

美女中医师 告诉你经期养生私房秘籍
让你月月舒畅 * 年年靓丽 * 岁岁不老



只说给女人听

经期保养好 健康永不老

王济◎主编



王济，北京中医药大学博士后，从事妇产科临床和妇女保健工作16年。只说给你听哦！

月经好——女人的美丽才能持久

月经期的饮食行为宜忌有哪些？
月经期不适症状怎样改善？
不同体质女人的月经如何调理？
不同年龄段的女人怎样管理好自己的月经？

不要
小看月经病，
它可能是你
健康的危险信号



 **机械工业出版社**
CHINA MACHINE PRESS



只说给女人听

——经期保养好，健康永不老

主 编 王 济

副主编 武 颖 何军琴 李玲孺

参 编 辛明蔚 梁欣韞 尹晓丹

机械工业出版社

月经,是伴随女人大半生的朋友,尤其是当今社会,生活节奏加快、工作压力大、饮食生活方式不健康,很多公司白领丽人都或多或少地有自己“月经的难言之隐”,甚至影响到了正常生活、影响到家庭和谐。本书将为您解释月经的生理现象,经期应该怎么做、不应该怎么做,如何做好个性化保健,遇到经期不适我们该怎么处理,月经与女人健康美丽的密切关系,在人生的不同阶段我们该如何管理好自己的月经,这七大方面全方位地介绍了我们这位“好朋友”,让我们做好自己的家庭医生,管理好自己的私密事儿。

图书在版编目(CIP)数据

只说给女人听:经期保养好,健康永不老/王济主编. —北京:
机械工业出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-111-43489-4

I. ①只… II. ①王… III. ①月经-基本知识
IV. ①R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 174045 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:章 钰

版式设计:张文贵

封面设计:吕凤英

责任印制:李 洋

三河市国英印务有限公司印刷

2013 年 8 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·10.25 印张·115 千字

标准书号:ISBN 978-7-111-43489-4

定价:25.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服 务 中 心:(010) 88361066

教 材 网:<http://www.cmpedu.com>

销 售 一 部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销 售 二 部:(010) 88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



前言

月经，伴随女人大半生的朋友，是每个女人都应该详细了解的，这个自不必多说。尤其是当今社会，生活节奏加快、工作压力大、饮食生活方式不健康，很多公司白领丽人都或多或少地有自己的难言之隐，甚至影响到了正常生活，影响到家庭和谐。本书将从健康的月经是什么样的，经期应该怎么做、不应该怎么做，如何做好个性化保健，遇到经期不适我们该怎么处理，月经与女人健康美丽的密切关系，在人生的不同阶段我们该如何管理好自己的月经等七大方面全方位地介绍我们这位“好朋友”，让我们做好自己的家庭医生，管理好自己的私密事儿。

首先，如期而至的朋友——月经，可不是“倒霉”“坏事儿”，而是健康女人的标识。月经，又称为月信，“信”指诚实、守信用，就是说她会每月很讲信用地到来。《内经》有云：“女子二七天癸至。天谓天真之气，癸谓壬癸之水。壬为阳水，癸为阴水。女子阴类，冲为血海，任主胞胎，二脉流通，经血渐盈，应时而下，天真气降，故曰天癸。常以三旬一见，以像月盈则亏，不失其期，故名曰月信。”虽然是一句古文，但我想大家应该能够看得懂，就是说在女子适当的年龄，月经逐渐充盈、蓄积，满而应时而下，周期是三旬，也就是一个月左右，如期而至，就像月盈而亏一样，所以称为月信。月经的如期而至是人体健康的表现，反过来说，如果月经不

讲信用了，不如期而至了，就是不正常的现象。本书的第一章介绍了女人为什么会来月经，为什么会有周期性的规律，什么年龄月经该来，什么年龄月经该结束，月经中的“例外”表现，月经“不讲信用”的表现等，让我们从科学的角度重新认识“月经”，重视它的存在。

既然知道月经的重要性了，那么下面让我们一起了解一下经期我们该如何呵护好自己吧。本书的第二章，详细为大家讲解了经期我们应注意的一些问题：卫生用品该如何选取，哪些药物经期该禁用，月经的保暖问题，月经贴身衣物的选择，饮食该如何注意，生活方式该如何注意，如何应对趁虚而入的“感染”，不良情绪该如何调节等。以上这些都是经期普遍会遇到的焦点问题，是我们每个女人都应该仔细学习的。

