

常见病食疗与用药系列



不孕不育 食疗与用药

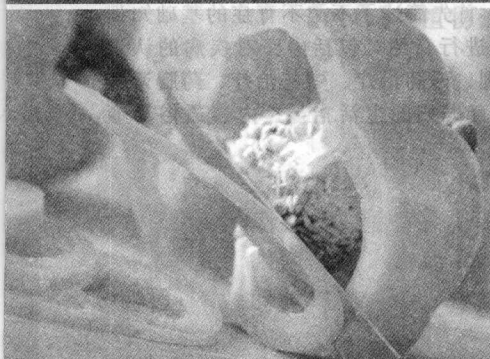


梔子 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

常见病食疗与用药系列



不孕不育食疗与用药



梔子 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书介绍了不孕不育的食疗与用药。首先简述了不孕不育症的基础知识,再针对引起不孕不育的各个疾病,分别进行介绍,包括中医对疾病的认识、病因、临床表现、检查与诊断、用药原则、西药治疗、中药治疗、药膳调养、饮食原则、食疗食谱。最后附有不孕不育夫妇的生活指导。内容通俗易懂,可操作性强。

本书适合不孕不育患者及其家属阅读。

图书在版编目(CIP)数据

不孕不育食疗与用药/梔子主编. —北京:化学工业出版社, 2008.6

(常见病食疗与用药系列)

ISBN 978-7-122-02993-5

I. 不… II. 梔… III. ①不孕症-食物疗法②不孕症-用药法 IV. R247.1 R711.605

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第075984号

上架建议:常见病防治/食疗

责任编辑:邹朝阳 蔡红

文字编辑:戴小玲

责任校对:王素芹

装帧设计:关飞

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:三河市延风印装厂

850mm×1168mm 1/32 印张9 字数235千字

2008年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:19.00元

版权所有 违者必究

《不孕不育食疗与用药》

编写人员

主 编 梔 子

编写人员 赵 枫 张 红 刘 慧
丁 娜 白华娣 周梅萍
蒙益林 梔 子 高 颂



前 言

信息科技时代的 21 世纪，依然涌动着不孕不育症患者苦苦求子的身影。目前，全国有育龄夫妇约 2.3 亿人，不孕不育患病率为 15%~20%，也就是说至少有一千万个家庭受生育难题的困扰。许多不孕不育的夫妻为治病不惜花费大量的精力和经费四处求药，而且常犯两个错误：信药不信医和认为西药有副作用而中药没有，所以中药可以长年服用，这样反而延误病因诊断而影响疗效。因此，对不孕症的正确认识是提高受孕机会的前提。

本书从不孕不育的女性病因学分类（排卵因素、输卵管因素、宫颈因素等）和男性病因学分类（输精管因素、异常精液、性功能障碍等）出发，主要介绍了临床常见的女性不孕症及男性不育症，如滴虫性阴道炎、子宫发育不良、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、附件炎、多囊卵巢综合征、输卵管梗阻、免疫性不孕、习惯性流产等及男性睾丸炎、精索静脉曲张、无精子症、少精症、射精障碍、免疫性不育等。每一疾病均系统论述发病机制、临床表现、检查与诊断、中西医治疗、药膳和饮食调养等，便于患者根据自己的病情了解相关的知识，并以此增强不孕患者的治疗信心及让患者了解诊治中应注意的事项。书中不免有些纰漏之处，敬请批评指正！

