

# 痛经

盛玉凤 著



百病中醫自我療養叢書

趙

景  
者



百病中医自我疗养丛书

# 痛 经

盛玉凤 著

人 民 卫 生 出 版 社

百病中医自我疗养丛书

痛 经

盛玉凤 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京顺义寺上印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2 $\frac{3}{4}$ 印张 50千字

1984年12月第1版 1984年12月第1版第1次印刷

印数：00,001—35,800

统一书号：14048·4849 定价：0.27元

[科技新书目 83 — 93]

# 出版说明

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗（包括中药、针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法）、调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者阅读，也可供中西医务人员参考。

## 前 言

痛经是妇科的常见病，临床以行经前后或月经来潮时发生小腹疼痛，甚而连及腰腿为主要症状，有时伴有头晕、头痛或恶心呕吐，严重者可引起面色苍白，冷汗淋漓，手足厥冷，甚至痛剧昏倒的危急现象。按现代医学来讲，本病可分为原发性痛经和继发性痛经两类。所谓原发性痛经，多属先天性，即妇女发育成熟之后，一来月经就有痛经症状，并随着月经周期持续发作，这种情况常见于未婚或未生育的青年妇女。例如子宫发育不良（子宫过小），或子宫位置不正（极度前倾或后屈），或子宫颈口狭窄等，均可导致排经困难而发生疼痛。继发性痛经，多属后天性，开始并无痛经现象，以后由于某种疾病而引起，这种情况多见于已婚的中年妇女，例如在患盆腔炎、子宫内膜异位症、肿瘤等疾病时常可出现痛经。

中医学对月经的生理和痛经的病因病机、临床症状有深刻的认识，并积有丰富的防治经验，本文将予以简单介绍。需要说明的是，文中所附病案，除标明“笔者治验”外，余皆录自有关杂志，恕不一一注明。

# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 一、月经产生的机理                   | 1  |
| (一) 月经来源于脏腑的生化功能            | 1  |
| (二) 冲、任两脉的通盛是产生和维持正常月经的主要条件 | 2  |
| 二、痛经的病因病机                   | 3  |
| (一) 气滞血瘀                    | 3  |
| (二) 寒湿凝滞                    | 4  |
| (三) 气血虚弱                    | 4  |
| (四) 肝肾亏损                    | 4  |
| 三、辨证和治疗                     | 5  |
| (一) 分型论治                    | 5  |
| (二) 辨证要点                    | 8  |
| 四、常用方剂简介                    | 9  |
| (一) 逍遥散                     | 9  |
| (二) 柴胡疏肝散                   | 11 |
| (三) 加味乌药汤                   | 12 |
| (四) 玄胡索汤                    | 14 |
| (五) 宣郁通经汤                   | 15 |
| (六) 膈下逐瘀汤                   | 17 |
| (七) 桃红四物汤                   | 18 |
| (八) 妇圣汤                     | 20 |
| (九) 调经定痛散                   | 21 |
| (十) 调经愈痛汤                   | 22 |
| (十一) 温经汤                    | 24 |
| (十二) 陈氏温经汤                  | 25 |

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| (十三) 少腹逐瘀汤·····          | 27        |
| (十四) 吴茱萸汤·····           | 28        |
| (十五) 十全大补汤·····          | 30        |
| (十六) 圣愈汤·····            | 31        |
| (十七) 八珍汤·····            | 33        |
| (十八) 调肝汤·····            | 34        |
| (十九) 左归饮·····            | 36        |
| (二十) 右归饮·····            | 38        |
| <b>五、简易疗法·····</b>       | <b>40</b> |
| (一) 单方验方·····            | 40        |
| (二) 简易外治法·····           | 42        |
| <b>六、针灸疗法·····</b>       | <b>43</b> |
| (一) 概述·····              | 43        |
| (二) 体针疗法 (包括灸法)·····     | 47        |
| (三) 梅花针疗法·····           | 54        |
| (四) 皮内针疗法·····           | 56        |
| (五) 耳针疗法·····            | 57        |
| (六) 穴位封闭疗法·····          | 58        |
| <b>七、自我按摩疗法·····</b>     | <b>60</b> |
| (一) 仰卧位·····             | 61        |
| (二) 俯卧位·····             | 61        |
| (三) 正坐位·····             | 61        |
| <b>八、气功疗法·····</b>       | <b>61</b> |
| (一) 练功姿式·····            | 62        |
| (二) 练功要领·····            | 64        |
| (三) 练功方法·····            | 64        |
| (四) 注意事项·····            | 65        |
| <b>九、饮食疗法·····</b>       | <b>66</b> |
| <b>十、痛经剧烈发作时的处理·····</b> | <b>67</b> |
| <b>十一、预防·····</b>        | <b>68</b> |

