



香港防癆會中醫診所暨
香港大學中醫臨床教研中心

中醫婦科病篇

月經失調



【鄧肇堅中醫中心】

地址：

香港灣仔皇后大道東 282 號

鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓

電話： 3553 3238

【香港仔中醫中心】

地址：

香港香港仔水塘道 10 號

香港仔賽馬會診所 2 樓

電話： 2580 8158



【中醫如何看月經失調？】

中醫認為月經的產生，主要和肝臟、脾臟、腎臟、任脈、督脈相關。所以，當肝脾腎三臟，又或任督二脈受損時，月經就會不正常，其實同時也反應了婦女體內失衡。

【月經失調包括哪些方面？】

正常的月經為每隔 21-35 天一至，行經時間為 3-7 天，但每個婦女有自己的月經周期規律，一般不提前或推後一周以上，行經在 3-7 天的範圍內就屬正常。月經的失調，包括在周期、經期、月經量、月經顏色或質地發生改變，可伴有腹痛、腹瀉、發熱等症狀。



【最常見的月經失調的原因是什麼？】

較為常見的月經失調原因是肝鬱氣滯和肝腎不足。肝鬱氣滯較常見於年青婦女，多因工作壓力大，思緒較多所導致，症狀可包括經期變短，月經血塊多，月經量減少，常伴隨睡眠質素欠佳，經前乳房或少腹部脹痛等不適。

【最常見的月經失調的原因是什麼？】(續)

肝腎不足多見於中年婦女，隨著年齡增長，肝腎精氣漸減，可出現月經周期紊亂，經量明顯減少，伴隨腰膝酸軟，夜寐欠安等症狀。

【月經失調的食療】

- * 肝鬱氣滯，症見經前乳房脹痛，睡眠質素欠佳者，可用玫瑰花 5 克、酸棗仁 10 克煮水飲用。
- * 肝腎不足，症見月經周期延後，經量減少，腰膝酸軟者，可用杞子 15 克、懷山藥 15 克、黑豆 15 克煮粥。



【日常生活調理】

1. 過度減肥可導致內分泌失調引起月經異常
2. 調暢情志: 精神緊張可導致肝鬱 氣滯，影響月經
3. 建立良好的生活習慣，注意休息
4. 月經期間避免進食生冷，以免寒阻經絡，影響月經的排出。

以上資料僅供參考；如症狀持續，
請諮詢註冊中醫師或有關專業人士意見。

鄧肇堅中醫中心

香港仔中醫中心

地址：

香港灣仔
皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院 2 樓

香港香港仔
香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 2 樓

電話：

3553 3238

2580 8158

服務時間：

星期一至五	上午 9 時至晚上 9 時	上午 9 時至晚上 8 時
星期六	上午 9 時至下午 5 時	上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診：普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科：偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

中藥房：提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心

【網址】 <http://cmc.antitb.org.hk>

(以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知)