

6阶段 调经法

调好月经，
变瘦变美变年轻



首创
2+2+2
分段式
月经调养法
从12岁到52岁
的女性都适用！

月经顺，女人就会顺！

照顾好每个28天，身体就会受益一辈子。

跟着体内的“月历”，打造活力美人好体质。



补充阳气的阳长期

滋阴养血的阴长期

阴阳转换的关键期

经后补气二期
经后补气二期

经后补血一期
经后补血二期

行经期、排卵期



6阶段 调经法

调好月经，

变瘦变美变年轻

著/
邹玮伦

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

6阶段调经法:调好月经,变瘦变美变年轻/邹玮伦著.
—上海:上海科学技术出版社,2017.1
ISBN 978-7-5478-3315-5

I. ①6… II. ①邹… 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256488号

©邹玮伦

中文简体版通过版客在线文化发展(北京)有限公司代理,经由时报文化出版公司独家授权,限在大陆地区发行。非经书面同意,不得以任何形式任意复制、转载。

6阶段调经法:调好月经,变瘦变美变年轻
著/邹玮伦

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)
上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路193号 www.ewen.co
苏州望电印刷有限公司印刷
开本 700×1000 1/16 印张 13
字数:160千字
2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
ISBN 978-7-5478-3315-5/R·1264
定价:35.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

目 录

〔第一章〕

女人身体里的月历

01. 月经让你更懂得爱惜身体	012
来不来、顺不顺，全靠天癸决定	013
每月一次的免费体检	015
健康美人的养成秘诀	018
02. 月经期常见的6大恼人症状	020
女人最讨厌的痛经	021
爱吃冰冷食物的寒凝血瘀型	023
心情郁闷的肝郁气滞型	024
缺乏营养的气血虚弱型	025
有不孕症危机的肝肾亏虚型	025
“十女九带”的白带	026
身心疲累的脾虚肝郁型	027
肾气不固的肾虚型	028
细菌感染的湿热型	028
夜夜煎熬的失眠	031
让头脑宕机的头痛	032
因身体虚寒所致的腹痛	033
让身材大一号的水肿	034
03. 史上最强6阶段调经法	036
跟随阴阳消长的节律调理身体最有效	038



掌握 2 + 2 + 2 分段式调养法, 养生兼防病	044
阴阳转换的关键期: 行经期、排卵期	044
滋阴养血的阴长期: 经后补血一期、经后补血二期	045
补充阳气的阳长期: 经前补气一期、经前补气二期	046



〔第二章〕

神奇的6阶段调经法

01. 行经期是决定下一个28天过得如何的关键 ... 052

月经不来, 变丑又变胖 054

 身体太燥、太冷及过度减重, 都是月经不来的原因 056

 气血虚, 代谢差, 让经量变少 058

 经量多要调整女性激素水平 060

周期长短也很重要 062

 周期太长, 是子宫长了坏东西, 或体内异常出血 062

 周期太短, 小心不孕与贫血 064

痛经让你老得快、易胖、不孕, 还容易有妇科病 064

 结婚生过小孩就不会痛了 065

 “好朋友”来头就痛 068

 下腹痛完上腹痛的宫外孕 071

25岁为分界线, 经血块代表的健康警讯 072

 女孩的血块多, 因寒凝或血热而起 073

 熟女的血块大, 因肝郁、气滞所致 076

02. 充分掌握补血与瘦身的黄金时期 079



补得多不如补得巧	081
手脚冰冷的要补气	082
经血少的熟女，适量补充女性激素	082
减肥趁此时，补血食物是王道	083
喝水也会胖，要用补气调经法	084
先瘦胸部的倒霉鬼，要用补血调经法	087
情绪失宁，要清心降火	088
焦躁、胸闷，心火肝火都很旺	089
能舒缓心情的速效穴	090
03. 美不美，由经后补血二期决定	094
养卵子就是养青春	095
要保持白带分泌正常	096
顺势养卵子的好孕准备期	097
另一半也要配合的“阴阳双补期”	099
疲惫又失眠的整治期	100
补钙防腰酸	101
想丰胸变美的人看这里	102
“平板妹”的丰胸期	103
“苹果脸”的养成期	104
战胜黑斑的淡斑期	105
只留青春的祛痘期	106
04. 让卵子顺利排出的关键期	111
排卵心事谁人知	112
由月经周期推算排卵日	113
有月经不代表有排卵	114
负面情绪会使排卵期延后	116



- 胸痛胸胀，容易紧张焦虑 116
- 测量基础体温，算出好孕期 118
- 掌握体温的节奏，为“造人”做好准备 118
- 阴道炎症的调理期 121

05. 经前补气一期调养好，有助延缓衰老 124

- 女人要无郁、无痰、无瘀、无湿 125
- 代谢不好，这个时期最有感觉 127
- 容易水肿，少吃重口味食物 128
- 气不足使手脚冰冷 130
- 肠胃差，胸部小也易头晕 130
- 虚寒又口干，要先降火再温补 132
- 少吃生冷，多运动 134

