

女性生理期的实用生活调养书

健康 100

生理期 调养 100

招

本书编写组 编

- 什么是经前症候群？
- 压力会导致生理周期紊乱吗？
- 生理期应该怎样补血？
- 怎样缓解痛经的不适？

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生理期调养 100 招/《生理期调养 100 招》编写组编.
南京:江苏科学技术出版社,2010.1
(健康 100 系列)
ISBN 978-7-5345-7059-9

I. 生… II. 生… III. 妇女保健学—问答 IV. R173-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 243263 号

版权所有©三采文化
本书版权经由三采文化出版事业有限公司
授权江苏科学技术出版社出版简体中文版
委任安伯文化事业有限公司代理授权
非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

合同登记号 图字 10-2009-393 号

总 策 划 黎 雪

版 权 策 划 邓海云

健康 100

生理期调养 100 招

编 著 本书编写组
责任编辑 邓海云
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 南通印刷总厂有限公司

开 本 890 mm×1240mm 1/32
印 张 4.5
字 数 120 000
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7059-9
定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

健康100

生理期 调养100招

女性生理期的实用生活调养书

本书编写组 编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

专家推荐序

李青蓉 营养师（台湾）

初潮来临，是女性一生健康的岔路口，也是女性朋友改善体质、体形，积极迈向健康的大好时机。月经生理周期的状况良好与否，与女性身体健康情形有着密不可分的关系。女性与生理期相依相伴的时间占了人生的一半左右，因此，女性不但要有正确的生理期知识，更要愉快地与生理期配合，若能好好利用生理期来调养身体，是防止衰老、保养身体的最佳方法。

健康观念中，药膳一直是很重要的角色，从所谓的“药食同源”这句话就可以证明，这是一本值得推荐的书，希望借助这本书的出版，让每位女性朋友在每个月的生理时期，都能健康快乐地度过。

杨睿光 主任医师（台湾）

在行医生涯中，面对患者的病情，最让我困扰的是恼人的“生理期”问题。虽然月经是“好朋友”，不过据我的观察，这位“好朋友”如果不守时又不贴心，常造成很多女性同胞的困扰。

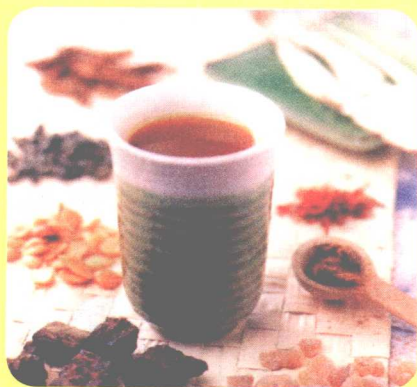
在这本书中，从月经形成的过程，到正常与不正常的月经，都做了详尽的介绍，一些大家在观念上比较混淆的事情，也都有深入浅出的说明。更重要的是，本书提到妇科医生经常需要了解几大问题，罗列常规需要的妇科检查，若事先准备好充足的资料，必定对于医疗品质的提高大有益处，希望这本书对每位女性朋友都有很大的帮助。

赖姿吟 中医主任医师（台湾）

女性从青春月经来潮开始至更年期停经为止，有大约35年的岁月要与月经周期相处。中医认为女子属“阴”，而血属“阴”，故女子以血为主，其生理特点以月经为重点，月经调与不调，可反映出女子身体的健康状况，所以说，女性健康很重要的部分是调理月经。

除了青春期、怀孕期、哺乳期以及更年期外，每个月的月经期都是女性调养体质的好时机。如同月亮有阴晴圆缺变化，女性若能顺应生理的自然韵律，把握住月经周期前后应该注意的事项，就可简单地为自己的健康加分，甚至也可以防范疾病于未然。

本书通俗易懂，介绍女性生理周期容易发生的不适症状与常见问题，并提供相关的生活保养之道与药物、穴位按摩等常识，可以让读者自行保养，轻松面对每一个月经周期，不再为“好朋友”烦恼。



目录 CONTENTS

第一篇

认识生理期

- 001 为何会有生理期.....9
- 002 月经和哪些器官有关系.....10
- 003 生理周期身心的变化.....12
- 004 什么是基础体温.....14
- 005 出现异常讯号要就医.....16
- 006 去妇产科的注意事项.....17
- 007 妇产科最常做的检查.....18
- 008 什么是经前症候群.....19
- 009 为什么好朋友迟迟不来.....20
- 010 为何会产生痛经.....21
- 011 经血量多少需要担心吗.....22



