

ZHUANJIA
WEI QINGCHUNQI NÜHAI
TONGJING ZHIZHAO

专家为 青春期女孩 痛经支招

蔡金波 蔡志军 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

青春期的女孩
应该怎样保护自己
青春期女孩自我保护手册

专家为 青春期女孩 痛经支招

张金梅 张金梅 主编



上海三联书店

专家为青春期 女孩痛经支招

主 编

蔡金波 蔡志军

副主编

蔡志滨 付剑华

编 委

(以姓氏笔画为序)

王 红 邓 财 付剑华

江水兰 李 昱 李海琴

邹 菁 韩 猛 蔡志军

蔡志辉 蔡志滨 蔡金波

金盾出版社

内 容 提 要

本书由主任中医师、教授蔡金波老先生携长子蔡志军医师主编。上篇介绍正常月经的形成和生理调节,以及痛经的起因、临床症状与诊断等。下篇详细论述痛经的防治招数,包括饮食疗法、单方验方疗法、中西医结合疗法、中医辨证施治、运动疗法、穴位点压疗法及心理调适等。专家支的这些招数均科学实用,取材方便,操作简单,青春期痛经女孩根据自身的实际情况选用几招,必定会有明显疗效。

图书在版编目(CIP)数据

专家为青春期女孩痛经支招/蔡金波,蔡志军主编. —北京:金盾出版社,2008.12

ISBN 978-7-5082-5319-0

I. 专… II. ①蔡…②蔡… III. 痛经—防治 IV. R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 139455 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:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:179 千字

2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:15.00 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)



在未婚女孩中,原发性痛经较为常见,多数女孩在月经初潮或初潮后数月即发生痛经。每次月经来潮就小腹疼痛,经血紫黯或有血块,轻者一般用水袋热敷一会儿即可缓解;重者小腹痛如刀绞,冷汗淋漓,唇青肢凉,头晕,甚至发生一过性昏厥。因此,患有痛经的女子每次来月经如大难临头,精神极度恐惧,紧张焦虑,加上月月遭受痛经折磨,耗津失血,则会引起贫血,出现面色苍白,头晕眼花,心慌气短,形体消瘦,弱不禁风,还极易引起其他疾病而影响健康。

每个月的那几天,大多数的女孩会感到烦躁、抑郁,甚至全身乏力,疼痛难忍,人们称其为“青春的梦魇”。女孩们总是哀叹自己为何不是男孩……其实,痛经的女性朋友,特别是青春期的女孩,在非常时期大可不必烦恼、紧张。因为,舒缓的大法,调理的妙方,已经拿在了你的手中。打开“锦囊”,选个“招数”,就能帮助你安然度过那几天。

疼痛是人类面临的肉体与精神的双重敌人,也是目前医学界亟待解决的难题。对于女性来说,痛经是困扰日常生活和工作的突出问题之一,尤其以青春期的女孩较为多见,且又羞于对医生及家人谈及,只好自己默默忍受痛苦。因此,简便有效的预防和治疗痛经的方法是痛经患者的期盼。为了帮助青春期的女孩解除痛经之苦,我们特编写了《专家为青春期的女孩痛经支招》一书。

本书介绍的缓解痛经的方法,许多都是非药物性的、患者自己可以操作。这些方法科学实用,取材方便,易于掌握,且疗效好,显效快。

本书问世,承蒙国内著名中医妇科专家、第三批全国名老中医带徒导师、全国中医药高职高专教材建设指导委员会委员、江西中医药高等专科学校名誉校长、主任中医师傅淑清教授为本书题词,特致谢忱!

由于笔者学术水平和临床经验所限,虽经反复推敲,数易其稿,力求深入浅出,切合实际,但书中不足之处定在所难免,敬请有关专家、同仁及广大读者批评指正。

蔡金波 蔡志军



目 录



目

录

上篇 基础知识

一、女性生殖系统组成	(3)
二、女性生殖系统生理	(10)
三、痛经的临床表现与诊断	(21)
四、痛经的患病率	(23)
五、痛经的诱发因素	(23)
六、痛经的分度与分类	(26)
七、痛经与女孩下腹痛的区分	(28)
八、经期保健	(30)
九、中、高考期间防痛经	(32)

下篇 为缓解痛经支招

一、痛经可用药粥疗法缓解	(37)
干姜粥	(38)
艾叶粥	(42)
牡丹花粥	(38)
玫瑰花粥	(42)
肉桂粥	(39)
益母草香附鸡粥	(42)
姜汁薏苡仁粥	(40)
山楂粥	(43)
羊肉粥	(40)
山楂葵籽红糖粥	(43)
山药粥	(41)
当归生姜羊肉粥	(44)
吴茱萸粥	(41)
山楂红枣生姜粥	(44)