## 一、月经产生的机理

中医学对月经产生的机理，有着独特的理论，认为月经虽然出自子宫而由阴道排出，但它的产生，是由脏腑功能、气血功能和经络功能综合作用的结果。

### （一）月经来源于脏腑的生化功能

人体维持正常的生命活动，有赖于脏腑的功能活动。因此，月经的产生也不例外地依靠脏腑的生化功能。五脏之中，尤其是肝、脾、肾三脏的功能活动，与月经的生成关系最为密切。先拿肾来说，因为肾的生理功能是主藏精气，是人体生长发育和生殖能力的原动力，故称它为“先天之本”。中医现存最早的经典著作《内经》中曾详细谈到肾与人体生长发育和衰老死亡的关系，同时也强调指出女子肾气的盛衰是月经产生和终止的决定因素。如《素问·上古天真论》说：“女子……二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”这段话的意思是，女子一般到了十四五岁左右，由于肾气已经充盛，就产生了一种促进性机能成熟的物质，叫做“天癸”，在天癸的作用下，冲、任两脉中气血充盈，才开始有了月经，并有生殖能力；随着年龄的不断增长，肾气也逐渐由盛转衰，大约到了四十九岁左右，由于肾气虚衰，天癸随之而停止产生，冲任两脉的气血也随之衰少，因此月经就开始终止，并丧失了生殖能力。《内经》中的这段记载，很符合女子月经和生育机能的实际情况。

再拿脾来说，它主要是担负饮食物的消化、吸收和转输

的任务（即“脾主运化”），是人体精、气、血、津液等营养物质的重要源泉。体内各个脏器组织，都需要脾所吸收、生化的营养物质来充养，才能发挥正常的生理功能，从而维持机体的生命活动，所以中医称脾为“后天之本”。联系女子的月经来说，月经的基本物质是血，而血的生成有赖于脾所吸收的水谷精微（即食物中的营养物质），所以脾的功能正常与否，与月经的生成有着极为密切的关系。若脾的运化功能健旺，则血液生化充足，经水有源，故月经能按时而下；反之，若脾的运化功能失常，则血液生化不足，经水乏源，可引起闭经、月经量少、月经逾期不至等病症。

至于月经与肝的关系，肝有贮藏血液和调节血量的作用（即“肝主藏血”的功能），脏腑生化的血液，除营养周身外，其有余部分则贮藏于肝。在女子，肝脏可将贮藏的血液根据其生理需要，下注于冲脉而为月经。

如上所述，月经的主要成分是血，但血液的运行和调节则又要依靠脏腑的气化功能。中医学认为，气之与血，相互为用，两者有着不可分割的关系。血液需要气的推动，才能运行不息，所谓气行则血行，气滞则血滞。说得具体一些，血液之所以能运行周身，有赖于心气的推动；同时也要依靠脾气的统摄作用，才能约束血液在脉管内运行而不致溢出脉外。此外，肝气的疏通，肺气的宣布，对血液的运行也有很大的关系。只有脏腑的气化功能正常，气血协调，月经才能按期而下，畅通无阻。

## （二）冲、任两脉的通盛是产生和维持正常月经的主要条件

为了说明这个问题，首先应搞清冲、任两脉与胞宫（即

子宫)的关系。从表面上看,月经出自胞宫,但究其实质,胞宫主司月经,主要是冲、任两脉作用的结果。这是因为,冲、任两脉皆内系胞中,它是维持胞宫正常生理活动的根本。只有“任脉通,太冲脉盛”,亦即冲、任两脉充盈通畅,胞宫才能产生月经。再则,从经络循行部位来看,冲脉起于气冲,与足少阴肾的经脉相并,挟脐上行;足厥阴肝的支脉上连目系,与任脉交会,所以有“冲、任两脉隶属于肝肾”的说法。由此可见,胞宫、冲任、肝肾,它们在生理功能上是密切相连的。这也清楚地说明,在产生月经的机理上,脏腑、经络、气血各方面是相互资生、相互为用的,它们之间功能的协调,才能使月经正常。

