

月经不调

自然疗法

● 陈惠中 主编



金盾出版社

月 经 失 调 自 然 疗 法

主 编

陈惠中

副主编

朱红凤 陈 斌

编著者

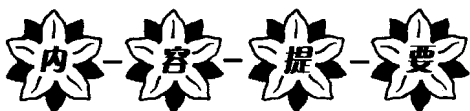
陆健敏 张文君 斯才璞

陈晓清 徐 锋 王敏春

刘新卷 刘 珽 陈 斌

朱红凤 陈惠中

金 盾 出 版 社



本书简要介绍了与月经相关的医学知识,详细介绍了月经不调、月经先期、月经后期、月经先后无定期、月经过多、月经过少的中药内治、药膳疗法、针灸疗法、耳疗、足疗、脐疗和按摩疗法等。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

月经失调自然疗法/陈惠中主编.--北京:金盾出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5082-6773-9

I. ①月… II. ①陈… III. ①月经失调—诊疗 IV. ①R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 006429 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:北京军迪印刷有限责任公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:148 千字

2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:12.00 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，在生理上有经、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。如月经的周期、量、色、质等方面发生改变，即可发生月经病症。月经期，神经内分泌功能有了改变，全身及局部抵抗力降低。如不注意经期卫生，不注意经期的情绪调节，如涉水受凉或坐卧湿地、劳累过度或剧烈运动、精神上受到刺激等，均可导致月经病症，月经失调就是其中的一种。凡是月经的周期或经量出现异常者，称为月经失调。以月经周期改变为主的有月经先期、月经后期、月经先后无定期等；以经量改变为主的有月经过多、月经过少等。月经失调是常见的妇科疾病，给广大青壮年妇女，特别是未婚、未孕妇女带来诸多的烦恼和不便，也会给和睦欢乐的家庭带来不利的影响，故应重视月经失调的防治。

简单地讲，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抵御疾病、治疗疾病、康复保健的手段及方法，是一种不用化学药物和医疗仪器防治常见病的方法。祖国的中医学是世界上自然疗法最完美、最集中的学科，是世界上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、无不良反应及实用性强的特点，而且自然疗法

的内容丰富、蔚为大观，并形成了一门包括预防医学、临床医学、康复医学的应用性医学学科。所以，世界卫生组织（WHO）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 世纪防治疾病和保健常用的方法之一。国内外临床实践证明，自然疗法中的一些方法，对月经病症中的月经失调诸症是行之有效的，而且还有一定的预防作用，又无不良反应等，故便于患者长期反复坚持使用。

本书详细介绍了与月经有关的医学知识，以及月经不调、月经先期、月经后期、月经先后无定期、月经过多、月经过少等的自然疗法，包括中药内治、药膳疗法、针疗、灸疗、耳疗、足疗、脐疗、穴位敷贴疗法、穴位注射、穴位埋线、按摩疗法、物理疗法等。月经失调患者，如能坚持使用书中相应合适的自然疗法，必然会收到良好的防治效果。本书力求内容深入浅出、通俗易懂、实用性强，以既适合于广大月经失调患者及其家属阅读，也对基层医护人员有一定的参考价值。

本书所汇集的资料，主要来自国内外书刊，为许多作者辛勤劳动的成果，在此一并表示感谢！因水平有限，书中如有错误和不足，恳请广大读者批评指正。

陈惠中



月经失调自然疗法





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 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)



月经失调自然疗法

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)



月经失调自然疗法

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. 月经失调的概念 (45)
5. 引起月经失调的原因 (46)
6. 白带多的妇女往往会有月经失调 (46)
7. 妇女人工流产或服避孕药后会出现月经失调 (47)
8. 不同类型月经失调的概念及临床表现 (47)
9. 月经失调妇女面色的变化 (48)
10. 月经失调的诊断步骤 (49)
11. 月经失调者就诊和服药时间的选择 (50)
12. 月经失调久治不愈的原因 (50)

