

# 月经前后 诸症自然疗法

● 陈惠中 主编

金盾出版社



# 月经前后诸症自然疗法

主 编

陈惠中

副主编

朱红凤 陈 斌

编著者

陆健敏 沈梅芳 斯才璞

陈晓清 徐 锋 刘新卷

张文君 陈 斌 朱红凤

陈惠中



本书简要介绍了与月经相关的医学知识,详细叙述了经行头痛、眩晕、身痛、乳房胀痛、失眠、情志异常、发热、水肿、腹泻、鼻出血、感冒、尿路感染、荨麻疹、面部痤疮、口舌糜烂、声音嘶哑的自然疗法,包括中药、药膳、针灸、耳疗、手疗、足疗、拔罐、按摩等。其内容丰富,科学实用,操作简便,疗效显著,是广大妇女良好的必备读物,也可供基层医务人员和保健工作者参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

月经前后诸症自然疗法/陈惠中主编.--北京:金盾出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5082-6407-3

I. ①月… II. ①陈… III. ①月经病—自然疗法 IV. ①R711.510.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 075167 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:科达装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:235 千字

2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



月经病症是妇女常见、多发病症，给广大妇女带来诸多不便和烦恼，也给和睦欢乐家庭带来不利影响。所以，月经病症防治，是十分重要而有现实意义的。

月经前后诸症，是指妇女在月经前后数日或行经期间，有规律地出现一些症状，经后逐渐消失，又称经行诸症或经前期紧张综合征等。所出现的症状各不相同，有头痛、眩晕、身痛、乳房胀痛、失眠、情志异常、发热、水肿、腹泻、鼻出血、感冒、尿路感染、荨麻疹、面部痤疮、口舌糜烂、声音嘶哑。以上症状可单独出现，也可2~3种同时出现；一般月经前2~7天最为明显，月经期逐渐减轻，经后逐渐消失。月经前后诸症为月经病症的一种，其患病率可达经行者的50%，以20~30岁患病率最高，城市妇女比农村妇女多见，脑力劳动者比体力劳动者多见。本症的症候复杂，大体可归类于中医的“经行头痛”、“经行眩晕”、“经行乳房胀痛”、“经行失眠”、“经行情志异常”、“经行发热”、“经行水肿”、“经行泄泻”、“经行风疹块”、“经行音哑”等范畴。中医学认为，本症的发生主要与“肝郁气滞”、“肾水不足”等有关。

本书在介绍与月经有关的医学知识的基础上，重点阐述月经前后诸症的自然疗法，包括经行头痛、经行眩晕、经行身痛、经行乳房胀痛、经行失眠、经行情志异常、经行发热、经行水肿、经行腹泻、经行鼻出血、经行感冒、经行尿路感染、经行荨麻

疹、经行面部痤疮、经行口舌糜烂、经行声音嘶哑。其自然疗法的内容有中药内治、药膳疗法、针疗、灸疗、耳疗、手疗、足疗、鼻疗、脐疗、穴位注射疗法、穴位埋线疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、敷药疗法、药枕疗法、熏蒸疗法、沐浴疗法、按摩疗法、运动疗法等。书中所介绍的自然疗法简便易行，经济实用，无明显不良反应，如能坚持按要求使用，必然会产生良好效果。本书内容力求深入浅出、通俗易懂，既适合于广大妇女及月经前后诸症患者阅读，也可供基层医护人员参考。

本书所汇集的资料，许多来自国内外书刊，在此对付出辛劳的原作者们一并表示感谢！因水平有限，书中错误和不足之处，请广大读者批评指正！

陈惠中



CONTENTS



一、与月经有关的医学知识

(一)女性生殖器官的解剖和生理特点..... (1)

- 1. 女性生殖器官的构成与功能 ..... (1)
- 2. 女性生殖器官的解剖生理弱点 ..... (3)
- 3. 卵巢的功能及周期性变化 ..... (3)
- 4. 卵巢分泌的激素及功能 ..... (5)
- 5. 子宫的功能及周期性变化 ..... (5)
- 6. 女性一生经过的 6 个时期 ..... (6)
- 7. 女性青春期的生理特点 ..... (8)
- 8. 女性特有的 5 个生理期 ..... (8)

