

家庭中医系列丛书

妇科常见病

FUKE CHANGJIANBING

中医自助手册

ZHONGYI ZIZHU SHOUCE

主编 章勤



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭中医系列丛书

妇科常见病

中医自助手册

FUKE CHANGJIANBING ZHONGYI ZIZHU SHOUCHE

主 编 章 勤

编 者 章 勤 赵宏利 王素霞 周倩茹

高 涛 方晓红 马 景



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科常见病中医自助手册 / 章勤主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.7
(家庭中医系列丛书)

ISBN 978-7-5091-6665-9

I. ①妇… II. ①章… III. ①妇科病—常见病—中医治疗法—手册
IV. ①R271.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 143180 号

策划编辑: 刘 立 文字编辑: 冯彩丽 袁朝阳 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8708

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 9.25 字数: 155 千字

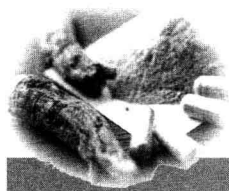
版、印次: 2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 4500

定价: 23.80 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



内容提要

本书选取月经病、带下病、妊娠病、产后病和妇科杂病中采用中医中药治疗具有一定优势或疗效较好的病种，结合编者的临床诊疗特色，详细讲述了简便的中药内服、外治家庭自疗方法，并以配图的形式阐述了简单的穴位按摩、耳穴疗法，以及日常调护措施。本书内容实用，语言通俗易懂，所述方法简单、详细，具有较强的自便性，适合女性朋友阅读参考。

前言



由于环境污染、竞争压力、工作节奏加快、生活方式改变等诸多因素的影响，近年来女性疾病谱发生了很大的改变，特别是月经不调、多囊卵巢综合征、卵巢早衰、围绝经期综合征、流产、盆腔炎等妇科疾病发病率明显上升。但医疗资源的紧张总是让人产生求医不如求己的想法。在门诊中，很多患者希望能够更多地了解所患疾病，尤其是渴望在医生的指导下，能够在家中进行简便的自疗。作为国家中医临床重点专科及“十二五”国家中医药管理局中医妇科重点学科建设单位，我们有责任为广大女性朋友编写一本通俗易懂的家庭自疗类手册。通过阅读此书，女性朋友能够在一定程度上了解常见的妇科疾病，并且在日常生活中能通过一些简便、可行的中医治疗方法来解决简单的疾患，达到自我保健的目的。

我们在本书的编写内容上多选择目前中医中药治疗较有优势的妇科常见病、多发病，从中医角度阐述疾病的病因病机、治疗方法，主要侧重于介绍简便、有效的中药、穴位治疗方法，以及日常调理方法，给广大女性朋友提供了一个较好的家庭自疗和保健的途径。

为了方便阅读，我们将疾病的顺序按“经、带、胎、产、杂病”排列，每一个病种基本按“发病原因”“主要临床表现”“中药治疗”“日常调护”的顺序编写，另有很多病种增加了中医特色疗法，广大女性读者可以根据不同的临床表现及体质进行适当的、简单的自我治疗和保健，同时在日常生活中也可以根据自身的情况选择不同的食物治疗方法。本书可作为女性朋友日常保健读物，但切忌盲目进行自我家庭治疗，以免延误就诊时机。

参与本书编写者均为浙江何氏妇科流派传承工作室成员，作为全国首批 64 家流派传承工作室之一的何氏妇科，始于晚清，久负盛名，迄今 160 余年，已

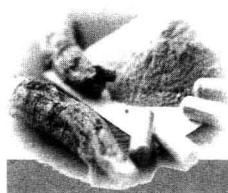


传四代，代代有名医，在治疗盆腔炎、不孕症、先兆流产、复发性流产、月经失调、功能性子宫出血、卵巢早衰、围绝经期综合征等妇科疾病方面已经积累了丰富的经验。本书收录了很多何氏妇科经验方及治病防病的理念。