山楂桂枝红糖粥	(45)	人参黄芪大枣白	
归蛋益母粥	(45)	莲粥	(50)
姜枣红糖粥	(45)	马齿苋粥	(50)
姜桂良姜粥	(46)	生地粥	(51)
参芪阿胶粥	(46)	玉米赤豆粥	(51)
丝瓜鸡蛋瘦肉粥	(47)	萝卜陈皮粥	(51)
龙眼当归鸡蛋粥	(47)	益母草粥	(52)
益母鸡蛋粥	(48)	韭菜粥	(52)
寄生鸡蛋粥	(48)	薤白粥	(52)
桃仁粥	(49)	鸡汁粥	(53)
芹菜益母鸡蛋粥	(49)	羊肉粥	(53)
二草粥	(50)	双耳粥	(54)

二、痛经可用药蛋疗法缓解..... (54)

酒糟蛋	(55)	红花鸡蛋	(61)
益母草煮鸡蛋	(56)	行经腹痛兼种子蛋 ...	(62)
黑豆米酒鸡蛋	(57)	阿胶寄生蛋	(62)
补中益气蛋	(57)	腐竹鸡蛋	(63)
黄酒川芎鸡蛋	(58)	艾叶丹参川芎鸡蛋 ...	(63)
麦斛月季蛋	(58)	虫草蛋	(63)
姜艾煮鸡蛋	(58)	艾叶鸡蛋	(64)
当归红糖蛋	(59)	川芎丹参鸡蛋	(64)
生姜毛鸡蛋	(59)	月季花根炖鸡蛋	(65)
水泽兰蛋	(60)	鹿衔草蛋	(65)
通经蛋	(60)	红鸡冠花蛋	(66)
女贞子蛋	(61)	阿胶蛋	(66)





阿胶寄生杜仲蛋 (66)	甜酒猪脂蛋 (69)
国老蒲黄蛋 (67)	猪蹄红糖蛋 (70)
姜芪蛋 (67)	益母山楂鸡蛋 (70)
姜黄蛋 (68)	姜桂艾叶鸡蛋 (71)
益母月季蛋 (68)	芪归血藤鸡蛋 (71)
坤草鸡蛋 (68)	川芎丹参煲鸡蛋 (72)
蛭肉鸡蛋 (69)	
三、痛经可用汤类药膳缓解..... (72)	
当归生姜羊肉汤 (72)	银耳汤 (78)
姜枣红糖汤 (73)	归芪羊肉汤 (79)
姜枣花椒汤 (73)	当归羊肉汤 (79)
益母草香附汤 (74)	肉桂小茴香汤 (79)
葵花红糖汤 (74)	香菇鸽肉汤 (80)
桂楂红糖汤 (74)	茴香麻雀汤 (80)
益母草玫瑰花鸡汤 ... (74)	参芪白莲杞枣汤 (80)
山楂葵籽红糖汤 (75)	芹菜藕片汤 (81)
山楂红枣汤 (75)	桂皮山楂(肉)红 糖饮 (81)
当归补血汤 (76)	佛手姜汤 (82)
十全大补汤 (76)	椒姜羊肉汤 (82)
香花叶蛋花汤 (76)	乌鸡汤 (82)
香附艾叶鸡蛋汤 (77)	五妙汤 (83)
乌鸡蛋附桂汤 (77)	羊肾黑豆杜仲汤 (83)
鲜藕丝瓜汤 (77)	甲鱼补肾汤 (84)
蚌肉冬瓜汤 (78)	甲鱼猪髓汤 (84)
乌骨鸡归芪汤 (78)	





四、痛经可用药酒疗法缓解..... (85)

山楂酒	(86)	田七丹参酒	(92)
固本酒	(86)	山楂荔枝酒	(93)
固精酒	(87)	公英薏仁酒	(93)
滋阴止痛酒	(87)	龙胆泻肝酒	(94)
茴桂酒	(87)	少腹逐瘀酒	(94)
红糖黄酒	(88)	复方蛤蚧酒	(94)
散寒止痛酒	(88)	乌药温经酒	(95)
化瘀止痛酒	(88)	胡桃酒	(95)
红花低度酒	(89)	归芪黄酒	(96)
红花高度酒	(89)	归芪大枣酒	(96)
红花桃仁酒	(90)	十全大补酒	(96)
红蓝花酒	(90)	人参白芍酒	(97)
吴茱萸桂枝酒	(91)	大黄酒	(97)
丹参祛痛酒	(91)	当归香附黄酒	(98)
当归酒	(91)	茴香青皮酒	(98)
当归延胡索酒	(92)	荔枝核香附酒	(98)
田七酒	(92)		

五、痛经可用膏滋疗法缓解..... (99)

