

经前困扰烦恼多多，妙招呵护还您快乐。

经前快乐

6要素

◎主编 孙剑秋
谢英彪

1 经前快乐要素之一——精神护理

2 经前快乐要素之二——起居养生

3 经前快乐要素之三——玩出你的精彩

4 经前快乐要素之四——适当运动

5 经前快乐要素之五——饮食调养

6 经前快乐要素之六——药物治疗



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

经前快乐

JING QIAN KUAILE LIU YAOSU

6 要素

主 编 孙剑秋 谢英彪

副主编 白 萍 陈玉兰

编 著 刘欢团 黄志坚

严玉美 蔡红雅

郝连坤 马丽君

夏 竹 邱 菊



人民军医出版社

图书在版编目(CIP)数据

经前快乐 6 要素/孙剑秋,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2006. 1

ISBN 7-5091-0049-6

I. 经… II. ①孙…②谢… III. 月经—生理—基本知识
IV. R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 124659 号

策划编辑:闫树军 崔晓荣 文字编辑:杨玉兰 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:8.375 字数:177 千字

版、印次:2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:19.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要

女人对外物、对情感、对心理、对身体,有着超乎寻常的感受力,每次月经来临之前,她们会早有预感,因此,许多女人在经前可能易烦躁、爱生气,甚至有些喜怒无常,有的还可能伴有头痛、烦躁、失眠、乏力、水肿、食欲缺乏等。如此折磨,怎一个“苦”字了得,经前快乐又谈何容易!针对上述经前各种困扰与不适应,作者论述了经前期综合征的基本知识,介绍了经前快乐六大要素:精神护理、日常起居、按摩推拿、合理运动、饮食调养和药物治疗,使您能轻松愉快地度过经前期。本书语言通俗流畅,内容实用,是广大女性朋友健康生活的良师益友。

