

常见病
预防与调养丛书

changjianbing

yufang
yu tiaoyang congshu

月经疾病 预防与调养

主编 郭 力 李廷俊

佳图书出版单位

中国中医药出版社

| 常见病预防与调养丛书 |

月经疾病 预防与调养

主编 郭力 李廷俊

YUEJINGJIBING
YUFANGYUTIAOYANG

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

月经疾病预防与调养 / 郭力, 李廷俊主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.9

(常见病预防与调养丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3503 - 7

I . ①月… II . ①郭… ②李… III . ①月经病—防治
IV . ①R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 154805 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 010 64405750

三河市宏达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 11.75 字数 331 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3503 - 7

定价 35.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装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

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《月经疾病预防与调养》编委会

主 编 郭 力 李廷俊

编 委 何 影 李 丹 杨 波 白雅君

刘珊珊 于 洋 顾 娟 王 红

张 朋 刁银霞 马文颖 程 惠

孙莉媛 刘建华 白彩萍 乔继海

兰建平 郭双云

内容提要

本书重点介绍了中药方剂,以及药膳、药浴、药枕、按摩、敷贴、刮痧、拔罐等用于预防和调养月经疾病的家庭调养方法。

本书内容通俗易懂，方法简便易行，可作为家庭医学书籍。

[illegible]

远离疾病，做自己的健康管家

我们每个人都希望自己健康长寿，然而“人吃五谷杂粮而生百病”，生老病死是客观的自然规律。在日常生活中，经常会有各种疾病找上门来，干扰我们的生活，甚至剥夺我们的生命。其实，生病就是疾病在生长！如果想要阻止疾病的生长，首先得知道生病的原因是什么，据此而预防疾病，调养身体。

从营养学的角度而言，人生病的原因可分为两大类：第一，各种细菌和病毒的入侵，比如感冒、流行病等；第二，不良生活方式导致的疾病，比如高血压、糖尿病等。无论是哪种原因，疾病都会导致人体细胞异常，继而发生各种不同的症状。从中医学的角度分析，人之所以会生病，主要有两方面原因：一是人自身抵抗力的下降——正气不足，二是外界致病因素过于强大——邪气过盛。在疾病过程中，致病邪气与机体正气之间的盛衰变化，决定着病机的虚或实，并直接影响着疾病的发展变化及其转归。

“未雨绸缪”，“未晚先投宿，鸡鸣早看天”，凡事预防在先，这是中国人谨遵的古训。“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能达到“治病十全”的“上工之术”。

中医学历来重视疾病的预防。一是未病养生，防病于先：指未患病之前先预防，避免疾病的发生，这是老百姓追求的最高境界。二是欲病施治，防微杜渐：指在疾病无明显症状之前要采取措施，治病于初始，避免机体的失衡状态继续发展。三是已病早治，防止传变：指疾病已经存在，要及早诊断，及早治疗，防其由浅入深，或发生脏腑之间的传变。另外，还有愈后调摄、防其复发：指疾病初愈，正气尚虚，邪气留恋，机体处于不稳定状态，脏腑功能还没有完全恢复，此时机体或处于健康未病态、潜病未病态，或欲病未病态，故要注意调摄，防止疾病复发。要想拥有健康的身体，就要学会预防疾病，做到防患于未然。

鉴于此，我们组织编写了“常见病预防与调养丛书”，本丛书以“未病

应先防，患病则调养”的理念，翔实地介绍了临床常见病的病因、病症和保健预防、调养等，帮助人们更加具体地了解常见疾病的相关知识。让广大读者远离疾病，做自己的健康管家！

“常见病预防与调养丛书”目前推出了临床常见病——糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖症、脂肪肝、冠心病、妇科疾病、妊娠疾病、产后疾病、乳腺疾病、月经疾病、小儿常见病等疾病的预防与调养，未来还将根据读者需求，陆续出版其他常见病的预防与调养书册，敬请广大读者关注。

编者

2016年8月

编写说明

月经疾病是女性常见、多发疾病，其主要病因、病机是外感六淫之邪或七情内伤，饮食或房事不节所致。因此，月经疾病的预防与调养原则应以调经为主，调经的具体原则就是调理气血、补肾、扶脾和疏肝。

