

现代女性保健热线

月经病

(第2版)

防治与调养

总主编/牛建昭 主编/李颖 李荣



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

现代女性保健热线

月经病防治与调养

YUEJINGBING FANGZHI YU TIAOYANG

(第2版)

总主编 牛建昭

主 编 李 颖 李 荣

副主编 马仲丽 朱明辉 陈鹏博



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

月经病防治与调养/李 颖,李 荣主编.—2 版.—北京:
人民军医出版社,2011. 10

ISBN 978-7-5091-5146-4

I. ①月… II. ①李…②李… III. ①月经病—中西医结合
疗法—问题解答 IV. ①R711. 51-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 190802 号

策划编辑:郭 颖 文字编辑:王三荣 伦踪启 责任审读:余满松

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8153

网 址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6. 625 彩页 2 面 字数:161 千字

版、印次:2011 年 10 月第 2 版第 1 次印刷

印数:24101—28100

定价:19. 80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

月经病一直是困扰女性朋友的健康问题。本书以问答的形式,从中西医结合的角度讲解了月经病的基本知识、常见月经病、月经期并发症、青春期月经病、生育期月经病、围绝经期月经病的表现、诊断、治疗、预防等,尤其突出“自我诊查,及时调治”的原则,详细地讲解了各种月经病的中药调治、饮食调养方法。本书内容丰富、实用性强、查阅方便,为广大女性朋友提供了科学、全面、实用的自诊、自疗指南,是现代家庭理想的保健用书。

总主编简介



牛建昭，北京中医药大学原副校长、主任医师、教授、博士生导师，享受国务院政府特殊津贴专家。北京中医药大学学术委员会副主任委员、学位委员会委员、北京中医药大学女性健康研究中心主任、北京中西医结合学会妇科专业委员会副主任委员、北京市医疗事故鉴定委员会委员、世界中医联合会妇科专业委员会常务理事。教育部创新研究团队”及“教育部、国家外专局高等学校创新引智基地”带头人，国内九大学术期刊副主编、编委。从事临床、教学、科研 40 余年，擅长治疗和调理月经病崩漏带下、不孕不育、卵巢早衰、内分泌失调、妊娠产后病、生殖道炎症、多囊卵巢综合征、围绝经期综合征、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、乳腺或卵巢肿块、泌尿系统感染、痤疮、黄褐斑、性欲低下、心理障碍等妇科疑难杂症。

曾主持多项国家级、省部级科研项目，并获得省部级科技奖 8 项。已获授权发明专利 6 项。主编出版《现代中西医妇科学》《中西医结合女性生殖内分泌学》《疑难病新解》《新世纪家庭健康宝典》《现代女性保健热线》等学术著作 14 部，在国内外发表论文 280 余篇，曾赴美国、德国、日本、英国、澳大利亚、法国、俄罗斯、加拿大等近 30 个国家、地区进行学术交流、访问、讲学。

曾主持多项国家级、省部级科研项目，并获得省部级科技奖 8 项。已获授权发明专利 6 项。主编出版《现代中西医妇科学》《中西医结合女性生殖内分泌学》《疑难病新解》《新世纪家庭健康宝典》《现代女性保健热线》等学术著作 14 部，在国内外发表论文 280 余篇，曾赴美国、德国、日本、英国、澳大利亚、法国、俄罗斯、加拿大等近 30 个国家、地区进行学术交流、访问、讲学。



主编简介

李颖,女,1963年10月出生。医学博士后、主任医师、研究员。世界中医药联合会妇科专业委员会副会长;中国中西医结合学会妇科专业委员会常务委员;享受国务院政府特殊津贴专家;全国首届杰出女中医师;获中华中医药“科技之星”荣誉称号;河南省杰出人才创新基金获得者;河南省科学技术学科带头人。现供职于河南省中医药研究院。参加工作20余年,先