二、月经失调自然疗法

- (一) 中药内治 (52)
 1. 月经不调的辨证施治 (52)
 2. 心脏型月经不调的辨证施治 (54)
 3. 治疗气血两虚型月经不调的中药制剂 (55)
 4. 治疗肝肾亏虚型月经不调的中药制剂 (56)
 5. 治疗气滞血瘀型月经不调的中药制剂 (57)
 6. 治疗寒凝经脉型月经不调的中药制剂 (58)
 7. 治疗火旺血热型月经不调的中药制剂 (58)
 8. 治疗各型月经不调的中成药 (59)
 9. 益气固冲汤治疗月经不调的临床疗效 (60)
 10. 加味举元煎治疗月经不调的临床疗效 (61)
 11. 归脾汤治疗月经不调的临床疗效 (61)
 12. 固本止血汤治疗月经不调的临床疗效 (61)
 13. 温经汤治疗月经不调的临床疗效 (62)



目 录

14. 舒肝调经汤治疗月经不调的临床疗效	(62)
15. 调经三方治疗月经不调的临床疗效	(63)
(二) 药膳疗法	(63)
1. 月经不调的饮食宜忌	(63)
2. 治疗气虚型月经不调的药膳方	(64)
3. 治疗血虚型月经不调的药膳方	(65)
4. 治疗虚热型月经不调的药膳方	(66)
5. 治疗血寒型月经不调的药膳方	(67)
6. 治疗血瘀型月经不调的药膳方	(67)
7. 治疗肝郁气滞型月经不调的药膳方	(68)
8. 治疗气滞血瘀型月经不调的药膳方	(68)
9. 治疗肾虚型月经不调的药膳方	(69)
10. 治疗月经不调的山楂方	(70)
11. 治疗月经不调的枸杞子方	(70)
12. 治疗月经不调的枸杞头方	(71)
13. 治疗月经不调的藕疗方	(72)
14. 治疗月经不调的小茴香方	(73)
15. 治疗月经不调的醋疗方	(74)
16. 治疗月经不调的酒疗方	(74)
17. 治疗月经不调的茶疗方	(75)
18. 治疗月经不调的鸡蛋方	(76)
19. 治疗月经不调的鸡肉方	(77)
20. 治疗月经不调的鸭肉方	(78)
(三) 针灸疗法	(79)
1. 月经不调的主配穴针刺治疗	(79)
2. 辨证月经不调的主配穴针刺治疗	(80)
3. 月经不调的灸灼穴位治疗	(80)
4. 温针灸治疗月经不调的临床疗效	(81)



(四)耳 疗	(81)
1. 月经不调的耳针治疗	(81)
2. 月经不调的耳压治疗	(81)
3. 月经不调的主配穴耳压治疗	(83)
4. 月经不调的耳穴按摩治疗	(83)
5. 耳压治疗月经不调的临床疗效	(83)
6. 电耳针合耳压治疗月经不调的临床疗效	(84)
(五)足 疗	(85)
1. 月经不调的足部点穴按摩治疗	(85)
2. 月经不调的足部反射区按摩治疗	(85)
3. 月经不调的足底涌泉穴敷贴治疗	(86)
4. 月经不调的足部药浴治疗	(87)
(六)脐疗和按摩疗法	(88)
1. 月经不调的敷脐治疗	(88)
2. 月经不调的按摩治疗	(88)
3. 月经不调的点穴按摩治疗	(88)
(七)埋线和挑治疗法	(89)
1. 月经不调的穴位埋线治疗	(89)
2. 月经不调的穴位挑治治疗	(89)
(八)物理和生活起居疗法	(89)
1. 月经不调的穴位电吹风治疗	(89)
2. 激光穴位照射治疗月经不调的临床疗效	(90)
3. 月经不调的生活起居注意点	(90)

三、月经先期自然疗法

(一)中药内治	(92)
1. 治疗实热型月经先期的中药方	(92)
2. 治疗虚热型月经先期的中药方	(92)



