



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCEHUA GONGZUOSHU

本书献给勇于自我管理健康的女性朋友！

告别痛经 36计

GAOBIETONG

JING 36JI

主编 张新伟 谢英彪



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

告别痛经



本书从对痛经的认识谈起，主要介绍了痛经的正规治疗、汤液疗法、丸散膏丹疗法、心理疗法、全身按摩疗法、手部按摩疗法、足部反射区按摩疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、针刺疗法、艾灸疗法、发泡疗法、耳压疗法、点穴疗法、敷贴疗法、敷脐疗法、热敷疗法、药熨疗法、取嚏疗法、薄贴疗法、药浴疗法、灌肠疗法、阴道塞药疗法、药枕疗法、矿泉疗法、气功疗法、运动疗法、医疗体操、瑜伽疗法、饮食疗法、药膳疗法、药茶疗法、药粥疗法、药酒疗法、药蛋治疗、起居调养等方面的内容，是一本适合青春期末至更年期女性阅读的大众保健读物。

策划编辑 崔晓荣
封面设计 蔡丽丽

帐号: 32496173

密码: 

ISBN 978-7-5091-3505-1



9 787509 135051 >

定价: 26.00元

本书为跨媒体智能图书
可凭账号、密码上网免费阅读
网址: <http://ebook.pmp.com.cn>

销售分类 常见病防治



告别痛经36计

● 主 编

副主编

编 著

虞丽相

刘欢团

赵光霞

孙剑秋

李红萍

郭惠姍

严玉美

梅桂珍

邱 菊

周桂红



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

告别痛经 36 计 / 张新伟, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.4
ISBN 978-7-5091-3505-1

I. ①告… II. ①张… ②谢… III. ①痛经—治疗 IV. ①R711.510.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 010149 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王久红 责任审读: 吴 然
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

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.75 字数: 180 千字

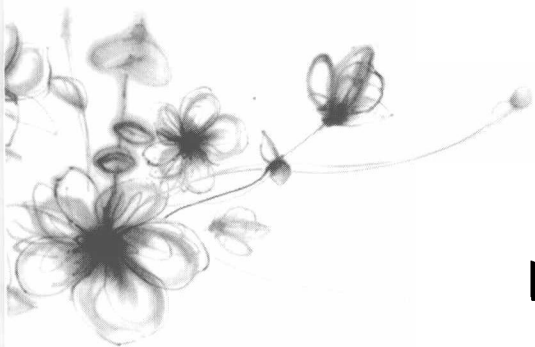
版、印次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

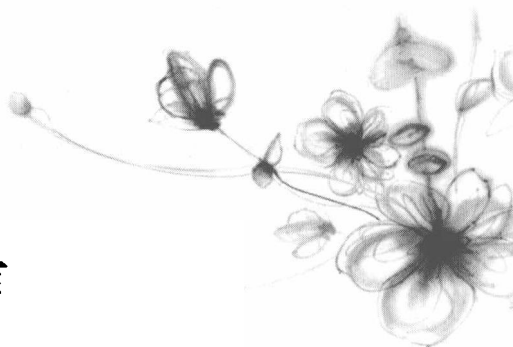
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书从对痛经的认识谈起，主要介绍了痛经的各种治疗方法，如常规疗法、汤液疗法、丸散膏丹疗法、心理疗法、全身推拿疗法、手部推拿疗法、足部反射区推拿疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、针刺疗法、艾灸疗法、发疱疗法、耳压疗法、点穴疗法、敷贴疗法、敷脐疗法、热敷疗法、药熨疗法、取嚏疗法、薄贴疗法、药浴疗法、灌肠疗法、阴道纳药疗法、药枕疗法、矿泉疗法、传统功法、运动疗法、医疗体操、瑜伽疗法、饮食疗法、药膳疗法、药茶疗法、药粥疗法、药酒疗法、药蛋治疗、起居调养等方面的内容，是一本适合青春期末至更年期女性阅读的通俗保健读物。