(二)月经初潮及其影响因素..... (9)

- 1. 月经初潮的概念 ..... (9)
- 2. 月经初潮“来得早、绝经也早”此话不妥 ..... (10)
- 3. 9~10 岁女孩月经初潮不奇怪 ..... (10)
- 4. 月经初潮晚发的原因 ..... (11)
- 5. 月经初潮后相隔几个月来月经是正常的 ..... (12)
- 6. 少女月经初潮后应多食富含钙的食物 ..... (13)
- 7. 少女多吃纤维素食物会推迟月经初潮 ..... (13)
- 8. 初潮青春期少女忌喝浓茶 ..... (14)
- 9. 初潮青春期少女应注意性卫生保健 ..... (14)

(三)月经及其影响因素 ..... (16)



1. 月经的概念 .....	(16)
2. 并月、居经、避年、暗经、激经、歇经的含义 .....	(17)
3. 月经的形成过程 .....	(17)
4. 下丘脑-垂体-卵巢轴的功能 .....	(18)
5. 月经的周期性调节 .....	(18)
6. 正常的月经周期是可以根据需要调整的 .....	(19)
7. 除卵巢、子宫内膜外,随月经周期性变化的 其他一些生殖器官 .....	(20)
8. 月经正常与否的表现 .....	(21)
9. 受刺激后月经回去了别紧张 .....	(22)
10. 环境改变时常会出现经期不准 .....	(22)
11. 输卵管结扎不会引起月经失调 .....	(23)
(四)经期中的生活禁忌 .....	(23)
1. 经期不宜做剧烈运动 .....	(23)
2. 经期不要过度使用嗓子 .....	(24)
3. 妇女经期不要捶打腰背 .....	(24)
4. 新婚夫妇遇上月经期应禁止性生活 .....	(24)
5. 新婚妇女月经延期怀疑妊娠没有错 .....	(25)
6. 女性经期不做针灸治疗 .....	(26)
7. 女性应选择合适的拔牙时间 .....	(26)
8. 女性冬季怕冷与月经有关 .....	(26)
9. 女性偏头痛多于男性与月经有关 .....	(27)
10. 女性月经期易发哮喘 .....	(27)
11. 月经前后白带多是正常的 .....	(27)
12. 容易引起少女贫血的原因 .....	(28)
(五)经期前后的饮食宜忌 .....	(29)
1. 经前期的饮食宜忌 .....	(29)
2. 经期的饮食宜忌 .....	(29)



3. 更年期妇女的饮食注意点 .....	(30)
4. 带节育环妇女的饮食禁忌 .....	(31)
5. 经期不宜多喝饮料 .....	(32)
6. 经期不宜多吃寒凉及酸性和热性食物 .....	(32)
7. 经期胃肠不适的调理 .....	(33)
8. 预防月经后感冒的药膳方 .....	(33)
9. 经期的卫生要求 .....	(33)
(六) 阴道出血及其原因 .....	(35)
1. 新生女婴会有白带和月经 .....	(35)
2. 性早熟的概念 .....	(35)
3. 石女的概念 .....	(35)
4. 接触性出血的含义 .....	(36)
5. 白带中带血的妇科病因 .....	(36)
6. 阴道出血及其原因 .....	(36)
7. 服用避孕药期间的不规则阴道出血及其防治 .....	(37)
8. 产后及人工流产后阴道出血淋漓不尽的原因 .....	(38)
9. 绝经后阴道出血的原因 .....	(38)
10. 老年期阴道出血的病因 .....	(39)
(七) 女性必要的一些诊断与检测项目 .....	(39)
1. 基础体温测定的方法及意义 .....	(39)
2. 宫颈黏液检查的意义 .....	(40)
3. 阴道脱落细胞内分泌学检查的意义 .....	(41)
4. 子宫内膜活组织检查的适应证 .....	(41)
5. 促卵泡激素测定的意义 .....	(41)
6. 黄体生成激素测定的意义 .....	(42)
7. 成年妇女雌激素测定的意义 .....	(42)
8. 成年妇女孕激素测定的意义 .....	(43)
(八) 月经前后诸症的临床表现及诊治 .....	(43)





