

月 经 先 期

【概述】

月经周期提前七天以上 甚至每月行经二次者 称“月经先期”。如每次经期仅提前三、五天 且无其他明显症状者 或偶尔提前一次 下次仍按期而至者 皆属正常范围。

月经先期常与月经过多并见。本病多由血热、气虚所致。造成血热的主要原因有素体阳气亢盛，恣食辛辣 误服热药 肝郁化火 或肾精不足等致虚火内扰等。造成气虚的主要原因有先天禀赋不足，劳倦过度，房事不节 多孕多产 大病或产后失养 少女肾气未盛 或更年期妇女肾气日衰等。

【辨证分型】

(一) 气虚型

主症：月经周期提前，经量或多或少，经色淡红，质地稀薄。疲倦乏力 或小腹空坠 胃纳减少 大便溏薄 舌质淡 舌苔薄白 脉细弱。

(二) 血热型

主症：月经周期提前 经量多 颜色深红或紫 质地浓稠。烦躁不安 面红唇赤 小便量少 色黄 大便燥结 舌红苔黄 脉数或滑数。

【家庭调治】

(一) 小验方

1. 黄芪 30 克 党参 30 克 大枣 10 枚。先水煎 煮熟后去黄芪 吃参、枣 喝汤。每日 1 剂。有补气养血作用，适用于气虚型的患者。

2. 鹿衔草 30 克，金樱子 30 克。水煎服，每日 1 剂 连服 3~4 日。有补肾健脾调经功效，适用于脾肾

气虚型的患者，特别是少女患者。

3. 黄柏、知母各等分，蜂蜜适量。先将前两味共研末，再掺入蜂蜜制成如梧桐子大小的丸药，一次服 10 克。滋阴清热，适用于阴虚血热，一月内经行二次者。

4. 鲜大蓟（或小蓟）250 克 绵白糖 500 克。将鲜大 小 蓟洗净切碎 加水适量 中火煮 1 小时 去渣 以文火浓缩 停火 待温。加入绵白糖吸净药液 冷却晾干，研末装瓶备用。每次服用 10 克 滚开水冲服 每日 3~4 次。有清热凉血止血作用，适用于阳盛血热型的患者。

5. 黄芩、香附各 10 克 丹皮 6 克。水煎服，每日 1 剂 连服数剂。有清热凉血、理气调经作用 适用于血热型的患者。

6. 土瓜根、芍药、桂枝、麝虫各等分。共研末，每次服用 6 克 用黄酒调服 每日服用 3 次。用于月经先期 经量不畅、少腹满痛的患者。

（二）食疗方

1. 人参末 6 克 党参末 30 克) 生姜 5 片 粳米 100 克。将人参研末 与粳米、生姜一起入砂锅内 加水煮粥，调入适量冰糖。每日早晨空腹食。有补中益气作用，适用于气虚型的患者。

2. 鲜芹菜 120 克 鲜藕片 120 克 生油 15 克 精盐少许。先将芹菜、藕片用热油锅翻炒 5 分钟 再入适量调味品。每日食用 1 次 可连续食用 3~5 日。有清热凉血功效，适用于阳盛血热型的患者。

3. 生地 30 克 粳米 60 克。先将生地用清水煎煮 2 次 共取汁 100 毫升 另将粳米煮粥 将要煮熟时加入生地药汁共煮至粘稠状，每日食用 2~3 次 可连服数日。有养阴清热作用，适用于阴虚血热型的患者。

4. 猪皮 100 克 黄酒 250 毫升 白糖 250 克。先把猪皮切碎 加水适量 文火炖至汁液粘稠 再加黄酒、白糖，并调匀，冷却后即成。每日服 20 克，开水冲化温服。有养阴清热作用，适用于阴虚血热型的患者。

5. 鱼鳔、阿胶各等分 为末 每次用 6 克 煮粥常食。适用于气血虚弱型患者。

6. 淡菜 30 克 乌梅 10 克，加入调味品煮汤服。用于各型月经先期的患者。

7. 芹菜、荠菜各 90 克。将两菜洗净并切成条状，入沸水中再烧开后捞起 拌入适量猪油、精油、味精服食。治疗血热型月经先期。

月经后期

【概述】

月经周期延后七天以上 甚至四五十天一行者 称为“月经后期”。如只延后三五天 或偶然延迟一次 而无其他症状的，则不属月经后期范畴。

月经后期常与月经过少并见。产生本病的原因多为经前或经期受寒、过食生冷 或素体阳虚、阴寒内生，均可使血液寒凝、运行迟缓而致月经后期。此外 如因情志不畅 血为气滞 痰湿壅滞 胞络受阻 素体血虚或失血过多 气血生化之源不足等 都可以导致月经后期。