## 二、痛经的病因病机

中医学认为痛经的发病机理,主要是气血运行不畅或气血运行无力所致。古人有“通则不痛”、“不通则痛”的说法。因为妇女经水为血所化,血随气行,气充血沛,气顺血和,则经行通畅,就不会发生疼痛。若气滞血瘀或气虚血少,则使经行不畅,不通畅则发生疼痛。临床上导致痛经的原因不外乎感受风、寒、暑、湿等外邪,或情志活动失调,如思虑过度、抑郁寡欢等,也有因素体虚弱、气血不足以及房劳过度引起者。

### (一) 气滞血瘀

这是引起痛经的最常见原因。元代朱丹溪说:经临时腰腹疼痛,仍是郁滞有瘀血。究其气滞血瘀之因,多由于精神抑郁,情怀不舒,影响肝脏疏泄和条达的正常功能,使肝气郁滞,气机不利,因而气血运行受阻,气不能帅血畅行,血

不能随气流通，经水滞于胞宫而发生疼痛。

## （二）寒湿凝滞

此类患者，多因久住潮湿之地，或过食生冷之物，或经期冒雨涉水、感寒饮冷，致使寒湿伤于下焦，客于胞宫，经血为寒湿之邪所凝，运行不畅而发生疼痛。

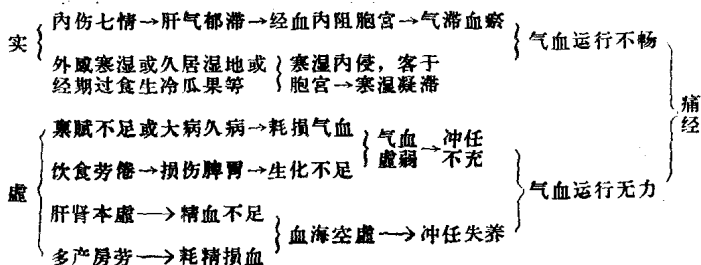
## （三）气血虚弱

此类病人，多因平素体质虚弱，气血不足，或大病久病之后气血亏耗，或脾胃虚衰，化源不充，以致经血亏乏，运行无力。行经之后，气血更加不足，血海空虚，胞宫失养，故小腹隐隐作痛。或素体虚弱，阳气不振，运血无力，则经血滞而不畅，亦可发生痛经。

## （四）肝肾亏损

如前所述，“冲任隶属于肝肾”。人若素体虚弱，肝肾不足，或因房劳过度，生育过密，损伤肝肾，致使精血亏耗，冲任失养，经行之后，血海空虚，不能滋养胞脉，而引起小腹隐隐作痛。

综观上述，造成痛经的原因是多种多样的，但归纳起来，不外虚、实两大类，为了便于掌握，特列示意图如下：



### 三、辨证和治疗

痛经的辨证分型，根据临床情况，有的按病性分为寒、热、虚、实四型；有的按疼痛发作时间分经前腹痛、经行腹痛、经后腹痛三个类型；有的按病因病机分风冷客胞、气滞经痛、瘀滞经痛和湿浊经痛四型，或分寒凝血瘀、肝郁气滞、脾弱血虚、肝肾亏损、外伤瘀阻等五种症型……。参考各家的经验，结合笔者的临床体会，对本病的分型，可归纳为虚、实两大类，常见的有以下四种证型：

|   |   |       |
|---|---|-------|
| 实 | { | 气滞血瘀型 |
|   |   | 寒湿凝滞型 |
| 虚 | { | 气血两虚型 |
|   |   | 肝肾亏损型 |

#### （一）分型论治

##### 1. 气滞血瘀型

主要症候：以经前或经行时少腹部胀痛或阵痛为主，月经量少不畅，经血色黯或挟有血块及腐肉样片状物。若偏于气滞者，少腹部攻窜作痛，而且胀甚于痛，胀痛可引及两肋及乳房部；偏于血瘀者，则痛甚于胀，而且痛势剧烈，见块下瘀去则痛减。脉象沉弦或沉涩，苔薄白，舌质见有瘀点或瘀斑。

治疗法则：行气祛瘀。

常用方剂：柴胡疏肝散（详见常用方剂简介，以下各方均同）、加味乌药汤、宣郁通经汤、玄胡索汤、桃红四物汤、少腹逐瘀汤、膈下逐瘀汤等。

常用药物及剂量：香附 9 克、枳壳 9 克、青皮 6 克、乌

药 9 克、玄胡索 9 克、当归 9 克、丹参 15 克、桃仁 9 克、红花 6 克、川芎 6 克、乳香 6 克、没药 6 克。

施治注意点：对气滞血瘀型的治疗，首先应辨明气滞和血瘀的轻重程度。气滞为主者，选用柴胡疏肝散或加味乌药汤为主方，若气郁化火，宜用宣郁通经汤；血瘀为主者，一般采用桃红四物汤或膈下逐瘀汤，甚则用玄胡索汤；若寒凝血滞者，宜用少腹逐瘀汤。