后主编《妇儿疾病误诊误治分析与对策》《中医杂病证治》《乳房疾病现代诊断治疗学》等著作6部;在《新中医》《中国中西医结合》等期刊发表专业论文50余篇。先后承担并主持国家“十一五”科技支撑项目、省部级科技攻关及自然科学基金项目11项,其中9项获得省部级科技进步奖,取得新药证书2项。临床擅长妇科疾病病的中西医诊断与治疗,特别是对月经失调、不孕不育、妇科肿瘤等病症具有独特的诊疗方法与治疗效果。



前

言

医学科学的崇高使命,在于它为人类的健康作出贡献。

作为一名医务工作者,在 20 多年的中西医妇科临床、科研和教学中,积累了一定的经验和资料,特别是在月经病的临床实践和理论研究方面更为专注。因为几乎所有的女性自月经初潮的青春期到月经断绝的围绝经期,都会遭遇到这样或那样的月经病。所以编写一本有益于广大女性健康的有关月经病方面的医学知识读本,成了我的愿望,并于 2006 年以《月经病防治与调养》面世,尚得女同胞的欢迎。

此次再版,在第 1 版的基础上增加了一些有关月经病的外治疗法及外用保健方法。内容上仍然本着在健康方面“了解自我,自我诊察,及时调治”的原则,从月经病的基本知识、月经病的种类及发病原因、防治措施等方面,采用问答的形式,深入浅出,既有理论基础,又有临床实践指导。在编排格式上,采用先月经及月经病基本知识、常见的月经病及月经期伴发病症,再论述不同年龄阶段的月经病,共计 182 问。可供妇科临床医师、月经病患者及广大女性阅读,以期为女性健康作出贡献。

由于学识浅陋,加之编写时间仓促,不足之处恳请同行、读者不吝指正,以期日臻完善。

李 颖



目

录



月经病基本知识 / 1

1. 什么是月经 / 1
2. 什么是月经的生理现象 / 2
3. 月经产生的机制是什么 / 2
4. 月经与肾气的关系如何 / 3
5. 月经与天癸的关系如何 / 4
6. 月经与冲任二脉的关系如何 / 4
7. 月经与胞宫的关系如何 / 5
8. 月经与脏腑的关系如何 / 6
9. 月经周期是如何进行变化的 / 7
10. 日常生活中哪些因素容易引起月经病 / 8
11. 情志变化是如何引发月经病的 / 9
12. 中医六淫中的寒、热、湿邪是怎样引发月经病的 / 10
13. “瘀饮”“瘀血”是怎样引发月经病的 / 12
14. 脏腑功能失常可引发哪些月经病 / 13
15. 气血失调可引起哪些月经病 / 14
16. 冲任二脉损伤可引起哪些月经病 / 16



17. 如何通过问诊进行月经病的诊断 / 17
18. 如何通过望诊进行月经病的诊断 / 18
19. 如何通过闻诊进行月经病的诊断 / 19
20. 如何通过切诊进行月经病的诊断 / 20
21. 诊治月经病时还要结合体质因素吗 / 21
22. 什么是月经病 / 22
23. 月经病的治疗原则是什么 / 22
24. 何谓月经不调, 月经不调患者应如何理解“调经” / 23
25. 如何运用中医的滋肾补肾法调治月经病 / 24
26. 如何运用中医的疏肝养肝法来治疗月经病 / 25
27. 如何运用中医的健脾和胃法来调治月经病 / 26
28. 治疗月经病为什么还要重视心理因素 / 27
29. 治疗月经病为什么还要强调适时用药 / 28
30. 月经病患者日常生活应注意哪些方面 / 29
31. 月经病患者应食用哪些食物 / 30
32. 月经期卫生应注意哪些, 应采取哪些保健措施 / 34
33. 如何预防月经病的发生 / 35

常见月经病 / 37

34. 常见的月经病有哪些 / 37
35. 何谓月经先期, 病因病机是什么 / 38
36. 如何辨证治疗月经先期 / 38
37. 如何运用饮食调治月经先期 / 40
38. 月经先期的其他疗法 / 41
39. 何谓月经后期, 病因病机是什么 / 42
40. 如何辨证治疗月经后期 / 42
41. 何谓月经先后无定期, 病因病机是什么 / 44
42. 如何运用简便方药调治月经先后无定期 / 44
43. 何谓月经过多, 现代医学认为引起月经过多的



