



● 陈惠中 主编

痛经

自然疗法



金盾出版社

痛经自然疗法

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

刘新卷 刘 珽 徐 锋

陈晓清 张文君 陈 斌

朱红凤 陈惠中



本书简要介绍了与月经有关的医学知识,详细叙述了痛经的自然疗法,包括中药、药膳、针灸、耳疗、手疗、足疗、脐疗、鼻疗、穴位注射、穴位埋线、按摩、体育锻炼和物理疗法等。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

痛经自然疗法/陈惠中主编. --北京:金盾出版社,2011.2
ISBN 978-7-5082-6659-6

I. ①痛… II. ①陈… III. ①痛经—自然疗法 IV. ①
R711.510.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 192471 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:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京三木印刷有限公司

装订:北京三木印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:172 千字

2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:14.00 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)



女性，由于解剖学上有子宫和卵巢，生理学上有经、带、胎、产、乳等特点，故在生理和病理上与男性有所不同。子宫是月经和孕育胎儿的主要器官，卵巢的主要功能是产生卵细胞和分泌女性激素。月经，为子宫内膜在卵巢激素作用下发生的周期性脱落并伴有出血。如月经间期、量、色、质等方面发生改变，即可出现月经病症。月经期，神经内分泌功能有了改变，全身及局部抵抗力降低。如果不注意经期卫生，不注意自己的情绪调节，如经期涉水受凉、坐卧湿地、过度劳累或剧烈运动等，均容易导致月经病症之一。凡在经期前后或行经期间，出现小腹及腰部疼痛和其他全身不适，以致影响工作及生活的，称之为痛经，亦称经行腹痛。痛经是妇科常见的多发病症之一，也是女性月经病症中最常见的一种，给广大青壮年妇女，特别是未婚未孕妇女带来诸多的不便、烦恼和痛苦，也给和睦欢乐的家庭带来不利的影响，故应重视女性痛经的防治。

自然疗法是利用自然环境中的各种因素和物质来激发人体抗御疾病、治疗疾病和康复保健的手段和方法，它是一种不用化学药物和医疗仪器来防治常见病的方法。中医学是世界上自然疗法最完善、最集中的学科，它是自然疗法的主要支柱。医学实践证明，自然疗法不仅具有简便易行、疗效明显、无创伤、无痛苦、无不良反应、实用性强的特点，而且自然疗法的内容丰富、蔚为大观，并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用

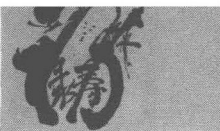
性医学学科。所以，世界卫生组织已将自然疗法作为向全世界推广的四大医疗保健措施之一。医学界预言，自然疗法将成为 21 世纪防治疾病和自我保健常用方法之一。国内外临床实践证明，自然疗法中的大部分方法对月经病症中的痛经是行之有效的，对痛经也有预防作用，又因为它们无药物的不良反应，故便于患者长期坚持使用。

本书分与月经有关的医学知识和痛经的自然疗法两部分叙述，其中痛经的自然疗法部分包括中药内治、药膳疗法、体针疗法、梅花针等其他针刺疗法、艾灸疗法、耳疗、手疗和足疗、脐疗和鼻疗、穴位敷熨疗法、穴位注射和穴位埋线疗法、拔罐和刮痧疗法、按摩疗法、体育疗法和物理疗法、心理和生活起居疗法。本书所介绍的治疗痛经的自然疗法，具有取材方便、简单易行、痛苦少、安全、无毒、无创伤、无不良反应、经济实用等特点，必然会收到良好的防治痛经效果。其写法深入浅出、通俗易懂、实用性强，既适用于广大痛经患者及其家属阅读，也对基层医护人员有一定的参考价值。

本书所收集的资料主要来自国内外书刊杂志，为许多作者辛勤劳动的成果，在此一并表示感谢！因编者水平有限，书中难免有错误和不足，恳请广大读者批评指正！

陈惠中





CONTENTS

目

录

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. 女性特有的五个生理期 (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. 阴道出血的原因	(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)痛经的临床表现及诊治	(43)
1. 月经病症的范围和种类	(43)
2. 产生月经病症的中医原因	(44)
3. 中医治疗月经病症的讲究	(45)
4. 痛经的概念	(45)
5. 原发性痛经的临床表现	(46)
6. 原发性痛经的临床诊断	(46)
7. 原发性痛经的西医病因	(46)
8. 原发性痛经的中医病因	(47)
9. 继发性痛经的表现及病因	(47)
10. 痛经的西医治疗	(48)
11. 防治痛经的原则和措施	(48)