1. 月经病症的范围和种类 ..... (43)
2. 产生月经病症的中医辨证 ..... (44)
3. 中医治疗月经病症的讲究 ..... (45)
4. 月经前后诸症的概念 ..... (45)
5. 易患月经前后诸症的女性人群 ..... (46)
6. 月经前后诸症的病因 ..... (46)
7. 月经前后诸症的临床表现 ..... (47)
8. 月经前后诸症的诊断要点 ..... (49)
9. 月经前后诸症的西医疗疗 ..... (50)

### 二、经行头痛的自然疗法

- (一) 中药内治 ..... (51)
  1. 经行头痛的辨证施治 ..... (51)
  2. 经行头痛的中成药治疗 ..... (53)
  3. 经行偏头痛用痛必克汤治疗的临床疗效 ..... (54)
  4. 经行前后头痛用养血平肝汤治疗的临床疗效 ..... (55)
- (二) 药膳疗法 ..... (55)
  1. 经行头痛的饮食宜忌 ..... (55)
  2. 治疗阴虚肝旺型经行头痛的药膳方 ..... (56)
  3. 治疗肝火上攻型经行头痛的药膳方 ..... (56)
  4. 治疗痰瘀阻络型经行头痛的药膳方 ..... (57)
  5. 治疗肝气郁结型经行头痛的药膳方 ..... (57)
  6. 治疗血瘀型经行头痛的药膳方 ..... (58)
  7. 治疗血虚型经行头痛的药膳方 ..... (58)
- (三) 针疗 ..... (59)
  1. 阴虚肝旺型经行头痛的针刺治疗 ..... (59)
  2. 肝火上攻型经行头痛的针刺治疗 ..... (59)
  3. 痰瘀阻络型经行头痛的针刺治疗 ..... (60)



4. 瘀血凝滞型经行头痛的针刺治疗 .....	(60)
5. 气血虚弱型经行头痛的针刺治疗 .....	(61)
6. 经行偏头痛的针刺治疗 .....	(61)
7. 经行前额头痛的针刺治疗 .....	(61)
8. 经行头痛的主配穴电针治疗 .....	(62)
9. 经行头痛主配穴针刺治疗的临床疗效 .....	(62)
10. 经行头痛针刺合用中药治疗的临床疗效 .....	(63)
(四)灸疗 .....	(63)
1. 经行头痛的经穴艾灸治疗 .....	(63)
2. 经行头痛的药线点穴治疗 .....	(64)
(五)耳疗 .....	(65)
1. 经行头痛的耳针治疗 .....	(65)
2. 经行头痛的耳压治疗 .....	(65)
3. 经行头痛耳穴按摩治疗 .....	(66)
(六)手疗与足疗 .....	(67)
1. 经行头痛的手部按摩治疗 .....	(67)
2. 经行头痛的手浴治疗 .....	(68)
3. 经行头痛的温热水足浴治疗 .....	(68)
4. 经行头痛的足部药浴治疗 .....	(68)
(七)鼻疗与脐疗 .....	(69)
1. 经行头痛的中药制剂塞鼻治疗 .....	(69)
2. 经行头痛的中药制剂敷脐治疗 .....	(70)
(八)穴位注射疗法与刮痧疗法 .....	(70)
1. 经行头痛的率谷穴注射治疗 .....	(70)
2. 经行头痛的刮痧治疗 .....	(71)
(九)敷贴和熏蒸疗法 .....	(71)
1. 经行头痛的太阳穴等敷贴治疗 .....	(71)
2. 经行头痛的中药熏蒸治疗 .....	(72)



