

家庭医学手绘丛书

月经病 食来调

高溥超 高桐宣 主编



化学工业出版社



家庭医学手绘丛书

月经病 食来调

高溥超 高桐宣 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

月经病食来调/高溥超, 高桐宣主编. —北京: 化学工业出版社, 2007. 1

(家庭医学手绘丛书)

ISBN 978-7-5025-9899-0

I. 月… II. ①高…②高… III. 月经病 - 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 004888 号

家庭医学手绘丛书

月经病食来调

高溥超 高桐宣 主编

责任编辑: 靳纯桥 熊 颢

责任校对: 李 林

装帧设计: 胡艳玮

化学工业出版社出版发行

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

购书咨询: (010) 64518888

购书传真: (010) 64519686

售后服务: (010) 64518899

<http://www.cip.com.cn>

新华书店北京发行所经销

北京彩云龙印刷有限公司印刷

三河市万龙印装有限公司装订

开本 787mm × 1092mm 1/24 印张 5 字数 64 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月北京第 1 次印刷

定价: 15.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

内容提要

本书是一部介绍月经病知识及饮食疗法的书籍。主要内容有：

- 何为月经病
- 闭经是怎么回事
- 月经过多怎么办
- 常食鱼可缓解痛经
- 女性更年期宜常食大豆

.....

本书图文并茂、文字简约、插图幽默，可供月经病患者参考与阅读。



家庭医学手绘丛书

越过情绪障碍
——抑郁症
自疗法

骨质疏松症
如何进补

简易
自我催眠法

糖尿病病人
也能长寿

“高压人群”
缓解压力妙法

月经病
食来调



蔬菜中的
降血脂药

中西药与食物
相宜相克

前列腺炎
自测与康复

本书编写人员名单

主 编	高溥超	高桐宣	
总策划	于俊荣		
编 者	高溥超	高桐宣	汪淑玲
	魏淑敏	于连军	贾国民
	李迎春	王占龙	王增辉
	王瑞拉	王振清	鄂 江
插 图	席海军	苏 宁	
电脑制作	张晓波	仇振兴	贾臻臻
	陈诗勇	张 涛	

前言

时下，家庭大众常见病多为心身疾病。所谓心身疾病是指心理与躯体的疾病。近年来，心身疾病对人们健康构成了严重威胁，日益受到医学界及家庭大众的重视。

为此，笔者们根据长期临床经验编成本丛书。倘若家庭大众能从中找到一些有益的东西，则是笔者们的最大希望。

本丛书包括：《抑郁症自疗法》、《糖尿病人也能长寿》、《简易自我催眠法》、《蔬菜中的降血脂药》、《月经病食来调》、《骨质疏松症如何进补》、《“高压人群”缓解压力妙法》、《前列腺炎自测与康复》、《中西药与食物相宜相克》等。所选疾病均为常见病与多发病。丛书中每本书都从家庭大众

自诊自疗的角度生动活泼地叙述了常见病的病因病机、临床表现、自测、非药物治疗、国内外全新自疗法等内容。

本丛书以大众喜欢阅读的图文版形式编成书，且每种病症单独成册。具有贴近大众，科学性强，疗效新颖，图文并茂，漫画幽默，文字简约，通俗易懂的特点。

由于编者水平所限，书中不足之处，恳请广大读者和同仁指正。

编者

2007年3月

目录

- 1.什么是月经 1
- 2.何为月经病 2
- 3.月经周期是怎样形成的 4
- 4.卵巢的生理功能 6
- 5.怎样安排月经周期的饮食 8
- 6.女性月经期不宜吃的食物 12
- 7.为何少女初潮宜食含钙食物 14
- 8.痛经的原因 16
- 9.常食鱼可缓解痛经 22
- 10.香蕉能治疗痛经引起的失眠 24
- 11.牛奶加蜂蜜可消除痛经之苦 28
- 12.痛经食疗方 31
- 13.闭经是怎么回事 36
- 14.闭经食疗方 45
- 15.何为月经不调 58

16. 月经先后无定期的原因 60
17. 月经过多怎么办 62
18. 月经过多食疗方 64
19. 月经过少需要治疗吗 72
20. 月经过少食疗方 74

21. 崩漏是什么病 80
22. 崩漏食疗方 82
23. “倒经”是怎样形成的 84
24. 与月经相关的几种疾病 86
25. 什么叫经前期紧张综合征 91

26. 经行头痛怎样治疗 92
27. 经行发热怎样治疗 94
28. 女性更年期综合征的食疗原则 96
29. 女性更年期宜常食大豆 100
30. 活血化瘀宜食桃仁 102

