

妇 / 科 / 病 / 调 / 养 / 食 / 方

妇科病 调养食方

主编◎史锁芳



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

妇科病调养食方

方

ISBN 978-7-5345-5952-5



9 787534 559525 >

定价：18.50 元

调 养 食 方

妇科病 调养食方

主编◎史锁芳

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇科病调养食方/史锁芳主编. —南京:江苏科学技术出版社,2008.4

(调养食方丛书)

ISBN 978—7—5345—5952—5

I. 妇... II. 史... III. 妇科病—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 039070 号

妇科病调养食方

主 编 史锁芳
责任编辑 沈 志
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 8.375
字 数 180 000
版 次 2008 年 4 月第 1 版
印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978—7—5345—5952—5
定 价 18.50 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

主 编	史锁芳		
编 著	潘文超	曾令武	朱金妹
	范一平	冯 瑶	谈 欧
	魏 瑜	王德钧	史建平

前言

历代中医对妇科病症的论述非常之多,调治方法丰富且独具特色、疗效卓著。在浩瀚的妇科中医典籍中也记载了食养、食疗方面的内容,正所谓“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补养精气”(《素问·脏气法时论》)。

药治配合食养的中医调理方法,为治疗妇科病症作出了不朽的贡献。用简便的食疗方法养生治病的例子比比皆是。比如:败酱草治盆腔炎、白果治白带、白藓皮防阴痒、玫瑰花和金橘叶治乳房小叶增生等。当然,妇科病症的药食调养也是要讲究方法的。如果因治病心切而偏信偏听,或依样画葫芦进食某些偏方野草,常会事与愿违,甚至吃出乱子来。

为了帮助女性朋友有针对性地选用食方,达到养生治病的目的,我们组织有关专家和研究生编写了《妇科病调养食方》一书。本书围绕妇科常见病症介绍食养、食治方法。每一种病症先介绍不同类型的辨证特点,然后列出常用的食物和中药,并简要叙述其药性功用,以备应用时查考。接着介绍具有辅助治疗和调理作用的食方。女性朋友们可根据自身的体质、病情特点灵活选用。更为重要的是,通过阅读本书,能够熟悉食物、药物特性,了解配伍方法,真正做到对证食治。知其然并知其所以然,比按图索骥和照本宣科更有意义,更有价值。这也是我们编写本书的初衷。