06. 爱吃、易怒，又变丑的经前补气二期 135

- 让人困扰的经前期综合征 136
- 头发狂掉，看起来老十岁 136
- “黄脸婆”的皮肤暗沉期 138
- 脸部皮肤比砂纸还要粗 139
- 气血循环不好造成“熊猫眼” 140
- 肝火旺，口臭也易破嘴角 141
- 昏睡且忧郁 142
- 减肥的“撞墙期” 143
- 一天胖3千克就是这时候 144
- 对淀粉会特别渴望 147
- 对自己好一点，不要让身体太操劳 150
- 运动少一点，不要久站久蹲久坐 151



- 忙碌的人更要顾肝 152
- 延缓衰老，推迟更年期 153

[第三章]

与月经有关的恼人常见病

- 子宫息肉是子宫内的“违章建筑” 158
- 女性激素分泌过旺的子宫肌瘤 159
- 经期过长要警惕宫颈癌 164
- 每月见红两次，当心子宫内膜异常增生 166
- 乳腺增生，经前会加重乳房胀痛 168
- 子宫内膜异位症是痛经与不孕的根源 169
- 内分泌失调会导致经期外阴湿疹 171



[第四章]

18道调经食谱

- 01. 行经期** 174
- 参芪乌骨鸡汤 174
- 山楂红糖地瓜汤 176
- 红苋菜炒鸡蛋 178



02. 经后补血一期	180
鲜虾芦笋面	180
韭菜炒鸡蛋	182
木耳猪血汤	184
03. 经后补血二期	186
滴鸡精	186
萝卜炖牛肉	188
南瓜炖牛肉	190
04. 排卵期	192
鲤鱼红豆汤	192
花生猪脚	194
参芪玉米排骨汤	196
05. 经前补气一期	198
陈皮红豆薏苡仁汤	198
暖身补气茶	200
沙参杏仁蒸鱼	202
06. 经前补气二期	204
陈皮甘草茶	204
参须桂圆茶	206
双参炖猪肉	207



6阶段 调经法

调好月经，

变瘦变美变年轻

著/
邹玮伦

上海科学技术出版社

前 言

女人专属的月经保健书

每天面对病人，当她们走进诊室，越来越多的人，第一句话都是说：

“邹医师，我也不知哪里有病，但就是全身不舒服。”

“邹医师，我觉得不对劲，但检查报告结果都很好。”

“邹医师，我检查过，什么都很好，但就是生不出来。”

这些病人都有个共同点，月经都不顺——不是不来，就是不停。有些人一个月来3次，更夸张的是月经天数不是5~7天，而要用“小时”来算。

当然，这些都是女病人，所以有时我被误认为是专看妇科病的医师。坏处是，看到满诊室的女人，男病人吓得不敢进来找我。

对！现在男病人都会在外观望一分钟，鼓足勇气才敢进来和女人混一堆，哈哈！

大多数的女生，都有上述这些苦恼。很高兴时报文化出版企业股份有限公司与我想法一致，要出版这本简单易懂、专属女性的科普书。

当然，市面上并不缺这一类的书籍，但是我仔细想了想，《6阶段调经法：调好月经，变瘦变美变年轻》和其他的月经调理书毕竟有很大不同：这



是一本作者自己严格遵循的保养调理和开药治疗的原则，但此本为简易版，通俗易懂，保证看了不会眼冒金星。

从古至今，阳与阴，男与女，少与老，美与丑，多与少，气与血，本是亘古不变的，月经的推迟或提早，子宫内膜的剥落或生成，就像潮汐受到月球和太阳引力影响，造就女人一个月一个月的月经期。

月经没变，潮汐没变，月亮皎洁也不变，变的是正忙于吃喝玩乐、忽略自己身体发出警讯的现代女性。月经的规律稳定，就如同每月的小体检，告诉自己现在体能状态良好，营养满分，功能满分。

老奶奶年代的保养方有很多，从多年前的黑糖活血补血，到现在盛行的红豆水补铁。而事实上，并不是一窝蜂地网购红豆水服用就会解决问题，而是要找出身体自己的节律，让月经恢复正常。