- 原因有哪些 / 46
44. 中医学对月经过多如何分型辨治 / 46
45. 自我调治月经过多都有哪些简易方法 / 47
46. 何谓月经过少,病因病机是什么 / 48
47. 如何运用成药、便方、其他疗法治疗月经过少 / 49
48. 何为月经延期,病因病机是什么 / 50
49. 如何运用成药便方调治月经延期 / 51
50. 经色浅淡时如何进行自我调治 / 52
51. 经色紫黯时如何进行自我调治 / 53
52. 何谓痛经,如何区分原发性痛经和继发性痛经 / 55
53. 痛经的发生与哪些因素有关 / 56
54. 现代医学对痛经的病因病机是如何认识的 / 57
55. 现代医学怎样治疗功能性痛经 / 58
56. 现代医学怎样治疗器质性痛经 / 60
57. 中医学是怎样认识痛经的病因病机的 / 61
58. 如何预防痛经的发生 / 61
59. 如何运用日常饮食调治痛经 / 63
60. 如何用药酒调治痛经 / 64
61. 痛经的简易茶疗方有哪些 / 66
62. 中医学是如何辨证治疗痛经的 / 66
63. 痛经患者如何自我调养 / 69
64. 何谓闭经,病因病机是什么 / 70
65. 现代医学是如何对闭经进行分类的 / 71
66. 现代医学如何诊断子宫性闭经 / 72
67. 现代医学所指的卵巢性闭经是怎么回事 / 73
68. 现代医学如何诊治卵巢性闭经 / 73
69. 现代医学如何诊治垂体性闭经 / 74
70. 现代医学如何诊治下丘脑性闭经 / 75
71. 闭经患者如何选服中成药进行自我调治 / 76



72. 闭经患者如何选用饮食疗法调养 / 77
73. 闭经的针灸及其他疗法 / 77
74. 何谓月经稀发, 中医的病因病机是什么, 如何辨证治疗 / 78
75. 现代医学是如何认识月经稀发的 / 80
76. 什么是多囊卵巢综合征, 如何进行诊治 / 81
77. 月经稀发患者如何运用中成药或饮食、验方自我调治 / 82
78. 高泌乳素血症是如何引起闭经的, 西医如何诊治 / 84
79. 何谓希恩综合征, 中医如何调治 / 85
80. 何谓崩漏, 病因病机是什么 / 86
81. 如何运用中成药或饮食调治崩漏, 崩漏的茶疗验方 / 86
82. 崩漏常见的并发症有哪些, 怎样治疗 / 87
83. 经间期出血的病因病机是什么, 常用的简易疗法有哪些 / 88
84. 何谓功能失调性子宫出血 / 89
85. 排卵正常也会患功能失调性子宫出血吗 / 89
86. 现代医学如何治疗功能失调性子宫出血 / 90
87. 无排卵型功能性子宫出血的出血不止如何处理 / 90
88. 无排卵型功能失调性子宫出血止血后如何巩固疗效 / 91

月经期并发症 / 93

89. 什么是经前紧张综合征, 有哪些表现 / 93
90. 为什么会发生经前紧张综合征 / 95
91. 如何诊断与治疗经前紧张综合征 / 96
92. 经行浮肿的病因病机是什么, 如何运用简易方法治疗 / 97
93. 经行发热的病因病机是什么 / 98
94. 中医如何辨证治疗经行发热 / 99



