月 经 失 调 王锡贞繁

病 中 醫 自 我 瘴 表 靠 書

**百病中医自我疗养丛书**

**月** **经** **失** **调**

王 锡 贞 著

**人** **民** **卫** **生** **出** **版** **社**





**百病中医自我疗养丛书** **月** **经** **失** **调**

王 锡 贞 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里10号)

四 川 新 华 印 刷 厂 印 刷

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

787×1092毫米32开本 4⁷/g 印张 102千字

1984年1月第1版 1984年1月第1版第1次印刷

印数：00,001-48,300

统一书号：14048 ·4554 定价：0.41元 〔科技新书目60-75〕

**出** **版** **说** **明**

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药 防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织 编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原 则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及 如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗(包括中 药、针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法)、 调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确 切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应 用简便，取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适 宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者 阅读，也可供中西医务人员参考。

**目** **录**

[**概说** 1](#bookmark1)

[1. 什么叫胞宫?胞宫有些什么生理功能? 1](#bookmark2)

[2. 什么叫月经?女子为什么会有月经? 1](#bookmark3)

[3. 脏腑、气血、经络与月经的关系怎样? 2](#bookmark4)

[**月经生理** 9](#bookmark5)

[4. 什么叫初潮?初潮年龄为多大? 9](#bookmark6)

[5. 少女月经初潮前有些什么征兆? 9](#bookmark7)

[6. 少女月经初潮有哪些特点? 10](#bookmark8)

[7. 什么叫月经周期?怎样计算?月经行经期](#bookmark9)

[大概是几天? 10](#bookmark9)

[8 。正常的月经表现怎样?经前或行经时有](#bookmark10)

[些什么反应? 11](#bookmark10)

[9. 怎样估计月经出血量? 11](#bookmark11)

[10. 什么叫并月、居经、避年、暗经、激经? 12](#bookmark12)

[11. 妇女一生大约行经几年?生理性停经有哪](#bookmark13)

[几种? 13](#bookmark13)

[12. 什么叫更年期? 14](#bookmark14)

[13. 更年期妇女月经会有什么变化? 14](#bookmark15)

[14. 产后或人工流产后或引产后月经什么时](#bookmark16)

[候转? 15](#bookmark16)

[15. 怎样使用月经带，有简易的月经带吗? 15](#bookmark17)

[**病因病机** 17](#bookmark18)

16. 脏腑、气血、经络功能失常月经会有哪

[些变化? 17](#bookmark19)

[17. 肝郁是怎样引起月经失调的?如何治疗? 18](#bookmark20)

[18. 怎样知道肾虚、肾阳虚、肾阴虚?与月](#bookmark21)

[经失调有何关系? 20](#bookmark21)

[19. 脾虚是否是现代医学的脾脏虚?脾虚可](#bookmark22)

[出现哪些月经失调的症状? 21](#bookmark23)

[20. 瘀血内阻与月经失调的关系如何? 22](#bookmark24)

[21. 为什么月经会过多?为什么月经会提](#bookmark25)

[早? 22](#bookmark26)

[22. 为什么月经会过少?为什么月经会延](#bookmark27)

[期? 23](#bookmark28)

[23. 月经错乱是怎么一回事? 25](#bookmark29)

[24. 干血痨是怎么一回事? 25](#bookmark30)

[25. 为什么有些妇女人工流产或服避孕药后](#bookmark31)

[月经会失调? 26](#bookmark31)

[26. 为什么患有带下病的妇女也往往有月经](#bookmark32)

[失调? 28](#bookmark32)

[27. 为啥行经前后有的妇女困倦嗜睡?有的](#bookmark33)

[妇女却兴奋难眠? 28](#bookmark33)

[**诊断** 30](#bookmark34)

[28. 什么叫体质?您属于哪一类体质? 30](#bookmark35)

[29. 什么叫月经失调? 32](#bookmark36)

[30. 青春期少女月经失调有哪些表现? 33](#bookmark37)

[31. 少女月经初潮过早或过迟是病变吗? 33](#bookmark38)

[32. 患有月经失调的妇女面色有什么变](#bookmark39)

[化? 35](#bookmark40)

33. 月经失调的妇女可见到哪几种脉

[象? 36](#bookmark41)

[34 。妇女行经前后有哪些精神状态异常? 37](#bookmark42)

[35 。月经期间心情烦躁怎样知道属肝、属](#bookmark43)

[心 、属虚、属实? 38](#bookmark44)

[36 。妇女不规则阴道流血或淋沥不净都属于](#bookmark45)

[月经失调吗? 38](#bookmark46)

[37 。诊断瘀血内阻有哪些根据? 39](#bookmark47)

[38 。月经延期突然出现腹痛、甚至晕厥应注](#bookmark48)

[意什么? 40](#bookmark49)

[39 。患有月经淋沥难净的妇女治疗后怎样知](#bookmark50)

[道月经就要干净? 41](#bookmark51)

[40. 患有月经延期或经闭的妇女怎样知道月](#bookmark52)

[经就要来潮? 41](#bookmark53)

[41. 面部痤疮与月经失调有关系吗? 42](#bookmark54)

[42 。经行腹痛泄泻和经行大便溏薄是同一个](#bookmark55)

[病吗? 43](#bookmark56)

[43. 更年期妇女月经紊乱还会怀孕吗? 46](#bookmark57)

[44 。行经期妇女怎样知道自己卵巢有周期性](#bookmark58)

[的变化? 47](#bookmark59)

[45. 测量基础体温有什么实际用处? 47](#bookmark60)

[46. 怎样测量基础体温? 51](#bookmark61)

[**治法** 52](#bookmark62)

[47 。治疗月经失调有哪些方法? 52](#bookmark63)

[48 。理气法有哪些?哪些方剂与药物有理气](#bookmark64)

[作用? 54](#bookmark65)

49. 治肝的方法很多，有舒肝、疏肝、抑肝、 泄肝、镇肝、清肝、泻肝、柔肝、养肝、

[平肝等，各有哪些不同?代表方有哪些? 55](#bookmark66)

[50 。四物汤是调经常用方，临床怎样应用? 59](#bookmark67)

[51. 逍遥散在治疗月经失调中有哪些作用? 62](#bookmark68)

[52: 调经药在什么时候服用较好? 63](#bookmark69)

[53. 中药冷服好还是热服好?煎好的药汁隔](#bookmark70)

[夜可以再服吗? 64](#bookmark71)

[54。怎样掌握中药处方中的药物剂量? 65](#bookmark72)

[55. 中药周期疗法有哪些基本内容? 66](#bookmark73)

[56。哪些月经病可以用中药周期疗法?如何](#bookmark74)

[运用? 68](#bookmark74)

[57. 了解青春期、行经期、更年期的有关知](#bookmark75)

[识在月经失调的诊治中有什么作用? 70](#bookmark75)

[**月经失调的自我治疗** 72](#bookmark76)

[58。月经提早怎么治疗? 72](#bookmark77)

[59. 月经错乱怎样治疗? 77](#bookmark78)

[60。怎样治疗实寒、虚寒引起的月经失调? 79](#bookmark79)

[61。血虚妇女月经会出现哪些变化?如何治](#bookmark80)

[疗? 83](#bookmark80)

[62. 月经失调在什么情况下可以用活血祛瘀](#bookmark81)

[药? 应用时要注意些什么? 85](#bookmark82)

[63。湿热蕴结胞宫，月经会有什么改变?如](#bookmark83)

[何治疗? 85](#bookmark83)

[64. 肥胖妇女的月经失调怎样治疗? 89](#bookmark84)

[65. 怎样减肥? 91](#bookmark85)

[66 。输卵管阻塞引起的月经失调怎样治疗? 92](#bookmark86)

[67 。输卵管积液引起的月经失调怎样治疗? 94](#bookmark87)

68 。患有子宫肌瘤的妇女月经会有哪些改

[变? 哪些情况适宜用中药治疗? 96](#bookmark89)

[69. 有些妇女月经过多，服用云南白药好](#bookmark90)

[吗? 98](#bookmark91)

[70. 月经过多可用哪些简单的药物治疗? 98](#bookmark92)

[71. 针灸可以治疗月经过多吗? 100](#bookmark93)

[72. 针灸可以治疗月经失调吗? 102](#bookmark94)

[73. 耳针治疗月经失调取哪些穴位? 106](#bookmark95)

[74 。无排卵月经失调可以采用针灸来促排](#bookmark96)

[卵吗? 107](#bookmark97)

[75。放置节育环后引起的月经失调有哪些](#bookmark98)

[表现?如何防治? 108](#bookmark99)

[76. 已婚妇女月经后期为什么不能乱服](#bookmark100)

[药 ? 109](#bookmark101)

[77。月经后期又有腹痛可以用哪些简单的](#bookmark102)

[药物与食疗? 110](#bookmark103)

[78 。有些患有月经失调的妇女为什么久治](#bookmark104)

[不愈? 111](#bookmark105)

[79. 月经失调可以调经治疗，正常的月经](#bookmark106)

[周期可以调节吗? 112](#bookmark107)

[80 。经前乳房胀痛怎样治疗? 113](#bookmark108)

[81. 经前或经行浮肿怎样治疗? 115](#bookmark109)

[82. 经前或经行腹胀怎么治疗? 116](#bookmark110)

[83. 如何治疗经前或经行头痛? 118](#bookmark111)

[84 。怎样治疗经行发热? 120](#bookmark112)

[85. 经前及经行烦躁怎样治疗? 121](#bookmark113)

[86. 有些妇女经中期的腹痛、阴道出血怎](#bookmark114)

[样治疗? 123](#bookmark115)

[87. 经前或经行关节痛、腰腿痛怎样治疗? 124](#bookmark116)

[88. 怎样防治倒经? 124](#bookmark117)

[89. 怎样治疗妇女痤疮? 126](#bookmark118)

[90。怎样治疗经期阴门吊痛? 128](#bookmark119)

[91. 有的妇女月经来潮会发生精神病，怎](#bookmark120)

[样治疗? 129](#bookmark121)

[92. 什么叫更年期综合征?怎样诊断? 132](#bookmark122)

[93. 怎样治疗更年期综合征? 134](#bookmark123)

[94. 绝经后阴道出血怎样治疗? 136](#bookmark124)

[**预防与调理** 138](#bookmark125)

[95. 少女青春期要注意些什么? 138](#bookmark126)

[96. 妇女月经期要注意些什么? 139](#bookmark127)

[97. 月经失调的妇女饮食要注意些什么? 140](#bookmark128)

[98. 哪些体育锻炼可以帮助纠正子宫位置](#bookmark129)

[不正及防治经前或经行腹胀腹痛? 141](#bookmark130)

[99. 您可以吃哪种人参? 142](#bookmark131)

[100. 如何服用阿胶? 144](#bookmark132)

**概** **说**

**1.** **什么叫胞宫?胞宫有些什么生理功能?**

胞宫是女子特有的器官。胞宫又叫“女子胞”、“胞脏”、 “子宫”或“子脏”等。“子宫”一词在我国现存最早的药 物学专著《神农本草经卷一》紫石英条：“……女子风寒在 子宫”中就出现了。在《针灸大成 ·经外奇穴》还有“子宫 二穴。在中极两旁各开三寸。针二寸，灸五壮，治妇人久无子 嗣。”从这些记载中可以看到中医学所说的子宫与现代医学 中的女子内生殖器子宫是相似的。胞宫的位置在膀胱的后 面，直肠的前面。形状如倒放的前后略扁的梨，发育成熟后 大小和鸡蛋差不多。

产生月经和孕育胎儿是胞宫的生理功能。胞宫这一生理 功能与冲、任二脉有着密切的关系。胞宫的脉络上通于心， 又系于肾，心血充足，肾精、肾气充沛，冲、任二脉功能正 常，则月经胎孕功能也正常。子宫又叫“奇恒之府”,它具 有脏与腑的双重功能，在月经周期的间歇期及妊娠期，具有 脏的藏而不泻的特点；而在行经期及分娩时有泻而不藏的特 点，与腑的运化物而不藏的特点相似。

**2.** **什么叫月经?女子为什么会有月经?**

月经是指到达一定年龄的健康女子所发生的子宫周期性 出血现象。因为月月如期，经常不变，所以称为“月经”。 古人又把月经周期性的出现比作月亮的盈缺有期及潮汛到来 有时，故又称之为“月事”、“月汛”、“月候”、“经候”、

“经事”等。

女子大概在13~15岁时月经第一次来潮，月经的初潮是 少女进入青春期的标志。为什么女子会有月经?这是一个非 常复杂， 一下子难以说清楚的生理功能。 一般来说当女子到 一定年龄时，生殖器官发育成熟，就会出现月经。中医学认 为是肾气盛，天癸的产生，任脉通，太冲脉盛才有月经。肾 气、天癸都是人体生长发育及有关生殖的极为重要的物质， 它与人的气血充盛，脏腑功能的健全，经脉之气的调和通畅 有密切的关系。

月经是女子正常的生理现象。有些女子认为月经是病， 所以称其为“月病”,或认为月经是脏东西的看法都是错误 的。月经的成分主要是血，除血液外，还含有子宫内膜碎片， 子宫颈粘液及阴道上皮细胞。月经血一般呈暗红色。开始色淡 量少，第二天开始量增多，颜色加深呈暗红色，最后可呈淡 红色，不凝结，在正常情况下偶而也可夹有一些小血块。月 经血以不稀不稠，带有腥味但无秽臭为正常。

**3.** **脏腑、气血、经络与月经的关系怎样?**

月经是脏腑、气血、经络作用于胞宫后的正常生理现象。 月经初潮后为什么能月月而至，按期来潮呢?这与脏腑、气 血、经络的功能是分不开的。

(1)气血与月经的关系：气是构成人体和维持人体生命 活动的基本物质，并通过脏腑组织的机能活动反映出来。月 经的主要成分是血，脏腑是气血生化的源泉。气与血关系密 切，气血之间存在着相互依存的关系，如气行则血行，气是 血行的动力；气与血又存在着相互资生的关系，在一定条件 下可互相转化，如血由气生，气由血化。气血流畅月经才能

2



正 常 。

(2)脏腑与月经的关系：脏腑是气血生化之源，同时也 分管着血的储藏、统摄和调节。月经的产生及正常来潮与 肾、肝、心、脾、 (胃)这几个脏腑的关系尤为密切。

①肾：中医认为肾为先天之本，主藏精气。精属肾阴， 气属肾阳，都是人体生长发育和生殖的根本。女子在发育成 熟期，由于肾气旺盛，肾中精气充盈，天癸才能出现(天癸 是促使人体生长发育的物质之一，参与人的生命活动，来源 于先天肾气),再加上任脉通、太冲脉盛，月经就来潮了。

②肝：肝为藏血之脏，主疏泄，具有储藏血液和调节血 流的功能。全身各部化生的血，除营养周身外，其有余部分 则下注血海而为月经。所以月经初潮期、绝经期的迟早以及 平时月经量的多少，除与肾气的盛衰有关外，与肝血的盈亏 也极有关系。肝在女子的生理上与冲、任二脉、子宫、血 海、乳房、前阴、月经、胎孕等都有联系，所以古人又有肝 为女子先天的说法。

③心：心主血、主血脉。血液能在脉管中循行不息，全 靠心气的推动。心通过胞脉与肾及胞宫取得联系，心血充 沛，心气旺盛，下通于肾。心气、心血、肾气、肾精对月经 的正常来潮有调节作用。

心又主神明，这里说的神明，是指精神思维活动。而心 神也起着调节月经周期的作用。古人早就观察到心对月经的 调节功能。《内经》载有“二阳之病发心脾，有不得隐曲， 女子不月。”说明月经或生育与心脾关系密切。生活中因心 功能不全或精神刺激或思虑过度引起月经失调的病人是很多 见 的 。

、④脾：脾为后天之本，主管运化水谷，输送精微，是化

生气血的源泉，《灵枢 · 决气篇》有“中焦受气取汁，变化 而赤，是谓血”的记载。脾胃功能正常，血的来源充足，血 海才能按时满溢，月经也能按时来潮。临床常可见有些患慢 性泄泻或消化不良的女子，月经也往往不正常，这时治疗其 中焦脾胃，就寓有调经之意。这就是古人所说“但滋其化 源，其经自调”的调经方法。

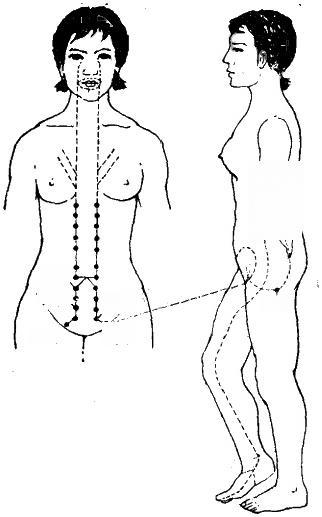
脾还有统摄血液、控制血液循行的功能。每个妇女行经 量不多也不少，每次行经天数大都在3~5天左右，这些常数的 维持，与脾的统摄血液的功能是分不开的。有些妇女月经过 多，甚至血崩，同时见面色萎黄，少气懒言，或浮肿便溏或 小腹空坠等症状，中医认为是脾虚不能统血、摄血引起的， 常采用归脾汤补益心脾，摄血止血。

(3)经络与脏腑的关系：这里是指奇经八脉中的冲、任、 督、带四脉。奇经不同于正经(正经指十二经脉),其与五 脏(肝、心、脾、肺、肾)六腑(胆、小肠、胃、大肠、膀 胱、三焦)没有直接的联系，但与属奇恒之府的女子胞有连 属关系，有调节全身气血的作用。冲、任、督、带四脉与女 性的生理功能有着重要的关系。

①冲脉：冲有冲要之义，冲脉为全身气血运行的要冲。 它起于胞中，出会阴部，向上循行于脊柱之内，向外行者经 过气冲与足少阴交会，沿着腹部两侧，上达咽喉，环口绕唇。 ( 图 1 )

冲脉循行过程中在气街穴与足阳明胃经相会，受到脾胃 后天水谷之精的供养。冲脉其外行者经过气冲与足少阴肾经 交会相并，又受到先天肾气、肾精的资助涵养。所以冲脉为 多气多血之海，又被叫作“血海”。它有调节十二经气血的 作用，它的盛衰，直接关系到女性的发育和月经的来潮。



阴交 大 赫

会阴

横骨

气冲

气冲

图 1 冲脉循行示意图

②任脉：任有妊养，担任的意思。人身的阴液，凡精、 血、津、液，都归属于任脉，同时有赖任脉将阴液输注到全 身，所以有“阴脉之海”之称。

任脉起于胞中，下出于会阴，向前上行于阴毛部，沿着 腹内向上经过关元等穴，到达咽喉部，再上行环绕口唇，经 过面部，进入目眶下。 ( 图 2 )

任脉在循行过程中与足少阴肾经、足太阴脾经及足厥阴 肝经、足阳明胃经相交会，受全身气血精液的资养。凡女子

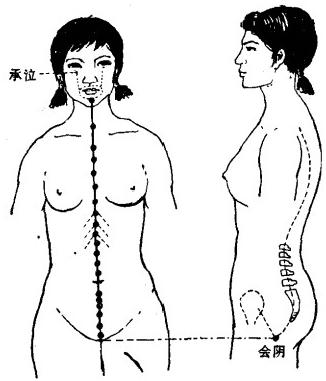


图2 任脉循行示意图

月经的来潮及经、带、胎孕、产后和妇人杂病都与任脉息息 相关。

③督脉：督有总督的意思，指督脉有总督和统率一身之 阳的作用。它与任脉共同维持着身体阴阳脉气的相对平衡。

督脉起于胞中，下出于会阴部，向后行于脊柱内，上达 项后风府，进入脑内，上行巅顶，沿前额下行鼻柱。(图3)

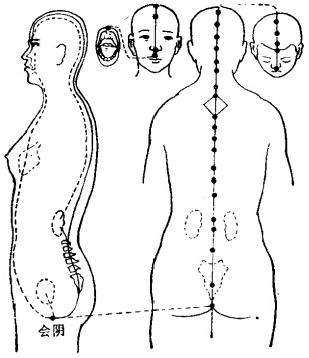
督脉在循行过程中与脑、脊髓、喉、鼻、心、肾、女子胞 相联系。督脉贯脊络肾，维系人身之元气，促使天癸成熟， 也主宰着月经的正常来潮。

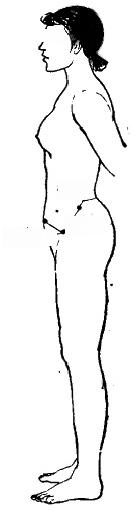
④带脉：起于季肋部的下面，斜向下行经带脉、五枢、 维道等穴；横行绕身一周。(图4)

带脉状如腰带，冲、任、督三脉和十二经脉都和带脉相 通。所以带脉有约束诸脉的作用，是人身上，下经脉的纽带。

逆

∠



带脉

五 枢

椎 道

图3 督脉循行示意图

图 4 带 脉 循 行 示 意 图

冲脉、任脉、督脉同起于胞中， 一源而分成三支，冲为 血海、任主胞胎，任脉通，太冲脉盛，月经按时来潮；任脉 主一身之阴，督脉主一身之阳，任行身前，督行身后，二脉 相交于龈交穴，循环往复，维持人体阴阳平衡，调节月经的 来潮。三脉又受带脉的约束，共同担负女性的生理功能。

月 经 生 理

**4.** **什么叫初潮?初潮年龄为多大?**

少女第一次来月经称为初潮。初潮代表少女身体精神的 发育进入了一个新阶段，是女子进入青春期的标志。

初潮年龄一般在13~15岁。然而有的少女10岁就来月经， 有的至20岁才来第一次月经，笔者还曾见到一位24岁初潮的 妇女，这都属于正常范围。因为月经初潮的年龄可因身体、 精神的发育及气候、社会生活等方面的影响而有所不同。 一 般来说，在气候较为寒冷的地方，初潮年龄比较晚，可以迟 到15～17岁；气候比较温暖的地区，则少女11~12岁就来月 经。根据1978年11月到1980年2月全国妇女月经生理常数协 作组对全国29个省、市、自治区13万名妇女月经情况调查得 知：月经初潮年龄最小9岁、最大21岁，平均为15岁，城市 初潮年龄以15岁最多，而农村以16岁最多。山西省在1979年 4～6月，对20035名妇女进行月经生理常数的调查，初潮年 龄农村16.24岁，城市16.02岁，最小9岁，最大30岁，以13~ 18岁最多。又据报道，上海妇女初潮平均15岁，广东14岁， 西藏17岁，印度13岁。以上这些数据都说明初潮年龄与健 康、营养、经济、环境、种族、气候等多种因素有关。

**5.** **少女月经初潮前有些什么征兆?**

妈妈怎样才能知道自己的女儿就要来月经呢?这并不困 难，您可以注意观察一下女儿的乳房有没有饱满而且隆起， 乳头有没有长大，腋毛长出来了没有，肩部、胸部、髋部丰

满不丰满。如果乳房已饱满而且隆起，乳头长大，防窝内长 出稀疏的腋毛，由于皮下脂肪堆积在髋、胸及肩部，形成女 性特有的身体外形，人也长得迅速，音调变高，那么大约再 过一年左右月经就会欣然而至。

**6.** **少女月经初潮有哪些特点?**

健康女子，一般在14岁左右，月经开始来潮，称为“初 潮”。月经初潮后，大多数少女就有正常的月经周期，月经 量不多也不少。但有些少女月经虽然初潮，因肾气初盛，肾 精还未壮实，生殖器官还没有完全成熟，所以初潮后的月经 要有一段时间不正常。在这段时间内周期可以不规则，或提 早或推后，或隔数月来潮，经量也有时多些、有时少些， 这些都属于正常现象。如果月经量过多，或周期间隔时间越 来越短，甚至一个月没有几天干净的，或停歇三个月以上不 转经的，这些都是不正常的。前者要防止发生崩漏，而后者 常常引起闭经。此时应当去医院检查，以便及早发现问题。

**7.** **什么叫月经周期?怎样计算?月经行经期大概是几天?**

月经周期也叫“性周期”,此时生殖器官各部分以及整 个机体都发生程度不同的周期性改变，这种周期性改变就叫 性周期。月经就是性周期最明显的外部表现，为周期性子宫 出血。月经周期的计算应从月经来潮的第一天开始算起，到 下一次月经来潮的前一天为止，即两次月经第一天的间隔时 间称为一个月经周期。 一般为28天至30天，提前3~5天或延 迟3~5天都属于正常范围。月经周期的长与短因人而异，每 个妇女的月经周期有她自己的规律性。在正常情况下，两次 月经间隔时间应不少于19天，不多于45天。行经期(即月经

持续时间)为2～7天，多数为3～5天。

**8.** **正常的月经表现怎样?经前或行经时有些什么反应?**

月经是否正常一般可以从月经周期、月经的排出量及月 经的颜色、形态、气味以及伴随月经周期出现的症状这几方 面来衡量。正常的月经每隔28～30天来潮，一般行经3～5天 结束。月经血一般呈暗红色，除血液外，尚含有子宫内膜碎 片、子宫颈粘液及阴道上皮细胞。一般开始时量少些颜色淡 些，第二天色转黯红，量也增多，3～5天干净。有的妇女干 净一天后又来一阵再结束，这种现象叫“回”,也属正常现 象。经质不稀薄也不粘稠，可伴有小血块，除略带腥味外没 有什么秽臭。月经来潮前或行经时可以伴有轻度的下腹及腰 骶部酸胀，或轻度的头痛、睡眠改变，或情绪有些急躁，或 食欲减退，精神疲倦，或大便比较溏薄等等，这些症状随着 月经来潮或月经干净而消失，并不影响学习和工作。

**9,怎样估计月经出血量?**

一次月经的出血量是很难精确计算的，临床上常通过每 日换多少次月经垫来粗略估计经血量的多少，一般经血量是 20～50毫升。近年有人用放射性"Fe 或⁵¹C 同位素标记红细 胞，测定正常人月经血量，其数值分别为10～55及35～58毫 升，个别妇女月经量可超过100毫升。所谓月经的多与少，都 是每个妇女月经出血量的自身对比而言。如有的妇女一向月 经出血不多， 一 次只需用5～6张粗草纸外加5～6张皱 纸；而有的妇女一直是来一次月经要用粗草纸及皱纸各半刀， 象这两类妇女就不能算月经过少和月经过多症。 一般临证都 以月经期垫纸量的多少为标准来估计月经的出血量。若需较

准确计算一次月经的出血量，可以用血液计量滴注于会阴棉 垫、纱布、草纸垫上，根据血液浸润面积大小和层数作为估 计血量的标准：

(1)用中国医药公司出品的医用粗纱布与脱脂棉制成 长24厘米、宽6厘米、厚度适中、重6克的会阴棉垫润吸经 血，若吸润面积为1/3而未透湿时出血量是8～10毫升，全透 湿时为12～14毫升；当吸润面积为1/2且全透湿时约为18～20 毫升，每吸润2×2厘米面积且全部透湿时的出血量大约为 1毫升。

(2)纱布块：用中国医药公司出售的粗纱布，裁剪成 35×35厘米大小后折叠，当经血吸润到可以挤出的程度时， 其吸润血量约为20～26毫升。

(3)草纸会阴垫：当长宽为52×41厘米的草纸经折叠 成为26×5厘米的会阴垫于半透湿时约需血液3~4毫升，全 部透湿约6～7毫升。每浸润5×5厘米透湿一层草纸时出血 量约为0.5毫升，可以根据草纸面积和渗透的层数估计出血 量。

**10.** **什么叫并月、居经、避年、暗经、激经?**

并月、居经、避年、暗经、激经属于生理上的个别现象。 并月，即月经每两个月来潮一次；居经，即月经每三个月来 潮一次，或称季经，俗名按季；避年，即月经一年一行，暗 经，即妇女终身不行经而仍能受孕。已故上海名医朱小南医 师对暗经尚有另一种认识，他认为居经或并月或每月行经的 妇女，受某些因素的影响而月经不来，可以停半年或一年， 甚至更长些，但会出现周期性小腹隐痛，并且其出现的时间 或痛的天数都与原来月经周期相似。

在《朱小南妇科经验选》中介绍有暗经的病例：曹××, 17岁，月经于15岁初潮，以后每逢三个月来一次，属医书上 所称的“居经”,民间俗称为“四季经”。共来4次后，即 告绝迹。后每逢三个月发生有规律性的腹痛一次，每次持续 2～3日，迄今已18个月，家中父母为其担心，恐拖延不医，

将成室女干血痨，乃伴同于1961年底前来就诊。观其形体尚 属一般，惟面色苍白，神志似觉畏寒。询其经闭的情况，据 答一年半前，临经时，曾食冰棒，后即经水中止， 一直不来 临，至期则腹痛，小腹有虚冷感。病属经期饮冷致气血郁滞， 所以发生暗经，调理后当能恢复来潮。用理气温宫法，陈皮、 乌药、泽兰各6克、制香附、广郁金、川楝子、牛膝、焦山 楂各9克、枳壳4.5克、肉桂2.4克、炮姜3克。

先后以上方配合温补冲任的鹿角霜及巴戟天等品治疗半 年余经水来潮，初行时量少，后在调经方中加入川芎、五灵 脂，经量增加，腹胀等症消失。

激经，即妇女受孕的最初几个月仍行经，但量少，又无 损于胎儿，一般延续4～5个月自行停止，亦称垢胎或盛胎。

除以上现象外，也有极个别女子每逢夏天或冬天不来月 经，这种现象称为歇经。夏天不来称歇夏，冬天不来称歇冬。

**11.** **妇女一生大约行经几年?生理性停经有哪几种?**

妇女从13岁或14岁月经初潮到50岁左右结束， 一生行经 约30余年，这是指一般而言。有的妇女月经初潮早，但绝经 年龄不一定提早；有的妇女不到40岁就自然绝经；而有的妇 女年近花甲还未断经，所以行经期的长短与体质、生活环境、 营养状况及遗传有一定的关系。生育与不生育或生育的多少 都不会使月经提前或推迟结束。

女子在妊娠期、哺乳期一般都没有月经。也有少数青春 期少女月经初潮后停闭一段时间，然后再自行来潮，不伴有 任何症状，或妇女绝经前月经停闭一段时间再来，也没有全 身不适，这种停经都属于生理性的停经，不能把生理性的停 经与病理性的经闭混为一谈。

**12.** **什么叫更年期?**

妇女在45～50岁左右时，由于生理上的肾气衰退，肾精 亏败，表现有月经周期紊乱及其它症状，最后月经自然终止。 这个阶段是每个妇女正常的生理现象，现代医学称之为“更 年期”。也就是指妇女在绝经前期和绝经后期的1~2年或 4~5年的这段时间。

更年期对于每个妇女来说，有迟有早，迟的在55岁左右 仍在行经，而早的妇女35岁已自然绝经。山西省在1979年4 月至6月，对20035名妇女进行月经生理常数调查，发现绝 经年龄最早为28岁，最迟为61岁，平均为48.17岁。若早于 40岁绝经的称“早绝”,晚于55岁绝经的称“晚绝”。

如果由于某种原因而行手术切除卵巢，或放射疗法等人 为停止卵巢功能而绝经的称为“人工绝经”。

**13.** **更年期妇女月经会有什么变化?**

月经紊乱是更年期妇女最突出的表现，也是快要绝经的 信号。更年期月经有以下三种正常的生理停经方式：第一种： 月经忽然停止，以后不再恢复。第二种：月经来潮的周期与 以前相同，但每淡失血量逐渐减少，一直到停止。第三种： 月经周期延长，由两个月、三个月或半年一次，一直到绝经 为止。

对于更年期妇女不规则而量多的阴道流血，有的属于更 年期的绝经方式，但有的却是子宫颈癌或肿瘤所引起的不规 则流血，容易被误认为是更年期的停经方式。为此，对更年 期发生不规则的阴道流血，都应该加强观察，必要时应及时 去医院检查。

**14.** **产后或人工流产后或引产后月经什么时候转?**

产后自己喂乳的妇女大多在断乳后经转。如果是采取人 工喂养方法哺育婴儿的妇女在产褥期后一个月或两个月月经 就会来潮。还有的妇女虽然自己喂乳但在三四个月后月经即 转。哺乳期经转一般经量比原来要少，周期也可以推迟，或 经转后又停一至二个月又潮。若断乳后月经仍不转的要去医 院检查，以排除早孕。延长哺乳作为避孕的方法是不安全的， 还有时哺乳过长，停乳后既非早孕也无月经，反而形成闭经。 人工流产或引产后月经一般都在满月后来潮，如果人工流产 刮宫损伤子宫内膜功能层，月经就会延迟，甚至有一段时间 的闭阻，发生这些情况要及时诊治。服中药治疗比较理想， 但效果较缓慢，治疗要持之以恒。

**15.** **怎样使用月经带，有简易的月经带吗?**

月经带是吸渗经血所必用的，商店里有出售，也可以自 己做。选择质地柔软的全棉布做成长1.6尺、宽2寸的布垫，

在距离带的两头各4寸处分别缝上布袢，中间8寸处放入草 纸或皱纸。月经带最好准备2≈3条，勤洗、勤晒、勤换，即 可保持带的柔软，避免因经血渗在布上干后擦破皮肤，也可 及时洗晒减少感染机会。月经带用后也要洗净，晒干包好放 在清洁处，切勿用后不洗或洗了在阴处晾干。纸热可选用柔

软吸水的草纸一张叠成2寸宽的条纸，外面包一张皱纸，二 叠或三叠放入带中，也可用消毒棉花制成。月经垫纸的多少 根据自己的经量而定。

有时候出差或上班没有掌握好月经的来潮日期，没有月 经带放在身边，感到十分为难。这里向您介绍几种简易的月 经带，可以救急：

(1)用一根长约7～8尺的软纱带子，对折， 一根放入 草纸垫中间(纸垫仍应折成2寸宽),另一根在草纸垫两头 各绕一圈打结，最好能把放在后面的带子在离草纸一头3寸 处打一个结，这样容易固定。

