

综合治疗 方便安全

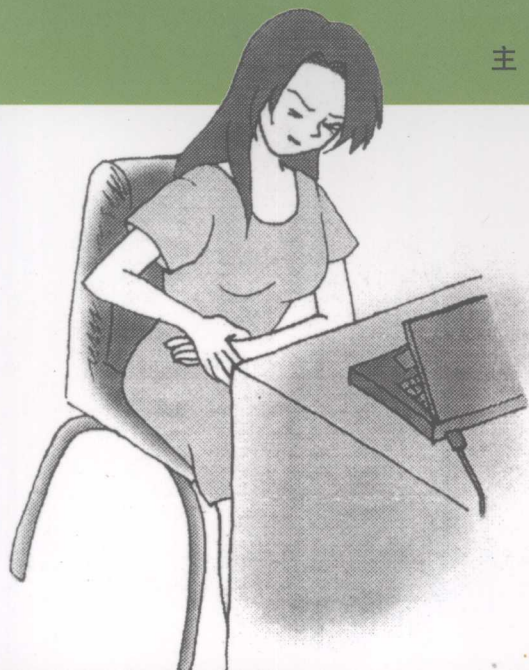
百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

经前期综合征 的自我疗法

○按摩疗法 ○拔罐疗法 ○刮痧疗法 ○熏洗疗法
○灸疗法 ○耳穴疗法 ○药物疗法 ○贴敷疗法
○饮食疗法 ○运动疗法 ○音乐疗法 ○心理疗法

主 编/陈 红 姜淑芳 李秀娥



中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

经前期综合征的 自我疗法

主 编 陈 红 姜淑芳 李秀娥
副主编 成桂荣 张 敏 任凤芹
编 委 刘文君 杨彩霞 李秋瑜 沙同叶

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

经前期综合征的自我疗法 / 陈红, 姜淑芳, 李秀娥主
编. —北京: 中国中医药出版社, 2006. 12.

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-143-8

I. 经... II. ①陈...②姜...③李... III. 经前期
综合征-治疗 IV. R711.510.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 149177 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本 850×1168 1/32 印张 8.375 字数 205 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-143-8 册数 5000

*

定价: 16.00 元

网址: www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线: 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/



作者简介

王海泉，医学硕士，山东省立医院副主任医师，《中国临床康复》特邀编委。多年来致力于临床常见病的自我保健、治疗、康复研究，尤其对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗有独到的见解。主编著作16部，发表学术论文30余篇，申请发明专利9项，获山东省科技进步三等奖1项。

* 职业信条：用我的智慧和汗水换取您的健康

友情提示

将所有医疗行为全部归属医务人员是欠妥的。病人及其家属参与疾病的预防、治疗及康复非常必要。调动一切积极因素，采用一切可用措施防治、康复疾病是大医学的基本要求。

《百病自我疗法丛书》编委会

总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编委 (以姓氏笔画为序)

于春军 马成涛 马秋霞 孔庆玲

毛继芳 王克 王娟 王学祥

王素秀 王继平 王惠陵 付凤芹

刘卫国 刘允辉 刘北京 刘玉霞

刘成梅 刘雪成 孙广恭 孙学芹

孙艳萍 成兆强 曲萍 朱孔翠

牟振文 张刚 张岚 张志荭

张国亮 张春花 张惠 张微

时君 李艳 李书耀 李秀娥

李其英 李海燕 李福玲 杜秋兰

杜恩伟 杜培学 杨永莲 杨传梅

杨晓红 汪贵生 苏广珠 辛 星

陈 红 陈 菊 周 方 周修平

周胜红 金少华 姜淑芳 宫业松

胡厚君 费大东 赵小燕 赵秋玲

赵海燕 殷立夫 秦 燕 袁秀玲

郭维秀 高丹丹 崇宏雯 崔永星

崔桂华 梅晓明 黄传萍 黄建国

彭福英 葛明广 韩 明 韩立国

霍晓霞

前言



进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说，“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家

言 前

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月

目 录

第一章 概 述	/ 1
第一节 认识经前期综合征	/ 1
第二节 经前期综合征的病因与发病机制	/ 7
第三节 经前期综合征的诊断与鉴别诊断	/ 12
第四节 经前期综合征的西医治疗	/ 15
第五节 中医对经前期综合征的认识	/ 20
第二章 认识经络和腧穴	/ 26
第一节 经络和腧穴简介	/ 26
第二节 治疗经前期综合征的常用穴位	/ 30
第三章 经前期综合征的躯体按摩疗法	/ 38
第一节 按摩疗法简介	/ 38
第二节 经前期综合征常用躯体按摩法	/ 51
第四章 经前期综合征的足底按摩疗法	/ 62
第一节 足底按摩简介	/ 62
第二节 足底按摩手法	/ 66
第三节 足底按摩治疗经前期综合征	/ 69

