

○ 调经祛病 调经养颜 ○

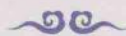
女人如花
经调血畅花绽放

妇科调经 良方

梁浩荣◎著

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

女人如花
经调血畅花绽放



妇科调经 良方

梁浩荣◎著

祛病·养颜·止痛·助孕

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科调经良方 / 梁浩荣编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5552-3080-9

I. ①妇… II. ①梁… III. ①调经—验方 IV. ①R271.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第316181号

本书中文简体出版权由万里机构出版有限公司授权, 由青岛出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2015-271

书 名 妇科调经良方

编 著 梁浩荣

出版发行 青岛出版社 (青岛市海尔路182号, 266061)

本社网址 [http: //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)

邮购电话 13335059110 0532-68068026

责任编辑 徐 瑛

责任装帧 祝玉华

特约审校 晟 铭

照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛炜瑞印务有限公司

出版日期 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1000mm)

印 张 12.5

字 数 310千

书 号 ISBN 978-7-5552-3080-9

定 价 36.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 13864837986

目录 Contents

前言 / 3

序 1 吕爱平 / 4

序 2 张戈 / 5

序 3 余宝珠 / 6

序 4 李坤寅 / 7

Part 1

月经的基础知识

月经的产生 / 15

月经的生理现象 / 19

月经期养生保健 / 20

围绝经期养生保健 / 22

Part 2

月经病的病因病机

类别 / 25

病因 / 26

病机 / 30

Part 3

月经病的调治法则

调经原则 / 33

调经治法 / 36

Part 4

常见月经病的辨证调治

月经先期 / 39

肾虚 / 40

中药方 固阴煎 / 40

药膳方 核桃菟丝子猪腰汤 / 41

茶饮方 益智仁枸杞子茶 / 41

脾虚 / 42

中药方 补中益气汤 / 42

药膳方 参芪淮山药猪脊骨汤 / 43

药膳方 黄芪淮山药粥 / 43

茶饮方 太子参红枣茶 / 44

茶饮方 黄芪五味子茶 / 44

实热 / 45

中药方 清经散 / 45

药膳方 藕节槐花绿豆粥 / 46

茶饮方 莲子芯银针茶 / 46

虚热 / 47

中药方 两地汤 / 47

药膳方 西洋菜百合鸭肾猪腱汤 / 48

茶饮方 石斛龙井茶 / 48

肝热 / 49

【中药方】丹栀逍遥散 / 49

【药膳方】芹菜蚝豉粥 / 50

【药膳方】决明子柠檬炖水鸭 / 50

【茶饮方】密蒙菊花寿眉茶 / 51

月经后期 / 52

肾虚 / 53

【中药方】大补元煎 / 53

【药膳方】鱼肚栗子猪尾汤 / 54

【药膳方】桑寄生杜仲煮鸡蛋 / 54

【茶饮方】肉苁蓉红枣茶 / 55

【茶饮方】杜仲菟丝子茶 / 55

血虚 / 56

【中药方】人参养荣汤 / 56

【药膳方】归芪红枣猪脚汤 / 57

【茶饮方】桂圆苁肉茶 / 57

血寒 / 58

【中药方】温经汤 / 58

【药膳方】党参杜仲焖羊肉 / 59