沈丹、黄芸、蒋樱、许玲莉、何易、范琳琳等在编写此书中提供了帮助，在此表示感谢！

杭州市中医院 章 勤

2013 年 4 月



目 录

第 1 章 月经病	1
第一节 月经过多	1
第二节 月经过少	5
第三节 经期延长	10
第四节 痛经	15
第五节 功能失调性子宫出血	21
第六节 闭经	27
第七节 多囊卵巢综合征	33
第八节 卵巢早衰	37
第九节 围绝经期综合征	40
第 2 章 带下病	50
第一节 盆腔炎	50
第二节 阴道炎	56
第 3 章 妊娠病	63
第一节 妊娠剧吐	63
第二节 妊娠咳嗽	69
第三节 妊娠水肿	73
第四节 妊娠期阴道炎	77
第五节 妊娠便秘	82
第六节 流产	85
第七节 异位妊娠	91
第八节 羊水过多	94



第九节 羊水过少	97
第4章 产后病	101
第一节 产后发热	101
第二节 产后缺乳	107
第三节 产后子宫复旧不全	113
第四节 产后身痛	118
第5章 杂病	124
第一节 不孕症	124
第二节 宫腔粘连	129
第三节 子宫脱垂	132
第四节 子宫肌瘤	136

第1章 月经病

第一节 月经过多

月经过多是指月经量较正常明显增多，而周期基本正常。一般认为月经量以30~50ml为适宜，超过80ml为月经过多。以卫生巾的用量简单估算，一般正常的用量是平均一天换4~5次，每个月经周期不超过20片，若超过这个数量，且几乎每片卫生巾都湿透，就可以考虑为月经过多。女性长期月经量过多，容易导致失血性贫血，从而影响女性的身体健康、情绪、社会活动及生活质量。

一、发病原因

1. 西医的认识 月经过多在西医妇科学中仅仅是一个症状，可伴随出现于很多疾病中，现分述如下。

第Ⅰ类，功能性疾病因素：女性在青春期后出现规律月经，有生育能力，这是因为有了正常的排卵。在正常排卵情况下，月经周期规律，经量适中，个体间存在一定的差异。若出现排卵障碍甚至不排卵，就可能导致月经过多，甚至造成不孕。所以各种可以引起排卵障碍的疾病均有可能引起月经过多。现代医学一般以激素治疗为主，同时配合全身治疗。对有生育要求者，可通过促排卵调整周期，对无生育要求者，单纯调整月经周期即可。引起排卵障碍的因素很多，包括精神、环境、遗传、节食减肥、过度运动、肥胖等因素。

第Ⅱ类，器质性疾病因素：子宫平滑肌瘤、子宫腺肌瘤、子宫内膜息肉、子宫内膜癌等生殖器官器质性病变均可引起月经过多，故若出现月经过多者应首先到医院进行相关检查，如通过妇科检查、B超、宫颈细胞学检查、肿瘤指标等常规检查进行筛查，在明确诊断的基础上，对症治疗，西医一般采用手术治疗方式。

第Ⅲ类，感染性疾病因素：子宫内膜炎、子宫肌炎、盆腔炎症等疾病，西医



在治疗上多选择抗生素治疗。

第Ⅳ类，避孕方式因素：宫内节育器、避孕药使用不当。一般可取出或者选择其他类型的宫内节育器或者采用工具避孕的方式。

第Ⅴ类，全身性疾病因素：血液病、肝肾衰竭、甲状腺功能亢进或低下等，治疗上先从原发病入手。

2. 中医的认识 月经过多在中医妇科学中是一个病证，中医认为月经过多的主要病机是冲任不固，经血失于制约故血不循常道而出现经血妄行。常见的病机主要有：①气虚。素体虚弱，或饮食失节，或过劳久思，或大病久病，损伤脾气，致使中气不足，冲任不固，血失统摄，以致经行量多。②血热。素体阳盛，或肝郁化火，或过食辛燥动血之品，或外感热邪，热扰冲任，迫血妄行，而致经量过多。③血瘀。平素多抑郁，气滞而致血瘀；或经期产后瘀血未尽，感受外邪或不禁房事，瘀血内停。淤阻冲任，血不循经，故经量增多。