95. 经行感冒是如何发生的,如何自我调治 / 99
96. 经行身痛的病因病机是什么,如何选方调治 / 101
97. 经行头痛的病因病机是什么 / 102
98. 如何辨证治疗经行头痛 / 103
99. 经行眩晕的病因病机是什么 / 104
100. 如何辨证治疗经行眩晕 / 104
101. 经行目痛是何因引起的,如何选方用药调治 / 105
102. 经行鼻衄是怎么回事,如何选方用药调治 / 107
103. 经行口糜如何运用简便方法调治 / 108
104. 经行口渴的病因病机是什么,如何调治 / 109
105. 经行耳鸣、耳聋是如何发生的,如何自我调治 / 111
106. 经行乳胀是怎样发生的,如何预防 / 112
107. 如何选方用药调治经行乳胀 / 113
108. 经行乳头疼痛是怎样发生的,如何辨治 / 114
109. 经行音哑是如何发生的,怎样预防 / 115
110. 经行音哑如何选用中成药、验方调治 / 116
111. 经行心悸的病因病机是什么 / 117
112. 如何运用简易方法自我调治心悸 / 118
113. 如何选用中成药、验方及饮食调治经行胃脘痛 / 119
114. 如何选用中成药、验方等调治经行呕吐 / 120
115. 经行腰痛的病因病机是什么 / 121
116. 如何选用成药验方治疗经行腰痛 / 122
117. 经行便血是怎样发生的,如何运用简便方法自我调治 / 123
118. 经行泄泻的病因病机是什么 / 125
119. 如何运用简便方法调治经行泄泻 / 125
120. 经行心烦的原因有哪些,如何预防 / 126
121. 经行心烦的简易疗法有哪些 / 127
122. 经行不寐的简易疗法有哪些 / 128

- 
123. 如何辨证治疗经行嗜睡 / 129
124. 如何运用简易疗法治疗经行癫痫 / 130
125. 经行狂躁是怎样发生的,如何预防 / 131
126. 如何选用简易方法治疗经行狂躁 / 132
127. 经行抽搐是如何发生的 / 133
128. 经行抽搐常用的简易救治方法有哪些 / 134
129. 经行风疹块的病因是什么,如何辨证治疗 / 135



青春期月经病 / 137

130. 什么是青春发育期,什么时候出现 / 137
131. 青春发育期女孩的心理状态会有什么变化 / 138
132. 正常的青春发育是怎样引起的,青春发育期体内激素有什么变化 / 139
133. 为什么青春期少女容易出现月经不规律 / 140
134. 现代医学的性早熟症是怎么回事 / 141
135. 中医如何认识性早熟,临床如何辨治 / 142
136. 现代医学的青春发育延迟及性幼稚是怎么回事 / 142
137. 中医对青春发育延迟是如何认识的,临床如何辨证选药 / 144
138. 青春期功能失调性子宫出血是怎么回事 / 145
139. 引起青春期子宫出血的原因有哪些,如何选方用药调治 / 146
140. 青春期经乱的病因病机是什么,如何辨治 / 148
141. 体重与月经、排卵之间有何关系 / 149
142. 运动与月经失调有关系吗 / 150
143. 什么是运动性闭经,如何调治 / 150



生育期月经病 / 153

- 144. 引起激经的原因是什么,如何选方用药调治 / 153
- 145. 如何辨治人工流产后下血不止 / 155
- 146. 流产后继发闭经如何辨证治疗 / 156
- 147. 月经失调的女性为什么不易怀孕 / 157
- 148. 患不孕症的女性应怎样配合医师进行检查治疗 / 158
- 149. 输卵管结扎后可引起月经失调吗 / 159
- 150. 输卵管结扎后月经失调如何辨治 / 159
- 151. 如何选用成药验方治疗输卵管结扎后月经不调 / 160
- 152. 口服避孕药引起的子宫出血如何用中药治疗 / 161
- 153. 口服避孕药物是怎样引起经少或闭经的,
如何辨治 / 162
- 154. 为何宫内放置节育器后会发生月经不调 / 163
- 155. 宫内放置节育器所致的月经不调如何调治 / 164