食疗是一种辅助调治的手段。患了妇科病症之后,应在积极针对病因治疗的同时,正确选用调治的食物和药膳。只要长期不懈地坚持食用,就会对身体的康复起到促进作用。

本书多是利用业余时间写就,难免出现差错。望读者朋友们提出宝贵意见,以便修正。

江苏省中医院主任医师 中医学博士

史锁芳

2008年5月于南京

月经病

气血亏虚	3
脾肾阳虚	12
血热	18
血寒	24
气滞血瘀	30
肝气郁结	37

带下病

脾气虚	42
肾气虚	48
阴虚夹湿	53
湿热下注	58

人工流产

气血亏虚	66
血热妄行	72
瘀阻胞宫	78

老年性阴道炎

肝肾不足	84
------------	----

脾虚湿热 89

念珠菌阴道炎

湿热下注 96

脾虚湿盛 101

宫颈炎

湿热壅滞(急性期) 106

热毒壅盛(急性期) 111

湿热下注(慢性期) 116

肾虚血瘀(慢性期) 121

输卵管炎

热毒壅盛 127

湿热壅阻 132

寒湿凝滞 137

肾阳不足 141

盆腔炎

热毒壅盛(急性期) 147

瘀毒内壅(急性期) 155

气滞血瘀(慢性期) 162

湿热瘀结(慢性期) 170

寒湿凝滞(慢性期) 177

乳腺癌

邪毒蕴结 185

肝肾不足 193

气滞血瘀·····	201
气血虚弱·····	209

急性乳腺炎

郁乳期·····	217
酿脓期·····	224
溃脓期·····	231

乳房囊性增生病

肝郁气滞·····	239
肝郁痰凝·····	246
冲任失调·····	253

月 经 病

月经,是子宫定期出血的生理现象。一般以一个阴历月为一个周期,如同月相之盈亏,潮汐之涨落。健康女子到14岁左右,月经开始来潮。第一次月经来潮为“初潮”。月经来潮是女子发育趋于成熟并开始具有生育能力的标志。每次月经的持续时间称为经期,正常为3~7天。月经量每次约为30~80毫升,经色呈暗红色,初时较淡,量多时经色加深。经质稀稠适中,不凝固,无血块,无臭气。妇女到49岁左右月经自然停止,称为绝经。

月经病是以月经周期、行经期、经量、经色、经质等发生异常,以及伴随月经周期出现明显不适症状的疾病,是妇科的多发病、常见病。月经周期提前1~2周,连续两周期以上者,称为月经先期;月经周期每月推后7天以上,甚至四五十天一潮,连续两个周期以上者,称为月经后期;月经周期或前或后1~2周,连续两周期以上者,称为月经先后无定期;月经周期规律,但每次经行血量较平常明显增多者,称为月经过多;月经周期规律,但每次经行血量较平常明显减少,或经行时间缩短至1~2天,经量亦少,甚至点滴即止,称为月经过少;月经周期基本正常,经期持续时间达7天以上,甚至淋漓2周始净者,称为经期延长。

造成月经不调的原因很多,如气候和环境变化、过度劳累、精神状态不佳等。日常饮食不当也是导致月经不调的一个重要因素,如食用生冷食物、辛辣食物及偏食引起的营养不良等,均可导致月经不调。吸烟与月经不调有关,成年女性吸烟过多可造成月经稀少或闭经,严重的可能影响受孕。长期吸烟还会使绝经期提前到来,并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

月经病患者应依据不同时期、不同症状来选择不同的饮食。

月经先期:忌食辛辣动火之品,宜食瘦肉、猪肝、黑木耳、鲜牛奶、藕等,平时可多食大枣粥以加强营养。

月经后期:应加强营养,以滋阴、补血食品为宜。食欲良好者可食鳖甲、黑鱼、淡菜、瘦肉等食品;食欲欠佳者则应以素食为主,可食冬菇、黑木耳、新鲜蔬菜等,忌辛辣、油腻之食品。平时饮食以温热为宜,即使夏月经行期,亦须忌食生冷瓜果。

月经先后不定期:在食欲良好的情况下,多食滋补肾阴之品,如鳖甲、猪腰、禽蛋、新鲜蔬菜等。食欲欠佳者饮食宜多样化,应做到色、香、味俱佳,以增进食欲。

月经过多:经色红、质黏稠者,饮食以清热补血之品为主。瘦肉、猪肝、藕或藕汁及藕粉,均为止血凉血佳品,可多食用。忌食辛辣动火之品。色淡质稀者,饮食以补气为主,可食桂圆、大枣、鸡汤等。色质紫黑有血块者,忌食生冷、酸涩性食物。

月经过少:量少色淡、无血块者,小腹痛时可食用红糖、当归、白芍汤以养血止痛。同时应加强营养,多食瘦肉、禽蛋、新鲜蔬菜、大枣、赤豆粥等。

经期延长:经期勿受凉,勿食辛烈刺激饮食。多进食滋阴、补血食品,如鳖甲、禽蛋及新鲜蔬菜等。

中医认为,导致月经异常的根本原因不外乎是气血亏虚、脾肾阳虚、血热、血寒、气滞血瘀和肝气郁结几类。

气血亏虚

月经周期或提前或推后，量多少不一，色淡质稀。患者神疲乏力，倦怠嗜卧，气短懒言，面色晦黯、或萎黄，或面部暗斑，食少纳呆，舌淡苔薄白，脉虚缓或沉细无力。治疗原则是补气养血，固冲调经。

