

综合治疗 方便安全

百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

月经病的 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/张 惠 周 方 李其英



中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

月经病的自我疗法

主 编 张 惠 周 方 李其英

副主编 王洪美 杨红蕊 王照红

编 委 崔守凤 李风芹 张 岗 张 峰

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

月经病的自我疗法/张惠等主编. —北京:
中国中医药出版社, 2006. 12
(百病自我疗法丛书)
ISBN 7-80231-134-9

I. 月... II. 张... III. 月经病-治疗
IV. R711.510.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 138728 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 8.625 字数 212 千字
2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80231-134-9 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/

《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

前言

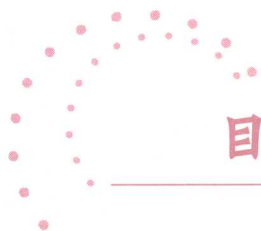
进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说，“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家

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	认识月经	/ 1
第二节	月经病的病因病机	/ 14
第三节	月经病的诊断与分类	/ 17
第四节	月经病的西医治疗	/ 22
第五节	中医对月经病的认识	/ 24
第二章	认识经络和腧穴	/ 33
第一节	经络和腧穴简介	/ 33
第二节	治疗月经病的常用穴位	/ 37
第三章	月经病的躯体按摩疗法	/ 45
第一节	月经病常用按摩手法	/ 45
第二节	月经病常用按摩法	/ 56
第四章	月经病的足底按摩疗法	/ 66
第一节	足底按摩简介	/ 66
第二节	足底按摩手法	/ 70
第三节	足底按摩治疗月经病	/ 73

第五章	月经病的手部按摩疗法	/ 77
第一节	月经病的常用手穴	/ 77
第二节	手部按摩治疗月经病	/ 79
第六章	月经病的耳穴按摩疗法	/ 81
第一节	月经病常用耳穴	/ 81
第二节	耳穴按摩治疗月经病	/ 84
第七章	月经病的拔罐疗法	/ 86
第一节	拔罐疗法简介	/ 86
第二节	月经病常用拔罐法	/ 92
第八章	月经病的刮痧疗法	/ 103
第一节	刮痧疗法简介	/ 103
第二节	月经病常用刮痧法	/ 107
第九章	月经病的中药疗法	/ 119
第一节	中药简介	/ 119
第二节	月经病常用中药	/ 124
第三节	月经病常用偏方验方	/ 133
第十章	月经病的贴敷疗法	/ 141
第一节	贴敷疗法简介	/ 141
第二节	月经病常用贴敷法	/ 148
第十一章	月经病的熏洗疗法	/ 157
第一节	熏洗疗法简介	/ 157
第二节	月经病常用熏洗法	/ 163
第十二章	月经病的艾灸疗法	/ 173
第一节	艾灸疗法简介	/ 173
第二节	月经病常用艾灸疗法	/ 176
第十三章	月经病的饮食疗法	/ 188
第一节	食疗简介	/ 188
第二节	月经病患者的饮食禁忌	/ 197

第三节	月经病患者的饮食选择	/ 199
第四节	月经病患者的常用药膳	/ 203
第十四章	月经病的运动疗法	/ 213
第一节	运动疗法简介	/ 213
第二节	运动防治月经病	/ 220
第十五章	月经病的音乐疗法	/ 229
第一节	音乐疗法简介	/ 229
第二节	月经病常用音乐疗法	/ 233
第十六章	月经病患者的心理调护	/ 240
第一节	心理疗法简介	/ 240
第二节	月经病患者的心理问题及其调护	/ 244
第十七章	月经病的预防	/ 256

第一章 概述

第一节 认识月经

“妈妈，你快来看，我怎么了？是不是得了什么病了？流了好多血啊！”这恐怕是每一个女人一生都不会模糊的记忆——自己的第一次月经以及女儿惊惶失措的面孔，都在脑海中留下了深刻的印象。女人的一生伴随着月经的来去。好多人都会有这样的体会，有月经的时候真是麻烦，可是有一天真的该来而没有来又会担忧烦恼。月经的来临标志着一个