编 者

2008 年 3 月

目 录

不孕不育症常识	1
女性生殖器官的解剖和生理	1
男性生殖器官的解剖和生理	3
不孕不育症的定义	5
中医对女性不孕的认识	6
1. 肾阴虚 [6]	4. 痰湿 [7]
2. 肾阳虚 [6]	5. 血瘀 [7]
3. 肝郁 [7]	
西医对女性不孕的认识	8
1. 外阴、阴道疾病 [8]	6. 腹膜异常 [9]
2. 宫颈病变 [8]	7. 内分泌功能障碍 [9]
3. 子宫病变 [8]	8. 免疫功能异常 [9]
4. 输卵管疾病 [8]	9. 性交因素 [10]
5. 卵巢疾病 [9]	
中医对男性不育的认识	10
1. 肾阳虚衰 [10]	4. 湿热下注 [11]
2. 肾阴不足 [10]	5. 气血两虚 [11]
3. 肝郁气滞 [11]	6. 脾肾阳虚 [11]
西医对男性不育的认识	12
1. 精液质量低下 [12]	4. 附属性腺的异常 [12]
2. 精子输出通道的梗阻 [12]	
3. 精子不能正常地排入女性生殖道内 [12]	
女性不孕症的轻松自测	13
男性不育症的轻松自测	14

健康孕育从饮食开始	14
不孕不育症患者的用药禁忌	15
不孕不育的检查	16
1. 卵巢垂体功能检查 [16]	5. 性交后试验和体外精子
2. 宫颈黏液检查 [16]	穿透试验 [17]
3. 子宫内膜病理检查 [16]	6. 免疫检查 [17]
4. 输卵管通畅试验 [17]	

滴虫性阴道炎所致不孕 18

中医对滴虫性阴道炎的认识	18
1. 脾虚湿热 [18]	2. 肝经郁热 [18]

病因	19
----------	----

临床表现	19
------------	----

检查与诊断	19
-------------	----

用药原则	20
------------	----

西药治疗	20
------------	----

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. 改变阴道酸碱度 [20] | 3. 口服用药 [20] |
| 2. 阴道上药 [20] | |

中药治疗	21
------------	----

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 外用中药洗剂 [21] | 3. 龙胆泻肝汤加减 [21] |
| 2. 萆薢渗湿汤加减 [21] | 4. 妇炎平胶囊 [21] |

药膳调养	22
------------	----

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. 鸡冠花藕汁速溶饮 [22] | 4. 金银花汤 [22] |
| 2. 百部乌梅汤 [22] | 5. 龙胆萝卜粥 [23] |
| 3. 乌骨鸡汤 [22] | |

饮食原则	23
------------	----

食疗食谱	23
------------	----

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 荸荠云吞 [23] | 6. 凉拌海带腐竹 [25] |
| 2. 家常素烧萝卜 [24] | 7. 油菜海米 [26] |
| 3. 香菇芥菜 [24] | 8. 火腿白菜 [26] |
| 4. 鱼肉莴笋汤 [25] | 9. 东北大拉皮 [26] |
| 5. 雪菜炒冬笋 [25] | 10. 蒜蓉茼蒿 [27] |

慢性宫颈炎所致不孕

中医对慢性宫颈炎的认识	28
1. 脾肾亏虚 [28]	3. 湿热下注 [29]
2. 湿毒内侵 [29]	
病因	29
临床表现	29
检查与诊断	30
用药原则	30
西药治疗	31
中药治疗	31
1. 抗宫炎片 [31]	3. 洁尔阴洗液 [31]
2. 宫糜膏 [31]	4. 止带丸 [32]
药膳调养	32
1. 大枣粥 [32]	4. 白果黄豆鲫鱼汤 [33]
2. 白茯苓粥 [32]	5. 枸杞连翘薄荷粥 [33]
3. 公英消炎茶 [32]	
饮食原则	33
食疗食谱	34
1. 青椒拌干丝 [34]	6. 百合蒸南瓜 [35]
2. 白菜蜇皮 [34]	7. 双瓜汤 [36]
3. 香油冬瓜 [34]	8. 鸡蛋西红柿 [36]
4. 素炒茶树菇 [35]	9. 猕猴桃果羹 [36]
5. 虾肉黄瓜片 [35]	10. 桂花丝瓜 [37]