(2)如果经血量比较多，找一张干净的牛皮纸或长牛 皮纸信封也可以，纸的大小折成与月经带差不多长宽，纸的 两端可以各挖一个小孔穿上绳子就可用了。在月经期将近的 日子里上班、上学或出差，可以备一个小绷带及草纸，既简 便，又清洁柔软，用法同(1),使用后洗净晒干卷好放着 备 用 。

**病** **因** **病** **机**

**16.** **脏腑、气血、经络功能失常月经会有哪些变化?**

(1)气血失调：妇女以血为根本，经、孕、产、乳， 都要消耗血，常常使机体处于血分不足，气分有余的状态。 如果受到某些因素的影响往往使气血发生失调，可有血虚、 血瘀、血热、血寒、气虚、气郁、气逆、气乱几种病变。血 虚，可引起月经过少，后期，甚至经闭；血瘀，可引起月经 过少，崩漏，经行腹痛；血热，可引起月经先期，过多，崩 漏，倒经等；血寒，可引起月经后期，经行腹痛等；气虚，

有月经先期，量多、色淡；气郁，有月经后期，量少色紫， 经前乳胀等，气逆，有倒经、吐血、衄血等；气乱，血行紊 乱，月经先后无定期，经量多少不一。

(2)脏腑功能失常：

①肾：先天肾气不足，子宫发育不全，或早婚，房劳损 伤肾气，冲任不固，会有月经过多，经行先后无定期；肾阴 亏损，精血不足，会有月经后期、量少，甚至终身不行经或 不孕。

②肝：肝血虚，藏血不足，会有月经后期，量少，经色 淡；肝血瘀阻，则经行不畅，两胁胀痛或刺痛；肝失疏泄， 则会经行后期，经前乳胁作胀；肝阳亢，肝热盛，则月经多 先期，量多、色鲜红，甚至为崩为漏，性情急躁易怒，口苦、 口干、心烦，失眠；肝阴不足，阴虚阳旺，则月经涩少或淋 沥难净，头昏，头痛，四肢发麻，面部烘热，眼干涩，少寐。

③脾：生化之源不足，则月经过少，色淡，甚至闭经；

脾虚中气不足，血失统摄，则月经过多，月经先期，崩漏等； 脾虚中气下陷，则经行泄泻，小腹空坠，或发为崩漏；脾虚， 健运失职，或脾为湿阻，则有经行浮肿等。

④心：心血不足，则月经涩少，心悸失眠，面色少华； 心阴不足，影响肝、脾、肾三脏之阴亦不足，使月经量少色 淡；心火偏亢，不能下交于肾，肾水不能上济于心，水火失 于平衡而见经前不寐，心烦或更年期综合征。

(3)经络功能失常：主要指冲、任二脉功能失常。由 于直接或间接的原因影响冲任功能，使经水不能按时满溢。 或冲脉蓄溢失常，经行失其常度。直接原因多为邪毒感染， 房室不节，或跌仆闪挫损伤冲任；间接的多为脏腑功能失 常，气血不调影响冲任而致病。另外冲任二脉与肝肾关系密 切，肝藏血，冲为血海，肝的疏泄功能正常则血海蓄溢有其 常度、经事正常。肾为冲、任之本，肾气盛才能任脉通，太 冲脉盛，月经按时而潮。若肝、肾功能不相协调，影响冲任 就会出现月经失调等病变。

因此，气血失调，脏腑功能失调，冲任损伤，各有不同 的发病机理和临床表现，但三者是相互影响的。三者无论谁 功能受到损伤时都会影响月经的正常来潮。所以在诊断中要 注意发病的部位，分清病在何脏何腑，是气病还是血病等。

**17.** **肝郁是怎样引起月经失调的?如何治疗?**

行经期妇女因丧失亲人或恋爱挫折，或经期大怒等刺激 往往会发生月经延迟，经行不适甚至经闭。这是为什么呢? 忧思惊恐喜怒悲，中医将之称为“七情”。惊恐、忧思、喜 怒等情志变化超过正常限度，使肝气不得疏泄，称为“肝 郁”。肝郁病变最初在于气郁，气机郁结，经血运行不畅。

或气机郁结，经脉不得温煦，引起经期延后，或先后无定， 或痛或闭或漏，经色暗而有块。全身症状有：经前乳胀，胸 胁满闷，腹胀，脉弦，苔薄白或薄腻。气滞血瘀则月经后 期，行而不畅。经痛、经闭，经色瘀暗有块，块下痛减。全 身症状有口干少饮、眼圈暗黑如煤烟上蒙，皮肤干燥，面黄 色少光泽，苔薄白两边泛紫有瘀点，脉弦涩。气郁血瘀病久 而化火称为“郁火”,则月经先期，量多色紫有块，或经行 后期。全身症状有乳房胀痛有块，乳头发痒，耳痒，心烦易 怒，经前失眠，头痛，生痤疮，脉弦数，苔薄腻，舌尖红。 若郁火伤阴，则月经先期或后期，量或多或少，色鲜红，质 薄。全身症状有咽痒，潮热，口干，心烦少寐，足跟痛，头 晕目眩，口舌糜烂，经行发热，脉细弦而虚数，舌嫩红苔少 或光。若肝气郁结，慰伐脾土则出现月经先期或量多，:伴有 经行腹痛。全身症状有经前或经行腹泻，胸闷腹胀，噫嗳频 作，经期纳呆，或浮肿，脉弦，苔白腻。所以肝郁是一系列

病理变化的总称，这些病理变化包括肝气郁结，气滞血瘀， 郁火内炽，肝肾阴亏及肝木慰土等。这些病理变化相应的反 映在月经失调和伴随的全身症状等方面。

治疗应抓住主要环节。在肝郁之初，情志郁结阶段，以 疏肝解郁的药物，疏解郁结，使气机顺畅。方选柴胡疏肝散 (《景岳全书》):柴胡、枳壳、白芍、甘草各6克，香附9 克，陈皮、川芎各5克，加郁金、内金各9克，麦芽12克； 若肝郁气滞，血行不畅，宜理气活血，方选膈下逐瘀汤(《医 林改错》):桃仁、当归、丹皮、香附、赤芍、延胡、五灵 脂各9克，红花、乌药、枳壳各6克，川芎、甘草各5克； 若为郁火内炽，宜清肝泻肝解郁，方选丹栀逍遥散(《女科 撮要》):丹皮、山栀、当归、白芍、白术、茯苓各9克，

柴胡、甘草各5克，加绿萼梅9克、生地12克；若郁火伤阴， 宜滋肾清肝，方选滋水清肝饮(《医宗己任编》):生地、 山药各12克，丹皮、当归、山栀、茯苓、泽泻各10克，山 茱萸9克，柴胡5克，大枣五枚。本方由六味地黄汤(生 地、山药、山茱萸、丹皮、茯苓、泽泻)加味而来，

所以，以滋肾水为主，佐以清肝养肝。另有一贯煎(《续名 医类案》):沙参、生地各12克，枸杞子、当归、麦冬各10 克，川楝子9克。以上二方是滋水泻火，滋水涵木的治法。 临床常用于郁火伤阴、或阴虚而挟有肝郁的妇科病。若肝气 犯脾，以疏肝健脾为主，方选逍遥散(《和剂局方》):柴胡、 当归、白芍、白术、茯苓各9克，薄荷4克后下，甘草5克， 生姜三片。或五花芍药甘草汤(浙江中医学院附属医院验 方):川朴花、扁豆花、绿萼梅、鸡内金、郁金、白芍各9 克，麦芽12克，佛手花、玫瑰花、甘草各5克。除药物治疗 外，要注意自身的修养，解除烦恼，促使疾病的早日治愈。

**18.** **怎样知道肾虚、肾阳虚、肾阴虚?与月经失调有何** **关系?**

中医学所说的肾不同于现代医学所说的肾，它既是人体 生成、生长、发育、生殖的必须物质，又是人体的关键脏 腑，肾中元阳温煦着全身的脏器。在妇科中肾也有较高的地 位，在治疗月经失调中除病因疗法外，调经的根本就在于调 整肾的功能。肾中有水有火，所以有肾水、命火之称，又叫 作肾阴、肾阳。其病理状态有肾阳虚、肾阴虚、肾阴阳两虚， 症状繁多，初学者较难掌握。上海第一医学院沈自尹教授提 出肾虚的诊断标准，概念清楚，反映了肾的病理变化，初学 者容易掌握，对临床、教学、科研工作者也有一定的参考价

值，因此摘录介绍：“(1)肾虚：①腰背酸痛，②胫软足 跟痛，③耳聋耳呜，④发脱枯悴，⑤齿摇稀疏，⑥尿有余沥 或失禁，⑦性机能失常。(2)肾阳虚：具备肾虚的二项症 状加以下任意三项症状可以诊断为肾阳虚。①畏寒肢冷，② 面目虚浮，③舌胖苔润，④夜尿频多，尿清，自汗，便溏， ⑤脉微弱迟。(3)肾阴虚：具备肾虚二项症状，加以下任意 三项症状可以诊断肾阴虚。①五心烦热，②升火烘热，③咽 燥口干，④便秘尿赤，⑤头目眩晕，⑥脉细弦数。”

肾虚是月经失调的主要根源，临床因肾虚而引起的月经 失调有月经先期、月经后期、月经先后无定期、月经量多、 月经淋沥不净或闭经等。青春期少女月经过频，或过期不止， 经质都以稀薄为多；从色泽上分：一般讲色淡质薄属肾虚、 阳虚，色鲜红如水为肾阴虚。此外临床诊断还应该结合伴有 症状进行辨证。

**19.** **脾虚是否是现代医学的脾脏虚?脾虚可出现哪些月**

**经失调的症状?**

中医学中的脾就其形态而言，似乎与现代人体解剖学中 的胰、脾相符合，但从功能而论，那就不是一回事了。中医 学认为：脾主运化，主肌肉，主生血，统血，主四肢，包括 了消化、肌肉、血液、运动等系统多方面的功能在内。脾有 消化食物吸收精微物质的作用，并将其转输到脏腑肌肉，供 机体正常生理活动的需要，并与津液气血的产生有密切 关 系。脾的功能正常，则气血调和，肌肉丰满，**四** **肢** **有** **窄** **雎** 欲良好，二便通调。所以中医又将脾称为后天之

脾还有统摄，控制血液的功能，脾功能正常则血行步， 月经按期而至，经量不过多，持续时间也不过长。明代侯家

薛立斋在《女科撮要》中说：“血者水谷之精气也，和调于 五脏，洒陈于六腑，在男子则化为精，在妇人则上为乳汁， 下为月水，故虽心主血，肝藏血，亦皆统摄于脾，补脾和胃， 血自生矣。”妇女经血、乳汁都由脾胃化生，统摄。若脾气 虚、或脾阳虚，或脾阴虚，月经方面的病变有：月经量多， 或崩漏、或月经后期，月经量少色淡，甚至经闭，或经行泄 泻，经行浮肿，经行腹胀等。

**20.** **瘀血内阻与月经失调的关系如何?**

血瘀能引起月经失调，由于血瘀成因不同，而在月经失 调的症状表现上也有差异。气机郁滞成瘀：月经后期量少， 潮前乳胁作胀。因寒而瘀：月经后期，量少，色暗，质稠或 如烟尘，经行不畅，伴有小腹冷痛，绞痛，阵痛，面色苍白， 形寒肢冷，喜欢用热水袋暖腹部。因湿而瘀：经行后期，或 经行不畅。若湿化热则经行量多，经色暗红，或如败酱，或 如碎鱼肉或粘稠成条，或有秽臭，少腹胀痛，口干，或发热， 或小便短而红，或解时刺痛，或大便秘结，或经行不畅，淋 沥十余天才干净，在月经开始来3~7天量少，色紫或如咖啡 色，状如赤带，继即经量增加或有块，2～3天后又淋沥3~4 天才干净。行经期持续10～15天。盆腔炎或子宫内膜炎等 症，在月经来潮常有这种表现。因热而瘀：月经先期或后期， 量时多时少，色紫红有块，伴口干，便秘，心烦，颧红，潮热等。 症瘕瘀阻：月经失调，经来量多如崩或淋沥不净，腹痛有包块。

**21.** **为什么月经会过多?为什么月经会提早?**

月经过多是指周期不变而月经量过多或带经时间过长。 妇女如果发现月经过多，必须去医院检查，找出过多的原因。

22



例如，阴道、宫颈、子宫、附件有没有炎症、息肉、肿瘤? 有没有患血液病、高血压病?肝脏功能好不好?甲状腺机能 如何?如果已经结婚还要看是否是异位妊娠、或流产所引 起。如果发现这些病变要进行治疗。只要这些病治好了，月 经也会好起来的。但若检查都没有问题，那又是什么原因引 起的月经过多呢?中医学认为有血热和气虚两个原因可以引 起。血热之因，如平时爱吃辛辣煎炸食物，或气候过分炎 热，或外感邪热，或肝郁化火，郁火耗气耗血，郁火灼伤阴 络，或思虑过度心阴不足、心火偏亢，或房事过多耗伤肾 阴。举凡实热、郁热、虚热、瘀热、湿热都可由于热邪窜扰， 血海不宁，迫血妄行而引起月经过多。气能摄血，脾能统 血，如果素体脾虚气弱，或劳倦过度损伤脾气，或督脉虚衰， 或肝脾两虚，藏血统血功能不足，都会引起月经过多。月经 过多不及时治疗可能转为崩漏，所以应该引起人们的重视。

月经提早又叫月经先期，是指月经周期提前一周以上； 甚至一月两潮，伴有经量或经色改变与自觉症状。如是偶然 一次提前又无其它症状者，不属于月经提早。

月经提早多因妇女为阳盛体质，又外感邪热，热郁于内； 或过食辛辣、辛温、辛热的食物或药物；或情志郁结，郁火 内炽；或阴虚火旺，血热损伤冲任，迫血妄行。亦有因气虚 脾虚不能统血、摄血而引起冲任不固，月经先期的。

月经先期有热有虚引起，而血热又有实热、虚热、郁热 的不同。一般以月经量多色紫、质稠为实；量少色鲜红，为 阴虚血热；量或多或少，色或红或紫，兼有乳胁胀痛为肝郁 化热；量多色淡、质清稀，心慌乏力，小腹空坠为气虚。

**22。为什么月经会过少?为什么月经会延期?**

月经过少是指月经周期基本正常，每次行经量过少，或 行经时间过短，甚至点滴即净。有的妇女从月经初潮转正常 后经量就不多，带经时间也不过2天，但没什么病象。更年 期妇女出现月经过少符合绝经期症候。少女月经初潮经量也 常常不多。这些是生理性的月经过少。若因为子宫或卵巢病 变如多囊卵巢综合症，盆腔结核或子宫内膜结核，或某些全

身性疾病如钩虫病，血吸虫病等也会出现月经过少，这就是 病理性的。只要这些病变得到治愈月经过少也就随之而恢复 正 常 。

中医学认为月经过少一般是由虚和瘀滞这两类原因引起 的。虚有外因性的出血，如产后大出血，或某些手术后出血， 外伤性出血，而且出血量都比较多；内因归咎于血的生化之 源不足，如慢性泄泻病人可有月经过少，或先天肾气肾精不 足或房事不节；也有的妇女服避孕药多年也会出现月经渐渐 减少，有时人工流产后月经也会过少。瘀是指寒凝、气滞， 外伤跌仆，瘀血内停经血运行不畅等，例如经期受寒，下水 劳动，经期贪凉饮冷，或经期与人争吵，或忿怒郁闷，或肥 胖妇女痰湿较盛，月经也会过少。发现月经量不断减少的妇

女千万不要麻痹大意。有的妇女认为月经少反而舒服，千万 不可贪图这种舒服。要及时去医院检查治疗，防止发生月经 闭 阻 。

月经延期又叫月经后期，是指月经周期比平素周期拖后 一周以上，甚至每隔四、五十天一至的。若偶然延期一次， 又无其它症状者不属于月经延期。

月经后期的发生有虚与实的不同。虚者多由于体质素弱， 或久病体虚，或患贫血或寄生虫病，或患慢性泄泻等因素致 使机体阴血不足，血海空虚，不能按时满溢，虽还可分为血

虚与虚寒两类，但都见有经行后期，量少而色淡，质清稀， 小腹冷而喜暖喜按；实的多由于经期下水受凉，过食生冷而 血为寒凝，或情志抑郁，气滞不宣，冲任受阻，气血运行不 畅而致经行后期。因实寒引起者，经色暗，量少，小腹冷痛 绞痛，拒按。

**23.** **月经错乱是怎么一回事?**

月经不按周期来潮或提早，或推后，经量多少不一致， 有时多，有时少，这种情况发生在正常行经期妇女，称为月经 错乱或月经先后无定期，是月经失调的一种，但不同于更年 期的月经紊乱。一般来说，本症的发生与肝及肾的功能失调 有关。若经期恼怒，肝气失于条达，气机逆乱，血行失却常度， 下次月经就会提早或推迟；肝气犯脾，影响脾生化气血的功 能，引起月经后期而量少。若素体脾虚，肝郁犯脾，脾气更 虚，血随气陷，月经先期量多，色淡。肾气虚亏封藏失职， 月经先期量多；若肾水亏损，月经就后期而量少。房事不节 或人工流产或少女肾气亏虚，肾水不足都能引起月经错乱。

怎样知道月经错乱由肝郁引起或肾虚引起呢?可以从月 经的色质来辨别：肝郁经色紫暗粘稠或有血块；肾虚经色鲜 红如水或量少或量多。从全身症状辨别：肝郁经前乳房胀 痛，小腹胀，下肢酸楚，心烦易怒，这些症状随着月经的来 潮而消失；肾虚以腰酸，耳鸣，头晕，视力模糊，小腹下坠 为主，这些症状平素也有，月经来潮时反而加重。

**24.** **干血痨是怎么一回事?**

有些妇女二～三个月不来月经，就担心自己得了“干血 痨”。为什么对“干血痨”那么恐惧?“干血痨”有些什么

症状?原来民间所说的“干血痨”是由潮热盗汗进一步发展 成为贫血和瘀血交织在一起的一种慢性病变。临床表现为面 色枯萎少华，全身皮肤干燥萎黄，四肢倦怠无力，筋骨酸 痛，食欲降低，失眠多梦或嗜睡，头晕目眩，耳鸣，大便秘 结，咳嗽潮热，累月经年，渐至肌肉消瘦枯削，月经量开始 较多，以后逐渐减少色如胶漆，最后成为经闭。这个病大致 相当于肺结核引起的子宫内膜结核，的确是一种慢性消耗性 疾病，最后多因气血枯竭而死亡。在旧中国染上“干血痨” 因为得不到应有的治疗，确实只有死路一条。然而在今天， 医疗条件良好，科学水平提高，妇女保健工作普遍开展，有 病都能及时发现，及时治疗，“干血痨”这名字将会被遗忘。 即使有些类似“干血痨”的症状发生，也不必害怕，首先要 消除思想负担，性情开朗，注意营养，积极去医院诊治， 一 定能得到良好的效果。

**25.** **为什么有些妇女人工流产或服避孕药后月经会失** **调?**

服避孕药打避孕针是计划生育的有效措施，人工流产是 避孕措施失败后的一种补救办法。但不能以人工流产来做为 避孕节育的措施。虽然作人工流产或服避孕药的极大多数妇 女都没有什么不良反应，但由于体质不同，也有极少数妇女 对药物或人流会有些反应。如手术后恢复不佳，有子宫颈或 子宫腔粘连，或子宫内膜功能层损伤严重，这时多会出现月 经失调，如月经后期，月经过少，甚至经闭(因人工流产引 起的经闭也叫创伤性经闭)。或月经无周期，几天一次，一 个月中没有几天干净。当出现这些症状时要及时治疗，或去当 地计划生育指导站，在医生的指导下调整所服用药物的剂量

或种类；若为月经延迟要排除早孕。除以上因素外，多由冲 任损伤，瘀血内阻，气机郁滞而引起。

人工流产后血虚挟瘀，见有月经后期，头晕、乏力、腰 酸、小腹胀痛、经水欲至不至者，治疗应采取养血活血，疏 理冲任，调理脾胃、滋其化源的方针，选用养血通经方(验 方):山药30克，当归、白术、枸杞子、龙眼肉各12克，丹 参、泽兰、赤芍、凌霄花、刘寄奴各9克。若气虚加生黄芪 12克，血瘀加生鸡内金10克，地鳖虫、大黄各5克；脾虚可 将白术用量加至20克、加鸡内金9克；肝气郁结加柴胡、制 香附各9克、生麦芽12克。

如果在人工流产后数月，因为冲任损伤，经水不转正常 者可用调元汤(《医方简义》)熟地、阿胶、杜仲、龙眼肉 各12克，当归、茺蔚子、白芍、泽兰各9克，鹿角霜5克， 去天冬加川断、仙灵脾、菟丝子、补骨脂各10克。本方有补 血、活血、温养冲任的作用，对人工流产损伤子宫内膜而引 起月经不正常者有培补冲任，促使子宫内膜增生的功效。此 方根据病情可以每天服一剂，水煎；或隔天服一剂。服7~10 天，若不见经转可再服7～10天。这种情况转经比较慢，必 须待气血充足，肾气充盛，子宫内膜才能得到修复，患者不 能心急。在服药期间出现腰疫腹痛、下肢酸楚为经水将行的 预兆，可在处方中加入鸡血藤、川牛膝、制香附各10克，延胡 9克，艾叶3克，活血理气，促使月经来潮，上方中阿胶、熟 地、补骨脂、龙眼肉、鹿角霜因滋补有碍气机的通达，此时 宜去之。总之，妇女因人工流产而月经不调者，其根本原因 在于冲任损伤。治疗上注意培补冲任，照顾肾气、肾精、肾 阴、肾阳，治疗效果就比较好，而且疗效比铲：固。另外， 人流后的妇女不要过早恢复性生活，以免发生感染。凡使用

避孕针药的妇女必须有医生的指导，不要随意选择，或随意 增减药量。避孕药的有效成分在糖衣层，如果受潮就会影响 避孕效果，因此要妥善保管，防止潮解。

**26.** **为什么患有带下病的妇女也往往有月经失调?**

带下病的发病与月经失调有共同之处，肾虚、脾虚、气 虚都能使白带增多，也能引起月经后期或月经先期，或月经 过多色淡等。湿热蕴结会使月经过多或行而不畅，也能引起 带下如脓，味秽臭，外阴奇痒等带下病。所以患带下病的妇 女往往也有月经不调。有些妇女月经已到期，但白带频注， 经带交替，每天都感到腰疫，精神疲倦，面色萎黄，经服用 健脾益气补肾止带药物后，带止后月经也转为正常；也有些 患盆腔炎的妇女月经前或月经净后出现赤带，月经量少不畅， 如果能在经前赤带尚未出现时，服用理气化湿行瘀的药物 (具体治法参看湿热引起的月经失调)促使经量增多，以使 湿化瘀散，月经干净后的赤带就不会绵延。下个月经前赤带 也不会发生。所以，调经应该兼顾白带，治疗带下病的同时 应了解月经情况。

**27.** **为哈行经前后有的妇女困倦嗜暖?有的妇女却兴奋**

**难眠?**

困倦嗜睡与兴奋难眠，两者截然不同。有的妇女虽则忘 了来经日期，她也能知道月经就要来潮，因为她自有预报。 成天想睡觉，临经精神疲惫；有的妇女很兴奋，晚上睡不 着，这两种截然不同的症状都是月经来潮的预兆，或月经来 时的必有症状。其实这是一种病象，这种病象的出现与妇女 体质禀赋有一定关系。平素体胖、浮肿或贫血的妇女，或大

28



便稀易腹泻的妇女，也就是脾虚或气虚多湿的妇女，月经来 潮前就容易感到困倦乏力，只想睡眠，甚至迷糊不醒头胀象 蒙有东西。平素形体瘦削，容易生气或发怒的妇女，也就是 阴虚肝旺体质者，经前或经期就会兴奋多怒，多烦，多语， 晚上没有睡意，或睡着容易惊醒，乱梦纷纷。

困倦哮睡的妇女平素要加强体育锻炼，如慢跑、打球、 练太极拳等，选择自己喜欢的锻炼方式每天坚持。使气机条 达，血运正常，改善盆腔血液循环，以利于体内水湿随经血 量的增加而排出。平时要少吃甜腻或高脂肪的食物，经行前 一周不能吃阿胶之类的补品。夏天可多吃西瓜。冬天多吃萝 卜，或薏米仁、赤小豆每天一两煮服。在经前可服些健脾化 湿理气的药物。如苍附导痰汤(《叶天士女科》):苍术、 香附、茯苓、半夏、胆南星各9克，陈皮、枳壳各6克，甘 草3克，生姜三片，加艾叶5克，桂枝5克，当归9克，菖 蒲6克。有理气化湿、养血温经通窍的作用。

而临经兴奋难眠的妇女平时要陶冶自己的性情，心胸要 宽广，要多找乐趣，每天做保健气功或去公园散步，或打太 极拳，练太极剑，夏天可以吃些绿豆、百合清暑解渴，清肝 息怒。冬天在医生指导下进些滋补膏方，但人参对这些兴奋 性女子没有帮助，可以不用。平素服些杞菊地黄丸或归芍地 黄丸，每天早晚各一次，每次9克，以淡盐开水送服。临经 时可以服些泻肝清心安神的药，如龙胆泻肝汤加减：龙胆草 4克，生地9克，车前子12克，知母9克，钩藤12克(后 下),朱茯苓10克，酸枣仁9克，合欢皮12克，生甘草3克， 杭菊花9克。

诊 断

**28.** **什么叫体质?您属于哪一类体质?**

体质、素质、禀赋等词含意大致相同，是指每个人的体 魄、智力、心理、爱好、嗜好的属性，俗话说： “百人百性 百脾气”。例如古希腊哲学家希波克拉蒂将人的体质划分为 四类：性情活跃，动作灵敏的多血质；性情急躁，动作迅猛 的胆汁质；性情脆弱，动作迟钝的抑郁质；性情沉静，动作 迟缓的粘液质。

中医学认为，人的气质禀赋不同，不仅性格、爱好、智 力、体格强弱有异，而对于疾病的感受也有不同，大夫处方 用药也有针对性的调配。作为一个医务工作者懂得这方面的 知识，可以因人制宜提高疗效；病家知道自己的体质禀赋可 以选择摄生的方法，通过主观努力针对自己的体质缺陷移情 易性，提高自己的健康水平。浙江中医学院徐荣斋副教授生 前对体质分型很有研究，根据徐老的经验及笔者的临床体 会，常见的体质和病型有如下几种，读者可以对照一下自己 属哪一类，选择出适当的养生方法。

(1)阴虚型：形体瘦弱，面色白而干燥，唇色鲜红，

睛光流动，掌心热，舌红，舌体瘦薄，脉细数。症状有头晕 目眩、咽干潮热、月经先期量少或先期量多。属于这类体质 的妇女要节制性生活，平时不要太劳累。要多吃乳类及动物 的骨髓，如用猪骨熬汤。平时可吃莲子，黑枣、南枣或红枣 等调养心脾。

(2)阳虚型：体胖而皮肤松，面色咣白少华或虚浮， 30

懒于行动，易患感冒，唇色及指甲不红润，舌胖色淡、苔薄 腻或滑腻而润，大便溏薄，月经后期量少、色淡，平素多清 稀白带，腰酸。属于这种体质的妇女要少吃酒、肉，防止助 湿；要戒劳戒怒，注意冷暖和体育锻炼。入冬可以吃些补 品，如红参之类，以增强体质。

(3)脾虚型：面色萎黄，以鼻间及唇周黄色明显，唇 色淡，舌质淡胖两旁有齿痕，脉虚缓，白带频多，月经失调， 腰酸。经期便溏次数多，腹胀胃口不好，精神疲倦。这类妇 女平素也要少吃酒、肉、甘肥的东西，生冷食品助寒要少 吃，南瓜豆类、蕃薯助胀气吃也不要过量。多参加体育锻炼 以增强体质，多吃易消化食物。平时可常服四君子丸、参苓 白术丸或香砂六君丸、归脾丸等进行调理。以上丸剂，可以 选择一种，每天上、下午各服1次，每次服10～15克，温开 水送。如果丸剂服后胃内不适，可将药丸加适量水放入锅内煮 沸，成为药汁服，也同样有效。若带下色白绵绵不断，您可 以服参苓白术散(《和剂局方》)加减：党参、白术、茯苓、 莲肉各10克，山药、薏苡仁各15克，炒陈皮、升麻、枳壳、 柴胡各5克，五倍子3克(研末分吞),每天1剂，水煎 服，上、下午各服头汁与二汁，连服七天，对脾虚引起的白 带有较好的治疗效果。

(4)肝郁型：外形多消瘦，面色黄而青气隐隐，性格 孤僻，两颞及鼻间青筋微露，或颈部两侧有淋巴结节肿大， 时欲叹息，纳差，胁腹胀闷，经行欠畅，痛经，经色黯，面 部有蝴蝶斑。若肝郁而有化火者，常见性情急躁，说话多而 快，舌尖红有网点，唇红，心烦易怒，眼眶有淡烟煤色，经 前乳房胀痛有块，月经先后无定期，月经量一个月多一个月 少，脉弦数。肝郁型妇女要性情开朗，多找乐趣，以移情易

性。在性格方面的修养非常重要，要陶冶自己的性情，克服 孤僻、嫉妒、多疑的毛病。同志及丈夫要多加关心和谅解。 平素少吃助火生湿的煎炸、辛辣、甘肥食品，更应忌服红参、 桂圆、荔枝等补品。根据体质选择锻炼方式，打太极拳、练 气功及散步大有好处。

(5)肾虚型：面色灰暗有如天快黎明时看物暗蒙蒙 样，眼圈黑，眼窝下虚浮，耳轮瘪薄，形色憔悴，舌质淡瘦 薄，腰酸，多有带下，月经量多或量少，或不孕。即使怀孕 也容易发生流产。肾虚体质的已婚妇女，在月经来潮前后要 禁忌房事。平时性生活也不能过于频繁，以免损耗肾气、肾 精，导致冲任亏虚。最好男同志采取避孕措施。因为服避孕 药或打避孕针容易使其月经紊乱，人工流产更会损伤肾气， 为此切不可把补救措施，消极的人工流产术作为避孕方式。 入冬以后可以请医生开些膏方，既有补养身体的作用，又能 达到治病的目的。青春期少女肾虚，往往有月经失调，如经 行量多，或淋沥不净，或月经先期，甚至十天一行，如果失 治，易发生崩漏。更年期妇女肾虚体质，每见月经过多或清 稀白带频注，或更年期其它症状的出现。

**29.** **什么叫月经失调?**

月经失调是妇女月经病中最常见的疾病。临床表现有初 潮异常、月经周期异常，如月经先期或月经后期或月经先后 无定期；月经持续时间的异常，如行经期过长而淋沥不净， 或行经期过短；月经血量的异常，如月经过多甚至经崩，月 经过少潮时点滴即止；月经色质的异常，如经色鲜红如红墨 水，或黑如柏油，或如烟尘，或如碎肉败酱，或如屋漏水等 等；月经期间全身情况表现异常，如经前乳胀、经行头痛、

经行吐衄、经行浮肿、经行泄泻、经行失眠等等。所以，凡 月经在周期、经量、经色及经质等方面有改变，同时伴有身 体其它方面的不适者，称为月经失调。

**30.** **青春期少女月经失调有哪些表现?**

青春期少女月经失调大致可有以下三种表现：(1)月 经初潮正常，但第二次经转3～5天干净后4～5天又来， 这样反复数月，没有周期，也几乎没有干净的日子，经量不 多，经色有鲜红色，有咖啡色，有豆瓣酱色等，少女自己除 有些疲劳外没有其它不舒服的感觉。

(2)初潮以后停经好几个月，待等二次转经后就量多， 甚至如崩如冲，血红蛋白也骤然下降到3～4克，这时必须住院 止血，经检查多数是“青春期功能性子宫出血”。止血后多 以人工周期调整月经周期三个月或半年，但有的少女在人工 周期用药停止后月经往往延迟或停闭。

(3)初潮较迟，如18岁以后才初潮，初潮以后经量多 少不一，过一段时间后周期延迟，经常停闭，经量相应减少， 身体变胖体重增加或多毛。这在现代医学叫作“月经稀发月 经过少”。少女月经如有以上改变都属病态，要到医院检查 诊治和坚持服药。

**31。少女月经初潮过早或过迟是病变吗?**

月经初潮有早有迟，如果不到10岁就来月经，称为初潮 过早；如果20岁以后还不见月经来潮则称为初潮过迟。初潮 过早或过迟除个别女子外一般都属于病态。

引起初潮过早或过迟甚至终生没有月经的病变大致有四 个方面：①先天性发育异常：处女膜闭锁、无阴道、无子宫

或全部缺如，或先天性卵巢发育不全等。明朝万全著的《广 嗣纪要 ·择配篇》对先天性发育不全有如下记载：“一曰螺， 阴户外纹如螺蛳样，旋入内；二曰文，阴户小如筋头大，只 可通，难交合，名曰石女；三曰鼓花头，绷急似无孔；四曰 角花头，尖削似角；五曰脉，或经脉未及十四而先行，或十 五六而始至，或不调，或全无。”文中所提之螺与阴道发育 小相似；“文”也可能是阴道闭锁，或阴道隔膜；“鼓”与 处女膜闭锁相似；“角”则相当于两性畸形；“脉”指终身 不行经，或经行过早或过迟。说明女子生殖器官先天发育畸 形，影响月经的来潮。②内分泌异常：如幼儿期发生甲状腺 功能减退，可引起性器官发育不全；垂体的机能性病变如机 能低下的侏儒症、机能紊乱的胖性生育器官发育不全。③器 质性病变：如垂体肿瘤、下丘脑病变、卵巢肿瘤、盆腔结核、 子宫内膜破坏等。④全身性疾病或营养不良：如患流行性腮 腺炎后可以影响卵巢功能的改变。

