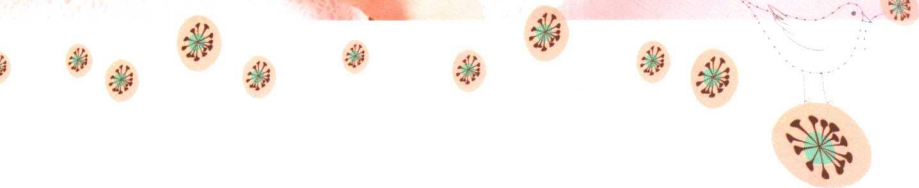


月经调养书

乐英如 著

95%
女性月经没调好，
所有变美的
方法都是空谈！



台湾权威中医师乐英如亲授

瘦身 丰胸 美肌 一次实现！

时代出版
APETIME

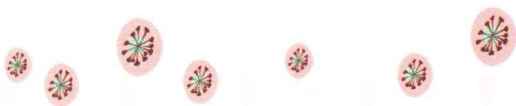
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社





月经调养书

乐英如 著



[皖] 版贸登记号:12131282

图书在版编目(CIP)数据

月经调养书/乐英如著. —合肥:安徽科学技术出版社,
2016.7

ISBN 978-7-5337-6671-9

I. ①月… II. ①乐… III. ①月经-保健-基本知识
IV. ①R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 110605 号

版权所有©乐英如

本书版权经由三采文化出版事业有限公司授权安徽科学技术出版社
简体中文版权

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

月经调养书

乐英如 著

出版人:黄和平 选题策划:吴玲 责任编辑:吴玲
责任校对:张枫 责任印制:廖小青 封面设计:王天然
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533323

印制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:787×1092 1/16 印张:10.25 字数:172 千
版次:2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6671-9

定价:32.80 元

版权所有,侵权必究

目录 Contents



1 调养月经,天然美的源头! 1

- 所有女性都有天然美的基因! 2
- 没有正常的月经,所有的方法都是空谈! 4
- 特别收录 卵巢保养与基础体温的重要性 12

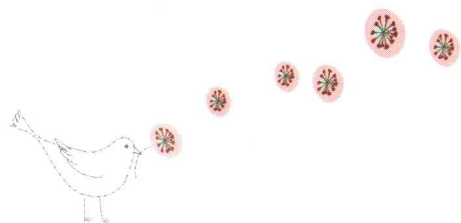
2 保养天天做,生理周期28天

- 也别忘了天天照顾! 15
- 月经期前,调理经前症候 16
- 善用月经期,调理气血循环 20
- 月经期后,丰胸、美肤好时机 22
- 月经三期,中医调养对策大公开 24
- 关于月经,网友有疑问! 28

3 一辈子都有效的瘦身时机! 31

- 善用月经周期,可以瘦得紧实、有活力! 32
- 一辈子都有效的瘦身饮食 38
- 一辈子都有效的瘦身运动 62
- 一辈子都有效的瘦身按摩 70
- 特别收录 减一次就不复胖! 74





4 一辈子都有效的丰胸时机! 81

- 让月经正常,是丰胸的首要工作! 82
- 丰胸黄金期的饮食秘诀 88
- 丰胸黄金期的运动秘诀 104
- 丰胸黄金期的按摩秘诀 108
- 解答你想知道的胸部大小事 116

5 一辈子都有效的美肌关键! 119

- 月经周期养颜①~痘痘、痘疤、肤色暗沉 120
- 月经周期养颜②~肌肤泛红、面色萎黄或苍白 128
- 月经周期养颜③~眼袋、黑眼圈 132
- 月经周期养颜④~毛孔粗大、干燥脱皮 136
- 月经周期养颜⑤~掉发 138

附录

- 出现哪些症状要去检查? 142
- 常见食物热量简易判别表 148
- 高纤维素食物表 150
- 六大类食物代换分量表 152



1 调养月经， 天然美的源头！

相较于男性，女性因为有月经，等于多了一个新陈代谢的机会，可以清除体内多余的废弃物、排掉瘀血。

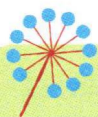
瘀血若顺利排出，有利于体内新血及细胞组织生成，在皮肤、气色上，无疑是多了“变漂亮”的机会。