【药膳方】韭菜孜然炒羊肉 / 59

【茶饮方】肉桂红茶 / 60

【茶饮方】当归桂花茶 / 60

气滞 / 61

【中药方】乌药汤 / 61

【药膳方】砂仁胡椒猪肚汤 / 62

【茶饮方】合欢花乌龙茶 / 62

痰湿 / 63

【中药方】芎归二陈汤 / 63

【药膳方】木瓜淮山药薏苡仁排骨汤 / 64

【茶饮方】厚朴花山楂普洱茶 / 64

月经先后无定期 / 66

肾虚 / 67

【中药方】固阴煎 / 67

【药膳方】栗子核桃海参汤 / 68

【茶饮方】桑葚五味子茶 / 68

脾虚 / 69

【中药方】归脾汤 / 69

【药膳方】云苓淮杞猪肚汤 / 70

【茶饮方】陈皮人参乌龙茶 / 70

肝郁 / 71

【中药方】逍遥散 / 71

【药膳方】柚皮砂仁鸡脚瘦肉汤 / 72

【茶饮方】茉莉素馨花茶 / 72

月经过多 / 74

气虚 / 75

【中药方】安冲汤 / 75

【药膳方】红参枸杞子鱼肚炖鹤鹑 / 76

【茶饮方】红参苁肉茶 / 76

血热 / 77

【中药方】保阴煎 / 77

【药膳方】莲藕绿豆猪脊骨汤 / 78

【茶饮方】白茅根银花寿眉茶 / 78

血瘀 / 79

【中药方】桃红四物汤 / 79

【药膳方】牛膝佛手花猪肝汤 / 80

【茶饮方】玫瑰红花茶 / 80

月经过少 / 82

肾虚 / 83

【中药方】 归肾丸 / 83

【药膳方】 虫草花鹿茸炖乳鸽 / 84

【茶疗方】 女贞子熟地茶 / 84

血虚 / 85

【中药方】 滋血汤 / 85

【药膳方】 首乌黑豆羊肉汤 / 86

【茶疗方】 红枣圆肉茶 / 86

血寒 / 87

【中药方】 温经汤 / 87

【药膳方】 五加皮药酒 / 88

【茶疗方】 冬姜桂花红茶 / 88

血瘀 / 89

【中药方】 通瘀煎 / 89

【药膳方】 鸡血藤丹参猪肝汤 / 90

【茶疗方】 三七山楂茶 / 90

经期延长 / 92

气虚 / 93

【中药方】 举元煎 / 93

【药膳方】 冬菇淮山药莲子猪肚汤 / 94

【茶疗方】 太子参枣仁茶 / 94

虚热 / 95

【中药方】 清血养阴汤 / 95

【药膳方】 花旗参玉竹水鸭汤 / 96

【茶疗方】 罗汉果石斛龙井茶 / 96

血瘀 / 97

【中药方】 棕蒲散 / 97

【药膳方】 山楂红花粥 / 98

【茶疗方】 川芎陈皮普洱茶 / 98

经间期出血 / 100

阴虚 / 101

【中药方】 加减一贯煎 / 101

【药膳方】 太子参雪耳鱼肚鹌鹑汤 / 102

【茶疗方】 枸杞子石斛麦冬茶 / 102

气虚 / 103

【中药方】 健固汤 / 103

【药膳方】 五指毛桃花生猪脚汤 / 104

【茶疗方】 黄芪红枣茶 / 104

湿热 / 105

【中药方】 清肝止淋汤加减 / 105

【药膳方】 土茯苓薏苡仁眉豆老鸭汤 / 106

【茶疗方】 淡竹叶碧螺春茶 / 106

血瘀 / 107

【中药方】 逐瘀止血汤 / 107

【药膳方】 佛手瓜三七猪腱汤 / 108

【茶疗方】 三七合欢花茶 / 108

痛经 / 110

肾虚 / 111

【中药方】 调肝汤 / 111

【药膳方】 杜仲淮杞猪尾汤 / 112

【茶疗方】 山萸肉女贞子茶 / 112

血虚 / 113

【中药方】 八珍汤 / 113

【药膳方】 阿胶红枣炖瘦肉 / 114

【茶疗方】 白芍枸杞子红茶 / 114

血瘀 / 115

中药方 膈下逐瘀汤 / 115

药膳方 益母草香附猪肝汤 / 116

茶饮方 延胡玫瑰红茶 / 116

血寒 / 117

中药方 温经汤 / 117

药膳方 益母草红花酒 / 118

茶饮方 干姜红花茶 / 118

湿热 / 119

中药方 清热调血汤 / 119

药膳方 马齿苋赤小豆生鱼汤 / 120

茶饮方 金盏花竹叶寿眉茶 / 120

闭经 / 122

肾虚 / 123

中药方 十补丸 / 123

药膳方 鹿茸枸杞子酒 / 124

茶饮方 补肾四子茶 / 124