当少女月经初潮过早或过迟时，有些病变可从以下各种 异常中寻得一些线索。如长得比同年龄的人要小得多或高大 得多；或者乳房比同年龄的少女发育得早，或者20多岁还不 见乳房发育或乳头位置外移；有些少女有胡须，有些少女腋 毛阴毛长得又浓又长，有些少女外阴长得不同于一般少女， 如果让她的双臂平伸时，发现左右指端间距大于身长。也有 些少女声音粗得象个男子；或者少女曾经患过肺结核或颈淋 巴结结核，或者父母是表亲结婚，或下腹部、腹壁有凹凸不 平的肿块；有周期性的腹痛。发现有以上迹象的少女，家长 要及时带她去医院检查，有些病若能及早治疗还是有效果 的。有些女子到20岁不来月经，妈妈总以为是自己女儿发育 迟，有的往往在行阑尾切除术时才发现子宫发育畸形。所以，

做妈妈的要关心女儿，在女儿15～16岁还不来月经时就应陪 着去医院检查， 一味等待会丧失治疗的有利时机。

**32.** **患有月经失调的妇女面色有什么变化?**

中医认为脏腑、气血发生变化时，都会在人的面部表现 出来。月经失调往往是脏腑功能失常、气血失调或气血不足 所引起的。唇口及面部为任脉循行之处，唇色、面色的荣枯、 黄白、灰滞，直接反映出任脉气血的盛衰。所以从面色的变 化，可以推测脏腑、气血、经络功能的盛衰。根据临证体会及 前人的经验，患有月经失调的妇女面色变化大致有以下几种：

(1)面色隐隐发青，两颞及鼻间青筋隐现，唇色不华， 眼圈色暗。这些妇女心情烦躁，容易发怒，经前心情郁闷， 两乳胀痛，食欲不佳，腹胀，月经或提早或延迟，经行不畅， 量少有血块，色紫暗。多属情志郁结，肝失疏泄，肝郁犯脾 所致。

(2)面色灰暗或面颊瘦瘠，这些妇女常有月经淋沥， 或久崩久漏，头晕、耳鸣、腰疫、多带等表现。多属肾虚或 肝肾亏损。

(3)面色灰暗枯燥唇色发紫，这些妇女常有月经涩少， 经色瘀暗，月经后期，甚至闭经等表现，多属瘀血内阻。

(4)面白如擦粉，唇红或两颧红如涂胭脂，身体瘦弱， 这些妇女每有月经先期、月经过多、经色鲜红或淋沥不止等， 多属气虚阴亏。

(5)面色萎黄，或苍白而虚浮，唇色淡，这些妇女常 有月经量多、经色淡、质稀、经行泄泻、经来嗜睡、肢体困 倦等表现，多属脾虚气虚。

(6)面色萎黄而无光泽，唇色淡，面容消瘦，这些妇

女常有月经后期，量少色淡，伴有腹痛喜按，畏寒等表现， 多属血虚胞脉失于温煦濡养。

(7)面有油垢，或好发小疖，这些妇女常有月经后期， 量少腹胀，或多黄脓带下或赤白带下等表现，多属湿热阻于 胞宫。

(8)面红、饱满、唇色偏紫，形体给人以结实的感觉， 无论青春期女子或生育期妇女多有月经后期，或内分泌失调 引起的月经稀发，经色如烟尘的异常改变，多属痰湿内阻。

**33.** **月经失调的妇女可见到哪几种脉象?**

在月经失调的妇女中沉脉、涩脉、迟脉、细脉、数脉、 弦脉这六类脉象比较多见。

沉脉：部位深，重按可得，说明寒邪郁伏，阳气不能舒 展，气血运行困滞，或是脏腑气血不足、脉气鼓动无力的表 现。患有月经后期，月经量少，经行浮肿，经行腹胀或痛经， 经行泄泻时常可见到此脉。

涩脉：脉形细而来势往返不流利。古人形容为“如轻刀 刮竹”,往往与迟脉并见。多系气滞、湿阻，寒邪郁伏气血 运行不畅利而致。如经行不畅，后期量少或经前乳胀等可伴 见此脉。

迟脉：搏动缓慢， 一呼一吸不足4次(每分钟在60次以 下),系寒邪凝滞，气虚血弱，阳气不能鼓动脉气而致。如 经行后期，经行量少，闭经、痛经、经前关节痛等多可见到 迟脉。

数脉：搏动快， 一呼一吸脉跳多于5次(每分钟在90次 以上)。数脉有实热虚热之分，实热脉数有力，常见于月经 先期，量多或湿热阻于胞络的盆腔炎症、月经过多、或经前

头痛等；虚热脉数而重按无力，称为虚数脉，多见于阴虚内 热月经过多，月经先期，经行失眠、心烦等。

细脉：脉细如线，一般表示气血两虚，以血虚为多。因 血虚而引起月经后期量少色淡或经后失眠、头痛等可见细脉。

弦脉：挺直而长，绷急，如按琴弦。弦脉不仅在月经失 调常见，也是妇科病中最常见的脉象。弦脉主肝、主痛、主 痰饮。凡肝气郁结，肝失疏泄，气血阻滞，或躁急忿怒，肝 气横逆，肝胃不和，或郁火内炽，出现月经失调或症瘕积聚， 易见弦脉。如果血虚而挟有气滞肝郁，常为细弦脉；如果郁 火内炽，常为弦数脉。若脉见弦数、弦滑、弦大，常有月经 过多，甚至发生血崩的可能，要提高警惕。

**34。妇女行经前后有哪些精神状态异常?**

据有人统计，发现自杀的妇女中有35%是发生在月经期， 妇女犯罪案中有84%是发生在月经期或月经将要干净的儿 天。妇女月经是一种正常的生理现象，为什么在经期出现这 么大比例的犯罪和自杀呢?这是一个引人深思的问题，其中 的原因是很复杂的。中医学认为肝、肾、心三者的功能对月 经的正常来潮起着主要的调节作用，而肝、肾、心三脏的功 能与神的活动有密切关系。所以，有些妇女不仅表现出月经 方面的改变，而且也会出现不同的精神神经症状。

经行前后出现的精神异常总的说有兴奋、抑制两大类型。 情绪高涨，兴奋难眠，思维敏捷，浮想联翩，能言善辩，盛 气凌人，稍不遂意即暴跳如雷，或喜怒无常，疯疯癫癫，语 无伦次，幻听幻觉，这是兴奋型，多为肝阳上亢或肾阴不足， 心阳浮越的表现；情绪消沉、终日双眉紧锁，愁容满面，郁 郁寡欢，工作消极，悲观失望，心慌胆怯，自卑自责，或疑

虑丛生，似乎别人在议论她、陷害她，甚至以死来排解自己， 这是抑郁型，多以肝脾血虚，心气不足或气机郁结肝失疏泄 为主。这些异常精神状态随着月经来潮而发生，又随月经干 净而消声匿迹，在精神病学上称为月经周期性精神病，也称 周期性精神病，常发生于青春发育期或更年期，与体质属性 及中枢神经功能不稳定有一定的关系。

**35.** **月经期间心情烦躁怎样知道属肝、属心、属虚、属**

**实?**

有些妇女每在月经来潮前或月经刚来时，性情急躁，容 易烦恼，稍不顺心就吵闹不休，孩子见到妈妈也有些害怕， 丈夫也感到头痛，造成家庭不睦以及同志间的不团结。这种 烦躁随着月经的来潮而发作，又随着月经干净而平息。这是 一种病态，如果仔细分辨可以看出是由肝气郁结、郁火升动 和肾阴不足、心火上炎两种原因引起的。

肝火烦躁者同时有两乳胀痛，乳头疼痛明显，腹胀，胃 口不好，脉弦数有力，舌质红，舌尖有红点与杨梅刺相似。

心火烦躁者伴有午后发热，两颧特别红，自觉脸上一阵 阵烘热，阵发性心跳，失眠，记忆力减退，口腔有小溃疡， 舌体也会糜烂，吃咸的东西就觉得痛，舌红苔少或者舌苔光 剥。

郁火引起的烦躁多数属实，而肾阴亏、心火上炎引起的 烦躁多属虚。

**36.** **妇女不规则阴道流血或淋沥不净都属于月经失调** **吗?**

不都是如此，例如患心脏病的妇女月经会提早，或经量

过少；患慢性肝炎的也会月经过多或淋沥不净，患血小板减 少的妇女月经也会过多；在子宫内膜癌的早期就有月经持续 时间延长，或不规则阴道出血；患子宫颈癌在早期有性生活 后出血，或绝经后间断性出血或赤带，到了晚期出现不规则 出血，持续时间、出血量、或间隔时间都没有规律；卵巢病 变多有不规则阴道出血或淋沥不净。象这些病变，有月经失 调的症象，但却不能作为单纯的月经失调去治疗，否则会延 误病情。为了及时发现疾病，及时治疗，希望你注意月经是 否规则?月经次数与排经量是否比过去多?性生活后有否出 血现象?月经来后是否迟迟不净?或绝经后又有阴道见红。 白带多吗?颜色如何?秽臭或挟血情况怎样?解大小便时有 什么不适?肛门有否坠胀感?皮肤有没有红点、紫斑?有心 悸、胸闷的感觉吗?如若有以上某些方面的改变，应立即去 医院检查。若能早期诊断、早期治疗，对疾病治愈就更有利。 千万不要把阴道不规则出血都当作月经失调来治。

**37。诊断瘀血内阻有哪些根据?**

瘀血内阻有一系列的临床症状反映出来，根据这些症状 就可作出诊断。这些症状是：①痛，痛是瘀血症最常见的症 状。气血痰浊寒湿凝聚，致使气血不通，不通则痛。痛有一 定的部位，痛的时间较长，并以钝痛、刺痛为主；②经血紫 暗有块，血块排出钝痛减轻或消失；③月经往往后期，经量 时多时少，经前腹痛，腰疫，下肢疫楚；④口渴但不喜欢多 喝水；⑤精神症状，如健忘、心慌心跳，嗜睡和嘻笑无常， 经前失眠、兴奋；⑥面色黧黑或者暗滞，皮肤干燥、粗糙； ⑦舌质暗有瘀点或泛蓝，或色泽不荣，或舌下静脉粗露；⑧ 腹部或盆腔有肿块可摸及；⑨腹痛按下去有抵抗感；⑩有外

伤史、流产史，有经期下水受寒史等，总之有引起瘀血的病 史可寻。

**38.** **月经延期突然出现腹痛、甚至晕厥应注意什么?**

夫妻同居的已婚妇女出现月经延期出血、腹痛很自然会 考虑是早孕。但也有个别的妇女婚后几个月的月经都很有规 律，此次不到一个月就见阴道少量出血。这时不可草率诊断 是月经先期，要仔细询问病情，也要问一下性生活的日期。 处方用药时要少用过于苦寒的药物或催经活血的药物，警惕 有早孕的可能。应给予益气调气、养血的药物调理一下，待 血止后再观察一段时间，还应该再作一些必要的实验室检查 以确定早孕，并注意有没有恶阻现象，或者有不同于平常饮 食习惯的现象。如平时胃口很小，而在近一段时间吃饭时特 别香，甚至吃不饱，这些也是早期妊娠的征象。

有些妇女月经延期，突然感腹痛或一侧性撕裂样剧痛，

同时又有阴道出血，面色苍白，这时必须立即送往医院诊治，

因为可能是胎儿住错了地方，常常是错住在输卵管中。胎儿 慢慢长大挤破了输卵管，妈妈就感到腹痛如撕裂样，阴道也 有出血。医学上把这种妊娠叫“异位妊娠”或叫“宫外孕”, 若在输卵管称为“输卵管妊娠”。输卵管妊娠破裂后，可造 成急性盆腔内出血，发病急，病情重，处理不及时会有生命 危险。宫外孕以已婚有停经史、腹痛、阴道出血甚至发生晕 厥休克为主要症状。但对无停经史而发生出血、腹痛、晕厥 的已婚妇女也要提高警惕，切莫误认为月经来潮，或作痛经 处理，要立即送往医院诊治。未婚妇女或青春期少女发生剧 烈腹痛和晕厥，要注意是否因肿瘤及其它疾病引起。发生这 些症状时还要注意与急性胃肠炎、急性阑尾炎相鉴别。

**39.** **患有月经淋沥难净的妇女治疗后怎样知道月经就要**

**干净?**

月经淋沥一般病程比较长，有的是每个月月经来潮时间 过长，开始多，以后慢慢减少，数天不干净；也有的是不规 则出血，开始血多如崩，治疗后崩势已控制，但出现淋沥难 净，对妇女健康有较大影响。除出血外还常伴有腰疫，特别 是小腹坠胀、尾骶部疫坠症状，这是瘀血内阻、任督亏损的 征象。治疗上既要镇摄又要祛瘀。中医认为经崩时间长，淋 沥难净是由瘀血内阻新血不得归经而引起。经漏时间长，失 血更多，任脉督脉亏虚，总司镇摄的作用减弱，以致出血淋 沥难净。在治疗时加入镇摄任督、通补奇经的药物，如生熟 五灵脂、煅赤石脂、川断、狗脊、鹿角霜、肉苁蓉、熟大黄 炭、地榆炭等。服药后腰疫、尾骶疼痛及小腹坠胀这些症状 减轻或消失，说明月经就要干净，干净后也不会出现阴道不 规则出血，疗效比较巩固。如果仍然不净，此时用固涩止血 的药物也不会有留瘀的弊病。

**40.** **患有月经延期或经闭的妇女怎样知道月经就要来**

**潮?**

许多妇女都有腰疫腹痛的症状，这是因为患月经病会有 腰疫腹痛，患带下病、妊娠病、产后或其它妇科杂病也会有 腰疫腹痛。时时腰疫腹痛既影响工作，又影响生活，使人时 时感到不舒服。如果怀孕期间出现腰疫腹痛还得防止发生先 兆流产或早产。如果及时将这些妇科疾病治好，腰疫腹痛也 会随之消失。然而，从另一个角度讲，腰疫腹痛的出现也是 疾病趋向好转的预兆。比如患月经后期或闭经的妇女，平时 也没有什么自觉的不舒服，仅是月经不来，每天服药，也不

知道什么时候月经来潮，这时有一个征兆很有参考价值：当 服药一段时间后，出现腰疫或腰疫腹痛或仅有腹胀痛，这是 快要来经的先兆。要抓紧这个时间服药，也要把这一自我感 觉告诉给医生。处方中可选择加入几种活血通经的药物如： 丹参12克、芜蔚子10克、川芎5克、香附9克、泽兰10克、 川牛膝12克、刘寄奴10克等，催促月经来潮。或用桂枝5克、 山楂15克、红糖30克，将桂枝、山楂两药加水两碗煎成一碗， 加入红糖再烧片刻，趁热服。有和营通阳、散结消胀通经的 作用。如果来不及去医院诊治，可以烧红糖生姜老酒汤，配 制的方法是：红糖20～30克、生姜10~15克、黄酒适量(以 自己的酒量而定)加水200毫升，煎好后去生姜热服。每天1 次，月经来潮停服。如果有口干、咽痛、舌红症状，以上两 方就不宜服用。

临床出现腰疫腹痛的妇女要注意经期卫生，避免重体力 劳动与下水作业，并禁房事。

**41.** **面部痤疮与月经失调有关系吗?**

芳龄少女，有的在面部尤其是在前额，好象散了一些小 赤豆，灼热，搔痒，刺痛，怪不好受，影响美容，甚者连背 部都有。这些生于颜面、背部小赤豆样的东西称为痤疮。我 国两千多年前的中医经典著作《内经》对痤疮的发病认为是 “郁乃痤”,郁就是积聚而不得发越的意思。是受情志影响， 肝气郁结，湿浊内阻，蕴结化热薰蒸皮肤，体内湿浊郁阻不 能排泄而成。而这些病因也都会引起月经失调。因此从颜面 痤疮的发生可以知道青春期少女患有月经失调，其症状以月 经后期，月经量少或经来腹痛，经色瘀紫，心烦、头痛、胸 闷、失眠、乳胀等比较多见。痤疮在经前绽露奇痒刺痛，月

经来潮或干净后，痤疮平息。

**42.** **经行腹痛泄泻和经行大便溏薄是同一个病吗?**

经行腹痛泄泻和经行大便溏薄的症状都表现为月经一来 大便次数增多，或稀而不成形。但两者病因不同，症状表现 不同，治法也有不同。经行脐腹绞痛，肛门坠胀，就要大便， 便后肛门坠胀感觉减轻，腹痛消失。经行后期，量少色紫， 面色青，鼻间及两颞太阳穴处青筋隐现，但不绽凸，这些妇 女好生闷气，也比较急躁，有时乳胀。此种泄泻属肝脾失调 引起。治法：疏肝扶脾。处方：痛泻要方加味：煨防风5克、 白芍9克、陈皮6克、川楝子9克、煨木香9克、炒白术10 克、香附9克、炒扁豆12克、益母草10克、生姜三片、红枣 五枚，大便出现水样可加砂仁2克、淡附片2克、艾叶3克 以温经化湿。

如果每次月经来潮，小便时即有大便解出，无腹痛，肛 门也没有坠胀感觉，月经量多，色淡质稀，面色萎黄，精神 疲倦，脉缓弱少力，舌淡胖苔薄白，这种腹泻属于脾虚泄泻。 用参苓白术散治疗：党参12克、白术9克、扁豆12克、陈皮 6克、茯苓10克、生黄芪12克、砂仁9克、煨木香6克、生 姜三片、红枣五枚。月经过多加当归炭9克、艾叶炭3克或 炮姜炭5克。如果晨间腹泻多，腰酸、畏寒等加淡附片3~ 5克、煨诃子9克，月经将来潮时服用四神丸，每日2次，

每次9克。

再介绍一点成药及便方，以便平时调理。

①香砂六君丸或参苓白术丸，每日2次，每次10克，治 疗脾虚泄泻有效。

②逍遥丸或四制香附丸或归芍六君丸，服法如前，治疗

肝胃不和，腹痛泄泻。

③赤石脂、破故纸各9克，研末，每次服3克，每日3 次，开水送服。适于经期便溏或五更泄泻。

饮食疗法：

①番石榴炒桂圆肉。番石榴5个、桂圆肉60克、生油10 克。将番石榴洗净，每个切成4～6块(斜形块)。将炒锅 放在旺火上，下花生油烧至八成热时，把番石榴、桂圆肉倒 入锅内翻炒几下即可吃。番石榴性味甘、酸、涩、温，无毒， 有酸涩止泻、止血之功。配桂圆肉补血健脾，脾虚经行泄泻、 月经过多者服5～7 · 次有效。

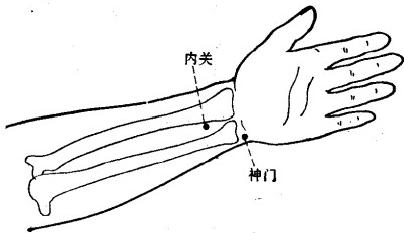
②经期注意饮食，不要过饱或过食油腻脂肪食品，盛夏 酷暑，冷饮、西瓜也要有所节制。药物与食疗同时配合，可 以消除病邪，增进体质，对于经行腹泻是有效果的。

针灸疗法：

①雀啄灸足三里，每次10～20分钟，温脾止泻。

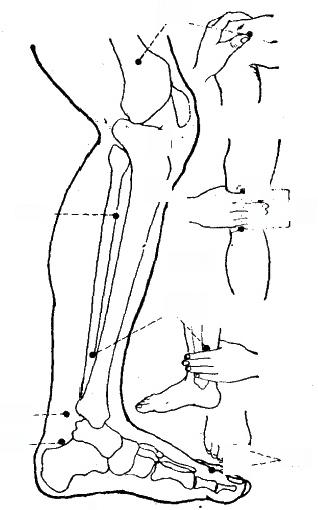
②内关、足三里、三阴交。温针灸。 穴位定位及操作：

内关：腕横纹上2寸，在桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间 (图5),直刺或向上斜刺0 . 6~1 . 0寸。



**图5** 内关、神门穴示意图

足三里：髌骨下缘直下三寸，膑韌带外侧凹陷中，胫骨 前嵴外 一 横指(图6),直刺0 . 6~1 . 5寸。



血海





地机-

足三里

三阴交

太溪 水泉-

行间





3 寸

图6 足三里、地机等穴示意图

三阴交：在内踝上3寸，胫骨的后缘(图7),直刺0.6~

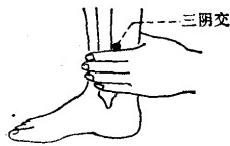
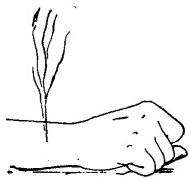
1.2寸。

图7 三阴交穴示意图

**45**

艾条雀啄灸是艾条灸的一种，操作方法是将艾条点燃，在 施灸部位象鸟雀啄食一样忽近忽远地上下移动(图8)。这 种灸法温热感较强，要注意防止灼伤皮肤。常灸足三里(或 关元、气海)等输穴，可以鼓舞人体正气，增强脏腑功能， 从而提高抗病能力，起到预防、保健的作用。

温针，是针刺与艾灸合并使用的一种方法。操作时先将 毫针刺入穴位，行针得气(有酸麻等感觉)后在针柄上缠绕 一团艾绒，或在针柄上放置一段半寸长的艾条点燃施灸，这 样热力可通过针身传入穴位深层。(图9)



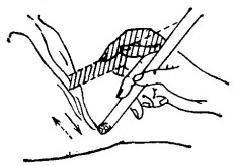


图8 雀啄灸 图9 温针灸

**43.** **更年期妇女月经素乱还会怀孕吗?**

前几年杭州有一位55岁的老太太前往医院刮宫(不是诊 断性刮宫，是人工流产),年近花甲作人工流产是极为罕见 的，因此，在医院里传为趣闻。然而这却并不奇怪，因为更年 期妇女从月经紊乱到绝经差不多要经过1～3年，甚至4~ 5年。在这段时间里，排卵功能逐渐减低，但仍能不规则地 排卵。老年男子排出的精子也具有一定的生育能力。所以， 原来已带节育环的妇女， 一般要在绝经1年后再去环。如果 认为月经紊乱，快要绝经而不采取避孕措施，是很可能怀孕 的。但怀孕后由于卵子和精子生命力较弱，很容易发生胎儿

畸形和发育不良。加之老年妇女子宫逐渐萎缩，若作人工流 产后子宫收缩不好，容易引起出血和子宫内膜炎，都会影响 身体健康。所以不要认为到了更年期月经紊乱不会怀孕就忽 视避孕。口服避孕药及注射用的避孕针含有多种内分泌素， 会使更年期妇女内分泌更加紊乱，因此不能采用这种方法避 孕。可以采用避孕套等比较安全的措施。若遇更年期妇女月 经后期，要及时检查以确定是否怀孕，以便采取措施。

**44.** **行经期妇女怎样知道自己卵巢有周期性的变化?**

要知道自己卵巢有周期性的变化，有一个简单易行又能 客观反映卵巢变化的检查方法，这就是测量基础体温。基础 体温又叫静息体温，即要在经过较长时间(6～8小时)睡 眠，醒后未进行任何活动(如讲话、吃东西、小便等)之前 测量体温，它可以反映静息状态的人体能量代谢情况。把每 天记录下来的基础体温数值记录在体温表格上，连成的曲线 能间接反映出成年女子卵巢功能的情况。那么基础体温有什 么规律性呢?如果成熟女子卵巢功能正常，那么基础体温曲线 中就有双相出现。所谓双相，即月经来潮后的第14天(如果月 经周期以28天计算)的体温比前几天要低0.2°℃左右，第15 天以后体温出现持续高相约10~12天，这个时期体温可以高 0.3～0,5℃。然后体温再下降直至下次月经来潮，这种情况 就称为双相。低相说明有排卵，高相持续12~13天说明卵巢 黄体功能正常(图10)。

**45.** **测量基础体温有什么实际用处?**

用来诊断月经失调，了解卵巢功能：测量得知基础体温 双相， 一般说明病变不在卵巢。如果基础体温是单相(图

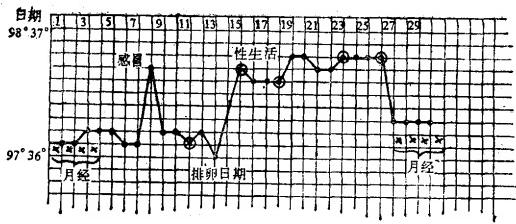


图10 正常基础体温图

11),说明卵巢功能不正常，没有排卵。如果排卵后体温上 升期上升缓慢，出现阶梯式上升，而上升持续的时间也不到 10天(图12),说明黄体发育不健全。如果月经来潮前缓慢 下降(图13),说明黄体萎缩不全。如果排卵前期延长，说 明月经会出现推迟(图14)。

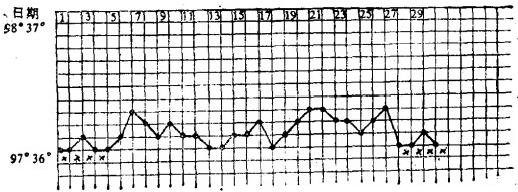
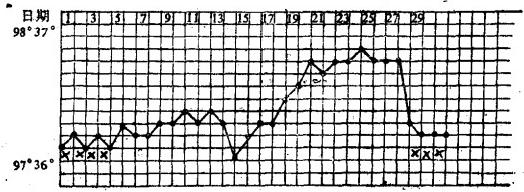


图11 单相体温(无排卵期)



.48 图12 黄体功能不全



+

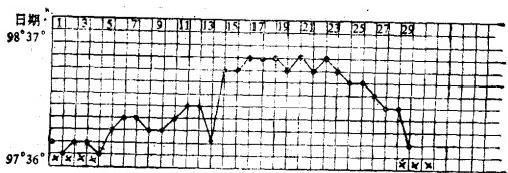


图13 黄体萎缩不全

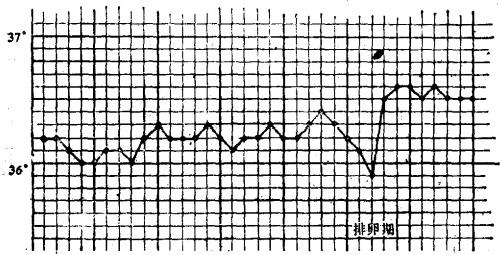


图14 排卵期延长

可以观察治疗效果：有些患闭经或月经后期的病人经过 治疗，月经能自行来潮，基础体温曲线显示双相变化，此时 病人可以停药。如果基础体温曲线不典型，说明卵巢功能还 未恢复健全，治疗不能中断。

总结药物的临床作用：如对月经失调病人采用中药周期 疗法，在月经周期的不同阶段给予相应的中药，从基础体温 曲线的变化可以了解药物的作用。如理气活血化瘀药可促使 卵泡排出，补肾温阳药能促使黄体功能健全。这些均可从基



础体温曲线变化中看出。

能够诊断早孕和测定流产：已婚妇女或患不孕症在治疗 期的妇女，若月经延迟，基础体温显示黄体期高温相(如图 15)超过16天，就有早孕可能，比妇科检查得知早孕要早。 对习惯性流产的妇女发现体温高相持续16天以上，可以采取 相应保胎措施。若早期妊娠，基础体温突然下降，可能会发 生先兆流产(图16)测试基础体温必须连续不断地测量2~ 3个月，甚至坚持更长一段时间，才能较正确地反映成熟妇 女卵巢功能的规律性变化。

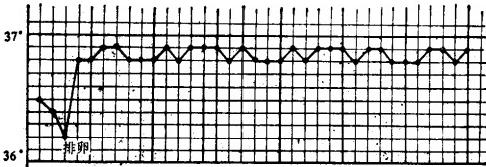


图15 早 孕

平

先兆流产

图16 先兆流产和流产

**46.** **怎样测量基础体温?**

只要睡足6～8小时，醒后(对上三班制的妇女也适 用),未起床、未进食、未讲话，自己把预先消毒好的体温 表放入口中测试3～5分钟，起床后将体温按日期记录在体 温表格上，每天测试一次，最后连成曲线。应将生活中的有 关情况，如性生活、失眠、感冒、月经期、或服什么药等注 在测试体温的同一日期下(见第48页图10)。测试基础体温 不能中断，要坚持进行。体温计在测试完后用75%酒精棉球 消毒，并将体温刻度甩至35℃,晚上放在床头柜或床边手能 伸到的地方上，不要放在枕下以免压碎。

**治** **法**

**47.** **治疗月经失调有哪些方法?**

治疗月经失调首先应该调经以治其根本。如先因内脏虚 弱，或脏腑功能不调，引起月经失调的，应当先治疗内脏病变。 例如患血小板减少的妇女，常有月经过多。若单止血固经， 疗效不好，只有血小板恢复正常水平后，经量才会减少。反 之，若月经失调，引起一些慢性虚弱症或经行不畅气血瘀滞 者，当先调经，经调则病自除。此外，应根据急则治其标， 缓则治其本的原则，分清轻、重、缓、急，对经量多如血崩 者，应当先止血。

验案介绍：

先贤何公旦，治某女，年30岁，肝气抑郁，经闭脘痛， 吐血气闷，毋庸止血通经，但先调肝解郁。药用当归6克、 杭白芍9克、柴胡4.5克、新会皮4.5克、丹参6克、白檀香 末1.2克冲、砂仁2.4克、绿萼梅3克。服药二剂后，胃脘痛 解，吐血未再见。又数剂而月经行。(摘自《湛园医话》)

方中虽无止血药物但吐血止，未设攻破逐瘀通经的药 物，但月经来潮。何师辨证详明，用药纯和，不损元气。深 得《内经》治病必求其本之旨。也体现了调经必须治本的学 术思想，启迪后人不能见血止血，更不能任意使用通经之 品。

具体的调经方法有：

(1)调气血：经血以血为主，血随气行，气行则血行， 气与血的关系密切，任何因素影响气血的循行，都会引起月

经失调，所以调经应先养血，养血应先调气。若病在血以治 血为主：血寒宜温、血热宜清、血虚宜补，血滞宜通，根据 病情佐以补气或行气理气的药物；若病在气以治气为主：气 逆以降气顺气、气郁以开郁行气、气乱以调气理气、气虚以 补气，根据病情佐以养血活血。必须根据病情辨证施治，照 顾气血的关系，不能单治血或单治气。

(2)和脾胃：脾胃为生血之源，脾统血，和脾胃也就 是滋化源调心脾的治疗方法。

(3)养肝肾：肝藏血，肾藏精，精血互生肝肾同源， 肝肾精血充盛月经就能如期来潮。养肝肾也包含有调冲任的 意义。冲脉任脉在循行过程中与肝肾二经互相交并。冲任肝 肾在功能上又十分相似，月经能经常不变，月月来潮与冲任 的调节蓄溢是分不开的，所以养肝肾也就是补冲任、调冲任， 除补其不足外还有调整月经周期的意义。

月经病在治疗上比较复杂，肝、脾、肾三脏对月经病影 响较大。必须掌握调气血、和脾胃、养肝肾三法的运用。三 法虽然各有其适应症和代表方药，但调气血、和脾胃、养肝 肾三法临床运用时又不能截然分开。浙江中医学院何任教 授，曾治一未婚女青年月经过多症，不妨摘录作一介绍：

朱××,女，17岁，未婚。

初诊：1973年7月29日，经行如崩，拖延数日，面色觥 白，苔光脉软，以补益气血固经为治。

太子参12克 小茴香炒当归9克 紫石英12克 茯神12 克 枸杞子9克 炒阿胶12克 棕榈炭12克 血余炭9克

海螵蛸12克 山茱萸9克 连服十剂。

二诊：1974年4月17日，上药服后经行如崩已瘥，惟行 期尚长，七至八天，色鲜，经后带下仍多，下肢酸楚，以益

**肾固摄为治。**

太子参12克 炒当归9克 紫石英12克 补骨脂12克 肉苁蓉9克 枸杞子9克 炒阿胶12克 侧柏叶9克 山茱 萸 9 克 棕榈炭12克 赤石脂9克 连服七剂。

二方：月经净后继服下方。

党参9克 炙甘草9克 柴胡6克 白术30克 炒白芍 9 克 山药30克 苍术6克 陈皮4.5克 车前子9克 炒 荆芥4.5克 连服六剂。

此案急则治标，经行如崩，拖延数日，恐继续出血元气 受损，治疗以益气固经、固摄冲任为先；经血减后，即澄源 固本，养肝肾、补冲任；最后以《傅青主女科》完带汤健脾 益气补阴固涩带脉而收功，三法配合默契。

其它如温经散寒或清热化湿等方法，可随主证随病因随 体质而变化。

**48。理气法有哪些?哪些方剂与药物有理气作用?**

理气是指疏肝理气。有调气，疏畅气机，行气宽中，开 郁止痛，疏肝散结等作用。理气法是治疗月经病的方法之 一，凡因肝气郁结引起的月经失调都可用理气法治疗。即使 是其它原因引起的月经病，运用理气法也可以起到帮助月经 按时而来的作用。在培补方中加入理气、宣通络脉的药物， 既能减少补药的滋腻碍胃，又能促使月经来潮。但在用量和 配伍中要注意，一般不要连续服用，剂量少一些，药量轻一 些，防止过用理气药辛燥伤阴。

理气方法与药物很多，现选择常用方药介绍几则：

(1)疏肝理气法：①金铃子散(张元素《病机气宜保 命集》):金铃子、延胡各9克。②加味乌药汤(王肯堂《证

治准绳》):芍药9克，砂仁2克，广木香6~克，香附9克， 甘草5克，生姜三片。③柴胡疏肝散(张景岳《景岳全书》): 柴胡6克，枳壳6克，白芍6克，甘草6克，香附9克，川芎 5克，陈皮5克。

(2)理气活血法：①延胡索散(陈自明《妇人大全良 方》):当归9克，川芎5克，赤芍9克，熟地12克，延胡 9克，桂心、木香各5克，桃仁9克，枳壳6克。②膈下逐 瘀汤(王清任《医林改错》):桃仁、红花、当归各9克， 川芎5克，赤芍、五灵脂、丹皮、香附、延胡、枳壳、乌药 各9克，甘草3克。

(3)疏肝健脾法：①四逆散(张仲景《伤寒论》): 柴胡、枳实、白芍、甘草各6克。②逍遥散(《和剂局方》): 柴胡、当归、白芍、白术、茯苓各9克，薄荷5克，生姜三 片，甘草3克。

(4)清肝泻肝解郁法：①丹栀逍遥散(薛立斋《女科 撮要》):丹皮、山栀、当归、赤芍、柴胡、茯苓各9克， 薄荷5克，白术9克，生姜三片，甘草3克。②龙胆泻肝汤 (李东恒《兰室秘藏》):龙胆草3克，生地12克，木通5 克，车前子12克，当归9克，柴胡6克，甘草3克，泽泻9 克。

(5)清肝滋肾理气法：①一贯煎(魏柳洲《续名医类 案》):沙参、生地黄12克，当归、枸杞子、麦冬、川楝子 各10克。②滋水清肝饮(高鼓峰《医宗已任编》):生地黄 12克，山茱萸6克，淮山药12克，丹皮、茯苓、泽泻、当归、 白芍各9克，柴胡5克，山栀9克，大枣五枚。

T

**49.** **治肝的方法很多，有舒肝、疏肝、抑肝、泄肝、镜**

肝、清肝、泻肝、柔肝、养肝、平肝等，各有哪些不同?代 表方有哪些?