附件炎所致不孕

中医对附件炎的认识	38
1. 湿热下注 [38]	
2. 瘀热互结 [39]	
3. 寒湿凝滞 [39]	
病因	39
临床表现	40
1. 急性附件炎 [40]	
2. 慢性附件炎 [40]	
检查与诊断	40

用药原则	41
------	----

西药治疗	41
------	----

中药治疗	41
------	----

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 妇乐冲剂 [41] | 4. 宫炎平 [42] |
| 2. 金刚藤胶囊 [41] | 5. 艾附暖宫丸 [42] |
| 3. 妇炎宁胶囊 [42] | |

药膳调养	42
------	----

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 蒲公英粥 [42] | 4. 银茅薏米粥 [43] |
| 2. 大蒜桃仁煮鲤鱼 [43] | 5. 牛蒡粥 [43] |
| 3. 西洋参艾叶茶 [43] | |

饮食原则	44
------	----

食疗食谱	44
------	----

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. 糖醋莴笋丝 [44] | 6. 藕香芹味 [46] |
| 2. 西瓜藕汁 [44] | 7. 海带紫菜汤 [46] |
| 3. 木耳炒鱼片 [45] | 8. 鱼片冬瓜汤 [46] |
| 4. 木须黄瓜 [45] | 9. 马铃薯胡萝卜烩白菜 [47] |
| 5. 玉米枸杞羹 [45] | 10. 荠菜黄瓜粥 [47] |

生殖器官结核所致不孕	48
------------	----

中医对生殖器官结核的认识	48
--------------	----

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 阴虚内热 [48] | 3. 气血瘀滞 [49] |
| 2. 湿热下注 [49] | 4. 阴阳两虚 [49] |

病因	49
----	----

临床表现	50
------	----

检查与诊断	50
-------	----

用药原则	51
------	----

西药治疗	51
------	----

中药治疗	52
------	----

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. 黄芪鳖甲散加减 [52] | 3. 活血软坚汤 [53] |
| 2. 四苓散合橘核丸加减 [52] | 4. 左归丸加减 [53] |

药膳调养	53
------	----

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 莲芯枳实茶 [53] | 2. 归芪苡仁蛇肉汤 [53] |
|---------------|-----------------|

3. 茯苓西洋参猪瘦肉汤 [54]	5. 桑枝枸杞茶 [54]	
4. 桃仁菊花粥 [54]		
饮食原则		54
食疗食谱		55
1. 糖醋紫甘蓝 [55]	6. 洋葱鸡蛋 [57]	
2. 苦瓜鸡片 [55]	7. 白焯芥蓝 [57]	
3. 芹菜牛肉丝 [56]	8. 肉丝萝卜白菜汤 [58]	
4. 酸奶水果沙拉 [56]	9. 红枣木瓜炖鲜奶 [58]	
5. 橙汁甘薯 [57]	10. 番茄鱼条 [59]	
子宫内膜异位症所致不孕		60
中医对子宫内膜异位症的认识		60
1. 气滞血瘀 [60]	3. 寒凝血瘀 [61]	
2. 瘀热互结 [60]	4. 肾精亏虚 [61]	
病因		61
临床表现		62
检查与诊断		63
用药原则		64
西药治疗		64
中药治疗		65
1. 少腹逐瘀汤加減 [65]	4. 归肾丸合失笑散加減 [66]	
2. 暖宫孕子丸 [65]	5. 失笑散 [66]	
3. 大黄牡丹皮汤加減 [65]		
药膳调养		66
1. 冬葵鸭肝粥 [66]	4. 枸杞桑椹鸡肉汤 [67]	
2. 丹参鸡脚汤 [66]	5. 丝瓜红糖汤 [67]	
3. 莲子僵蚕汤 [67]		
饮食原则		68
食疗食谱		68
1. 虾仁烘韭菜鸡蛋 [68]	4. 蛋黄鱼卷 [69]	
2. 豆豉蒸带鱼 [69]	5. 青椒炒丝瓜 [70]	
3. 莼菜牛肉粥 [69]	6. 蒜苗蚕豆 [70]	