第五章	经前期综合征的手部按摩疗法	/ 72
第一节	经前期综合征的常用手穴	/ 72
第二节	手部按摩法治疗经前期综合征	/ 73
第六章	经前期综合征的耳穴按摩疗法	/ 76
第一节	经前期综合征常用耳穴	/ 76
第二节	经前期综合征的耳穴按摩法	/ 79
第七章	经前期综合征的拔罐疗法	/ 81
第一节	拔罐疗法简介	/ 81
第二节	经前期综合征常用拔罐法	/ 86
第八章	经前期综合征的刮痧疗法	/ 98
第一节	刮痧疗法简介	/ 98
第二节	经前期综合征常用刮痧法	/ 102
第九章	经前期综合征的中药治疗	/ 113
第一节	中药简介	/ 113
第二节	经前期综合征常用中药	/ 117
第三节	经前期综合征常用偏方验方	/ 129
第十章	经前期综合征的贴敷疗法	/ 134
第一节	贴敷疗法简介	/ 134
第二节	经前期综合征常用贴敷法	/ 141
第十一章	经前期综合征的熏洗疗法	/ 149
第一节	熏洗疗法简介	/ 149
第二节	经前期综合征的熏洗疗法	/ 156
第十二章	经前期综合征的艾灸疗法	/ 165
第一节	艾灸疗法简介	/ 165
第二节	经前期综合征常用艾灸疗法	/ 168
第十三章	经前期综合征的饮食疗法	/ 176
第一节	食疗简介	/ 176
第二节	经前期综合征患者的饮食禁忌	/ 184

	第三节 经前期综合征患者的饮食选择	/ 186
	第四节 经前期综合征患者的常用药膳	/ 191
第十四章	经前期综合征的运动疗法	/ 198
	第一节 运动疗法简介	/ 198
	第二节 运动防治经前期综合征	/ 205
第十五章	经前期综合征的音乐疗法	/ 218
	第一节 音乐疗法简介	/ 218
	第二节 经前期综合征的音乐疗法	/ 222
第十六章	经前期综合征的心理调护	/ 232
	第一节 心理疗法简介	/ 232
	第二节 “心灵鸡汤”治疗经前期综合征	/ 235
第十七章	经前期综合征的预防	/ 246

第一章 概述

第一节 认识经前期综合征

作为当今医学界最关注的疾病之一，经前期综合征已被医学专家列为“对神经科学的挑战——未来10年要回答的50个重要问题”之一。在欧美发达国家，经前期综合征的患病率很高，有关经前期综合征的咨询网页日渐增多。但在国内，大多数女性对身边这一挥之难去的阴影却懵懂无知。近期调查发现，在随机抽样的100名经前期综合征患者中，只有不到10人采取治疗。而大部分人在被问及经前期综合征这一概念时，她们的回答大多为：“这是什么病？没听说过！”

经前期综合征究竟是一种什么病？经前期综合征是指反复发生在经前，影响妇女日常生活和工作，涉及身体和精神两方面的症候群。值得强调的是，90%的妇女有周期性经前生理学改变，但只有对妇女日常生活有影响的才能称为经前期综合征。由于本病的精神、情绪障碍更为突出，以往一度被命名为“经前紧张症”、“经前期紧张综合征”等。近些年医学工作者逐渐认识到因为本病症状波及范围广泛，除精神神经症状外还涉及几个互不相连的器官、系统，包括多种多样的器质性和功能性改变，所以总称为“经前期综合征”。

1. 流行病学

那么经前期综合征主要见于哪些女性朋友呢？经前期综合征最多见于 20 ~ 40 岁的育龄妇女。据估计 3% ~ 10% 的妇女完全没有经前期的症状；30% ~ 90% 的妇女经前期有轻度症状，通常不认为是经前期综合征；20% ~ 30% 的妇女经前期有干扰日常生活中至重度症状，其中 2% ~ 10% 的症状严重影响日常生活。本病以城市妇女及脑力劳动妇女多见。因为多数患者的症状较轻，又不便对别人讲，忍耐几