.这十法，都是治疗肝病的常用方法。舒肝、疏肝同属一 法，以散为主，升发疏达，即“木郁达之”的意思，方如柴 胡疏肝散、金铃子散，药如柴胡、香附、砂仁、木香、乌药、 沉香、延胡等；泄肝、镇肝多用在疏肝法之后，肝强脾弱， 肝脾不能和睦相处，肝气横逆，噫嗳频作，胃脘饱胀，呕逆 吞酸，月经失调，此时应泄肝、镇肝，使上逆之气得以平 降。左金丸、旋复代赭汤是常用的泄肝镇肝方。用舒肝、疏 肝、抑肝、镇肝、泄肝法时一般以肝郁为主，症状有经期或 先或后，或经行先后无定期，经行不畅，小腹作胀，经色紫 暗而有血块，血块下而痛减轻，经前乳房胀痛，精神郁闷， 善太息，烦躁易怒，纳呆，脉弦，苔薄腻。这些症状没有火 证或火证较轻。用药多为芳香，以求速效。如果病程较长， 为防止肝郁化火，选择药物要平和些，如绿萼梅、八月扎、 刺蒺藜、佛手花、玫瑰花、月季花等，顺气而不香燥。如果 舌红、苔黄燥，说明肝郁化火，以上五法就不宜使用。

清肝、泻肝、柔肝、养肝适用于肝郁化火证。清肝、泻 肝偏于肝郁实火；柔肝、养肝偏于虚火。肝郁实火证如：经 前头痛、月经不调、经前吐衄、心烦、失眠。实火引起的症 状终日不息，或有时好些，有时发作。用方如丹栀逍遥散、 龙胆泻肝汤、当归龙荟丸等。肝经实火、郁火往往引起胃肠 燥结、大便秘结，所以通大便也是泻肝火的一个方法，大便 通润、火势下泄，症状可以减轻。若月经淋沥或过多，口干 颧红心烦、舌嫩红、脉细弦而数，治疗当用柔肝、养肝，也 就是滋水泄火的方法。方如一贯煎、滋水清肝饮、或六味地 黄丸加玄参12克、龟板12克、知母9克等。平时可服归芍地

**56**

a

黄丸每日2次，每次10~15克，滋肝阴、养肝血。

平肝一法，在应用过程中往往配以潜阳或熄风的药物. 所以也称为平肝熄风法或平肝潜阳法。适用于肝火化风，见 有头痛、目眩、失眠、血压升高、面烘热、心烦易怒、耳鸣 心悸，肌肉抽跳或皮肤发痒、多汗等症。这些症状的出现， 肝风、肝火是外在表现，而阴亏血少、血虚或素体肾亏是引 起疾病的根本原因。更年期综合征常见这些症象。治以平肝 熄风或平肝潜阳法，方如天麻钩藤饮、大定风珠等。

天麻钩藤饮(《杂病证治新义》):天麻5克，钩藤、 益母草、桑寄生、夜交藤各12克，生石决明18克(先煎半小 时),山栀、黄芩、牛膝、杜仲、朱茯神各10克。

大定风珠(《温病条辨》):生白芍、麻仁、麦门冬各 9克，五味子、炙甘草各5克，阿胶(烊冲)、生龟板、干 地黄、牡蛎、生鳖甲各12克，水煎分头、二汁，另用鸡子黄 一只打碎冲入药汁，每天1剂。

待上述症象平熄后，继用六味地黄丸、或杞菊六味丸、 或归芍六味丸调理，每天2次，每次10～15克。

杭州已故名医叶熙春医师，擅治女科病，今从《叶熙春 医案》中摘录一调经案，以学习叶老疏肝理气法运用经验。

冯女，43岁。情志抑郁，肝失疏泄，月经数月一行，量 少色紫，年余自觉少腹有块不时攻痛，面色暗滞，肌肤甲错， 舌紫，脉象弦滑。气滞血瘀，任脉为病，治拟疏肝理气，活 血行瘀。

抵当丸6克(分二次吞)丹参、生苡仁、泽泻各15克

小青皮4.5克 茯苓12克 广木香2.4克 白芍4.5克 制 香 附 6 克 小茴香2.4克 当归9克 郁金、白术各4.5克 桑 螵蛸、海螵蛸各9克。

二诊：前方服后少腹攻痛不若前甚，而月经仍然未行， 脉象弦滑，舌紫，仍守原方出入。

抵当丸6克(分二次吞)丹参15克 木香2.4克拌炒

白芍、炒川芎各4.5克 川楝子9克 郁金4.5克 小 茴 香 2.4克 制香附6克 桑、海螵蛸各9克。

三诊：昨日月经来临，量多色紫，挟有血块，少腹之痛 已除，肌肤甲错如前，再拟养血调经。

炒当归9克 制香附6克 炙川芎3克 炒丹参15克

炒白芍、益母草各9克 藏红花3克 云茯苓12克 郁金6 克 炒川楝子9克 青皮4.5克。

情志影响，肝气郁结，肝失疏泄，气机郁滞，血行受阻。 致使月经延迟，而少腹有块攻痛，面色暗滞，肌肤甲错、舌 紫，是气滞引起瘀血内阻的表现，所以治疗以疏肝为主并用 活血药物散其瘀结，通其月经。

浙江中医学院宋光济副教授为妇科世家，现介绍其验案

于 下 。

施××,44岁，1981年3月12日初诊。更年期月经前后 无定，经行量多，每经行情志抑郁，悲伤欲哭，头晕心悸， 睡眠不佳，纳少便溏，脉细弱，舌淡红，苔薄白。治拟养血 柔肝，佐以安神宁心。淮小麦30克，炙甘草、炙远志、炒陈 皮各6克，炒党参、炒白术、辰茯神、炒当归、合欢花、炒枣 仁、焦谷芽各9克，炙黄芪、夜交藤、天王补心丹各12克， 红枣12枚。服7剂。前方继服12剂，至4月12日来诊，月经 来潮，经量较前减少，睡眠改善，胃纳亦有进步。治拟前方 加龙骨、牡蛎各12克、小生地9克，服14剂后症安。

柔肝养肝多用于肝血不足，肝体失于柔养，致肝失疏泄 而月经前后无定者。肝血不足，心神失养而致头晕心悸，悲

伤欲哭。也有因肝血不足、肝肾阴亏，而虚阳上亢，出现头晕 目眩，颧红、口干、失眠等症状。所以，养肝、柔肝法往往 与养心阴，或滋肾水，补肝肾同用。根据临床症状及病人体 质选择配伍。

**50.** **四物汤是调经常用方，临床怎样应用?**

四物汤(《和剂局方》)由当归、芍药、地黄、川芎四 味药组成，是理血调经的基本方。适用于妇女月经失调等疾 病。凡属于血虚、血瘀引起的都可以用此方加减治疗。当归 辛温，在温养血分时可以重用，但如果妇女大便稀或腹泻时 要适当减少当归用量，防止因濡滑而加剧泄泻。阴虚火动 者，尤其是更年期妇女月经过多使用当归更要慎重。破血活 血用赤芍，平肝柔肝用白芍，芍药性味酸寒，腹痛脉迟阴寒 较盛的妇女芍药也应少用或不用，防止加重腹痛。川芎能行 血中之气，主升主散，升散须重用川芎，但气虚懒言、动则 乏力、口舌干燥的妇女，川芎就不宜服用；无瘀滞而有月经 失调，失血过多的妇女也不能应用川芎。地黄分为生地、熟 地，凉血要重用生地，滋养肝肾要重用熟地。但胸胁满闷、 腹胀的妇女，要少用地黄、或者与砂仁配合使用。

从四物汤发展变化而来的方剂很多，元代名医王好古治 疗妊娠伤寒的妊娠六合汤，均以四物汤为主，再根据症状加 味而成。在《医垒元戎》有“四物六合诸方”的记载。如表 虚六合汤即四物汤加地骨皮、桂枝治表虚自汗、发热恶寒、 头痛脉浮；表实六合汤即四物汤加麻黄、细辛治头痛身热无 汗脉紧；柴胡六合汤即由四物汤加柴胡、黄芩治寒热胁痛， 心悸喜呕，口苦脉弦；石膏六合汤即四物汤加石膏、知母治 阳明症大热烦渴、脉大而长；茯苓六合汤即四物汤加茯苓、

· 区 手

泽泻治小便不利；胶艾四物汤即四物汤加阿胶、艾叶治伤寒 汗下后，胎动下血。后人有治疗月经失调的六合汤，如温六 合汤即四物汤加黄芩、白术治脾虚血热，月经过多；连附六 合汤即四物汤加黄连清热、香附行气、治月经后期色黑；寒 六合汤即四物汤加附子、炮姜，治血海虚寒，经行后期量少 或经痛；气六合汤即四物汤加陈皮、川朴，治气机郁滞月经 后期甚至经闭；风六合汤即四物汤加羌活、秦艽，治血虚湿 阻经行身痛。以上所举六合汤都是妇女经产通用之剂。其它 尚有桃红四物汤即四物汤桃仁、红花治血虚血瘀月经失调；四 物汤加艾叶、香附、川断、吴萸、官桂，名艾附暖宫丸，治 子宫虚寒月经后期量少或不孕；四物汤加香附、芜蔚子、丹 参、白术名益母胜金丹，治月经后期、量少、经行腹痛；四 物汤加黄芩名奇效四物汤，治血热崩漏或血热经多。金元时 著名医家李东垣创制的圣愈汤即四物汤加党参、黄芪二味组 成，治疗气血不足月经失调；明代医学家张景岳创制的泰山 磐石散即由四物汤合党参、白术、炙草、黄芩、黄芪、砂仁、 川断、糯米组成，是临床治疗气血虚弱、肾虚不能系胞所致 习惯性流产的有效方剂。日本医生丹波元坚的折冲饮即四物 汤加桃仁、牛膝、延胡索、桂枝而成，治疗血瘀引起的月经 后期、经闭等，有温经养血活血调经的作用，临床也很常 用。四物汤合四君子汤(党参、白术、茯苓、甘草)为八珍 汤，是气血双补代表方。所以四物汤在妇科成方加减运用中占

第一位。现在四物汤在调经中的运用就更多、更为灵活。例 如月经过多属血热或气虚应以止血为主，四物汤去川芎加女 贞子、早莲草各20克、侧柏炭10克；阳气不足寒自内生，经 行量少色淡，四物汤加肉桂3克、黄芪12克、香附9克；血 虚气弱加党参、黄芪各12克；阴血不足去川芎加生地、龟板、

枸杞子、玉竹各12克；肝气郁结经行不畅加香附、郁金各9 克、益母草12克；肝失条达，经行先后无定期或经血妄行加 丹皮、山栀各9克、柴胡5克；肝气横逆，络脉不和。经行 乳房胀痛加柴胡9克、川楝子9克、橘叶20克、苏梗5克、 蒲公英15克；肝经郁热，经行后期或经行心烦、头痛加柴胡、 黄芩各9克、夏枯草、桑叶、钩藤各12克；肝郁挟寒加小茴 香2克、荔枝核20克、艾叶5克、香附9克；肝经郁热挟瘀 阻于胞宫，经行后期，量少色暗，心烦失眠去川芎加丹皮、 桃仁、泽兰、柏子仁各9克、蒲黄5克。

下面介绍从古至今落名医家运用四物汤治疗月经失调验 案几则，从中可学得有益的经验。

案一：一妇人刀事未期而至(即提前),发热自汗，或 用清热止汗之剂，作渴头晕，手掉身麻。余曰：此肝经血虚 火动，火为阳，阳盛则生风，用柴胡、炒黄芩、炒黄连、山 栀、当归、白芍、生地、丹皮各一钱，人参、黄芪、白术、 茯苓各一钱半，川芎七分，甘草五分，二剂汗止，更用补中 益气而愈。(《校注妇人良方 · 月水不调方论第五》)

案二：谢毓英小姐，经停三月，日渐瘦弱。手足掌心烦 热，胃纳衰败。心悸失眠。医者都认为劳损已成，议用补药。 先君诊视，目眶黧黑，抚其肌肤，枯索而燥。告之曰：“凡 少女正如好花初放，面容必有光彩，肌肤亦必润泽，今色泽 适得其反，此即《金匮》所谓肌肤甲错，两目黯黑之征，是 正气内伤，血瘀凝积，宜缓中补虚，和血化瘀。”以四物汤 合乌鲷骨丸投之。二月后经行，病渐向愈。(《近代中医流派 经验选集 ·妇科陈筱宝的学术理论和临床经验简介》)

案三：张××,32岁，已婚，常有低热，头晕，动则心 悸，夜寐多梦，经来量少；近经停50余天，自觉少腹胀痛。

检查：心肺正常，血象：血红蛋白9.5克，白细胞4300,舌光 尖质微紫，脉象细数。营液被灼，血虚瘀滞，治拟清营养血， 通经祛瘀。方用生地黄18克、生白芍12克、当归6克、川芎 4.5克、地骨皮12克、柏子仁9克、白薇9克、泽兰6克、红 花6克、失笑散(包)12克。服上方加减十三剂后，经事来 潮，但量少色紫，午后低热亦解，后于原方去桃仁、红花加 太子参，调治月余而停药。(《浙江中医学院学报》1979年 第6期，“活血化瘀法在妇科的应用”潘澄濂)

案四：徐××,20岁，初诊：1975年12月20日。患经行 呕恶、头晕，面色咣白，脉软弱，本月经将行，宜益血调经。当 归9克、白芍12克、干地黄24克、川芎4.5克、党参12克、鸡 血藤15克、炙甘草9克、茯苓12克、白术12克、竹茹12克、 姜半夏9克，七剂。(《何任医案》)

**51.** **逍遥散在治疗月经失调中有哪些作用?**

逍遥散，顾名思义，妇女服此方后，能病去痛消，逍遥 自在。逍遥散出自《和剂局方》,从北宋到现在已有近千年 的历史，但一直沿用不衰，深受医生与患者的欢迎。内科、 外科、眼科、喉科都有它的用武之地。逍遥散的组成药物有 柴胡9克、当归12克、茯苓10克、白术9克、甘草3克、薄 荷4克后下、生姜三片，它组方严密，肝、脾两脏均予照 顾，既能解肝的郁怒，又能使脾不受其欺侮。属于治疗八法 中的和解法，有疏肝和营，调肝散郁之效。

月经提前，量少色鲜红，头晕，心悸，胸脘满闷，精神 疲倦，脉弦数。苔薄白或薄黄，用逍遥散加香附、黄芩、郁 金、菊花各9克；月经后期，量少有块，腹痛，面色青暗， 精神抑郁，头晕胁痛，心烦易怒，时常叹息，舌苔薄白，脉弦，

用逍遥散加香附、乌药、郁金、桃仁、延胡各9克。青际皮 各5克；经来易恼怒。经量增多如崩冲，或绵延不净，经色 紫黯，胸闷嗳气，口干纳差，为怒气伤肝，血不归经，用逍 遥散去薄荷、生姜、加枣仁10克、阿胶12克、荆芥炭5克、 侧柏炭、绿萼梅各9克；月经先期，量多色鲜，加生地、龟 板各12克。刀经先后无定期，用逍遥散加香附、延胡、乌药 各9克，木香6克等。因症瘕而经行后期，逍遥散加桃仁10 克、红花6克、延胡9克、牡蛎12克、莪术9克、警甲12克 等。气郁部位不同可加入不同的药物。胸闷、叹息、胃脘胀 痛加佛手、青皮、陈皮各5克。郁金9克；腹胀满加槟榔6 克，厚朴、枳壳各9克；少腹两侧吊急加川楝子9克；乳房 胀痛加橘叶20克、橘络5克、香附9克、夏枯草12克。经前 胸闷纳差加焦三仙各9克，莱菔子9克；经前多黄带或赤带 加龙胆草5克、茵陈9克；经前失眠多梦加珍珠母20克，夜 交藤、钩藤各12克。

**52.** **调经药在什么时候服用较好?**

有月经失调的妇女，一般都不知道应该在什么时侯服用 调经药。大多数妇女都是在月经来潮或干净后才来诊治，或 出现症状才想到诊治，这样就影响了治疗效果。调经药的服 用有一些规律可循，患者可以根据自己的情况选择经前、或 经后去诊治。

(1)月经先后无定、月经后期、量少或量多。或经前症 状明显，如经前乳胀，经前头痛，失眠，浮肿，发热，或周 期性精神病。经前腹痛或经行第一天腹痛不适的妇女，应该 在经前5～7天诊治服药，可以调整月经周期，促使月经来 潮。控制经前或经行之初症状的发作。

(2)经后症状明显，如经行量少，经行身痛，经行腹痛 经行后失眠，头晕目眩，经行后泄泻等，应该在月经来潮时 立即进行诊治服药。

(3)月经先期，量过多的妇女，经来之前先服药；月经 后期，甚至后期天数难以掌握的妇女，在行经二十八天后要 开始服药调经，逐渐调整月经周期。

(4)基础体温单相无排卵或排卵不明显的妇女，以全周 期服药比较好；月经后期，基础体温提示排卵前期延长的妇 女，月经干净后要多服药，促使卵泡发育成熟之排卵；基础 体温提示黄体发育不健的妇女也应该尽早多服药；基础体温 提示黄体萎缩不全的妇女，在排卵后及月经前一周应该治疗。

妇科病中调经是比较复杂的，而调经药的服用时间也常 常关系到治疗效果的好坏。医生应该告诉病人，在月经周期 的哪几天服药最好。患病妇女也应该掌握这方面的知识，才 能及时控制症状，减少痛苦。

**53。中药冷服好还是热服好?煎好的药汁隔夜可以再服**

**吗?**

中药煎好后一般是温服，但因病情的寒热不同，服用药 液的冷热也应有差别。月经病是一种出血性疾病，如果因实 热、郁热引起的月经量过多，中药以凉一些服为好；如果是气 虚、血虚，或因寒、因瘀阻引起的月经过多，月经过少或腹 痛，中药要热服，太凉了喝下去会胃内发凉不舒服。目前中 药还是以水煎剂为主，每剂药要煎15～30分钟，所花时间的 确很多，有些妇女晚上下班回来煎药，在睡觉以前把二煎药 汁全喝完，这样服法会影响脾胃，影响睡眠，也影响机体对 药物的吸收。如果天气较凉，可以把煎好的药汁装入瓶内，

第二天上班带去，用开水温热后再服。在冬天也可以将3～5 剂药全部煎好。以后每天两次。每次温服20～30毫升，这样 服既方便，又不影响疗效。只要天气不热，药汁不馊，煎好 的药汁，隔天或隔几天服都不会影响疗效。

**54.** **怎样掌握中药处方中的药物剂量?**

中药处方剂量缺乏统一的标准，同一种药物，有的医生 喜欢用量重一些，而有的医生喜欢用量轻一些。同一种药物， 同一种剂量，有些病吃后无效，而有些病人服用后效果却很 好。所以说掌握好药物的剂量对提高治疗效果，减少药物的 副作用是很重要的。那么,应该怎样掌握呢?一般来说：① 药物的剂量应该随疾病的新久而有不同，对新病、急性病邪 气方盛，正气未衰，选方用药要单纯，药物要有力量，药物 用量可适当大些，但剂量少些，2～3剂就可以；久病，慢 性病，虚多实少或虚中挟实者，治疗不能心急，处方用药不 能全补，也不能纯攻，不能过于寒凉，也不能大辛大热，药 物用量宜轻些，或者用丸剂调理，以便缓缓见效。②人的体 质不同，用药剂量也不能一概而论，年轻妇女体质较好，处 方用药剂量可大些；体质弱的可轻些，处方用药照顾要全面 些。③处方用药还要因时而宜，盛夏酷暑、秋燥季节，理气 香燥辛温药要少用些，即使症情需要。剂量也要轻些；时值 长夏，雨水轮多，湿度较大，处方用药要加入醒脾化湿的药、

如佩兰、藿香、薏苡仁，即使病情需要滋补、用药量也要小 些，可以多吃几剂。④地区不同，药物剂量也有所不同，北 方寒冷附子用10克不会有什么副作用，而江南就只能用3～5 克：多用就会感到咽痛、口干。⑤药物的性能不同用量也不 同，如桑叶、菊花、通草、灯芯、马勃、蝉衣、玉蝴蝶等轻

消药物，用量要小，而磁石、代赭石、牡蛎、石决明、地黄、 薏苡仁等矿物、甲壳类、植物根果类用量则宜重些。平和无 毒的药物，如淮山药、扁豆、黑稽豆、茯苓等用量可重些。 药性峻猛，有毒，芳香、辛窜类药物，如乌头、附子、肉桂、 麝香、马钱子等，用量要小些。⑥药物的干品、鲜品用量也 有不同，如鲜石斛、干石斛，鲜芦根、干芦根，鲜生地、干 生地，一般鲜品用量要重于干品。⑦药物在处方中的地位主 次不同，用药剂量就有轻重的分别，例如完带汤中白术、淮 山药都用30克；生化汤原方当归用24克，桃仁十四粒，而癫 狂梦醒汤中桃仁为主药，原方用量为24克；当归补血汤中黄 芪用量则五倍于当归。所以，病人不宜任意更改处方上的药 物剂量。

**55.** **中药周期疗法有哪些基本内容?**

中医学认为女子月经的产生与正常行经，与肾气、天癸、 冲任、胞宫这四者的功能正常有着极为密切的关系。中医治 疗月经失调等月经病变，采用“调冲任”、“调经”的方法， 就是调整月经周期，就是调整肾气、天癸、冲任、胞宫的功 能。中药周期疗法也就是运用中医中药，从月经周期的不同 日期，根据病人的体质禀赋进行辨证论治，以达到调理月经 周期目的的一种方法。这一疗法运用于妇科临床取得了良好 效果。它不同于西药人工周期疗法，也不是以药物替代卵巢 功能，而是运用中药从补肾、补脾、养肝着手，调动内因。扶 正祛邪。激发人体脏腑的功能活动，来调整月经周期。这样 疗效巩固，患者全身症状也可以得到纠正，是一种整体疗法。

中药人工周期疗法的基本原则不离中医辨证论治的精 神，简单可概括为补、泻两法，补即补肾气、补肾精、补肝

血、益心阴、补脾胃等。其根本在于补肾，使脏腑气血旺盛， 肾中真阴充足，资于冲脉，冲脉血海能按时满盈，为月经来 潮准备物质基础。补法用于月经来潮的5～13天左右(月经 周期为28天),有使卵泡成熟和子宫内膜增生的作用，在中 药人工周期疗法中也称经后疗法。泻法：不同于导泻，或者 泻下，是一种以使月经能顺利排出为目的的因势利导的法 则。如理气、祛瘀、清热、化湿、温经、散寒等治疗方法， 目的是消除一切瘀阻，随月经按期来潮，子宫内膜剥脱干净。 泻法用在月经将行的前几天，在中药人工周期疗法中又称经 前疗法。补泻两法临床应用并非截然分开，而是补中有泄， 如经后疗法一般于月经第5天开始连服5～7剂，以补肾为 主，但在经中期排卵时又结合活血化瘀的泻法，使成熟的卵 子排出。泻中有补，如经前10~15天，即排卵以后，在用药 时常参合一些补法，使黄体维持正常，随即以泻法使月经能 够来潮，且能按时干净。

江西省南昌市第三医院1974年运用中药人工周期法治愈 50例月经失调患者，取得了成功的经验，现据龚德恩医师报 道(《新中医》1974年第6期),将该院中药人工周期方剂 组成，使用方法及典型病例作一介绍。

在运用中药人工周期以前，必需查明月经失调的病因， 若为全身性疾病引起月经失调，应先治其病，病愈则经自调； 若为先有月经不调而后出现其他病者，则先调其经，经调病 自愈。调经原则，首先针对病因纠正素乱的月经。其次，用 中药人工周期建立正常的月经周期。

中药人工周期的方剂组成：

补肾养血汤：党参、紫河车、全当归、熟地、山药、女 贞子各12克，菟丝子、肉苁蓉各9克。此方有兴奋神经内分

泌、增强能量代谢，调节垂体及性腺功能，促进排卵和子宫 发育、卵泡成熟的作用。服药后，多数病人有全身温热感觉， 精神振奋。服药时间：于月经干净后第1天开始服5剂。

理气活血汤：丹参、茺蔚子各12克，赤芍、桃仁各6克， 当归、菟丝子、牛膝各9克。此方具有疏通血液循环、扩张 血管、消散瘀肿的作用，可能使成熟的卵泡破裂达到排卵目 的。服药时间：月经干净后第12天开始服4剂。

温经活血汤：党参12克，吴茱萸、川芎、白术各6克， 丹皮、赤芍、茯苓各9克，桂枝4.5克。此方具有温经散寒、 养血祛瘀、增强全身及子宫肌肉血液循环，使子宫内膜充血， 促进内膜脱落的作用。服药时间：月经干净后第22天开始服 4 剂 。

典型病例：

刘××,女性，28岁。结婚八年余未孕，此次经量极多， 经期持续10~20天，平时怕冷，头晕，疲倦无力，耳鸣，脸 色苍白，舌质淡胖，脉细弱，诊断为功能性子宫出血(气血 两虚型)。治以补气、健脾、养血止血法。处方：党参15克、 白术9克、黄芪15克、阿胶9克、鸡血藤24克、酸枣仁9克、 茯神12克、枸杞子9克、炙甘草6克、血余炭9克、侧柏炭 9克，加减共10剂。出血止后，服中药人工周期三个疗程， 治疗期间精神好转，食欲增加。治疗后三月，月经恢复正常， 半年后怀孕。

**56.** **哪些月经病可以用中药周期疗法?如何运用?**

可用于卵巢功能不足引起的功能性月经失调，如月经先 期、后期，或先后无定期，或月经过少，甚至闭经；或功能 性子宫出血血止后月经周期紊乱；或多囊卵巢引起的月经周

期长而且不准，月经量过少，甚至肥胖、多毛、不孕；以及 无排卵月经或子宫发育不全引起的月经失调或不孕。

中药周期疗法有经前疗法和经后疗法。若经前症状明显， 如经前乳胀，经前头痛，周期性精神病，痛经，月经过多等， 由于血虚、肾虚、肝郁、气滞血瘀、寒湿内阻所引起的，应 该用经前疗法控制症状的出现。经前服药要参考基础体温， 基础体温测示：有排卵，属于黄体萎缩不全。即在排卵后服 补脾肾益冲任的药物，即经前10天服5天，方如：八珍汤加 味(当归9克、川芎5克、熟地15克、白芍10克、黄芪12克、 川断12克、桑寄生12克);经前2～3天服疏肝理气、活血 祛瘀的药物，方用四物汤合逍遥散加减(当归10克、白芍10 克、川芎5克、柴胡9克、薄荷5克后下、白术9克、茯苓 10克、桃仁9克、红花3克、鸡血藤15克),若出血多可加 止血祛瘀的药物如：益母草10克、大小蓟炭各10克、蒲黄炭5 克，或参三七粉3克，分二次吞服。行经期：月经已来潮， 血去胞宫空虚，人体抵抗力下降，精神状态也不稳定，可用 养血安神等法，用四物汤加味(当归9克、白芍10克、熟地 12克、川芎3克、益母草12克、党参10克、山药12克、香附 10克、延胡10克、远志5克),服3～5剂。这样连服三个 周期，待症状消除，基础体温黄体期能维持10~14天，没有 缓慢阶梯式下降现象，就可以停药。

经后疗法常用于月经失调、经中期出血、崩漏，因脾虚、 肾虚、血虚、肝肾亏损引起者。妇科检查发现子宫发育不佳， 基础体温测示：无排卵等卵巢功能低下。服药的一般方法及 药物选择举例说明如下：月经干净(或月经将干净时)用补 肝肾培冲任药连服5～7天，方药可选用归肾丸(《景岳全 书》)加味：熟地15克、山药12克、山茱萸9克、茯苓10克、

当归9克、枸杞子10克、杜仲9克、菟丝子12克，加党参12 克、龟板12克、白芍10克、制何首乌15克；若肾阳虚加仙茅 9克、仙灵脾12克；若肾阴虚加女贞子20克、旱莲草12克。

排卵前期或排卵期，即周期第11～16天，以补益肝肾理气活 血法促使卵泡发育排卵，用当归、牛膝、菟丝子、枸杞子、 茯苓各10克、丹参12克，赤芍、桃仁、制香附各9克，每天 1剂，接连服4～5剂。

对经中期出血病人，应少用破血药，加用育阴清热的药 物如女贞子、仙鹤草各20克。

全周期疗法：用于功能性子宫出血血止后调整周期，或 (其它功能性月经失调周期紊乱在症状治疗后采用全周期服 药，以调整肾、天癸、冲任、胞宫间的平衡。下面介绍以补 肾法为主的周期疗法(江西妇女保健院经验):经净后1~ 5日，以补冲任为主，服乌鸡调经丸，每次1丸，每日2 次，胎盘片每次5片，每日2次。若胎盘片缺货可用鲜胎盘 焙干研粉代替，每次2～3克吞服，每日2次；排卵前期及 排卵期，即周期第11~16天，以补肾为主，促使卵泡发育而 排卵，用菟蓉合剂：菟丝子、淮山药、熟地各12克，枸杞子、 川断、当归各10克，香附6克，肉苁蓉3克，仙灵脾6~10 克；偏阴虚，加女贞子10克、旱莲草12克；偏阳虚，加鹿角 霜、艾叶各6克，服5～10剂。经前期及经期，即经前3~ 5天及经期，以活血调经为主，促使月经来潮，用调经活血 合剂：当归、菟丝子各12克，赤芍、泽兰、茯苓各10克，川 芎、香附各6克。如腹痛加延胡6～10克，生、炒五灵脂各 5克，服3剂。可使月经按期来潮，并促使子宫内膜剥脱干净。

**57.** **了解青春期、行经期、更年期的有关知识在月经失**

**调的诊治中有什么作用?**

女子从青春期月经初潮到绝经，一般分为青春期、行经 期、更年期(或绝经前期)三个时期。少女13～18岁出现的 月经初潮，标志着青春期的到来。青春期是生殖器官开始发 育到成熟的过渡阶段。此时肾气初盛，肾精未实，月经周期 不规律，有时提前，有时延后。或第一次初潮后隔几个月再 来月经。只要没有什么症状，大约半年至一年月经即可转为 正常。但若崩漏不净，或干净几天又来，这些现象属于病 变，就应该及时治疗。在治疗时与成年女子不同的地方是处 方用药要时时照顾肾精、肾气。对周期紊乱或崩漏不止的青 春期少女可以加入固摄冲任、镇摄任督的药物，如鹿角霜5 克、补骨脂9克等往往会收到较好的效果。行经期：大多数 妇女一生行经约30～35年。从初潮转为正常行经这一阶段生 殖器官发育成熟，肾气充盛，身体壮实，月经每月按时来 潮。对每个妇女来讲其行经日期和经量都是有规律的。这一 阶段发生月经失调可以出现月经周期、经量、经质及颜色的 变化，同时在月经前后出现各种症状，如经前乳胀、经行头 痛、经行浮肿、经前失眠等。治疗应从肝着手，调肝气，养 肝血，柔肝体，以及了解肝与脾、肾、心三脏的关系，分别 处理。更年期：大多在45～50岁时月经将断未断，肾气开始 衰微，生殖器官功能逐步减退直至萎缩，月经周期紊乱，量 也多少不一，少数妇女可伴有较多的全身症状。这一期可不 必再调冲任、调月经了，主要应处理全身症状。治疗从肾着 手，根据肾阴肾阳的虚衰情况，采取补肾、滋肾等方法，使阴 阳保持平衡适应生理上的变化，顺利地渡过更年期。经断之 后，肾气渐衰，气血皆虚，而脾主运化，为生血之源，所以 应当以健脾为主。