二、痛经的自然疗法

(一)中药内治	(50)
1. 痛经的辨证施治方	(50)
2. 治疗气滞血瘀型痛经的秘验方	(52)
3. 治疗寒湿凝滞型痛经的秘验方	(54)
4. 治疗湿热蕴结型痛经的秘验方	(55)
5. 治疗阳虚寒凝型痛经的秘验方	(55)
6. 治疗气血两虚型痛经的秘验方	(56)
7. 治疗肝肾不足型痛经的秘验方	(57)
8. 治疗经前痛经的秘验方	(58)
9. 治疗经期痛经的秘验方	(59)
10. 治疗经后痛经的秘验方	(59)
11. 治疗痛经的中成药	(60)
12. 中药汤剂治疗气滞血瘀型原发性痛经的 临床报道	(62)



13. 中药汤剂治疗血瘀兼血虚型原发性痛经的 临床报道	(67)
14. 中药汤剂治疗寒湿凝滞型原发性痛经的 临床报道	(70)
15. 中药汤剂治疗湿热蕴结型原发性痛经的 临床报道	(73)
16. 中药汤剂治疗阳虚寒凝型原发性痛经的 临床报道	(74)
17. 中药汤剂治疗气血两虚型原发性痛经的 临床报道	(78)
18. 中药汤剂治疗肝肾不足型原发性痛经的 临床报道	(80)
19. 中药汤剂治疗各型原发性痛经的临床报道	(83)
20. 中药汤剂治疗其余类型原发性痛经的临床报道 ...	(87)
21. 中药汤剂治疗膜性原发性痛经的临床报道	(92)
22. 中药汤剂治疗继发性痛经的临床报道	(95)
(二)药膳疗法	(99)
1. 痛经的饮食宜忌	(99)
2. 治疗气滞血瘀型痛经的药膳方	(100)
3. 治疗寒湿凝滞型痛经的药膳方	(102)
4. 治疗湿热蕴结型痛经的药膳方	(103)
5. 治疗阳虚寒凝型痛经的药膳方	(103)
6. 治疗气血两虚型痛经的药膳方	(104)
7. 治疗肝肾不足型痛经的药膳方	(105)
8. 治疗痛经的茶疗方	(106)
9. 治疗痛经的酒疗方	(107)
10. 治疗痛经的鸡蛋方	(110)
(三)体针疗法	(112)



1. 气滞血瘀型痛经的体针治疗 (112)
2. 寒湿凝滞型痛经的体针治疗 (114)
3. 湿热蕴结型痛经的体针治疗 (116)
4. 阳虚寒凝型痛经的体针治疗 (117)
5. 气血两虚型痛经的体针治疗 (118)
6. 肝肾不足型痛经的体针治疗 (119)
7. 体针辨证治疗痛经的临床疗效 (121)
8. 体穴辨证皮下针刺治疗痛经的临床疗效 (121)
9. 承浆合大椎穴针刺治疗痛经的临床疗效 (122)
10. 承山合三阴交穴针刺治疗痛经的临床疗效 (122)
11. 三阴交、中极等穴针刺治疗痛经的临床疗效 (123)
12. 膝眼穴针刺治疗痛经的临床疗效 (123)
13. 十七椎穴针刺治疗痛经的临床疗效 (123)
14. 十七椎主配穴针刺治疗痛经的临床疗效 (124)
15. 血海压痛点针刺治疗痛经的临床疗效 (124)
16. 次髎穴针刺治疗痛经的临床疗效 (124)
17. 体穴辨证针刺合中药治疗痛经的临床疗效 (125)
18. 体穴辨证针刺合中药导入治疗痛经的
 临床疗效 (125)
19. 体穴针刺合艾条悬灸治疗痛经的临床疗效 (126)
20. 三阴交针刺合神阙艾灸治疗痛经的临床疗效 (127)
21. 体穴针刺合耳压治疗青春期痛经的临床疗效 (127)
22. 关元俞主配穴针刺合拔罐治疗痛经的
 临床疗效 (128)
23. 体穴辨证针刺合远红外线照射治疗痛经的
 临床疗效 (128)
- (四) 梅花针等其他针刺疗法 (129)
 1. 虚实证痛经的梅花针治疗 (129)



