

〔东方医学博士〕 庄雅惠

著

为你定制的汉方药膳

女中医写给

女人的保健书

这样做，老得慢



照着“冻龄”女医生保健秘诀做

各年龄段女人必会遇到的15种问题，
量身打造的天然、温和、无副作用的“汉方养生法”

○不生病 ○不易老 ○不发胖

中国妇女出版社

女中医 这样做，老得慢 写给女人的保健书

庄雅惠 著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女中医写给女人的保健书 / 庄雅惠著. — 北京 :
中国妇女出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5127-0365-0

I. ①女… II. ①庄… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第162039号

本书简体中文版权由台湾邦联文化事业有限公司正式授予北京凤凰千高原文化传播有限公司。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-7667

女中医写给女人的保健书

作 者: 庄雅惠 著

策划编辑: 张冬霞

责任编辑: 魏 可

版式设计: 陈 辉 邹红梅

封面设计: 艺 尚

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: <http://www.womenbooks.com.cn>

经 销: 各地新华书店

印 刷: 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本: 185×260 1/16

印 张: 9

字 数: 165千字

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0365-0

定 价: 36.80元



〔作者序〕

给自己健康美丽的未来 就是多爱自己一点！

多年前我出门诊时发现，很多妇女因不正确的保健观念而致病，所以我将常见妇科疾病保健观念集结成书，与读者一起分享。多年后我发现，门诊中女性患者的卫生常识仍不足，而随着社会变迁，疾病种类也变多了，因此盼望这次的修订本能更加照顾现代女性的身心。

每次看到伟大的妈妈们，实在令人不胜唏嘘。她们为了孩子的健康，往往不计辛劳寻医就诊，但却舍不得多花些精神与金钱，照顾自己的身体。身为女人与医师，看到这些充满母爱光辉的女性，总希望她们可以多爱自己一点，而爱自己，就从正确维护自己的健康开始。若失去健康，如何有能力来照顾自己所爱的家人呢？很多人认为医师不太会生病，每当看到医师在服药时，总会露出讶异的眼神。其实，医师的工作场所往往是病气聚集最重的地方，若缺乏自我保健的能力，怎能抵抗病菌的入侵？因此，每日饮用养生茶，成为我强身抗毒的法宝，就是因为我曾经一度失去健康，所以更知道健康的可贵。

记得月经来潮后，我几乎每个月都会有生理痛，因此在未学中医以前，一直是服用止痛药来减轻痛经，然而在研读中医之后，才发觉传统疗法的神奇，而部分治疗成效，更是西医所无法比拟的，尤其是妇科疾病的治疗，因具有天然、无副作用的特点，所以愈来愈受女性朋友的信赖。

我虽然身为医师，却曾因家庭因素而诱发了情绪失调、月经异常及子宫内膜异位症等病。刹那间，我因震惊而清醒，我告诉自己，唯有解除心灵的束缚，才能根本治疗疾病；唯有身体力行，才能面对我的病人；唯有多爱自己一点，才能找回健康。所以，我靠着家人、朋友的爱及中药调理，一步步挥别阴影，找回健康，活出自我。

仅以这本书献给正和病魔作战的父亲，他从小教导我要勇于接受挑战，永不放弃，盼望家人的爱能赐给他力量，陪他走这一段虽然艰辛、但却充满平安的抗癌之路！



本书使用说明



- 1 茶饮及药膳名称：为本道茶饮、药膳的中文名称，通常以主食材、主要药材或功效命名，使读者一看即明白。
- 2 功效：为本道茶饮、药膳的主要功效，让读者可以清楚了解食用本食谱可产生的效果。
- 3 材料：说明本道茶饮、药膳材料的分量。材料分成“A 中药材”及“B 一般食材”，排列方式中药材是以分量由多到少排序；一般食材则是主食材放在前面，再由多到少排序。
- 4 分量：为本道茶饮、药膳食用的量，以天或人份为单位。
- 5 调味料：制作本道茶饮、药膳所需要的调味料及分量。
- 6 做法：制作本道茶饮、药膳的详细制作、烹调步骤与方法。本书中的茶饮或药膳汤中的水量可依个人的喜好增减，均不会影响药膳的功效，书中所列的水量是一般状态的参考值。
- 7 适用对象：只要在适用对象中，符合所列的 1 个症状就可以饮用或食用。平时可食用的茶饮或药膳，只要在适用对象中，而且没有急性发炎都可食用。
- 8 服用 / 食用方法：让读者能清楚明白饮用或食用的方法。
- 9 贴心叮咛：针对本道茶饮、药膳会因个人状况增减替换的食材或药材，及制作上的注意事项。