【辨证分型】

（一）血寒型

主症：月经后期，量少。色黯红，小腹疼痛，得热

则减 怕寒肢冷 面色苍白 舌淡苔薄白 脉沉紧。

(二) 血虚型

主症 月经后期 量少 色淡 面色萎黄 头晕 心慌不安 舌淡少苔 脉虚细。

(三) 气滞型

主症 月经后期 量少 色正常或黯红 小腹胀痛，胸闷不舒 乳房胀痛 胁痛 舌质黯红 脉弦或涩。

【家庭调治】

(一) 小验方

1. 当归 30 克 肉桂 6 克 甜酒 500 克。将前两味加入甜酒中，浸泡一周以上，每次服 30~60 克 每日 1~2 次。有温经散寒、活血调经功效 适用于血寒型的患者。

2. 全当归 60 克 黄酒(上等)1 000 克。将全当归浸入黄酒中数日，再隔水炖透，每晚睡时服 20—30 毫升。有养血温经散寒功能，适用于血虚血寒型的患者。

3. 泽兰叶 12 克 当归 12 克 白芍 9 克 甘草 6 克。水煎服 每日 1 剂。有养血通经作用，适用于血虚型的患者。

4. 当归 15 克 红糖 15 克 益母草 9 克 生姜 6 克。水煎服。有养血活血作用，适用于血虚型的患者。

5. 当归 9 克 延胡索 5 克 生姜 2 片 水煎服。有理气行血作用，适用于气滞型的患者。

6. 益母草 90 克 醋炒丹参 60 克 制香附 30 克 蜂蜜适量。先将前三味共研细末 调入蜂蜜做成丸药 于每日早、晚各服 9 克，并用温热的黄酒送下。有理气活血调经作用，适用于气滞型的患者。

7. 香附 120 克 红枣适量 先将香附研成细面 枣泥为丸 每丸重 9 克 每次 1 丸 每日 3 次。适用于气滞型的患者。

8. 当归 10 克 延胡索 5 克 生姜 2 片。水煎服 连服 3 剂。有行气活血、温通经脉功效 适用于各型月经后期的患者。

9. 当归 15 克 生姜 6 克 延胡索 10 克。水煎服。有活血、行瘀、温经作用 适用于各种类型的月经后期的患者。

（二）食疗方

1. 肉桂 6 克 山楂肉 10 克 红糖 30 克。先将前两

味水煎，几次煮沸后加入红糖，再煮数沸，去渣喝汤，每日 1 剂，分 2 次服。有温经散寒作用，适用于血寒型的患者。

2. 当归 15 克，生姜 30 克，羊肉 250 克。三味加水炖汤，煮熟时调入盐、味精、黄酒等调味品。食羊肉饮汤，每日 1 次。有补血益气、温通经脉作用，适用于血虚血寒型的患者。

3. 月季花 3~5 朵，冰糖适量，黄酒 10 毫升。先将月季花加水，文火煎，去渣加入冰糖、黄酒，待温热时服用，每日食用 1 次。有理气行血作用，适用于气郁血滞型的患者。