2. 痛经的辨证梅花针治疗	(129)
3. 痛经的不同部位梅花针治疗	(130)
4. 痛经的夹脊梅花针治疗	(130)
5. 次髂梅花针叩刺合拔罐治疗痛经的临床疗效	(131)
6. 痛经的头针治疗	(132)
7. 痛经的芒针治疗	(132)
8. 痛经的腕踝针治疗	(132)
9. 腕踝针治疗痛经的临床疗效	(132)
10. 腕踝针合体穴辨证针刺治疗痛经的临床疗效	(133)
11. 腕踝针合温针灸治疗痛经的临床疗效	(133)
12. 痛经的火针治疗	(134)
13. 痛经的电针治疗	(134)
14. 体穴电针合电磁波照射治疗痛经的临床疗效	(135)
15. 次髂埋针治疗痛经的临床疗效	(135)
(五) 艾灸疗法	(136)
1. 痛经的温针灸治疗	(136)
2. 寒湿凝滞型痛经的温针灸治疗	(136)
3. 痛经的艾条悬灸治疗	(137)
4. 痛经的隔物灸治疗	(137)
5. 合阳温针灸治疗痛经的临床疗效	(138)
6. 关元温针灸治疗痛经的临床疗效	(138)
7. 小腹三穴温针灸治疗痛经的临床疗效	(138)
8. 多部位取穴温针灸治疗痛经的临床疗效	(139)
9. 三阴交主配穴温针灸治疗痛经的临床疗效	(139)
10. 辨证温针灸治疗痛经的临床疗效	(140)
11. 关元穴艾条悬灸治疗痛经的临床疗效	(140)
12. 归来、交信等穴艾条悬灸治疗痛经的临床疗效	(140)
13. 辨证艾条悬灸治疗痛经的临床疗效	(141)



14. 神阙合关元穴隔姜灸治疗痛经的临床疗效 (141)
15. 关元、石门、八髎穴隔附子饼灸治疗痛经的临床疗效 (142)
16. 体穴点灸合中药膏外敷治疗痛经的临床疗效 (142)
17. 艾炷灸合体针治疗痛经的临床疗效 (143)
18. 体穴隔姜灸合耳压治疗痛经的临床疗效 (143)
19. 至阴穴针灸合耳压治疗痛经的临床疗效 (144)
20. 辨证温针灸合耳压治疗痛经的临床疗效 (144)
- (六)耳疗 (145)
 1. 痛经的主配穴耳针治疗 (145)
 2. 气滞血瘀型痛经的耳针治疗 (145)
 3. 寒湿凝滞型痛经的耳针治疗 (146)
 4. 气血两虚型痛经的耳针治疗 (146)
 5. 肝肾不足型痛经的耳针治疗 (147)
 6. 痛经的耳压治疗 (147)
 7. 痛经的耳穴电针治疗 (148)
 8. 痛经的酒精棉球塞耳孔治疗 (148)
 9. 子宫耳针治疗痛经的临床疗效 (149)
 10. 耳针合体针治疗痛经的临床疗效 (149)
 11. 耳针合捏脊治疗痛经的临床疗效 (149)
 12. 耳压治疗痛经的临床疗效 (150)
 13. 辨证耳压治疗痛经的临床疗效 (151)
 14. 耳压合体针治疗痛经的临床疗效 (152)
 15. 耳压合中药汤剂治疗痛经的临床疗效 (153)
 16. 耳压合按摩治疗痛经的临床疗效 (153)
 17. 耳穴埋针治疗痛经的临床疗效 (154)
 18. 耳尖穴位注射治疗痛经的临床疗效 (154)