- 012 月经会导致贫血吗.....24
- 013 月经不规则会导致
不孕吗.....25
- 014 痛经适合吃止痛药吗.....26
- 015 激素疗法有副作用吗.....27
- 016 生理期前乳房会胀痛.....28
- 017 更年期后月经的变化.....29



CONTENTS

第二篇

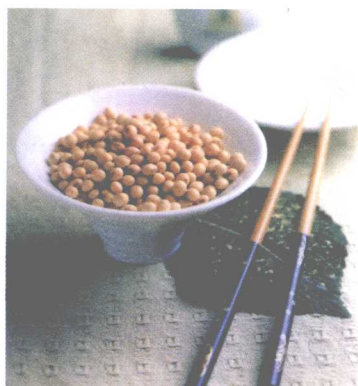
生活调养篇

- 018 生活习惯影响生理期 31
- 019 如何作息使生理更顺畅... 32
- 020 生理期可以洗头吗 33
- 021 久坐容易引发痛经 34
- 022 生理期前后容易感冒 35
- 023 生理期适合有性行为吗 ... 36
- 024 生理期要注意卫生问题 37
- 025 需要使用清洁用品吗 38
- 026 可以延经或催经吗 39
- 027 生理期丰胸最有效 40
- 028 如何利用生理期美肤 41
- 029 压力影响你的生理期 43
- 030 月经来前情绪特别糟 44
- 031 睡不好让生理期更糟 45
- 032 生理期该如何穿着 46
- 033 热敷可以缓解生理痛 47
- 034 不吃药舒缓经前症候群 48
- 035 泡澡舒缓生理期不适 50
- 036 结婚后痛经就会变好吗 51
- 037 利用精油改善经期不适 52

第三篇

饮食调养篇

- 038 怎么吃有助生理顺畅 55
- 039 如何利用生理期瘦身 56
- 040 黄豆是女性最佳食品 58
- 041 生理期间如何补充钙 59
- 042 维生素E族使生理期顺畅 60
- 043 生理期要多补充镁 62
- 044 生理期要多补充维生素C 63
- 045 维生素E可舒缓经前症
 不适 64
- 046 维生素K可改善经血量 65
- 047 痛经可以补充的保健品 66



CONTENTS

第四篇

中医调养篇

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 048 吃鱼对生理期很有帮助 ... 67 | 067 中医如何看待月经失调 ... 91 |
| 049 生理期适合吃哪些蔬果 ... 68 | 068 容易导致月经失调的体质 ... 92 |
| 050 全谷类可以缓解经期不适 ... 70 | 069 生理痛可以按摩的穴位 ... 94 |
| 051 生理期适合多喝姜汤 ... 71 | 070 可以按摩哪些穴位调经 ... 96 |
| 052 海藻类食物有利生理期 ... 72 | 071 生理期腹胀可按摩的穴位 ... 98 |
| 053 经前可以多喝花草茶 ... 73 | 072 生理期水肿可按摩的穴位 ... 100 |
| 054 生理期多摄取含铁食物 ... 74 | 073 腰酸背痛可按摩的穴位 ... 102 |
| 055 生理期多摄取胶质食物 ... 75 | 074 生理期头痛可按摩的穴位 ... 104 |
| 056 牛蒡可以预防经前便秘 ... 76 | 075 胸部胀痛可按摩的穴位 ... 106 |
| 057 山药可以消除消化不良 ... 77 | 076 生理期腹泻可按摩的穴位 ... 108 |
| 058 香蕉可预防经前症候群 ... 78 | 077 脚底按摩可以治贫血 ... 110 |
| 059 生理期不要吃太咸 ... 79 | 078 中将汤怎么吃才有效 ... 111 |
| 060 民间膳食调养生理 ... 80 | 079 四物汤是妇科病圣药 ... 112 |
| 061 生理期吃甜食不会胖吗 ... 81 | 080 益母草可以治疗痛经 ... 113 |
| 062 经期不适宜吃的食物 ... 82 | 081 哪些方剂可治月经失调 ... 114 |
| 063 抽烟喝酒对生理期不利 ... 84 | 082 当归可以补血调经 ... 116 |
| 064 生冷食物会导致生理痛 ... 85 | 083 丹参可以养血安神 ... 118 |
| 065 吃辣容易造成痛经吗 ... 86 | 084 郁金可以活血止痛 ... 119 |
| 066 自制生理期简易茶饮 ... 88 | 085 月经失调可吃川芎 ... 120 |