7. 西红柿炒西兰花 [70]

9. 萝卜丝鲫鱼汤 [71]

8. 炒茼蒿 [71]

10. 青嫩白菜 [71]

子宫发育不良所致不孕 73

中医对子宫发育不良的认识 73

1. 肾气不足 [73]

3. 肾虚宫寒 [74]

2. 脾肾阳虚 [73]

病因 74

临床表现 74

检查与诊断 75

用药原则 75

西药治疗 76

中药治疗 76

1. 右归丸加减 [76]

3. 养精种玉汤加减 [76]

2. 归肾丸加减 [76]

4. 乌鸡白凤丸 [77]

药膳调养 77

1. 醋糖益母饮 [77]

4. 阿胶生鱼汤 [78]

2. 杜仲鸡蛋汤 [77]

5. 虫草人参茶 [78]

3. 姜枣良姜粥 [77]

饮食原则 78

食疗食谱 79

1. 蛋羹豆腐 [79]

6. 肉丝豆苗冬菇 [81]

2. 五彩魔芋丝 [79]

7. 拌莴笋 [81]

3. 醋泡白菜胡萝卜 [80]

8. 巧拌丝瓜 [81]

4. 蛤蜊丝瓜汤 [80]

9. 炒鲜莴笋 [82]

5. 榛蘑炒西芹 [80]

10. 余鹤鹑丸 [82]

子宫肌瘤所致不孕 83

中医对子宫肌瘤的认识 83

1. 寒凝胞宫 [83]

2. 气血瘀滞 [83]

病因 84

临床表现 84

检查与诊断 85

用药原则	85
西药治疗	86
1. 黄体生成激素释放激素 激动剂 (LHRH-A) [86]	5. 孕激素 [87]
2. 棉酚 [86]	6. 炔诺酮 [87]
3. 维生素类 [86]	7. 他莫昔芬 [87]
4. 雄激素 [86]	8. 孕三烯酮 (三烯高 诺酮) [87]
中药治疗	87
1. 益母草膏 [87]	4. 四君子汤加味 [88]
2. 桂枝茯苓丸 [88]	5. 十全大补丸 [88]
3. 加味生化汤 [88]	6. 大黄虫丸 [88]
药膳调养	89
1. 消瘤蛋 [89]	4. 艾叶茶 [89]
2. 二鲜汤 [89]	5. 归芪羊肉汤 [90]
3. 银耳菖藕汤 [89]	
饮食原则	90
食疗食谱	90
1. 韭菜炒黄喉丝 [90]	6. 冬瓜焖凤爪 [92]
2. 白菜饼 [91]	7. 彩椒拌面片 [93]
3. 丝瓜发菜笋汤 [91]	8. 花丁群聚 [93]
4. 香干炒芹菜 [91]	9. 木耳拌蕨菜 [93]
5. 松仁豆腐 [92]	10. 青菜丸子 [94]
多囊卵巢综合征所致不孕	95
中医对多囊卵巢综合征的认识	95
1. 肝郁化热 [95]	3. 痰湿 [96]
2. 肾虚 [96]	4. 气滞血瘀 [96]
病因	96
临床表现	97
检查与诊断	97
用药原则	97
西药治疗	98