烹调相关说明

★ 每道汤品中所标示的两、钱及克的分量均为实际的重量，包含不可食用部分如海鲜的壳、排骨的骨头等的重量。所有的中药、生鲜食材及蔬菜请洗净后再料理。

中药计量换算：1 两 = 37.5 克，1 钱 = 3.75 克。

盛食材杯请用量杯。

调味料计量换算：1 大匙 = 15 毫升 (ml) = 3 小匙，1 小匙 (茶匙) = 5 毫升 (ml)。

★ 茶饮若煮超过一天以上的量，煮好放凉后，将其余天份的茶饮放入冰箱冷藏保存。

目录

001 【导读】认识基本中医常识



与女人关系最密切的妇科问题

问题 1 月经异常

- 006 中医看月经异常
- 006 西医看月经异常
- 【月经异常 ①】经期异常
- 【月经异常 ②】经前症候群
- 【月经异常 ③】痛经
- 010 月经异常的日常生活保健
- 013 关于 MC 常见的 5 大迷思
- 014 改善经期不适的 12 道药膳
- 【经期调理茶饮】
- 红糖顺经茶、桃仁排血茶、白芍止血茶
- 【经后调理药膳】
- 加味四物鸡汤、健胃四物鸡汤、清凉补血汤
- 【平时调理茶饮、药膳】
- 玫瑰美人茶、百合牛肉汤、天麻补血汤
- 桂花窈窕茶、麻油排骨汤、美颜麻油鸭

问题 2 生殖系统良性肿瘤

- 022 中医看子宫肿瘤
- 022 西医看子宫肿瘤
- 【生殖系统良性肿瘤 ①】子宫肌瘤
- 【生殖系统良性肿瘤 ②】子宫肌腺症
- 【生殖系统良性肿瘤 ③】卵巢肿瘤
- 【生殖系统良性肿瘤 ④】乳房良性肿瘤
- 025 生殖系统良性肿瘤日常生活保健
- 027 关于妇科肿瘤的传言
- 028 消肿瘤的 5 道药膳
- 美胸护乳鱼汤
- 逍遥解郁茶、当归玫瑰饮
- 黑豆补血鸡汤、莲藕银耳红豆汤

问题 3 泌尿道感染

- 032 中医看泌尿道感染
- 032 西医看泌尿道感染
- 033 泌尿道感染日常生活保健
- 034 舒缓泌尿道感染 6 道药膳

【发作期茶饮】

- 菊花清热茶
- 化石止痛茶、双花解毒茶
- 【日常养生茶饮、药膳】
- 天冬蔓越莓饮、薏仁红豆粥
- 五加山药排骨汤

问题 4 带下异常

- 038 中医看带下异常
- 038 西医看带下异常
- 039 带下异常日常生活保健
- 040 舒缓带下异常的 6 道药膳
- 【发作期茶饮】
- 清热止带茶
- 止血止带茶、散寒止带茶
- 【症状缓解期茶饮、药膳】
- 清凉止带茶、除湿止带粥、仙鹤草排骨汤



女人最常忽视的小毛病

毛病 1 贫血

- 046 中医看贫血
- 047 西医看贫血
- 048 血虚或贫血日常生活保健
- 050 补血的 5 道药膳
- 黄芪猪肝汤
- 补血酸辣汤
- 桑葚补血茶、红豆紫米粥、山药芝麻糊