四味薯蓣膏.....	(100)	黄芪膏.....	(102)
益母膏.....	(101)	阿胶大枣膏.....	(102)
益母红花膏.....	(101)	参芪补膏.....	(103)

六、痛经可用药羹疗法缓解,..... (103)

羊脏羹.....	(104)	羊脊骨羹.....	(104)
----------	-------	-----------	-------





羊乳鸡蛋羹·····	(105)		
七、痛经可用药糕(饼)疗法缓解·····	(105)		
桃仁饼·····	(106)	胡椒蛋饼·····	(107)
砂仁荷叶饼·····	(106)	肝糕·····	(107)
鱼鳔蛋饼·····	(106)		
八、痛经可用药鸡疗法缓解·····	(108)		
黄芪蒸乌骨鸡·····	(109)	黄芪阿胶炖鸡肉·····	(111)
三椒鸡·····	(109)	人参乌骨鸡·····	(111)
黄芪桂圆鸡·····	(110)	黄芪党参猴头鸡·····	(111)
凌霄花炖老母鸡·····	(110)	阿胶杜仲陈艾鸡·····	(112)
黄芪乌骨鸡·····	(110)	乌鸡汤·····	(112)
九、药茶可治痛经·····	(113)		
川芎调经茶·····	(113)	莲花茶·····	(116)
月季花红茶·····	(113)	玫瑰花绿茶·····	(117)
月季花茶·····	(114)	青蒿丹皮茶·····	(117)
痛经茶·····	(114)	当归茶·····	(117)
调经茶·····	(114)	生姜红糖茶·····	(118)
调经益母茶·····	(115)	姜枣红糖茶·····	(118)
玫瑰月季茶·····	(115)	姜枣茶·····	(118)
艾叶糖茶·····	(116)	玫瑰花茶·····	(119)
活血茶·····	(116)		
十、食醋能治痛经·····	(119)		
药醋蛋·····	(120)	食醋蛋·····	(121)
良姜米醋蛋·····	(121)	食醋麦麸熨·····	(122)
醋酒蛋·····	(121)		





- 十一、科学食用果蔬能使痛经缓解 (122)
- 十二、痛经中医辨证施治疗效好 (124)
- 十三、治痛经选名医名方 (128)
- 十四、痛经的单方验方疗法 (134)
- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 白胡椒粉..... (134) | 荞麦蛋白丸..... (141) |
| 黄酒方..... (134) | 泽兰绿茶..... (141) |
| 韭菜根汁..... (135) | 益母草绿茶..... (141) |
| 止痛快..... (135) | 远志酒..... (142) |
| 痛经饮..... (136) | 红糖酒..... (142) |
| 温经止痛茶..... (136) | 丹参白酒方..... (142) |
| 参归炖甲鱼..... (136) | 青核桃仁酒..... (143) |
| 丹参桃仁炖甲鱼..... (137) | 川芎煮鸡蛋..... (143) |
| 痛经百验丸..... (138) | 紫玉簪蛋..... (143) |
| 茴姜汤..... (138) | 蔷薇七叶莲蛋..... (144) |
| 麝虫煨姜汤..... (138) | 生姜酒鸭蛋..... (144) |
| 生姜红糖汤..... (139) | 芦根糖鸡蛋..... (144) |
| 生姜生地酒..... (139) | 川芎延胡索益母草
鸡蛋..... (145) |
| 丹参党参白酒方..... (139) | 川芎黄酒鸡蛋方..... (145) |
| 生姜大枣汤..... (140) | 鸡血藤白糖蛋..... (145) |
| 疏肝理气汤..... (140) | |
| 生姜熟地散..... (140) | |
- 十五、治痛经民间偏方有良效 (146)
- | | |
|-----------------|--------------------|
| 金荞麦根..... (146) | 牡丹花根..... (147) |
| 樱桃叶..... (146) | 行经止痛汤..... (147) |
| 玉簪花..... (147) | 小茴当归枳壳汤..... (148) |