中药治疗	98
1. 桃核承气汤 [98]	4. 膈下逐瘀汤加味 [99]
2. 桂枝茯苓胶囊 [98]	5. 苍附导痰汤加减 [99]
3. 右归丸加减 [99]	
药膳调养	99
1. 鸡血藤竹丝鸡汤 [99]	4. 菊香山楂茶 [100]
2. 莱菔子茶 [100]	5. 解郁消瘀粥 [100]
3. 桑椹钩藤茶 [100]	
饮食原则	101
食疗食谱	101
1. 三鲜豆腐 [101]	6. 冻豆腐金针汤 [103]
2. 淡菜冬瓜汤 [102]	7. 粟米鱼肉粥 [104]
3. 蒜苗炒冬瓜条 [102]	8. 醋鳊鱼 [104]
4. 八宝菠菜 [102]	9. 紫菜南瓜粥 [104]
5. 咖喱菜花 [103]	10. 豆浆粥 [105]
卵巢肿瘤所致不孕	106
中医对于卵巢肿瘤的认识	106
1. 气血凝滞 [106]	2. 痰瘀凝结 [107]
病因	107
临床表现	107
检查与诊断	108
用药原则	108
西药治疗	109
中药治疗	109
1. 蓬莪术丸加减 [109]	3. 舟车丸 [110]
2. 三棱煎加减 [110]	4. 鳖甲煎丸 [110]
药膳调养	110
1. 参芪健脾汤 [110]	4. 葛根粉羹 [111]
2. 商陆粳米大枣粥 [111]	5. 首乌煲竹笋 [112]
3. 阿胶鱼肚羹 [111]	
饮食原则	112

1. 宜 [112]	2. 忌 [112]
------------	------------

食疗食谱	113
------	-----

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 青豆牛肉末 [113] | 6. 清炒豌豆苗 [115] |
| 2. 青红土豆 [113] | 7. 三丝燕菜 [115] |
| 3. 烩蔬菜五宝 [114] | 8. 西红柿芹菜汁 [115] |
| 4. 沙锅豆腐 [114] | 9. 茴香蚕豆 [116] |
| 5. 三色冬瓜丝 [114] | 10. 大麦牛肉粥 [116] |

黄体功能不全所致不孕	117
------------	-----

中医对于黄体功能不全的认识	117
---------------	-----

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 肾阳虚型 [117] | 3. 气血两虚 [118] |
| 2. 肾阴虚型 [117] | 4. 肾虚痰湿 [118] |

病因	118
----	-----

临床表现	118
------	-----

检查与诊断	119
-------	-----

用药原则	119
------	-----

西药治疗	119
------	-----

中药治疗	121
------	-----

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. 六味地黄丸 [121] | 3. 寿胎丸合苍莎导痰汤
加减 [121] |
| 2. 养精种玉汤合五子衍
宗丸加减 [121] | 4. 金匱肾气汤加减 [121] |

药膳调养	121
------	-----

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 桑寄生粥 [121] | 4. 核桃灯心鲫鱼粥 [122] |
| 2. 鳖甲菊花粥 [122] | 5. 巴戟煲鸡肠 [122] |
| 3. 黑豆人参炖猪肉 [122] | |

饮食原则	123
------	-----

食疗食谱	123
------	-----

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 芹菜黄花汤 [123] | 6. 栗子扒白菜 [125] |
| 2. 韭菜香干炒肉丝 [123] | 7. 蒜苗五花肉 [125] |
| 3. 茄汁圆白菜 [124] | 8. 醋熘白菜 [126] |
| 4. 木耳炒肉片 [124] | 9. 佛手香菇 [126] |
| 5. 香芹拌鸡丝 [124] | 10. 口蘑白菜 [127] |

中医对于排卵障碍所致不孕的认识 128

1. 肾精亏损 [128]

3. 寒凝胞宫 [129]

2. 肝气郁结 [129]

4. 气血两虚 [129]

病因 129

临床表现 130

检查与诊断 130

用药原则 131

西药治疗 131

中药治疗 132

1. 滋肾育胎丸 [132]

4. 补肾活血汤 [133]

2. 八珍丸 [132]

5. 调肝汤 [133]

3. 启宫丸 [132]

药膳调养 133

1. 女贞子百合粥 [133]

4. 气血双补汤 [134]

2. 黑豆猪肚汤 [133]

5. 三七炖羊肉 [134]

3. 艾叶枸杞茶 [134]

饮食原则 134

食疗食谱 135

1. 燕麦南瓜粥 [135]

