

现 · 代 · 女 · 性 · 保 · 健 · 热 · 线

月经病

Yuejingbing
Fangzhi yu Tiaoyang

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

总主编 牛建昭
主 编 李 颖 李 荣
编 委 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. — 北京: 人民军医出版社, 2006.10
(现代女性保健热线)
ISBN 7-5091-0345-2

I. 月... II. ①李...②李... III. 月经病-防治-问答 IV. R711.51-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 034546 号

策划编辑: 郭 颖 **文字编辑:** 顾 森 **责任审读:** 余满松

出 版 人: 齐学进

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

电话: (010) 66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010) 68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 **装订:** 桃园装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 6.375 **字数:** 153 千字

版、印次: 2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 19.00 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

电话: (010) 66882585、51927252

[总主编简介...]

AUTHOR INTRODUCTION



牛建昭，北京中医药大学主任医师、教授、博士生导师。中国中西医结合学会常务理事，国内中医药院校目前惟一的“教育部创新研究团队”带头人，国内九大学术期刊副主编、编委，北京市医疗事故鉴定委员会委员。

从事中西医结合生殖医学临床、教学、科研 35 年，享受国务院政府特殊津贴。擅长治疗、调理月经不调、痛经闭经、崩漏带下、不孕不育、内分泌失调、胎前产后病、生殖道炎症、围绝经期综合征、子宫肌瘤、子宫内膜异位、乳腺肿块等妇科疑难杂症。

曾主持多项国家级、省部级科研项目，并获得首届中国中西医结合科技进步一等奖、中华中医药科技进步二等奖、北京市科技进步奖等奖励。已获授权发明专利 4 项（第一发明人）、公开发明专利 2 项。发表学术论文 100 余篇，主编《现代中西医结合妇科学》、《新世纪家庭健康宝典》、《分子细胞学与疾病》，副主编《北京中医药大学著名中医学术思想集》，译著有《疑难病新解》等 2 部。曾赴美、德、日、英、澳、俄等 20 余个国家、地区进行学术交流、访问、讲学。

主编简介...

AUTHOR INTRODUCTION



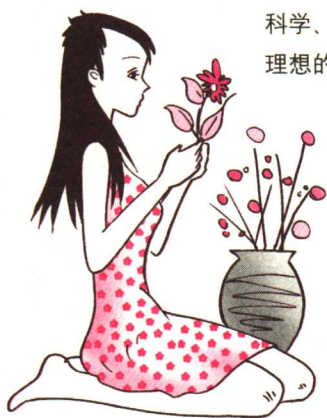
李颖，女，1963年10月出生。医学博士后、主任医师。世界中医药联合会妇科专业委员会理事；中国中西医结合学会妇科专业委员会委员；中国中西医结合学会实验专业委员会委员；河南省杰出人才创新基金获得者；河南省科学技术学科带头人。现供职于河南省中医药研究院。参加工作20余年，先后主编《妇儿疾病误诊误治分析与对策》、《中医杂病证治》、《乳房疾病现代诊断治疗学》等著作6部；在《新中医》、《中国中西医结合》等期刊发表专业论文50余篇。先后承担并主持国家级、省厅级科技攻关及自然科学基金项目11项，其中8项获得省厅级科技进步二等奖。擅长妇科疾病的中西医诊断与治疗，特别是对月经病、不孕不育、妇科肿瘤等具有独特的诊疗效果。

[内容提要...]

S U M M A R Y

痛经、月经不调等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。

责任编辑 郭颖 顾森



[前 言 . . .]

医学科学的崇高使命，在于它为人类的健康做出贡献。

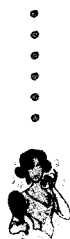
作为一名医务工作者，在 20 多年的中西医妇科临床、科研和教学中，积累了一定的经验和资料，特别是在月经病的临床实践和理论研究方面更为专注。因为几乎所有的女性自月经初潮的青春期到月经断绝的围绝经期，都会遇到这样那样的月经病。所以编写一本有益于广大妇女健康的有关月经病的医学知识读本，成了我多年的愿望，今终付梓。

本书遵循让女性朋友“了解自我，自我诊查，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，深入浅出地介绍，既有理论基础，又有临床实践指导。在编排上，先论述月经及月经病基本知识，再介绍常见月经病及月经期伴发病症，后详述不同年龄段的月经病，共计 200 问。可供妇科临床医师、月经病患者及广大妇女阅读，以期女同胞的健康做出贡献。书中不足之处恳请同行、读者不吝指正，以期日臻完善。

李 颖

[目 录...]

