

珍爱

生命中的 2000 天

月经决定女人一生的健康

王玲 编著



女人如花，月经是花期的标志，
也是上帝赋予女人的体检专家。
做女人，只有对“好朋友”关怀多一点，
才能让自己健康多一点，美丽多一点。

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

珍爱

生命中的 2000 天

月经决定女人一生的健康

王玲 编著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

珍爱生命中的2000天：月经决定女人一生的健康 /
王玲编著. — 南京：凤凰出版社，2011. 4
ISBN 978-7-5506-0239-7

I. ①珍… II. ①王… III. ①月经病—中医治疗法
IV. ①R271.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第028757号

书 名 珍爱生命中的2000天：月经决定女人一生的健康

编 著 王 玲
策 划 王振华
责任编辑 黎 明
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>
印 刷 北京泽宇印刷有限公司 (北京市怀柔区庙城镇王史山村)
开 本 700×1000毫米 1/16
印 张 14
字 数 220千字
版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5506-0239-7
定 价 28.00元

(本图书凡印装错误可向发行部调换，联系电话：010—58572106)

序 言

月经，一个占着地球人一半的女性群体十分关注的话题之一。一个女人一生约有400次月经，尽管月经与女人一生相伴，但大部分女人对月经的诸多事宜并不了解。一个正常的月经周期，关系着一个女性的青春和容颜，关系着一个女人的健康、魅力和自信。

月经是女人的“好朋友”，每个月准时来报到。一旦“好朋友”不能准时造访，你可能会紧张得要命：是意外中招了，还是患上了妇科病？

做女人，只有全面了解自己的这位“好朋友”，安抚这位“调皮”的朋友，才能月月舒畅，年年健康。一个善于安抚、调理月经的女性，才是充满女人味，健康、开心的女人。

可是，月经是那么容易“安抚”的吗？中医认为，女性的月经周期，就好比月亮的阴晴圆缺一般，需要适时滋补调理，才能让你的气色红润，由内而外散发女人的光彩。

本书从解码月经的视角入手，揭示月经的产生、月经如何决定女性一生的健康，并从生活的角度，告诉女性如何对待如期而至的月经，告诉读者调理气血是调理月经的根本！同时，本书抓住“治病必求于本”的准则，深入为读者揭示如何对应体质调理月经，揭示各种月经疾病的中医预防与调理之道，让“出轨”的月经回归健康有序的轨道上。

我们相信，这本书一定值得每一位想要健康美丽的女性一读！



目 录

第一章 每个女人都有一本难念的“经”：做女人，念好身体那本“经”

还记得在课堂上老师讲解月经周期时你的傻笑和羞涩吗？对我们大多数人来讲，那已是很久以前的事情了。月经从初潮开始，陪伴着女人的大半生。月经就像一本《金刚经》，内中蕴藏着女性健康的秘密，这位与女人如影随形近40年的“好朋友”，她的迟到、早退、突然失踪、长期疼痛都让女人烦心不已。做女人，想不读懂她都不行！

- 做健康女人，关注生命中的2000天 / 2
- 从《黄帝内经》中的“天癸”来念“经” / 4
- 为什么女人每个月要来一次月经？ / 7
- 正常规律的月经是卵巢健康的标志 / 10
- 调理月经，先安抚好你的五脏六腑 / 15
- 月经是女性的身体在排毒吗？ / 17
- 为什么说“十女九带”？ / 19
- 当女人真辛苦，好朋友来也烦，不来也烦 / 21

第二章 月经节律：踏着生物钟的脚步养生

你的“老朋友”还健康吗？是每次都会“轻轻地我走了，正如我轻轻地来，我轻轻地挥手，不带走一片云彩”？还是每次都像多动症的孩子，让你头痛烦恼不已？所以，我想每位女性都应该关注一下月经的一些必要知识。