若能把握生理周期进行调养，掌握“天然美”的源头，人就会变得健康、亮眼，神采奕奕，更充满女性魅力，这是每个女性都有机会感受到的愉悦。



- 所有女性都有天然美的基因！ 2
- 没有正常的月经，所有的方法都是空谈！ 4
- 特别收录 卵巢保养与基础体温的重要性 12

所有女性都有天然美的基因！



每次月经更新，都是让自己变美的机会！

中医将女性的生理周期分三期，每一期调顺了，人就会变得健康、亮眼，在身心上完全感觉不到月经有什么麻烦，甚至在每一周期的调理下，身体一次比一次更好，神采奕奕，更充满女性魅力，这是每位女性都有机会感受到的愉悦。

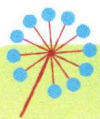
女性尽管有高矮胖瘦、五官细致与否等外观上的差别，但是中医更重视“天然美”，包括气色是否红润，皮肤是否有光

泽、弹性，是否有不该出现的黑斑、痘疮，以及水肿体质、异常凸出的小腹等。

因为有月经，女性相较于男性，多了一个新陈代谢的机会，可以清除掉体内多余的废弃物、排掉瘀血。中医的观念“瘀血去，新血生”，瘀血若顺利排出，有利于体内新血及细胞组织生成，在皮肤、气色上，无疑是多了“变漂亮”的机会。

月经周期，3大调整重点：

1. 经前疏通肝气：情绪郁闷、缺乏适度运动，都会影响肝的疏通功能。疏通“气滞”，可以改善胸胀、经前水肿及经前便秘等相关健康上的问题，进而享受月经带来的好处。
2. 经期去掉瘀血：不要的“瘀”清掉，改善皮肤暗沉、痘疤、经期腹痛等。
3. 经后“补血”：每次经期都会损耗“血”，经后赶紧补回来。



中医调养，是女性最完美的调养方法！

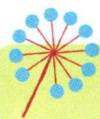
调理月经，在经期时，中医会想办法将瘀血清干净、促进新陈代谢；经期结束时，可开始“补血”。

中医认为，女性以“血”为本，若经血量过多或有其他出血问题，会使血不足。若是养肝之血不足，眼睛容易疲劳、酸涩，手麻脚麻，指甲脆而易断裂或凹点；若是养心之血不足，则会出现面色苍白、心悸、失眠、精神恍惚、双眼无神、健忘等；而脾胃吸收功能差，无法化生气血，会使气血不足，出现面色萎黄、唇色

淡白、眼皮下垂、经血量少等情形。

中医是讲究整体平衡的医学，也是“治未病”的预防医学，并不是将各器官当成零件，哪个局部有问题就修理哪边。因此，中医调理女性健康，会考虑血是否出了两个最大的问题：一是血虚，二是血瘀，因而产生了疾病。

再者，女性有生育的问题时，相对而言，几千年来累积无数案例的中医治疗，是属于副作用少、温和调理身体的方式。



掌握调养概念，打好一生的美丽基础！

中医在调治女性健康的过程中，将血补足了，或者将瘀去掉了，同时也改善了三个问题：

- 一、**体重控制**：在经期时，用活血化瘀利水法，改善血液循环差、水分排不出的问题，进而达到辅助“体重控制”的目的。
- 二、**胸部丰满**：血补足了，食物的营养能送达胸部，胸部就会变得比较丰满。

三、**青春美丽**：血足了，肤色自然红润动人，不再苍白或萎黄暗沉，皮肤也富有弹性、光泽，看起来青春有活力！



没有正常的月经， 所有的方法都是空谈！



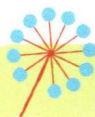
诊间实例

小琪是个15岁的女孩，痛经很严重，且周期不稳定，她的妈妈一开始也不知道中医可以调理痛经。听同事说中医把她痛苦3年的痛经问题治愈后，带着小琪就医。在中医的帮助下，小琪在经期时排净子宫内瘀血，缓解了疼痛，月经也开始变得有规律。最近，更常听到人家赞美小琪出落得更漂亮了。

另一个女孩佩佩，小学六年级时开始有月经。但有点夸张的是，她四年级时脸上就长了很多痘痘，这其实是雌激素与雄激素分泌不太平衡的现象，雌激素不足导致雄激素（睾酮）/雌激素（雌二醇）比值升高，雄激素相对较高，脸上皮脂分泌就会比较明显。如果放任不管，就以往案例而言，早期雌激素分泌不足的患者，到20多岁时，排卵功能可能会出现问題。