每个人都有自己的特点，包括月经问题的表现也是不尽相同，各有各的苦恼之处。有的人经期或者经前期就会特别容易暴躁、容易情绪激动，而有的人则一来月经就痛得满床打滚、面色苍白，有的人则是苦于月经总是量很少、总是姗姗来迟或干脆不来。虽然这些问题都被冠以“经前期紧张综合征”“痛经”“闭经”等妇科疾病名词，但这些问题下面暗藏了“体质密码”，不同体质的人容易出现的月经问题也会不同。第三章将为大家解读体质与月经问题千丝万缕的联系，让你学会如何针对自己的体质进行个性化的月经护理。

前面我们介绍了经期饮食该如何注意，但这还不够，“如何吃”是我们解决很多经期不适的法宝。本书第四章详细介绍了经期常用到的药食两用的食物或者中成药，来应对经期紧张、乳房胀痛、水肿、口腔溃疡等不适症状，让我们做自己的“家庭医生”。

小小的经期不适我们可以自行解决，但是如果有明显不适或者长期不能解决的症状，还要去请教专业人士。哪些症状或者现象是

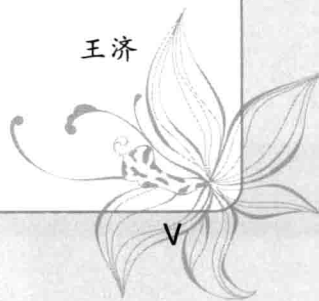
我们自己不能解决的呢？哪些征兆是需要我们引起足够的重视、需要及时就医的呢？第五章是本书不可或缺的重要环节，从专业角度深入浅出地剖析了“长期严重痛经”“经间期出血”“月经量多”“闭经”等月经病所暗含的危险信号，提醒我们一定要做一个细心的人，做一个懂得保护自己的人。

中医有个理论叫做“有诸内必形诸外”，人体脏腑气血的状态会表现于外，也就是说面色、肤色、体型、神态都代表了一个人的健康状态。对女人来讲，如果脏腑气血通畅、月经调和，则会焕发女人魅力，反之则会出现各种损美性的疾病。是不是有人经前会长痘痘？是不是有人已经开始长面斑？是不是有人发现自从自己月经量变得少了之后就明显发胖了？这些问题往往都是月经不调所致。人们常说，人体排毒的途径有汗液、大便、小便、呼吸、淋巴等，而女人比男人多了一条排毒的途径，那就是“月经”，本书第六章重点介绍了如何管理好这条重要的排毒途径，做一个美丽持久的女人。

不同人生阶段，我们面对的月经问题也是不同的。第七章详细介绍了不同年龄阶段健康的月经该是什么表现，应该注意哪些问题。比如月经初潮的最晚年龄是多少岁？青春期月经不规律是病吗？产后该什么时间来月经？月经虽然是保持女人年轻美丽的标志，但是该走不走是好现象吗？针对这些疑问，本书将一一给你作出解答。