CONTENTS

第五篇

运动调养篇



- 086 红花可以活血通经·····121
- 087 阿胶可以滋阴调经·····122
- 088 香附可以调经止痛·····123
- 089 生理痛可以吃牡丹皮·····124
- 090 桃仁可以治疗闭经·····125
- 091 肉桂可以缓解痛经·····126
- 092 艾叶可以治疗经血过多··127
- 093 柴胡可以疏肝镇痛·····128
- 094 延胡索可以调理月经·····129



- 095 多运动可以预防生理痛··131
- 096 走路可以平衡激素分泌··132
- 097 舒缓痛经的瑜伽动作·····133
- 098 改善经期不适的放松运动··135
- 099 睡前可做哪些舒缓体操··137
- 100 坐着运动预防生理不适··139



第一篇

认识生理期

什么是生理期？

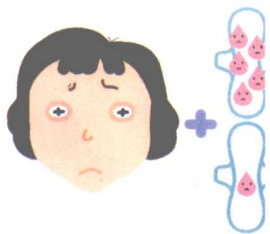
生理期时总是心烦气躁、忧郁不安吗？

基础体温该怎么测量呢？

去妇产科该注意哪些事项？

此篇让你详细了解什么是生理期，

让你对每个月都造访的好朋友有更多的了解。



为何会有生理期

每个女孩子从出生开始，卵巢中就有许多尚未成熟的初级卵泡，直到青春期时，随着女性激素的分泌而唤醒，开始有了月经。

女生每个月都有“好朋友”来报到，不少女性觉得每月1次、纠缠半生的月经是大麻烦，其实月经来或不来，对你而言还真的很重要！

月经来潮代表女孩转大人

女孩从出生开始，卵巢中就有许多尚未成熟的初级卵泡，在青春前期处于休眠状态。到了青春期，下丘脑会命令脑垂体分泌性腺刺激激素，使卵巢觉醒，卵泡就会成熟并分泌多量的雌激素，使子宫内膜增厚，为受精卵着床做准备。此时卵巢会释出一个卵子等待受精，排过卵的卵泡会分泌黄体酮，将养分储存于增厚的子宫内膜当中，为受精卵布置一个更舒适的环境。

即使卵子没有成为受精卵，还是会上子宫移动。不能发挥作用的子宫内膜，由于黄体萎缩加上雌激素、黄体酮的分泌减少，便会松动

剥落子宫内膜与未受精的卵子、血液、黏膜组织与其他分泌物，由阴道排出，形成 经血。

这种女性在生殖期，每隔一定时间，子宫会出现规律性出血的现象，就是“月经”。

卵子的一生

女性的初潮时间因人而异，平均在11~14岁之间。不过初潮之后的几年中，月经往往不规律，常常是无排卵月经。再经过几年，等到月经周期、经期、经量趋于稳定，由无排卵月经转为有排卵月经，此时就进入了性成熟期，是怀孕、生产的最佳时期。35岁以后，卵巢的功能逐渐降低，45岁后不少女性进入更年期。此时卵巢退化，会经历月经紊乱，直到停经的阶段，“好朋友”便正式跟你说拜拜。

月经和哪些器官有关系

每个月都会报到1次的月经，和某些器官很有关系！彻底了解自己的身体，才能做好每个月的健康管理。

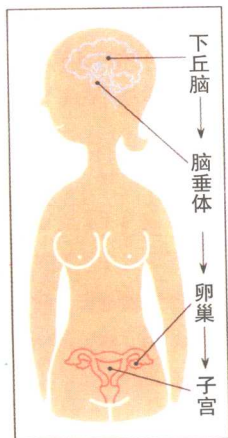
虽是由卵巢、子宫共同制造了月经，但真正的总司令部却位于远程的脑部。从月经、怀孕，乃至生产，要顺利进行都需要这些器官的协调合作。

下丘脑、脑垂体

月经的节奏是由女性激素促成，虽说卵巢也负责分泌女性激素，但是却无法自行决定分泌的量或时机，指令的发布来自于脑部的

下丘脑。

下丘脑位于大脑皮质正下方的间脑部位，除了是性的中枢，也掌管食欲与自主神经。下丘脑首先刺激悬垂于下丘脑下方



的脑垂体，脑垂体便会分泌性腺刺激激素，刺激卵巢分泌女性激素并排卵。

脑垂体直径才约1厘米，重0.5~1克，却是人体最重要的神经内分泌中枢，除性腺刺激激素外，还分泌生长素、甲状腺刺激素、催产素等。

卵巢

卵巢呈扁椭圆形，其大小和形状与一颗大橄榄相似，共有2个，左右各1穴，位于骨盆内（腹腔的下部区域），在子宫两侧的上方。卵巢在女性生殖系统中极为重要，具有繁衍后代的生殖功能，更担负着产生女性激素的内分泌功能。