妈妈，快来看，流了好多血啊！
这是来月经，真是好消息啊！

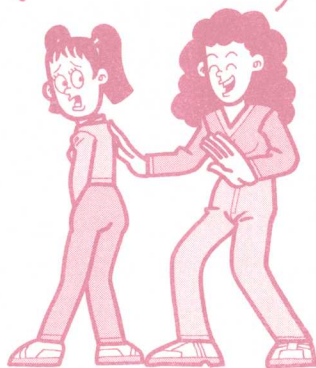


图 1-1

女孩子开始了青春期，同时也是向成年人过渡的开始。当月经消失时，女人特有的性征和生殖功能也就逐渐丧失，女人就真正地老了。那么究竟什么是月经？月经是如何形成的？月经的异常有什么表现？如何防治月经病？这些问题并不是每个女人都能回答得上来的。而且由于很多成年人对自己的月经异常毫无知觉，从而为许

多的妇科疾病留下了隐患。因此，我们有必要和每一位女性以及即将步入青春期的女孩儿共同来了解一下有关月经的知识。让每一位女性都关爱自己，关爱生命，提高生活质量，享受美好生活。

一、女性一生的“六期”

女性的一生，从出生到发育成熟，而后衰老是一个不断发展的过程。按照生理特点的不同可以将其分为六个时期：即新生儿期、幼儿期、青春期、性成熟期、更年期、绝经期及老年期。这六个时期的分界与月经情况是密切相关的。

1. 新生儿期

新生儿期是指从出生后到满月。这一时期的女婴因为在母亲体内时受到胎盘激素的影响，而出生以后，来自胎盘的激素水平

我们共同来了解一下有关月经的知识



图 1-2

忽然下降直至消失。有的女婴会在这一时期出现短期的少量乳汁分泌或者阴道流血现象，这些都是正常的生理现象，家长完全不必担心。这与我们通常所说的性早熟和月经是截然不同的概念，一般不需要治疗，几天后乳汁分泌和阴道流血会自然停止。

2. 幼儿期

新生儿期以后至 12 岁左右的时期称为幼儿期。10 岁以前，儿童身体持续发育，但生殖器官的发育相对比较缓慢，为幼稚型。主要表现为：阴道狭长，上皮比较薄；子宫体小，宫颈长，子宫体仅占子宫全长的 $\frac{1}{3}$ ，宫颈占子宫全长的 $\frac{2}{3}$ ，子宫的肌层很薄；输卵管是细长的，卵巢内没有发育的卵泡。从 10 岁开始，随着大脑功能的完善，丘脑下部和垂体分泌的激素量逐渐增

多，刺激了卵巢中卵泡的发育，同时卵巢也开始分泌少量的雌激素。在雌激素的作用下乳房和内外生殖器官开始发育增大，皮下的脂肪开始向臀部、背部等部位堆积，呈现出女性特征。

3. 青春期

青春期是幼儿期幼稚的生殖器官向成熟过渡的时期。在这一时期，女孩的全身体格迅速发育，性功能也逐渐成熟。这一时期的开始是以月经的来潮为标志的，一般发生在13~15岁。但是目前随着生活水平的提高和饮食结构的变化以及摄入食物的影响，月经初潮的年龄有逐渐缩小的趋势。临床上经常可以见到，不到10岁的小女孩月经来潮，乳房发育。这一时期在卵巢激素的作用下，内外生殖器官均发育并增大，子宫体的长度增长为子宫颈的两倍，输卵管增粗，阴道变得长而且宽，表层的黏膜变厚并且形成很多的皱襞；阴阜因皮下的脂肪积聚而稍稍隆起；大小阴唇开始增大并且因为色素的沉着而颜色加深；乳房开始饱满，腋下和阴阜、大阴唇周围长出许多卷曲的体毛。

4. 性成熟期

性成熟期从18岁开始，持续约30年，因为在这一时期女性的生殖机能最为旺盛，故又称为生育期。这个时期女性的子宫内膜、乳房及全身都会在卵巢周期性的排卵和激素水平变化的影响下发生周期性的变化，形成规律的月经周期。