毛病 2 低血压

- 054 中医看低血压
- 054 西医看低血压
- 055 低血压日常生活保健
- 056 升压的 5 道药膳
- 黄芪首乌茶
- 桂枝粉光参茶、东洋参茶
- 强心八宝粥
- 补肾羊肉汤

毛病 3 四肢冰冷

- 060 中医看四肢冰冷
- 060 西医看四肢冰冷
- 061 四肢冰冷日常生活保健



- 062 温暖四肢的 5 道药膳
补血温阳鸡汤
海参白菜排骨汤
温暖茶、红豆花生汤、暖冬酒

毛病 4 ●●● 水肿

- 066 中医看水肿
066 西医看水肿
067 水肿的日常生活保健
068 消水肿的 5 道药膳
健脾祛湿粥
清热消水茶、祛湿消肿茶
红枣虱目鱼汤、补血消肿鸡汤

毛病 5 ●●● 静脉曲张

- 072 中医看静脉曲张
072 西医看静脉曲张
073 静脉曲张的日常生活保健
074 舒缓静脉曲张的 5 道药膳
狗脊排骨汤
党参薏仁茶、杜仲丹参茶
海带豆腐味噌汤、山药莲藕牛奶

Part3 成熟女性的 常见烦恼

烦恼 1 ●●● 慢性酸痛

- 080 中医看慢性酸痛
080 西医看慢性酸痛
081 慢性酸痛的日常生活保健
082 改善慢性酸痛的 5 道药膳
上半身酸痛茶、下半身止痛茶
猪尾山药汤、牛乳埔排骨汤
半筋半肉牛肉汤

烦恼 2 ●●● 骨质疏松症

- 086 中医看骨质疏松症
086 西医看骨质疏松症
086 骨质疏松症的日常生活保健
090 补钙的 5 道药膳
油豆腐海参煲、鸡翅鸡脚汤、山药牡蛎汤
桂圆阿胶饮、强精固本茶

烦恼 3 ●●● 更年期症候群

- 093 中医看更年期症候群

- 094 西医看更年期症候群
095 更年期症候群的日常生活保健
097 关于更年期最想知道的 Q & A
098 舒缓更年期不适的 6 道药膳
强心窈窕茶、青春果冻、安神止汗茶
红烧五加排骨、补气羊肉汤、玉竹鲈鱼汤

Part4

都市女性常见身体 情绪不适

症状 1 ●●● 头痛

- 104 中医看头痛
105 西医看头痛
107 头痛的日常生活保健
109 止头痛的 8 道药膳

【急性发作茶饮】

清热止痛茶、散寒止痛茶

【平时调理茶饮、药膳】

气血双补鸡汤、茉莉舒压茶、玫瑰麦茶
天麻鲈鱼汤、促循环茶、莲藕荞麦粥

症状 2 ●●● 皮肤问题

- 114 中医看皮肤干燥
114 西医看皮肤干燥
〔皮肤问题 ①〕皮肤干燥
〔皮肤问题 ②〕长痘痘
115 皮肤问题的日常生活保健
117 美肤的 5 道药膳
水嫩美人茶
银花解毒茶、松子山药甜汤、地瓜薏仁汤
补气亮眼茶

症状 3 ●●● 情绪障碍

- 121 中医看情绪障碍
122 西医看情绪障碍
〔情绪障碍 ①〕心身症
〔情绪障碍 ②〕焦虑症
〔情绪障碍 ③〕强迫症
〔情绪障碍 ④〕躁郁症
124 情绪障碍的日常生活保健
126 舒缓情绪的 5 道药膳
甘麦安眠茶、菊花退火茶、百合莲子粥
玫瑰解郁茶、甘菊茉莉茶
129 〔附录 1〕认识自己的体质
130 〔附录 2〕中药材小档案



中医把人体分成“五脏六腑”，所谓的“五脏”是指心、肺、脾、肝、肾。而“六腑”则是胆、胃、小肠、大肠、膀胱及三焦。内部的脏腑和外在的五官、四肢、皮肤毛发等具有相关性，只要体内脏腑发生病变，外在的器官也会跟随着产生变化。此外，还包含“阴、阳、气、血”等四大基本元素及八大毒害病症，彼此互相关连。