- (十)按摩疗法 ..... (73)
  - 1. 经行头痛的常规按摩治疗 ..... (73)
  - 2. 经行头痛的经穴按摩辨证治疗 ..... (73)
  - 3. 经行头痛的经穴按摩治疗 ..... (73)
  - 4. 经行头痛的单穴按摩治疗 ..... (74)
  - 5. 经行头痛不同部位的按摩治疗 ..... (75)
- (十一)运动和生活起居疗法 ..... (76)
  - 1. 经行头痛的运动治疗 ..... (76)
  - 2. 经行头痛的生活起居注意点 ..... (77)
  - 3. 防治经行头痛的生活小诀窍 ..... (78)
  - 4. 经行头痛的药枕治疗 ..... (79)

### 三、经行眩晕的自然疗法

- (一)中药内治 ..... (80)
  - 1. 经行眩晕的辨证施治 ..... (80)
  - 2. 经行眩晕的中成药治疗 ..... (81)
- (二)药膳疗法 ..... (82)
  - 1. 经行眩晕的饮食宜忌 ..... (82)
  - 2. 治疗气血不足型经行眩晕的药膳方 ..... (83)
  - 3. 治疗阴虚阳亢型经行眩晕的药膳方 ..... (83)
  - 4. 治疗脾虚痰湿型经行眩晕的药膳方 ..... (84)
- (三)针疗 ..... (85)
  - 1. 气血不足型经行眩晕的针刺治疗 ..... (85)
  - 2. 阴虚阳亢型经行眩晕的针刺治疗 ..... (85)
  - 3. 脾虚痰湿型经行眩晕的针刺治疗 ..... (85)
  - 4. 经行眩晕的头皮针治疗 ..... (86)
- (四)灸疗与耳疗 ..... (86)
  - 1. 经行眩晕的主配穴温针灸治疗 ..... (86)



2. 经行眩晕的隔物灸辨证治疗 .....	(87)
3. 经行眩晕的耳针治疗 .....	(87)
(五) 手疗 .....	(87)
1. 经行眩晕的手部按摩和空劲功治疗 .....	(87)
2. 经行眩晕的手指操治疗 .....	(88)
3. 经行眩晕的手部药浴治疗 .....	(88)
(六) 足疗 .....	(88)
1. 经行眩晕的足部反射区点穴治疗 .....	(88)
2. 经行眩晕的足部反射区按摩治疗 .....	(89)
3. 经行眩晕的涌泉穴敷贴治疗 .....	(90)
4. 经行眩晕的足部药浴治疗 .....	(90)
5. 经行眩晕的足部生活小诀窍治疗 .....	(91)
(七) 脐疗与敷贴疗法 .....	(92)
1. 经行眩晕的敷脐治疗 .....	(92)
2. 经行眩晕的穴位敷贴治疗 .....	(92)
(八) 药枕和沐浴疗法 .....	(93)
1. 经行眩晕的药枕治疗 .....	(93)
2. 经行眩晕的中药汤剂洗头治疗 .....	(93)
(九) 按摩疗法 .....	(94)
1. 经行眩晕的按摩辨证治疗 .....	(94)
2. 经行高血压眩晕的按摩治疗 .....	(94)
3. 经行眩晕的常规按摩治疗 .....	(95)
(十) 运动和生活起居疗法 .....	(96)
1. 经行眩晕的运动治疗 .....	(96)
2. 经行眩晕的生活起居注意点 .....	(96)