最后说明的是，在本书的编写过程中，李玲孺、何军琴、武颖、辛明蔚、梁欣韫、尹晓丹等都付出了相应的努力，在此一并表示感谢。

王济





目 录

前 言



第一章

健康女人的标识——如期而至的好朋友月经

认识自己的身体——为什么女人会有月经? / 3

月经背后, 你的身体到底发生了什么变化? / 4

卵巢激素, 月经的信使 (卵巢有规律地工作, 才有规律的月经) / 5

子宫和卵巢, 相依相伴的好姐妹 (子宫好, 卵巢好, 月经才好) / 6

女人在什么年龄和月经初逢 / 7

女人什么年龄告别月经 / 10

健康的女人, 月经应该是什么样的 / 12

不同于一般的“月经” / 13

月经好, 才是健康女人 / 15

过好这几天很重要——月经是关系女性一生健康最重要的因素 / 17



第二章

月经期的饮食行为生活宜忌

经期卫生用品知多少 / 21

温暖经期，注意保暖 / 25

贴身衣服穿着，要注意质地和样式 / 28

改变不良饮食习惯，健康度过这几天 / 30

经期瞌睡，怎样来缓解 / 34

这几件事经期容易找上你（生殖道感染、感冒、头痛、情绪不佳等） / 35

别让月经破坏了好心情 / 38

性爱应在经期“放假”吗？ / 39

哪些药物月经期禁用？ / 41



第三章

不同体质女人的月经——个体化的经期保健

体质是怎么回事 / 45

月经里藏着你的体质密码 / 50

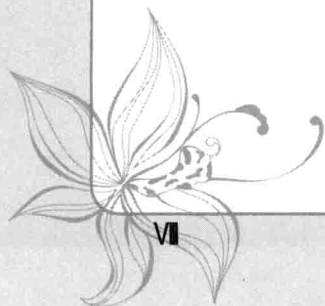
月经不规律，不仅仅是妇科的事 / 54

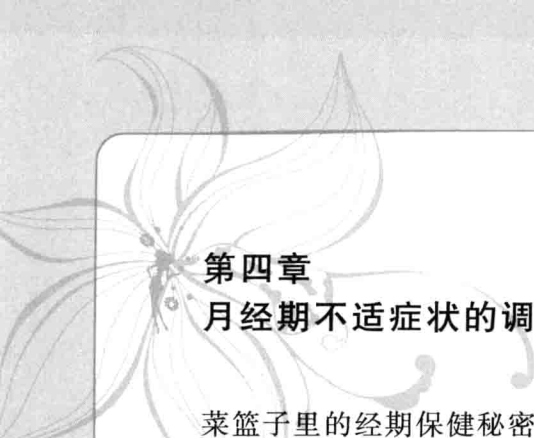
闭经？肥胖？痰湿体质惹的祸 / 57

温补阳气，摆脱痛经的烦恼（阳虚质女人的月经特点和保健方法） / 61

血瘀体质，经血反映全身血液的改变 / 69

经前期间情绪，也许你是气郁了 / 72





第四章

月经期不适症状的调理——做个天天快乐的女人

菜篮子里的经期保健秘密 / 77

巧用“女人花”，活血化瘀调月经 / 80

多食忘忧草，缓解经期不良情绪 / 82

阿胶虽是补血宝，经期最好不要吃 / 85

逍遥散，解除经期乳房胀痛的安全良药 / 86

经期口舌糜烂，你是“火旺”一族 / 87

不可轻视的经期水肿 / 89

为什么有人月经“出口”不对了 / 92

不用吃药也能调月经，教你几个简单的穴位疗法 / 94



第五章

不要小看月经病——它可能是你健康的危险信号

长期严重的痛经，当心子宫内膜异位症 / 99

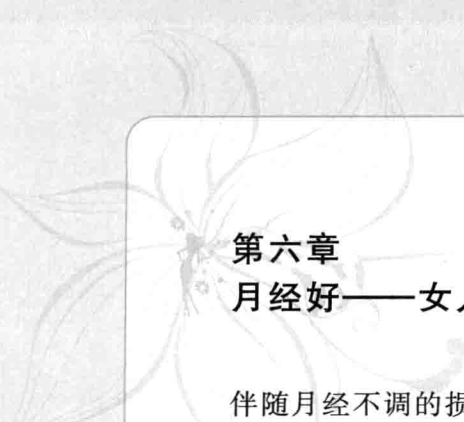
月经量到底多少算“多了” / 101

谁偷走了我的月经 / 103

经间期出血，卵巢功能紊乱的危险信号 / 108

当心！有些出血不是月经（宫外孕、宫颈糜烂、宫颈癌） / 110

闭经都是因为气血不足吗？ / 118



第六章

月经好——女人的美丽才能持久

伴随月经不调的损美信号 / 127

调好月经，才有花样容颜 / 128

肥胖和月经不调有关系吗？ / 129

盲目减肥，月经不调的罪魁祸首 / 131

色斑与月经不畅，血瘀体质女人的“祸不单行” / 132

不要不理睬月经少，气血虚少易脱发 / 133

月经通畅，痘痘自消 / 135



第七章

不同人生阶段的女人——如何管好自己的月经

初潮，女孩成熟的标志 / 139

18岁还没有月经？千万不能再等了 / 141

青春期女孩的月经为什么可以不规律 / 143

