大千老师谈月经、痛经、宫寒等妇科问题

**前言**

从气学中医的推广到经脉健身的普及，大千老师一直致力于弘扬经典文化，强壮国人体魄。从中受益者有热爱传统文化的有识之士，有在学习中医道路上苦苦寻觅的莘莘学子，更多的是被现代快节奏生活所束缚捆绑的各类亚健康人群。许多人因为使用老师教授的某种方法而让生活豁然开朗，因为悟到老师提出的某个观点而醍醐灌顶，因为践行了老师倡导的某种理念而迈向更圆满的人生。

为了惠及更多的人，我们将大千老师历年的讲课资料整理成册，方便大家能更加系统深入地学习。这些资料涵盖传统文化、中医经典、常见疾病、经脉健身、中医养生、育儿、旅游、艺术等众多领域。愿大家以书本为媒，在与大千老师的精神对话中，能对自己有更深刻的觉察，与世界有更丰富的连接，成为更好的自己！

这本小册子，节选自大千杂谈之常见病，揭示了与月经相关的许多妇科问题，希望对相关读者有所启发和助益。更多精彩内容请扫二维码关注。

理论中心

2021年12月12日

1.月经是女子身体状况的重要指标

看女人身体好不好，一个重要的指标就是看她的月经。月经好,月经顺，则身体不会出大问题，如果月经开始出问题则证明身体出问题了。男人就看他的阳道，阳道好，一般男人身体就可以，如果阳道不好就阳痿了，阳痿了身体肯定出大问题啦！

所以女性同胞们，你们一定要关注自己的月经。一般女孩子十二三四岁来月经叫首信、初潮，古人管月经叫做月信。如果一个身体正常的女性，她每个月都要来月经，一直到她更年期月经就渐渐地枯竭了。《黄帝内经》讲：“女子七七四十九，地道竭。”就是身体不好了，不能怀孩子了，马上这个月经就要竭。所以女子更年期，其实是衰老的表现，更年期应该是越晚越好。而初潮呢，应该也是晚一些。现在很多吃激素的，月经早早来了，早早就发育起来，对她整个的寿命会有影响。过早催熟的都不好，瓜果梨桃、鸡鸭鹅猪，所有的东西过早催熟都不好。小孩也是，小女孩、小男孩都是，绝不要去性早熟。但现在性早熟太常见了，很多六七岁的小女孩乳房就开始发育了，你想想多可怕呀！

2.月经是为了维持良好而崭新的子宫环境

月经是女子特有的生理现象，一个月一次。为什么叫月经？一个月来一次。什么叫经？经是常，不断有的事物就是常，一个月一次的现象就是月经，古人把月经叫月信，信也是常的意思，信封的信，也叫月事，事是事物的事，也当事物和现象来讲，一个月来一次嘛。为什么会有月经？女子长成以后，首次来经表示子宫发育完整可以受孕了，它要保持子宫永远处在最好的一种状态受孕，就要不断地创造条件，一旧了就换。子宫内膜不断地脱落再长新的，长长长，它觉得旧了已经不能维持一种崭新的子宫环境了，就要换新的，始终处在一种高度良好的环境当中，这就是孕育生命的代价。

女人拿出最好的东西随时准备受孕，所以必须一个月更换一次，年年不绝，一直到她收拾不了了，就绝经了，自然不能再怀孩子了。如果受孕之后，子宫接收到信号，精子进来了，进入孕育生命的阶段，月经也会暂停。

那么月经期前后，又是避孕期。这个时候子宫排除了瘀滞陈旧的东西，然后开始慢慢地生长、壮大。它里面的气开始鼓动，到中期，就是两个月经期中间达到峰值，这时候最利于怀孕，也就是两个月经期之间的那几天最容易怀孕。因为这个子宫完全准备好了，然后气又慢慢地凋谢，最后“噗”破了，就要重新开始。它就像吹泡泡一样，吹大了，“噗”破了，然后再吹，不停地反复。所以说这个泡泡一瘪了之后，这个女子就虚，“啪”破了，月经来了，马上就感觉到虚弱。慢慢地这个泡又起来了，又会感到精力各方面好转，也就是女性的整个身体的精力体力跟月经密切相关。好多运动员，她调经就调到不是比赛的时候来经，不然的话身体状态最差的时候参加比赛，拿不到好成绩还伤自己。

3.子宫状态不好，经期会出现各种问题

所以说女性一定要根据她吐泡泡的大小来做事，精力旺盛的时候多做事，破了的时候少做事，甚至不做事。好多女的一来经，肚子疼得厉害，有的满地打滚，这叫痛经，都是小腹出问题了，堵了。它破了，又出不来，就产生肚子痛。还有就是它那个泡泡要爆的时候，它有顶劲儿，这就是说有的女的来月经前，烦躁不安，长痘痘，肚子疼，甚至出现浑身逆冷的现象。