5. 更年期

我们一般把45岁作为更年期的分界线。更年期是卵巢功能逐渐衰退到最后消失的一个阶段，生殖机能减退，内分泌功能紊乱，月经失调，有的妇女会出现神经紊乱症状。月经停止后进入了绝经期，卵巢功能进一步衰退，生殖器官逐渐萎缩，新陈代谢变得迟缓，容易发胖。

6. 老年期

国际上目前一般认为60岁以后就是老年期了。此期的卵巢

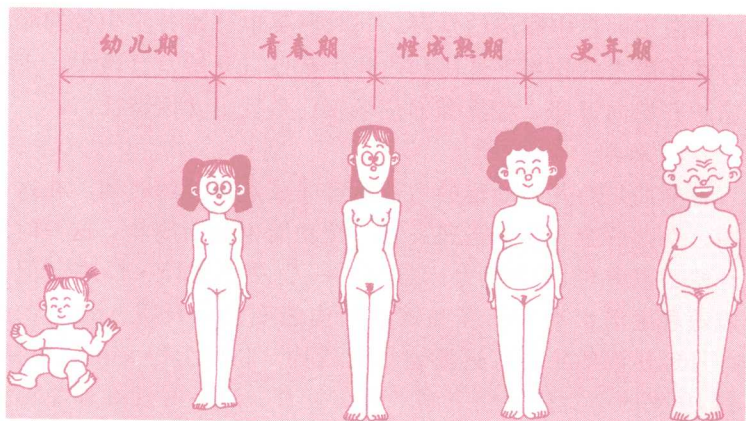


图 1-3

功能进一步衰退，各个器官的功能减退，血液中的脂蛋白和胆固醇含量升高并伴随血压的升高，脂肪堆积更加容易导致肥胖，由于内分泌的变化导致骨代谢失常容易发生骨质疏松。

开心一乐

窗

有个太太多年来不断抱怨对面住的太太很懒惰。“那个女人的衣服永远洗不干净。看，她晾在院子里的衣服总是有斑点，我真的不知道，她怎么连洗衣服都洗成那个样子……”直到有一天，有个明察秋毫的朋友到她家，才发现不是对面的太太衣服洗不干净。细心的朋友拿了一块抹布，把这个太太窗户上的污渍抹掉，说：“看，这不就干净了吗？”原来，是自己家的窗户脏了。



二、初识月经

月经是什么？在医学上月经的定义是指子宫内膜在卵巢激素

的作用下，发生周期性的脱落并伴有阴道出血，称为月经。

月经初潮的年龄是 13 ~ 15 岁之间，可早在 10 岁，晚至 18 岁。初潮的年龄与气候、遗传、营养、卫生、生活条件、社会环境、心理状况有关。一般热带地区初潮年龄较早，寒冷地区较晚；营养好体质健壮者，初潮年龄往往偏早。月经初潮是进入青春期的重要标志。由于这时的卵巢功能尚不健全，最初的月经是由于体内的雌激素水平波动而产生子宫内膜出血，属于无排卵性月经，周期也不规律。这时的女性是不具备生育能力的。初潮后半年到一年左右才有了排卵性的月经，女性从此具备了孕育生命的功能，与之俱来的是女性生理时期的开始和社会角色的变化。从青春期到性成熟期需要 4 ~ 5 年。

小知识

你的 20 岁

从 20 岁开始，你的月事周期正式进入公式化的节奏。你可以随时准备怀孕，而一向缠绕你的月事问题，例如因雌激素不稳定所引起的月事周期混乱、暗疮等烦恼也相继减少。



那么正常的月经是什么样的？两次月经第一天的间隔时间为月经周期。比如说这一次月经是 4 月 13 日来的，上一次月经是 3 月 8 日来的，那么这个月经周期就是 36 天。大多数女性的月经周期是 28 ~ 30 天左右，提前或者延后 7 天仍然属于正常范围，也就是说，只要月经周期在 21 ~ 37 天的范围之内都是正常的。月经期是指月经的持续天数，是从月经刚刚开始来的那一天到血性的分泌物彻底消失的那一天之间的天数。一般为 3 ~ 7 天，超过 7 天或者不足 3 天均为经期异常。一次月经的出血量在 50 毫升左右。月经第一天出血较少，第二、三天最多，以后逐渐减少