四大基本元素

在西医营养学理论中，每天摄取均衡的六大营养素，是人体热能及细胞修复、成长的主要来源。而在中医体系中，认为身体内的脏腑与经络，需要“阴、阳、气、血”等四大基本元素供应，唯有各司其职、各尽本分，才能使五脏六腑功能正常运行，维持健康。因此当其中一个脏腑虚弱不足，不仅会产生本身及相关器官的各种虚弱症状，同时因自我的防御力降低，成为六大病气及病菌入侵的好时机。

“阴”又称“阴液”“阴分”或“津液”，是体内清凉滋润液的总称，其中清稀如水的分泌液称为“津”，黏腻浓稠的分泌液称为“液”，均具有清凉镇定、滋养润滑及保湿美肤等功效。若清凉体液分泌不足，会产生口干舌燥、饥饿却吃不多、大便干硬难解，皮肤或黏膜会产生干燥发红、脱屑干裂、瘙痒红肿、容易出血，小便量不多、排出不畅、颜色较深或味腥等“阴虚”的干燥症状。常见如睡眠障碍、阴道干燥瘙痒、排卵出血等症。

陰



“阳”就是身体的一把火柱，具有温热身体及御寒保暖的功能。当阳火虚弱时，就表现出身体怕冷、手脚冰冷、四肢末梢肤色黯淡、指甲颜色变紫黑、容易失温、排软便或腹泻、抗寒力降低等“阳虚”的虚证，女性最常出现为四肢冰冷、不孕、经血色暗黑及月经延后等症状。

陽



“气”指的是身体的元气，脏腑能量的主要来源，任何组织器官的正常运作，都需要元气来推动，其他还包括组织器官的固定、不下垂（如眼袋、膀胱下垂、子宫下垂），体液或血液不随意流失（如流口水、拉肚子、大量出汗等），全身或局部血液及元气运行不顺畅（如腹部疼痛、胀闷不舒服）等气虚症状。常见如关节疼软无力、白带及频尿、漏尿等症。

氣



中医讲的“血”，包括西医讲的血液及血压，除了具有提供氧气及营养素给全身细胞外，血液中的白血球与各种抗体，更是提升免疫力的重要角色。当人体中的血不足时，容易出现脸色苍白、疲劳、排便干燥或不顺畅等血虚症状。和女性相关的疾病中以贫血、低血压及月经量过少最常出现。

血





八大毒害

中医认为引起生病的三大主要原因，包含大自然的病气、内生失调情绪及其他因素。所谓外来大自然的病气指的是“风、寒、暑、湿、燥、火”等六种，这六种病气类似西医的物理病因及病菌入侵，即吹风、受寒、中暑、潮湿、干燥、火气等六种病因，当这些病气

入侵后，会引起特有的症状。内生失调情绪是指“怒、喜、忧、思、悲、恐、惊”等七种情绪，而这些情绪变化过度会伤害身体，导致疾病产生。

此外，还有其他因素如外伤、蚊虫咬伤、饮食不知节制、疲劳过度、缺乏运动等致病毒素，都有可能影响身体正常的功能。

寒毒

寒毒是指受寒。寒毒在冬天最为常见，进入人体会产生疼痛、寒冷、活动力降低、胃肠蠕动变慢等功能降低的症状，女性身上常见的毛病有头痛、月经延后、经血色暗黑、痛经、肌肉关节疼痛等。



湿毒

湿毒在梅雨季节或8月暑季最为常见，入侵人体会产生沉重、黏腻、不正常分泌物等症状，常发生在女性身上有白带、虚胖、水肿等问题。



火热毒

火热毒在夏天最为常见，进入人体后，会伤害身体中阴凉保湿体液，产生身热、烦躁、发红、出血、排出物变色、味道不佳、大小便不顺畅、肿痛、瘙痒等上火症状，女性常见如阴道出现黄绿分泌物、泌尿道感染、躁郁症等。