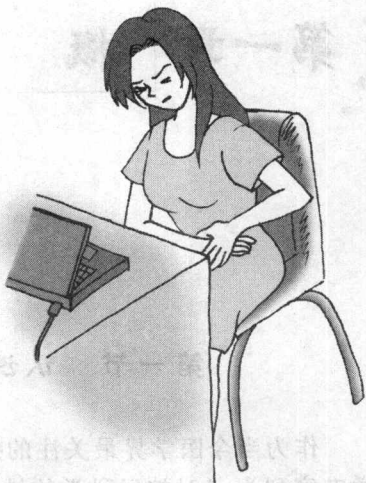


图 1-1

日，月经来潮后可自行缓解，所以往往不被重视。所以，多数患者未得到及时治疗。众所周知，许多妇女在月经周期中存在情绪波动问题，尤其是在月经前和月经期，情绪十分低落、抑郁或急躁。统计结果表明，很大比例的妇女暴力犯罪活动和自杀都发生在经期 4 天和经期前 4 天这段时间内。将近半数的工厂女工会认为她们的工作有危险性，将近半数的女精神病患者是这几天入院的，将近半数的妇女紧急事故也发生在这几天。就连带孩子看病也受到这种情绪波动的影响，母亲因自身焦虑，哪怕孩子没多大问题也要往医院跑一趟。当然，并非所有妇女都存在这种情绪改变，情绪改变也不会全这么严重。哈迪博士说：“如果男人感到情绪波动，他们会说这是因为紧张或患病；而当女人感到不快或精神抑郁时，就说这是经前期综合征。”因此正确认识经前期综合征对女性的健康和社会的和谐发展均有重要的意义。

2. 历史溯源

对经前期综合征的记载已有 2000 年的历史。有“医学之父”之称的希腊医生希波克拉底对经前期症状和月经关系的看法是：“妇女经前易发生焦虑不安，这种焦虑不安通过血液从头脑、子宫排出。”1931 年，弗兰克对经前期综合征与月经的关系做了更为详尽的科学描述：“妇女经前 7~10 天出现难以控制的紧张、不安、易怒、注意力不集中和全身疼痛。大多数病例的症状持续到月经来潮，但在月经来潮后 1~2 小时，无论身体和精神症状均完全缓解。”经前期综合征在中医古籍中无此病名记载，但其临床症状包括在中医的“经行发热”、“经行头痛”、“经行身痛”、“经行泄泻”、“经行浮肿”、“经行眩晕”、“经行口糜”、“经行风疹”、“经行乳房胀痛”、“经行情志异常”等病证中。《女科百问》中有“经水欲行，先身体疼痛”的记载。《叶氏女科证治》云：“经来遍身浮肿，此乃脾土不能克水，变为肿”。本病临床以经行前后出现浮肿、泄泻、头身疼痛、乳房胀痛、发热、眩晕、口舌生疮、皮肤瘙痒、起疹块及情志异常等



图 1-2

为特征，症状复杂多样，可单独存在，亦可两三症同见。中医认为本病的形成与经前血注冲任血海，全身阴血相对不足，阴阳失调，脏腑功能紊乱有关。

3. 经前期综合征的表现

有关经前期综合征的症状多达一百五十余种，但每个病人并不都具备所有症状，各人有各自的突出症状，严重程度亦因人因时而异，并非固定不变，但症状的出现与消退同月经的关系则基本固定。生育能力和孕产次与经前期综合征无关联。病期持续长短不一，症状严重需治疗者病期较长，约有 40% 的病人病情持续 1~5 年，10% 可持续 10 年以上。典型症状常在经前 1 周开始，逐渐加重，至月经前 2~3 天最为严重，月经来潮后突然消失。有些病人症状消退时间较长，渐渐减轻，一直延续到月经开始后的 3~4 天才完全消失。另有一种不常见的类型，即双相型，有两个不相联结的严重症状阶段，一在排卵期前后，然后经一段无症状期，于月经前 1 周再出现典型症状，以往称之为经间期紧张，由于其临床症状及发病机理与本病一致，实际为经前期综合征的特殊类型。经前期综合征的主要症状有以下几个方面：

小知识

月经的好处想不到

- (1) 女性判断自己是否怀孕的第一信号；
- (2) 可使人早期发现疾病；
- (3) 可避免过量铁的伤害；
- (5) 可促进造血功能。



(1) 精神症状：包括情绪、认知及行为方面的改变。最初感到全身乏力、易疲劳、困倦、嗜睡。情绪变化有两种截然不同类型：

焦虑是一种是焦虑，主要表现为精神紧张、情绪波动、易怒、急躁、没有耐心，微细琐事就可引起感情冲动乃至争吵、哭闹，不能自制。



图 1-3

另一种就是抑郁，主要表现为没精打采，抑郁不乐，情绪淡漠，爱孤居独处，不愿与人交往和参加社会活动，失眠，注意力不集中，健忘，判断力减弱，害怕失控，有时精神错乱，偏执妄想，产生自杀念头。



图 1-4