直至停止。正常月经的颜色为黯红色，其成分半数以上为血液，其余的是黏液和脱落的子宫内膜以及阴道脱落的上皮等。正常的经血因为脱落的子宫内膜中含有抗凝物质，所以不易凝固，这也是经血与其他部位的出血最重要的区别。

在经期前和行经的时候，大多数的女性没有症状，部分伴有不同程度的精神不振、乳房胀痛、腰酸、下腹坠胀疼痛、头痛等反应。这些情况与神经内分泌功能的改变有关，一般只要不影响正常的工作和生活可以不予治疗。如果情况严重，如腹痛欲吐、手足冰冷，甚至出现休克表现者则应该积极治疗。

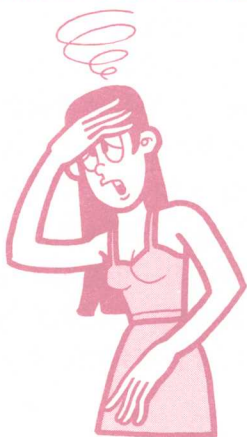


图 1-4

三、月经的形成

形成月经的主要器官为卵巢和子宫，我们分别来认识一下它们。

1. 女性年轻的奥秘——卵巢

保护卵巢，女人才能不衰老。

通常人们认为女性的根本在卵巢，只有卵巢年轻，女人才能不衰老。最近在美容界喊得最响亮的口号也是保养卵巢。那么卵巢究竟是一个怎样的器官？为何有如此重要的作用？什么样的卵巢是年轻的？我们知道，卵巢是扁椭圆形的性腺。提供成熟的卵子是卵巢的生殖功能。它的另一功能为支持生殖的内分泌功能。青春期前卵巢是光滑的，青春期后，卵巢开始排卵。卵子排出



图 1-5

后就会在卵巢表面形成一个凹陷。随着年龄的增长,排卵的数目增多,形成的凹陷也增多,卵巢表面逐渐变得凹凸不平。成年妇女的卵巢约为4厘米×3厘米×1厘米大,重量约为5~6克,呈一种灰白色;绝经后的卵巢变小变硬。卵巢分为皮质和髓质两部分。皮质在外,里面有数以万计的原始卵泡及其结缔组织,这就是未发育成熟的卵子。正常情况下并不是所有这些卵泡都有机会发育成熟并生产卵子的,只有其中的400~500个卵泡最终发育成熟。而且只有这400~500个中的某一个或者某几个会在女性的体内发育成熟并成为下一代的种子。这也是女性生育年龄的由来。所以并不是老了就没有生育能力,只要卵巢还在排卵,女性就完全有生育的可能。这也是人类对大自然优胜劣汰规律的一种适应性进化的结果。卵巢的髓质内没有卵泡。在卵巢的中心部位,含有输送结缔组织和丰富的血管、神经、淋巴管及少量的平滑肌纤维,其中平滑肌纤维影响卵巢的运动。

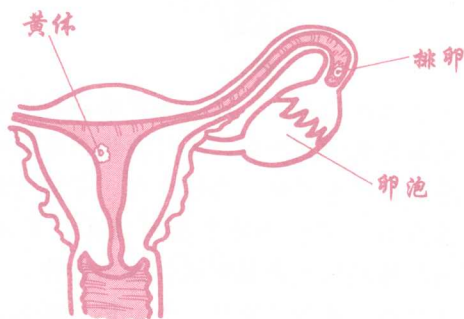


图 1-6

从青春期开始到绝经期,卵巢在形态和功能上发生着周期性的变化。一般将卵巢中卵泡的周期性变化分为四个阶段:卵泡的发育与成熟、排卵、黄体形成、黄体萎缩成白体。卵巢分泌两种女性激素,即雌激素和孕激素,同时也合成并分泌少量的雄激素。排卵前主要由颗粒细胞和卵泡内膜细胞分泌雌激素,排卵后