月经失调的自我治疗

**58.** **月经提早怎么治疗?**

月经提早要分清是血热先期还是气虚先期。因血热提前 者的症状有：实热见月经先期量多，或经期过长，淋沥不 止，色紫红，质粘稠，烦热，口干，大便秘结，小便短少， 脉弦数或滑数有力，舌红苔黄燥；虚热见月经先期，经量 少，色红，手心灼热，唇红，舌红，脉细数。

治法：(1)汤剂：清经汤(《傅青主女科》):生地15 克，炒丹皮、地骨皮、茯苓、青蒿、白芍各9克，黄柏6克。 全方生地可用至30克(若丹皮缺货可改用白薇9克),黄柏、 丹皮炒用。随症加减：口干咽干，大便秘结，舌红，加元 参、知母各9克；出血量多，加地榆15克、侧柏叶(或炭) 10克；血热有瘀经量不多不畅，加益母草12克、泽兰叶10 克、制香附9克、白芍改用赤芍9克；经前乳胀痛，加蒲公 英15克、夏枯草12克、橘核20克、柴胡9克。虚热：上方去 丹皮、黄柏，加麦冬10克、阿胶12克烊冲，煅龙骨、煅牡蛎 各15克，或女贞子20克、早莲草15克。

山东惠民地区医院郑长松医师治疗月经先期量少病例：

周××,28岁，1973年11月6日诊。

自1971年元旦结婚后，月事逐月赶前，经来量少，小腹 冷痛，末次月经周期18天，经来点滴即净，婚后已逾两载， 而未受孕，素日纳呆食少，常感腰痛，腿酸，面色咣白，唇 舌色淡，苔薄白，脉沉细弱。参合脉证，经之超前乃脾肾阳 衰，气血俱虚。统摄闭藏失职之故，立法当健脾温肾，补气

养血，以冀血海蓄溢有常。

处方：生黄芪30克 党参15克 炒白术15克 茯苓12克 陈皮6克 熟地30克 菟丝子20克 当归15克 白芍15克 炒川芎10克 杜仲10克 川续断12克。

二诊：服药12剂后，食欲有所增进，腰痛腿酸减轻，此 次月经周期23天，行经2天，血量有增，仍有小腹冷痛，守 原方加小茴香10克、肉桂3克，助火以驱寒邪。服药40剂 后，月经正常，相继怀孕。 (《中医杂志》1982年第1期)

本案月经提早但量少色淡，伴腰酸，纳呆，面色咣白， 舌淡脉沉细而弱。说明气虚不能统血，肾虚封藏失职，气血 俱有不足，冲脉血海不能满盈，所以月经先期量少色淡。治 疗先以八珍汤加黄芪、川断、杜仲、菟丝子，健脾温肾补气 养血。再以小茴香、肉桂助火暖宫，补肾温养，气血生化有 源，肝经、血海得养，月经按期而经量经色转正。

(2)中成药：①丹栀逍遥丸：每日2次，每次10克。

②知柏六味丸：每日2次，每次10克。③归芍地黄丸，每日2 次，每次12克。

(3)便方与饮食疗法：

①牡蛎、鳖甲各20克，上二味杵成粉状加水煎两碗，黄 酒适量，每日1剂，分2次服，治疗月经过多、月经先期。

②天冬红糖水：天冬(连皮洗净)30克、红糖30克，用清 水两碗半煎成一碗，加入红糖再煮开，温服，每日1次， 一 般服3～5次就可获效。适用于月经先期量多或崩漏。对胎 漏、乳腺小叶增生也有一定疗效。但脾虚月经先期者忌用。 煎时用砂锅。

③黑木耳30克用微火炒香，加水煮熟，调入冰糖适量， 对月经先期量多者有凉血、止血的作用。

④鲜芹菜、鲜藕片(或藕节)炒作为菜肴，常服有效。

因气虚月经提前者的症状：月经先期，或淋沥不净，或 量多如崩冲色淡，心悸怔忡，精神疲倦，夜寐不佳，食欲减 少，脉虚细或虚数，舌淡胖。

治法： (1)汤剂：①补中益气汤(《脾胃论》):炙 黄芪、党参各12克，白术、当归各9克，陈皮、升麻、柴胡、 炙甘草各5克。若月经淋沥不止加炮姜炭5克、血余炭10 克、煅龙骨、煅牡蛎各15克。②益气止崩汤(验方):炒党 参、炙黄芪、炒淮山药、赤石脂、生地炭各12克，炒白术、 陈棕炭、侧伯炭各10克，炙甘草5克。适用于气虚不摄，月 经提早，月经过多如崩，或淋沥不净，色淡质薄者。方中可 加升麻炭5克，十灰丸18克入煎；胃口不好加焦谷芽12克、 炒陈皮5克；大便稀加炒扁豆12克、煨肉果5克；腰疫加炒 川断、杜仲炭各10克。

(2)中成药：①补中益气丸，经净时调理，每日2 次，每次10克。②归脾丸，服法同前。

(3)便方及饮食疗法：

①血余炭研细末，每服3～9克，黄酒送服，有止血固 经作用。

②党参30克、炒杜仲30克、升麻9克、龟肉9克，加水 二斤煮沸，至龟肉熟透可喝汤吃龟肉， 一般在经后20天开始 服5～7次，有补气益肾调冲的作用，对气虚而致月经先期 或过多有效果。本方亦适用于因气血虚弱而致的胎漏。

③桂圆肉15克，党参、黄芪各9克，加开水蒸，吃桂圆 肉。每天或隔天1剂。有益气补血、安神的作用。每月经净 后服用5～7天。

妇女患月经先期，平时要忌食辛辣和酒类，中药要在月经

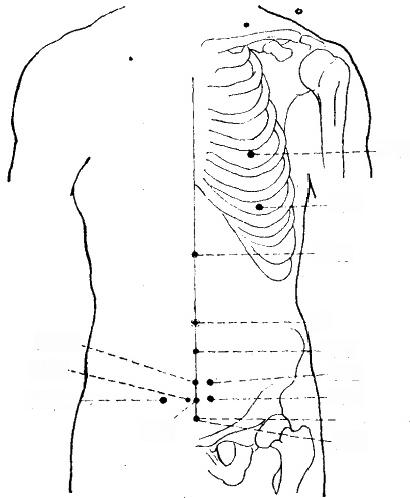
前7～10天开始服，服5～7剂，连续服三个周期，服药期间 必须避免性生活。如果延误治疗会转成为崩漏症。

针灸疗法： 一般在经前一周进行，隔天1次。

①血热先期：双侧子宫穴、神门、内关。不留针。②郁 热 先 期 ： 太 冲 、 双 侧 子 宫 穴 。 ③ 气 虚 先 期 ： 气 海 、 双 侧 子 宫 穴，留针30分。④肾阴虚先期：太溪、肾俞、双侧子宫穴，留 针30分钟。

取穴与操作 ：

子宫穴：仰卧，中极穴旁开3寸处取穴(图17),直 刺，深1.0~2寸，局部疫胀感，并可向下扩散。

乳中

期门 中脘

脐

关 元 ~ 。 大赫~ 子宫-

气海 水道

归来 曲骨

中极

图17 子宫等穴示意图

神门：伸臂，仰掌，前臂及小指外旋，在掌后腕横纹尺 侧端，尺侧腕屈肌腱之桡侧出现凹陷处取穴(附图见42题)。 直刺，稍偏尺侧，深0.3～0.5寸，局部疫胀，并可有麻电感 向指端放射。

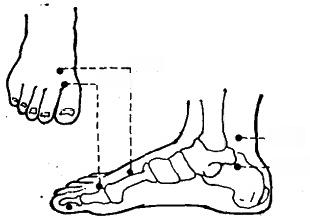
内关：取穴与操作见42题。

关元：仰卧，在脐下3寸腹正中线上取穴(图17),向 下斜刺，进针1~2寸，局部酸胀，并可向外生殖器扩散。

气海：仰卧，在脐下1.5寸处，脐与关元穴连线之中点 取穴(图17),操作同关元。此穴正当子宫底部，孕妇不宜 针刺，妇女月经期深刺须审慎，膀胱充盈时不宜向下针刺过 深。

中极：仰卧，在脐下4寸处，腹正中线上取穴。操作同 关元，应在排尿后进行针刺。(图17)

太冲：正坐垂足或仰卧，在距第1、2趾蹼缘上2寸凹 陷中取穴(图18)。向上斜刺，进针0.5～1寸，局部酸胀 感。



太冲 行间

太溪 -水泉

图18 太冲等穴示意图

太溪：正坐垂足或仰卧，足内踝后缘和跟腱内侧缘连线 的中点，平内踝尖处取穴(图18)直刺，0.5~1寸，局部

疫胀。

**59.** **月经错乱怎样治疗?**

月经错乱主要表现在月经周期或先或后，经量或多或少 上。也叫“月经先后无定期”。在治疗前必须排除某些器质 性及全身性疾病后再采用调经法。

肝郁型：经期或先或后，行而不畅，色紫有块，乳房胀 痛或伴少腹胀痛，胸闷不舒，时欲叹息，苔薄白或薄黄，舌 质一般正常(但若肝气郁滞日久，血行不畅，有瘀血内阻现 象时舌质可以紫暗或舌下静脉怒张),脉弦。治法：疏肝解 郁，健脾养血。用逍遥散：柴胡、白术、茯苓、当归各9克， 薄荷4克(后下),甘草5克，煨姜3克。在月经将行时服 3～5剂。如果出现气滞血瘀症状如经行腹痛、经水涩少有 血块等，方中去生姜、薄荷，加桃仁9克、红花6克、香附、 延胡、泽兰各9克、益母草10克。服法同前。如果肝郁化火 或患病妇女素体肝旺，出现心烦、口干、头晕、舌红、脉弦 数时，方中去生姜、薄荷、白术，加丹皮、炒山栀各9克、 女贞子15克、玄参9克。平时可服逍遥丸或当归养血丸或归 芍地黄丸。血虚肝郁者逍遥丸与当归养血丸或与归芍地黄丸 同时服，上午服当归养血丸10克，下午服逍遥丸10克，临经 前服汤剂3～5剂。如此治疗2～3个周期。

肝肾两虚型：经行或先或后，经量时多时少，色淡质 薄，头晕耳鸣，腰疫腿软，或夜尿增多，平素多白带，舌淡 苔薄白，脉沉弱。治法：调肝滋肾。方用定经汤(《傅青主 女科》):当归9克、白芍9克、熟地15克、菟丝子15克、 山药15克、茯苓9克、柴胡4.5克、黑芥穗5克，加香附6 克。水煎服。如果腰疫加杜仲12克、川断9克；偏于肝肾阴

虚去柴胡、黑芥穗加女贞子15克、制萸肉6克，香附用蜜 炙；偏于肾阳虚，加覆盆子9克、仙茅9克。若经久不愈且 月经淋沥日久，当以上方去柴胡加鹿角霜5～9克、肉苁蓉 9克、龟板12克。

脾虚型：经期前后不定，经量多少不一，色淡而清，面 色黄或虚浮，神疲乏力，纳少口淡或恶心便溏，头晕心悸， 手足少温，舌质淡苔薄白，脉细或虚迟。治法：补脾调经。 方用归脾汤(《济生方》):党参、黄芪各12克，白术、茯 苓、当归、枣仁各9克，广木香6克，远志5克，甘草3 克，生姜3片，大枣5只，龙眼肉10只。如果出血过多，可 去生姜加大参、芪用量至30克，不用当归，加炮姜炭5克、 升麻炭5克、煅龙骨、牡蛎各15克；大便稀者当归、枣仁炒 用，远志改煨肉果、煨诃子各5克；心悸头晕加枸杞子12 克、制萸肉9克、菟丝子15克。上方在经前或经行时服5~ 7剂。平时服归脾丸，每日上、下午各服9克。患有慢性泄 泻的妇女可服参苓白术丸，服法同前。注意经期保暖。每日 可自己温灸三阴交、足三里，每次15分钟。(取穴见42题)

验案一则：

刘××,34岁，多产体虚，已作输卵管结扎，经期先后 无定，本次迟10日而行，行则量少即止，隔10日又复行。胸 闷腹胀，纳谷不香，周身骨节酸楚，脉虚细而弦，舌苔薄 白，症属肝郁脾虚，气血不调。治疗采用理气解郁，扶土益 血法。

当归9克 川芎4.5克 白芍6克 制香附9克 郁金 6克 枳壳4.5克 合欢皮9克 丹参9克 巴戟天9克

焦白术9克 汉防己6克 秦艽9克。

复诊：用上方治疗后，脉象虚细而数，舌质绛而苔薄

黄，诊后认为多产伤肾，肾水不足以涵肝木，肝郁化火，阴 虚内热，乃采用固肾舒肝、养血清热法。

当归9克 白 芍 9 克 山萸肉9克 女贞子9克 玄参 9 克 合欢皮9克 制香附9克 白 术 6 克 陈 皮 6 克 柴 胡4.5克 青蒿6克。

服药后阴虚火旺的症状日减，而经水已调。

上例是肝郁肾虚所致月经错乱，治疗以理气解郁、扶土 益血、补肾为主。由于患妇多产伤肾，挟有肝郁，在症情发 展过程中容易出现阴虚、水不涵木的症状。治疗时必须结合 体质禀赋，掌握病机的转归，及时用药。 (《朱小南妇科 经验选》)

**60.** **怎样治疗实寒、虚寒引起的月经失调?**

实寒是指在经期过食生冷或冒雨涉水，外感寒邪，引起 的病变，见经行后期量少，经行不畅，经色暗或如污水样或 伴有血块，小腹胀痛、冷痛拒按，得暖减轻，甚至四肢冰 冷，恶心呕吐，面色苍白，脉沉紧或沉迟，苔薄白而润。治 法：温经散寒。

处方：①温经汤(《妇人大全良方》)加减：当归10克、 川芎5克、酒炒赤芍9克、炒党参10克、炙甘草5克、吴茱 萸3克、细辛1.5克。随症加减：恶心呕吐，面色苍白加干 姜3克、艾叶5克；脐腹绞痛冷痛较重者，加延胡索10克、 川乌3克、失笑散10克包煎；腹胀，经行不畅，加香附、枳 壳、益母草、桃仁各9克；大便稀不成形，次数较多加煨木 香、苍术、白术、焦建曲各9克。②少腹逐瘀汤(《医林改 错》):小茴香3克、干姜2克、延胡索9克、桂心5克、 没药5克、当归9克、生蒲黄9克、川芎5克、赤芍9克、

五灵脂9克， 一日1剂，水煎服，有温经活血，消瘀止痛的 作用。适用于少腹积块疼痛，或有积块不疼痛，或疼痛而无 积块，月经延迟、闭经或一月来三次或断而又来，色或紫或 黑，或者有血块者。

浙江省中医研究所潘澄濂所长临床运用活血祛瘀法治疗 妇科疾病颇有经验，若因寒致瘀阻者常用少腹逐瘀汤取效。 曾治疗一位盛姓少女，经期涉水，又被雨淋，旋即腹痛，经 量随亦减少。从此以后形寒身重，面色苍黄。近经闭已达三 月，少腹常疼，舌苔白腻，质带灰，脉象濡细。乃寒湿外 侵，血凝瘀结。治宜温经活血，拟少腹逐瘀汤加减。方用当 归、延胡索、桃仁各9克，淡干姜2克，失笑散(包)12 克，红花、川芎、炙甘草各4.5克，服5剂。

服上方加减达20余剂，月经始见来潮，而量尚少，于原 方减去干姜加白术、茯苓等渗湿之品，再服十余剂，停药观 察，症状改善。 (《浙江中医学院学报》1979年第6期)

对受寒湿之邪而引起月经失调者，治疗要抓住几点：第 一，温经药选择要恰当，肢冷加桂枝5～9克，腹冷加肉桂 3～5克、淡附片3～9克，胃寒恶心加吴茱萸3～5克，挟 虚寒可加紫石英15～30克、艾叶5克；第二，配伍活血理气 的药物，促使散瘀与排瘀，可从桃仁6～9克、红花6～9 克、泽兰10克、丹参10克、茺蔚子10克、制香附10克、鸡血 藤12克、川牛膝12克、莪术9克、失笑散12克、延胡索9 克等药物中根据体质强弱，选择使用一二；第三，化湿运脾 之品也不可少，可从生黄芪15～30克、炒党参10~15克、炒 白术9克、苍术6～9克、炮姜3～6克、干姜3~5克、 广木香5～9克(大便稀用煨木香)、砂仁2～3克、白蔻 仁2～3克、法半夏6～10克、枳壳6～9克、茯苓10克、防

风3～6克、青陈皮各6克、神曲9克、鸡内金9克等药中 选用一二。

虚寒是指妇女因体质素虚，或因病后气血虚弱，阳气不 振，经脉得不到温煦、濡润，出现月经后期，量少色淡或如 黄水，或如屋漏水，质稀薄，经行或月经快要干净时小腹隐 隐作痛，喜暖、喜按，腰疫，头晕，失眠，怕冷，面色黄， 唇色淡，舌胖色淡，苔薄白，脉沉迟无力等症状。

治法：温经养血，补虚散寒。

处方：①大营煎(《景岳全书》):炒当归、枸杞子、 杜仲各10克，熟地、川牛膝各15克，肉桂3克。随症加减： 月经少而不畅。小腹冷痛，喜按，加丹参、益母草各12克， 制香附10克，延胡、艾叶各3克。如果少腹两侧拘急不舒， 可加小茴香3克、荔枝核30克、川楝子10克。若头晕，出血 量多，失眠，加阿胶12克(另烊化冲入)、炒枣仁10克、鹿 角霜6克，或煅龙骨、煅牡蛎各15克。胃口不好，或饥而不 能多吃，加太子参12克、炒陈皮5克、炒麦芽12克。本方也 适用于因先天不足子宫发育不佳或偏小所致的月经后期、量 少、或不孕。

验案摘录：朱×,26,经水一月两至或几月不来，五年 来并不孕育，下焦肢体常冷。是冲任脉损。无有貯蓄，暖益 肝肾主之。(肝肾虚寒)

人参、河车胶 熟地砂仁制 归身 白芍 川芎 香附 茯神 肉桂 艾炭 小茴 紫石英 益母草膏丸。 (《临 证指南医案》)

②九味调经汤(验方):当归、白芍、延胡各9克，荒 蔚子10克。熟地、枸杞子、菟丝子各12克，川芎3克，小茴 香2克。随症加减：胸闷胁痛或乳房胀痛加柴胡6克、香附

9克、橘叶20克。贫血明显加阿胶12克、黄精12克、艾叶3 克。怕冷，腰冷或多清稀白带加仙灵脾12克、肉桂3克。胃 口不好加焦谷芽、焦麦芽各12克、炒陈皮5克。

用来治疗虚寒、实寒引起的月经失调的其它疗法：

(1)中成药：

①艾附暖宫丸：每日2次，每次1丸，于月经干净后连 服半个月。

②当归养血丸：每日2次，每次1丸。

③十全大补丸：每日2次，每次6克。

④失笑散：每日1次，每次10克，加红糖适量煎，于月 经前3天服用至月经来潮止。

(2)便方及食疗方：

①益母草30克、老生姜15克、红糖60克，浓煎，每次经 行前1～2天服，每天1次，经至则止。

②香附9克、生艾叶9克、红糖60克，煎服法同前。

③肉桂9克、蒲黄、五灵脂各15克，共研为细末，每服 3克，温开水送下。从经前2天服至月经来潮第1天停服， 每日2次。

④生姜捣碎加红糖，蒸熟后吃，服用量以自己爱好食用 的量为准。经前4～5天服，每日2次。

⑤干姜10～20克、红糖30克、大枣30克。将干姜、大枣 洗净，加红糖煎服。治疗寒湿凝结胞宫，月经后期、量少腹 痛有效。于经前1～2天开始服，经行第1天止，每天1剂

(3)针灸疗法：

①艾条燕灸小腹至耻骨处：艾条一根点燃，病人坐在床 上，将点燃的艾条在小腹至耻骨处上下移动，边薰边揉，薰 时以感到小腹温暖舒适为度。注意艾条不要离皮肤太近或将

艾炷灰掉在皮肤上，以免烫伤皮肤。病人可自己操作，在月 经前小腹感到冷痛或月经来潮时小腹不适，及月经量少的妇 女都可使用。

②体针：因寒而引起月经后期取双侧子宫穴、中极、关 元、三阴交，留针30分；血虚而引起后期取血海、三阴交、 神门，双侧子宫穴，补法，结合温针灸。

血海：正坐，屈膝，在膑骨上缘上2寸，大腿上面与内 侧交界，肌肉(股内侧肌)突起的中点取穴。或医生面对病 人，用手掌按在病人膝盖骨上(掌心对准膝盖骨顶端，拇指 向内侧)当拇指尖所指处取穴(图19)。直刺，深1~2 寸，局部酸胀感。

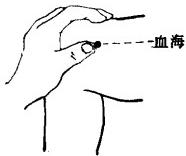


图19 血海穴

**61.** **血虚妇女月经会出现哪些变化?如何治疗?**

血虚妇女月经多为后期，色淡或如黑豆汁，量少，严重 的成为经闭；若血虚，阴液久虚，则会生内热，月经多为先 期，经量不多，而经色鲜红，或经来淋漓不净。血虚妇女常 有头晕、目眩、筋骨酸痛，面色不荣或觥白，唇淡白，指 中、眼脸色较淡，肌肤干燥，心悸、怔忡，少寐易醒，后半 夜配得早，四肢容易麻木或怕冷，腰痛且有冷的感觉。舌 淡苔薄白，脉细弱。血虚有热可见两颧潮红，手心灼热、口干、

舌红少苔，脉虚细而数。

治法：补虚弱、益气血，用人参养荣汤(《和剂局方》): 党参、白术、茯苓、当归、白芍各10克，熟地、黄芪各12 克，桂心、远志、五味子、陈皮、甘草各5克，生姜三片， 红枣五只。此方对血虚引起的月经失调及各种虚性出血有很 好的效果。随症加减：胃口不好，去熟地加炒谷麦芽各12 克、广木香5克；月经量过多，先用红参5克隔水炖服，继 服上方去桂心，加阿胶12克烊化冲服、艾叶炭5克；胸闷、 小腹作胀上方去熟地，加益母草12克、丹参10克、制香附9 克；如血虚阴亏出现舌红脉细者，方中桂心、生姜必须除 去，改用枸杞子、平地木各12克，陈皮改佛手柑5克，远志 改枣仁，比较稳妥。

中成药：

①归脾丸或黑归脾丸，每日2次，每次10克。

②当归养血丸，每日2次，每次10克。

③补中益气丸，每日2次，每次10克。 饮食疗法：

①乌贼骨30克、鸡肉90克。将鸡肉切成小块，乌贼骨打 碎，放入碗内加开水适量，蒸熟，吃时可加盐适量。气血虚 月经过多者服3～5次可见效。

②老母鸡一只、艾叶15克，鸡去毛洗净，用酒、水各一 杯，隔水炖熟吃。治血虚经漏、经期时间长，日久身体虚弱

证 。

③荔枝干炖莲子：荔枝干20粒、莲子60克。将荔枝干去 壳、核取肉，莲子水浸后剥去皮，二药加水共放砂锅内煮后 放糖适量服。有补脾益肝、养心神、固精气作用。血虚月经 失调妇女可作为平时调理品。

针灸疗法同前条。

**62.** **月经失调在什么情况下可以用活血祛瘀药?应用时**

**要注意些什么?**

凡因寒、因湿、因热、因气滞或因肿痛，或因跌扑外伤，或 因生殖器官发育不良而引起的月经失调，都可采用活血祛瘀 的方法进行治疗。活血法，可以理解为病因疗法，因于寒的温 经化瘀，因于湿的以化湿祛瘀，因于热的以清热化瘀，因于肿 痛的以软坚消症散瘀。运用活血化瘀药物时要注意病人的体 质，若体质较虚，应先用补气扶正，后用活血化瘀。还要注 意经血的多少，腹痛的有无。经血不多，腹胀而痛，用活血 化瘀无所顾虑。若血多而腹痛且按之不舒，选择药物既要注 意化瘀又要考虑止血。常用的药物有三七(此药一般不入 煎，作粉剂吞服，每日2次，每次1～2克，若三七粉缺 货，改用三七片，每日2次，每次3～5片)、蒲黄5克、茜 草9克、大蓟10克、小蓟10克、熟五灵脂9克、益母草12 克，成药如震灵丹(每次服6克，每日2次)等都有活血止 血的功效。

**63.** **湿热蕴结胞宫，月经会有什么改变?如何治疗?**

湿热蕴蒸胞宫引起的月经失调有急慢性之分。

急性期症状：月经先期，量多或经行不畅，经色瘀紫， 味臭秽，发热恶寒，小腹胀痛拒按，经净后白带增多，如脓 样有臭味，或混有血性白带，腰疫，小便频急而痛，脉滑数 有力，舌红苔黄腻浊。

治法：清热化湿，理气止痛。处方：①大黄牡丹皮汤 (《金匮要略》):大黄5克，牡丹皮9克，桃仁9克，芒

稍5克，冬瓜子可改用白芥子9克以增加理气化湿的作用。 ②银翘红酱解毒汤(验方):金银花30克、连翘30克、红藤 30克、败酱草30克、延胡12克、赤芍12克、桃仁12克、生苡仁 12克、丹皮9克，生山栀12克、川楝子9克。③二藤汤(验 方):忍冬藤30克、蜀红藤30克、赤芍9克、大青叶9克、 紫草根12克、丹皮9克、延胡索9克、炒金铃子9克、制大 黄6克、生甘草15克。

曾有一章姓患者，年27岁。1965年7月23日初诊。少腹 疼痛，伴腰疫下坠，形寒壮热(体温39.5°℃),头痛便秘， 带多夹血，经水淋沥延日。末次月经1965年7月15日净，经 期前后腹痛较明显。脉弦数，苔薄黄腻，舌质紫绛。西医诊 断为“急性盆腔炎”。中医辨证系热毒壅盛下焦，气血不和 所致。治宜清热解毒，行气和血：忍冬藤30克、蜀红藤30 克、大青叶9克、紫草根12克、赤芍9克、牡丹皮9克、延 胡索9克、川楝子9克、大黄9克，三剂。服后壮热已退，

便通尿清，带下渐止，少腹疼痛亦瘥，再拟二藤汤加减以清 余热。 (《裘笑梅妇科临床经验选》)

慢性期症状：月经提前量多，或淋沥不净，或经行前后 白带多，经常有小腹两侧隐痛，按之不适或有索条状物。月 经来潮时胀痛加剧。腰痛或尾骶骨酸痛，平时带下多，或黄 稠或有秽臭，治法：清肝化湿，理气行瘀。①逍遥散加减：

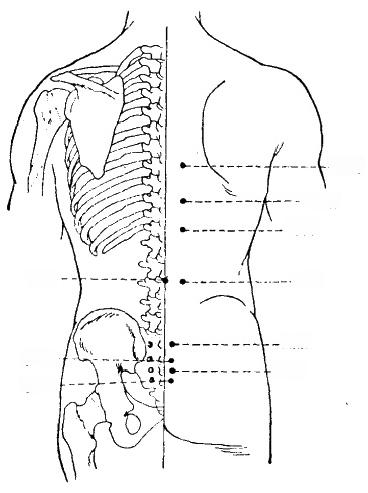
柴胡6克、当归9克、赤芍9克、赤苓9克、制香附9克、 川楝子9克、郁金6克、延胡9克、炙甘草3克。乳胁胀痛 加橘叶10克、橘络5克、青皮9克。月经提前量多去赤苓、 赤芍，加黄芩9克、丹皮6克、山栀炭9克。月经持续不净 去赤芍、赤苓，加炒茜草9克、大小蓟各10克、地榆炭12克。

②防风汤(《医心方》):防风5克、川朴9克、枳实9

克、白术9克、葱白三个、桔梗5克、甘草5克。腹胀为主 伴有腹痛加川芎；气滞明显，腹胀腹大如鼓加槟榔6克、赤 小豆15克；气滞。月经后期加香附9克、泽兰9克、瞿麦9 克；气滞挟寒加桂枝5克、小茴香3克；宫颈炎症状较重加 皂角刺10克；体虚配黄芪15克；赤带加海螵蛸12克、茜草9 克、大小蓟各12克。③归芍枯藤汤(验方):当归9克、柴 胡5克、香附9克、延胡9克、红藤9克、夏枯草12克、鸡苏 散12克包煎。

其它疗法：

①穴位注射：复方当归注射液穴位注射，取八醪穴(图 20)。 一般用5号细长针，每次选注2穴，每穴注入药液1



-膈俞

-肝俞 脾俞

肾俞

上髃

中髃

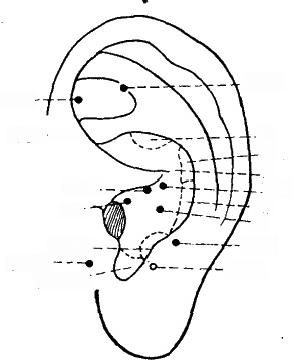
图20 八醪穴示意图

次解- 下醪-

命门

毫升，隔日1次，10次为一疗程，进针后病人有疫胀感觉时 再缓缓注入药液。

②耳穴埋针：取子宫、卵巢、内分泌、皮质下等穴(图 21),每天自行按压2～3次，埋7天为一疗程。

一神门

子宫一

交感一 -0

肝 胃

-肾

食道- 口一

贲门 -脾

肺

-脑点

皮质下 饥点 一

一卵巢

内分议一

图21 耳穴示意图

③外治法：大黄、黄柏、三棱、红花、莪术各9克，姜 黄、赤芍、枳壳、厚朴、香附、当归、泽兰、丹参各10克，

红藤、天花粉、败酱草各12克，苍术、艾叶、乳香、没药各 6克，川乌、草乌、防风各5克，共研细，用温水加适量白 酒调成糊状，装入布袋中，敷于腹部病变部位，上加热水 袋，保持一定的温度，每日1次，每次1小时以上，有活血 化瘀、清热利湿、理气止痛的作用，对慢性盆腔炎、附件 炎、子宫内膜炎等有一定的疗效。湿热蕴结引起月经失调，必 须抓紧急性期的治疗，用清热化湿、理气行瘀的方法使湿热

得到及时的祛除。如果转为慢性，治疗时要注意以疏理肝经 瘀阻为主，在服药治疗的同时，要注意饮食起居和经期卫生。 炎症时期严禁性生活，适当参加体育锻炼，如慢跑、散步、 参加球类活动等。对改善盆腔血液循环，促使疾病的好转都 有一定的作用。平时白带较多，可以用鸡冠花60克、生苡仁 60克、车前草三棵，每天煎服1次。清宁丸，每日2次，每 次15粒，月经净后开始服，至月经来潮停服。若出血不止淋 沥不断，可用地榆苦酒煎(《女科要旨》):地榆30克，用 醋、水各半煎服。日服1剂，连服3日(《浙江中医杂志》 1965年8卷3期)。白地汤(《新中医》1975年1期):白 头翁60克、炒地榆30克，水煎，加白糖30克，分二次服，可 连服2剂。本方用于湿热蕴结胞脉，经行量多，或多赤白带 下，效果也较好。

验案介绍：

吴××,33岁，门诊号16668,1964年2月患崩漏症， 经××医院妇科检查，诊断为功能不良性子宫出血，注射内 服未能获效。后转××医院中医治疗，给予大剂归脾汤加地 榆、阿胶、茜草、紫珠草、仙鹤草、云南白药，连服10余剂， 虽有小效，但迄今未根治。形体逐渐消瘦，精神倦怠。经江 苏省滨海县中医院胡泳崧老医师诊视，认为病属下焦瘀热。 处方：地榆45克，醋、水各半煎服，每日1剂。四天血止纳 增，续服3剂，痊愈。追访两月，未见复发，并已参加轻度 劳动。

**64.** **肥胖妇女的月经失调怎样治疗?**

肥胖妇女患月经失调的比较多，并以月经后期，经色黯 或如痰样粘稠成条，经量涩少，甚至经闭为特点。多见于中

年妇女，或初潮较迟的女青年，在初潮后往往月经延迟，经 量不多，而形体渐渐变胖。另外，如果月经量不断减少或时 常发生后期、经闭者，也容易发生肥胖。也有个别妇女较长 时间服用避孕药引起内分泌失调而出现经量涩少、后期或经 闭而肥胖。治疗可分两个方面：

脾虚痰湿内阻见有月经后期、量少，经色黯质粘稠，平 时多白带，四肢肌肉酸胀，便溏，胸闷多痰，形体肥胖，上 楼梯气急，不能做下蹲工作，舌胖或舌质不鲜，苔腻等症 状。应治以健脾化湿、导痰调经，用苍附导痰汤(《叶天士 女科》):法半夏、苍术、化橘红、茯苓、香附各9克，枳 壳6克，生姜三片，甘草3克，加当归9克、川芎5克活血 通经。形寒为主，可加桂枝9克温经和营通脉；如兼有口 苦、心烦，为肝热脾湿，方中加白僵蚕9克、天竺黄9克、 川牛膝12克、卷柏9克等。

因服避孕药引起的月经后期，或经闭肥胖的妇女，在治 疗过程中要注意温肾阳，可在苍附导痰汤基础上加温肾助阳 的药物，如从仙茅9克、仙灵脾15克、巴戟肉9克、蛇床子 9克、鹿角霜5克、菟丝子15克等药中选择一、二味加入。