暑热毒

暑热毒在7~8月最为常见，进入人体容易消耗体内清凉津液，产生中暑病症，常见如成人痘、失眠、皮肤出油、流汗过多等症。



干燥毒

干燥毒在秋天最为常见，进入人体会伤害体内阴凉保湿的体液，产生各种干燥症状，常见如肌肤干燥脱屑、大便干硬、忧郁症等。



情绪毒

思虑过度、爱钻牛角尖，当面临巨大压力无法正常舒解，抗压性低，日积月累会形成情绪毒，引发身心失调症，如忧郁症、焦虑症、更年期症候群。



饮食毒

饮食不知节制，时常吃大鱼大肉，蔬菜水果又摄取不足，容易饮食毒上身，引起消化不良、肥胖，常见如心血管疾病、更年期肥胖、代谢紊乱等问题。相反的，仅吃寒冷蔬果而不摄取温补肉品，则会月经失调、不孕等。



血瘀阻滞

血液循环不佳或阻塞形成血瘀阻，常因遗传、外伤、手术、出血或缺乏运动，引起痛经、瘀青、肿痛、肿块或肿瘤，常见如子宫肌瘤、静脉曲张、乳房纤维腺瘤等疾病。





{ Part 1 }

与女人关系最密切 的妇科问题

〔问题 1〕 月经异常

〔问题 2〕 生殖系统良性肿瘤

〔问题 3〕 泌尿道感染

〔问题 4〕 带下异常

当女孩经过青春期的洗礼，成为成熟女人后，随着每个月经期的来临，部分女性会产生程度不一的不适症状，轻微者不影响生活作息，严重则需居家休息，造成生活上的困扰。这些生理期间的不舒适，部分和乳房、卵巢及子宫病变有关，部分则不是器官病变造成。不论是哪种病因，均可以透过中医调理改善，让你每月月经顺畅！

中医看月经异常

在中医理论中，肾掌管生殖，心、肝主导血液的运行与储藏，脾胃为吸收营养、生成血液的根本，因此唯有这些脏腑功能正常及气血充沛，月经才不会失调。此外，情绪郁闷、焦躁忧虑或是喜吃生冷寒凉的食物，也是月经异常的常见病因。

中医认为的月经异常包括：月经提前或延后，天数太短或拖太久，月经量太少或过多，经血颜色暗黑、咖啡色，或鲜红色，夹有血块，以及月经来之前或经期任何不舒服的症状，只要其中一项不正常，则可称为月经异常，并可从中判断身体状况。



西医看月经异常

在西医理论中，引起月经异常的原因很多，除了单纯的内分泌失调以外，还包括多囊性卵巢、子宫肌瘤、子宫内膜异位症（子宫肌腺症及巧克力囊肿）、子宫颈息肉、卵巢肿瘤及盆腔炎等器质性病变。所以当病症出现后，应以中、西医师诊察后的处方为主，配合药膳调理体质为辅，若不就医诊治，可能延误治疗时机。

什么是正常月经

正常月经必须考虑周期天数、经期天数、月经血量、经血颜色、经血质地及经期前后不适症状等因素，以下分别说明。

指标1

月经周期

正常的月经周期相隔天数算法，是从经血第一天至下次月经再来的第一天，一般天数为25天到35天，但也有2个月、3个月或一季才来潮一次，只要周期规律，都属于正常范围。当周期低于21天，以中医的说法是月经提前，多属燥热体质；若周期大于35天，且有一直向后拖延的趋势，则为月经





延后，多属寒湿体质。

指标 2 经期天数

一般月经天数为 3 ~ 5 天，不超过 7 天为宜；少于 3 天则为经期过短，长于 7 天以上则为经期过长。

指标 3 经血的颜色、质地

正常情况整个月经周期排血量，平均约为 25 毫升 ~ 50 毫升，通常以第二天的血量最多，之后逐渐减少至干净；当经血量大于 80 毫升，则为月经过多，容易引起贫血；若经血量少于 25 毫升，则为月经过少。简易