C O N T E N T S



一、月经病基本知识

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. 什么是月经? | 1 |
| 2. 什么是月经的生理现象? | 1 |
| 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. 月经周期是如何变化的? | 7 |
| 10. 什么是月经病? | 8 |
| 11. 日常生活中哪些因素容易引起月经病? | 8 |
| 12. 情志变化是如何引发月经病的? | 9 |



13. 中医六淫中的寒、热、湿邪是怎样引发月经病的? 10
14. 中医认为的“痰饮”、“瘀血”是怎样引发月经病的? 12
15. 脏腑功能失常可引发哪些月经病? 13
16. 气血失调可引起哪些月经病? 14
17. 冲任二脉损伤可引起哪些月经病? 16
18. 如何通过问诊进行月经病的诊断? 17
19. 如何通过望诊进行月经病的诊断? 18
20. 如何通过闻诊进行月经病的诊断? 19
21. 如何通过切诊进行月经病的诊断? 20
22. 诊治月经病时还要结合体质因素吗? 21
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. 中医是如何运用滋肾补肾法调治月经病的? 24
26. 中医是如何运用疏肝养肝法调治月经病的? 25
27. 中医是如何运用健脾和胃法调治月经病的? 25
28. 治疗月经病为什么还要重视心理因素? 26
29. 治疗月经病为什么还要强调适时用药? 27
30. 月经病患者日常生活应注意哪些方面? 28
31. 月经病患者应食用哪些食物? 30
32. 月经期应注意哪些卫生? 应采取哪些保健措施? 33
33. 如何预防月经病的发生? 34

二、常见月经病

34. 常见的月经病有哪些? 36
35. 何谓月经先期? 病因病机是什么? 36
36. 如何辨证治疗月经先期? 37
37. 如何运用饮食调治月经先期? 38
38. 何谓月经后期? 其病因病机是什么? 39
39. 如何辨证治疗月经后期? 40



40. 何谓月经先后无定期? 其病因病机是什么? 41
41. 如何运用简便方药调治月经先后无定期? 42
42. 何谓月经过多? 现代医学认为引起月经过多的原因有哪些? 43
43. 祖国医学对月经过多如何分型辨治? 44
44. 自我调治月经过多都有哪些简易方法? 45
45. 何谓月经过少? 其病因病机是什么? 46
46. 如何运用成药便方调治月经过少? 46
47. 何为月经延期? 其病因病机是什么? 47
48. 如何运用成药便方调治月经延期? 48
49. 经色浅淡时如何进行自我调治? 49
50. 经色紫黯时如何进行自我调治? 50
51. 何谓痛经? 如何区分原发性痛经和继发性痛经? 52
52. 痛经的发生与哪些因素有关? 52
53. 现代医学对痛经的病因病机是如何认识的? 54
54. 现代医学怎样治疗功能性痛经? 55
55. 现代医学怎样治疗器质性痛经? 57
56. 祖国医学是怎样认识痛经的病因病机的? 57
57. 如何预防痛经的发生? 58
58. 如何运用日常饮食调治痛经? 59
59. 如何用药酒调治痛经? 61
60. 痛经的简易茶疗方有哪些? 63
61. 祖国医学是如何辨证治疗痛经的? 63
62. 痛经患者如何自我调养? 65
63. 何谓闭经? 其病因病机是什么? 67
64. 现代医学是如何对闭经进行分类的? 68
65. 现代医学如何诊断子宫性闭经? 68
66. 现代医学所指的卵巢性闭经是怎么回事? 69
67. 现代医学如何诊治卵巢性闭经? 70
68. 现代医学认为引起垂体性闭经的原因有哪些? 如何对其进行



治疗?