责任编辑 闫树军 崔晓荣

目 录



一、经前期综合征的基本知识

什么是月经 / 1

月经是怎样形成的 / 2

月经周期有何表现 / 3

如何掌握月经周期 / 5

下丘脑性激素是如何调节月经周期的 / 7

垂体性激素是如何调节月经周期的 / 8

卵巢怎样控制月经周期 / 9

卵巢性激素是如何调节月经周期的 / 10

为何精神紧张月经受累 / 13

什么是经前期综合征 / 14

造成经前期情绪波动的原因是什么呢 / 16

什么是内分泌调节轴 / 18

泌乳素排出量增多会引起经前期综合征吗 / 20



引起经前期综合征的其他原因有哪些 / 21

液体滞留会引起经前期综合征吗 / 22

精神因素会引起经前期综合征吗 / 22

神经递质-神经内分泌系统平衡失常会引起经前期综合征吗 / 23

前列腺素水平失常会引起经前期综合征吗 / 24

维生素 B₆ 缺乏会引起经前期综合征吗 / 25

经前期综合征何时初次发作 / 25

哪些因素会增加发生经前期综合征的可能性 / 26

经前期综合征有何临床特点 / 26

如何诊断经前期综合征及诊断标准 / 29

如何知道自己患上了经前期综合征 / 32

经前期综合征如何鉴别诊断 / 32

如何治疗经前期综合征 / 33

经前期综合征预后如何 / 34

如何预防经前期综合征 / 35



二、经前快乐要素之一——精神护理

为什么说情绪是一种神奇的力量 / 36

情绪健康有何标准 / 38

情绪不佳有损女性健康吗 / 40

远离不快情绪有何秘诀 / 42

如何培养快乐的心理 / 42

做到经前期快乐要注意什么 / 44

如何诚以待人 / 45

如何摆脱消极情绪 / 47

如何怡情健身 / 51

怎样把握好自己的情绪 / 52

如何宣泄自己的情绪 / 53

如何排除沮丧的情绪 / 54

如何控制急躁情绪 / 56

摆脱抑郁有何技巧 / 57

经前期抑郁有何心理治疗方法 / 58

缓解焦虑有何技巧 / 60

排除厌烦有何技巧 / 61

如何保持心态平衡 / 62

如何做到笑口常开 / 64

如何才能制怒 / 67

宣泄不良情绪有什么技巧 / 69

如何做心理按摩 / 71

如何通过想象来放松自己 / 72

什么是音乐疗法 / 75

什么是呼吸疗法 / 76

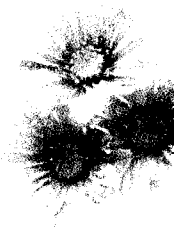
什么是睡眠疗法 / 78

什么是身体放松法 / 79

花卉有何妙用 / 80

如何善待自己 / 81

如何培养积极的心态 / 83



- 如何适应紧张的生活 / 84
- 如何摆脱心理压力 / 85
- 如何缓冲职业性紧张 / 87
- 为什么经前期不宜精神高度紧张 / 88
- 如何消除孤独感 / 89
- 如何使自己振作起来 / 91
- 如何避免自我情绪失控 / 92
- 如何培养乐观情绪 / 93
- 如何做到心平气和 / 94
- 如何疏导愤怒 / 95
- 如何疏导痛苦的情绪 / 96
- 如何改变消极情绪 / 98
- 如何预防失望情绪 / 99
- 如何避免感情用事 / 100
- 如何克服牢骚满腹 / 101
- 如何减少紧张情绪 / 103



三、经前快乐要素之二——起居养生

- 起居要注意什么 / 106
- 注意睡眠、饮食和运动为什么很重要 / 108
- 吸烟会影响月经吗 / 109
- 异雌激素会引发雌激素过剩吗 / 109
- 异雌激素对卵巢有何影响 / 110

如何避免异雌激素的影响 / 111
经前期综合征与日光有何关系 / 113
5-羟色胺对睡眠有何作用 / 115
如何培养良好的睡眠习惯 / 118
失眠者如何自我护理 / 119
失眠者如何做好生活调理 / 120
失眠者如何注意劳逸结合 / 121
每天到底睡多久合适 / 122
如何让睡眠随意 / 123
服用哪些药物可加重经前期失眠 / 124
不完美性生活会不会使人经前期失眠 / 127



四、经前快乐要素之三——玩出你的精彩

什么是推拿疗法 / 128
推拿疗法的基本手法有哪些 / 130
经前期综合征患者如何推拿治疗 / 132
推拿要注意什么 / 133
如何给经前期的肌肤减压 / 135
香料按摩有何益处 / 136
如何对付经前期痘痘 / 138
什么是 SPA / 138
经前期女性如何享受 SPA / 141
经前期失眠者为何夜间娱乐不能过度 / 142





五、经前快乐要素之四——适当运动

- 如何制定健身计划 / 143
- 锻炼对经前期综合征有何治疗作用 / 144
- 瑜伽是治疗经前期综合征的好方法吗 / 146
- 瑜伽对心脑血管和腺体有何益处 / 147
- 能治疗经前期综合征的瑜伽有哪些 / 148
- 瑜伽经典 6 式如何做 / 151
- 简单的床头瑜伽如何做 / 153
- 如何做健康活力毛巾操 / 154
- 如何做 3 分钟胸部健美操 / 154
- 如何在自家地板上做健身运动 / 155
- 如何做床上健身操 / 156
- 如何在阳台上 10 分钟健身晨练 / 156
- 经前期失眠如何进行运动疗法 / 158



