



壹、正常月經生理期

正常月經生理：自青春期(9-16歲)來潮，一月一行，持續時間2-7天，總量約50-80ml，經色鮮紅，經質不稀不稠，無較多、較大之血塊，無特殊臭味，無明顯之腰酸、頭痛、體痛等全身症候。除女性初潮一至二年及絕經前後會出現週期之異常外，月經表現的期、色、質、量如有異常變化，則可能有其他疾病狀態

貳、經期時食用蔬果宜忌

- 一、平溫性水果蔬菜可以吃，如：番石榴、蘋果、葡萄、柳丁、木瓜、櫻桃、桑椹、草莓、李子、紅蘿蔔、茼蒿、花椰菜、高麗菜、黑木耳、白木耳、大棗、枸杞子、青椒、山藥、芝麻、地瓜、雞肉、魚肉、豬肉、排骨、豬小腸、豬血、雞蛋、豆漿、白米飯等
- 二、寒涼與冰冷屬性水果蔬菜宜少吃或不吃。例如：任何冰品、西瓜、水梨、柚子、葡萄柚、橘子、柿子、椰子、香蕉、鴨肉、豬腦、蟹、海帶、紫菜、蛤蜊、山竹、蓮藕、綠豆、綠豆芽、豆腐、白蘿蔔、蘆筍、竹筍、菱角、茭白筍、洋菇、香油、大白菜、茶葉、茄子、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、蕃茄、香瓜、奇異果

參、預防經痛保健藥膳

一、益母草茶

- 1、材料：益母草3錢，常歸2錢，川芎1錢、熟地3錢、白芍3錢
香附2錢、生薑3片，可酌加適量加糖
- 2、功效：養血通經，止痛；適於氣血虛弱引起之氣滯血瘀之痛經。
可於月經將行前3天，開始服用3-5劑，至經行後無經痛即可

肆、經後或貧血之保健藥膳

一、加味四物雞湯

1. 材料及作法：烏骨雞半隻或雞腿兩大支，當歸3錢，白芍3錢，熟地5錢，川芎2錢，香附2錢，艾葉2錢，黨參3錢，砂仁1.5錢，杜仲3錢。雞肉先洗，熱水川燙去血水後，將所有藥材與肉加入適

量的水及半碗米酒後，放入電鍋內燉煮即可

2. 功效；益氣補血調經；適宜氣血不足，四肢冰冷，月經量少，經痛及淋漓不止等症，月經結束後開始服用 3-5 劑

伍、經期或經後腰酸背痛

如果是伴隨於經期的腰酸，可以於前述各項藥膳中酌加杜仲腰花方：杜仲 3 錢，續斷 3 錢，菟絲子 3 錢，當歸 3 錢，川芎 1 錢，生薑 3 錢，腰花一副，生薑以少許麻油爆香後，加入藥材、水、酒各半燉煮 30 分鐘，放入腰花煮熟即可食用。方中當歸補血、生薑溫中散寒，杜仲、續斷、菟絲子有強壯筋骨、溫補腎陽之效，為虛寒體質之腰酸身痛之補益良方

陸、經期時應注意經期基本養護

- 一、避免過度運動或勞累，以防經血過多、經期延長或閉經
- 二、飲食宜忌：均衡的營養攝取，並應減少吃生冷、辛辣刺激性食物，多飲溫水
- 三、生活起居有節：充分的休息與睡眠，減少熬夜
- 四、避免淋雨、涉水，勿用冷水洗澡、洗頭，洗後應立即拭乾身體及吹乾頭髮
- 五、保持外陰部清潔：採用淋浴，定時換衛生棉
- 六、保持開朗心情，減少情緒波動

柒、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

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121