这两个女孩来找我看诊的问题，其实都跟月经有关系，以这两个案例来说，如果小琪只是看西医，吃一些止痛药，或是佩佩只是去看皮肤科，搽点抗生素药膏，初期可能会有效，但无法维持长期的效果。

中医在面对问题时，一定会将焦点放在根本，将月经调理好，往往许多问题就会跟着改善。反过来说，如果女性没有正常的月经周期，没有将根本的月经调理好，吃再多药都无法治本。



调养月经，更显女性之美！

调养月经与女性的美丽，有什么关系呢？为什么说，女人要美丽，月经先要顺呢？

首先来看月经所代表的意义。女孩到了11、12岁开始有月经，月经是一个外在的现象，而内在隐藏的深层意义，则是子宫、卵巢、内分泌系统三者开始成熟。换句话说，同样是豆蔻少女，月经是否来到，在于卵巢成熟与否。所以，月经可视为一个征兆、一个信息，传达出子宫、卵巢、内分泌系统已经开始工作，从此，少女将更具备女性的魅力，同时也表示具有孕育下一代的能力。

最近有个妈妈带着她的女儿小华来门诊找我，妈妈说小华已经有月经了，可是身高迟迟跟不上，一点都不像12岁的女孩。她担心月经来2年后身高就会固定，所以赶紧带小华来调理。少女的身高，的确是许多患者很关切的问题。小华不仅个子娇小，外形也偏瘦、干、黄，肠胃不好，不利营养吸收。所幸妈妈及早带小华来调理，只要同时调身高和月经，对小华这个年纪的女孩来说，疗效往往很显著。

另外一个案例是身高160多厘米的小玉，看不出来今年才上小学六年级。原本小玉的妈妈想问：“既然女儿月经来了，是不是要吃‘转骨药’了？”我看了看小玉高挑的身形，告知妈妈不用“转骨”，但是小玉胸部平平，未跟上发育，需要做的是加强气血到胸部，建议把握时间为小玉加强胸部发育。

激素稳定，身体发育才会好

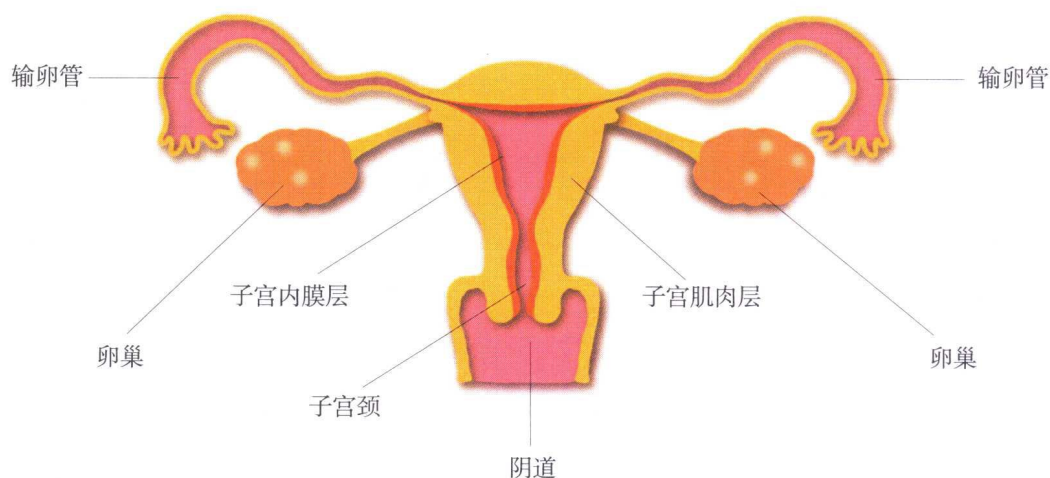
大部分人认为，“月经就是在排经血，将子宫不要的血排掉而已”，其实不单是这么简单，由它可看出激素的分泌是否稳定，还可看出子宫和卵巢功能是否正常。卵巢是女性激素的主要来源，如果子宫、卵巢功能都健全，激素分泌稳定，那么开始发育时，第二性征就会比较稳定，身体也会出现美丽的曲线。