六、经前快乐要素之五——饮食调养

- 如何才能健康饮食 / 159
- 为何要远离咖啡因 / 161
- 为何要远离乙醇 / 163
- 为何要远离高糖食物 / 164

为何要远离高盐食物 / 167

为何要多吃粗纤维食物 / 168

为何要多吃有益健康的脂肪 / 171

植物雌激素有何保健作用 / 173

如何补充维生素 A / 175

如何补充 B 族维生素 / 176

如何补充维生素 B₆ / 177

如何补充维生素 C / 179

如何补充维生素 E / 181

经前期综合征与矿物质缺乏有关吗 / 182

为什么要补充钙 / 183

为什么要补充镁 / 184

为什么要补充锌 / 186

为什么要补充硼 / 187

为什么要补充碘 / 187

为什么要补充铬 / 188

月经前饮食要注意哪 7 个方面 / 189

经期饮食你调理好了吗 / 190

哪些食物能吃出快乐 / 191

经前期为何提倡少食多餐 / 193

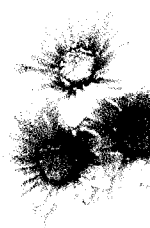
经前期疲劳吃什么 / 194

经前期头痛吃什么 / 201

经前期畏寒怕冷吃什么 / 208

经前期抑郁吃什么 / 213

经前期失眠吃什么 / 217



经前期食欲缺乏吃什么 / 223



七、经前快乐要素之六——药物治疗

如何纠正水钠潴留 / 231

如何用性激素治疗经前期综合征 / 232

如何减轻乳房胀痛 / 234

如何控制精神症状 / 235

如何服用 5-羟色胺再摄入选择性抑制药 / 237

如何服用三环类抗抑郁药 / 238

如何服用抗焦虑药 / 238

如何通过药剂补充维生素和矿物质 / 239

经前期综合征患者如何手术治疗或放射治疗 / 241

天然孕激素能治疗经前期综合征吗 / 242

天然孕激素与合成孕激素有何区别 / 243

什么是口服孕激素 / 244

如何保持激素的平衡 / 245

何首乌能治疗经前期综合征吗 / 246

甘菊花能治疗经前期综合征吗 / 247

蒲公英能治疗经前期综合征吗 / 248

当归能治疗经前期综合征吗 / 249

益母草能治疗经前期综合征吗 / 250

薄荷能治疗经前期综合征吗 / 251



一、经前期综合征的基本知识



什么是月经

青春期由于卵巢分泌的雌性激素作用使子宫内膜发生周期性变化,每月脱落1次,脱落的子宫内膜和血液经阴道排出体外,这种流血,就是经血,因绝大多数人是每月出现1次而称为月经。

正常月经一般为28天一个周期,20~40天均属于正常范围,经期一般为3~5天,但在2~7天内均属于正常。月经由于个体差异,一般每次行经血量50~60毫升,不超过80毫升。大多第2~3天经血量稍多,经血为暗红色不易凝结,因为有抗凝酶存在。如果经血不畅,时而有小血块,有的人会感到小腹胀坠或疼痛。但这些不适会逐渐减轻,一般不会影响学习和工作。

第1次月经称为月经初潮,它是青春期到来的重要标志之一。大多数女孩的初潮为12~14岁。出现月经初潮的早晚与遗传、营养、环境等因素有关。如果8岁以前出现月经初潮,应警惕性早熟;如果18岁仍无月经初潮,应警惕发育迟缓或原发性闭经。出现初潮之前,乳房已经开始发育,身高突然增长,也有的已经长出了阴毛或腋毛。一般说来,初潮常常是不排卵月经,初潮后数月至1年才



有排卵。

月经初潮,由于卵巢功能尚未完善,往往月经周期不规律,从不规律走向规律,也因人而异,大约1~2年。如月经周期超过半年或行经时间超过10天以上,都属不正常,应该到医院就诊。

初潮来临后生长迅速,食欲增加,乳房发育隆起,时有疼痛,阴毛、腋毛开始浓密,颜面红润,这些现象是初潮即将来临的预兆。



月经是怎样形成的

月经是由于卵巢激素周期性变化引起子宫内膜周期性的脱落而导致的阴道出血。青春期后,卵巢在下丘脑-垂体所分泌的促性腺激素的刺激下逐渐发育。在垂体促卵泡激素的作用下卵泡逐渐生长,发育成熟,并分泌大量的雌激素,在雌激素的作用下子宫内膜增生变厚,呈增殖期变化。在黄体生成激素的作用下,成熟的卵泡破裂排出卵子,排卵后卵泡形成黄体,黄体细胞分泌孕激素。在雌、孕激素的共同作用下,子宫内膜进一步增殖,并由于其腺体上皮细胞分泌而呈现分泌期变化。若卵子未受精,黄体即开始萎缩,黄体的平均寿命一般为14天。黄体萎缩后,卵巢雌、孕激素水平迅速下降,使子宫内膜失去支持而萎缩,且由于缺血坏死而脱落,于是出现阴道出血,即通常所说的月经来潮。

出血第1天为月经周期的开始,两次月经第1天的间隔时间称为月经周期,因此月经周期的计算应包括月经来潮的时间。有些妇女只计算月经干净的时间,这样就可能认为月经周期缩短了,因此,有人常自诉月经不正常,怎么一个月来了2次月经。其实仔细算



来,月初及月末各来潮 1 次也是正常的。正常月经周期为 28~35 天,周期长短可因人而异,提前或错后 7~10 天的可视为正常范围,只要能保持一定的规律性就不能认为是月经失调。末次月经是指距就诊日最近的一次月经,应从出血第 1 天计算。但须注意,末次月经系指此次月经与通常一样的行经持续时间及量,不要将阴道不正常出血误认为是月经。此种出血一般量较月经少,时间或短或延长,或失去平时月经来潮的规律。

月经来潮的持续时间一般为 3~7 天,出血量在 80 毫升之内,以第 2~3 天为最多。月经血一般呈暗红色,不凝固,除血液外,还含有子宫内膜碎片、宫颈黏液及阴道上皮细胞。一般妇女月经期无症状,少数人可有下腹或腰骶部下坠感、乳房胀痛、便秘或腹泻、头痛等不适,一般不影响日常的工作、学习及生活。