二、主要临床表现

月经量较正常明显增多，超过 80ml，而周期基本正常。常伴有神疲乏力，头晕，口干，小腹疼痛不适等。

三、中药治疗

中药对功能性疾病因素引起的月经过多的治疗有独特的优势，其他因素导致的月经过多则可在西医治疗效果不明显时参考应用。

中药治疗时根据月经过多的病机，主要分为以下几个证型。

1. 气虚证

主要表现：经行量多，色淡红，质清稀，神疲肢倦，头晕气短，小腹空坠，面色㿔白，舌淡，苔薄，脉细弱。

基本方药：黄芪 60g，党参 30g，炒白术 15g，升麻 9g，炙甘草 5g。每天 1 剂，将两次或三次煎煮的药液合并，分 2~3 次温服，每次 100~200ml。

中成药：补中益气丸、黄芪生脉饮、归脾丸、生血宁片、十全大补丸等。

2. 血热证

主要表现：经行量多，色鲜红或深红，质黏稠，或有小血块，伴口渴心烦，尿黄便结，舌红，苔黄，脉滑数。



基本方药：

(1) 生地黄 12g, 熟地黄 15g, 黄芩 10g, 黄柏 10g, 炒白芍 15g, 山药 15g, 续断 15g, 生甘草 5g。每天 1 剂, 将两次或三次煎煮的药液合并, 分 2~3 次温服, 每次 100~200ml。

(2) 生地黄、地骨皮各 30g, 玄参、麦冬、白芍各 15g, 阿胶 30g, 白蜜 40ml。做法: 前 5 味药水煎取浓汁 300ml, 另用 60ml 白开水将阿胶烊化后纳入药汁内, 加白蜜, 置文火上, 搅拌, 待汁较稠厚时关火, 待药汁凉至常温时装瓶。每次服 20ml, 每日 3 次, 连服 5~7 天。

(3) 鹿含草 60g, 黄芪 60g, 益母草 30g, 地榆 30g, 附子 10g。水煎服, 每天 1 剂, 加一两醋同煎, 煎至 200ml, 4~5 小时服 1 次, 连服至血少。

(4) 铁皮枫斗: 市场出售的均可服用, 在其原始剂量上增加 2~3 倍服用可收到一定的疗效。

3. 血瘀证

主要表现: 经行量多, 色紫黯, 有血块, 经行腹痛, 或平时小腹胀痛, 舌紫黯或有瘀点, 脉涩。

基本方药:

(1) 生蒲黄 10g (包煎), 五灵脂 10g (包煎), 益母草 20g, 三七粉 3g (吞), 茜草 10g。每天 1 剂, 将两次或三次煎煮的药液合并, 分 2~3 次温服, 每次 100~200ml。

(2) 益母地黄汤: 生地黄 6g, 益母草 10g, 黄酒 200ml。做法: 将黄酒倒入瓷瓶 (或杯) 中, 加生地黄、益母草, 隔水蒸炖 20 分钟。每次 50ml, 每日 2 次。连服 5~7 天。

(3) 中成药: 龙血竭片或胶囊, 6 片 (粒), 每日 3 次, 连服 2 天后观察血量, 若有明显减少可继续服用, 若无明显改善则需及时就医。宫血宁胶囊、大黄廑虫丸、桂枝茯苓丸、鲜益母草胶囊、血府逐瘀胶囊等中成药都有一定的疗效。

若在血瘀的同时出现烦躁、口干、手脚心热、失眠多梦、小便黄、大便干结、舌红苔薄、脉细数等血热之象, 可在上述基本方的基础上加入鲜石斛、生地黄、麦冬、天冬、玉竹、槐米等滋阴凉血清热之品。