前 言

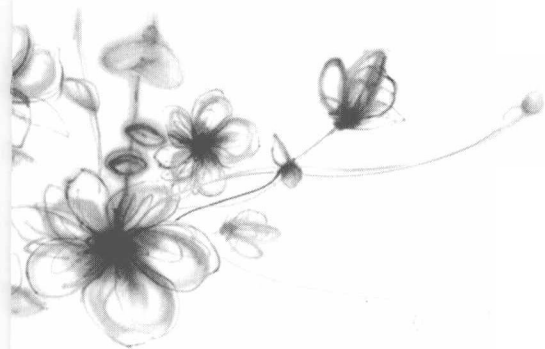
提起痛经，那一阵阵说不清又止不住的疼痛，让人烦恼不已。轻的，行经头一两天小腹坠胀不适；重的，不光腹部阵阵抽搐，手脚冰凉，乳房也酸胀发闷，连后背、大腿都隐隐作痛。更烦心的是，行经前几天就开始了痛苦的“前奏”：心烦意乱、疲倦乏力，经期中更是痛得厉害，有时甚至只能卧床，如果再加上恶心、呕吐等症状，真是备受煎熬，严重影响着工作和生活质量。

在患有痛经的女性中，其中有一半属于原发性，这和女性的生理特点紧密相关。如果说原发性痛经源于内分泌失调、功能紊乱，继发性痛经则是由于生殖器官的某些病变引起的。有些女性错误地认为，痛经是治不好的。其实，继发性痛经是由于生殖器官的病变引起，病症一旦治愈，痛经即可消除。原发性痛经虽是部分女性的一种生理现象，只要行经就会疼痛。难道女性就要忍受痛经的困扰吗？不！痛经虽然难以根除，但还是可以采取适当的方法进行缓解的。

我们编写《告别痛经 36 计》的目的正是希望女性关注经期卫生，缓解痛经，提高生活质量。本书从对痛经的认识谈起，主要介绍了痛经的常规治疗、汤液疗法、丸散膏丹疗法、心理疗法、全身推拿疗法、手部推拿疗法、足部反射区推拿疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、针刺疗法、艾灸疗法、发疱疗法、耳压疗法、点穴疗法、敷贴疗法、敷脐疗法、热敷疗法、药熨疗法、取嚏疗法、薄贴疗法、药浴疗法、灌肠疗法、阴道纳药疗法、药枕疗法、矿泉疗法、传统功法、运动疗法、医疗体操、瑜伽疗法、饮食疗法、药膳疗法、药茶疗法、药粥疗法、药酒疗法、药蛋治疗、起居调养等方面的内容，是一本适合青春期至更年期女性阅读的通俗保健读物。

编著者

2009 年 11 月 28 日



目 录

第一计——常规治疗 / 1

1. 原发性痛经的常规治疗 / 1
2. 继发性痛经的病因治疗 / 3
3. 痛经选药有诀窍 / 4
4. 解痉止痛药可用于痛经的治疗 / 4
5. 应用性激素治疗原发性痛经 / 5
6. 哪些维生素可缓解痛经 / 5
7. 痛经手术治疗的适应证和方法 / 6
8. 子宫内膜异位症引发痛经的治疗 / 7

第二计——汤液疗法 / 8

1. 什么是汤液疗法 / 8
2. 汤液疗法治痛经 / 9
3. 原发性痛经的辨证论治 / 11

第三计——丸散膏丹疗法 / 12

1. 什么是丸散膏丹疗法 / 12

2. 丸散膏丹疗法治痛经 / 15

3. 中成药辨证治疗痛经 / 16

第四计——心理疗法 / 18

1. 什么是心理疗法 / 18

2. 心理疗法治痛经 / 19

3. 青年女性怎样注意经期心理卫生 / 19

第五计——全身推拿疗法 / 21

1. 什么是推拿疗法 / 21

2. 推拿疗法的作用机制是什么 / 22

3. 推拿疗法的基本手法有哪些 / 24

4. 推拿疗法治痛经(1) / 25

5. 推拿疗法治痛经(2) / 26

6. 穴位推拿治痛经 / 26

7. 推拿疗法的注意事项 / 27

第六计——手部推拿疗法 / 28

1. 什么是手部推拿 / 28

2. 手部推拿治痛经 / 28

第七计——足部反射区推拿疗法 / 30

1. 什么是足部反射区推拿疗法 / 30

2. 足部反射区推拿治痛经 / 30

第八计——刮痧疗法 / 32

1. 什么是刮痧疗法 / 32

2. 刮痧疗法治痛经 / 34



第九计——拔罐疗法 / 35

1. 什么是拔罐疗法 / 35
2. 拔罐疗法治痛经 / 36

第十计——针刺疗法 / 37

1. 什么是针刺疗法 / 37
2. 针刺疗法的治病原则 / 39
3. 针刺疗法治痛经 / 40
4. 体针治痛经 (1) / 41
5. 体针治痛经 (2) / 42
6. 温针治痛经 / 42
7. 电针治痛经 / 43
8. 皮肤针治痛经 / 43
9. 针刺承山穴治痛经 / 43
10. 针刺至阴穴治痛经 / 43
11. 针刺次髎治痛经 / 44
12. 针刺提托穴治痛经 / 44
13. 针刺气海募穴治痛经 / 45
14. 针刺腰灵穴治痛经 / 45
15. 针刺合阳穴治痛经 / 45
16. 针刺十七椎穴治痛经 / 46
17. 针刺心悸点、头顶点治痛经 / 46
18. 梅花针治痛经 / 47
19. 针刺疗法的注意事项 / 47