月经调，妇女的气血基本就调，没有大问题。子宫功能正常，内膜脱落再长新的交替得很正常，从量、颜色、状态、时间上来判别基本正常，血色鲜红、量适度、没有血块是来经正常，基本可以说女子的子宫状态很不错。反之，颜色暗黑，时来时不来，来的时候不保准，有血块，有味，经量少或者非常多，都属于子宫出了问题，也反映整个身体出了问题。子宫靠肝脾肾三脏来维护，只要肝脾肾三脏好，子宫就好，除了有外力破坏，这个咱们不说。在没有破坏的情况下，由肝脾肾维护子宫的状态，肝脾肾就是三个后盾，肝脾肾有一脏出了问题，就会影响到子宫，从而就会影响到例假。

正常的月经，鲜红色，很好看。如果出现污血，或淡色，或其它颜色，黑血块，都代表有问题了！现在的女性有月经病的太多了，包括最常见的痛经，经期不准，前期或者后期，早来，每个月都早来，或者晚来，或者一会早来一会晚来，经期不定，或者经量少，或者出现绝经的现象，还有出现非经期出血，不应该来月经的时候她出血，类似的，这些都是月经不正常。那古代妇科专门有调经一说，你看古人经病，月经病，胎前，产后，还有白带，这都是女人特有的，所以专门有妇科这个科。下面说说一些常见的妇科问题。

4.月经先期、月经后期和月经不定的原因

月经先期就是月经早来。按理说应该按照月亮的周期，月圆月亏这样来月经。它可能早来，小于一个月，例如半个月或者20多天来，叫月经先期。也可能晚来，例如40天50天来的叫月经后期。还有月经不定，这个月早来，下个月晚来，叫月经先后不定。还有很长时间不来，突然又来，数月不来的这些现象都有。还有痛经，现在痛经非常多。还有一个就是经量少，有的三四十岁明显就少很多，这就是气血没了所以经少。

中医认为月经先期主要是有热，或者是虚热或者是实热导致的。晚来就是有寒有滞，虚寒实寒和郁滞导致晚来的，具体郁在哪儿，结在哪儿，就要通过摸脉、看舌片，结合来看到底是肝脾肾哪个脏虚了，寒了，凝滞了。月经先后不定就是整个气血不调，跟肝脏关系很密切，受情绪波动影响，肝郁气滞会导致这个月来得早、下个月来得晚，整个调顺了，月经先后不定就会好。

5.月经量少的原因是虚和郁

经少的原因，无非是虚和郁导致的。量越来越少，按理来说四五十岁开始少，现在三十多岁量就开始少了，结完婚生完孩子量很少，来几滴就不来了，持续时间短，一天就没有了，气血没有了就不能提供给子宫充沛的气血去换子宫内膜，让它脱落，就很干瘪，整个子宫的功能都弱了，导致经量来得少。另一个是堵在那里，想多来也来不了。大家看看现在很多坐办公室的，也不活动、又生闷气，结果不怎么来经了或者就来几滴，气机淤阻在那里了，就像河流一样堵住了，有水也下不来，这就要调肝理脾，调开了月经又来了。很多人是由于长期工作、生活感情、带孩子等方方面面过度地耗用气血，本来应该五六十岁气血衰，现在三四十岁气血就衰了，气血一衰，整体素质往下一走，子宫也经不住了，来经就少了。

很多女性月经量少且乌黑，都是妖怪盘踞在下面，堵塞了气道，堵塞了血脉，血液凝固，加上寒冷，就下淤血、黑血，瘀滞太重，寒淤太重，同时没有鲜活的血过来补充，所以量越来越小。

6.痛经的原因是寒和郁

痛经是寒和郁这两个原因，若来月经前痛甚，一般是淤阻造成的，为什么呢？来经的时候气血拱动起来了，一脱落后整个气血往下走，走不下去，或者在某条经脉堵住了，气血相攻就会产生痛经。凡是痛得在地上打滚的、死去活来的，不是有郁就是有寒。郁在肝经最多，寒在少腹，比如动凉水、趟凉河、受凉风。长期的气血虚弱加上受风受冷受寒导致痛经，痛得越严重，表明寒越大、郁越大。如果来经后痛一般是虚，来经的时候产生疼痛多实证可能夹虚。

7.女子易得寒症

现在女的啊，得病无外乎虚、寒、瘀。女子多虚，女子多瘀滞、抑郁，女子多寒证。所以你看，得寒证的男的少，但是得寒证的女的太多了。小时候不注意，贪凉，吃凉冰棍，穿裙子，美丽冻人，把腿都露出来了，露腰，露腿，露肚脐，露肩膀，露脚踝等等导致女的非常容易得寒证。本身女的就是阴气所结，火力又不壮，再加上穿得太少，慢慢地寒气就侵入到身体了。其实她是有感觉的，因为冷。但是身体好，年轻，不注意，久而久之寒气从下往上侵。最早就反映在月经上，痛经，捂着肚子疼。