6. 西芹烧腐竹 [137]

2. 鲜蘑腐竹 [135]

7. 双冬炒芥菜 [137]

3. 凉拌荷兰豆 [135]

8. 三丝鱼片 [137]

4. 甜椒南瓜汤 [136]

9. 洋葱炒豆腐 [138]

5. 海带豆芽汤 [136]

10. 芹菜炒香菇 [138]

免疫性不孕

中医对免疫性不孕的认识 139

1. 肝肾阴虚 [139]

3. 痰热瘀滞 [140]

2. 脾肾阳虚 [140]

病因 140

临床表现 141

检查与诊断 141

用药原则	141
西药治疗	142
中药治疗	142
1. 归肾丸加减 [142]	3. 滋阴抑抗汤 [143]
2. 柴胡疏肝散 [142]	4. 助阳抑抗汤 [143]
药膳调养	143
1. 羊鞭麻雀汤 [143]	4. 羊肾黑豆汤 [144]
2. 羊乳狗肉汤 [143]	5. 苡蓉当归紫米香粥 [144]
3. 薏苡仁银耳粥 [144]	
饮食原则	145
食疗食谱	145
1. 青椒豇豆 [145]	6. 八宝黄瓜 [147]
2. 木耳炒猪肝 [145]	7. 番茄萝卜汤 [147]
3. 土豆炖豆角 [146]	8. 醋熘茭白 [147]
4. 豆芽炒猪腰 [146]	9. 里脊三片汤 [148]
5. 醋熘藕片 [146]	10. 松花蛋炒青椒 [148]
睾丸炎所致不育	149
中医对睾丸炎所致不育的认识	149
1. 湿热下注 (初期) [149]	3. 瘀血阻滞 (后期) [150]
2. 气滞血瘀 (中期) [149]	
病因	150
临床表现	150
检查与诊断	151
用药原则	151
西药治疗	151
中药治疗	152
1. 银翘散加减 [152]	4. 普济消毒饮加减 [152]
2. 加味活血消痈汤 [152]	5. 金黄膏 [153]
3. 消痈汤 [152]	
药膳调养	153
1. 绿豆薏米菜心粥 [153]	2. 人参荷叶粥 [153]

3. 金银花凉茶 [153]

5. 参苓粥 [154]

4. 绿豆双仁露 [153]

饮食原则 154

食疗食谱 154

1. 姜汁菠菜 [154]

6. 鲜百合炒牛肉 [156]

2. 虾仁韭菜 [155]

7. 芝麻青椒丝 [157]

3. 虾仁烘蛋 [155]

8. 百合黄花烩豆腐 [157]

4. 鲜虾扒豆苗 [155]

9. 鲜百合炒毛豆 [157]

5. 凉拌粉丝黄瓜 [156]

10. 青笋拌粉皮 [158]

精囊炎所致不育 159

中医对精囊炎所致不育的认识 159

1. 阴虚火旺 [159]

3. 脾肾阳虚 [160]

2. 湿热下注 [160]

4. 瘀血阻络 [160]

病因 160

临床表现 161

检查与诊断 161

用药原则 162

西药治疗 162

中药治疗 163

1. 知柏地黄丸 (汤)

3. 桃红四物汤加减 [163]

加减 [163]

4. 八正散 [163]

2. 归脾汤加减 [163]

药膳调养 163

1. 地黄绿豆粥 [163]

4. 麦冬冬瓜汤 [164]

2. 扁豆枸杞饮 [164]

5. 芦根薏米绿豆汤 [164]

3. 黑豆荷叶冰糖饮 [164]

饮食原则 165

食疗食谱 165

1. 萝卜丝泡菜 [165]

4. 黑豆芒果糯米球 [166]

2. 雪菜苦瓜 [165]

5. 海米炒洋葱 [166]

3. 拌洋葱 [166]

6. 番茄块拌芦荟 [167]