痰湿内阻引起月经失调和肥胖，病程一般都比较长，痰 湿内阻日久可以形成瘀滞，治疗时除温经健脾、导痰外可以 适当加入活血行瘀的药物，如从鸡血藤9克、泽兰9克、芫 蔚子9克、马鞭草9克、月季花5克、山楂1.5克、鸡内金9 克、郁金9克、红花5克、三棱9克、莪术9克中选择一 、 二种。当病人感到腰疫、小腹胀坠时更应选择加入，促使月 经来潮。肥胖妇女服药后经行如期，经量增加，体重也能随 之下降。平时可服些丸剂调理，如平时腰疹怕冷，浮肿、多 白带，可服济生肾气丸，每日2次，每次9克；胸闷乳胀服

逍遥丸，每日2次，每次9克，或越鞠丸，每日2次，每次 9克；胃脘饱胀，胃口不好服保和丸，每日2次，每次9 克。或香砂六君子丸，每日2次，每次10克。

针灸：足三里、地机，留针15分钟。

取穴及操作：足三里、地机附图见42题。地机，胫骨内 侧髁下缘凹陷下3寸，即阴陵泉穴下3寸。直刺1～1.5寸。

**65。怎样减肥?**

成年人每天大约消耗2200千卡热量，若是从食物中获得 的热量，超过人体的需要，就会以脂肪的形式贮存起来，人 就变得肥胖。肥胖成为行动的负担，肥胖又是引起疾病的内 因，所以积极采取措施减轻肥胖对保障身体健康和保持体形 健美，是很有必要的。

(1)查清肥胖的原因：发现自己身体肥胖，要去医院 检查。如果青春期少女或年轻妇女，月经迟来或潮后又闭， 嘴唇上好象长了胡须，有时两乳头中间到脐也有毛长出来， 有些象男人。这时为了将疾病诊查清楚，要听从医生的嘱 咐，在妈妈的陪同下去做妇科内诊。如果中年妇女肥胖应请 内科医生检查一下，看看是否由内科病引起，有没有长期服 用氯丙嗪等。如果是月经失调引起的，就要积极治疗月经 病。服中药调经还是有效果的，但希望能坚持治疗三个月， 切不可半途而废，否则百日之功，败于一停。

(2)耳针减肥值得一试：耳针简单方便，只要选好 穴位，埋上针，在一个星期内再不用去医院，只要自己每日 按几下就可以了。耳针取穴及操作：取耳穴饥点、口、食 道、贲门、胃、肺(图21)。从这几个穴位中选2～3穴， 但饥点每次必用，用消毒好的皮内针埋藏，然后用胶布固

定，每周换一次。当饥饿或想吃零食时需给予刺激，以便加 强疗效。一般应连续治疗二~四个月。

(3)减肥茶减肥：上海中药厂研制的“三花减肥茶”, 福建研制的“健美茶”都有活血化瘀、泻下、消导和健胃的 作用。减肥茶特别适用于体重超重，血脂过高，并有习惯性 便秘的患者。一般为每天一次，取一袋用开水泡服，连用一 个月，即能减轻体重。一般以三个月为一疗程，收到较明显 效果后可以隔天服一次，作为维持量。初服时会有轻度腹 泻，或精神疲惫，连服一周就可以恢复，或减少服用剂量至 半袋一天。也可用月季花9克、山楂30克、泽泻12克煎汤代 茶服，也有除脂减肥作用。

(4)锻炼身体可以减肥：药物治疗固然重要，日常锻 炼也不可少。每天坚持慢跑，早上起来和晚上睡下时可以在 床上做仰卧起坐，或做下蹲动作，会使腹壁脂肪减少。并且 可以与服用中药配合起来。

(5)饮食也要适当控制：妇女发现身体发胖，第一个 措施往往是限制饮食。限制哪些饮食?脂肪过多的食物，牛 奶、糖类及冷饮等都要少吃。饭不要吃得太饱，尤其晚餐太 饱容易使剩余的脂肪贮存而发胖。早饭要饱、晚餐要少是长 寿的名言。但也有的妇女在抱怨：“我饭已经吃得够少了， 可还是发胖，简直是喝开水也长肉”。是的，肥胖的原因很 复杂，还有待医学科学工作者的进一步研究。

**66.** **输卵管阻塞引起的月经失调怎样治疗?**

输卵管是子宫的附件，它的位置分别在子宫的左右角， 与子宫相通。输卵管长8～14厘米，管的一端如漏斗一样， 叫伞端，开口在腹腔，有拾卵作用。当卵巢排卵后，卵子由

伞端进入输卵管，如果和精子结合就成为孕卵，在子宫内定 居下来，开始发育。如果妇女月经后期或淋沥不净或经量 少，行而不畅，有瘀块，经前两乳胀痛，少腹两侧疫胀，隐 痛，有吊急感，这些妇女婚后往往不孕。在检查时可发现两 侧输卵管不通，或一侧欠通畅，或输卵管某一部分阻塞，往 往是输卵管炎引起的。

如果因输卵管炎引起阻塞或部分阻塞，中药治疗有一定 的效果。对于月经量少，或经行不畅、或淋沥不净可以参照 气滞血瘀或痰湿阻滞月经失调治疗。如果经前或经行时少腹 两侧酸胀，隐痛或吊急感者，在月经来潮前上述症状尚未出 现时服新橘丸改汤：橘核、荔枝核各30克，天仙藤12克，丹 参、赤芍、香附、延胡、川楝子各9克。随症加减：湿热 重、腹痛、带下色黄稠加红藤、败酱草各12克、赤苓9克、 墓头回12克、青陈皮各5克；血瘀气滞加三棱、莪术各9 克、刘寄奴12克、官桂3克，去川楝子、天仙藤。

或每月经行前3～5天服桂枝茯苓丸(《金匮要略》) 改汤：桂枝5克，茯苓、丹皮、赤芍、桃仁各9克，加丹参 12克、干姜6克。随症加减：腹痛明显，按之作痛，加三 棱、莪术各9克；气虚加党参、白术各10克、生黄芪15克。 每天1剂，煎头、二汁服。

月经干净后服当归养血丸，每日上午服12克，逍遥丸， 每日下午服12克。如此治疗3个月，月经多转为正常，经前 不适消失。

输卵管阻塞不通，若临证表现为月经紊乱痛经者，为气 滞血瘀。治疗除服汤剂外，也可参照浙江中医学院何任教授 用相应中药研细作散剂服的方法。有验案一例：

童××,35岁。初诊：1974年3月17日。

结婚7年不孕，月经不调，行期前后不一，并有痛经， 余无所苦。妇女保健院检查为输卵管阻塞不通。

郁金90克 红花60克 穿山甲60克 血竭45克，上4味 共研细末，分成十包。每日一包，分成三次。开水冲服。

复诊：6月15日。近三个月来，散剂于每月经行前连服 10天，现经行作痛减轻，本月去上海作妇科检查，谓输卵管通 液回出较少，原方再续服两个月。

郁金90克 红花60克 穿山甲60克 血竭45克 共研细 末和匀分成十包，服法同前，可用黄酒加开水服用。

本例月经失调、痛经系气滞血瘀。治以郁金行气，红 花、血竭活血祛瘀，穿山甲消肿通络，为散剂吞服，疗效显 著,服药方便。病人于1975年初妊娠。

**67。输卵管积液引起的月经失调怎样治疗?**

有些妇女月经量多，色紫暗，月经干净后白带频注，或 月经不多，少腹疫胀，腰疫痛，性生活后或月经将来前加 剧，或婚后数年不孕，经检查确诊为慢性盆腔炎输卵管积液。 治法：温经活血，消炎渗湿。

处方：(1)桂枝茯苓丸：桂枝3 克 ， 茯 苓 9 克 ， 丹皮6克，赤芍9克，桃仁9克，加香附9克、川芎4.5克、 当归9克、苍术9克、白芥子9克、防风4克，水煎， 每日1剂，于月经前5～7天服。月经来潮停服。若月经量 少后期加红花6克、茺蔚子12克。若月经多而腹胀，加地榆 炭15克、大小蓟炒炭各15克，或加制大黄5克。平时白带多 可在方中加凤尾草15克、红藤30克，或黄柏9克、土茯苓15 克。

(2)输卵管积水方：①内服：当归、赤芍、牛膝、防

己各9克，川芎、延胡、红花、桃仁各6克，肉桂1.5克， 木通3克，制香附12克，甘草15克。水煎3次，混合一起，每晚 空腹分两次温服。气虚加党参12克、黄芪15克；胃口不好加 砂仁3克、鸡内金9克。②外敷：甘遂末120克、麝香0.1克， 细面粉加蜜调糊，分4份，每日用1份，涂敷下腹部的积 水肿突处。外盖油纸纱布，用胶布固定，每日更换一次。如 因甘遂末刺激皮肤，引起泡疹时，可暂停1日。涂1%龙胆 紫以助收敏。

验案一：石××,42岁，住院号14714。

患者自述在某医院诊断为“右侧输卵管积水”,已有18 年未再生育，平时腹部无不适感，也摸不到块状物。检查： 外阴、阴道、穹窿正常，宫颈轻度糜烂，宫体稍大轻度后 倾，活动无压痛，与右侧输卵管粘连。右输卵管与子宫粘连 在一起，囊样感，约有3×6×3厘米大小。左侧附件有块 状物，似炎性。印象：右侧输卵管积水，左侧附件炎性包 块，输卵管积水继发性不孕。当日住院用中药治疗，先后按 上方服药12剂，外敷10次，复查右侧积水消失，左侧附件组 织松软，宫体正常，宫颈稍有充血。共住院23天，因积水消 失，痊愈出院。(《中医杂志》1965年第6期)

验案二：曹××,28岁，已婚。素有带下病，婚后三年 未妊，经事愆期未定，带下缠绵，色微黄，少腹常痛，觉有 肿块不舒，眠食尚可，但易疲乏，舌苔白腻，脉象弦滑，经 妇产科检查，诊为慢性盆腔炎，右侧输卵管积水。证属湿热 下注胞宫，冲任失调，瘀血内阻。治宜温经活血，消炎渗湿。

方用桂枝3克，川芎、桃仁各6克，茯苓、丹皮、当 归、苍术、黄柏各9克，红藤30克，红枣五个。

服上方加减之剂，调治两个多月，服药五十余剂，白带

减少，月经隔四十余日一行，翌年怀孕生子。(《浙江中医 学院学报》1979年第6期)

**68.** **患有子宫肌瘤的妇女月经会有哪些改变?哪些情况**

**适宜用中药治疗?**

子宫肌瘤是现代医学的名称，与中医学所说的“症瘕” 相似。此病在中医妇科书中没单独记载，多散在于月经失 调、崩漏、痛经等有关的内容中。患有子宫肌瘤尤其是粘膜 下肌瘤者，因其向内生长突出于宫腔，表面覆盖有子宫内 膜，所以常有月经过多、经期延长、或月经周期缩短、或不 规则阴道出血，甚至血崩等改变，常伴有腹痛，腰背疫痛， 白带增多有时有脓性或血性白带等症状，有的妇女也常患不 孕。如果发现有如上改变者，应作妇科检查，予以确诊。当 子宫肌瘤较小，也没什么变化时，可以采用中药治疗。

中药治疗子宫肌瘤的方法仿照症瘕及月经失调、崩漏、 痛经的证治方法，以扶正消瘤、活血化瘀、调经止血等方法 为 主 。

处方：(1)桂枝茯苓丸：桂枝6克，茯苓、丹皮、桃 仁、赤芍各9克，加五灵脂、炒川牛膝、三棱、我术各9 克，瓦楞子12克，腹痛严重加延胡9克、乳香、没药各5 克，此方一般多在月经干净后服用。

(2)祛瘀消症汤：鸡血藤、猕猴桃根各30克，败酱 草、红木香各12克，每日一剂，水煎至约两小碗，分两次服 完。适用于子宫肌瘤，见月经过多，阴道常出血，白带多，下 肢重坠，小腹有压痛，脉弦或弦涩，舌微紫，苔薄黄等症状者。

(3)桂苓丸：桂枝、茯苓、桃仁、丹皮、赤芍、鳖 甲、卷柏、祈艾、青皮、川断、黄芪各10克，生牡蛎30克，

黄柏6克，共研成末，蜜制为丸，每丸重10克，每日3次，每次 服一丸。每个疗程1个半月至2个月。月经来潮停服，每一 疗程后进行检查，如肌瘤已缩小或消失可停药。若没有恢复 正常，可继续服用第二个疗程。桂苓丸对禀赋不足血瘀偏寒 的妇女效果较好。偏阴虚病例效果较差。

在治疗过程中必须及时检查，一般在开始中药治疗时可 以1～2个月复查一次，观察肌瘤变化情况，病情稳定后可 以隔3个月复查一次。

子宫肌瘤治疗验案举例如下：

王××,43岁，门诊号：048781。

月经先期，量多，头晕，四肢乏力，舌质淡，苔薄白， 脉弦细无力。

妇科检查：外阴阴道无异常，宫颈轻度炎症，宫体增大 如孕40多天，质硬，活动一般，右侧卵巢如鸡蛋大，左侧附 件阴性。

超声波检查：宫体前后径6厘米大，出波降低，呈针状， 波型迟钝，右侧卵巢4×5×3厘米，囊性包块，离体表约 3厘米，与宫体无关。

诊断：子宫肌瘤合并右侧卵巢囊肿。

中医诊断：症瘕，气血虚弱、血瘀气滞型。

治疗：桂苓丸，服一疗程，用量及服法同前。月经减 少，精神转好。即用桂苓丸再服一疗程。服药1年7个月 后复查，妇检外阴阴道正常，宫体后位，无明显增大，左侧 附件阴性，右侧附件牵引感，未扪及包块，月经周期20多 天，经量少，超声波检查：宫体前后径5厘米，出波饱和， 未见异常。 (《新中医》1982年第10期)

**69.** **有些妇女月经过多，服用云南白药好吗?**

云南白药另一个名字叫“百宝丹”,由曲焕章氏创制。 它擅长治疗刀伤、枪伤等跌打损伤，以及妇科月经不调，经 痛、经闭及月经流血过多。有的妇女月经过多就服云南白药 止血，有些妇女服用后月经果然减少，而有些妇女反倒形成 血崩。一种药物会带来两种截然不同的后果，原因在哪里? 这要从云南白药的适应证说起。云南白药所治的月经失调和 月经过多，必须是由瘀血引起的。另外，妇科慢性炎症引起 的阴道不规则出血，或月经过少合并有腰疫腹痛，子宫肌瘤 引起的月经流血过多或子宫癌出血腹痛，或不正常子宫出 血；产后子宫收缩不好，或流产刮宫后出现的阴道出血必须 有腹痛，按之不舒等；这些情况下的妇女可以服云南白药。 每日3次，每次0.3克，以开水送下，连服7天为一个疗程。 如果仍有少量出血可再服第二疗程。出血多时可服1克，每 天2次，服2天。服药见效后要继续服7~10天，但要减少 用量，服法同前，以巩固疗效。服药后1天忌服酸物、冷 物、鱼腥、豆类。

云南白药并非是止血万应灵药，笔者曾遇到一位21岁女 青年患月经失调，追溯病史，在初潮时月经量过多，妈妈听 说云南白药可以止血，就给她服了1/5瓶的云南白药，当时血 量减少，但不到半月经转，量多如崩冲，经住院抢救才脱 险，此后即患月经失调。所以要服用云南白药必须懂得它的 功能、适应证，也要掌握药物用量。少女月经初潮，经量过 多属于虚证者较多，与肾虚不摄有关，并非瘀血内阻。不明 原因，任意服药则害人不浅，前车之鉴，要引以为训。

**70.** **月经过多可用哪些简单的药物治疗?**

93



前面已介绍了中医的传统疗法。这里再介绍一些各地治 疗月经过多的简单药物，您可以根据自己的情况选择服用。

不过这些简单药物是一种应急措施，不是根本的治疗方法。

(1)白头翁60克、炒地榆30克，水浓煎加白糖30克， 分2次服，连服2剂。对湿热引起的月经过多，有凉血止 血、化湿清热的作用。

(2)地榆30克，醋煎煮温服，治血热月经过多如崩， 于月经来潮时服2～3剂。

(3)墨囊粉：取新鲜乌贼的完整墨囊，不必用水冲 洗，烤干，研成粉末，装入胶囊，每次服1克，每日2次， 服3～5天血即可止。多用来治疗子宫功能不良性出血。

(4)荠菜止血：“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜 花”,是南宋爱国诗人辛弃疾赞颂荠菜花的诗句。冬去冰雪 融化，春回大地，江南的田埂、菜园、地头，荠菜到处可 见。荠菜肉馅馄饨，清香鲜美，味道可口。荠菜既是一种美 味菜肴，又有很好的止血作用。荠菜性味甘淡清凉，有止 血、利尿、明目的功效，还能降压退热。鲜荠菜或荠菜花30 克加瘦猪肉120克烧汤，吃肉、荠菜及汤有止血作用。没有 鲜的可用干品代替，用量10～15克。可单独煎服，也可以配 入其它中药方中。

(5)莱菔汁：生萝卜(青、白均可)1500～2000克， 洗净切成细丝，用纱布包紧压榨取汁250～300毫升，加白糖 30克为一次量，搅匀后炖服，早晚各一次。任何原因引起的 血崩，服药半小时后见出血逐渐减少， 一般1小时后血可

止 。

(6)铁树叶30克，红糖适量，水煎服，每天1剂，有 清热凉血止血的作用，对血热引起月经过多有效。

(7)血余炭研细末，每次服3～9克，黄酒送下。此 药有良好的止血作用。

(8)仙鹤草、血见愁各30克，水煎服，每日3～4 次。用于血热而有瘀滞的月经量过多，或淋沥不净。

(9)贯仲炭30克、乌贼骨12克，共研细末，每日服3 克，对于月经过多或崩漏出血不止，服药2～4天内止血。

(10)乌贼骨30克、鸡肉90克，精盐适量，味精适量， 将鸡肉切成一寸长六分宽的块，乌贼骨打碎，将鸡肉、乌贼 骨装入瓷罐内加清水一斤，精盐适量上蒸笼蒸熟，吃时加适 量味精。服3～5次可见效。能补心血，助阳气、止血、止 带。对脾虚气弱引起月经过多有效，又可以作为食物调理， 滋补身体，增强身体抵抗力。但瘀血引起，或血热所致月经 过多或崩漏者都不宜服用。

**71.** **针灸可以治疗月经过多吗?**

体针和耳针都可以治疗月经过多。

(1)体针，主穴：关元、三阴交、隐白。如果实热月 经过多加血海、水泉，清泄血热；如果阴虚月经过多加内 关、太溪，调养心肾，退虚热；如果脾虚加足三里、脾俞， 培补中气，补脾摄血；肾虚加肾俞、太溪，补肾固经；督脉 亏虚加次醪，镇摄任督而固经。腹部穴一般宜中弱刺激， 留针20～30分钟，在留针时间内，每隔5～10分钟轻轻行针 1次，然后缓缓出针。

(2)耳针，取子宫、皮质下、内分泌、卵巢、肾上 腺，月经来潮前2～3天针刺加埋针， 一星期后取出。

(3)艾灸隐白止血：隐白在足爵趾内侧趾角旁约一分 处(图22),主治月经过多崩漏等。妇女月经过多可用艾

灸。取艾条一根，点燃后，在隐白穴及其上方约10厘米处的 皮肤周围薰灸，至皮肤转红并有烘热感为止，每次约15～20 分钟，每日3～5次。血止后可继续灸1~2天，使之干 净，也有巩固疗效的作用。薰灸时感到少腹舒适，有的妇女 少腹绷急的感觉灸后消失；也有的妇女灸后由少腹空虚变成 少腹充实舒畅，而且经量会明显减少。如有杨女，48岁。1981年 3月始，月经紊乱。此次行经20余日未净。曾用黄体酮及止 血药物治疗，无明显效果，头晕眼花。面色咣白，下腹胀坠。 诊断：血崩(功能性子宫出血)。用上述治法，第1天灸3 次后，经量减少三分之一 ，下腹胀好转；第2天灸5次， 经量减少二分之一，腹胀已愈；第3天灸3次，晚上经净， 观察3日，无出血而出院。 (《浙江中医杂志》1981年第

9 期 )

- 隐白

Pe

- 水泉，

图22 隐白穴示意图

( 4 ) 断 红 穴：在二、三掌骨之间，指掌关节下1寸(图 23)。先针后灸，留针20分钟。有减少血量的作用。

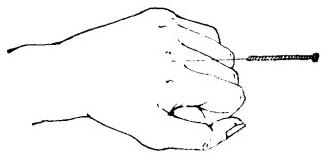


图23 断红穴示意图

取穴及操作：

三阴交、内关、足三里三穴均见42题。 关元、太溪二穴均见58题。

水泉：太溪穴下1寸，直刺0.3~0.5寸(图22)。 耳针穴见63题。

**72.** **针灸可以治疗月经失调吗?**

针灸防治月经失调效果比较好，方法又简单，这里介绍 几组常用穴的取法及操作法。

(1)选择穴位：主穴：关元、三阴交。配穴：血热月 经先期加行间，太溪。气虚月经先期加足三里，脾俞。血虚 月经后期加肝俞，膈俞。血寒月经后期加命门，归来。气滞 月经后期加期门、中脘。肝郁月经先后无定期加中脘，行间， 内关。肾虚月经先后无定期加水泉，肾俞。气滞血瘀，经前 或经行腹痛，取气海，十七椎下，三阴交(若偏气滞加太 冲、足三里；偏于血瘀加合谷、次膠或血海)。寒湿凝滞月 经后期腹痛，取气海、关元、十七椎下、地机、次醪。

(2)手法：虚证刺激量较轻或中等，实证刺激量较强。 虚寒可在腹部穴或背腰部穴加艾灸。除背部俞穴不留针外， 其余俞穴都可留针15分钟。在月经临行前开始针治，连续治 疗3～5天，平时每周针治1～2次，三个月为一疗程。月经 来潮时小腹和腰骶部穴位不宜强刺激，以免发生月经过多。

取穴及操作：

膈俞：伏卧或俯伏坐位，在第7胸椎棘突下旁开1.5寸 (摸取两侧肩胛下角，其连线所过为第7胸椎棘突)处取穴。 直刺，微斜向脊柱，深0.5~1寸，感到局部疫胀，有时向肋 间扩散。(图24)

102

肝俞：姿势同前，在第9胸椎棘突下(照膈俞先摸取第 7胸椎，向下数2椎即为第9胸椎)旁开1.5寸处取穴。操作 同膈俞。(图24)

脾俞：姿势同前，在第11胸椎棘突下，旁开1.5寸处取 穴。操作同前。(图24)

命门：姿势同前，在第二腰椎棘突下正中处取穴(两侧 肋弓下缘连线中点),直刺，针尖稍向上，深1～2寸，感 到局部发胀，或麻电感向两下肢放射。(图24)

肾俞：姿势同前，命门穴旁开1.5寸处取穴。直刺，针尖 微斜向脊柱，深1～3寸，腰部疫胀，或有麻电感向下肢放 射。注意勿向外斜刺，以防伤及肾脏。(图24)

十七椎下：姿势同前，在第5腰椎棘突下(摸取两骼嵴， 其连线所过为第4腰椎棘突，再下数一椎),直刺，深1~ 2.5寸，腰部疫胀，深刺时可有麻电感向下肢放射。 (图24)

|  |  |
| --- | --- |
| 隔俞-  肝俞-- 脾俞- |  |
| 肾俞- 17椎下- | 命门 |

**图24** **膈俞等穴示意图**

103



中脘：脐上4寸(剑突和脐孔连线中点)处取穴。直 刺，深1～2寸，并可向左下、右下斜刺。(图17)

期门：乳头直下，第6肋间隙。斜刺0.5～0.8寸。

归来：脐下4寸，旁开2寸，直刺1～1.5寸(图17)。 三阴交、地机、足三里、内关四穴均见第42题。太溪、

关元、气海、太冲四穴均见第58题。水泉见72题。血海见第 60题。次醪见第63题。

行间：足背第一、二趾间的缝纹端(取穴图见58题), 斜刺0.5～0.8寸。

合谷：伸臂，俯掌，拇食两指并拢，在肌肉最高处取穴， 或以一手的拇指指关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指 蹼缘上，当拇指尖下是穴(图25),直刺深0.3～0.5寸，局 部疫胀；直刺，透向劳宫或后溪，进针1.5～3寸，手掌疫胀 发麻及向指端放射；斜刺，沿掌骨膜刺入，进针1~1.5寸， 疫胀感可向上扩散，有时可至肩、肘。

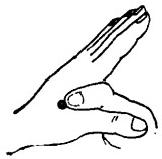


图25 合谷穴示意图

针刺应注意的事项：

(1)检查针具：在扎针前首先检查针体有没有弯曲， 有没有生锈，针尖钝不钝，如果发现有死弯或针尖钝者就不 能使用，以减少进针的刺痛或发生断针事故。

(2)消毒针具：将针放在开水锅内，煮沸10分钟，冷

却后取出使用；或将针放在75%的酒精中泡15分钟也可以。

(3)选择针具：根据所要刺的穴位的深浅，病人的胖 和瘦，选择长短适宜的针。

(4)安置适当的姿势：目的使病人舒适自然，能够持 久，针刺时不移动。针刺腹部、头面部、四肢部穴， 一般采 取卧位(仰卧);头面、四肢部穴，也可用正坐或仰靠的体 位；针刺背部或下肢后面的穴位， 一般采取俯卧位。

(5)严格消毒：施针者的手用肥皂洗净，临针刺时， 再用75%酒精(或用好烧酒也可)棉球将手指擦2～3分 钟。针刺处用酒精棉球从穴位中心向外周旋转涂擦消毒，以 防感染。

(6)解除顾虑：对初次接受针刺的病人，应告诉他针 刺并不太痛，解除其恐惧心理，以防止晕针。

针刺异常情况的处理：

(1)滞针和弯针：针刺入后，捻转和提插时感觉针下 十分沉重紧涩，捻动及退针发生困难；或针柄兼有歪斜，改 变了原有位置，而不易拔出。这种现象称为滞针和弯针。主 要是进针时用力太猛；捻转、提插时指力不匀，或向同一方 向捻转，使肌纤维缠住针身；或因病人过度紧张而引起肌肉 痉挛；或进针后病人体位改变，移动等原因引起滞针或弯针。 当发生这些情况时，可适当延长留针的时间，以缓解病人的 紧张状态。或在邻近部位作些循按动作，或再下一针，以宣 散气血，缓解痉挛和分散病人的注意力。若针身弯曲较小者， 可以慢慢退出，不可捻转；若弯曲较大者，可以轻微摇动针 体，顺着弯曲的方向退出。切忌急躁猛抽，以免折针。

(2)折针：发生折针后，如部分针身尚露于皮肤之外， 此时可用镊子夹住折断的针身拔出。如针身断折的残端已与

皮肤相平，或虽低于皮肤而尚可微见残端者，可用左手食、 中二指在针孔两旁垂直压下，使折针残端露出表皮，再用镊 子夹出，若残端深入皮内则需请医生处理。

(3)晕针：在针刺或留针过程中(也有发生在刚起针 后)病人出现面色苍白，多汗，心慌、头晕、眼花，胸闷、 恶心、四肢发冷，脉象沉细或微弱，甚则昏迷，这种现象称 “晕针”。当发生这些情况时，应立即起针，让病人平卧， 饮些热茶或糖开水，一般多能自行恢复。也可针刺人中、合 谷、涌泉(在足掌心前1/3与后2/3交界处。直刺，深0.5~1 寸，局部痛酸胀等)、足三里等，并可温灸百会，为了防止 晕针的发生，应对病人讲清针刺疗法的一些情况，解除紧张、 恐惧心理。取穴适当少些，手法宜中弱刺激，最好取卧位施 针。针灸治疗应在进食后进行，饥饿或疲劳时不宜进行。医 生操作时也要思想集中，谨慎细心，随时注意病人神态的变 化。

**73.** **耳针治疗月经失调取哪些穴位?**

中医学认为“耳为宗脉之所聚”。五脏六腑的精气都通 过经络汇聚于耳。从现代医学的解剖知道，人体的耳廓上分 布着多种神经分支，如耳大神经、枕大神经、枕小神经、迷 走神经、面神经等。中医学与现代医学都认为人体和耳廓存 在着一种生理联系。这种生理联系具体表现为耳廓上有规律 分布着反应点，也就是所说的耳穴。月经失调可以采用耳针 治 疗 。

(1)取穴：子宫、卵巢、内分泌、肾。(见63题附 图 )

(2)适应证：月经不调，闭经，痛经，功能性子宫出

106

血 等 。

(3)随证配穴：月经提前或后期加心、脾。经前心烦、 胸闷，加肝、神门。月经过多，脾不统血，加脾、脑点。经 行腹痛，加交感、皮质下、神门，青春期加肾；生育期加肝； 更年期加脾、肾。

(4)方法：选择耳穴，用75%酒精消毒耳廓皮肤，将 消毒过的揿针用镊子刺入耳穴点，再用胶布固定，左右两耳 可交替埋针，3～7天为一疗程，两疗程之间休息3天，可 以连续治疗三个疗程。

**74.** **无排卵月经失调可以采用针灸来促排卵吗?**

针灸可以促使排卵，即可以单独在排卵前期进行，也可 以用针灸配合中药周期的经后疗法进行。常用选穴有三组： 第一组穴：三阴交、关元、地机、水道；第二组穴：中极、 水道、归来、三阴交；第三组：归来、大赫、曲骨、血海。 每日一组，轮换使用，连针3～5次。或取：中极、大赫、 血海、地机、三阴交。

取穴及操作：

水道：仰卧，脐下3寸，旁开2寸，直刺1~1.5寸(见 第72题)。

大赫：仰卧，脐下4寸，旁开0.5寸，直刺1~1.5寸(见 第72题)。

曲骨：仰卧，在耻骨联合上缘，腹正中线上取穴(见第 72题)。

三阴交、地机见42题，中极、关元、归来见58题，血海见 6 0 题 。

每次选用3～4穴，于两次月经中间连刺3天，留针20

~30分钟。但在治疗前必须确诊为无排卵月经失调。

患者吴××,28岁，1978年5月就诊。月经先后无定期 三年，婚后三年不育，经量中等，经色红，经期下腹痛，喜 按，经前乳胀，性情郁闷，脉细弦，苔白，于1976年经前诊 刮及病检，诊断为无排卵性子宫内膜，病检号31016。妇科检 查：宫体拇指大小，活动，质中，宫颈光滑，分泌物白色， 附件阴性。症属子宫发育不良，月经不调，原发不孕。于月 经中期针刺排卵穴(即前述的穴位)2天。连续治疗5个周 期，同时配合中药，针刺治疗前服疏肝药物10剂，针刺后服 八珍汤5～7剂，治疗后受孕。 (《江西中医药》1981年 第4期)

**75、放置节育环后引起的月经失调有哪些表现?如何防**

**治?**

妇女放置节育环是节育的有效方法，既安全可靠，又简 便。有的妇女放置十年以上也没什么副作用，但是有极少数 的妇女以往月经周期、带经时间、经量都正常。从放环后就 出现月经先期、或月经过多、或月经持续时间过长、或阴道 不规则出血、或血性白带等。并因这些症状的发生而影响节 育效果和身体健康。

为了防止这些症状的发生，应注意这样几点：①一向月 经错乱、或月经过多的妇女、或碰撞后皮肤容易出现青紫 块的妇女最好不放环。②放环时间以月经来潮后3~7天最 好。因为在此之前子宫内膜较厚，损伤后容易出血。③当环 的型号与子宫腔大小不相符合时也容易出血，比如喂奶期月 经按月来潮，但因为未断奶，此时的子宫腔比较小，如若选 择较大型号的节育环放置就容易出血。④放环后过早开始性

生活也容易出血。一般在放置后半个月内最好避免性生活， 可以减少因放环而引起的月经失调或不规则阴道流血的发 生。

如果放环后发生月经失调或不规则阴道流血，首先不必 惧怕。一般过3～6个月适应后就会恢复正常。也可去当地 计划生育指导站检查，医师会根据不同情况给予处理。出血 过多，可以服些止血药止血。也可用中药调治，参照肾虚、 或肝经湿热等引起的月经失调内容去治疗。服药治疗期间要 严禁性生活。

**76.** **已婚妇女月经后期为什么不能乱服药?**

一向月经正常的已婚妇女偶而出现月经延期，常常会想 到已有身孕。一般在月经延期40天以后作小便妊娠试验，或 测定血中绒毛膜促性腺激素(又称HCG), 诊断早孕往往 比较准确。有些妇女月经稍延迟几天就会出现形寒、乏力、

厌食、择食、或恶心呕吐症状，早晨起来更为剧烈，这些症 状称为“恶阻”,也是诊断早期妊娠较为可靠的征象。但有 的妇女结婚前后月经一贯不规则，这次月经延期日子又不多； 也有的妇女虽则月经延期40天或50天，但没有自觉症状，小 便妊娠试验尚不能确诊。此时，在月经延期与早孕不能确诊 前，属于活血破瘀通经的药物如：三棱、莪术、牛膝、刘寄 奴、五灵脂、马鞭草、凌霄花、桃仁、红花等；峻泻攻利的 药物如：大戟、芫花、黑白丑、大黄、槟榔等；或香窜辛热 的药物如麝香、肉桂、附子、乌头等，都应禁忌使用。更不 能单独服用，防止药物使用不当，影响妇女身体，甚至引起 流产。本人也不要心急，应耐心观察几天，看是否出现恶心、 呕吐、厌食、择食、倦怠等症状，再配合作一些必要的检