（三）外治法

硫黄 10 克，胡椒 30 克，麻油适量。先将前二味研末，以麻油调成糊状，敷于脐部，盖以油纸，用布裹之，每日换 1 次。用于月经后期的患者。

经行先后无定期

【概述】

月经不按周期来潮 或前或后 无一定规律者 称“月经先后无定期”亦称“经乱”。

产生本病的主要病机是肾虚肝郁 气血不调 冲任功能紊乱 以致血海蓄溢失常。临床上以肝郁、肾虚为多 治疗以补肾疏肝 健脾和血 调理冲任为主。

【辨证分型】

(一)肝郁型

主症：月经周期或先或后，行而不畅，胸闷不舒，乳房、两胁及少腹胀痛，舌质黯红，脉弦。

(二)肾虚型

主症：月经来潮先后不定，量少，色淡红，伴有头

晕耳鸣，腰部酸痛，小腹有空坠感，舌淡苔薄，脉沉弱。

【家庭调治】

(一) 小验方

1. 丹参 15 克 红茜草 6 克。水煎服。适用于各种类型的患者。

2. 益母草 15 克 当归 9 克。用水与黄酒各半煎服。适用于各种类型的患者。

3. 丹参 30 克 制香附 15 克。共研为细末，每日 1 次，每次服用 6 克，临睡前用温开水送下。适用于肝郁型的患者。

4. 车前草 12 克 陈艾 10 克 鹅儿肠 12 克 阎王刺根 12 克。水煎当茶饮，1 日数次，一般连服 5 剂，至经调为止。有调经作用，适用于各种类型的患者。

5. 丹参适量，晒干后研为末，用黄酒调下。适用于各种类型的患者。

(二) 食疗方

1. 桂圆肉 50 克 鸡蛋 1 只。先将龙眼肉水煮，15 分钟后打入鸡蛋 1 只，蛋熟，喝汤食桂圆和蛋花，经常服用有补肾调经的作用，适用于肾虚型月经不调的

患者。

2. 白毛乌骨鸡 1 只 益母草 30 克 小黑豆 1 茶杯。
先将乌骨鸡洗净去内脏杂碎，再将后两味放入鸡腹内，用水、料酒各半蒸熟，分 4~5 次空腹食用鸡与汤。适用于各种类型的患者。

3. 鲜月季花 15~21 克 开水泡服 每日连服数次。
适用于月经不调的患者。

(三) 外治法

1. 乳香、没药、血竭、沉香、丁香各 15 克 青盐、五灵脂、两头尖各 18 克 麝香 1 克。除麝香外 余者共研细末，混匀，贮封备用。先取麝香 0.2 克敷在肚脐眼上 再取药末 15 克 撒布麝香上 盖以槐皮 槐皮上预先钻一小洞 穴周围用面糊圈住 以艾绒捏炷 放槐皮上点燃灸之 每日 1 次。适用于月经不调，或前或后，或脐腹疼痛，或有瘀血块等患者。

2. 乳香、没药、白芍、川牛膝、丹参、山楂、广木香、红花各 15 克 冰片 18 克。共研细末，以姜汁或黄酒适量调糊 分贴神阙(肚脐)子宫穴 外盖纱布 用胶布固定 每 2 日换 1 次。适用于月经不调，经前腹痛患者。

3. 益母草 60 克 夏枯草 30 克。共捣烂，炒热敷贴肚脐及脐下 3 寸处。适用于肝郁血热、瘀阻冲任所致的月经不调患者。

月经过多

【概述】

月经周期基本正常，而持续时间超过正常范围，经量较以往明显增多者，称为“月经过多”。

本病的发病多由血热，气虚所致。如素体阳气亢盛，平时进食过多的辛辣助阳之品，使热邪内郁，迫血妄行，而导致月经量多，或因体质虚弱，久病伤脾，中气不足，气不摄血，导致月经量多。