的判断方式是以量最多日来计算，一天卫生棉湿到必须换超过 6 片则是太多；反之，若少于 3 片就太少。

指标 4 月经血量

月经血是离开血管的血液，正常颜色为暗红色，当血量过多或属热性体质，颜色是鲜红色；相反，寒性体质则经血为异常的咖啡色或棕黑色。月经除了包含血液外，还包括子宫内膜碎片、子宫颈黏液及脱落细胞，一般均呈黏液状、不会凝固，所以应该是没有血块，但当经血过多、子宫过寒或气血循环不顺畅，才容易出现血块。



月经周期的形成

随着女性内分泌系统的发育与成长，大约在 10 ~ 12 岁，出现第一次月经，就是初经来潮。在刚开始的前两年，因卵巢功能尚未完全成熟，若没有正常排卵，就容易出现种种月经异常的现象，此时父母不必过度紧张。但若出现痛经，并合并出现经血过多、经期过长、月经提前或严重不适，只要出现其中一个，需就医诊治。之后随着生殖系统渐渐发育成熟，形成规则的月经周期与第二性征的正常发育。

正常月经周期在上次月经后第 14 天左右，卵巢滤泡会破裂排出成熟的卵子，因卵子的受孕生命只有一天，所以排卵后的一天内，若有精子进入，就有受孕的机会。排卵后的滤泡会开始分泌动情素，使子宫内膜开始增殖变厚，这就是子宫内膜增生期。滤泡排出卵子后会形成黄体，开始分泌黄体素和动情素，使子宫内膜分泌营养物质，提供受精卵着床时的必需养分，这就是子宫的分泌期。

排卵的七八天后，若没有受精卵着床，黄体就会开始萎缩，不再刺激子宫内膜增厚，约在 7 ~ 10 天，增厚的子宫内膜会坏死剥落，并由阴道排出，使月经来潮。如果此时已受孕，待黄体萎缩后，胎盘会分泌绒毛膜刺激素，维持子宫内膜继续增厚，令胚胎能够继续生长。



经前症候群

〔月经异常②〕



中医看经前症候群

以中医观点，经前症候群主要发生在情绪紧绷的压力族，每逢经前情绪更不稳定，本身兼有上火体质者，容易出现心烦暴躁、青春痘、失眠、便秘等热症；而血液循环不佳的虚冷体质者，容易出现十分疲劳、全身水肿、排软便、拉肚子、非常怕冷等寒症。一般而言，这些症状若能在月经来之前求医诊治，透过补气养血、清热凉血、健脾除湿、行气活血等方法，服用中药、针灸，均可减轻月经来时不舒服的情形。

谁最容易得经前症候群

① 情绪紧绷的压力族

造成原因 情绪郁闷、心情紧张、焦虑不安的女性，是罹患经前症候群的高危险人群，因长期处于内在或外来的无形压力下，会导致气血循环不顺畅，诱发最常出现的情绪异常、消化障碍、各种疼痛症状，乳房胀痛、头胀头痛、腹痛腹胀、情绪失调、烦躁焦虑及神经紧张等症状。

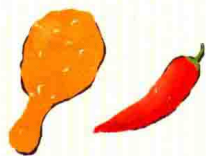
处理方式 可用川芎、麦芽、丹参、百合、白芍、玫瑰花、茉莉花等中药，达到行气活血、疏解郁闷的效果，可减少郁闷症状。

注：中医所说的郁闷不单只是情绪郁卒，还有乳房胀痛、头胀头痛、腹痛腹胀等症。

② 习惯性熬夜、喜欢吃辛辣、烧烤、油炸食品的上火族

造成原因 这两种行为会产生上火热症，如脾气暴躁、心悸失眠、发热口疮、流鼻血、长痘痘、月经过多、排便不顺、便硬、便血等症。

处理方式 经由滋润清热、凉血退火等中药，如桑葚、白芍、天冬、玉竹、女贞子，可改善燥热症状。



③ 时常吃生冷寒凉食物、不注意保暖的受寒族

造成原因 洗头不喜欢吹干、常洗冷水澡，这些行为都会使阳气虚弱，产生头晕头痛、腹痛腹泻、四肢肿胀或水肿等寒冷症状。

处理方式 经由当参、太子参、茯苓、广皮、红枣、当归、川芎、杜仲等温暖散寒中药，可以达到补气养血及健脾除湿的效果，减轻不适。





什么是经前症候群

基本上月经来时应无特别症状，此时因骨盆腔充血，所以常会感到轻微疲劳，小腹及腰部微感下坠不适，不影响生活作息。若月经前后产生严重的症状，则称为“经前期紧张症候群”，一般简称为“经前症候群”，是指发生在月经来潮前1~2周间各种不适症候，这些现象通常多出现于经前，等经血开始排出之后，或经期结束，各种不适症状就会减轻或消失。