昨天还看到两个女学生，一个搀着一个去诊所，捂着肚子。肚子疼最常见了，年轻的时候就开始肚子疼，这个时候就是寒入小腹，开始持续性地每月都痛经。饮食上也不注意，冰激凌一个接着一个，雪糕一个接着一个，冷饮也喝！同时下边寒气侵入，一上一下，这个女的寒病就坐成了。年轻的时候人找病，年老上岁数了，三十岁以后，病找人。慢慢地身体整个气机不足了，寒气就往里面走得更深了。为啥好多风湿骨病都入到骨头里了？刚开始只是皮肤、皮毛，你吃吃药啊，注意保暖啊还能回到健康的状态。如果不注意，你看看很多，手变形的，骨头寒凉的，整个人通体皆寒。风一吹就不行，尤其再一生产，得产后风的太多太多了。

穿着方面也不注意，比如说露腰，露腿，露脚踝，说好看。但我就百思不得其解，有种裤子露膝盖，露膝盖有什么好看的呀？对了，再加上空调一吹，寒气进去之后，这女的呀，经受不了多少打击。再来个男的，她的白马王子来了，再给她感情上致命一击，一般都是这样，很多女的二十五岁以后，满脸的斑就出来了，身体也垮下来了。

8.感情摧折易让女性身体垮下来

女人身体垮很大一部分是因为感情摧残的。你要说没有感情创伤，只是有点寒吧，这女人还能挺得住，再加上感情一摧折，很多女的马上抑郁了，甚至崩溃了，现实例子太多了。虚、寒、淤，又不动，感情再一摧折，这就严重抑郁症，这小腹也郁结了。腹有千千结，这小腹一郁结，再加上寒凉盘聚，这小肚子就不通了，甚至大肚子都不通。

不信，你们现在就摸摸你们的肚子，狠点劲往下压，你看看有几个不疼的！有的说我不疼啊，但是硬，硬比不疼还差。来来来，你们都去按按你们的小肚子、大肚子，往里按，看看哪硬哪疼。平时你们不注意，身体素质也不好，其实各大妖怪都已经豪华入住到你们的身体里了，条索、硬疙瘩、硬块、凉、痛全都入住到你们的肚子里了！有很多很小的时候就开始有了，只是你们不觉得。现在有些人，即便有很多硬结、硬块、条索，他还能撑着，也没有注意，实际都是大地雷。不仅会随着年龄增长不断变大，而且还会下崽，跟肿瘤一样，只不过目前没有显示出是肿瘤，但是你摸，能摸到有硬块、硬包、条索。按到疼，不疼的更要命，有的往深层按，深层还有更硬的东西。其实就是这些东西在那挡着阻碍着，骚扰着你们的月经。月经一旦不正常，你马上要反应过来，身体出问题了。有的常年痛，痛成习惯了。这就像在茅坑里闻臭味，从小就臭，无所谓，小心喽！哪天就掉屎坑里了。

这个时候，你还年轻，身体还强，即便有这么多妖怪豪华入住，你仍然能够正常地生活，工作，学习，但是很多人生完娃之后一下就趴那了，得产后风了。现在得产后风的，我感觉有燎原之势，突然爆发，怕风怕冷出虚汗，脚后跟痛，浑身难受，人感觉全都不对劲了，这就是你生娃之后虚了。本身有寒有淤，再一虚，正气一弱，邪气风起，这一下子就受不了啦。

9.补气血的食疗方

为啥年纪轻轻腿就寒，脚跟就空，生命没有活力啊，全是小肚子堵住了，被大妖怪把门，你被困在里面出也出不来，进也进不去，这时候你身体也就甭想好。男子，以肝为主；女子，以小腹为主。小腹在下，女子以下为主，以血为主；男子以气为主。所以说，女性要注意养血，固下，宜温，要常在温暖的地方，不能遇寒，要在舒心的地方，不能瘀滞，这是解决女性问题首要的方法。

下面给大家介绍一个补气血的食疗方，气血阴阳双补，解郁散寒，通经络，醒脾疏肝，安全有效。

1、基础方：党参（3-5g）、黄芪（3-5g）、桂枝（1-2g）煮水10-15分钟；

2、加强版：加红糖、生姜、卧鸡蛋。也适用于寒症，感冒初期，受寒的腹泻初期，风寒引起的风疹；

3、增加层次的加强版：在2的基础上加点醋、黄酒。醋有收引的作用，黄酒温通宣发力更强。就像一个力，又给它加了弹簧，收的劲加强了，但整体发射的力也加强了；

4、肝郁的，在3的基础上加点香菜或者芹菜或者茼蒿。

5、撒点胡椒粉，也是加强了温通力，桂枝的温通是循经的，胡椒的劲浑和；

6、加5-6粒枸杞，具有滋补的力量。

体弱，妇科（痛经，卵巢囊肿，小腹冷痛，盆腔积液，附件炎），感冒初起，男女皆可。