

# 你的 PMS 屬於哪一種？

## Which PMS Pattern Are You?

回想最近 3 個週期經前那一週。每組 5 題，勾哪一組最多——那就是你的主導證型。

### 1 肝鬱氣滯

Liver Qi Stagnation · 壓力型 · ≈ PMS-A

- 經前 7-10 天開始煩躁、易怒
- 胸部脹痛、胸口悶、嘆氣特別多
- 太陽穴或眼眶周圍頭痛
- 肩頸特別緊繃，下班才感覺到
- 經期一來症狀立刻減輕一半

### 2 氣血兩虛

Qi & Blood Deficiency · 虛脫型 · ≈ PMS-C

- 經前累到「想取消所有約」
- 經血量少、2-3 天就結束
- 經期前後容易頭暈、姿勢性昏沉
- 嘴唇 / 指甲色淡，眼圈青
- 鐵蛋白曾驗出低於 50

### 3 血瘀

Blood Stasis · 阻塞型 · 痛經譜系

- 經期前 1-2 天固定位置銳痛（小腹 / 下背）
- 經血暗紅、紫色，夾大量血塊
- 按壓痛處感覺更痛（不像熱敷會舒緩）
- 曾被診斷子宮內膜異位、肌瘤、腺肌症
- 剖腹產 / IUD / 刮宮後經痛變嚴重

### 4 痰濕

Phlegm-Damp · 水腫型 · ≈ PMS-H

- 經前 1 週體重增加 1-2 公斤、難消除
- 腳踝 / 手指浮腫、戒指變緊
- 強烈碳水渴望（麵包、飯、巧克力）
- 頭暈、耳鳴、四肢沉重

# Your dominant pattern □ next step

## 1 · 肝氣鬱結 · Liver Qi Stagnation □□

- 黃體期下半每天 30 分鐘走路 (移動氣機)
- 酒精在黃體期降到 0
- 鎂 (glycinate) 200-400mg 睡前
- 情緒出口：寫 3 行日記 / 重訓 / 哭

## 2 · 氣血不足 · Qi & Blood Deficiency □□

- 驗鐵蛋白 + B12 + 維生素 D
- 晚餐前完成激烈運動 (不空腹晚跑)
- 每天早餐含動物性蛋白 + 鐵
- 10:30 前上床 (造血黃金時間)

## 3 · 血瘀 · Blood Stasis □□

- 先做婦科超音波確認 / 排除結構問題
- 經前 1 週禁冰飲、戒久坐
- Omega-3 (EPA) 1000mg/day
- 下腹熱敷 (非按壓)

## 4 · 痰濕 · Phlegm-Damp □□

- 驗 fasting insulin + HOMA-IR
- 減少精緻碳水、乳製品 30 天試
- 餐後 10 分鐘走路 (控血糖)
- 黃體期自然利尿：紅豆水、薏仁水、西芹

重要提醒:證型可能混合。如果有 2 組以上接近滿分,建議完整評估、不要只用單一方向。

□ 想跟我長期 follow 妳的 pattern?

Innerglow Circle 已開放,5/6 月免費 □ [skool.com/innerglow-circle-9593](https://skool.com/innerglow-circle-9593)

□ 完整文章 □ [drfanginnerglow.com](https://drfanginnerglow.com) □ IG DM @drfang.innerglow