31. 清热止血的荸荠 104
32. 养血滋阴的佳品黑木耳 105
33. 安神养血的桂圆肉 106
34. 吃毛鸡蛋有调经作用吗 109



1.什么是月经

女性从青春期开始，在整个生育年龄期中，除妊娠和哺乳期外，生殖器官呈现周期性变化。

这种变化最明显的外部表现，是每月一次的阴道流血，即月经。

女性月经周期平均为 28 天，我国女性一般 13 ~ 15 岁开始来月经，第一次月经为月经初潮，月经初期后一段时间内，月经周期可能不规律，

一般 1 ~ 2 年后便逐渐有规则。

无病而 2 个月一次月经称“并月”；

3 个月一次月经名为“季经”；

1 年一次月经叫做“避年”；

终身不行经而能受孕的，称为“暗经”。

女性月经一般持续 3 ~ 5 天，最多不超过 1 周。

行经时应经量中等。

经色黯红不凝结，不清不稠，无特殊异味。



2.何为月经病

月经病是妇科常见病，
它是以月经的期、量、
色、质异常，
或伴随月经周期所出现的
症状为特征的一类疾病。
故凡月经不调、崩漏、
闭经、痛经、经行吐衄、
月经前后诸证，
经断前后诸证等，
都属于本病范畴。
月经前后诸症及经期诸症

根据不同的症状，
可分别称为“经行头痛”、
“经行身痛”、“经行浮肿”
“经行泄泻”、“经行发热”
以及“经前期紧张综合征”等。
月经不调又有以月经周期
改变为主的月经先期、
月经后期、月经先后无定期、
经期延长和以经量改变
为主的月经过多、
月经过少等。





3. 月经周期是怎样形成的

从生理学角度说，女性从青春期开始，生殖器呈现周期性变化的过程，称为月经周期。

一般将月经开始的第一天，称为月经周期的第一天。

根据子宫内膜的变化，可将月经周期分成三期。

(1) 排卵前期（增殖期）：

月经周期的第 5 ~ 14 天，即月经停止至排卵为止。

此期内卵巢中新的卵泡发育成熟，卵泡不断分泌出雌激素，使子宫内膜增殖变厚，卵泡到期末发育成熟并出现排卵。



(2) 排卵后期(分泌期):

月经周期第 15 ~ 28 天, 即排卵后至月经前。

在雌激素和孕激素的作用下, 子宫内膜进一步增生变厚, 子宫内膜变得松软并富含营养物质, 为受精卵着床和发育准备了条件。

排卵后的残余卵泡形成黄体, 如果卵子受精, 黄体则生长发育形成妊娠黄体, 继续分泌孕激素和雌激素, 子宫内膜不但不脱落, 反而增厚, 故怀孕后不来月经。

若排出的卵子未受精, 黄体在排卵后 8 ~ 10 天开始退化萎缩, 孕激素与雌激素迅速减少, 子宫内膜将崩溃脱落, 进入月经期。

(3) 月经期:

月经周期的第 1 ~ 5 天, 即从月经开始至出血停止。月经持续时间 3 ~ 5 天, 出血量 50 ~ 100 毫升, 剥脱的子宫内膜, 分散混于月经血中。

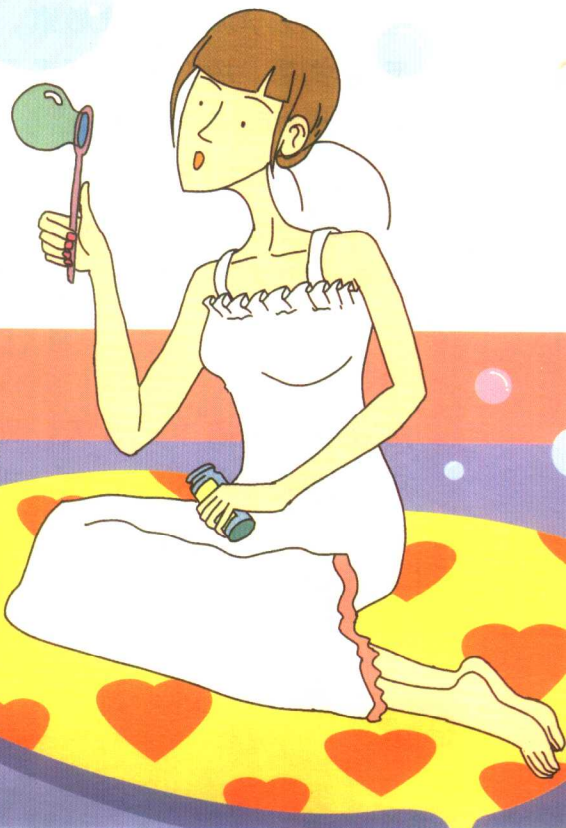




4. 卵巢的生理功能

(1) 生成卵子功能

卵巢为女性性腺，它能产生卵子。
卵子来源于卵巢表面的生发上皮细胞。
卵泡是由一个卵细胞和围绕其周围的许多颗粒细胞所组成。
卵泡不断长大逐渐移近并突出于卵巢表面，最后卵泡破裂排至腹腔。
排卵时间在两次月经中间，卵巢每月排卵一次，每次排一个卵细胞。



(2) 内分泌功能

卵巢主要分泌两类激素，
一类是雌激素，
主要作用在于促进女性器官
发育和性征的出现。
另一类是孕激素，
作用在于保证受精卵的
植入和维持妊娠。
另外，孕激素又能使子宫
和输卵管平滑肌的活动减弱，
减慢卵子的运行，
有利于受精卵的着床，
还能刺激乳腺腺泡的正常发育。