3. 治疗肝郁化热型月经先期的中药方	(93)
4. 治疗气虚型月经先期的中药方	(93)
5. 治疗月经先期的中成药制剂	(94)
6. 清经颗粒治疗月经先期的临床疗效	(95)
7. 归芍汤治疗月经先期的临床疗效	(95)
8. 丹栀逍遥散治疗月经先期的临床疗效	(96)
(二) 药膳疗法	(96)
1. 月经先期的饮食宜忌	(96)
2. 治疗实热型月经先期的药膳方	(97)
3. 治疗虚热型月经先期的药膳方	(97)
4. 治疗肝郁化热型月经先期的药膳方	(98)
5. 治疗气虚型月经先期的药膳方	(98)
6. 治疗月经先期的鸡肉、鸡蛋方	(99)
7. 治疗月经先期的茶疗方	(100)
8. 治疗月经先期的粥疗方	(100)
(三) 针灸疗法	(101)
1. 月经先期的主配穴辨证针刺治疗	(101)
2. 月经先期的针刺治疗	(101)
3. 月经先期的头针治疗	(102)
4. 月经先期的梅花针治疗	(102)
5. 月经先期的穴位温针灸治疗	(103)
6. 月经先期的穴位艾条悬灸治疗	(103)
7. 月经先期的穴位艾炷灸治疗	(103)
8. 月经先期的穴位隔姜灸治疗	(103)
(四) 耳疗和脐疗	(104)
1. 月经先期的耳针治疗	(104)
2. 月经先期的耳压治疗	(104)
3. 月经先期的敷脐治疗	(104)



月经失调自然疗法

- 4. 神功经先散敷脐治疗月经先期的临床疗效 (105)
- 5. 月经先期的穴位敷贴治疗 (105)
- (五)按摩疗法和其他..... (106)
 - 1. 月经先期的主配穴辨证按摩治疗 (106)
 - 2. 月经先期的穴位按摩治疗 (106)
 - 3. 月经先期按摩治疗的操作步骤 (106)
 - 4. 月经先期的自我按摩操作步骤 (107)
 - 5. 月经先期的生活起居注意点 (108)

四、月经后期自然疗法

- (一)中药内治..... (109)
 - 1. 治疗血实寒型月经后期的中药方 (109)
 - 2. 治疗血虚寒型月经后期的中药方 (109)
 - 3. 治疗血虚型月经后期的中药方 (110)
 - 4. 治疗气滞型月经后期的中药方 (111)
 - 5. 治疗月经后期的中成药制剂 (111)
- (二)药膳疗法..... (112)
 - 1. 月经后期的饮食宜忌 (112)
 - 2. 治疗血实寒型月经后期的药膳方 (112)
 - 3. 治疗血虚寒型月经后期的药膳方 (113)
 - 4. 治疗血虚型月经后期的药膳方 (114)
 - 5. 治疗气滞型月经后期的药膳方 (114)
 - 6. 治疗月经后期的鸡蛋、鸡肉方 (115)
 - 7. 治疗月经后期的药粥方 (116)
 - 8. 治疗月经后期的药酒方 (116)
- (三)针灸疗法..... (117)
 - 1. 月经后期的主配穴辨证针刺治疗 (117)
 - 2. 气血虚型月经后期的针刺治疗 (118)



3. 气滞型月经后期的针刺治疗	(118)
4. 月经后期的头皮针治疗	(119)
5. 穴位针刺合艾条悬灸治疗月经后期的临床疗效 ...	(119)
6. 辨证穴位针刺合艾条悬灸治疗月经后期的 临床疗效	(119)
7. 月经后期的温针灸治疗	(120)
8. 月经后期的艾炷灸治疗	(120)
9. 月经后期的艾条悬灸治疗	(120)
10. 月经后期的主配穴辨证艾条悬灸治疗	(121)
(四)耳疗和脐疗.....	(121)
1. 月经后期的耳针治疗	(121)
2. 月经后期的耳压治疗	(122)
3. 耳压治疗气血虚型月经后期的临床疗效	(122)
4. 耳压治疗气滞型月经后期的临床疗效	(122)
5. 月经后期的药膏敷脐治疗	(123)
6. 月经后期的肚脐敷药艾灸治疗	(123)
7. 月经后期的神阙敷猪膀胱药酒治疗	(123)
(五)按摩疗法和其他.....	(124)
1. 月经后期的辨证穴位按摩治疗	(124)
2. 月经后期按摩治疗的操作步骤	(124)
3. 月经后期的自我按摩操作步骤	(125)
4. 月经后期的生活起居注意点	(126)