左右两侧的卵巢，从青春开始到45岁左右停经，左右卵巢每月会交替排出一个卵子，并分泌女性激素。由卵巢分泌的女性激素主要是雌激素和黄体酮，这些激素除了

具有调整月经周期的作用，对于女性的性特征，如乳房大小、肤发色泽与心理都会产生重大的影响。

子宫

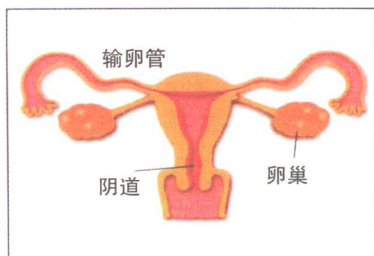
子宫的外形像一个倒放的梨子，前后略扁，位于小骨盆腔中央，在膀胱和直肠中间，下面连接阴道，两侧有输卵管与卵巢，是受精卵生长发育成胎儿的地方。

子宫又可以分为底、体、颈3个部位，上端向叫子宫底，下部变细呈圆筒形状是子宫颈，底部和颈部中间部分为子宫体，子宫的大小会随着年龄增长而变大，位置也会随着生产期的来临而改变，愈接近生产期，就会逐渐升高。

子宫内分布着由黏膜、肌膜和浆膜构成的子宫内膜，在卵巢排卵期间，内膜会自然增生，如果卵子没有受精成功，内膜就会脱落，形成月经。

输卵管

输卵管是一对弯曲像喇叭形状的管道，长10~12厘米，位于子宫的两侧，内端连接子宫，接近排卵期时，输卵管上端像海葵状的伞部，



会边收缩边向卵巢移动，并将卵巢整个包住，并通过输卵管内的绒毛运动，慢慢将卵子送往子宫。输卵管中间最膨大的部位，也是卵子与精子结合成为受精卵的地方。

阴道

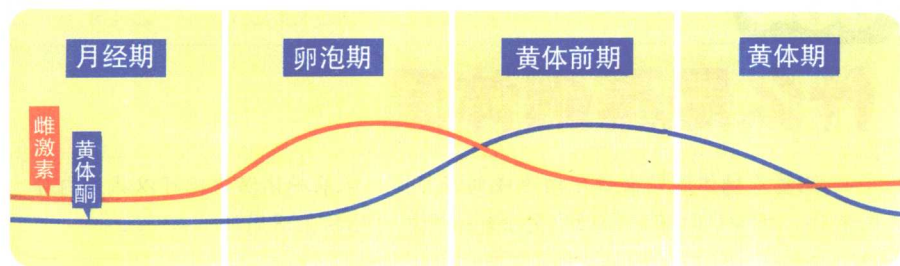
阴道是连接子宫与外生殖器的长形通道，一般女性阴道的长度约7厘米，形状略有弯曲，大都位于小骨盆腔内。阴道内有阴道杆菌能产生乳酸，抑制病菌繁殖，能避免子宫与阴道受到感染。

阴道是月经出血和子宫颈、子宫内膜、输卵管分泌物的排出管道，也是分娩时的通道。在阴道口周围有一层薄膜附着，这就是处女膜。膜的中部有孔，孔的大小与膜的厚薄因人而异，经血就是从膜口流出。阴道口外即是小阴唇、大阴唇、阴蒂等外生殖器官。

生理周期身心的变化

月经周期会影响女性的生理与心理，包括肌肤、情绪、体重等，下面列出的28天生理周期的身心变化表，帮你更了解自己。

	月经期	卵泡期
激素	由于卵子没有受精，经脑垂体的调节，雌激素与黄体酮的分泌量会开始快速下降。	雌激素大量分泌，并刺激子宫内膜的增生变厚，使其中一个卵泡成熟而排卵。
基础体温	体温快速降低。	持续保持较低的体温，在排卵日前，体温会有小幅度的上下变化。
身体的变化	由于体内激素分泌不均或血液中前列腺素增加，使子宫收缩增强，易产生疼痛的不适感，还可能有疲倦、容易感冒、腹痛、腹胀、胃痉挛、腹泻、头痛等症状。	这是女性生理周期中，身体状态最佳的一段时间。新陈代谢、吸收消化的功能顺畅，适合从事各种活动，同时也最容易获得成效。
心理的变化	容易变得忧郁，提不起劲，容易以负面、悲观的角度思考。	心情会变得特别开朗，加上月经期刚结束的解放感，整个人觉得神清气爽，充满干劲。