不要忽略月经透露的重要信息！

女性有内在的子宫、卵巢及内分泌系统，不外乎是为了让女性更具备与生俱来的魅力，与男性有所区别；同时也代表具有孕育下一代的能力。



月经宛如女性的美丽密码

看诊时，有时会遇到女性是为了痘痘或体重过重而来，不一定是为了调经而来。问诊后发现，她们伴随有月经不正常的困扰，其实借由调养月经，能够减轻痤疮、控制体重，更散发出女性之美。

尽管我们知道许多健康问题与月经相关，许多女性自己却不知道其重要性，往往忽略月经所透露出的信息。现代女性追求美丽，方法有很多种，例如怎样运动能促进新陈代谢，饮食该怎么吃才能吃出窈

窕，或是摄取哪些营养素让皮肤更好等方面，会做很多种尝试，不断留意美容方法、保养品，但是，却不会想到或许是月经有问题，这些状况才会伴随而来。有些女性在忙碌的生活中，月经该几号来、准不准时，自己都没留意；经量有没有变少或变多，也都无所谓！

有些人可能要等到三五个月，月经都没来，才会觉得有点异常，想起来要看医生；有些人觉得没来也没什么，对月经并不在意，但对脸上毛孔稍微粗大，或是多

了一条若隐若现的细纹，就会紧张半天。其实月经若不顺，其他问题可能接踵而来，可能影响皮肤、体形，包括胸部过小、过度肥胖等。

食用过多寒凉食物，子宫易偏寒

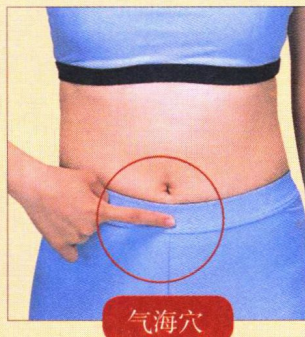
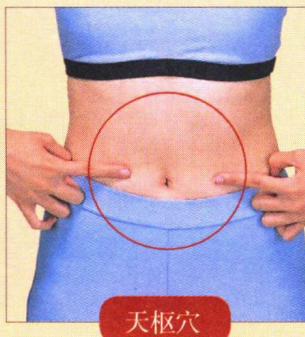
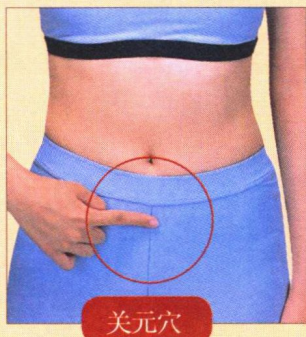
又例如现代女性子宫偏寒的人很多（与食用过多冰水、冷饮、寒凉食物有关），势必影响月经的状况。如果只是单纯影响到月经也就算了，但就如冰山一角，这背后所隐藏的信息，是疾病的来源，也是皮肤不好、体重控制不好等诸多问题的根本。那么如何注重卵巢、子宫的

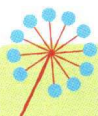


保养，让皮肤同时得到改善、体重也受到控制呢？我通常都是利用中药和使用艾灸暖子宫的方式，让血液循环正常、无瘀阻。

艾灸如何暖子宫？

利用点燃的艾草，温暖刺激肚脐附近的有效穴位，例如关元穴、天枢穴、气海穴、归来穴等穴位，可促进血液循环，改善子宫和卵巢的功能。平常可以选用可粘贴的艾粒，直接贴于穴位上，一次灸2~3粒，达到保健的目的。





要美想瘦，一切要从调经开始！

月经既然与美丽有这么大的关系，那么，何谓正常，何谓异常呢？

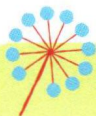
先了解月经是否正常：正常的月经周期为28~35天，每次持续3~7天，月经量为30~80毫升，第一、二天（或第二、三天）的月经颜色是比红色深一点的鲜红色，质地是微微的黏稠，不会稀如水，也无血块，偶尔才会出现小碎膜，这是属于正常内膜剥落。

月经量的多少，由于每个人认知不同，请患者描述时，我通常会以具体的

方式。比如在第一、二天（或第二、三天），每2~3小时要更换一次，每次更换时，卫生巾是八九分满的；到了第四、五天，可能每4~5小时更换一次，卫生巾上只有1/4~1/2的经量，这样是正常的。