#### 四、经行身痛的自然疗法

(一) 中药内治 .....	(98)
----------------	------



- 1. 经行身痛的辨证施治 ..... (98)
- 2. 经行身痛的中成药治疗 ..... (99)
- (二)药膳疗法..... (100)
  - 1. 经行身痛的饮食宜忌 ..... (100)
  - 2. 治疗血虚气弱型经行身痛的药膳方 ..... (100)
  - 3. 治疗肝肾不足型经行身痛的药膳方 ..... (101)
  - 4. 治疗寒凝经脉型经行身痛的药膳方 ..... (101)
- (三)针疗..... (102)
  - 1. 经行身痛的针刺辨证治疗 ..... (102)
  - 2. 经行身痛的皮内针治疗 ..... (103)
  - 3. 经行身痛的头皮针治疗 ..... (103)
- (四)灸疗..... (103)
  - 1. 经行身痛的艾灸治疗 ..... (103)
  - 2. 经行身痛的天灸治疗 ..... (104)
- (五)耳疗和穴位注射疗法..... (104)
  - 1. 经行身痛的耳针治疗 ..... (104)
  - 2. 经行身痛的耳压治疗 ..... (104)
  - 3. 经行身痛的穴位注射治疗 ..... (105)
- (六)熏熨和敷贴疗法..... (105)
  - 1. 经行身痛的熏熨治疗 ..... (105)
  - 2. 经行身痛的敷贴治疗 ..... (105)
- (七)按摩疗法..... (106)
  - 1. 经行身痛的常规按摩治疗 ..... (106)
  - 2. 经行身痛不同部位的按摩治疗 ..... (106)
  - 3. 经行身痛的华佗夹脊合用按摩辨证治疗 ..... (107)

五、经行乳房胀痛的自然疗法

- (一)中药内治..... (108)



1. 经行乳房胀痛的辨证施治 .....	(108)
2. 经行乳房胀痛的中成药治疗 .....	(109)
(二)药膳疗法.....	(110)
1. 经行乳房胀痛的饮食宜忌 .....	(110)
2. 治疗肝郁气滞型经行乳房胀痛的药膳方 .....	(110)
3. 治疗肝肾阴虚型经行乳房胀痛的药膳方 .....	(111)
(三)针疗 .....	(111)
1. 经行乳房胀痛的针刺辨证治疗 .....	(111)
2. 经行乳房胀痛的电针治疗 .....	(112)
3. 经行乳房胀痛针刺合用耳压治疗的临床疗效 .....	(112)
(四)耳疗.....	(113)
1. 经行乳房胀痛的耳针治疗 .....	(113)
2. 经行乳房胀痛的耳压治疗 .....	(113)
(五)热熨和敷贴疗法.....	(114)
1. 经行乳房胀痛的热熨治疗 .....	(114)
2. 经行乳房胀痛的敷贴治疗 .....	(115)
(六)按摩和生活起居疗法.....	(115)
1. 经行乳房胀痛的按摩辨证治疗 .....	(115)
2. 肝气郁滞型经行乳房胀痛按摩治疗的操作步骤 .....	(116)
3. 经行乳房胀痛的胸腹部穴位按摩治疗 .....	(116)
4. 经行乳房胀痛的自我按摩治疗 .....	(117)
5. 经行乳房胀痛的生活起居注意点 .....	(117)

## 六、经行失眠的自然疗法

(一)中药内治.....	(118)
1. 经行失眠的辨证施治 .....	(118)
2. 经行失眠的中成药治疗 .....	(119)
(二)药膳疗法.....	(120)



1. 经行失眠的饮食宜忌 .....	(120)
2. 治疗心脾两虚型经行失眠的药膳方 .....	(120)
3. 治疗心肝火旺型经行失眠的药膳方 .....	(121)
4. 治疗心肾不交型经行失眠的药膳方 .....	(122)
(三) 针疗 .....	(122)
1. 经行失眠的针刺辨证治疗 .....	(122)
2. 经行失眠的常规针刺治疗 .....	(123)
3. 经行失眠的梅花针叩刺辨证治疗 .....	(124)
4. 经行失眠的督脉梅花针叩刺治疗 .....	(124)
5. 经行失眠的三棱针点刺治疗 .....	(124)
6. 经行失眠的头皮针治疗 .....	(125)
7. 经行失眠的电针治疗 .....	(125)
(四) 灸疗 .....	(125)
1. 经行失眠的艾灸辨证治疗 .....	(125)
2. 经行失眠的艾条悬灸治疗 .....	(126)
(五) 耳疗 .....	(127)
1. 经行失眠的耳针治疗 .....	(127)
2. 经行失眠的耳压治疗 .....	(127)
3. 经行失眠耳穴埋皮内针和刺血治疗 .....	(128)
(六) 手疗 .....	(128)
1. 经行失眠的手部按摩治疗 .....	(128)
2. 经行失眠的手浴治疗 .....	(129)
(七) 足疗 .....	(129)
1. 经行失眠的足底涌泉穴贴敷治疗 .....	(129)
2. 经行失眠的足部经穴按摩治疗 .....	(130)
3. 经行失眠的足部点穴治疗 .....	(130)
4. 经行失眠的足部反射区按摩治疗 .....	(130)
5. 经行失眠的足部药浴治疗 .....	(131)



