



## 壹、月經失調定義

月經失調是婦科最常見的疾病，它不但影響生育而且影響身體健康，中醫所謂的月經失調，是指月經的週期、經量、經色、經質的任何一方面的改變，並出現病態的現象。月經失調可分為月經先期（週期短於 23 天）、月經後期（週期長於 35 天）、月經先後不定期（週期提早或退後無規律性）、月經量過少（經量一至二天即乾淨）、經量過多（暴下不止或經來 10 天仍不停止）、閉經等。臨床上中醫會根據辨證分寒、熱、虛、實給予適當的治療，當然有些人是屬於特殊體質，如兩個月行經一次我們稱為併月，三個月行經一次我們稱為居經，一年才來經一次我們稱為避年，這些都屬常態而且是極少的個案。每月學習仔細觀察自己的月經狀況，以提供醫師正確的訊息有利於疾病的診斷與治療。

## 貳、中醫證型及食療方

輕度或偶發的月經失調可藉由藥膳來調理，介紹六種月經失調證型及合適的食療如下：

### 一、氣虛型

症見面色薄白，精神倦怠，氣短懶言，心悸自汗，頭暈目眩，食慾不佳，舌胖大，苔薄白，脈虛細無力。藥膳：可用黨參 30 克、山藥 30 克、大棗 30 克加水同煮熟，加糖適量調味服食。

### 二、氣滯型

症見心煩易怒，胸脅、乳房及小腹脹痛，經色紫暗夾血塊，甚或氣結成塊，聚散無常，痛無定處，舌質正常或稍暗，苔薄白或薄黃，脈弦。藥膳：可用製香附 10 克（布包）、雞蛋二個、水適量，雞蛋連殼放入煮熟後，吃蛋飲湯。

### 三、血虛型

症見面色蒼白或萎黃，肌膚不潤，頭暈目澀，心悸怔忡，失眠健

忘，手足麻木，月經量少色淡，舌質淡，脈細弱。藥膳：可用當歸 6 克、黃耆 30 克、紅棗 15 克加水 2000cc 煮 15 分鐘，當開水時時飲用。

#### 四、血熱型

症見經血色紅或紫紅且質稠，面紅唇赤，口渴喜冷飲，大便燥結，小便短黃，舌質紅，苔黃而乾，脈洪大而數者。藥膳：可用生蓮藕 250 克、豬排骨 300 克加水煮熟，油鹽調味常服。

#### 五、血寒型

症見經量少、色淡或深紅，小腹冷痛，得熱痛減，面色青白，畏寒肢冷，大便溏薄，小便清長，苔薄白，脈沈緊或沈遲。藥膳：可用老薑 3-5 薄片、加水 250cc 煮 10 分鐘，再加入紅糖 5 克攪拌服食，可溫通散寒。

#### 六、肝鬱型

症見心煩易怒、善太息，精神抑鬱，胸悶納差，常伴胸兩側及少腹脹痛，舌質暗，苔薄白，脈弦或弦細。藥膳：可用小麥 30 克、玉竹 10 克、紅棗 10 個、粳米 60 克同煮粥食。

#### 七、月經失調即飲包，以下藥品須經由醫師指示服用

名稱	劑型	組成	功效	適應症
加味四物湯	即飲包	當歸、白芍、生地、熟地、枸杞子、川芎、砂仁	養血調經	月經失調、經後調養
美麗佳人湯	即飲包	當歸、黃耆、桂枝、大棗	溫補氣血	貧血、倦怠、手足冰冷

#### 參、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號  
1112

電話：02-25916681-

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號  
3121

電話：02-23887088-