曾有患者每1小时就必须更换1次卫生巾，而且是一直不停地流出经血，这就属于“经量过多”。也有相反的情况，一天只用一片卫生巾也不会漏出，这属于“经量少”。





月经异常, 要把握调理时机

月经异常时, 更应该积极调理, 使周期稳定, 颜色与经量也趋向正常、稳定。月经初潮后一年, 理应从不规律调节成稳定的状态, 如果没有调节过来, 就应该调经。如果过了月经初潮第一年, 月经并没有在缓冲的时间内变规律, 表示功能并不稳定, 就必须开始尽快调理。否则若随着时间流逝, 白白错过调节月经的时机, 诸多正常功能一直都没办法运作, 一定会有问题, 甚至发育不够健全。

非经期出血要特别注意

有的人子宫偏小, 有的人卵泡常常不成熟, 导致月经周期很短, 可能20天来一次, 或是异常出血, 滴滴答答持续20天。

另外, 要提醒的是, 有些出血并不是月经, 非经期出血包括异常出血(宫颈息肉、宫颈糜烂、子宫内膜异常增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿)、排卵期出血、怀孕初期出血等问题, 常会误以为是月经, 而延迟就诊时间, 应特别谨慎。

在月经期以外的时间出血, 多少会让人不安, 可能的情形包括: 正常出血、异常出血及特殊情况出血。

正常出血

如果出血是在周期中间, 量少, 只有2~3天, 可能是“排卵性出血”。

另外, 性行为后偶尔出现少量出血。

异常出血

若有异常出血的状况, 可能与宫颈息肉、宫颈糜烂、子宫内膜异常增生、子宫肌瘤及卵巢囊肿有关。

如果是40岁以上的女性“非经期异常出血”, 必须要做宫颈抹片检查, 以排除恶性疾病的可能。



特殊情况出血

包括怀孕初期、宫外孕，常误以为月经而延迟就诊，应特别谨慎。

不能看到血就以为是月经来了，有些出血的时间点虽然接近月经，但却不是月经，需要加以区别。月经的正确定义是内膜剥落，但有些特殊情况的出血却不是内膜剥落。

· 早期怀孕出血

“早期怀孕出血”需要特别谨慎，因为与月经来潮的时间很接近，常被误以为是月经，患者或者纳闷“这次的月经量怎么那么少，而且一直滴”，或是抱持“大概是月经快来了吧，我再等等”的想法，未加注意。

早期怀孕出血与月经最大的差别是，它不会像月经那么大量，通常量少、呈暗红色点滴状。有些人未察觉到怀孕，甚至还会自行购买催经药（成分为黄体酮）催经，结果食用后即停止出血。

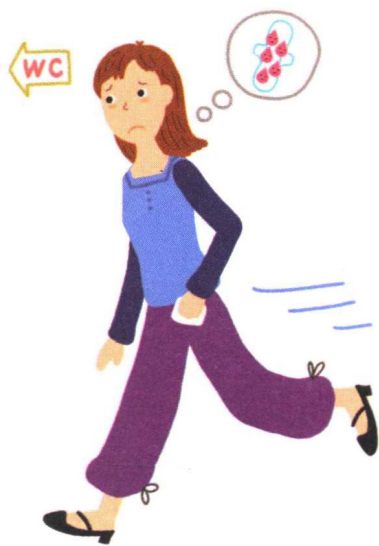
一般不建议女性自行到药房买药催经，因为除了可能买到人工合成激素，容易产生水肿、恶心、呕吐等副作用，对孕妇并无好处之外，万一早期怀孕出血是宫外孕，情况将更复杂。如果出血止住后，受精卵在不正确的位置长大，比如输卵管，恐将输卵管撑破，届时就需要动手术。因此，不正常的出血一定要特别注意。

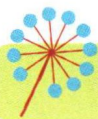
· 异位妊娠（宫外孕）

出血连续滴了2周还不止，一检查才发现是宫外孕。

宫外孕是可以早期发现的，计划生育中的女性，只要出血状况不像月经，经血量不对劲，就要提高警觉。一般而言，即便月经第一天出血量不多，第二天也应是大量。如果血量还是只有一点，即应考虑验孕。若是怀孕了，应到妇产科检查着床位置，先排除宫外孕的可能性，若着床位置确实在子宫内也就不用太担心。