患者出现月经过多时, 往往多证夹杂, 单用一方一药恐怕难以奏效, 需要通过仔细辨证, 灵活应用处方, 方可收到满意疗效。若单纯中药治疗无法收到满意疗效时需积极就医, 完善相关检查, 以免贻误病情。



四、日常调护

(一) 生活调护

1. 调情志 女性的月经与情志密切相关,因此要保持心情舒畅,避免精神刺激、思虑过度,及时缓解压力,保持充足的睡眠,早睡早起,养成良好的生活习惯,保持最佳精神状态。

2. 适劳逸 平时可参加一些慢走、慢跑等有氧运动,不宜进行过度劳累和剧烈的运动。经期时身体抵抗力较低,避免经期性生活,尤其应多注意休息,避免过度劳累。

3. 适寒温 根据气候环境变化,适当增减衣被,不要过冷过热。经期时更应防寒避湿,避免淋雨、涉水、游泳等,尤其要防止下半身受凉,注意保暖。

4. 节饮食 少食辛辣温燥、生冷寒凉之品,饮食要富于营养,易于消化,多食含铁质的食物。经期时不宜过食肥甘油腻、生冷寒凉之品,以烧熟、温热食品为宜。

5. 注意外阴清洁卫生 女性的生理结构比较特殊,很容易受到外界致病微生物的感染。血是细菌繁殖的最好培养基,月经期更应保持外阴的清洁,防止病原微生物的感染引起炎症。经期时可选择一些无刺激的中成药清洁外阴。在卫生棉的选择上也要谨慎,容易患阴道炎的患者可选择含杀菌消毒清凉因子的品种,以避免经期感染。

(二) 饮食调护

月经过多对女性身体健康的影响不容忽视。女性特有的生理特点,导致体内微量元素铁的消耗较大,月经过多则更容易引起缺铁性贫血。补铁最好的途径是从饮食中获得,在日常饮食中,女性应多吃含铁食物,如海带、黑木耳、鱼、牛肉、肝脏、蛋、紫菜、芹菜、菠菜。多食用高蛋白低脂肪的食物,如瘦肉、鲜鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆及黄豆制品,比如豆浆、豆腐等。另外,维生素C有助于机体吸收铁质,在吃含铁食物的同时,也要多吃富含维生素C的水果和蔬菜。若月经过多,时间过久,更应及时检查身体的贫血程度,并及时补充必要的铁质,此时在食疗的同时应该服用一些铁剂,以较快改善贫血的状态。在日常饮食中,可选择如下一些食疗方法。

1. 气虚证

(1) 当归生姜羊肉汤:羊肉 500g,当归、生地黄各 15g,干姜 10g。做法:



羊肉洗净，切块，放砂锅中，并放入洗净之药及适量酱油、盐、糖、黄酒、清水，红烧至肉烂。随量食用，可常食。

(2) 黄芪粳米粥：黄芪 30g，粳米 100g。做法：先将黄芪洗净、捣碎，加水煎取汁，去渣，加粳米煮粥。每日 2 剂，连服 7~10 天。

(3) 黑豆党参汤：黑豆、红糖各 30g，党参 10g。做法：将党参洗净，加水煎取汁，去渣，加黑豆煮汤。每日 2 剂，连服 7~10 天。

(4) 金凤煲：鸽子 1 只，金凤丸 20 丸，加水煮，可加生姜、黄酒、香葱等辅料，喝汤吃肉，一周可服 2~3 次。

2. 血热证

(1) 鸡蛋鸡冠花：鸡冠花 15~30g，鸡蛋 2 个。做法：水 2 碗，将鸡冠花与鸡蛋同煮。鸡蛋熟后取出去壳，放回锅中再煮至汤液 1 碗，吃蛋喝汤，每日 1 剂，连服 3~4 天。