查。如果已在测量基础体温的妇女，黄休期高相超过16天预 示已有妊娠的可能。月经后期也要蔡忌房事，避免重体力劳动 和剧烈运动，防止月经来潮量多或引起流产。

**77.** **月经后期又有腹痛可以用哪些简单的药物与食疗?**

(1)艾叶9克、生姜三片、红糖一汤匙煎汤，在月经 将行或来潮第一天开始每天1剂，服1～3剂。对经期受寒 或过食生冷食物引起月经后期，经量少而不畅，小腹冷痛者 有效。

(2)益母草30克、香附9克、红糖一汤匙，煎汤服。 经前3～5天开始服，每日1剂，或送服逍遥丸或送服四制 香附丸，每日二次，每次5～9克。治疗气滞经阻，腹胀痛， 乳房胀痛等。

(3)月季花3克、川牛膝15克、红糖一汤匙，经前2~ 3天煎服，每天1剂。治疗月经量少，有瘀血块，经前或 经行腹痛。月季花(别名月月红)功能活血调经，消肿解 毒。主治月经不调，经来腹痛等证。常用量为3～6克。如 果用量过大，服药后会出现腹痛难受，头冒冷汗等症状。

(4)少女月经初潮后，停闭2～3月，自己无不适， 也无其它体征可查，可用黑豆炒研末，每次9克，用苏木9 克煎汤送下。每天1次，服7天为一疗程。

(5)月季花30克～90克，公鸡一只，如无公鸡，母鸡 亦可。将月季花放在鸡腹内(如有加味药，也同时放入), 清水适量，加食盐少许，炖熟后除去药渣，吃鸡喝汤，每月 一剂，一般都在经行时间服，空腹或充膳吃均可。服完后可 续服其它调经丸药，如八珍益母丸、妇科十珍片、鸡血藤浸 膏片、益母丸、乌金丸、乌鸡白凤丸等，任选一种以作辅助

之用。服药期间可能有腹痛、腹泻，不必疑惧，泻2～3次 之后即能自止，不须服止痛、止泻药。现介绍两个验案以作 参 考 ：

例一：童××,24岁，1968年2月1日诊。结婚后三年 不孕，月月痛经，经前乳胀，经期前后不定，量少色红，挟 有少量血块，少腹胀痛，潮后则解除，舌边有瘀点，脉象沉 缓。此属瘀滞，治拟温通，月季花30克、公鸡一只(煮法如 前),每月一剂，经前煎服，连服三月，痛胀消失，月事正 常，至五月受孕，生产后经转至今月经正常。

例二：占××,23岁，1968年3月2日诊。婚后常患痛 经，经期潮热，手心如灼，月经过后，痛与热俱消失，每月 如此，病已二年，脉强而有力，口干而舌赤。病由经期劳累， 血热瘀滞，故见经期痛而热也，治拟化瘀清热法。月季花60 克、女贞子30克、公鸡一只，每月一剂，经期服药，连服三 月，病与热俱消除，至6月受孕，观察10年，母子均健。 (《浙江中医学院学报》1978年第4期)

月季饮还适宜于体虚寒滞月经失调者，方中加生姜120 克、香葱30克，用酒水各半煮；若水湿伤经月事不潮，月季饮加 透骨草30克；若怒气伤肝，经水不潮或经量涩少，于月季饮 中加玫瑰花30克，并服逍遥丸每日二次，每次9克，舒肝调 经 。

**78.** **有些患有月经失调的妇女为什么久治不愈?**

月经失调久治不愈或者经过治疗已有好转，但过不了几 个月又复发，使患病的妇女常为自己的病而苦恼。分析原因 病家医生都有责任。病家有四误：

第一误：不坚持，无恒心。月经过多的妇女请医生治疗，

111



服药后月经减少就停药。或患月经周期不准的病人，服药后下 个月月经按期来了，她也停药不再坚持治疗。由于没有巩固 疗效，下一次月经就故态复萌，前功尽弃。

第二误：性生活不节制。月经没干净就同房或月经将来 时同房，或性生活过多，或治病服药时同房，这样容易损伤 冲任二脉，治疗效果就不会太好。

第三误：饮食太随便。有些妇女不懂得某些食物对某些 疾病不利，只顾自己的嗜好，热了喝冷茶、吃冷饮，每餐离 不开辣椒，有的妇女吃米醋如喝茶，象这样只图一时痛快， 结果热的更热，寒的更寒，月经过多的流血更多，月经后期 的更是迟迟不来。治疗也收不到应有的效果。

第四误：性情太急躁。有些妇女性情孤僻，多愁多虑， 稍有不遂就烦躁郁闷，不懂得陶养性情，结果使“十剂之功 败于一怒”。

医生误，误在问诊检查太马虎，统一整体很少顾。月经 失调是生殖器官病变的反映，也是全身其它疾病的症状表现 之一。月经病的病因复杂，治疗也不容易，必须仔细问诊， 进行多方面的检查，认真分析月经病的来龙去脉，这对提高 疗效是有好处的。如果马虎、草率，或局限于生殖器官本身 不顾及全身情况，就会影响治疗效果。

**79.** **月经失调可以调经治疗，正常的月经周期可以调节**

**吗?**

由于外出工作，期终或升学考试，或新婚蜜月旅行，如 适逢月经来潮，的确感到麻烦，最好能将月经来潮日子人为 地推迟或提前，这种方法就叫调整正常月经周期。月经周期 可以通过药物来调节，但这不同于治疗，是对正常生理的一

种干扰，要采取慎重的态度。 一般认为初潮年龄较早，平时 月经正常，身体素质比较好的妇女，卵巢功能比较健全，临 时因为出差、考试或婚期服些药物使月经提前或推迟，对以 后的月经影响不大。若初潮较迟，平时月经又不太正常，身 体素质较差的妇女，卵巢功能不太健全，如果用药物使月经 提前或推迟，就往往不能很快恢复正常。所以，如果确因特 殊需要需暂时改变一下月经周期时，应该在妇科医生的指导 下根据年龄、体质、月经史与生育情况等进行恰当处理。千 万不要自作主张，随便服药。若不慎造成月经失调，则悔之 莫及。

**80。经前乳房胀痛怎样治疗?**

经前7～10天乳房胀痛，成为月经将要来临的信号，是 月经失调的临床症象，也往往多见于不孕之人。症状：经前 7～10天或经前3～4天乳房胀痛，乳头痛不可触，或乳房结 有小块，或腋下淋巴结肿大，拘急而痛，少腹胀、吊痛，月 经后期，经量少或有小血块，脉弦苔薄腻。有些病人自己感 觉乳房胀，但按之松软，这种情况多属虚证。

治法：疏肝解郁，理气调经。

处方：(1)汤剂：①柴胡疏肝散(《景岳全书》)加 味：柴胡9克、陈皮5克、白芍9克、枳壳6克、川芎5克、 甘草5克、制香附、八月扎、当归各9克、橘叶30克。如乳 房胀痛有块加蒲公英15克、浙贝母15～30克、夏枯草12克； 如刺痛加蒲公英15克、皂角刺9克；月经过少加丹参10克、 鸡血藤10克、郁金9克。②逍遥散(见前文)。如血虚腰酸 子宫发育不良，加仙灵脾12克、仙茅9克、鹿角霜15克、巴 戟肉9克等。乳头痛而痒为郁火，加丹皮9克、山栀9克、

蒲公英15克；肝经虚寒乳头痛，小腹冷痛，腰也有冷冰冰的 感觉，加小茴香3克、巴载肉9克、艾叶5克、荔枝核30克， 去薄荷。

(2)便方及饮食疗法：①逍遥丸，每日下午服10克； ②当归养血丸，每日上午服10克，两药交替服；③小金片， 每日2次，每次四片；④妇宁丸(武汉市第一医院妇产科): 当归、白芍、枳壳、香附、牛膝、郁金、青皮、橘叶、路路 通各10克、柴胡8克，以上十药研细末炼蜜为丸，每粒重 0.15克，有疏肝理气、调经通络的功效，对经前乳房胀痛， 结块，少腹作胀，头目痛胀，烦躁易怒、呕逆等有较好的效 果。经前7~10天开始，每日2次，每次服60粒：⑤芹菜 2～3斤，洗净捣汁，加蜜少许，文火熬成膏，每天取半茶 匙，开水冲服，连续服一个月。对月经不调，心情烦躁，经 前乳胀者，有良好的治疗效果。但消化功能较差，常易泄泻 的妇女应少吃。

湖北老中医黄寿人用逍遥散治疗经前乳胀的经验：

陆××,20岁。经前数日胸胁两乳作胀，牵引少腹，抚 之益甚，口苦善怒，经血紫黯有块，脉沉弦，舌赤，此肝郁 气滞，并见化火，适当经前一周，理应清肝化瘀，以丹栀逍 遥散加减。

炒丹皮、炒山栀、柴胡各9克，当归、白术、白芍、郁 金、茯苓各12克，炮姜、广木香各6克。

二诊：经来三天，虽感胸闷，但乳胀大减、少腹亦不作 痛，经血色紫块少，脉来弦滑，乃肝热见清，气滞亦减，但 血分仍感不畅，适当经后，再拟养血调肝法。

柴胡、香附各9克，川芎6克，郁金、当归、白芍、白 术、熟地、丹参、益母草各12克。并嘱服逍遥丸，再次经

潮，胸乳少腹胀痛未作。

**81.** **经前或经行浮肿怎样治疗?**

有些妇女在经前周期性出现颜面及四肢浮肿，也有的妇 女浮肿出现在月经快要干净的时候，这些都叫经行浮肿。平 素体胖、脾虚、气虚的妇女容易出现经行浮肿，以生育期妇 女及更年期妇女比较多见。个别服用避孕药的妇女也会出现 经前浮肿。

气虚或脾虚引起的水肿以下肢肿为多，按下去会出现凹 陷，稍待才回复，目窝下肿有些发亮，月经量多，色淡、质 稀，腰酸，精神疲倦，月经来潮时感到比平时怕冷，有时大 便也会稀薄，月经将要干净时浮肿更明显，平时清稀白带比 较多。可治以益气行水。用五皮饮加味：黄芪皮、茯苓、党 参各12克，炒白术9克，炮姜炭5克，桑白皮12克，陈皮6 克，大腹皮9克，益母草15克。月经过多加牛角腮炭20克， 血余炭9克。

气滞而肿以颜面四肢肿明显，手握拳胀急不舒，四肢困 倦，气闷饱胀，或手足心热，或口干腹胀，月经将来潮时周 身有捆绑不舒的感觉，月经量增多后肿胀消失；若月经量比 较少，则经行不畅，有小瘀块，腰酸坠，脉弦涩，舌质黯， 苔薄白。可治以理气化湿行滞。用柴胡疏肝散加减：柴胡9 克、川芎6克、赤芍9克、香附9克、陈皮9克、枳壳9克、 天仙藤12克、乌药9克、益母草12克、防风3克、路路通10 克。如果经前浮肿，月经延迟，用赤小豆30克、泽兰9克， 促使月经来潮。

未婚或青春期女子出现气滞肿胀，月经往往延迟，腹胀， 量少，面色黄而滞，或有寒湿外受。可用温阳化瘀理气通经

法，使月经来潮，肿胀也随之减轻或消失。方用小温经汤加 味：肉桂3克、淡吴萸3克、艾叶5克、丹皮9克、延胡9 克、泽兰9克、丹参12克、防风3克、茺蔚子9克。对服避 孕药出现经行浮肿的妇女，治疗时要照顾温肾补肾，可以适 当加入仙茅9克、仙灵脾15克、菟丝子12克等药物。

经行浮肿的妇女平时多吃些健脾淡渗利水的食物，夏天 多吃冬瓜，冬瓜皮、子可以煎汤代茶；亦可用米仁30克、茯 苓15克、红枣7只煎服，入夏后每天一剂，薏米红枣及汤都 可食用。冬天多吃萝卜，有健脾利水的功效。或赤小豆30克、 红枣7只煮食，也有健脾利水化瘀消肿的功效。适当参加体 育锻炼，经期也不停止，可以改进盆腔和全身的血液循环，减 少浮肿的发生。

**82.** **经前或经行腹胀怎么治疗?**

经前或经行腹胀是妇女行经时很普遍的症状。青春期、 生育期、更年期妇女都会有腹胀，但一般较轻，或胀的时间 较短。如果经前腹胀如鼓，影响食欲，或经行仍然腹胀，就 需要治疗。腹胀有虚实之分。

虚胀发生在月经来潮后几天，是由于气虚下陷而引起， 同时见月经多、色鲜、质稀，神疲乏力，四肢懈怠，腹胀睡 眠后舒服，或伴浮肿，平时多白带，腰酸，脉细缓无力，舌 质淡胖苔薄白。治疗应以补气温养为主。用补中益气汤加 减：黄芪12克、党参10克、白术9克、茯苓10克、柴胡5克、 升麻5克、枳壳9克、大腹皮9克、炮姜5克、广木香5克。

实胀发生在月经来潮前1～2天，腹胀如鼓， .胸闷胁肋 胀痛，坐卧不舒，乳房作胀但无块可摸及，得矢气则舒服， 胃口不好，月经延迟，量少、色紫，平素多白带或有妇科炎

症，脉弦苔薄白。治以疏肝理气，行气化湿。处方：①柴胡 四逆散加味：柴胡、白芍、炙甘草、枳壳各6克、前胡5克、 大腹皮9克、小茴香3克、当归9克、荔枝核30克、益母草 12克。②防风汤(《医心方》):防风5克、川朴、枳实、 白术各9克、葱白三个(碎冲)、桔梗5克、甘草5克。此 方用于湿阻肝郁，脾运不振，脾气不虚的经前腹胀、月经失 调，或妇科炎症，效果很好。如果腹胀为主伴有腹痛加川芎 3克行血中之气；气滞明显，腹胀大如鼓加槟榔9克、赤小 豆15克。气阻经行后期加香附、泽兰、瞿麦各9克；气阻素 体偏寒加桂枝6克、小茴香3克。宫颈炎症较重加皂角刺10 克；带下夹血加海螵蛸10克、茜草9克、大小蓟各12克；体 质较虚弱加生黄芪12克。经期腹胀，来潮时间延长，必有瘀 血残留，用鸡血藤30克、泽兰15克煎服，有祛瘀消胀的作 用 。

平时调理用中成药：

补中益气丸，每日2次，每次10克，温开水送服。善治 脾虚气陷，经净后腹胀。

参苓白术丸，服法同前，脾虚腹胀便溏者宜服。

四制香附丸或越鞠丸，服法同前。善治肝气郁结、气滞 或痰湿内阻腹胀。也可在经前3～5天服用。

砂仁或蔻仁3克，杵泡当茶服，经行时气机郁滞、胸闷 腹胀难忍者可用。

针灸疗法：

体针：取中脘、关元、内关、足三里、三阴交五穴，于 经前一周隔日针刺1次，足三里、三阴交可加艾炷温针灸。

雀啄灸：适于气虚脾运不健，经行时或平素时有腹胀纳 呆的妇女，雀啄灸足三里穴。足三里为保健强壮穴，有益气

消胀健脾，增进食欲的作用，也是滋化源调月经的简易方 法。将艾卷燃着一端，使燃着的一端对准足三里穴，一起一 落，好象鸟雀啄食形状。当火力接近皮肤穴道处时，病人有 一种灼热的感觉，每次15分钟，连续10～15天。

**83.** **如何治疗经前或经行头痛?**

有些妇女所患的头痛十余年都治不好，医生诊断为血管 性头痛，给服些谷维素及镇静剂等药，但总不能彻底治好。 那么请您注意头痛是否随着月经来潮而周期性发作，如果有 这种规律就是经前头痛或经行头痛。这些头痛在生育期妇女 或更年期妇女比较多见。有的在月经要来之前，头痛就是月 经来潮的预兆，有的妇女月经来潮仍然疼痛不止，而又有的 妇女在月经将要干净时头痛。痛处有前额痛、眉棱痛，有头 顶痛，有后项痛，也有两太阳穴连及耳部都痛，有的头痛引 得目珠也痛；痛势也不相同，有剧烈疼痛如刀劈，恶心呕吐， 有抽跳痛，有隐隐痛，有胀痛、头重等等。经前或经行头痛 多发生于体质虚弱，或平素肝旺湿阻，月经量多或量少的妇 女身上，往往因精神刺激及气候变化而诱发。

(1)瘀血头痛。症状：头痛痛有定处，痛在月经来潮前1 ~2天，月经涩少不畅，色紫黯如药膏，舌质瘀紫，脉细涩 迟。治宜血府逐瘀汤(《医林改错》):当归9克、生地12 克、桃仁9克、红花9克、枳壳6克、赤芍9克，柴胡5克、 枯梗5克、甘草3克、川芎5克、牛膝12克。或癫狂梦醒汤 加减：桃仁12克、柴胡5克、香附9克、木通5克、赤芍9 克、半夏9克、大腹皮9克、青皮5克、苏子9克、甘草5 克、香白芷3克、川芎5克。瘀血引起的头痛，病史比较 长，甚至患病十余年，有的有瘀血史可寻，有的是久痛入络，

在治疗时以活血行瘀为主法，配合补肾益脑的药物，如肉苁 蓉10克、潼蒺藜10克、枸杞子12克、补骨脂9克。

(2)肝经郁火头痛。症状：头痛以头顶痛或两颞部痛连及 耳部为主，有时抽痛，跳痛，恶心呕吐，每于月经前1～2 天发作，心烦易怒，口干，乳及胁肋胀痛，耳痒，月经涩 少，色紫、有血块，脉弦数，苔薄黄。治宜清肝解郁、理气 调经。用夏枯草12克、石决明18克、香附9克、郁金9克、

浙贝母12克、橘叶30克、橘核20克、白蒺藜9克、橹豆衣或 黑橹豆20克、丹皮9克、赤芍9克。处方中浙贝母不是理气 化痰药，浙贝母性味轻清，能散郁热，软坚散结， 一般用15 克，可以用到30克。 /

(3)肝阳头痛。症状：头痛头晕，恶心呕吐或血压偏高， 口干失眠，月经先期，量多色鲜红，舌红脉弦数。治宜平肝 潜阳。用天麻钩藤饮加减：天麻5克、钩藤(后下)12克、 川芎3克、生石决明(先下)15克、白芍10克、枸杞子12克、 杭白菊10克、合欢皮12克、硃砂拌茯苓10克、省头草10克、 益母草12克、女贞子20克、仙鹤草20克。如果月经量少可以 加川牛膝15克、炙香附10克、丹皮9克。如果月经干净，头 痛缓解，仅感觉头晕、腰酸，平时可以服些滋补肝肾的药： 当归9克、熟地12克、白芍9克、山茱萸9克、女贞子20 克、茯苓9克、橹豆衣12克、白术9克、钩藤10克、陈皮5 克、红枣五只。每日一剂或服二剂停一天调理。

(4)肝肾不足头痛。症状：头痛发于月经来潮以后，眉棱、 目眶及眼珠干涩而痛，视力模糊，月经量多或淋沥不净，色 鲜红，腰酸，耳鸣，少寐口干，脉细数，舌红嫩少苔。治宜 滋养肝肾。用杞菊地黄汤加味：枸杞子12克、杭白菊9克、 熟地15克、淮山药12克、茯苓9克、山茱萸9克、潼蒺藜10

克、麦冬10克、当归9克、白芍9克。月经淋沥不净加女贞 子15克、早莲草15克、炙龟板12克，或用杞菊地黄丸调理， 每日2次，每次服9克。

**84.** **怎样治疗经行发热?**

有些妇女月经前或月经来潮时发热1～2天，热度在38 ~39℃左右，有的伴有扁桃体炎或化脓性扁桃体炎，月月如 此，随着周期而出现，随着月经干净而消失。这种情况称为 月经周期性发热。

临经发热恶寒、咽痛、扁桃体化脓，月经量多，口干舌 嫩红，脉细数。治法应以清热凉血为主。处方以荆芩四物汤 加味：荆芥穗5克、淡黄芩9克、当归9克、川芎5克、生 地15克、白芍9克、射干4克、马勃4克、仙鹤草15克、茅 根12克、香附9克，此方可在临经未发热时先服，连续服三 个周期。

经行发热，月经提前或淋沥不净，形体消瘦，平素手心 灼热，入夏则发低热，足跟痛，脉细数，舌嫩红少苔。治宜 滋阴清热调经。处方：生地15克、地骨皮10克、青蒿、白芍、 丹皮、知母各9克、炙鳖甲12克、当归9克、黑芥穗5克、 黑橹豆20克。

临经发热腹痛，按之不适，月经后期，量少色紫，面色 少华，脉弦数，苔薄腻、舌淡。治宜清热化瘀。用柴芩生化 汤：柴胡9克、淡黄芩9克、当归9克、川芎5克、桃仁9 克、炮姜5克、益母草15克。月经周期性发热，多见于平时 体质较差的妇女，或患有慢性咽炎、扁桃体炎、盆腔炎等， 经期抵抗力减低，邪毒乘虚而发，所以除药物治疗外，平时 要加强体质，适当服些调理身体的药，及时治疗咽炎、扁桃

体炎等疾患，可以减少经期发热的发生。

便方二则：①炒荆芥5克、薄荷5克、红糖适量，水煎 服，每天1剂，连服3天。治疗经期外感发热。②当归10克、 川芎9克、益母草12克、荆芥穗5克，水煎服，每天1剂， 服2～3剂。治疗经行不畅，瘀血阻滞发热，经量增加后即 停 服 。

**85.** **经前及经行烦躁怎样治疗?**

郁火引起的烦躁宜清肝、疏肝、泄肝，处方：①汤剂： 丹栀逍遥散去生姜加绿萼梅、八月扎各9克、天花粉12克； 硃茯神9克、煅龙骨30克(先煎)、夏枯草12克、白芍9克、 酸枣仁9克、黄连3克、生石决明30克(先煎)、白菊花9 克；龙胆泻肝汤加减：龙胆草5克、山栀9克、生地15克、 车前子12克、钩藤12克、川楝子9克、泽泻9克、炙香附9 克、浙贝12克。上海妇科名家已故朱小南医师生前曾用甘松 香为主药治疗妇女经行心烦。验案如下：周××,33岁，已 婚。经期尚准，惟临经时头晕胸闷食欲不振，常易心烦，夜 寐不安，脉细数、舌质绛，苔薄黄。诊断为肝木郁结，阴虚 火动，治以养血逍遥兼清内热法。甘松香3克、生地9克、 石斛9克、制首乌9克、白芍6克、制香附9克、炒枣仁9 克、合欢皮9克、枸杞子9克、稽豆衣9克、青蒿9克。先 后治疗4次，恶心时去首乌加姜半夏，有带时加樗根皮、海 螵蛸，历时二月余，经行心烦始告痊愈。方中甘松香为主药 开郁、醒脾悦胃，以生地、石斛、白芍养阴，枣仁、枸杞子

养心安神、滋养肝肾，香附疏肝理气，合欢皮蠲忿息怒，稻 豆衣、青蒿养阴血清肝风退虚热而解烦。(《朱小南妇科经验 选》)

②中成药：丹栀逍遥丸，每日2次，每次9克，月经前 一周开始服；当归养血丸，每日2次，每次9克，月经干净 后开始服，连续服用半个月。养血安神丸，每日2次，每次 8片，月经前一周服。

心火烦躁，治宜清心泻火、滋养肝肾。处方：①汤剂： 黄连阿胶鸡子黄汤加减：黄连3克、阿胶9克(烊冲)、五 味子5克、丹参12克、丹皮9克、枸杞子9克、鸡子黄一个 冲入药汁、硃砂拌麦冬10克、鲜生地20克、夜合欢12克，水 煎，每日一剂；导赤散加减：生地15克、通草5克、淡竹叶 12克、生甘草5克，月经量多加焦山栀9克、丹皮9克、侧 柏叶10克、煅龙骨、煅牡蛎各15克、龟板12克、十灰丸15克 (包煎);月经过少加茜草9克、蒲黄6克、地榆、丹参各 12克、茺蔚子9克、柏子仁、泽兰各10克。七情所伤，心神 躁扰不宁，心中烦乱，睡眠不安，舌质红苔少，脉细弦者，

用甘麦大枣汤(《金匮要略》):小麦30克、甘草9克、大 红枣7枚，加枣仁9克、柏子仁9克、竹茹10克、野百合15 克、生牡蛎15克水煎服。症状较重可日服二剂。

②中成药：天王补心丸，每日2次，每次5克。归芍地 黄丸，每日2次，每次9克。柏子养心丸，每日2次，每次 1 丸 。

饮食宜忌：经前或经行烦躁，除及时服药治疗外，平时 若能注意饮食宜忌，同样可以减少疾病的发生。

①平时服猪肝蒸柏子仁：猪肝半斤，柏子仁20克，将猪 肝洗净切成小块，加入柏子仁蒸熟，有两种吃法：用加热的 黄酒配猪肝，分2～3次服完(黄酒饮量可视各人酒量情况 面定，一般可饮30毫升，也可每晚服)。不会喝酒的妇女可 以将制好的猪肝当点心或作菜肴均可。有养心气、补肝肾、

益智安神除烦的作用。

②湘莲每天30克，水浸后去皮，加水煮熟，放冰糖迢 量。服用时不要去芯，有健脾宁心安神的作用。平时要忌食 辛辣、煎炸、有刺激性的食物。

针灸疗法：取穴神门、足三里、三阴交(见前文),于 经前一周开始针治，隔日一次。

**86.** **有些妇女经中期的腹痛、阴道出血怎样治疗?**

妇女经中期腹痛和阴道出血在现代医学称为“排卵期出 血”。但也要排除一些器质性病变，如子宫内膜癌患者除月 经持续时间较长外，还可以伴有经中期出血。为了确诊，做 一些妇科检查是必要的。

经中期出血在中医属于崩漏。年轻妇女和已婚生育期妇 女都会出现，但以未婚女子多见。本病的发生与情志抑郁， 劳累紧张，或房事不节有关。年轻妇女患有经中期出血，治 疗重点应放在疏肝、清肝、解郁上。可用丹栀逍遥散去生 姜：丹皮、山栀、白术、当归、白芍各9克、薄荷、柴胡各 5克、茯苓10克、甘草3克，加生地15克、黄柏9克、血余 炭10克。已婚妇女经中期出血，治疗以滋肾阴泄肾火为主， 方用两地汤：生地15克、地骨皮9克、玄参、麦冬、白芍各 10克、阿胶12克烊冲，加炙龟板、地榆炭各12克、血余炭10 克。药物治疗之外，还要避免各种精神刺激，注意经期不要 过分劳累，性生活不能过频等。

便方和饮食疗法：出血期间也可以服下方止血。

①黑木耳30克，用微火炒香，加水两碗煮熟，加冰糖适 量，每天食用，有凉血止血、助脾气缓肝益肾的作用。

②藕节5～6个，切碎后用红糖水煎，每天服1次。

③木贼草9克，烧炭、研末，水酒各半冲服，出血时 服，有清肝止血作用。

**87.** **经前或经行关节痛、腰腿痛怎样治疗?**

有些妇女关节红肿且痛，皮肤上有小红斑，随着月经周 期而发作，检查抗 “O” 不高，血沉也不快，类风湿因子阴 性，有类风湿关节炎症状，但缺乏实验室诊断依据，月经量 少或后期或先期，胃口不好、经行腰腹痛。治宜化湿通络调 经，用防已黄芪汤(《金匮要略》)加味：汉防己12克、生 黄芪15克、白术10克、细辛3克、焦白芍10克、当归9克、 威灵仙10克、川牛膝12克、虎杖12克、香附9克。或用当归 9克、黄芪9克、川牛膝9克、防风4.5克煎服。

月经来潮关节酸痛，下肢酸楚乏力，腰酸，月经过多， 头晕目眩，夜寐不深。治宜养血疏筋、益气固经，用：①举 元煎(《景岳全书》)加味：党参、生芪各12克、当归9克、 川芎5克、白芍9克、生熟地各12克、枸杞子10克、丝瓜络 9克、首乌藤15克、木瓜9克、甘草3克。②四物汤加味： 防风3克、苍术9克、当归、白芍各9克、川芎5克、生熟 地各12克、豨签草15克、狗脊12克、川断10克、桑寄生12克。 中成药：①腰痛丸：每日2次，每次9克，行经后开始服。 ②鸡血藤片，每日3次，每次5片。平时可根据自己的酒 量，喝些药酒，如冯了性药酒、三蛇酒等，可在晚上临睡前 服一汤匙。如果月经过多则不宜服用。

**88。怎样防治倒经?**

笔者曾见到一位已婚妇女，尚未生育，患有咳血一症， 形体日见憔悴，月经也不断减少，家里以为是肺痨。她自己

也十分紧张，怕成为“干血痨”。但医院多次检查，胸片正 常，血沉正常，气管镜检查也正常，不是肺痨病也不是支气 管扩张症。查不出原因，因为月经太少，就来妇科治疗。根 据病情，询问病史知其咳血时间都在月经期间或月经期前发 生。诊断为倒经，按照中医治疗倒经的方法进行治疗后，咳 血停止，月经恢复正常，事隔半年怀孕。

倒经又称逆经，或代偿性月经，随着月经来潮周期性地 发生鼻子出血、咳血、牙龈出血等，以鼻子出血为多见。这 种情况多见于肝旺，或郁怒烦恚的未婚或中年妇女，由于肝 火上炎而发生。归经汤(验方)治疗倒经，有很好的疗效，

介绍给读者作为治疗的参考。适应症：肝郁血热，经前或经 期常有吐血，或鼻子出血，色红量多，头痛、心烦易怒，夜 寐不安，胁胀，乳房胀痛，大便干结，口干而苦，月经量少， 质稠粘，行而不畅，脉弦数，舌边舌尖色深红。处方：炙卷 柏10克、益母草15克(或茺蔚子10～15克)、川牛膝15克、 瓦楞子30克。归经汤中用瓦楞子是因为瓦楞子性咸入肝脾两 经，有软坚散结消瘀的功效，加上蛤壳类药物质重，能潜阳 调气活血，配牛膝下行，疏利泄降。血随气下，使上逆的气 血下达胞宫。若阴虚火旺，归经汤加养阴润燥，或养阴滋水 药物，如知柏地黄汤或益阴煎(制首乌15克、黄精12克、熟 地15克、天冬、麦冬、白芍各10克),或与清金汤合用(桑 叶15克、白茅根12克、麦冬10克、侧柏叶10克、知母9克、 藕节炭12克)。

治疗倒经要注意几个问题：①服药时间最好在经前一周 左右，症状还未发作时候服，以便控制症状的发生。②倒经 除出血过多外，止血药要少用，以清降顺气为主，使血能宁 静，下达胞宫，增加月经量，上逆的血也会自然而下。③经

净后仍要治疗，针对身体情况，不足的要补，肝郁的要疏。 治疗期间不要吃辛辣食物，心情要安静，戒恼怒。

便方：①茅根30克、侧柏叶12克、白糖、黑豆、棉子各 30克、大枣4个，水煎服。②鲜茅根60克、土牛膝15克，水 煎服，每天1剂。③小蓟草60克煎汤服，每天1剂。④鼻出 .血量多难止者，可服紫雪丹1~1.5克，用冷开水送服，对于 肝阳上亢，肝火上燔的鼻子大出血有很好的止血作用。

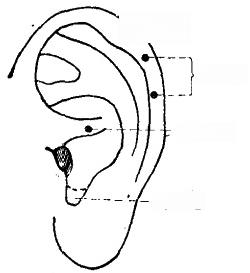
**89.** **怎样治疗妇女痤疮?**

中医治疗痤疮主要是治疗月经失调。如果月经后期，量 少色紫，心烦失眠，可按照肝郁气滞郁火型治疗。在月经来 潮前服清肝散郁化湿活血调经的药物，用丹栀逍遥散加减： 丹皮、山栀、柴胡、郁金各9克、薄荷4克后下、白蒺藜10 克、赤小豆20克、当归9克、山楂15克、柏子仁、泽兰各10 克 。

如果经行后期、量少、色紫暗、经行不畅、腰疫腹痛、 纳呆胸闷、经前面部背部痤疮绽露、热痛而痒，苔薄腻、舌 色暗、脉弦，治宜活血化瘀，用桃红四物汤(《医宗金鉴》): 桃仁9克、红花6克、当归、白芍各10克、生地15克、川芎 3克，加苍术6克、川朴花9克、月季花5克、茯苓皮15克、 泽兰叶12克。经前5～7天，每天1剂，水煎分头、二汁服， 经行后停服。

刺血疗法治疗痤疮(浙江中医学院附属医院)。方法： 用三棱针在两侧耳轮刺血点(图26)直刺约0.1厘米，用手挤 出如珠状血滴，再在一侧耳轮脚处用眉毛刀划破长约0.3厘米 的表皮，见有渗血即可，并埋入药粉(大蒜与胡椒5:1) 如绿豆大，胶布固定，两侧交替埋药，2～3天一次，10次

为一疗程。注意针刺及割治处用75%酒精消毒，三棱针及眉 毛刀浸在器械消毒液中，用时再擦以酒精防止感染。孕妇及 易出血患者不用此法，治疗期问停止内服外敷药物。



- 耳 轮

放血点

-耳轮脚

内分泌

图26 耳轮放血点

病案介绍：朱××,女，22岁。颜面及背部丘疹发病6 ~7年，经潮时颜面尤多，诊断为痤疮。9月28日开始行刺 血疗法，隔天1次。3次后丘疹明显减少，无新的丘疹发 生。第5诊为10月12日经将潮，痤疮增多，于经行时暂停治 疗，经净后继续，相继治疗二月余，丘疹已褪，新的也未发 生，经前亦未出现。