西医认为引起经前症候群的病因与动情素、泌乳激素、肾上腺素、前列腺素和甲状腺素等内分泌不平衡有关，会因生活中种种压力而加重病情，适当舒压则可减缓症状。



常见症状

感冒、乳房胀痛、头晕头痛、腹痛腹泻、四肢肿胀或水肿、心悸失眠、发热口疮、流鼻血、腰疼腰痛、肩背疼痛、关节痛、肩颈僵硬、异常疲倦、情绪失调、烦躁焦虑、神经紧张、皮肤发炎、青春痘、皮肤粗糙、皮肤瘙痒、排便不顺、大便干硬、便血等症状。



以中医观点，痛经容易发生在寒冷体质及情绪紧绷的压力族，喜吃生冷食物的虚冷体质，容易伴随疲劳、全身水肿、排软便、拉肚子、非常怕冷等寒症，平时可通过使用茯苓、白术、当参、黄芩，达到补气养血及散寒除湿，来改善疼痛。而情绪不稳定，本身兼有上火体质者，容易出现心烦暴躁、青春痘、失眠、便秘等热症，会在疏解郁闷中，酌情加清热凉血中药，例如：

益母草、川楝子、黄芩，来清热止痛。因子宫卵巢肿瘤引起的痛经，则宜用丹参、川芎、赤芍，达到行气活血、化瘀止痛的目的。



No! No!



什么是痛经

约有5%的妇女，在月经期间或前后，因子宫收缩引起的腹部疼痛，在西医学中分为原发性和继发性两种。原发性痛经是指经妇科检查后，生殖器官未发现明显器质性的病变，常见于月经初潮或初经后不久的未婚少女。而继发性痛经，则是因生殖系统的器质性病变而引发严重痛经，常见于子宫肌腺症、巧克力囊肿及盆腔炎等患者，所以需找出病因，才能治本止痛。

月经异常的 日常生活保健

饮食

经前症候群严重的女性，宜根据体质摄取食物，减轻症状。

经前保健这样做

① 虚冷体质

宜多吃属性平和或温暖的食物，如莲子、山药、红豆、玉米、牛肉、鸡肉、胡萝卜、芭乐、桃子等。

② 燥热体质

宜多吃属性凉润的食物，如杏鲍菇、柳松菇、莲藕、银耳、猪肉、鸭肉、丝瓜、香菇、马蹄、番茄、莲雾等。

③ 情绪紧绷

宜多吃舒缓情绪的食物，如鱼肉、金针菇、花椰菜、百合、麦茶、玫瑰茉莉花茶等。



经期调养这样做

饮食

- ① 不可以喝冰冷饮料，不吃未煮熟的生冷蔬菜，不吃冰镇水果，以免受寒使经血排出不顺畅。
- ② 不可以吃油炸及辛辣刺激物，或添加姜块、料理酒过多的补汤，否则可能造成血流过多，经期过长。

生活

- ① 应避免激烈运动或劳动，不宜跑步、久站或行走太久，以防经血过多、经期延长或未到更年期就停经。
- ② 月经期间应定时换卫生棉，保持外阴部清洁，禁止泡澡。

① 热敷法

以热敷包或热毛巾热敷下腹部约 30 分钟。

功效 温暖散寒、减缓痛经。

热敷按摩

② 按摩法

将止痛按摩膏或温暖止痛精油放于手掌中温暖后，再涂抹下腹部，以手掌顺时按摩至局部发热为止。

功效 行气活血、散寒止痛、减缓痛经。