脾虚 / 125

中药方 归脾汤 / 125

药膳方 冬菇发菜田鸡粥 / 126

茶饮方 党参甘草茶 / 126

血虚 / 127

中药方 小营煎 / 127

药膳方 枸杞叶红枣猪肝汤 / 128

茶饮方 黑芝麻桑葚子茶 / 128

血寒 / 129

中药方 温经汤 / 129

药膳方 鹿茸炖瘦肉 / 130

茶饮方 肉桂姜红茶 / 130

气滞 / 131

中药方 膈下逐瘀汤 / 131

药膳方 香附丹参酒 / 132

茶饮方 青皮茉莉花茶 / 132

痰湿 / 133

中药方 丹溪治湿痰方 / 133

药膳方 牛大力淮山药猪脊骨汤 / 134

茶饮方 玉兰花陈皮普洱茶 / 134

崩漏 / 136

肾虚 / 137

中药方 左归丸 / 137

中药方 右归丸 / 138

药膳方 补骨脂菟丝子鹌鹑汤 / 138

药膳方 鱼肚杜仲猪脚汤 / 139

茶饮方 益智仁苡蓉茶 / 139

脾虚 / 140

中药方 固本止崩汤 / 140

中药方 固冲汤 / 141

中药方 二稔汤 / 141

药膳方 参芪栗子猪肚汤 / 142

茶饮方 党参红枣枸杞子茶 / 142

血热 / 143

中药方 清热固经汤 / 143

药膳方 粉葛鲮鱼赤小豆汤 / 144

茶饮方 金盏花丹皮龙井茶 / 144

血瘀 / 145

中药方 逐瘀止崩汤 / 145

药膳方 三七淮杞乌鸡汤 / 146

茶疗方 丹参红茶 / 146

经行头痛 / 148

气血虚 / 149

中药方 八珍汤加味 / 149

药膳方 党参首乌白芷猪脚汤 / 150

茶疗方 红参枣仁枸杞子茶 / 150

阳亢 / 151

中药方 杞菊地黄丸加味 / 151

药膳方 莱干蚝豉咸猪骨粥 / 152

茶疗方 三七花杞菊茶 / 152

血瘀 / 153

中药方 通窍活血汤 / 153

药膳方 川芎白芷鲩鱼头汤 / 154

茶疗方 乌药川芎茶 / 154

痰湿 / 155

中药方 半夏白术天麻汤 / 155

药膳方 粉葛淮山药赤小豆鸡脚汤 / 156

茶疗方 玳玳花陈皮普洱茶 / 156

经行乳房胀痛 / 158

肝郁 / 159

中药方 柴胡疏肝散 / 159

药膳方 佛手瓜眉豆陈皮老鸭汤 / 160

茶疗方 橘核茉莉花茶 / 160

痰湿 / 161

中药方 四物二陈汤加减 / 161

药膳方 鲜木瓜薏苡仁芡实猪腱汤 / 162

茶疗方 人参花陈皮普洱茶 / 162

经行泄泻 / 164

脾虚 / 165

中药方 参苓白术散 / 165

药膳方 五指毛桃眉豆薏苡仁

猪肚汤 / 166

茶疗方 香苓代茶饮 / 166

肾虚 / 167

中药方 健固汤 / 167

中药方 四神丸 / 168

药膳方 鱼肚沙苑子淮山药老鸡汤 / 168

茶疗方 温肾治泄茶 / 169

经断前后诸证 / 170

肾阴虚 / 171

中药方 二至丸 / 171

中药方 左归丸 / 172

中药方 六味地黄丸 / 172

中药方 天王补心丹 / 173

中药方 一贯煎 / 173

中药方 镇肝熄风汤 / 174

中药方 甘麦大枣汤 / 174

药膳方 淮山药黑豆女贞子生鱼汤 / 175

药膳方 无花果雪耳瘦肉汤 / 175

药膳方 海底椰百合猪腱汤 / 176

药膳方 莲子百合粥 / 176

茶疗方 罗汉果桑葚子茶 / 177

茶疗方 枸杞子菊花茶 / 177

肾阳虚 / 178

中药方 右归丸 / 178

【中药方】金匱肾气丸 / 179

【中药方】二仙汤 / 179

【中药方】健固汤 / 180

【药膳方】桑寄生黑豆猪尾汤 / 180

【药膳方】鹿茸淮山药羊肉汤 / 181

【药膳方】巴戟杜仲乳鸽汤 / 181

【茶疗方】肉桂茉莉花茶 / 182

【茶疗方】桂花乌龙茶 / 182

经断复来 / 184

气虚 / 185

【中药方】安老汤 / 185

【药膳方】猴头菇红枣猪腱汤 / 186

【茶疗方】太子参陈皮普洱茶 / 186

阴虚 / 187