6. 经行失眠的足部活动等治疗 .....	(131)
(八)脐疗与磁疗 .....	(132)
1. 经行失眠的敷脐治疗 .....	(132)
2. 经行失眠的经穴敷贴磁片治疗 .....	(132)
(九)穴位注射和埋线疗法 .....	(132)
1. 经行失眠的穴位注射治疗 .....	(132)
2. 经行失眠的穴位埋线辨证治疗 .....	(133)
(十)拔罐和刮痧疗法 .....	(133)
1. 经行失眠拔罐治疗 .....	(133)
2. 经行失眠的刮痧治疗 .....	(134)
(十一)按摩疗法 .....	(134)
1. 经行失眠的按摩辨证治疗 .....	(134)
2. 经行失眠的经穴按摩治疗 .....	(135)
3. 经行失眠的连续性手法按摩治疗 .....	(135)
4. 经行失眠的全身性按摩治疗 .....	(136)
5. 经行失眠的自我按摩治疗 .....	(137)
(十二)生活起居疗法 .....	(138)
1. 经行失眠的生活起居注意点 .....	(138)
2. 经行失眠的运动治疗注意点 .....	(139)
3. 经行失眠的药枕及梳头治疗 .....	(139)

## 七、经行情志异常的自然疗法

(一)中药内治 .....	(140)
1. 经行情志异常的辨证施治 .....	(140)
2. 经行情志异常的中成药治疗 .....	(141)
(二)药膳疗法 .....	(142)
1. 经行情志异常的饮食禁忌 .....	(142)
2. 治疗肝气郁结型经行情志异常的药膳方 .....	(143)





- 3. 治疗心血亏虚型经行情志异常的药膳方 ..... (143)
- 4. 治疗痰火上扰型经行情志异常的药膳方 ..... (144)
- (三) 针疗 ..... (145)
  - 1. 经行情志异常的针刺辨证治疗 ..... (145)
  - 2. 经行情志异常的针刺治疗 ..... (145)
  - 3. 经行狂躁型情志异常的组方针刺治疗 ..... (146)
  - 4. 经行情志异常的减痛点针刺治疗 ..... (146)
  - 5. 经行情志异常的哑门穴针刺治疗 ..... (147)
  - 6. 经行情志异常的水沟穴针刺治疗 ..... (147)
  - 7. 经行情志异常的人迎穴针刺治疗 ..... (147)
  - 8. 经行情志异常的内关穴针刺治疗 ..... (148)
  - 9. 经行情志异常的阴包穴针刺治疗 ..... (148)
  - 10. 经行情志异常的头皮针治疗 ..... (148)
  - 11. 经行情志异常的电针治疗 ..... (148)
  - 12. 经行情志异常的经穴刺血治疗 ..... (149)
  - 13. 经行情志异常针刺治疗的临床疗效 ..... (149)
- (四) 耳疗 ..... (149)
  - 1. 经行情志异常的耳针治疗 ..... (149)
  - 2. 经行情志异常的耳压治疗 ..... (150)
  - 3. 经行情志异常的耳穴按摩治疗 ..... (150)
  - 4. 经行情志异常的耳压合用中药治疗的临床疗效 ... (150)
- (五) 足疗和穴位注射疗法 ..... (151)
  - 1. 经行情志异常的足部反射区按摩治疗 ..... (151)
  - 2. 经行情志异常的涌泉穴针刺治疗 ..... (151)
  - 3. 经行情志异常的涌泉穴敷贴治疗 ..... (152)
  - 4. 经行情志异常的足部药浴治疗 ..... (152)
  - 5. 经行情志异常的穴位注射治疗 ..... (152)
- (六) 按摩、敷贴和生活起居疗法 ..... (153)