围绝经期月经病 / 166

- 156. 什么是围绝经期 / 166
- 157. 围绝经期女性的生殖器官会产生哪些变化 / 167
- 158. 围绝经期女性其他器官会产生什么变化 / 169
- 159. 围绝经期女性的骨骼有什么变化 / 170
- 160. 围绝经期女性心血管系统有什么变化 / 171
- 161. 围绝经期女性有什么心理改变及精神症状 / 172
- 162. 围绝经期女性的保健为何会被广泛重视,
如何自我保健 / 174
- 163. 围绝经期何时开始,将持续多久 / 175
- 164. 什么是围绝经期综合征,常见的典型症状有哪些 / 176
- 165. 围绝经期女性还可能怀孕吗,采用什么避孕





措施较合适 / 177

166. 什么是人工绝经 / 178

167. 什么是雌激素替代疗法,哪些情况适用激素替代 / 179

168. 怎样使用激素替代疗法 / 180

169. 使用激素替代疗法应注意些什么 / 182

170. 围绝经期综合征的对症治疗有哪些 / 184

171. 围绝经期女性应坚持怎样的补钙原则 / 185

172. 中医学如何认识围绝经期综合征的病因病机 / 186

173. 如何选用成药验方治疗围绝经期综合征 / 187

174. 如何自我调理围绝经期综合征 / 189

175. 围绝经期女性的月经变化特点有哪些 / 190

176. 围绝经期功能失调性子宫出血有哪些临床表现 / 191

177. 中医学是如何认识围绝经期月经失调的 / 191

178. 围绝经期月经失调如何运用成药验方调治 / 192

179. 围绝经期女性经断复行的原因有哪些 / 193

180. 围绝经期经断复行的中医病因病机是什么,

如何运用成药验方治疗 / 194

181. 哪些恶性肿瘤易在围绝经期发生 / 196

182. 几种可供围绝经期女性调理的药膳粥 / 197



月经病基本知识



1. 什么是月经

月经是指有规律的、周期性的子宫出血。一般每月 1 次,经常不变,信而有期,故又称为月汛、月信或月水。月经是一种生理现象,是人体生理发育的结果,它的出现标志着女性生殖生理功能的初步成熟,具备了孕育的基本条件。

2. 什么是月经的生理现象

(1) 月经初潮: 女性第一次月经来潮的时间称月经初潮。初潮的年龄一般在 14 岁左右。初潮年龄可因地域、气候、体质、文化、营养等而异, 在我国可早在 11 岁或迟至 18 岁。

(2) 月经的周期、经期、经量、经色和经质: 两次月经第一天间隔的时间称为月经周期, 一般为 28 天, 但在 21~35 天者, 也属正常范围。经期是指行经持续时间, 正常者为 3~7 天, 多数为 4~5 天。经量一般为 50~80 毫升。经色多为黯红, 开始时较淡, 继而逐渐加深, 最后又成淡红。经质不稀不稠, 不凝固, 无血块, 无特殊臭气。

(3) 月经期反应: 部分女性有轻微小腹胀, 腰酸, 乳房微胀或情绪不够稳定等现象, 月经过后便自然消失。

(4) 绝经: 49 岁左右, 月经闭止, 称为绝经, 在我国, 女性 46~52 岁绝经, 也属正常范围。

(5) 月经生理的特殊现象: 身体无病, 而 2 个月来潮一次者, 称为“并月”; 3 个月一潮者, 称为“居经”或“季经”; 1 年一行者称为“避年”; 还有终身不来潮却能受孕者, 称为“暗经”。受孕初期仍按月有少量月经而无损于胎儿者, 称为“激经”, 又叫“盛胎”或“垢胎”, 这些是月经生理的特殊现象。

3. 月经产生的机制是什么

月经产生的机制, 现代医学认为是下丘脑、垂体所分泌的激素促进卵巢分泌雌激素、孕激素等, 通过这些激素的消长变化, 产生正负反馈, 因而使子宫内膜出现了周期性的变化, 内膜剥脱而出现月经。中医学认为, 月经的产生是天癸、脏腑、气血、经络协调作用于胞宫的生理现象。《素问·上古天真论》云: “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……”就是说月经是在肾气盛、天癸至、任通冲盛这 3 个条件齐备的情况下产生的。月经产生的主要过程, 即肾气-天癸-冲任-胞