月经周期有何表现

正常卵巢激素影响和控制子宫内膜的变化,例如,为适应接收受精卵的植入和生长,血管增生,内膜增厚;如没有接受到受精卵,增厚的子宫内膜就会脱落,同时伴随出血。子宫内膜的周期性变化也就是月经周期。

月经周期的具体表现形式为前次月经第 1 天到这次月经第 1 天之间的间隔时间。但是每一个人,或同一个人的每次月经间隔时间并不完全一样。月经周期的长短,也因人而异,一般为 28~30 天,但提前或错后 7 天仍属正常范围;每次月经一般 3~7 天,经血量基本恒定(30~80 毫升),多数人为 60 毫升。



一般月经开始第1天经量较稀少,颜色鲜红;第2天、3天经量较多,经质变稠浓,月经的颜色呈暗红色;第4天以后颜色逐渐变淡,经量也逐渐减少,直到经净。也有的人来月经3~4天就没有了,过1~2天又来了一点,也是正常现象。月经周期的长短,取决于卵巢的周期性变化的长短,只要规律,一般属于正常月经。

下丘脑在中枢神经系统控制下,受到兴奋即产生促性腺激素释放激素(GnRH),通过下丘脑下部与垂体之间的门脉系统进入腺垂体,使之分泌尿促卵泡素和少量黄体生成素。这些垂体激素使卵巢内的卵泡发育成长,并随着卵泡的逐渐成熟而分泌愈来愈多的雌激素,促使子宫内膜增生。

日益增多的雌激素,将对下丘脑和垂体产生负反馈作用,使尿促卵泡素的分泌减少,并促进黄体生成素分泌。排卵前黄体生成素分泌明显增多,卵泡生长迅速,终至破裂而释放出成熟的卵子,即排卵。排卵后黄体生成素急剧下降,并在黄体生成素和尿促卵泡素协同作用下,使破裂的卵泡形成黄体,其中粒层黄素细胞及卵泡细胞将分泌雌激素、孕激素,并随着黄体发育产生愈来愈多的孕激素,使增生的内膜转入到分泌期或月经前期。黄体期孕激素与雌激素达到一定浓度时,将协同对下丘脑及垂体起负反馈作用。排出的卵子如未受精,黄体即退化,孕激素及雌激素的分泌随之渐减少,导致子宫内膜的退化剥落,月经来潮。下丘脑、垂体因卵巢激素浓度的下降而不再受抑制,于是一个新的性周期又从此开始。

1. 初潮 月经首次来潮称为“初潮”。初潮年龄可受多种因素的影响,如环境、气候及健康状况等,一般在13~15岁之间,也有早到10~12岁或迟至17~18岁的。

2. 周期 自月经来潮的第1天算起,一般25~35天,平均28天。



3. 持续时间和经血量 持续时间因人而异,可从1~2天到7~8天不等,多数在3~6天之间。经血量通常以用多少纸垫及浸透程度来作粗略的估计,有人用放射性⁵⁹铁或⁵¹碳核素标记红细胞来测定人的经血量,前者为10~55毫升,后者为35~58毫升,并认为总失血量超过80毫升者为病理状态。

4. 经血特点 为暗红色,血量过多时为鲜红。血内含有退变的内膜碎片、宫颈黏液、阴道上皮细胞、细菌及白细胞等。经血一般不凝固,但偶尔亦有小凝血块者。如有较大血块出现,说明经血量超过正常。经血不凝的主要原因为破坏后的内膜释放出多量活化物质,将经血内纤溶酶原激活为纤溶酶,使纤维蛋白裂解成流动的分解产物,内膜内还含有破坏其他凝血因子的活化酶,使凝血受到影响。

5. 经期症状 一般无特殊症状,有时可有全身不适、困乏、乳房胀痛、手足发胀、下腹及背部酸胀下坠等,还可有便秘、腹泻(前列腺素作用)、尿频及食少。个别的有头痛、失眠、心悸、精神抑郁或易激动等,多在月经后自然消失。



如何掌握月经周期

月经周期是在全身健康状况良好的基础上,体内激素平衡调节的结果。任何因素都可能干扰这个过程,给受孕带来影响。只有充分了解正常的月经周期,才能及时识别出影响受孕的细微变化。

据统计,月经初潮的平均年龄为12~13岁。近一个世纪来,月经初潮的平均年龄大约每10年下降3~4个月,这是因为卫生和营