(2) 猪肉莲藕汤：藕 250g，猪瘦肉 100g。做法：将猪瘦肉与藕洗净切好后一起放入锅中，加水适量，煮熟后食用，可常服用。

(3) 地榆苦酒汤：生地榆 100g 与陈醋同煎，煎至 100ml 左右，每日 2 次，连服至血少。

(4) 地榆排骨汤：地榆 200g，猪小排 250g，可适当加生姜、黄酒等辅料，加水煎汤，每日 1~2 次，可常服。

3. 血瘀证

(1) 鸡蛋益母草汤：益母草 30g，鸡蛋 2 枚。做法：将鸡蛋洗净，同益母草加水共炖，蛋熟后去壳再煮 20 分钟，吃蛋饮汤。

(2) 生姜、红糖煎水服，每日可服 2~3 次。

第二节 月经过少

月经过少是指月经周期正常，月经量明显减少，或行经时间不足 2 天，甚或点滴即净者。一般认为经量小于 30ml 或者经量减少大于原经量 1/3 以上者视为月经过少。临床上经量多少的评估较为主观，可根据每次需要的卫生巾来初步判定，如果每次行经不需 10 片小型卫生巾，而且每片的血量很少，就属于月经过少。通



常月经量多会引起女性的恐慌,以为得了严重的疾病所导致,其实月经过少也属于一种不正常表现,也应引起重视。如不及时寻找病因及治疗,可发展为闭经、卵巢功能下降甚至不孕不育等严重后果。

一、发病原因

1. 西医的认识 月经过少常伴随经期推迟,若出现阴道少量出血,持续数天,类似月经过少的表现时,首先应该排除先兆流产、异位妊娠等相关妊娠疾病,可通过查尿 HCG 和血 HCG 及 B 超明确,其次再考虑以下病因。

第Ⅰ类,子宫因素:子宫先天发育异常(畸形子宫、幼稚子宫等),需外源性给予雌孕激素促进子宫的发育,同时配合中药进行联合治疗,疗效尚可,不少患者可通过中西医结合达到好的疗效。

第Ⅱ类,卵巢因素:各种因素引起卵巢储备功能下降或排卵障碍,卵子质量下降或不排卵,体内雌激素水平较低,对内膜的刺激不足是导致月经过少的重要原因。评估卵巢功能通常可在月经期的第2—5天抽血检查生殖激素,从而了解其基础内分泌状态,FSH(促卵泡生成素)是一个公认的评估卵巢功能较为敏感的指标,若 $FSH > 20IU/L$ 则预示着卵巢功能减退, $FSH > 40IU/L$ 则可诊断为卵巢功能衰竭即绝经。基础生殖内分泌激素(月经第2—5天检测)雌二醇 $> 80pg/ml$ 、促卵泡生成素/促黄体生成素 > 3.6 均提示卵巢功能下降,卵巢体积及卵巢内窦卵泡数量等均是评估卵巢功能的指标,临床中需结合多个参数对卵巢功能进行全面评价。西医治疗卵巢功能减退或排卵异常主要靠口服短效避孕药如妈富隆、达英-35、优思明等,对于可能存在胰岛素抵抗的肥胖患者,西医会采用胰岛素增敏剂如二甲双胍口服,可以让患者在改善血糖代谢的同时控制食欲,减轻体重,然而这些方法只是在调整基础内分泌上起到作用,可能解决不了月经量少的问题。中医药治疗的效果也有待进一步的临床随机对照研究来证实,临床个案报道或临床经验总结均无法证实其在改善卵巢功能方面是否更优于短效避孕药,但是在改善月经量少方面作用较明显。

第Ⅲ类,性腺功能低下:可分为遗传性和功能性两类。遗传性主要为某些基因的缺失或基因突变;功能性主要由营养不良、体重快速降低、精神性厌食、过度减肥、过度锻炼等引起。一般应用周期性雌孕激素治疗并解除明确致病因素,同时配合中药周期疗法。