## 2. 寒湿凝滞型

主要症候：经前或经期期少腹绞痛并有冷感，以手按之则疼痛加剧，用暖水袋温之则痛稍减轻，有时疼痛牵连腰脊，月经量少，行而不畅，色暗红挟有血块，或兼有形体畏寒，肢冷，大便溏薄，苔白腻，脉沉紧等。

治疗法则：温经散寒祛湿。

常用方剂：《金匱》温经汤、陈氏温经汤等。

常用药物及剂量：吴茱 3 克、肉桂 4.5 克、附子 6 克、艾叶 6 克、苏叶 6 克、苍术 9 克、姜半夏 9 克、茯苓 9 克、干姜 6 克。

施治注意点：《金匱》温经汤、陈氏温经汤两方均适用于寒凝胞宫所引起的痛经。若挟有湿滞者，宜加祛湿之药，如苍术 9 克、姜半夏 9 克、茯苓 12 克等。因寒凝每兼血瘀，故两张温经汤方中均有活血化瘀之药。

## 3. 气血虚弱型

主要症候：经行时或经净后少腹隐隐作痛，且有少腹空虚不适感觉，以手按之则感到舒服，经色淡质清，面色苍白或萎黄，倦怠无力，头晕眼花，舌质淡或舌体胖大，舌边有齿痕，苔薄，脉细弱。

治疗法则：补气养血。

常用方剂：八珍汤、圣愈汤、十全大补汤等。

常用药物及剂量：党参 12 克、黄芪 15 克、炒白术 9 克、熟地黄 15 克、炒白芍 9 克、当归 9 克、川芎 6 克、鸡血藤 15 克、炙甘草 5 克。

施治注意点：对于本型的治疗，应着重分清气虚为主，还是血虚为主。气虚为主者，以补气为主，兼以养血，方用十全大补汤；若血虚为主者，则用圣愈汤；气虚、血虚并重者，宜八珍汤双补气血。这里需强调指出的是，因为气为血帅，气能生血，所以补气尤重于养血，特别是养血药一般药性比较滋腻，容易影响脾胃消化，如果单纯用养血药而忽视补气，往往适得其反，收不到预期疗效。

#### 4. 肝肾亏损型

主要症候：经来量少、色淡，行后小腹作痛，头晕耳鸣，腰腿痠胀，舌淡红，苔薄，脉沉细。若肝肾阴亏者，经色红，舌质红绛，脉细数。

治疗法则：补养肝肾。

常用方剂：调肝汤、左归饮、右归饮等。

常用药物及剂量：熟地黄 15 克、当归 9 克、炒白芍 9 克、阿胶 9 克、山萸肉 9 克、淮山药 15 克、杜仲 12 克、川断 9 克、怀牛膝 9 克、枸杞子 9 克、肉苁蓉 9 克、巴戟天 9 克。

施治注意点：调肝汤是补养肝肾的通用方，临床应用还须根据病情随证加减。若偏于肾阳虚者，宜本方加附子 9 克、肉桂 4.5 克；若偏于肝肾阴虚者，去巴戟天、苁蓉，加枸杞子 9 克、败龟版 15 克；若阴虚火旺而伴见口干咽燥，手足心烦热者，则于本方中去巴戟天，加鳖甲 12 克、知母 9 克、黄柏 9 克。再则，左、右归饮亦是补养肝肾的常用方剂，前者

适用于肝肾阴虚，后者宜于肾阳不足。同时，又应注意在此类方剂中加入适量的调气药，以疏通气血，并促进补养药的消化吸收，使之更好地发挥药效。

## （二）辨证要点

分型既如上述，但如何掌握其辨证要点呢？我们知道痛经的主要症状是小腹疼痛，而这种疼痛的特点往往又伴随月经周期而发作，因此辨“痛”是十分重要的环节。《医宗金鉴·妇科心法要诀》指出：“凡经来腹痛，在经后痛，则为气血虚弱；经前痛，则为气血凝滞。若因气滞血者，则多胀满。因血滞气者，则多疼痛。”《景岳全书·妇人规》也指出：“经行腹痛，证有虚实。实者，或因寒滞，或因血滞，或因气滞，或因热滞；虚者，有因血虚，有因气虚。然实痛者，多痛于未行之前，经通而痛自减；虚痛者，于既行之后，血去而痛未止，或血去而痛益甚。大都可按可揉者为虚，拒按拒揉者为实。”都清楚地说明了疼痛发生时间和疼痛的性质、特点对临床辨证是至关重要的。