69. 现代医学如何诊治下丘脑性闭经? 71
70. 闭经患者如何选服中成药进行自我调治? 72
71. 闭经患者可以选用的饮食疗法有哪些? 73
72. 何谓月经稀发? 中医的病因病机是什么? 73
73. 现代医学是如何认识月经稀发的? 74
74. 如何运用成药便方调治月经稀发? 75
75. 什么是多囊卵巢综合征? 如何进行诊治? 76
76. 高催乳素血症是如何引起闭经的? 西医如何诊治? 78
77. 何谓席汉综合征? 中医如何调治? 79
78. 何谓崩漏? 其病因病机是什么? 79
79. 如何运用中成药或饮食调治崩漏? 崩漏的茶疗验方有哪些? 80
80. 崩漏常见的合并症有哪些? 怎样治疗? 81
81. 经间期出血的病因病机是什么? 82
82. 常用治疗经间期出血的简易疗法有哪些? 82
83. 何谓功能性子宫出血? 82
84. 排卵正常也会患功能性子宫出血吗? 83
85. 现代医学如何治疗功血? 83
86. 无排卵性功血的出血不止如何处理? 84
87. 无排卵性功能性子官出血止血后如何巩固疗效? 85

三、月经期并发症

88. 什么是经前期紧张综合征? 有哪些表现? 86
89. 为什么会发生经前期紧张综合征? 87
90. 如何诊断与治疗经前期紧张综合征? 88
91. 经行水肿的病因病机是什么? 90
92. 如何运用简易方法治疗经行水肿? 91
93. 经行发热的病因病机是什么? 91
94. 中医如何辨证治疗经行发热? 92

95. 经行感冒是如何发生的? 92
96. 经行感冒如何自我调治? 93
97. 经行身痛的病因病机是什么? 94
98. 如何选方调治经行身痛? 94
99. 经行头痛的病因病机是什么? 95
100. 如何辨证治疗经行头痛? 96
101. 经行眩晕的病因病机是什么? 97
102. 如何辨证治疗经行眩晕? 97
103. 经行目痛是何因引起的? 98
104. 如何选方用药调治经行目痛? 98
105. 经行鼻衄是怎么回事? 99
106. 如何选方用药调治经行鼻衄? 100
107. 经行口糜如何运用简便方法调治? 101
108. 经行口渴的病因病机是什么? 102
109. 如何运用简便方法调治经行口渴? 102
110. 经行耳鸣、耳聋是如何发生的? 103
111. 如何运用简便方法调治经行耳鸣、耳聋? 104
112. 经行乳胀是怎样发生的? 105
113. 如何预防经行乳胀? 105
114. 如何选方用药调治经行乳胀? 106
115. 经行乳头痛是怎样发生的? 107
116. 如何辨证治疗经行乳头痛? 107
117. 经行音哑是如何发生的? 108
118. 如何预防经行音哑? 109
119. 如何选用中成药、验方调治经行音哑? 109
120. 经行心悸的病因病机是什么? 110
121. 如何运用简易方法自我调治心悸? 111
122. 如何选用中成药、验方等调治经行胃脘痛? 112
123. 如何选用中成药、验方等调治经行呕吐? 113





124. 经行腰痛的病因病机是什么? 114
125. 如何选用成药验方治疗经行腰痛? 115
126. 经行便血是怎样发生的? 116
127. 如何运用简便方法自我调治经行便血? 117
128. 经行泄泻的病因病机是什么? 117
129. 如何运用简便方法调治经行泄泻? 118
130. 经行心烦的原因有哪些? 119
131. 如何预防经行心烦? 120
132. 经行心烦的简易疗法有哪些? 120
133. 经行不寐的简易疗法有哪些? 121
134. 如何辨证治疗经行嗜睡? 122
135. 如何运用简易疗法治疗经行癫痫? 123
136. 经行狂躁是怎样发生的? 124
137. 如何预防经行狂躁? 125
138. 如何选用简易方法治疗经行狂躁? 125
139. 经行抽搐是如何发生的? 126
140. 经行抽搐常用的简易救治方法有哪些? 127
141. 经行风疹块的病因是什么? 127
142. 如何辨证治疗经行风疹块? 128