第Ⅳ类，后天宫腔因素：随着人工流产术、清宫术等宫腔操作的增加，子宫内膜基底层遭到破坏，导致子宫腔不同程度的粘连。也有少部分患者曾患子宫内膜结核，导致内膜的完全损坏而出现宫腔的粘连、内膜的严重缺失，从而出现月经量少甚至闭经。对于有明确的宫腔操作史之后出现的月经量少者，首先应该积极就医，明确诊断，不应盲目服用各种药物，根据需要进行一些必要的检查，如子宫附件三维超声检查、子宫输卵管碘油造影或超声造影检查，在高度怀疑存在宫腔粘连且存在生育要求者需完善宫腔镜检查，并在宫腔镜下进行相关治疗如粘连分离术、内膜活检术等，同时术后给予人工周期治疗防止粘连复发。若为结核性子宫粘连者，需在正规抗结核治疗后进行宫腔镜下分离术，可以纠正一部分患者月经量少的问题，然而无法修复结核造成的内膜损害。

第Ⅴ类，药物因素：长期服用避孕药，服用治疗子宫内膜异位症、乳腺癌、肾病等药物均可能导致月经量的减少。此时应在权衡利弊的情况下选择停药或者继续服用。

2. 中医的认识 中医学认为月经过少的发病机制有虚有实，常见的病因主要有：①禀赋素弱或少年肾气未充，或房劳伤肾，以致肾气不足，精血不充，冲任血海亏虚，经血化源不足以致经行量少。②素体血虚，或久病伤血，营血亏虚，或饮食、劳倦、思虑伤脾，脾虚化源不足，冲任血海不充，遂致月经量少。③感受寒邪，寒凝胞宫，血液凝滞而出现运行不畅；或素体多忧郁，气机运行不畅，气不能运行血液而出现气郁血滞，均使冲任受阻，血行不畅，经血受阻而致经行量少。④素体肥胖或多痰湿，或脾失健运，湿聚成痰，痰阻冲任，血不畅行而经行量少。

二、中药治疗

对于器质性原因导致的月经过少，比如子宫发育不良、子宫内膜结核、宫腔粘连等，单纯使用中药的方法，效果不甚理想。对于功能性原因导致的月经过少，中医药的个体化治疗较西医单纯的雌孕激素治疗疗效更明显，存在较大的优势。

月经过少的发病机制有虚有实，根据其病理环节为肾虚、血虚、血瘀、痰湿，可分为以下几种类型。

1. 肾虚证

主要表现：经量素少或渐少，色黯淡，质稀，腰膝酸软，头晕耳鸣，足跟痛，或小腹冷，或夜尿多，舌淡，脉沉弱或沉迟。



基本方药：菟丝子 15g，杜仲 12g，枸杞子 15g，山茱萸 9g，当归 15g，熟地黄 12g，山药 15g，茯苓 15g。每天 1 剂，将两次或三次煎煮的药液合并，分 2~3 次温服，每次 100~200ml。

中成药：苁蓉益肾颗粒、右归丸、肾气丸、仙鹿口服液等。

2. 血虚证

主要表现：经来血量渐少，或点滴即净，色淡，质稀，或伴小腹隐痛，头晕眼花，心悸怔忡，面色萎黄，舌淡红，脉细。

基本方药：党参 15g，山药 15g，黄芪 15g，茯苓 15g，川芎 10g，当归 12g，炒白芍 15g，熟地黄 12g。服用方法同上。

中成药：调经养血丸、四物汤、八珍汤、十全大补丸、养血饮等。

3. 血瘀证

主要表现：经行涩少，色紫黯，有血块，小腹胀痛，血块排出后胀痛减轻，舌紫黯，或有瘀斑、瘀点，脉沉弦或沉涩。

基本方药：桃仁 6g，红花 9g，当归 15g，熟地黄 15g，炒白芍 15g，川芎 10g。服用方法同上。

中成药：吉祥安坤丸、经舒颗粒、暖宫七味散、益母草膏等。

4. 痰湿证

主要表现：经行量少，色淡红，质黏腻如痰，形体肥胖，胸闷呕恶，或带多黏腻，舌质淡，苔白腻，脉滑。

基本方药：茯苓 15g，制半夏 9g，陈皮 6g，炙甘草 5g，苍术 10g，香附 10g，胆南星 9g，枳壳 10g，生姜 3 片，当归 15g，川芎 10g。服用方法同上。