【辨证分型】

(一) 血热型

主症：月经量多或持续时间延长，色深红或紫，质粘稠，或有小血块，腰腹胀痛，面红口干，尿黄便结，舌质红，苔黄，脉滑数。

(二) 气虚型

主症：月经量多，色淡红，质稀薄，神疲乏力，面色淡白，心慌不宁，动则汗出，小腹有空坠感，舌质淡红，舌苔薄白，脉细弱。

【家庭调治】

(一) 小验方

1. 赤石脂 30 克，破故纸 30 克。两味共研末，每次服 6 克，每日服 2 次，用米汤调下。适用于肾气虚弱型患者。

2. 五灵脂不拘多少量，用小火炒至烟消为止，为末，每次服 3 克，每日服 2 次，用温热黄酒调服。有活血止血作用，适用于血瘀型患者。

3. 棉花籽仁，置于砂锅内，用小火炒至冒烟，研为末，每次服 6 克，每日 2 次，早晨和临睡前空服用黄酒调服。适用于各种类型的患者。

4. 乌梅肉 15 克，红糖适量。先将乌梅加水 500 毫升煎至 300 毫升，调入红糖，去渣温服，每日分 2 次服。有收敛生津止血作用，适用于气虚型的患者。

5. 小蓟茎叶汁 300 毫升，生地黄汁 300 毫升，白术

(细锉)15克。共同水煎,每日1剂,分2次服。适用于虚热型的患者。

6. 马蹄甲 烧存性 研细末。每次服6克 每日2次,用米汤送下。适用于经量过多、白带不止的患者。

7. 乌鸦 1只 将乌鸦全身烧黑 研成细末 每次服5克 每日3次,用白开水送服。适用于各种类型的患者。

8. 贯众 15克 用醋炒后加水煎汤 每日1次 连服数日。适用于各种类型的患者。

9. 西瓜子仁 18克 研末 用水调服 每日分2次服。适用于各种类型的患者。

10. 老丝瓜一个,烧存性研末,每次服9克 每日服2次,用盐开水调服。适用于各种类型的患者。

(二)食疗方

1. 黄芪30克 粳米50克。先将黄芪水煎去渣 再用其汁煮粥。每日晨起空腹温热顿服。有益气摄血作用,适用于气虚型月经量多者。

2. 党参40克,大枣20克 糯米250克 白糖50克。先将党参、大枣水煎 捞出党参、大枣 药液备用;再将糯米放在大碗中加水蒸熟后扣入盘中 把党参、大枣摆在糯米饭面上,将药液加白糖煎成浓汁倒在枣饭上即可。每日1次 空腹食用。有健脾益气作用 适用

于气虚型的患者。

3. 黑木耳 15~30 克 红枣 20~30 个。煎汤服食，每日 1 次，连服数日。适用于经量过多兼有贫血者。

4. 猪皮 60~90 克 黄酒、红糖适量。先将猪皮加水及黄酒 用文火煮至稀烂后 再放入红糖调服。适用于经量过多，伴有失血性贫血者。

5. 鲜荷叶 1 张，藕节（或藕节炭）15 克。水煎服，每日数次饮用。适用于血热型的患者。

6. 鲜荠菜 30 克 猪瘦肉 120 克（或乌贼鱼）葱、姜、桂皮、料酒、盐、酱油均适量。先将猪肉入水加酱油及调味品并煮烂，加入荠菜后再煮 10 分钟 即可食用，每日 1 次。适用于血热型的患者。

（三）外治法

1. 党参 10 克 白术 7 克 干姜 5 克 炙甘草 3 克，硫黄 25 克。共研细末，备用。将脐部用温毛巾擦净，取药粉 0.2 克填于脐内，先覆盖一张软纸片，再加棉花，外用白胶布固封，5 天换药 1 次。适用于脾肾阳虚的患者。

2. 红蓖麻仁 15 克。先将其捣烂如泥，敷贴于头顶中央（即百会穴）经血止住后将药泥洗去。

月 经 过 少

【概述】

月经周期基本正常，而经量很少，甚至点滴即净；或行经时间过短，不足两天，经量亦少者，均称为“月经过少”。

本病的发病多由血虚、肾虚、血滞所致。如久病或失血之后，阴血亏损，或因饮食不节伤脾，生化之源不足，以致血海不充，而导致月经过少，或肾气不足，肾精衰少，或多产房劳，冲任亏损，血海不盈，致使月经过少。另外，经期感受寒邪，寒邪客于胞宫，以致经脉阻滞、血行不畅，或气滞痰壅等，亦可导致冲任阻滞、经量过少。

少女月经过少，可见于“子宫发育不良”。若经量逐渐减少，应排除“子宫内膜结核”。已婚妇女经量少，有可能是由应用避孕药物所致。因此，必须查找原因，及时治疗。

【辨证分型】

(一) 血虚型

主症 经量由正常逐渐减少 甚至点滴即净 颜色淡红 常伴周期延后 面色萎黄 头昏心慌，舌淡苔薄白 脉细弱。

(二) 肾虚型

主症：月经量一直较少或逐渐减少，色鲜红或淡红 腰膝酸痛 头晕耳鸣 足跟痛 夜尿多，舌质黯红，脉沉细或沉涩。

(三) 血滞型

主症：经量过少，色黯有血块，可伴有月经后期 小腹冷痛或胀痛不适等症状，或形体渐胖，舌质黯红、苔薄白或白腻 脉沉弦或滑。

【家庭调治】

(一) 小验方

1. 益母草 60 克 红糖 50 克 生姜 6 克。水煎服。