

月經-朋友，抑或敵人？

月經屬於女性的正常生理現象，但現在，許多年輕人對於月經的概念卻存在著異常的心態，她們將月經的每月到來視為“倒霉”；有的女性從內心深處就憎恨月經，筆者有位女性患者甚至到了恨得牙癢的地步，每當月經來時，她就會大量進食冰塊，企圖藉用這種方法將月經停掉。這位患者的想法雖然幼稚，但其每月的確為痛經所苦，被折磨得死去活來，痛不欲生，因而她會將月經視為自己最大的敵人，非得除去而後快。當然，這位患者的想法和做法都是錯誤的，她這樣做的後果，只會更加傷害到自己的身體。

現代人的生活常常是率性而為，缺乏正常的生活規律。在心理方面，現代生活競爭性較強，每個人所承受的壓力都比較大，尤其是中國人。中國人如果手中沒有幾個錢會心慌的，因此，他們存了一萬會追求十萬，存了十萬會追求百萬，這種壓力永遠不會消失。其次，現代人的“驕嬌”二氣較為嚴重，承受不起稍重的壓力；而華人之間的人際關係又十分複雜，人與人之間總是有著解不完的心結。人們承受著這類心態的干擾，心情一般比較沉悶，常常會感到胸悶氣短，腹脹不適，長吁短嘆，有的人甚至會鬱鬱寡歡，繼而憂鬱成疾。這種現象被稱為憂鬱症，中醫稱之為肝氣鬱結，這種情緒不但會影響到胃腸功能，而且，對於月經的傷害程度也會相當地大。只要是具有這種情緒的患者，必定會出現月經紊亂，經期或前或後地亂來，經前會出現乳房或少腹脹痛，經色呈暗紅色，久後必有較多的血塊，其腹痛也會逐漸加劇。其次，現代人的飲食習慣實在難以讓人恭維。人們常說“早上要吃好，中午要吃飽，晚上要吃少”，而現代人的飲食習慣卻剛好相反，早中餐較為隨意，而晚上卻為大餐。在體力消耗較大的白天不認真進食，卻在並不需要多少能量的晚上攝入大量的垃圾，這種吃法只會導致高血脂或高膽固醇的出現。此外，多食冰水會損傷脾胃和中氣，會導致經絡氣血運行不暢，從而出現寒血瘀，使得經血堵塞不暢而出現經痛。上述表明，月經給人所造成的痛苦並非月經之過，而是由於患者自己的不良習慣所致；那麼，怎麼能將自己的責任推卸給月經呢？

客觀來說，月經是上天賦予女性的優待。事實上，正常的月經不會帶來任何疼痛，女性行經時應該毫無感覺，只是在經血流出來之時方才知曉。每次的月經，給女性機體帶來排洩的機會，由於有了月經，女性罹患心腦血管疾病的機率遠遠低於男性；而在更年期過後的女性，由於失去月經的排洩，罹患心腦血管疾病的機會就會遽然升高。一般來說，女性每月正常的經血量約為20-50毫升，也就是說，要維持正常的生理狀況，女性機體就得具有比男性更加強盛的造血功能，因而女性機體的修復能力遠遠勝過男性。對於女性機體來說，僅僅就憑這兩點優勢，就足夠說明月經這位朋友相當夠意思了。

其實，月經還有一個更大的好處，就是能夠隨時通過它來觀察女性機體的身體狀況。古代有“寧治十男子，不治一婦人”的說法，其意主要為曉喻婦人的月事難調。從這句話中我們可以看出，女性體內的很多病理變化，都可以從月經的狀況中反映出來；也就是說，我們能夠從月經的變化中來判斷女性的身體狀況。事實的確如此，在臨床診

治中，中醫師都會了解女性患者的行經狀況，諸如月經周期、每次行經的天數、經血的顏色、有無血塊、經前有沒有乳房脹痛、有沒有腹痛以及腹痛的性質、還有行經前後有沒有頭痛、身痛、嘔吐、瀉泄、鼻腔出血、腰痠等兼症；通過對上述症狀的分析，中醫能夠清楚地知悉患者的身體狀況。

因此，對於伴隨著月經到來的各種痛苦，我們不應該把怨氣出在月經上，而應該檢查一下自己在日常生活中的作為。健康的身體源於健康的生活狀態，自然的規律是不可違背的，任何違背正常生活規律的人只會傷害到自己。月經這位朋友其實很好招呼，並不需要如何特意恭維，只要能夠保持正常的生活規律就行了。譬如說心態問題。古人云“豁達者長壽”，擁有樂觀的情緒，在任何狀況下都能夠找到快樂，這種生活才最有意義；在這種心態下生活的人不可能出現肝氣鬱結之病態。再如運動方面。適當的運動是人體健康的重要條件，尤其是長期從事腦力勞動者更為需要。運動有助於經絡氣血的運行，運動有助於加強胃腸功能；經絡得通，氣血得和，月事則安。還有飲食結構。人們常談論上海人吃東西很小氣，每樣東西就那麼一小碟，兩筷子就吃完了。筆者以為，在營養豐富的現代環境中，上海人的吃法最為科學，食譜寬而量少，營養面寬而不致過食。“活到九十九，晚餐留一口”，前面已經提到，在不需要大量消耗體能的夜晚，最好不要多吃。此外，許多華人學習老美吃冰的飲食習慣，在飲食中存在著嗜冷的陋習，他們的自我感覺倒很是享受。不過應該懂得，冰——這個東西老美能夠多吃，而我們華人可沒法與他們比拼。老美的飲食結構多為肉食類，他們每天攝入的熱量遠遠大過華人，因此他們能夠抵抗冰的寒氣。而華人的飲食結構主要為植物類，其熱量有限，進食大量的冰水必然會傷害到胃腸道功能，會使機體受到寒氣的侵襲而生病。這種病例實在是太多，凡是懂得留意觀察的痛經患者都會知道，只要在月經期間不吃冰塊，當月的腹痛絕對會減輕許多。由此可見，正常的飲食不但可以保持健康的體魄，還能使得機體氣血的生成和運行正常。總之，遵循健康的生活習慣，對於月經這位朋友相當重要；更重要的則是愛護好月經這位朋友，這樣就能夠使得機體保持良好的健康狀態。可以說，月經的正常與否是機體體質好壞的標誌。

當然，作為女性的一種特殊生理特徵，在月經期間必須適當注意某些方面的問題。譬如月經期間應該特別講究衛生，除經常清洗外陰部分外，經期不要游泳或坐浴，更不可進行性生活，以防止病菌經陰道上行至宮腔造成感染。月經期間雖然可能會出現情緒波動，但應保持樂觀的心態，否則就有可能由於肝氣不舒而導致經行不暢。

綜上所述，月經是朋友而不是敵人。對於月經這位朋友，我們應該善待它。善待它的目的，也是為著自己的身體健康。如果將月經處於敵人的位置，採用各種不當的方法去摧殘它，將會使它變得更加不正常，將會出現更為嚴重的月經疾病，最終受到傷害的只能是自己的身體。

華夏中醫提供免費諮詢。聯繫電話：(626) 839-9988

診所地址：17595 ALMAHURST ST. #222, CITY OF INDUSTRY, CA 91748