PMS）是困扰许多女性的主要疾病。经前综合征具有周期性发作的特征，通常在月经期前 7 - 14 天出现症状。它的典型症状包括乏力、紧张、易怒、抑郁、头痛、性欲改变、乳房疼痛、背痛、腹胀、手指及踝关节水肿。在美国，30% - 40% 的女性都有经前综合征，它的高发期在 30 - 40 岁之间。大多数女性的症状较轻，而大约 10% 的女性其症状相当严重。严重的经前综合征伴有抑郁、易怒及极度情绪不稳，被称为经前期焦虑症。

虽然经前综合征作为一种有明确定义的临床疾病已经有 60 多年的历史了，但是仍然有许多医生对它的存在表示怀疑。因此，许多忍受经前综合征困扰的女性不能接受正确的治疗，相反却被告知“都是你的意识所



为”。而这种观念却获得了更多的共识，因为大型制药公司已经意识到受经前综合征困扰的女性有着巨大的市场潜力，并且已经开始进行用治疗心理疾病的药物（例如：抗抑郁药盐酸氟西汀和盐酸舍曲林；抗焦虑药安定及促性腺激素释放激素）治疗经前综合征的临床试验。然而，这些药物所产生的副作用却远远超过了它们的治疗作用。

治疗经前综合征较为合理的方法是查明它的起因，用饮食疗法、营养补剂及运动来对症治疗。这也正是本书所要叙述的方法。

正常的月经周期

为了便于理解经前综合征女性激素系统的异常，还是先回顾一下正常的月经周期。月经周期反映雌性激素分泌速率的每月节律性改变以及由此引起的子宫内膜和其他雌性器官所发生的变化。

月经周期由下丘脑、垂体和卵巢协调控制。处于生育期的女性每月各种激素的分泌均为完成两个主要任务：（1）每月卵巢释放一个卵子；（2）使子宫内部，即子宫内膜做好植入受精卵的准备。为了完成这些任务，主要雌性激素——雌激素和黄体酮的浓度在月经周期发生变化。

雌性激素系统的控制中心是下丘脑，它是位于垂体



上部、丘脑下部一个樱桃大小的区域。下丘脑和垂体位于大脑的中部、眼睛的后面。下丘脑通过分泌能刺激垂体激素分泌的释放激素控制雌性激素系统，如：促性腺激素释放激素（GnRH）和促卵泡激素释放激素（FSH-RH）。

表 1.1 经前综合征的症状和体征

行为	女性器官
神经质、焦虑和 易怒	乳房触痛、肿大 子宫痉挛
情绪不稳和由轻到 重的性格改变	性欲变化
疲劳、嗜睡及抑郁	全身症状
	头痛
胃肠道系统	背痛
腹胀	痤疮
腹泻和/或便秘	手指及踝关节水肿
食欲改变（常有嗜糖欲）	

垂体和黄体分别分泌促卵泡激素（FSH）和黄体生成素（LH）来应答下丘脑。促卵泡激素是月经周期的第一期中主要负责卵子成熟的激素。FSH 被称为促卵泡激素是因为在卵巢中每个卵子都位于独立的卵泡中。黄体生成素负责启动排卵过程——释放成熟的卵子。



雌激素的增加触发黄体生成素的释放，结果促进卵泡生长。排卵以后，无卵子的卵泡就转变成黄体，黄体的主要功能是分泌黄体酮和雌激素帮助受精卵在子宫内膜着床。如果没有受精，黄体萎缩、激素分泌减少，大约在两周后月经来潮，并且又重新开始了一个新的月经周期。

通常月经周期大约为一个月左右，分三个阶段：卵泡期、排卵期和黄体期。卵泡期持续 10 - 14 天，排卵期（包括卵子的释放）为 36 小时，黄体期持续 14 天。

激素是怎样影响月经周期的？

由于整个内分泌系统的各种成分间协调作用，因此系统中任何一种成分紊乱（如：垂体、卵巢、肾上腺、甲状腺、甲状旁腺和胰腺）都能导致月经异常和（或）经前综合征。例如，甲状腺功能低下（即甲状腺功能减退）及皮质醇（一种肾上腺激素）水平增高常见于经前综合征的女性，这两种现象本书分别在第 4 章及第 5 章中详细讨论；催乳素（垂体分泌的另外一种激素）在经前综合征及女性不育症中起着重要作用。

催乳素的主要作用是在妊娠期和妊娠后期调节乳腺及乳汁分泌。哺乳期女性催乳素的增加能抑制卵巢中卵泡的成熟。非哺乳女性催乳素增加常引起经前综合征、月经紊乱、不排卵、卵巢囊肿及乳房触痛。



经前综合征女性的激素模型

尽管经前综合征的症状范围很广，但是与无经前综合征的女性相比，她们却有着共同的激素模型。主要是在月经来潮前的 5-10 天雌激素增加，血浆黄体酮减少（即雌激素与黄体酮的比率增加）。除了这种激素异常外，还常见甲状腺功能减退和（或）催乳素水平升高，促卵泡激素在月经来潮前 6-9 天典型增加，并且醛固酮（肾上腺分泌的一种激素，能引起钠-水潴留）在月经来潮前 2-8 天有所增加。

黄体功能减退与经前综合征

经前综合征的症状发生于月经周期的黄体期。这个阶段显示了黄体在产生黄体酮和雌激素过程中所起的重要作用。许多学者推论经前综合征是黄体功能减退的反映。黄体功能减退通常能通过检测月经来潮三周后血中黄体酮水平做出诊断。如果每毫升血中黄体酮的含量低于 10-12 毫克，则为黄体功能减退。

除了经前综合征，黄体功能减退也与行经异常（过度失血及无月经、月经时间过长或频繁）、催乳素增加及甲状腺功能低下有关。