我用这本书来告诉大家什么叫做轻松快乐调月经，而不用每周每月来中医诊所调经调身体。月经能通、顺，当然人就轻松。

邹玮伦

目 录

〔第一章〕

女人身体里的月历

01. 月经让你更懂得爱惜身体	012
来不来、顺不顺，全靠天癸决定	013
每月一次的免费体检	015
健康美人的养成秘诀	018
02. 月经期常见的6大恼人症状	020
女人最讨厌的痛经	021
爱吃冰冷食物的寒凝血瘀型	023
心情郁闷的肝郁气滞型	024
缺乏营养的气血虚弱型	025
有不孕症危机的肝肾亏虚型	025
“十女九带”的白带	026
身心疲累的脾虚肝郁型	027
肾气不固的肾虚型	028
细菌感染的湿热型	028
夜夜煎熬的失眠	031
让头脑宕机的头痛	032
因身体虚寒所致的腹痛	033
让身材大一号的水肿	034
03. 史上最强6阶段调经法	036
跟随阴阳消长的节律调理身体最有效	038



掌握 2 + 2 + 2 分段式调养法, 养生兼防病	044
阴阳转换的关键期: 行经期、排卵期	044
滋阴养血的阴长期: 经后补血一期、经后补血二期	045
补充阳气的阳长期: 经前补气一期、经前补气二期	046



〔第二章〕

神奇的6阶段调经法

01. 行经期是决定下一个28天过得如何的关键 ... 052

月经不来, 变丑又变胖

 身体太燥、太冷及过度减重, 都是月经不来的原因

 气血虚, 代谢差, 让经量变少

 经量多要调整女性激素水平

周期长短也很重要

 周期太长, 是子宫长了坏东西, 或体内异常出血

 周期太短, 小心不孕与贫血

痛经让你老得快、易胖、不孕, 还容易有妇科病

 结婚生过小孩就不会痛了

 “好朋友”来头就痛

 下腹痛完上腹痛的宫外孕

25岁为分界线, 经血块代表的健康警讯

 女孩的血块多, 因寒凝或血热而起

 熟女的血块大, 因肝郁、气滞所致

02. 充分掌握补血与瘦身的黄金时期 ... 079



补得多不如补得巧	081
手脚冰冷的要补气	082
经血少的熟女，适量补充女性激素	082
减肥趁此时，补血食物是王道	083
喝水也会胖，要用补气调经法	084
先瘦胸部的倒霉鬼，要用补血调经法	087
情绪失宁，要清心降火	088
焦躁、胸闷，心火肝火都很旺	089
能舒缓心情的速效穴	090
03. 美不美，由经后补血二期决定	094
养卵子就是养青春	095
要保持白带分泌正常	096
顺势养卵子的好孕准备期	097
另一半也要配合的“阴阳双补期”	099
疲惫又失眠的整治期	100
补钙防腰酸	101
想丰胸变美的人看这里	102
“平板妹”的丰胸期	103
“苹果脸”的养成期	104
战胜黑斑的淡斑期	105
只留青春的祛痘期	106
04. 让卵子顺利排出的关键期	111
排卵心事谁人知	112
由月经周期推算排卵日	113
有月经不代表有排卵	114
负面情绪会使排卵期延后	116



- 胸痛胸胀，容易紧张焦虑 116
- 测量基础体温，算出好孕期 118
- 掌握体温的节奏，为“造人”做好准备 118
- 阴道炎症的调理期 121

05. 经前补气一期调养好，有助延缓衰老 124

- 女人要无郁、无痰、无瘀、无湿 125
- 代谢不好，这个时期最有感觉 127
- 容易水肿，少吃重口味食物 128
- 气不足使手脚冰冷 130
- 肠胃差，胸部小也易头晕 130
- 虚寒又口干，要先降火再温补 132
- 少吃生冷，多运动 134

06. 爱吃、易怒，又变丑的经前补气二期 135

- 让人困扰的经前期综合征 136
- 头发狂掉，看起来老十岁 136
- “黄脸婆”的皮肤暗沉期 138
- 脸部皮肤比砂纸还要粗 139
- 气血循环不好造成“熊猫眼” 140
- 肝火旺，口臭也易破嘴角 141
- 昏睡且忧郁 142
- 减肥的“撞墙期” 143
- 一天胖3千克就是这时候 144
- 对淀粉会特别渴望 147
- 对自己好一点，不要让身体太操劳 150
- 运动少一点，不要久站久蹲久坐 151



- 忙碌的人更要顾肝 152
- 延缓衰老，推迟更年期 153

[第三章]

与月经有关的恼人常见病

- 子宫息肉是子宫内的“违章建筑” 158
- 女性激素分泌过旺的子宫肌瘤 159
- 经期过长要警惕宫颈癌 164
- 每月见红两次，当心子宫内膜异常增生 166
- 乳腺增生，经前会加重乳房胀痛 168
- 子宫内膜异位症是痛经与不孕的根源 169
- 内分泌失调会导致经期外阴湿疹 171



[第四章]

18道调经食谱

- 01. 行经期** 174
- 参芪乌骨鸡汤 174
- 山楂红糖地瓜汤 176
- 红苋菜炒鸡蛋 178