五、月经先后无定期自然疗法

(一)中药内治.....	(127)
1. 治疗肝郁型月经先后无定期的中药方	(127)
2. 治疗肾虚型月经先后无定期的中药方	(128)
3. 治疗肝郁脾虚型月经先后无定期的中成药	(128)



4. 治疗脾肾双亏型月经先后无定期的中成药	(129)
(二) 药膳疗法	(129)
1. 月经先后无定期的饮食宜忌	(129)
2. 治疗肝郁型月经先后无定期的药膳方	(129)
3. 治疗肾虚型月经先后无定期的药膳方	(130)
(二) 针灸疗法	(131)
1. 月经先后无定期的主配穴辨证针刺治疗	(131)
2. 月经先后无定期的针刺治疗	(131)
3. 月经先后无定期的梅花针治疗	(132)
4. 针刺和服药并用治疗月经先后无定期的 临床疗效	(132)
5. 月经先后无定期的温针灸治疗	(132)
6. 温针灸治疗月经先后无定期的临床疗效	(133)
7. 月经先后无定期的艾条悬灸治疗	(133)
8. 月经先后无定期的艾条雀啄灸治疗	(133)
(四) 耳 疗	(133)
1. 月经先后无定期的耳针治疗	(133)
2. 月经先后无定期的耳压治疗	(134)
3. 耳压治疗月经先后无定期的临床疗效	(134)
4. 电耳针合耳压治疗月经先后无定期的临床疗效 ...	(135)
(五) 脐 疗	(135)
1. 月经先后无定期的肚脐敷药膏纱布棉垫治疗	(135)
2. 月经先后无定期的肚脐敷贴膏药治疗	(135)
3. 月经先后无定期的肚脐药袋熨敷治疗	(136)
4. 月经先后无定期的神阙药敷隔物灸治疗	(136)
(六) 按摩疗法和其他	(136)
1. 月经先后无定期的点穴按摩治疗	(136)
2. 月经先后无定期的按摩治疗操作步骤	(137)



3. 月经先后无定期的自我按摩操作步骤 (138)
4. 辨证穴位激光照射治疗月经先后无定期的
 临床疗效 (138)
5. 月经先后无定期的生活起居注意点 (139)

六、月经过多自然疗法

- (一) 中药内治 (140)
 1. 治疗气虚型月经过多的中药方 (140)
 2. 治疗血热型月经过多的中药方 (141)
 3. 治疗血瘀型月经过多的中药方 (141)
 4. 参茜固经冲剂治疗月经过多的临床疗效 (142)
 5. 宫血灵治疗月经过多的临床疗效 (142)
 6. 断血流治疗月经过多的临床疗效 (142)
 7. 乌茜汤治疗月经过多的临床疗效 (143)
 8. 参茜童便饮治疗月经过多的临床疗效 (143)
- (二) 药膳疗法 (143)
 1. 月经过多的饮食宜忌 (143)
 2. 治疗气虚型月经过多的药膳方 (144)
 3. 治疗血热型月经过多的药膳方 (145)
 4. 治疗血瘀型月经过多的药膳方 (145)
 5. 治疗月经过多的鸡蛋、鸡肉方 (146)
 6. 治疗月经过多的茶疗方 (147)
 7. 治疗月经过多的醋疗方 (147)
 8. 治疗月经过多的酒疗方 (148)
 9. 治疗月经过多的粥疗方 (149)
- (三) 针灸疗法 (150)
 1. 血热型月经过多的针刺治疗 (150)
 2. 气虚型月经过多的针刺治疗 (150)