- 女人的生命以“七”为数 / 26
- 通过月经了解身体的生物节律 / 29
- 月有阴晴圆缺，人有潮汐涨落 / 31





月经周期是非常独特的身体信号 / 33

了解生理周期的4个阶段 / 36

月经周期也是可以改变的 / 38

第三章 月经的盛衰与健康：月经决定女人一生的健康

从初潮到绝经，每个女人有整整2000天要与月经打交道！而正是这2000个日夜，才串起了女人的一生。有月经的日子，亦是女人一生中最为宝贵的时期，月经荣，则生命荣。

初潮，女人的起点 / 42

21岁，月经变得稳定而有节奏 / 45

35岁，经前综合征频频骚扰 / 48

不规律的经期，42岁中年妇女头号问题 / 52

49岁，进入更年期，与月经告别 / 56

月经是生育的“前哨兵” / 59

第四章 月经是健康的一面镜子：解读月经中的健康密码

有规律的月经是女性生殖系统健康的标志，月经正常，我们可能一点问题都没有，月经不调，可能就预示着我们得了某种妇科疾病。形象点来说，月经无疑就是我们身体健康的一面镜子，是一份身体诊断书。

基础体温是女性掌握自己健康的“钥匙” / 64

月经不调，你的肾虚了 / 66

月经不规律，内分泌有问题 / 69

察言观色，自我诊断月经失调 / 71

压力太大，月经“出轨” / 75

老是失眠，查查你的生理周期 / 78

有月经疾病，警惕不孕不育 / 81



第五章 每一个女人都应学会的待客之道：如何对待你的“好朋友”

女人对月经的态度，可谓是又爱又恨，希冀着她来，却又抗拒着她来。希冀是因为她是健康的前哨，抗拒是因为她一来，苦恼就随之而至。“好朋友”真的那么难以相处吗？当然不是！如果我们肯多花一点儿心思，和“好朋友”友好相处一点儿都不难。

做女人，你的子宫需要你经常嘘寒问暖 / 86

规律的性爱可以调节月经周期 / 90

生理期间该咋洗？ / 92

乌鸡白凤丸，女人调理、治病的圣药 / 94

经期要对高热量食物说“不” / 96

每天一杯豆浆，喝出女人味 / 98

避孕药不是调节月经紊乱的万能钥匙 / 100

花一点心思，愉快地度过那几天“灰色日” / 102

第六章 月经与女人的气血是一家：补气养血，月月舒畅

女人的月经周期，如同月亮的阴晴圆缺，在身体亏虚时，就需要适时滋补养身，及时调理。平时注意补气养血，才能维持正常的月经周期，才能月月舒畅，才能拥有女人如花的容颜。

气血失和，月经易失调 / 106

月经量过多，须防缺铁性贫血 / 108

胖人补气，瘦人补血 / 110

肉桂，女性补血好帮手 / 112

补血圣药阿胶，调出娇媚女人 / 113

补血调经，四物汤是首选 / 115

补血，请避开那几天 / 118





第七章 自己就是最好的药师佛：调动经络，赶走月经失调

经络是中医的灵魂，它内连脏腑，外连四肢。有了经络，人才成为一个有机的整体；没有经络，人就是一堆零部件的简单组合。《黄帝内经》上说：“夫十二经脉者，人之所以主，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”经络是中医治疗各类疾病的重要渠道，月经失调也不例外。