凡病“三分治，七分养”，“急则治标，缓则治本”，月经疾病的调养要讲究科学的方法。长期以来，中医学在月经疾病预防与调养面积累了丰富的经验。本书介绍了中药方剂，以及药膳、药浴、药枕、按摩、敷贴、刮痧、拔罐等用于预防和调养月经疾病的家庭调养方法。本书从各方面综合考虑，为读者提供实用的解决方案，既见效又安全，既管用又省钱。

本书能够及时地给予读者正确的指导和建议，让读者坐在家中就能做到预防疾病的发生，得了病能够及时进行调养，从而达到少花钱、省时、省力，又能缓解病痛甚至调养好疾病的效果。

由于编者水平及掌握的资料有限，若有错误及不当之处，敬请广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订与完善。

《月经疾病预防与调养》编委会

2016年8月

一

月经先期 1

病 因 / 3

症 状 / 3

预 防 / 4

调 养 / 4

二

月经后期 15

病 因 / 17

症 状 / 17

预 防 / 18

调 养 / 18

三

月经先后无定期 35

病 因 / 37

症 状 / 37

预 防 / 38

调 养 / 38

四

月经过少 47

病 因 / 49

症 状 / 49

预 防 / 50

调 养 / 51

五

月经过多 67

病 因 / 69

症 状 / 69

预 防 / 69

调 养 / 70

六

经期延长 87

病 因 / 89

症 状 / 89

预 防 / 90

调 养 / 90

七

痛经 95

病 因 / 97

症 状 / 97

预 防 / 98

调 养 / 98

八

闭经 123

病 因 / 125

症 状 / 125

预 防 / 126

调 养 / 126

九

崩漏 147

病 因 / 149

症 状 / 149

预 防 / 150

调 养 / 150

十

经行头痛 171

病 因 / 173

症 状 / 173

预 防 / 174

调 养 / 174

十一

经行感冒 187

病 因 / 189

症 状 / 189

预 防 / 190

调 养 / 190

十二

经行发热 201

病 因 / 203

症 状 / 203

预 防 / 204

调 养 / 204

十三

经行乳房胀痛 213

病 因 / 215

症 状 / 215

预 防 / 215

调 养 / 216

十四

经行身痛 223

病 因 / 225

症 状 / 225

预 防 / 226

调 养 / 226

十五

经行浮肿 231

病 因 / 233

症 状 / 233

预 防 / 234

调 养 / 234

十六

经行吐衄 243

病 因 / 245

症 状 / 245

预 防 / 245

调 养 / 246

十七

经行泄泻 251

病 因 / 253

症 状 / 253

预 防 / 254

调 养 / 254

十八

经行便血 267

病 因 / 269

症 状 / 269

预 防 / 269

调 养 / 270

十九

经行不寐 273

病 因 / 275

症 状 / 275

预 防 / 275

调 养 / 276

二十

经行口糜 285

病 因 / 287

症 状 / 287

预 防 / 287

调 养 / 288

二十一

经行风疹 291

病 因 / 293

症 状 / 293

预 防 / 293

调 养 / 294

二十二

经行眩晕 301

病 因 / 303

症 状 / 303

预 防 / 304

调 养 / 304

二十三

经行尿路感染 317

病 因 / 319

症 状 / 319

预 防 / 319

调 养 / 320

二十四

经前面部痤疮 329

病 因 / 331

症 状 / 331

预 防 / 331

调 养 / 332

二十五

经行情志异常 337

病 因 / 339

症 状 / 339

预 防 / 340

调 养 / 340

二十六

经行声音嘶哑 349

病 因 / 351

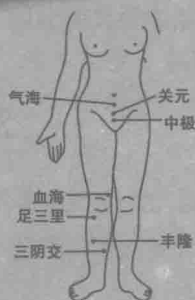
症 状 / 351

预 防 / 351

调 养 / 352

参考文献 355

一 月经先期



◆ 病因 ◆
◆ 症状 ◆
◆ 预防 ◆
◆ 调养 ◆