耳穴埋针治疗痤疮(贵州省湄潭县人民医院),取穴： 内分泌，在耳屏切迹内面约0.2厘米处(图26)。针具：揿针 式皮内针，平时浸泡在75%酒精中消毒备用。方法：耳部穴 位常规消毒后，用镊子夹住针圈，将针头对准选定穴位，稍 捻转一下再掀入，然后以胶布固定，7~10天为一疗程。埋 针期间，患者每天早晚自行按压埋针处数次。不能在面部搽

任何膏、脂之类，忌辛辣、酒等刺激物。埋针处胶布不能受 潮，否则容易掉下。

青年痤疮验方：苦参、玄参、沙参、党参各100克，胡桃 仁30克，四参共碾为末，再入胡桃仁同碾，过罗，水泛为丸， 如豌豆大。用法：每晚睡前用茶水送服10克。服药期间。忌 食葱、蒜、辣椒等刺激性食物， 一般服药一料即愈。(《中 医杂志》1982年第12期)

另外还要注意面部皮肤清洁，常用温水洗脸，香皂及酸 性肥皂不宜使用，硫磺肥皂是去除油脂比较理想的肥皂，可 以使用。有刺激的化妆品也要少用。痤疮不能用手去挤压， 否则容易变成毛囊炎，或继发感染形成疤痕。少吃甜腻、煎 炸食品，更不能饮酒吸烟。保持大便通畅。心情不能太急 躁，也不能生闷气。性情开朗，多参加集体活动，痤疮是会 消失的。

**90.** **怎样治疗经期阴门吊痛?**

有些妇女月经将来或月经期间阴门吊痛，抽掣或如撕裂 样，坐立不安，难以明言。本病的发生与肝经气血郁滞或肝 经血虚不得濡养有关，经期阴门吊痛要分清虚实。

(1)月经多，质稀薄，阴门吊痛，有下坠感，睡下后舒 服，属于肝血不足，气虚下陷引起。治疗要补肝养肝，益气 举陷。处方：当归芍药散(《金匮要略》):当归、炒白芍、 茯苓、白术、泽泻各9克、川芎5克，加黄芪12克、川楝子 9克、枸杞子12克、萸肉9克、甘草5克。

(2)如果阴门拘急而痛，小腹发冷，月经量少色如咖啡， 为肝经虚寒，治疗要暖肝理气养血。当归芍药散加小茴香3 克、橘核、荔枝核各30克。

(3)肝郁气滞，胞脉受阻，阴中掣痛不已。用川楝汤加减： 川楝子9克、小茴香3克、乌药、延胡各9克、桂枝5克、 细辛3克、当归9克、川芎5克，有温通血脉、养血活血的 作 用 。

(4)若阴门胀痛如撕裂，为气滞血瘀，治疗以理气化瘀温 经通络：熟附片3克、琥珀5克分冲、泽兰12克、桂枝5克、 丹皮9克、枳壳6克、甘草4克。

**91.** **有的妇女月经来潮会发生精神病，怎样治疗?**

随着月经周期而发生的精神病，每次发病临床症状相 同，间歇期症状全部消失，如同常人，称为周期性精神病， 以女青年比较多。在经前发病的为多，经期或经适净后或经 前、经后发病的比较少。精神病治愈后月经也会正常。在治 疗这类精神病时必须注意使月经能够畅行，消除瘀血扰乱神 明的因素，与治疗其他精神病有所不同。

中医随其表现不同进行分型治疗。

心血不足型：又称脏躁症，见临经或经行时夜寐不安， 心悸胆怯，心神不宁，焦躁不安，悲伤欲哭，悲喜不定，月 经后期，量少，色淡，脉虚细，舌淡苔薄白，治宜甘润缓 急，养心安神，佐以理气调经。用甘麦大枣汤加味：炙甘草 10克、浮小麦30克、红枣10只、当归、白芍、硃砂拌茯苓各 9克、枣仁10克、菖蒲6克、制香附10克、益母草12克。

肝郁火旺型：焦躁易怒，心烦多言，或狂躁不安，不避 亲疏，撕毁衣物，结膜充血，月经先后无定期，经行不畅， 量少色紫，脉弦，苔黄腻。治宜：开郁安神，舒肝活血，调 经。用甘麦大枣汤加白蒺藜10克，合欢皮12克，绿萼梅9克， 玫瑰花5克，桃仁、山楂、柏子仁、卷柏、川牛膝各12克

等。

心肾不交型：月经将潮，无故悲哭，耳鸣幻听，心烦不 安，少寐或彻夜不眠，腰酸，月经后期或月经先期，量少色 鲜，舌红而干，脉虚数。治宜：滋养心肾，清肝舒郁，理气 调经。用甘麦大枣汤加百合、地黄各15克，柏子仁、卷柏、 泽兰各10克，广木香、月季花、远志各5克。

痰浊闭阻型：身体较肥胖，经前表情呆滞，倦怠嗜卧， 语无伦次，或沉默寡言，月经后期量少，色黯质粘稠，脉弦 滑，苔白腻。治宜理气化痰，解郁开窍。处方：①黄连温胆 汤加减：黄连3克，半夏、枳实、茯苓各9克，陈皮5克， 竹茹、胆星、郁金各10克，川牛膝12克，益母草12克，香附 9克。②生铁落30克，百合12克，琥珀1.5克另冲，生地12克， 茯神9克，牡蛎12克，灯芯1束，炙甘草4.5克，丹参12克， 郁金9克，香附9克，水煎服。经行前7天开始服，每天1 剂。

气滞血瘀型：发病多在月经来潮前，或发病后月经停 止，病治愈后经潮。症状为坐卧不安，面色暗或神情呆滞， 双目凝视，苔浊腻或舌质紫黯。治以活血化瘀为主，处方： 癫狂梦醒汤(《医林改错》):桃仁12克～24克、红花6~ 10克、柴胡5～9克、青皮6克、半夏10克、木通5克、陈 皮5克、赤芍9克、苏子9克、甘草4.5克。

经前或经期精神异常的发生，与妇女体质类型有关，容 易兴奋或容易激动，或终日抑郁、双眉紧锁的妇女或经常患 失眠、神经衰弱的妇女容易发生此病。同时，与月经的正常 与否关系比较密切。患有经期精神病的妇女，月经大多数后 期，经量少。治疗时要同时调经，使经量增加，瘀血不致于 扰乱神明，对减少或减轻周期性精神病发作有一定的作用。

少女患经期精神病在治疗时要顾及肝、肾，以及多作精神上 的宽慰，解除她的某些精神刺激。

饮食调理：

糯麦灵芝粥：糯米50克、小麦60克、灵芝50克。将糯米、 小麦、灵芝洗净，灵芝切成小块用纱布包好，放入砂锅内加 水两碗，用文火煮至糯米、小麦熟透粘稠，加白糖食用。每 天1次，服5～7次有效。有健脾益气，养心安神、宁志的 作用，善治妇女心神不宁。

验案举例：

患者16岁，未婚，1965年6月11日因坐卧不安，猜疑， 行为紊乱入院，当时诊断为精神分裂症，经胰岛素治疗17次， 病情缓解，自知力恢复。停止治疗不到1月，于7月12日又 发病，紊乱激惹，言语增多，再予电休克，氯丙嗪治疗2周 后病情缓解。至8月12日再发病，续作电休克治疗仍不能控 制。一周后病情自行缓解，确诊为周期性精神病。改用中药 活血化瘀法治疗，方用达营汤：三棱、莪术、赤芍、大黄、 桃仁、丹皮、柴胡、青皮、黄芩、香附各15克，红花、龙胆 草、川芎各9克。但9月7～9日曾一度言语增多，发作未 能完全控制，仅其程度减轻，继服50剂，并用达营丸后病缓 解，巩固2个月出院。经13年随访除月经来潮前情绪略有波 动外未见精神症状。

达营丸的药物组成及制法、服法介绍：

组成：三棱30克、莪术60克、赤芍30克、大黄30克。

制法：上四味药量配2剂，研粉，再以1剂浓煎2次， 取其药液与药粉制成丸剂。

服法：汤、丸同服，汤剂每日1剂，水煎分2次服；丸 剂每天服2～3次，每次15克。 一直服至下月发病日期后1

周左右(约服30～40剂),可控制病情。单服丸剂，剂量同 前，连续服2个月，症状不发作后，再续服3～4个月，以 矾固疗效(《中华神经精神科杂志》1982年第3期)

**92.** **什么叫更年期综合征?怎样诊断?**

妇女到了更年期，生殖机能逐渐开始消退，直至成为老 年性的生殖机能消失。大多数的妇女在这段时间都会感到身 体有某些不舒服，一般都比较轻，能够自然渡过。也有些妇 女很难适应生理上的变化，症状比较严重，持续时间比较长， 除了月经紊乱外还有其他异常表现，如心情烦躁，容易恼怒， 心悸，失眠，健忘，口干咽躁，或血压升高，或轰热汗出， 或浮肿便溏，倦怠乏力，身体发肿等。在更年期出现一系列 以植物神经功能失调为主的这些症候，医学上称为“更年期 综合征”,或称“经断前后诸证”。如果按照系统，可以归 纳为以下八个方面：①类似血管运动神经障碍症状：发热， 发冷，浮肿，心跳，胸闷等。②类似精神神经障碍症状：头 痛，头晕，耳鸣，焦躁不安，烦躁易怒，性情怪僻或容易猜 疑。③运动器官障碍症状：肩关节运动失常，俗称“五十肩”; 腰痛，关节痛，脊椎痛等。④知觉障碍症状：知觉过敏，皮 肤有蚁爬样感觉，或身上到处搔痒，或如针刺、游走不定， 或一阵阵脸部发热等。⑤皮肤分泌障碍症状：出汗，头面胸 部更容易出汗，或稍动后就出汗，口干等。⑥消化系统障碍 症状：嗳气，呕吐，食欲不振，腹胀，大便秘结或稀薄。⑦ 泌尿系统方面：小便次数变多，晚上小便更多。或小便后还 想解。⑧其它方面：如肥胖或消瘦，或咽喉如有物梗塞，白 带增多。妇女更年期出现症状的多少，与原来的健康状况有 一定的关系，与妇女神经系统的稳定性也有关系。比如遇事

不急躁、稳健的女同志，到了更年期很少会出现精神神经系 统障碍的症状。若平时郁郁寡欢或性情急躁，更年期精神神经 障碍症状就表现得更为显著,有的甚至出现更年期精神病。

诊断更年期综合征主要依据病人的自觉症状，如月经紊 乱，经量或多或少，有潮热、自汗，情绪不稳定等。由于妇 女在这一时期易发生其它疾患，如生殖器肿瘤、冠心病、高 血压等。因此必须排除这些器质性病变， 一般有以下几种情 况：①月经紊乱应与生殖器肿瘤相鉴别，可以作妇科检查判 别。②胸闷、心悸、眩晕应与冠心病及高血压相鉴别，可以 通过心电图等检查判明；另外更年期高血压多为短暂性的血 压升高；③轰热、潮热、出汗、烦躁等应与甲状腺机能亢进 相鉴别，甲亢发热、出汗多为持续性，以白天为主，而且可 以通过甲状腺机能检查来鉴别。④类似泌尿系感染等病变的 尿频、尿急、浮肿等症状，可以检查尿常规，更年期综合征 有尿频、尿急，但尿常规正常。⑤头痛、视物模糊应与老年 性白内障或青光眼区别，只须进行眼底检查就可明确诊断。

更年期综合征病案：

高×,49岁，初诊：1974年3月22日。

主诉：头晕、头胀、心烦躁汗二年余。

现病史：两年多来经常有头晕、头胀、心慌、气短、烦 躁汗出，右上肢麻木，伴有月经先期，量多，色红，有块。 血压180/120毫米汞柱，内诊检查：子宫约八周孕大。

舌象：舌质暗红。脉象：弦滑。

西医诊断：①更年期综合征；②子宫肌瘤。

中医诊断：阴虚肝旺，血分蕴热。

治法：养阴清热，凉血平肝。

方药：桑叶、菊花、黄芩各9克，生地、白芍各12克，

麦冬、女贞子、旱莲草各9克，生牡蛎、生龙齿各30克，阿 胶15克。

服上方20余剂后，症状好转，经期提前3～4天，血量 减少1/3,血压160/90毫米汞柱。配芩心丸每日服9克，以巩 固疗效。

芩心丸：黄芩2斤，醋泡一昼夜后晒干，共泡三次，研 细末，水泛为丸。取其凉血清热的作用，经醋泡后，取其酸 入肝，以清肝热，饮肝阴。(《刘奉五妇科经验》)

**93.** **怎样治疗更年期综合征?**

更年期综合征临床表现虽然比较多，但其治疗应以肾为 主，通过药物纠正肾阴、肾阳的偏胜或偏衰，减轻症状，使 之能比较顺利地渡过更年期。更年期月经紊乱，不必调经， 如果月经过多或带经时间过长，或行经次数过频，可以根据 原因服一些止血固经的药物，避免出血过多而影响身体。

(1)肾阴不足型：见月经周期紊乱，量少或量多色鲜 红，心烦易怒，头晕耳鸣，视力模糊，失眠多汗，面部烘热， 舌红，脉细数。治宜补益肝肾，滋阴潜阳。用杞菊六味丸汤 剂：枸杞子、杭白菊、制萸肉、丹皮、茯苓、泽泻各9克，

熟地、淮山药各12克，加元参12克、龟板、旱莲草各12克、 女贞子20克。水煎，每日1剂，服5～7剂后见效。随证加 减：①头晕、血压偏高，方中熟地改生地20克，加石决明18 克先下；②面部轰热加灵磁石18~24克先下；③月经淋沥不 止，上方去泽泻加侧柏叶、莲房炭各9克、龙骨、牡蛎各12 克；④心悸失眠、夜寐不安，加枣仁9克、五味子5克；⑤ 腰疫加炒杜仲、桑寄生各12克，去元参、龟板；⑥胃口不好 去熟地、萸肉、元参，加鸡内金9克、炒谷芽12克、玫瑰花

5克；⑦两颧及鼻间出现暗褐色片状斑，方中去龟板加黑豆 30克、菟丝子18克。

(2)肾阳不足型：症见月经延迟或隔数月来一次，平 时清稀白带比较多，面色晦滞，精神不振，腰疫脚软，有时 颜面及四肢浮肿，胃口不好，大便溏薄，小便频数，甚至不 禁、色清，舌淡苔薄白，脉沉细无力。治宜温养脾肾。处 方：巴戟肉、仙茅、肉苁蓉、潼蒺藜、白术、仙灵脾各10克， 杜仲、党参、淮山药各12克。大便溏薄，晨起腹泻加煨肉果 5克。随证加减：①面浮肢肿、腰膝酸软，加车前子、牛膝 各12克、淡附片5克；②脚膝麻木冷痛，加桂枝6克、牛膝 10克；③小便不禁，夜尿频数，加桑螵蛸、覆盆子各12克；

④白带多，加芡实、金樱子各12克；⑤月经过多加炒阿膠12 克、艾叶、炮姜炭各5克。

(3)肾阴肾阳两虚型：月经周期紊乱，经量或多或少，

头晕耳鸣，腰疫乏力，两足欠温，或怕冷或烘热。治宜补肾 温阳。处方：仙茅、仙灵脾、巴戟肉、当归各9克，知母5 克，黄柏5克。随证加减：①如果舌质红光，加石斛12克、 麦冬9克、生地12克，山茱萸9克；②舌质淡胖加肉桂3克、 干姜3克、党参12克、白术10克、甘草3克；③心烦胸闷失 眠，加女贞子、早莲草各12克，玫瑰花、佛手片各5克、柏 子仁9克、夜交藤15克。

平时调理，丸剂便方调理：如六味地黄丸，参麦地黄丸， 杞菊地黄丸，都可选择服用，每日两次，每次9克。常有浮 肿，胃口不好，可服香砂六君丸或参苓白术丸等，服法同前。 平素容易感冒可服玉屏风散，每日2次，每次服5克；胸闷， 心烦，可服越鞠丸或逍遥丸，每日2次，每次9克。

便 方 ：

①小麦60克、大枣10枚、甘草15克、硃茯神10克，水煎， 每日1剂，适宜于心烦，心神不宁，失眠等。

②蜂乳：每晚临睡前5毫升，温开水冲服。

③两颧及鼻间出现暗褐斑，可常服扁鹊三豆饮加菟丝子： 黑橹豆、赤豆、绿豆各20克，银花、生甘草各10克，菟丝子 20克，每日1剂，除喝药汁外，三豆也可以食用。服5～7 剂。此方也适宜于妊娠蝴蝶斑或分娩后蝶斑未退。

饮食疗法：

①胡桃仁500克。放入锅内炒香，冷却捣碎，每次1 汤 匙，用糖开水冲服，每日2次。更年期妇女肾虚头晕腰痛者 入冬后可以常服。大便溏薄者不宜用。

②红参片10克、桂圆肉50克，加开水适量，放入瓷杯内 隔水文火炖1小时，每天喝汤及吃桂圆肉、参片，分3天服 完。有益气健脾、养血安神的作用，服时忌吃萝卜、芥菜， 感冒、咳嗽、发热时忌用。若口干舌红少苔心烦，上方不宜 服，可用西洋参或皮尾参每天2～3克代茶，禁忌同上。

③芡实、莲子、扁豆各30克，水浸，莲子、扁豆去皮， 加米50克煮至粘稠，食用加糖或加盐适量。更年期浮肿纳呆、 腰酸多带、心悸乏力的妇女可以常服。

④糯麦灵芝粥：制法见经期精神病条。更年期多汗、心 烦、失眠的妇女可常服。

**94.** **绝经后阴道出血怎样治疗?**

有的妇女绝经后半年甚至十几年以后，阴道又流血或流 水，中医称“经断复来”,俗称“倒开花”。发现阴道流血或流 水，都要及时去医院做妇科检查，可以了解外阴、阴道、宫 颈以及子宫的情况。绝经后的阴道出血或流水有的是子宫颈

癌晚期的症状，有的是子宫内膜癌的早期症状。除外癌肿， 还可因肝脾劳伤阴虚血热而引起出血。属于癌瘤病变要按照 癌瘤处理办法治疗。如属肝脾劳伤可用安老汤：党参、生黄 芪、熟地各20克，土炒白术、酒洗当归、山茱萸、酒炒香附 各15克，蛤粉炒阿膠、黑芥穗、甘草、木耳炭、贯仲炭各3克。 或经验方：熟地60克(其中30克炒炭)、枸杞子30克、白芍15 克、枣仁15克、酒炒黄连1克。此方配伍妙在黄连合白芍苦 寒坚阴，两调肝脾，治疗老年绝经后阴道流血。经检查不是 肿瘤引起的患者，效果比较好。

**预防与调理**

**95.** **少女膏春期要注意些什么?**

青春期发育是否健全对于成年时期的体质、健康、智力 都有直接的影响，与人的衰老、寿命也有一定的关系。怎样 使少女青春期过得顺利?青春期要注意些什么?对此少女自 己应有一个正确的了解。在青春期由于身体变化较大，而且 比较突然，有的少女能够适应，但有的就不太容易适应，往 往会发生一时性的生理或心理功能失调。父母、老师要予以 注意，及时给予生理、心理卫生教育。此时心理表现随着女 孩的体质不同而有不同。体弱的少女往往表现为自卑，多愁 善感，沉默寡言，性格孤僻，有些象林黛玉；有的少女较为 壮实，性格泼辣，胆大，容易养成散漫的不良习惯；有些人 娇奢任性，甚至生活放荡走上邪路。家长及老师应根据不同 心理给予启发、诱导，使青春期的女孩不仅懂得生理上的变 化，而且要培养她们有高尚的道德情操，克服孤僻、刻板、 忧郁、任性等缺点，使她们健康地成长。在注意心理卫生教 育的同时也要进行生理卫生宣传。青春期是童年走向成年的 重要过渡阶段。青春期少女体重增加比较快，这时乳房发育、 臀部增宽。有的少女担心自己发胖，为了有苗条的身材，千 方百计控制饮食，并用紧身衣紧束乳房，结果影响身体健康 及影响乳房的发育。从医学上说长期控制饮食，会产生神经 性厌食，最后骨瘦如柴，卧床不起，悔之莫及。青春期由于 身体发育的需要，父母要注意给女孩增加营养，如蛋类、鱼 类、牛奶及蔬菜，要教育她不要挑食，在青春发育期不要服

用阿胶，阿胶滋腻容易影响胃口。青春期最大的变化是月经 初潮，有些少女认为月经是脏的，有害怕和恐惧的心理，甚 至认为做女子倒霉。月经初潮时不知道怎么处理，自己拿块 破布或不清洁的纸去垫血。有的少女在小学里就来月经，她 更不愿向老师揭示自己的秘密，月经期间仍然剧烈活动，游 泳、过食生冷。也有些少女认为月经是病，月经叫“例假”, 月经来潮照例要请假，即使是轻微的活动也不参加，这也是 不必要的。家长要给女孩讲解月经带的使用方法和月经期间 的卫生保健知识。月经初潮期间或以后的月经期间可以适当 参加体育锻炼，如打乒乓球、作体操、练太极剑或太极拳， 这样可以加速血液循环，改善盆腔的郁血，减少月经期间的 腰酸腹胀。月经期间不要过食生冷食品或下水游泳。有了月 经病不要怕羞，应该及时去医院诊治。家长和老师要共同关 心，使少女懂得必要的知识，顺利渡过这生命的重要阶段。

**96.** **妇女月经期要注意些什么?**

“不治已病，治未病”是中医学预防为主思想的具体说 明。妇女经期由于出血使机体抵抗力降低，容易受病邪的侵 袭而发病。注意经期卫生和保健，对于减少疾病的发生是很 有作用的。

(1)适寒温：月经来潮期间要避免淋雨、下水田、游 泳、坐浴，要注意保暖，不要用冷水洗脚。

、(2)节饮食：行经期间饮食要注意，辛辣食物、煎炸 食物、黄酒、烧酒都要少吃，防止发生月经过多；虽则盛夏 酷暑，冷饮也不能多吃，绿豆、百合是夏令解暑良品，但因 性苦寒，经期也要少吃，以防月经后期或痛经的发生。

(3)调情志：月经来潮期间情绪容易激动，稍不顺心

就烦躁恼怒，经期要保持心情舒畅，避免烦恼，才能防止月 经失调和经前失眠、乳房胀痛、头痛等症状的发生。

(4)劳逸适度：月经期间应避免剧烈运动或重体力劳 动。天津市妇女保健所曾对389名女装卸工负重量及健康情 况作了调查，发现负重量越大的妇女发生月经周期紊乱、经 期延长、月经过多及痛经、腰酸痛的机会越多。芭蕾舞女演 员在经期仍紧张训练，她们患月经病的比例也高， 一旦停止 训练，月经就恢复正常，所以经期应避免剧烈运动和重体力 劳 动 。

(5)讲卫生：保持外阴清洁，月经纸垫要放在太阳下 晒，选择纸质要柔软又容易吸水，有条件的可以包好后高温 消毒，衬裤、月经带要勤洗换，也应晒干放清洁处。月经来 潮不要洗盆浴，更不要洗公共盆浴。

(6)禁房事：性生活在经期及月经将干净时都要绝对 禁忌，否则会出现月经过多，周期紊乱，行而难净，腰骶酸 痛等症状。

**97.** **月经失调的妇女饮食要注意些什么?**

俗语讲“药补不如食补”,慢性病人增加营养能促使机 体功能的恢复。若饮食不当，病从口入，也会影响身体的健 康。有些食物会促使病情的发展，甚至恶化。另外，中医治 病又讲究忌口，如明太祖朱元璋做了皇帝后，为巩固自己的 统治，大杀功臣。有位将军名叫徐达，生了一个发背(背部 蜂窝组织炎),对患疮疡者，中医要求忌食鱼腥、油腻、煎 炸、辛辣等食物，而朱元璋却赐给徐达烹调好的肥鹅一只。 徐达明知朱元璋赐鹅实际上是赐死，也不得不吃，徐达当场 吃完肥鹅，不久发背脓毒走散而含冤九泉。

患有月经失调的妇女，也要注意忌口。月经过多，口干 舌燥，心情烦躁，失眠，头痛的妇女，辛热的药物、辛辣的 食物助火动血，在平时要少吃，月经将潮时更应该忌食。红 参、别直参、桂圆、荔枝、阿膠等补品也不宜服用。每天可以 吃些白木耳、黑木耳、绿豆、百合等清凉、滋养的食物。平时 可用杭白菊泡茶，清肝调气。月经后期经量少，腹痛，怕冷 或恶心，腹泻便溏的妇女平时要少吃寒凉食物，即使在盛夏 季节冷饮、西瓜、绿豆等也要少吃。可用茺蔚子洗净，配粳 米、糯米各250克，共磨成粉，红枣500克煮熟后剥去皮、核， 和粉拌匀，做成小饼，蒸熟。在每月月经来潮前两天开始做 点心吃，每天吃2～3次，服7～8天。对治疗临经腰酸， 下肢酸楚，小腹疼痛，月经量少有一定的作用。肥胖妇女经 来后期，经量少或如痰，粘稠成条者，平素要少吃甜腻食物。 瓜果、冷饮多吃也会生寒助湿。蜂乳、蜂蜜、蜂皇浆、麦乳 精、牛奶等是高级营养品，然而肥胖多湿的妇女服用后不但 不见效果，反而会胸闷口腻，食欲不振。这类患者可在经前 用红糖、生姜煎汤以活血散寒，会感到舒服。

**98.** **哪些体育锻炼可以帮助纠正子宫位置不正及防治经**

**前或经行腹胀腹痛?**

子宫位置不正影响经血排出，往往会发生经前或经行腹 痛，月经量少，血色瘀黯。可在经前服用活血化瘀药物促使经 血排出。倘若能再配合适当的体育活动，对于帮助子宫恢复位 置是相当有利的。

(1)每天在适当的时间并腿仰卧，双膝略略屈起，作腹 式呼吸十余次。腹式呼吸是吸气时胸部不扩张，腹部隆起，

呼气时胸部不收缩而腹部收缩凹陷。每天作2～3次。

(2)直立，然后屈膝下蹲，再立起，这样作十次，每 天可以作2～3回。

(3)直立，然后脚跟提起，再放下。脚跟提起如穿高跟 鞋的样子，脚跟放下时象穿平底鞋的样子，每回作20次，每 天做2～3回。

(4)仰卧，左右两腿轮流提腿屈膝，屈膝时膝盖尽量 接触到下颌，两腿每次作10余次，每日作2回。

以上四种运动简单而且运动量不大，只要能每天坚持， 对于改善妇女盆腔血液循环，增强腹肌力量，纠正子宫位置 和促进发育是有好处的。

(5)保健功：搓热双手掌心后分别贴于后腰部，并上下 摩擦50次，待感到局部温热时停止摩擦，掌心仍贴住腰部约 1～2分钟，做时心要静，体要松，全神贯注，动作柔和自 然，意识要和动作相结合，动作要缓慢均匀，做到用意不用 力，动作不宜过猛过火，要圆活，要上下相随，呼吸自然， 在意识导引下逐步将动作和呼吸配合协调。动作次数由少到 多，根据各人体力而定，可多做几次。在月经将行前1～2 天做保健功，能减少经前或经行腰酸腹胀的发生。

**99.** **您可以吃哪种人参?**

人参是古今中外的名贵药材，自古至今都把人参作为上 等补品。

目前市场上供应的人参有进口和国产两大类。进口参有 朝鲜红参和西洋参。朝鲜红参就是平时所说的别直参、高丽 参。西洋参又称花旗参，产于加拿大、法国、美国，我国江西庐 山也有引种。国产参有红参、白参二大类。

人参大补元气，是治疗虚劳的第一要药，有补脾益肺，

生津生血，安心神的作用，对某些危重病人有起死回生之功。 人参既可用于危重病人的抢救，对大出血也有益气摄血、止 血的功效。人参还可作为疾病的善后调理。有些虚弱体质的 妇女把它作为平日调补的良品。但是人参由于品种和炮制的 不同，病人体质也有偏寒偏热、或偏阴虚、偏阳虚的分别， 所以即使作为平日一般调补也要根据体质选择使用。

市售的红参类有：红参、边条参、红参片、红参须以及 高丽参等，都是经过加工蒸制，晒干(或烘干)而成。所以 性偏于温补，高丽参温补益气力最强，性暴而见效快，价格 昂贵，货源稀少，多用于危重症的抢救。红参须作用最次。 另一类为白参类，有西洋参(我国引种的称“种参”)、生 哂参、皮尾参等，都未经过蒸制，性偏凉，作用缓而作用持 续时间长，有益气、清热、养阴生津的作用。适用于气阴两亏的 病人。还有一种是糖参，也属于白参类，为鲜水参灌糖制成， 参体表面有糖结晶出现，味最甜而质地最差。病人体质偏热 或偏阴虚的以服用白参类比较好。如果病人体质偏于阳虚、 气虚、血虚、或偏寒，服用红参类比较适宜。若以季节论， 一般说冬季服用红参类，夏季服用白参类，但气候炎热、出 汗较多时都应停服人参。

参的服用方法也对效果有影响。参一般是切片(若市售 是整枝的参，可以放在锅上烘热，参热后变软，即可用刀切 成薄片)放开水中浸泡隔水炖汁后，分次服用。天气寒凉可 以多蒸一些，若天气转热防馊变质，应该当天蒸当天服完。 参汁也可冲药液服。血虚、气虚、阳虚或心气不足、心血亏 耗的病人，也可以加桂圆肉与人参蒸服。若用于病后调理， 每天服用量可以少一些，服用时间宜长些。每天2～3克隔 水炖服或放在口中噙化。(服参期间最好不要吃萝卜)

俗话说：“大黄救人不为功，人参杀人不为过”。人参 确有起死回生、益神增智、延年益寿的功效。但若不了解参 的种类和作用，不辨人的体质，不分严冬、酷暑，乱用人参， 那就贻害不浅。如外感热病、痰湿壅盛、食滞内积、胸闷腹 胀、胃口不好之人，或暑天，绝对不能服用人参。有些妇女 为月经失调而苦恼，自己服用人参，希望疾病得以调治，然 而却不能如愿以偿。有的服用人参后反使月经延期，甚至闭 经，胸满腹胀，胃口不佳，颜面浮肿。有的服用后月经更多， 经色鲜红，口鼻冒火，心烦失眠。所以要在医生的指导下辨 证选择服用，这样才会很好发挥人参延年益寿、强身补虚的 功效。

**100.** **如何服用阿胶?**

阿膠也叫“驴皮膠”,有补血止血、滋阴润肺的作用。 适用于肺痨咯血、妇女崩中漏下，月经失调。月经过多可止 血，月经过少甚至闭经可以滋血、补血。阿膠炮制不同作用 也有些不同，如蛤粉炒阿膠能止肺咯血，蒲黄炒阿膠多用于 瘀血内阻且又月经过多者，既有止血又有行瘀的作用。

阿膠服法比较多。这里介绍三种：

第一种：单味阿膠的服法：阿膠半斤，放入陶磁或搪瓷 杯内，用黄酒半斤浸泡一天，再放入冰糖或白砂糖半斤。将 此杯置于较大的铁锅或铝锅内隔水文火炖，并用筷搅拌，促 使阿胶熔化。待全部熔化后，离火，自然冷却，凝结后用刀 切成一寸方小块。每天1～2次，每次一小块用适量开水冲 服。适用于血虚月经过少，或阴虚月经过多者。有养血、补 血、止血的功效。

第二种：配合大核桃仁、芝麻的服法：阿胶制作法同前。 144



将核桃肉、芝麻分别炒香(核桃肉去衣)研碎和匀，放入瓶 内盖紧防潮。服用时将一小块熬好的阿胶，加入一汤匙核桃 芝麻，再加适量的白糖，以开水冲服。这样既保持核桃芝麻 香味，也不会妨碍食欲，确是补肾养血佳品。适宜于月经过 多或月经过少，肝肾不足，头晕、目眩、记忆力减退的病人。 有养血调经，补益肝肾的功效。

第三种：配合其他药物，制成膏方的服用法。膏方一般 在入冬后服用。医生根据疾病及病人的体质，辨证论治，处 方用药全面照顾，药物比较多，剂量也较多，如7剂或10剂， 先将所有药物放入大号砂锅中浸泡一昼夜，再煎，分别取头 汁、二汁、三汁。把煎好药渣用纱布挤压，拧出药汁，三次 药汁再放入砂锅中煎，炉火不要太旺，浓缩药汁至2～3斤， 过滤药汁，放入冰糖，阿胶各半斤熔化即成。每日2次，每 次一汤匙，开水冲服。

阿胶滋腻，服后会影响食欲，出现胃脘饱胀的感觉。对 于平时胃口不好的妇女，在服用阿胶前可以先请医生开些帮 助消化的药物，增强脾胃的消化功能。还有些妇女服用阿胶 后觉得口干、牙龈出血、鼻子干燥，甚至反而月经过多。出 现这些情况有两方面的原因：可能由于阿胶货新，出厂不久， 性温助火；也可能病人是阴虚或郁火体质，不适宜服用。有 两种方法可以纠正：①单味阿胶煎时，黄酒可以适当减量， 或以水代酒，放入冰糖煎，减少辛温走窜的作用。在服用时 开始少服些，冲淡些，待适应后再慢慢增加服用量。网遣医 生开些适合自己体质或疾病的药物作成膏方服。怨 救 置年数长的陈阿胶就不大会产生这些副反应。

此外，脾胃虚弱、消化不良、或内有瘀滞 或 伤 藏 的妇女都不能服用阿胶。