(七)手疗和足疗·····	(155)
1. 痛经的手针法治疗 ·····	(155)
2. 痛经的手印疗法 ·····	(155)
3. 痛经的手部反射区按摩治疗 ·····	(156)
4. 痛经的手浴治疗 ·····	(156)
5. 痛经的足穴针刺治疗 ·····	(157)
6. 痛经的足底涌泉穴敷贴治疗 ·····	(157)
7. 痛经的足部点穴按摩治疗 ·····	(158)
8. 痛经的足部反射区按摩治疗 ·····	(158)
9. 痛经的足部药浴治疗 ·····	(158)
(八)脐疗和鼻疗·····	(160)
1. 气滞血瘀型痛经的敷脐治疗 ·····	(160)
2. 血瘀性痛经的敷脐治疗 ·····	(161)
3. 寒湿凝滞型痛经的敷脐治疗 ·····	(162)
4. 寒凝血瘀型痛经的敷脐治疗 ·····	(163)
5. 阳虚寒凝型痛经的敷脐治疗 ·····	(163)
6. 气血两虚型痛经的敷脐治疗 ·····	(164)
7. 肝肾不足型痛经的敷脐治疗 ·····	(165)
8. 山茱萸白药膏敷脐治疗痛经的临床疗效 ·····	(166)
9. 速效痛经舒敷脐治疗痛经的临床疗效 ·····	(166)
10. 艾香药袋敷脐治疗痛经的临床疗效 ·····	(166)
11. 药膏辨证敷脐治疗痛经的临床疗效 ·····	(167)
12. 药食熨敷神阙治疗痛经的临床疗效 ·····	(167)
13. 食盐中药熨敷脐部治疗痛经的临床疗效 ·····	(168)
14. 中药膏敷脐等治疗痛经的临床疗效 ·····	(168)
15. 中药敷脐合体穴电针治疗痛经的临床疗效 ·····	(168)
16. 中药敷脐合足浴治疗痛经的临床疗效 ·····	(169)
17. 痛经的药散塞鼻法治疗 ·····	(170)



18. 鼻嚏法治疗痛经的临床疗效 (170)
- (九) 穴位敷熨疗法 (170)
1. 痛经的关元穴敷贴治疗 (170)
 2. 痛经的关元合神阙穴敷贴治疗 (172)
 3. 痛经的关元合三阴交等穴敷贴治疗 (173)
 4. 痛经的关元合气海穴敷熨治疗 (173)
 5. 痛经的小腹部阿是穴敷熨治疗 (174)
 6. 痛经的腹部阿是穴热敷治疗 (176)
 7. 痛经的阴道内纳药治疗 (177)
 8. 痛经的中药煎剂灌肠治疗 (178)
 9. 穴位敷贴合穴位注射治疗痛经的临床疗效 (178)
 10. 腹部阿是穴敷熨治疗痛经的临床疗效 (179)
 11. 穴位麝香风湿油敷涂治疗痛经的临床疗效 (179)
- (十) 穴位注射和埋线疗法 (179)
1. 痛经的中药制剂穴位注射治疗 (179)
 2. 痛经的西药制剂穴位注射治疗 (180)
 3. 痛经的中西药合剂穴位注射治疗 (181)
 4. 辨证穴位注射治疗痛经的临床疗效 (182)
 5. 三阴交穴位注射治疗痛经的临床疗效 (183)
 6. 十七椎穴位注射治疗痛经的临床疗效 (183)
 7. 痛经的主配穴埋线治疗 (183)
 8. 痛经的穴位埋线治疗 (184)
 9. 辨证穴位埋线治疗痛经的临床疗效 (184)
- (十一) 拔罐和刮痧疗法 (185)
1. 痛经的体穴针刺拔罐治疗 (185)
 2. 痛经的经穴叩刺拔罐治疗 (185)
 3. 关元俞针罐治疗痛经的临床疗效 (186)
 4. 次髂拔罐放血治疗痛经的临床疗效 (186)



5. 次髂叩刺拔罐治疗痛经的临床疗效	(186)
6. 穴位拔罐合隔姜灸治疗痛经的临床疗效	(187)
7. 痛经的体穴刮痧治疗	(187)
8. 体穴刮痧合拔罐治疗痛经的临床疗效	(188)
(十二)按摩疗法	(188)
1. 痛经的辨证经穴按摩治疗	(188)
2. 痛经的常规按摩治疗操作步骤	(190)
3. 痛经的自我按摩治疗操作步骤	(191)
4. 痛经的家庭简易按摩治疗	(192)
5. 主配穴按摩治疗痛经的临床疗效	(193)
6. 按摩点穴治疗痛经的临床疗效	(193)
7. 一指禅推法治疗痛经的临床疗效	(194)
8. 腰骶部经穴按摩治疗痛经的临床疗效	(194)
9. 推按第二掌骨侧下腹穴治疗痛经的临床疗效	(195)
10. 经穴按摩合注射治疗痛经的临床疗效	(195)
(十三)体育疗法和物理疗法	(196)
1. 痛经的瑜伽治疗	(196)
2. 痛经的经穴激光照射治疗	(196)
3. 痛经的阿是穴神灯治疗仪照射治疗	(197)
(十四)心理和生活起居疗法	(197)
1. 痛经者的心理调节注意点	(197)
2. 痛经者的生活起居注意点	(197)
附录 针灸穴位示意图	(199)