宫外孕的发生比例近年越来越高，常发生在输卵管，这大多是因为输卵管发炎而有液性的渗出物，使输卵管半阻塞、变窄，受精卵经过时卡住，便在此着床。此外，子宫肌瘤若长在输卵管附近，挤压到输卵管，也容易发生宫外孕。





注重月经，就是要告诉你：卵巢对女性非常重要！

简单来说，卵巢就是卵子的家。女性出生时，体内即有几百万颗初级卵母细胞。到了12岁左右，有30万~40万颗处于休眠状态的卵母细胞，以供未来40年使用。

以初潮为分界点，卵巢滤泡在大脑卵泡刺激素以及黄体生成素的指令下，开始工作。在众多滤泡中，有几个开始转变，就好像在休眠的种子中，有几颗开始要成熟。在此过程里，同时成熟的可能会有七八个，但每个月真正成熟、长大到1.8~2.2厘米大的滤泡，通常只有1颗。

美丽的雌激素、黄体素等激素也渐渐减少，进入停经期。

有些女性来看门诊，发现卵巢功能消失，她们自己也很惊讶，有的都还很年轻，怎么就已经卵巢衰竭？通常女性到了50岁左右，卵巢会自然萎缩。但是也有患者不到40岁，卵巢就变成像50岁的样子，当然会让患者感到不知所措。

所以，女性应该好好保养卵巢，何况，受激素减少影响的，除了生育功能，还有骨密度、皮肤弹性、心血管疾病等。

卵细胞会随年龄增长而渐渐消失

女性虽然每个月排卵1~2颗，但是其实另有700~800颗未成熟的初级卵母细胞会慢慢萎缩，默默消失掉。到了四五十岁，越接近更年期，卵细胞数量越少，且卵细胞也会随着年龄增长而老化，所以怀孕的机会也随之降低许多。

随着年龄增加，女性卵巢中所库存的卵子，并非像存在银行里的钱，只要不花掉就还在，而是在无形中不断消失，一年消失掉一些，年复一年，平均到50岁左右，卵巢里就没有卵泡了，攸关女性外观



特别收录

卵巢保养与基础体温的重要性



女性的卵巢也会受到外来的伤害，如日常生活的习惯，有时会让卵巢受到一些外来的影响，导致卵巢衰退的速度变快。举例来说，我们需要避免以下几种会对卵巢造成危害的生活习惯：

一、**手机辐射**：有些男性习惯将手机放在腰带上，手机辐射对精子有一定程度的伤害，同样，女性的卵巢和卵子也会受到辐射的影响。

二、**长期或密集使用和卵巢相关的药物**：吃排卵药或打排卵针次数过多或过密集，卵巢受到过度的刺激，可能会提早丧失功能；此外，一般西医也会建议吃避孕药不要超过一年，否则如果持续吃五六年，即使最后停药也不排卵了。

三、**异常减重**：异常减重也会伤害卵巢，例如过于夸张的节食，身体没有摄入足够的营养，人体会自动调节，将营养优先供给重要器官例如心脏、大脑，以维持生命基本功能。心脏没有营养就无法跳动、生命无以为继，而卵巢即使没有营养也不会危及生命，所以在营养不足的状态下，卵巢的营养就会不够。因此通常在异常减重过后，激素分泌就失调了。异常节食或是使用不合格的减肥药，也是造成卵巢功能障碍的原因之一。

为了让卵巢与卵子能自然地保养比较久，诸如以上生活习惯，都是我们需要避免的。

年轻女性不需额外吃大豆异黄酮保健食品

市售大豆异黄酮胶囊经过萃取浓缩，浓度比天然豆制品高出许多倍，一般并不建议食用。特别是年轻女性，只需要从平常饮食中摄食豆制品即可，不需要过量。有些女性还年轻，但是雌激素可能稍嫌不足，平常补充豆制品，例如无糖豆浆一天一杯，对卵巢有保养的作用。豆制品还含有钙质、豆纤维、豆蛋白等营养，有益健康，所以不要等更年期才吃，平常就应该摄取，想丰胸的女性更应如此。