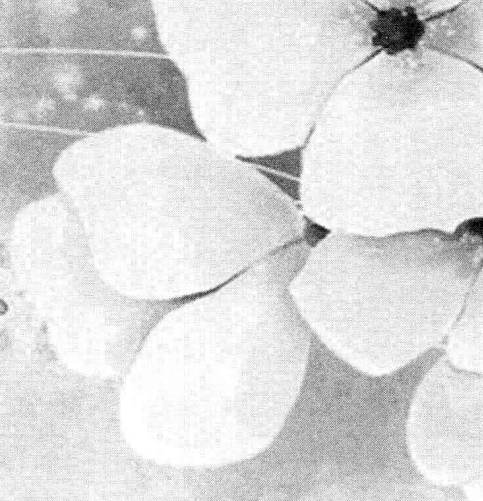
小茴生姜红糖饮····· (148)	桂枝山楂肉红
桂皮山楂饮····· (148)	糖饮····· (152)
鲜艾红花饮····· (149)	荔枝核香附黄酒····· (152)
木耳饮····· (149)	当归炖母鸡····· (152)
韭汁红糖饮····· (149)	麦芽贝母杏仁汤····· (153)
姜枣花椒饮····· (150)	甘松调经饮····· (153)
葱白姜糖饮····· (150)	牛奶蜂蜜饮····· (153)
当归饮····· (150)	丝瓜络汤····· (154)
姜楂饮····· (151)	天门冬红糖汤····· (154)
山楂葵花籽饮····· (151)	椒枣汤····· (154)
丹延牛膝红花郁	二叶黄芩散····· (155)
金酒····· (151)	
十六、中西医结合治疗痛经收效快····· (155)	
十七、中成药治痛经标本兼顾····· (158)	
十八、西药治痛经须留意不良反应····· (164)	
十九、痛经耳窍塞药疗法简单易行····· (168)	
二十、痛经取嚏疗法效果好····· (169)	
二十一、痛经鼻嗅疗法止痛快····· (169)	
二十二、痛经敷贴疗法显效····· (170)	
二十三、痛经敷足能止痛····· (172)	
二十四、痛经敷脐疗效好····· (173)	
二十五、痛经涂敷疗法亦有效····· (176)	
二十六、痛经热熨疗法疗效佳····· (178)	
二十七、痛经艾灸疗法有良效····· (180)	
二十八、痛经针刺疗法显效快····· (182)	





二十九、痛经点穴疗法收效快	(185)
三十、痛经耳针疗法效果佳	(188)
三十一、痛经耳压疗法止痛快	(189)
三十二、痛经腕踝针疗法能止痛	(191)
三十三、痛经放血疗法亦有效	(192)
三十四、痛经穴位注射疗法收效快	(194)
三十五、痛经刮痧疗法实用显效	(196)
三十六、痛经自我按摩有良效	(198)
三十七、痛经摩腹有效	(200)
三十八、痛经指针疗法有效	(201)
三十九、痛经摩擦疗法可止痛	(202)
四十、痛经点舌疗法有效	(202)
四十一、痛经推拿疗法显效	(203)
四十二、痛经捏脊疗法可止痛	(204)
四十三、痛经足浴疗法止痛又健身	(205)
四十四、痛经兜肚疗法止痛又暖胃	(207)
四十五、痛经药枕疗法有效果	(209)
四十六、痛经者须起居有常	(210)
四十七、常运动可使痛经缓解	(215)
四十八、痛经心理疗法十分重要	(217)
四十九、娱乐可使痛经缓解	(221)
五十、大便通畅痛经减轻	(225)





上篇

基础知识





一、女性生殖系统组成

女性的生殖器官无论从外形及功能上皆与男性截然不同。人类繁衍后代的任务绝大部分由女性完成,男性主要是提供种子——精子。女性的生殖器官各司其职,密切配合,以求共同完成这一使命。

女性生殖系统包括外生殖器、内生殖器及其相关组织。

1. 外生殖器

女性外生殖器指生殖器官的外露部分,又称外阴,主要包括阴阜、大、小阴唇,阴蒂,阴道前庭,前庭大腺及处女膜等部分(图1)。

(1)阴阜:阴阜即耻骨联合前面隆起的脂肪垫。在冲撞时可保护外阴组织。青春期该部皮肤开始生长阴毛,分布呈尖端向下的三角形。阴毛为第二性征之一,其疏密、粗细、色泽可因人或种族而异。

(2)大阴唇:大阴唇为靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞,起自阴阜,止于会阴。两侧大阴唇前端为子宫圆韧带的终点,后端在会阴体前融合,各形成阴唇前、后联合。大阴唇的外侧面与皮肤相同,皮层内有皮脂腺和汗腺,青春期长出阴毛,内侧面皮肤湿润似黏膜。大阴唇有很厚的皮下脂肪层,其内含有丰富的血管、淋巴管和神经。当局部受伤时,可发生出血,形成大阴唇血肿。未婚女性的两侧大阴唇自然合拢,遮盖阴道口及尿道口。经产妇的大阴唇由于分娩影响向两侧分开。绝经后女性大阴唇呈萎缩状,阴毛也稀少。

(3)小阴唇:小阴唇为位于大阴唇内侧的一对薄皱襞。表面湿润,色褐,无毛,富于神经末梢,故极敏感。两侧小阴唇的前端相互融合,再分为两叶,包绕阴蒂,前叶形成阴蒂包皮,后叶形成