中成药：香砂六君子丸、五皮散等。

三、耳穴疗法

取肾、子宫、内分泌区，以油菜子、磁石、耳穴埋豆，每日自按 3 次，每次约 3 分钟。见图 1-1。

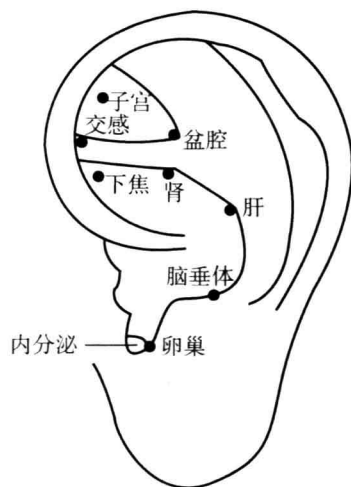


图 1-1 月经过少治疗耳穴



四、日常调护

（一）生活调护

1. 充足的睡眠 “女子以血为本，以肝为先天”，滋养肝血对女性来说至关重要。肝血不足，月经量容易变少，皮肤容易粗糙、发暗、色斑、痤疮等。很多女性都想知道吃什么能养肝血，其实最养肝血的不是食物，而是睡眠。充足、高质量的睡眠对于女性的美丽起到关键性作用。

2. 保持良好的心态 调整好自己的心态。月经的来潮与心理密切相关。现代女性除了承担孕育生命的使命外还得兼顾社会工作，体力及脑力劳动的压力都较大，感情创伤、工作压力、精神抑郁等负面情绪，均会造成月经过少，所以女性朋友必须调整好自己的心态，学会减压，放松心情，尽量每天保持好心情。

3. 营养均衡 现代女性多追求骨感美，为了保持好的身材，不惜放弃很多美食，更有甚者，只吃蔬菜。长此以往，难免导致严重的营养不足，体重下降，体内脂肪偏少，而脂肪是转化为体内雌激素的来源，于是月经量逐渐变少，甚至闭经。因此，女性不应过度减肥，而要保持营养均衡，多吃含有铁和滋补性的食物，维持体内一定的脂肪量。还有一些女性由于生活条件太好，不注意饮食的适度，喜食甜食及肥甘厚腻导致体重增加过快，体重超出正常标准的女性需注意饮食均衡，多吃新鲜蔬菜、瓜果，不应熬夜，同时加强锻炼，需进行剧烈运动，以大汗淋漓为宜，做到一定能量的消耗才能起到减轻体重的作用。

4. 劳逸结合 体重正常的女性平素应适当运动和锻炼身体，以不劳累为宜。经期时更应保持休闲的生活，真正做到身心的放松。

（二）饮食调护

月经过少的患者平时可多吃含有铁和滋补性的食物，补充足够的铁质。在没有子宫肌瘤或乳腺增生的情况下，可吃些含雌激素作用的食物，比如豆腐及豆制品等。多吃乌骨鸡、羊肉、鱼子、青虾、对虾、猪羊肾脏、淡菜、黑豆、海参、核桃仁等滋补性的食物。另外，日常调理可选择如下的食疗方。

1. 肾虚证

（1）枸杞炖羊肉：羊腿肉 1000g，枸杞子 50g，调料适量。做法：羊肉整块用开水煮透，放冷水中洗净血沫，切块；锅中油热时，下羊肉整块，用开水煮，姜片煸炒，烹入料酒炆锅，翻炒后倒入枸杞子、清汤 2000ml、盐、葱，烧开，去浮沫，文火烧 1~1.5 小时，待羊肉熟烂，去葱、姜，入味精，食肉喝汤。分 2~3