【中药方】清血养阴汤 / 187

【药膳方】沙参玉竹百合乌鸡汤 / 188

【茶疗方】花旗参麦冬茶 / 188

血热 / 189

【中药方】益阴煎 / 189

【药膳方】莲藕赤小豆鲫鱼汤 / 190

【茶疗方】银菊寿眉茶 / 190

血瘀 / 191

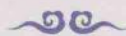
【茶疗方】月季花乌龙茶 / 191

【药膳方】益母草桃仁猪脊骨汤 / 192

【中药方】当归丸 / 192

主要参考文献 / 194

女人如花
经调血畅花绽放



妇科调经 良方

梁浩荣◎著

祛病·养颜·止痛·助孕

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科调经良方 / 梁浩荣编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5552-3080-9

I. ①妇… II. ①梁… III. ①调经—验方 IV. ①R271.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第316181号

本书中文简体出版权由万里机构出版有限公司授权, 由青岛出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2015-271

书 名 妇科调经良方

编 著 梁浩荣

出版发行 青岛出版社 (青岛市海尔路182号, 266061)

本社网址 [http: //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)

邮购电话 13335059110 0532-68068026

责任编辑 徐 瑛

责任装帧 祝玉华

特约审校 晟 铭

照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛炜瑞印务有限公司

出版日期 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1000mm)

印 张 12.5

字 数 310千

书 号 ISBN 978-7-5552-3080-9

定 价 36.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 13864837986



前言

月经是女性重要的生理现象，是女性发育成熟、具备生殖能力之标志。从初潮到绝经，历时大约 35 年，月经正常与否，往往反映某段时期女性的健康状况。

由于现代社会生活紧张、工作压力大，加上饮食、气候、环境等诸多因素影响，女性容易出现月经失调，主要表现为月经周期、经期和经量异常，或行经、绝经前后伴有明显不适症状，中医统称为“月经病”。妇科病之中，月经病最为常见，被列为妇科病之首，给众多患者带来不便和困扰，严重者甚至影响生育，故应予以足够重视。

中医治疗妇科病历来注重调经，认为月经调畅通顺、按时而至，不仅有助于女性受孕，诸多妇疾亦会迎刃而解，故宋代著名妇科专家陈自明在《妇人大全良方》中明确指出“凡医妇人，先须调经”，足见调经之重要性。

中医调经之特色，在于治疗与调理并举，寓调于治，治中有调。围绕月经调控系统“肾气—天癸—冲任—胞宫”生殖轴，通过调整脏腑、调理气血、调和冲任、调养胞宫，并结合起居、饮食、情志、体质等综合调护，全面系统地调治月经病，既可使月经恢复正常，又能增强患者体质，防止病情复发，体现出中医整体辨证论治的优势和特色。

本书是在整理古今相关医学文献的基础上，结合个人临证所得而编著成书，旨在向读者介绍中医调经的思路与方法，以及各类良方的实际应用。

全书分成四章。第一章从中医角度阐述月经的产生机理与生理现象、月经期和围绝经期的养生保健知识；第二章从起居作息、饮食劳倦、体质因素等方面深入剖析月经病的成因；第三章介绍月经病的调治法则，包括五大原则与八大治法；第四章按照每种月经病不同证型，详尽讲解用于临床治疗的中药方，以及用于日常调理的药膳方与茶疗方，并对起居作息、饮食宜忌、情志调护、病情监测及预防等事项亦作出相应提示。