第十一计——艾灸疗法 / 48

1. 什么是艾灸疗法 / 48
2. 艾灸疗法有哪些种类 / 50

3. 艾灸的方法及禁忌是什么 / 51

4. 艾灸疗法治痛经(1) / 52

5. 艾灸疗法治痛经(2) / 53

第十二计——发疱疗法 / 54

1. 什么是发疱疗法 / 54

2. 发疱疗法的源流与发展 / 55

3. 发疱疗法的特点 / 57

4. 发疱疗法的理论基础 / 59

5. 发疱疗法治痛经 / 60

6. 发疱疗法的注意事项 / 61

第十三计——耳压疗法 / 62

1. 什么是耳压疗法 / 62

2. 耳压的方法有哪些 / 62

3. 耳压疗法的注意事项有哪些 / 63

4. 治痛经的耳压疗法 / 64

第十四计——点穴疗法 / 65

1. 什么是点穴疗法 / 65

2. 点穴疗法治痛经(1) / 67

3. 点穴疗法治痛经(2) / 67

第十五计——敷贴疗法 / 68

1. 什么是敷贴疗法 / 68

2. 敷贴疗法治痛经 / 69

第十六计——敷脐疗法 / 70

1. 什么是敷脐疗法 / 70



2. 敷脐疗法治痛经 / 71

第十七计——热敷疗法 / 75

1. 什么是热敷疗法 / 75
2. 热敷疗法治痛经 / 76

第十八计——药熨疗法 / 77

1. 什么是药熨疗法 / 77
2. 药熨疗法治痛经 / 78

第十九计——取嚏疗法 / 80

1. 什么是取嚏疗法 / 80
2. 取嚏疗法治痛经 / 81

第二十计——薄贴疗法 / 82

1. 什么是薄贴疗法 / 82
2. 薄贴疗法治痛经 / 83

第二十一计——药浴疗法 / 84

1. 什么是药浴疗法 / 84
2. 药浴疗法治痛经 / 85

第二十二计——灌肠疗法 / 89

1. 什么是灌肠疗法 / 89
2. 灌肠疗法治痛经 / 89

第二十三计——阴道纳药疗法 / 92

1. 什么是阴道纳药疗法 / 92

2. 阴道纳药法治痛经 / 92

第二十四计——药枕疗法 / 93

1. 什么是药枕疗法 / 93
2. 药枕法治痛经 / 93

第二十五计——矿泉疗法 / 95

1. 什么是矿泉疗法 / 95
2. 矿泉法治痛经 / 97

第二十六计——传统功法 / 98

1. 传统功法锻炼的基本方法 / 98
2. 传统功法治痛经 / 101
3. 传统功法治疗痛经的注意事项 / 101

第二十七计——运动疗法 / 103

1. 什么是运动疗法 / 103
2. 运动疗法的意义是什么 / 104
3. 运动疗法的原则是什么 / 105
4. 运动法治痛经 / 107
5. 子宫内膜异位症患者能进行体育锻炼吗 / 108

第二十八计——医疗体操 / 109

1. 有关医疗体操的基本知识 / 109
2. 减轻痛经的医疗体操 / 112
3. 防治痛经的保健操 / 112

第二十九计——瑜伽疗法 / 113

1. 什么是瑜伽 / 113



2. 瑜伽疗法治痛经 / 113

第三十计——饮食疗法 / 115

1. 什么是饮食疗法 / 115
2. 饮食疗法的原则是什么 / 117
3. 痛经的饮食调养原则 / 120
4. 吃素防治痛经 / 121
5. 牛奶加蜂蜜痛经何所惧 / 122
6. 镁可缓解痛经 / 122
7. 痛经病人应忌哪些食物 / 123
8. 饮食疗法治痛经 / 124
9. 饮食疗法有哪些注意事项 / 129

