

如何通过中医方法辨证解决月经难题

王爱红

(剑阁县妇幼保健院, 四川广元 628300)

作为女性身体健康状况的晴雨表, 月经正常可谓是女人的头等大事。世间事往往事与愿违, 生活中很多女性朋友通常会面临各种各样的月经难题——腹痛、腹胀、腰痛、腰酸、爱发脾气等。月经来的时候烦躁不安, 该来的时候不来更让人坐立难安, 真可谓一言难尽! 对于月经难题, 中医学家有其自身的看法, 而且中医在调理月经方面积累了大量经验, 本文将带领大家一起来了解如何通过中医食疗的方法来辨证解决月经难题!

1 月经难题各不同, 各种症型先搞清

“一千个人眼中有一千个哈姆莱特”, 一千个女人有一千种月经难题, 有的人经期腹痛、腹胀, 有的人经期烦躁不安, 还有的人经期腰酸膝软、浑身疲乏, 每个人的证候不同, 因此要通过食疗来解决月经难题, 首先得弄清楚自己究竟属于哪种症型。中医学家将女性经常遇到的月经症状分为如下几种类型。

1.1 寒湿凝滞证

指女性经期表现出小腹冷痛、得热缓解的症状, 同时经期比较怕冷, 而且往往这样的人经量比较少, 色紫黯有块。这种症型的女性不在少数, 日常生活中, 尤其是冬季, 经常会见到她们一到那几天就抱着热水袋, 因为她们总感觉肚子凉凉的, 偶尔也会出现腹胀, 不舒服, 得用热水袋热敷才感觉好些。

1.2 气血虚弱证

即女性由于气血虚弱而导致在月经后期或月经过后出现小腹绵绵作痛的症状, 有的人则会出现小肚子空坠不适感, 易出现疲倦乏力, 全身倦怠, 面色无华。这类型的女性月经量也往往比较少, 颜色比较淡, 质清稀, 符合这些症状者都属于气血虚弱症型, 而且这类女性朋友通常也会感到没精神、疲倦等, 这都是气血虚弱所致。

1.3 气滞血瘀证

具有这种症型的女性往往在月经前或月经期间出现小腹疼痛, 通常经量较少, 经色紫黯有块, 有的可出现烂肉样物, 同时经期前或经期出现乳房胀痛、胸闷不适等症状。有的人痛感比胀感更明显, 且随着血块排出, 则其痛感会减轻, 提示体内存在血瘀; 有的则表现出胀甚于痛, 痛感有时出现优势消失, 则一般属于气滞。气滞血瘀类型的女性一般会出现经前烦躁不安、爱发脾气等情况。

1.4 湿热瘀阻证

湿热瘀阻证的女性通常在月经前或经期出现小腹灼热、胀痛感, 同时经色黯红且有血块, 平时则存在白带量多色黄的情况, 有的则存在平时小腹疼痛症状, 经期来临时疼痛加剧, 小便赤黄。此类型的女性往往易长痤疮, 平时也长, 经期会加重。

2 症型各不相同, 食疗因人而异

有中医学家指出, 女人要通过食疗来解决月经难题需要掌握三个原则, 即: 月经前要“迎”, 月经中要“养”, 月经后要“补”。不过每个女人面对的月经难题各有各的特点, 各有各的情况,

因此, 食疗时遵循的原则也各不相同。

2.1 寒湿凝滞型食疗建议

此症型的女性体寒怕冷, 因此月经前及月经期要多吃热性食物, 如姜、羊肉, 这些热性食物有助于驱寒, 可以及时补充月经来临时机体对热量的需求。对于姜这种食物, 中药方中经常被作为一味药加入, 就是利用它的生发、驱寒功效, 多用于治疗风寒感冒、脾胃寒证、胃寒呕吐、肺寒咳嗽等疾病。它对寒湿凝滞型女性无疑也是一味不可多得的养生好物。此症型女性的推荐食谱还有姜枣花椒汤、当归羊肉汤、生姜红枣茶等, 不但可驱寒暖宫, 而且也有助于保持一天的旺盛精力。

2.2 气血虚弱型食疗建议

对于气血虚弱型女性, 月经前及经期要注重补益气血。可以煮汤做菜时加一点胡椒粉或直接用艾叶煮水喝, 这些都有助于补益气血。

推荐食谱有阿胶炖瘦肉、乌鸡汤、益母草煲鸡蛋、香附益母草煲鸡汤等。我们知道, 益母草不但具有调经止痛、活血化瘀的功效, 而且能够加强子宫收缩, 促进恶露排出, 鸡蛋富含优质蛋白质, 而且也具有养血安神的功效, 经期前后应该适量多吃一些。

2.3 气滞血瘀型食疗建议

此类型的女性经期前要注重理气, 就是通过食疗让体内的气更顺, 如佛手瓜煲汤、玫瑰花茶等均有行滞止痛、舒缓经前紧张情绪的功效。

推荐食谱有玫瑰佛手花茶, 直接将二者用清水洗净后开水冲泡方茶饮即可。

2.4 湿热瘀阻型食疗建议

湿热瘀阻证即体质偏热, 这种类型的女性则应在经期前及经期食用适量的清热凉血食物, 如苦瓜或佛手瓜煲瘦肉、青瓜、胡萝卜等, 有助于清热解毒, 减轻经期小腹胀痛感, 推荐食谱还有赤小豆煲鲫鱼, 这也是此类型女性经期适宜的食物。

3 结语

需要强调的是, 不管哪种症型的女性, 经期失血后其气血都会变得比平时差一些, 因此经期过后要通过食疗的方法将气血补回来。尤其是前3种证型的女性, 一定要注重经期后的补。补气血的食谱有红枣桂圆肉炖阿胶、红枣桂圆肉煲鸡肉、乌鸡煲枸杞子、红枣桂圆肉煮红糖、老姜切丝炒鸡蛋等。此外, 月经期间不少女性存在精神紧张、睡眠不好等困扰, 中医学家建议在此期间可以喝点薰衣草茶。不过只要月经还属正常, 中医学家并不主张乱用中成药, 如果实在要用, 也一定要在医生的指导下购买并遵医嘱服用, 不可自行服用任何中成药。

总之, 女性的月经是小事, 面对各种月经难题, 要高度重视, 科学认知, 那些小毛病、小问题可以通过正确的食疗来解决, 不过如果怀疑存在某些妇科疾病, 还是应该尽早就医, 在医生的指导下积极对症治疗, 确保身体健康。