产后什么时间来月经？ / 144

产后避孕早开始，不能等到来月经 / 147

40岁以后月经不规律，当心更年期提前 / 149

55岁女人，挥手告别月经，不要依依不舍 / 150

第一章



健康女人的标识

——如期而至的好朋友月经





认识自己的身体——为什么女人会有月经？



很多时候我们都在想，为什么女人会来月经，男人不来呢？而且为什么月经期间已经流了那么多血，身体里面还有血呢？所以必须懂得一些月经的基本常识。

要了解月经的常识首先必须了解女性的生殖器官结构及其生理功能，女性的内生殖器官由卵巢、子宫、输卵管构成。

卵巢的主要功能是产生卵子和合成卵巢激素，子宫和输卵管则是生养器官，卵巢中含有几十万个卵泡，每个卵泡中含有1个卵子。青春期之前卵泡基本上没有功能。到了青春期，在脑垂体前叶促性腺激素的作用下，不成熟的卵泡逐渐发育，同时合成雌激素。当卵泡发育成熟并排卵之后，卵泡壁塌陷，细胞变大、变黄，称为黄体，它不仅合成雌激素，同时还产生孕激素。

随着卵巢的变化，子宫内膜受其影响也发生相应的周期性变化。雌激素使子宫内膜增厚，内膜细胞增多、增大，血管变得愈加迂曲，呈螺旋状，称为增殖期子宫内膜。排卵后，由于雌激素和孕激素的共同作用，子宫内膜发生水肿，腺体产生大量粘液及糖原，内膜厚度增厚，称为分泌期子宫内膜。假如此时排出的卵

子受精了，则受精卵经输卵管运送到子宫内发育，称为妊娠，妊娠组织合成一种绒毛膜促性腺激素，它支持卵巢黄体继续发育；假如卵子没有受精，在排卵后 14 天左右，黄体萎缩，停止分泌雌激素和孕激素，此时子宫内膜中的血管收缩，内膜坏死而脱落，引起出血，形成月经。

因此，月经周期的长短，取决于卵巢周期的长短，一般为三十天，但因人而异，也有四十五天，甚至三个月或半年为一个周期。只要有规律，一般都属于正常月经。出血的时间一般为七天，每一次月经出血总量为 50 毫升，有人以为月经量多于 80 毫升即为病理状态。

简单地说，月经就是子宫内膜规律地脱落导致的结果，它与卵巢、子宫的关系紧密，与雌孕激素的变化有关。



月经背后，你的身体到底发生了什么变化？



月经是每个女性的好朋友，不过大家对她有不一样的情感。准时来看你吧，你又觉得有点烦恼；不来吧，你又会想念她。尽管她跟你如此亲密，但是大家知道月经背后你有哪些身体变化吗？下面大家就跟着我一起来瞧瞧吧！

由于月经前体内性激素突然减少，会影响全身系统，出现一定的反应。这些反应一般在月经前 7 ~ 14 天出现，来潮前 2 ~ 3 天加重，行经后症状逐渐减轻和消失。医学上把这些变化比较明显的叫

经前期紧张综合症。

一般表现为以精神症状为主：常见神经敏感，烦躁易怒，全身疲乏无力，有时会引起头痛、失眠、思想不集中等。

以躯体症状为主：常见手脚颜面浮肿，腹部胀气感，有些人腹胀，大多数女孩会有便秘现象，小腹坠痛和乳房胀痛等。

经前期紧张综合症多见未婚青年，有以上一种或几种表现，不太严重的不需要治疗；少数人症状严重，需要治疗。月经来潮时，由于卵巢激素水平下降，尿量较平日稍增，因此女性觉得自己的身材特别苗条，体态优美。同时，女性的皮肤也在一天天变得细嫩起来。这几天，你会极易疲倦，容易伤风感冒。根据近期一些调查显示，28%的女性在月经期内生病的可能性较平日更高，约有超过70%的女性感受到经痛之苦，伴随的症状还有胃痉挛和腹泻。经历这个时期时，你身体的抗凝血系统处于被激活的状态，要注意保暖和休息，同时避开可能的出血情况，比如外科手术、献血等，当然也要错开妇科检查。处于月经期的女性应该了解自己体内的生理变化，消除恐惧、焦虑等思想负担。