**1. 疼痛与月经时间的关系：**一般来说，经前小腹胀痛多为气滞，经期小腹疼痛多为血瘀，经后小腹疼痛为气血虚弱或肝肾亏损。痛经而月经提前者多属热，月经愆期而至者多属寒。

**2. 疼痛的性质、特点和程度：**一般来说，胀甚于痛，且伴有时发时止，或攻升窜痛者为气滞；痛甚于胀，且伴有阵发性加剧或持续性抽掣痛者为血瘀。痛而拒按拒揉多属实证；痛而喜按喜揉者多属虚证。

此外，还可根据腹痛的部位和月经的色泽以辨别寒热虚实。一般痛在小腹两侧者多为肝郁气滞；痛在小腹正中者多

为血瘀；疼痛以腰腿部明显者多为肾气虚弱。月经量多色鲜者属热，量少色淡者属虚，量少色黯挟块者属瘀属寒。

## 四、常用方剂简介

前面谈到痛经的主要发病机理是气血运行不畅，所以治疗必须以调理气血，畅通经脉为主，着重一个“通”字。这里所说的“通”，并非指泻下而言，而是根据痛经的不同证型，采取不同的通法。若因虚而痛者，则补而通之，如圣愈汤、八珍汤、调肝汤、右归饮、左归饮之类即是；若因气滞而痛者，则疏而通之，如柴胡疏肝散、逍遥散、宣郁通经汤、加味乌药汤之类即是；若因寒滞而痛者，则温而通之，如温经汤、暖肝煎之类即是；若因血瘀而痛者，则消而通之，如膈下逐瘀汤、桃红四物汤之类即是。总之，贵在辨证求因，审因论治，不可偏执一端。

历代治疗痛经的方剂很多，现结合个人临床经验，将常用方剂，简介如下：

### （一）逍遥散

《和剂局方》方。

组成：柴胡、白术、茯苓、当归、白芍各9克，甘草、薄荷各3克，生姜1.5克。

功用：舒肝健脾，养血调经。

主治：本方适用于血虚肝郁气滞，症见经期或前或后，经量或多或少，经前两侧乳房作胀，经期少腹胀痛，甚则连及胸胁，胀甚暖气叹息则舒适，头痛目眩，神疲食少，脉弦，苔薄白。

方解：方中当归、白芍养血调经，柴胡疏肝散郁，白术、茯苓、甘草健脾渗湿，再加生姜暖胃行气，少许薄荷助柴胡疏达之力，使肝血充足，肝气舒畅，则血得畅行，而症状自消。

加减：若血行不畅，量少挟瘀者加泽兰、桃仁、苏木屑各9克，益母草15克以活血通经；若肝气郁滞甚，胀痛连及胸胁者，加青皮6克、橘络4.5克，橘核、八月札、白蒺藜、香附、郁金、川楝子、玄胡索各9克，气郁日久化火者去煨姜、薄荷，加丹皮、山梔各9克。

服法及注意事项：每日服一剂，水煎二次，分二次服。在经前一周开始服药，连续服2~3个周期。服药期间避免精神刺激。

### 病案举例：

董××，女，32岁，已婚。1982年2月22日初诊。平素月经失调，经期不准，20~40天不定，每次经前10天胸闷不舒，乳房胀痛，触之右乳有条状硬块（西医诊断乳房小叶增生），经来小腹胀痛，经量多少不一，婚后2年未孕育。平时头晕腰痠，心烦易怒，口干苦，胃口不佳，脉弦数，苔薄黄。末次月经1月17日。曾经妇科检查均属正常。症属肝郁不舒，郁久化热。治宜疏肝清热，和血调经。

方用：焦山梔、粉丹皮、炒当归、炒白芍、白蒺藜、八月札、白茯苓、广郁金各9克，柴胡、橘核络各4.5克，薄荷3克，青皮6克。五剂。

二诊（1982年2月28日）：服药后月经昨日转，心胸烦闷稍减，小腹仍觉胀痛，月经量少挟有小血块，伴头晕不适，脉舌同前。前方去山梔、茯苓，加王不留行子、炒川楝子各9克，再服三剂。此后以逍遥散加减连服20余剂，经期变