第三十一计——药膳疗法 / 131

1. 什么是药膳疗法 / 131
2. 药膳疗法治痛经 / 132

第三十二计——药茶疗法 / 135

1. 什么是药茶疗法 / 135
2. 药茶疗法治痛经 / 136

第三十三计——药粥疗法 / 140

1. 什么是药粥疗法 / 140
2. 药粥疗法治痛经 / 141

第三十四计——药酒疗法 / 144

1. 什么是药酒疗法 / 144
2. 痛经患者能饮酒吗 / 148

3. 药酒疗法治痛经 / 148

第三十五计——药蛋疗法 / 154

1. 什么是药蛋疗法 / 154
2. 药蛋疗法治痛经 / 156

第三十六计——起居调养 / 159

1. 学习掌握月经卫生知识 / 159
2. 生活起居要有一定规律 / 159
3. 避免情绪剧烈波动 / 160
4. 防止房劳过度，注意性生活卫生 / 160
5. 锻炼身体提高健康水平 / 160
6. 积极进行妇科病的诊治 / 160
7. 防止滥用药 / 161
8. 葡萄酒可以调节痛经 / 161
9. 少吃过甜或过咸的食物 / 162
10. 注意日常生活细节很重要 / 162
11. 乙醇药棉塞耳治痛经 / 162

附录 必须知道的 32 个关于痛经的基本常识 / 164

1. 什么是痛经 / 164
2. 什么样的症状才能称得上痛经 / 164
3. 痛经的发病率呈上升趋势 / 165
4. 引起痛经的常见原因有哪些 / 166
5. 痛经多发生在什么年龄 / 167
6. 婚后痛经能够自愈吗 / 167
7. 痛经会遮掩女性疾病吗 / 168
8. 严重痛经会影响生育吗 / 169



9. 盆腔炎与痛经的关系 / 170
10. 子宫内膜异位症为什么能引起痛经 / 171
11. 宫颈狭窄能引起痛经吗 / 172
12. 盆腔肿瘤能引起痛经吗 / 172
13. 子宫腺肌病为何会引起痛经 / 173
14. 痛经的分类 / 174
15. 痛经有哪些症状 / 175
16. 痛经有什么表现 / 176
17. 怎样防治痛经 / 176
18. 中医如何认识痛经 / 177
19. 中医认为痛经的病因病机 / 178
20. 痛经时服用止痛药要小心 / 179
21. 应如何应付痛经 / 179
22. 持续性痛经不可轻率止痛 / 180
23. 痛经不宜用药物推迟经期保健 / 181
24. 痛经如何自我诊断 / 181
25. 痛经要做哪些检查 / 182
26. 有关痛经的诊断标准 / 183
27. 原发性痛经的预防 / 183
28. 防范痛经的几个方法 / 184
29. 青春期怎样防治痛经 / 186
30. 如何预防子宫内膜异位症导致的痛经发生 / 186
31. 预防子宫腺肌病引起的痛经 / 187
32. 预防充血性痛经的发生 / 187

第一计——常规治疗



1. 原发性痛经的常规治疗

(1) 一般治疗：对于心情过分紧张的患者，适当的心理治疗是必要的。所以应告知患者，生殖器官并无严重的器质性病变或功能性病变，消除其对月经的恐惧或紧张情绪。有些特发性疼痛者在第一次分娩后有 80%~90% 痛经症状会消失。此外，有痛经的妇女应首先找出其原因，如果由其他疾病引发痛经，应积极治疗原发疾病，避免经期紧张和过度劳累，保持经期精神愉快。

(2) 抑制排卵：如患者愿意控制生育，则口服避孕片（复方炔诺酮片或复方甲地孕酮片）为治疗原发性痛经的首选药物。应用口服避孕药物，90% 以上症状可获得缓解，可能是由于内膜生长受到抑制，月经量减少，前列腺素量降到正常水平以下导致子宫活性减弱。治疗时可试服 3~4 个周期，如疗效满意，可继续服用；如症状改善不明显，可适当加用前列腺素合成抑制药。由于要在整个月经周期用药，而发生效应仅在周期末 1~2 天，一般仅用于需要同时避孕的痛经患者。

(3) 前列腺素合成抑制药：对不愿避孕的患者，则宜选择前列腺素合成抑制药，它抑制内膜的前列腺素合成，显著降低子宫收缩的振幅和频度，但不影响垂体-卵巢轴功能，也不会发生像口服避孕药那样的代谢性不良反应，只要在疼痛