书中内容翔实、条理分明、实用性强，适合广大关爱女性健康的读者阅读。衷心冀望本书能对月经病患者有所帮助，使其早日摆脱疾病的困扰！

梁浩荣



序 I

中医妇科是祖国医学的重要组成部分，也是具有特色和优势的临床学科之一。实践证明，中医妇科在调经、助孕、安胎等方面疗效确切，而且用药安全、副作用少，因而受到广大患者欢迎。

月经病是当今女性常患的妇科疾病，这与现代女性生活工作压力大，长期处于紧张状态，以致内分泌失调有关。中医从整体观念出发，因应患者个体进行辨证施治，采用中药、药膳、茶疗等综合治疗与调理，有助患者战胜月经病，并且能够增强体质，减少疾病复发的机会。

梁浩荣医师近年致力于妇科病的研究及临床工作，取得可喜成绩。最近他推出新作《妇科调经良方》，以期帮助月经病患者早日摆脱疾病的困扰。

新书以月经病为切入点，深入浅出地讲解月经病的病因病机、调治法则及调护措施，并着重介绍各种月经病的调治良方。全书收录中药方、药膳方、茶疗方共 180 多剂，每方的材料组成、制法、用法、功效、方解等，在书中均有详尽解释，具有较强的参考性和实用性。

谨以此序贺该书面世。

香港浸会大学中医药学院院长

黄英豪博士中医药讲座教授

骨与关节疾病转化医学研究所所长

岑尧宽岑碧泉纪念癌症炎症研究中心主任

吕爱平教授



序 2

月经病是常见妇科病之一，临床症状多样，常见月经病包括经前综合征、闭经、痛经及崩漏等。许多女士对月经病缺乏认识，更认为月经病是女性必然的健康问题，亦没有进行定期健康检查，往往令患者耽误治疗良好时机。

古代中医文献早有论及妇科及月经病，唐代孙思邈在《千金要方》中记载了求子、妊娠、产难、月经、带下等内容。明代医学大家张介宾曾提及治妇人之病以经血为先。妇科疾病的主要致病因素为情志内伤、外邪袭体和脏腑功能失调。中医治疗妇科病或月经病多采用补肝肾、健脾胃、调气血的方法。

有鉴于月经病的普遍性，我们特意请来梁浩荣医师，凭借其多年临床经验编写《妇科调经良方》一书，与读者分享中医治疗月经病的种种，让大众能把握实用中医药资讯，让女性能摆脱月经病的困扰。

现代职业女性事业家庭两兼顾，作息时间不当及生活不规律，容易导致各种妇科疾病。虽然现时西医治疗月经病的药物已见成熟，然而中医从整体入手，对机体阴阳的偏盛、偏衰进行调理，扶正祛邪，增强自身免疫力，防病于未然。要防治月经病，定期进行妇科检查、保持良好生活习惯及调控心情最为重要。当然家人的支持及关怀亦为患者战胜该疾病注入了强心针。

香港浸会大学中医药学院技术开发部主任

浸大中医药研究所有限公司行政总裁

张戈博士



序 3

人们常说女人是情绪化的动物，喜怒哀乐每天都不一样，深不可测。情绪起伏的原因很多，可能与工作、家庭等有关，亦可能与俗称“女人之苦”的月经问题有关。

月经来潮是女性必然面对的生理现象，由青春期开始历时约 35 年，因此月经正常与否，大大影响女性的生理和心理健康，甚至影响生育和日常生活。月经病可谓妇科病之首，除大众熟悉的痛经外，常见的月经病还包括月经先期、月经后期、月经过多、月经过少、经期延长等。

据卫生部门 2003 年至 2004 年人口健康调查显示，约 19.6% 的受访女性在调查前一个月曾出现痛经，其中 15 岁至 24 岁妇女是最易出现痛经的一个人群，发病率高达四成。2013 年亦有大学生健康调查显示，八成受访女大学生表示常受痛经困扰，超过六成人认为持续痛楚会影响学习及日常生活，但当中只有 6% 的受访者会求诊。