四、青春期月经病

143. 什么是青春发育期? 什么时候出现? 129
144. 青春发育期女孩的心理状态会有什么变化? 130
145. 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? 131
146. 为什么青春期少女容易出现月经不规律? 132
147. 现代医学的性早熟症是怎么回事? 133
148. 中医如何认识性早熟? 临床如何辨证治疗? 133
149. 现代医学的青春期发育延迟及性幼稚是怎么回事? 134

150. 中医对青春期发育延迟是如何认识的? 135
151. 如何选方用药调治青春期发育延迟? 136
152. 青春期功能性子宫出血是怎么回事? 137
153. 引起青春期子宫出血的原因有哪些? 137
154. 如何选方用药调治青春期子宫出血? 138
155. 青春期经乱的病因病机是什么? 139
156. 如何辨证治疗青春期经乱? 140
157. 体重与月经、排卵之间有无相关性? 140
158. 运动与月经失调有关系吗? 141
159. 什么是运动性闭经? 如何调治? 142

五、生育期月经病

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

六、围绝经期月经病

173. 什么是围绝经期或更年期? 156
174. 围绝经期妇女的生殖器官会产生哪些变化? 157



175. 围绝经期妇女其他器官会产生什么变化? 158
176. 围绝经期妇女的骨骼有什么变化? 160
177. 围绝经期妇女心血管系统有什么变化? 161
178. 围绝经期妇女有什么心理改变及精神症状? 162
179. 围绝经期妇女的保健为何会被广泛重视? 如何自我保健? 163
180. 围绝经期何时开始? 将持续多久? 165
181. 什么是围绝经期综合征? 常见的典型症状有哪些? 165
182. 围绝经期妇女还可能怀孕吗? 采用什么避孕措施较合适? 167
183. 什么是人工绝经? 168
184. 什么是雌激素替代疗法? 哪些情况适用激素替代治疗? 168
185. 怎样使用激素替代疗法? 170
186. 使用激素替代疗法应注意些什么? 171
187. 围绝经期综合征的对症治疗方法有哪些? 173
188. 围绝经期妇女应坚持怎样的补钙原则? 175
189. 祖国医学是如何认识围绝经期综合征的病因病机的? 176
190. 如何选用成药验方治疗围绝经期综合征? 177
191. 如何运用饮食疗法自我调理围绝经期综合征? 178
192. 围绝经期妇女的月经变化特点有哪些? 179
193. 围绝经期功能失调性子宫出血有哪些临床表现? 180
194. 祖国医学是如何认识围绝经期月经失调的? 181
195. 围绝经期月经失调如何运用成药验方调治? 181
196. 围绝经期妇女经断复行的原因有哪些? 182
197. 哪些恶性肿瘤易在围绝经期发生? 184
198. 围绝经期经断复行的中医病因病机是什么? 184
199. 如何运用成药验方调治围绝经期经断复行? 185
200. 几种可供围绝经期妇女调理选用的药膳粥。 186



一、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。月经是一种现象，是人体整体生理变化的一种表现，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**: 妇女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1天间



隔的时间称为月经周期，一般为28天，也属正常范围为21~35天。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。经色多为暗红，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：部分妇女有轻微小腹胀，腰酸，乳房微胀或情绪不够稳定等表现，月经过后便自然消失。

(4) 绝经：49岁左右，月经闭止，称为绝经，在我国女子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，而两个月一潮者，称为“并月”；三个月一潮者，称为“居经”或“季经”；一年一行者称为“避年”；还有终生不来潮却能受孕者，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。祖国医学认为，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、任通冲盛这三个条件齐备的情况下产生的。月经产生的主要过程，既肾气—天癸—冲任—胞宫的作用机制，其中肾气化生天癸为主导；天癸是元阴的物质，表现出月经的动力作用；冲任受督带的调节和约束，受脏腑气血的资助，在天癸的作用下，广聚脏腑气血，血海按时满盈，满溢于胞宫，化为经血，使月经按期来潮。