任脉、冲脉是月经的土壤 / 120

督脉、带脉是月经的阳光和雨露 / 122

一个血海穴，足以帮你调理整个月经周期 / 123

中极穴调理痛经，轻松度过每月那几天 / 125

经期发热，求求太溪和照海 / 127

三阴交，治疗妇科疾病的万应灵丹 / 128

每日按次髎穴，缓解妇科疾病疼痛的有效按钮 / 130

第八章 月经与体质：辨清体质，选对调理方法

虽然同是月经病，治疗方法却是因人而异的。中医讲究辨证施治，每个人的身体素质不一样，调理的方法也就有所区别。只有辨清体质，才能选对调理方案，回归到正常的月经中来。

了解体质，选对调理方法 / 134

滋阴补血，让准时的月经不再失约 / 138

气虚型月经茶来疗 / 140

为什么胖人常常会月经不调？ / 142

经前乳房胀痛、小肚子涨得难受，气郁体质在作怪 / 144

女性警惕血热、气虚、血淤造成月经过多 / 146

月经延后，身体里的火力不足 / 149



第九章 左手中医，右手西医：月经紊乱的调理方案

月经紊乱，中医有中医的方案，西医有西医的手段。中医重调理，西医重治疗。中西医结合，才能调出娇媚健康的女人。多一份选择，也才会让我们多一份安心。

从点滴做起，让好朋友不再“捣乱” / 152

痛经：特别的日子，特别的痛 / 154

月经频发：月经结束才几天，又有月经了？ / 157

月经稀发：上一次月经是什么时候的事呢？ / 160

月经过长：月经都过了一周了，怎么还没完呢？ / 163

月经过短：月经已经结束了吗？ / 165

原发性无月经：我都18岁了，怎么还没来初潮？ / 167

让人捉摸不透的月经先后无定期 / 169

月经间期出血：真是“血”上加“霜” / 171

经期腹泻，不堪承受之重 / 173

经期头痛，女性的梦魇 / 175

花季少女竟然闭经，别拿它不当回事儿 / 178

倒经，止血是第一要务 / 180

当女性遭遇暗经 / 182

激经：怀孕了怎么还会来“月经” / 183

第十章 延缓衰老和经期美容：把美丽一网打尽

女人如花，就像鲜花需要阳光、空气、水和肥沃的土壤一样，女人也要对自己的身体健康、体态、肌肤进行无微不至地呵护，才能维持永远的美丽和优雅。

呵护卵巢，留住你的女人味 / 186

调好月经，让绝经期来得再晚一些吧 / 189





月经迟七天，衰老晚十年 / 192

关于雌激素的是是非非 / 194

比用名贵化妆品还管用的暖宫调经方子 / 196

生理期的美肌物语 / 198

非常时期你也“挺”美 / 200

第十一章 与月经相关的妇女常见病

月经已经够“恶作剧”的了，如果再遇上与月经相关的妇科疾病，苦恼就会加倍而至。作为女人，我们就得呵护自己，调理月经重要，治疗与月经相关的常见病同样重要。只有这样，月经才真正成为你的好朋友。

子宫肌瘤是月经过多的罪魁祸首 / 204

月经不止当心宫颈癌 / 206

乳腺增生：经前加重乳痛 / 208

子宫内膜异位症是痛经的根源 / 209

盆腔炎也是月经失调的引子 / 211

月经异常，警惕附件炎 / 213



第一章 每个女人都有一本难念的“经”： 做女人，念好身体那本“经”



还记得在课堂上老师讲解月经周期时你的傻笑和羞涩吗？对我们大多数人来讲，那已是很久以前的事情了。月经从初潮开始，陪伴着女人的大半生。月经就像一本《金刚经》，内中蕴藏着女性健康的秘密，这位与女人如影随形近40年的“好朋友”，她的迟到、早退、突然失踪、长期疼痛都让女人烦心不已。做女人，想不读懂她都不行！



■ 做健康女人，关注生命中的2000天

女人心情特别好的时候，皮肤会变得细腻、红润、有光泽，但每个月总有那么几天，无论你怎么调整，情绪就是好不起来，皮肤也会变得特别糟糕，这究竟是什么原因呢？

其实，这一切均源于女性每月一次的阴道流血（月经）。

一个正常的女人，一生中要经历将近35年每月一次的月经期，按总共产生400次月经，每次月经周期5天来计算，女人一生就有整整2000天要与月经打交道。在月经期间，由于体内激素分泌量的变化和一定的失血，大多数女性肤色会变得黯淡、眼圈发黑，有时候还会出现暗疮，看上去“花容失色”。

常言道，“女人是水做的”，其实说女人是血造的更为确切。

月经的周期性变化，又称作月经周期（Menstrual Cycle），简称MC。

女性的一生，一般都会经过经、孕、产、乳以及更年期等特有的生理时期，这些特殊的生理时期都有失血、耗血的特点，因此女性身体健康与否，是与血紧密相连的。

一般来说，每个女人一生中，卵巢大约产生200万个原始卵泡，最后发育成熟的卵细胞（卵子）大约有400~500个排出，大多数女性每月排卵一次。成熟的卵细胞排出后，卵泡内形成黄体，即卵泡转变成富有血管样的腺体结构。如果卵子没有受精，黄体的寿命不超过14天，就萎缩消失。3~4天后又有新的周期开始。在卵巢的周期变化中，卵泡生长发育时产生一种内分泌激素叫雌激素。排卵后黄体除产生雌激素外，还产生另一种内分泌激素就是孕激素。在子宫的周期变化中，雌激素的作用是使子宫内膜生长增厚，血管增多。排卵以后，黄体分泌的雌激素和孕激素共同作用，使增厚的内膜腔体弯曲，发生分泌现象，为可能到来的受精卵做好准备。如果没有受孕，黄体萎