常用食物和药物

品 名	功 效	用 途
乌 鸡	性平，味甘。具有补虚、益气、健脾、固肾之功	适宜体质虚弱的妇女滋补调养
鹌 鹑	性平，味甘。具有益气养血、补益五脏之功	适宜于体虚乏力、气血不足之人食用
肉 鸽	性平，味咸。具有益气养血、滋阴益肾之功	适宜于身体虚弱而月经过少甚至闭经者
鲈 鱼	性温，味甘。具有健脾、补肝肾之功	适宜于体虚乏力、气血不足之人食用
香 菇	性平，味甘。具有补益中气、益智安神之功	适宜于体虚乏力、气虚之人食用
猪 肉	性平，味甘咸。具有益气养血、滋阴润燥之功	适宜于老幼妇弱及病后体虚的滋补调养
大 枣	性温，味甘。具有补脾和胃、益血止血、养心安神、缓和药性的作用	适宜于脾胃气虚、阴血不足之人食用
梗 米	性平，味甘。具有补气健脾之功	适用于脾气虚弱、食少、体虚诸证
山 芋	性平，味甘。益肾健脾、固冲调经	适宜于脾肾虚弱、月经周期提前者食用
栗 子	性温，味甘咸。具有益气补虚、健脾补肾的作用	适宜于脾气及肾气虚弱之人食用

续 表

品 名	功 效	用 途
党 参	性平,味甘。具有健脾补肺、益气生津作用	适宜于脾胃虚弱、食少纳呆、月经周期提前者食用
黄 芪	性温,味甘。具有益气升阳、固表止汗、利水消肿、托毒生肌之功	适宜于脾胃虚弱、神疲乏力、倦怠嗜卧、气短懒言、月经周期提前者食用
当 归	性辛温,味甘。具有补血、活血之功。为良好的补血药	适宜于月经量少、气虚血瘀者食用
山 药	性温,味甘。具有益气养阴、补脾肺肾之功	适宜于脾气虚弱、食少、小便清长、夜尿频多、月经量多色淡质稀者食用
芡 实	性平,味甘。具有健脾固涩、益肾涩精之功	适用于脾肾虚弱、月经周期提前者食用

(1) 参芪粥

【组成】黄芪 30 ~ 60 克,党参 20 ~ 30 克,粳米 100 克,白糖适量。

【制法】黄芪、党参切薄片,冷水泡 30 分钟,入沙锅煮沸,改用小火煎成浓缩液,去渣取汁。如法煎取 2 次混合留用。将粳米淘洗干净,加适量水,用中火煎煮 45 分钟,加入上述药汁,再煮 30 分钟成粥,加入适量白糖调匀即可食用。

【服法】3 ~ 5 天为一疗程,每日 2 次。

【功用】补中益气。

【调治】用于气虚之人月经周期提前,量多色淡,质稀。

(2) 黄芪升麻粥

【组成】黄芪 30 克,升麻 10 克,粳米 100 克,白糖适量。

【制法】黄芪、升麻切薄片,冷水泡 30 分钟,入沙锅煮沸,改用小火煎成浓缩液,去渣取汁。如法煎取 2 次混合留用。将粳米淘

洗干净,加适量水,用中火煎煮 45 分钟,加入上述药汁,再煮 30 分钟成粥,加入适量白糖调匀即可食用。

【服法】3~5 天为一疗程,每日 2 次。

【功用】补中益气升阳。

【调治】用于月经经期延长气虚型,点滴不断,经期时间长伴气短懒言。

(3) 黄芪山药粥

【组成】黄芪 20 克,山药 30 克,粳米 100 克,白糖适量。

【制法】黄芪切薄片,冷水泡 30 分钟,入沙锅煮沸,改用小火煎成浓缩液,去渣取汁。如法煎取 2 次混合留用。将山药洗净切成薄片,粳米淘洗干净,加适量水,用中火煎煮 45 分钟,加入上述药汁,再煮 30 分钟成粥,加入适量白糖调匀即可食用。