	黄体前期（排卵期）	黄体期
激素	黄体酮的分泌开始快速上升，而雌激素开始下降。	雌激素在这个阶段会先略升高一些，冲向另一小高峰后才会完全降低，此时黄体酮的作用影响达到最高峰。
基础体温	血流量增加、体温上升，进入女性的高温期。	体温持续维持高温。
身体的变化	受到黄体酮分泌的影响，身体的代谢能力也从高峰期减慢，越是接近最后阶段的黄体后期，代谢的速度就会越慢。此时子宫内膜开始充血增生，腹部会觉得不舒服。这个时期，食欲会变好，可是进入体内的脂肪不易燃烧，要注意体重的控制。	新陈代谢能力变差，容易出现头痛、腹痛、便秘、疲倦等“经前症候群”的现象。加上体内滞留了较多的水分，身体也会水肿发胖。
心理的变化	黄体酮会造成精神状态不稳定、容易紧张焦虑。	随着黄体酮逐渐增加并开始发生作用，女性的身心状态会变得越来越不稳定，容易出现暴躁、易发脾气、神经紧张、情绪高低起伏大、失眠等问题。

什么是基础体温

测量基础体温是女性应该养成的好习惯，从基础体温中你可以找到内分泌变化、排卵的规律，帮助你更清楚地掌握自己的生理周期！

基础体温是指人体在较长时间的睡眠后醒来，尚未进行任何活动前的体温。女性因为受到激素分泌与月经的影响，基础体温的变化与月经、排卵规律性相符，因此可以作为判断自己有无排卵、内分泌是否正常的参考。

基础体温的原理

基础体温的原理是因为在排卵当天或次日，卵巢会形成黄体，并释放出黄体酮，黄体酮进入血液后，会使下丘脑的体温中枢发生作用，使体温上升约 0.5°C ，即进入黄体期。原则上只要能够出现高低温的二相属性差别，而且高温期能够维持12天以上，就代表有排卵。

女性的正常基础体温包含高温期与低温期：

●**低温期**：在月经结束后到排卵日来临这段时间，雌激素会大量分泌。

●**高温期**：从卵巢开始排卵，黄体酮开始分泌这段期间为高温期，这段期间会维持10天以上（一般为12~16天，平均为14天）。

如何测量基础体温

第1步：到药房购买女性专用的基础体温计，刻度细，能测量出较精密的体温，然后在睡前把基础体温计放在枕边随手可以拿到的地方。

第2步：第2天睡醒后，在还没做任何事之前将体温计放在舌头下，闭紧嘴巴，测量3~5分钟，并记录在基础体温表上。



● 注意事项

1. 尽量于每天固定时间测量，如测量时间有1小时以上的误差也要记录下来。

2. 每天都要测量，尤其是刚开始记录的2、3个月，务必找出2次月经间的体温变化曲线。

3. 如果哪一天没记录，也要记录下来与之前比较作为参考。

4. 将量过的体温记录做成图表，医生一眼就能知道你的生理状态。

5. 同时把日常生活的变化也记下来，像月经来的日子、行房的日子、每天起床的时间等，感冒、头痛、腹泻、发烧、饮酒过度、晚睡晚起的情况也会影响体温，都应特别加注。

从基础体温可知6件事

1. 可预测下一次月经

低温期结束后，紧接着就是高温期，通常会维持2周，而当高温期结束，体温下降不久，月经就要来了。

2. 可算出容易受孕的时期

由于排卵日当天或隔天体温就会上升，因此低温期的最后一天可能就是排卵日。卵子的生命约为24小时，精子的生命约为72小时，所

以可以预期下次月经来之前的11~19天之间最容易受孕。

3. 可知道自己是否怀孕

如果受孕，黄体酮就会持续分泌，使体温不会下降；如果持续高温超过16天以上，就可能是怀孕了。

4. 可估算预产期

只要从排卵日向后推算264~268天，或加上38周，即可推算出预产期。

5. 可知道自然流产的可能性

如果受孕后持续高温超过3周以上，却发生出血及体温下降的情况，就有可能流产，应立即就医诊疗。

6. 可提早知道身体出了什么问题

如果体温没有明显的变化，表示没有排卵；月经期体温没有下降而持续高温，表示有可能罹患子宫内膜异位症等病症，需就医确认。



基础体温误差的状况

基础体温表并非百分之百准确，有一些情况会使基础体温产生误差：

- 正在感冒发烧。
- 熬夜。
- 半夜曾起来上厕所、喝水等。
- 特别早起。