缩，子宫内膜失去激素的支持，也开始萎缩、坏死、脱落。血液与脱落的内膜碎屑一起排出体外，产生了“月经”。

月经过后，子宫内膜的创面长好了，卵巢中的一个卵泡又开始发育成熟、排卵、出现黄体、产生激素，使子宫内膜周而复始产生周期变化。

月经是女性特有的生理现象，她伴随女性生活长达三十多年，她与女性喜怒哀乐和生命健康休戚相关。月经每个月都会“到访”，是女性朋友的常客，许多女性亲切地称之为“好朋友”，正是这位好朋友陪伴着你度过生命舞台上最美和最有活力的时光，让你由内而外地焕发出纯然的性别特质。

女性从月经初潮起，每个月都会流失不少的血液，虽说这是女人正常的生理现象，但如果平时不注意养血、补血而造成血虚，就可能引发痛经、月经不调，甚至闭经的现象。怀孕、生产、哺乳期的女性，就更应该补足气血，以满足孩子生长发育的要求。而产后气血俱伤，元气受损，极易导致产后诸病，这时你只有养血，才会健康。

更年期女性月经改变，有的经期延长，甚至会出现大量出血的症状。更有甚者会患上更年期综合征，烦躁易怒、失眠。这时，你如果气血充足顺畅，就会身体健康，精神愉快，以上症状也就不会出现了。

体内的血气充足，运行顺畅，不仅能在经、孕、产、乳等生理时期给你带来有效的帮助，还能带给你一生的健康美丽。

可以说，月经决定了女人一生的健康！要做健康女人，你就必须关注生命中那一刻让你盼望着，却又时刻为之困惑和烦恼的2000个日日夜夜。月经期的保养是生命中的一项艰巨的健康工程，因此，你需要根据生理周期的变化来安排每个月的保养计划。





四从《黄帝内经》中的“天癸”来念“经”

我们说，每个女人都有一本难念的“经”，就是因为月经关系着女人一生的健康。月经是你的“老朋友”，若是你招待不周，她就会“调皮捣蛋”，让你手忙脚乱。因此，你必须对她知根知底，细心照顾，她才会和你和睦相处，快乐相伴，健康才会常伴你左右。

从哪里开始念好这本“经”呢？从《黄帝内经》开始吧。

我们的老祖先早在2000多年前就对月经有了一定的了解。在中国第一部养生宝典——《黄帝内经》中，就告诫人们，人体生长发育是有规律的，月经是女性正常生理现象。

《黄帝内经》对于人的生长期的不同阶段，有过详细的论述。通常，它把女人按照七年作为生长期的一个阶段，男人以八年作为一个阶段。所以它说“女子七岁肾其盛，二七天癸至”，二七就是十四岁。“天癸”是什么呢？

很多爱好养生保健的女性，在杂志、报刊、网站上常会看到“天癸”的字样，但却对此一知半解或是根本不明白。有的朋友简单地将天癸理解为月经，实际上，这种看法是不全面的。

男性与女性体内脏腑、经络与气血的活动规律是基本相同的。但是，女性在脏器上有胞宫，即女性内生殖器官中的子宫、输卵管、卵巢。它们在生理上有月经、胎孕、产育和哺乳等功能，这些与男性的不同点，便构成了女性的生理特点。

女性的经、孕、产、乳等特殊的功能，主要是脏腑、经络、气血乃至天癸的化生功能作用于胞宫的表现。中医认为，胞宫是行经和孕育胎儿的器官；天癸是一种与肾气有关的，肾中产生的一种促进生长、发育和生殖的阴精；气血是行经、养胎、哺乳的物质基础；脏腑是气血生化的根源；经络是联络脏腑，运行气血的通路。

《素问·上古天真论》里记载：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七



而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极……七八……天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八则齿发去。”在这段文字中，“月事”才是指月经。

天癸不仅是男女皆有的，并直接参与了男女的生殖生理活动。同时，在天癸“至”与“竭”的过程中，人体发生了生、长、壮、老的变化。对于女性来说，“天癸”这种物质可以促进“任脉通，太冲脉盛”，“天癸至，则月事以时下”，“天癸竭，则地道不通”，没有此二脉的配合则“天癸”的功能得不到施展。但是只有在“肾气充盛”的前提下，“天癸”才能“至”，“任脉”方可“通”，“太冲脉”才能“盛”。“天癸”的“至”与“竭”，具体表现在月经的来潮与绝经，以及孕育能力的开始与丧失。因此，可以说，“天癸”是一种促进人体生长、发育和生殖的物质，类似于现代医学中的性激素类物质。