【服法】3~5 天为一疗程,每日 2 次。

【功用】补中益气健脾。

【调治】用于月经经期延长气虚型,点滴不断,经来时间长,伴气短懒言、便溏。

(4) 党参山芋粥

【组成】党参 20 克,山芋肉 30 克,粳米 100 克,白糖适量。

【制法】党参切薄片,冷水泡 30 分钟,入沙锅煮沸,改用小火煎成浓缩液,去渣取汁。如法煎取 2 次混合留用。将山芋洗净切成薄片,粳米淘洗干净,加适量水,用中火煎煮 45 分钟,加入上述药汁,再煮 30 分钟成粥,加入适量白糖调匀即可食用。

【服法】3~5 天为一疗程,每日 2 次。

【功用】补中益气,固冲调经。

【调治】用于月经经期延长冲任不固型,点滴不断,经来时间长,伴气短懒言者。

(5) 黑木耳粥

【组成】黑木耳 10 克，粳米 50 克，白糖适量。

【制法】先将黑木耳洗净，用冷水浸泡黑木耳、粳米 20 分钟，加水适量。煮至米熟烂，加入适量白糖，调拌均匀即可。

【服法】每日 1 次，连服 1 月。

【功用】补气养血调经。

【调治】用于月经先期气虚型，月经超前，量多色淡。

(6) 香菇粥

【组成】香菇 10 克，粳米 50 克，白糖适量。

【制法】先将香菇洗净，切成细丝。用冷水浸泡粳米 20 分钟，加入香菇丝及水适量，煮至米熟烂，加入适量白糖，调拌均匀即可。

【服法】每日 1 次，连服 1 月。

【功用】补气养血调经。

【调治】用于月经先期气虚型，月经超前，量多色淡，兼见夜寐不安。

(7) 芡实大枣糯米粥

【组成】芡实 30 克，大枣 10 枚，糯米 100 克。

【制法】先将芡实用温开水浸泡 1 小时，与洗净的糯米、大枣同入锅中。用大火煮沸后，再用小火慢熬 60 分钟，成粥。

【服法】早晚各服 1 次，10 天一疗程，连服 3 个疗程。

【功用】益气补血调经。

【调治】用于月经先期气虚型，月经超前，量多色淡，便溏。

(8) 栗子大枣糯米粥

【组成】栗子 30 克，大枣 10 枚，糯米 100 克。

【制法】先将栗子洗净，研成粗末。糯米、大枣洗净，用温开水浸泡 1 小时。同入锅中，用大火煮沸后，再用小火慢熬 90 分钟，成粥。

【服法】早晚各服1次,10天一疗程,连服3个疗程。

【功用】益气补血,健脾调经。

【调治】用于月经先期气虚型,月经超前,量多色淡,伴纳少便溏。

(9) 阿胶粥

【组成】阿胶30克,糯米50克,红糖适量。

【制法】将糯米淘净,入沙锅,加水适量,中火煮至米熟烂成粥。粥成后放入阿胶,继续用小火加热。待阿胶烊化后加红糖适量调匀即成。

【服法】早晚各1次,连服1月。

【功用】养血调经。

【调治】用于血虚型月经过少者。

(10) 乌鸡茯苓汤

【组成】乌鸡1只,茯苓9克,大枣10枚。

【制法】将鸡活杀去毛及内脏,洗净。把茯苓、大枣洗净,切碎,放入鸡腹内,用白线缝合。将鸡放沙锅内,先用大火煮沸,改用小火煮3小时左右。至鸡肉酥烂时,去药渣。食鸡肉饮汤。

【服法】每日1剂,分2次服完。连服3剂。

【功用】补气益血调经。

【调治】用于月经先期气血亏虚型,月经超前,量多色淡,质稀,小腹隐痛,神疲乏力。

(11) 乌鸡党参汤

【组成】乌鸡1只,党参15克。

【制法】将鸡活杀去毛及内脏,洗净。把党参洗净,切碎,放入鸡腹内,用白线缝合。将鸡放沙锅内先用大火煮沸,改用小火煮3小时左右。至鸡肉酥烂时,去药渣,食鸡肉饮汤。

【服法】每日1剂,分2次服完。连服3剂。