其实中医对不同月经问题素有研究，根据不同的证型给予中药、药膳及茶疗调治，有助患者调理身体。这次梁浩荣医师特意编写《妇科调经良方》一书，希望大众能了解更多不同的月经病，及早预防及治疗。

现代女性身兼数职，除了要照顾家庭、养儿育女，更要承受工作带来的沉重压力。试想想，如果还要不时受月经问题折磨，心情必定大受影响。

谨此祝愿天下女性都能药到病除无烦恼。

香港浸会大学中医药学院技术开发部暨
浸大中医药研究所有限公司总经理

余宝珠



序 4

中医妇科是祖国医学的一朵奇葩，历史悠久、源远流长，几千年来为中华民族繁衍昌盛做出了巨大贡献。

据文献记载，公元前二千多年的夏商周时代，中医妇科开始萌芽，当时已有关于不孕不育、难产和胎教理论的记载。成书于战国时期的医学巨著《黄帝内经》，确立妇女解剖、月经生理、妊娠诊断等基本理论，为中医妇科发展奠定基础；其中收录了历史上第一首治疗血枯经闭、调经种子的妇科药方“四乌贼骨一芦茹丸”，至今仍有临床治疗价值。随着祖国医学的发展，中医妇科在学术上各家争鸣、百花齐放，理论体系和临证治验不断完善提高，逐步形成了具有鲜明传统中医特色的学科。

月经病是困扰女性的常见妇科病，香港地处岭南亚热带，气候潮湿炎热，居民多湿热、气郁和痰湿体质，加上社会生活节奏快，工作压力大，女性容易出现月经失调、痛经、经前紧张综合征等妇科疾病，给身心健康带来不良影响。中医妇科治疗月经病可发挥调治并举、标本兼顾等优势，祛疾治病之余，又能调理身体，故尤为古今医家所重视。

梁浩荣医师曾在内地和香港从事多年神经内分泌疾病研究与临床工作，近年又再深造中医妇科，对运用中医药治疗内分泌疾病、妇科病有深入研究。是次撰写这本调经专著，从常见月经病入手，系统介绍中医调治原则与方法，按照各人不同体质和辨证分型，逐一讲解调经中药方、药膳方及茶疗方之应用。内容详尽，述说清晰，既蕴含寓调于治、治中有调之中医调经特色，又带有浓郁的岭南汤水和茶饮养生文化气息。

全书图文并茂、通俗易懂，值得一读。

广州中医药大学妇科教授
主任医师、博士生导师
李坤寅教授

目录 Contents

前言 / 3

序 1 吕爱平 / 4

序 2 张戈 / 5

序 3 余宝珠 / 6

序 4 李坤寅 / 7

Part 1

月经的基础知识

月经的产生 / 15

月经的生理现象 / 19

月经期养生保健 / 20

围绝经期养生保健 / 22

Part 2

月经病的病因病机

类别 / 25

病因 / 26

病机 / 30

Part 3

月经病的调治法则

调经原则 / 33

调经治法 / 36

Part 4

常见月经病的辨证调治

月经先期 / 39

肾虚 / 40

中药方 固阴煎 / 40

药膳方 核桃菟丝子猪腰汤 / 41

茶饮方 益智仁枸杞子茶 / 41

脾虚 / 42

中药方 补中益气汤 / 42

药膳方 参芪淮山药猪脊骨汤 / 43

药膳方 黄芪淮山药粥 / 43

茶饮方 太子参红枣茶 / 44

茶饮方 黄芪五味子茶 / 44

实热 / 45

中药方 清经散 / 45

药膳方 藕节槐花绿豆粥 / 46

茶饮方 莲子芯银针茶 / 46

虚热 / 47

中药方 两地汤 / 47

药膳方 西洋菜百合鸭肾猪腱汤 / 48

茶饮方 石斛龙井茶 / 48