你有没有上面说的那些症状呢？曾经有没有因为那些症状而精神紧张以为自己生病了呢？现在可以放心咯，那是正常的身体变化。



卵巢激素，月经的信使（卵巢有规律地工作，才有规律的月经）

卵巢的作用在女性生殖系统中至关重要，既担负着人类繁衍后代的生殖功能，又担负着产生重要的女性激素的内分泌功能。两者

密不可分又相互协调。

女婴脱离母体时，她的卵巢中就带有数十万个小的卵泡，此后一生中不会再产生新的卵泡。每一个卵泡中间是一个卵母细胞，周围被一层扁平的称为卵泡细胞的小细胞包绕，两者组成一个原始卵泡。女孩出生后卵巢并未发育，一直要等到十二三岁进入青春期后，卵巢里的原始卵泡开始有少数逐渐发育，并分泌少量雌激素。在这些雌激素的作用下，女孩表现出女性特征，有阴毛、腋毛生长，乳房开始发育，脂肪分布呈女性等。

当卵巢发育到一定程度时，原始卵泡逐渐向成熟卵泡发育，产生更多的雌激素，使子宫内膜增生。这时卵巢通过与它的上级中枢——垂体与下丘脑的协调，垂体分泌大量促性腺激素，使成熟卵泡发生排卵。卵子排出后落入腹腔中，被就在附近的输卵管伞部拣拾，进入输卵管等待受精。而排出卵子后的卵泡在卵巢中继续发育形成黄体。黄体是一个黄色花采样组织，直径1~2cm，黄体细胞中含有大量脂类物质，分泌大量雌激素与孕激素，使子宫内膜由增生期变为分泌期。如果排出的卵子没有受精，黄体发育到一定程度，由于得不到垂体促性腺激素的继续支持，在排卵后大约8~9天就要发生萎缩衰退，它分泌的雌激素、孕激素减少，不能支持子宫内膜的生长而终于使内膜脱落、月经来潮。



子宫和卵巢，相依相伴的好姐妹（子宫好，卵巢好，月经才好）

子宫是我们第一个温暖舒适的家。当我们发育成为成熟女人后，

它又帮助我们诠释了女人的特使——引起月经、孕育胎儿。对于它应该特别优待。月经来自子宫内膜，子宫壁的表层是内膜，月经就在这里产生。经期结束后，在卵巢分泌的雌激素作用下，内膜细胞开始生长，第5~9天时一层薄薄的内膜覆盖了整个子宫表面，然后逐渐增厚，子宫腺体逐渐增多。第15天卵巢已排卵，内膜受孕激素的刺激继续增厚，在第25天，如果没有受精，雌孕激素的水平就会下降，腺体缩小，内膜逐渐变薄。最后内膜失去支持而剥落，表现为月经来潮。子宫的情况，这样的剧目每月上演一次。卵巢功能好是卵巢激素分泌正常的保障，如果卵巢功能过早衰退，那么就不会产生正常的月经。卵巢功能衰退是“冰冻三尺，非一日之寒”，所以它的保养也是一个长期的过程。在国外，女性从35岁就很注意包括卵巢在内的全身保养，如注意合理的饮食结构，定期做体检，等等。卵巢的保养是一个长期的过程。

所以，只有卵巢的功能正常，能够正常地分泌性激素，而且子宫内膜对性激素可以产生正常的周期反应，才能保证女性每月都有正常的月经来潮，真正的是子宫好，卵巢好，月经才好。



女人在什么年龄和月经初逢

女性月经初次来潮称为月经初潮，初潮是少女进入青春期走向性成熟的重要标志。以往，初潮被认为是具有生育能力的象征，但实际情况并非如此，因为初潮时大部分女孩没有正常的排卵周期，没有成熟的卵泡产生，绝大部分没有生育能力。初潮的年龄因体质差异而存在差异，在特殊情况下，差异就大。一般早至9岁，晚至