“天癸”是肾气的产物。肾气盛，天癸至；肾气衰，天癸竭。天癸与肾气的盛衰有密切的关系。“天癸”源于先天，藏之于肾，并依靠后天饮食摄入的营养物质的滋养。人体发育到一定时期，肾气旺盛，肾中真阴不断得到充实，“天癸”逐渐成熟。我们的大脑有一个特殊的生理功能，就是主管“天癸”。在胎儿时期，“天癸”就已经随着脑的产生而藏在大脑中，肾精在肾气的作用下，供给大脑足够的营养，使脑中所藏的“天癸”也随之成熟起来。肾气盛了，就可以有性的周期性变化，肾气衰弱性机能亦随之减弱或衰退了。

从《黄帝内经》中我们可以知道，作为女性性功能和生殖功能重要标志的月经，必须在“天癸”的作用下才能产生，“天癸”是促使月经产生的重要物质。“天癸”不仅促使月经来潮，而且维持月经按照周期正常来潮。而对于男性来说，由于“天癸”的促进作用，开始产生精子，具备了生殖能力。这时，如有阴阳（男女）的交合就可以繁衍后代。

旧社会的时候，十六七岁的男孩子就开始成家了，就可以和十四五岁左右的女孩子结婚了。现在的《婚姻法》规定的结婚年龄是男不得早于22岁，女





不得早于20岁，所以和过去不同。但是按照生理上来讲，男16岁、女14岁就可以繁衍后代了。女性由于生理特点，14岁天癸至，这个时候她身体上、生理上就会出现一些变化，乳房开始发育了，月经就来了，每月一次，多了也不行，少了也不对。

经期中的女性脾气不太好，常常会因小事而生气，很多男孩子对此不理解，刚刚还好好的，怎么转眼又生气了呢？实际上这是女性生理上一些变化决定的。我们都知道肝主藏血，是女性的经血之源，如果肝中有浊气，肝气郁结，就会导致肝血淤滞，淤血停滞，积于血海，阻碍经血下行，最后导致经闭、痛经等症状。女性一月一次的月经，总喜欢发脾气，其实就是身体将多余的浊气宣发出来的一种办法，浊气宣发，就不会在体内郁结，阻碍经血下行了。所以，爱生气，爱烦躁，这个并不是女人的本身错误，而是她的生理特点决定的。



☒ 为什么女人每个月要来一次月经？

来月经了，会流失很多的血。很多人不知道这个经血是从何而来。是从血管里流出来的吗？为什么女人会来月经，男人却没有？

在中医看来，月经是脏腑、气血、经络作用于胞宫（也就是子宫）的生理现象，经血就是子宫产生的，是子宫内膜脱落的结果。

子宫是月经产生的重要器官。子宫，顾名思义，就是孩子的宫殿。男人没有子宫，当然也就不会有月经。子宫是受精卵着床、成长的地方。女人能生孩子，男人不能生孩子。在没有生孩子以前，子宫每个月都要为生孩子做好一切准备，为孕育新生命创造洁净、舒适的生活环境。子宫既然是孩子住的房子，怎么能让孩子住在破破烂烂的地方呢？所以，女人要把这个房子装修得富丽堂皇的，这才能让孩子健康成长。

这个道理很简单，就像我们买房子后，都要进行装修。装修后，如果一直没有人住进来，房屋就会受潮，会发黄，墙皮脱落，变旧了。可是，孩子说不定什么时候要来住呢，所以，就要把脱落的墙皮扫出去，重新装修。一直要装修到孩子来住的时候才行。子宫内膜就是那脱落的墙皮，每月子宫就会将它们清除一次。

现在知道了吧，你的经血是子宫内膜剥落的结果。当受精卵来敲门，并在你的子宫中住下了，这时就不用再装修了。等到孩子在你的房子里住不下了，搬出来了，房子又没人住了，你就又得继续装修。

一般来说，孩子的这座宫殿装修粉刷的周期就是28天，以便迎接下一位住进来的客人。当然，由于建筑材料和施工工艺的不同，这个装修时间也有长有短。所以每个女性的月经周期都是各有差异的。并不是每个人都是28天，稍有提前或拖后几天也属正常。

这个每隔28天装修一次房屋的做法，大约从14岁开始，循环往复，直到49岁左右的绝经期为止，历时差不多35年。

