

女性常见病 饮食调治

总主编/牛建昭

主 编/周 俭

本书讲述了女性在月经期、妊娠期、哺乳期等特殊时期常见疾病的
中医饮食疗法、饮食宜忌和饮食预防





现代女性保健热线

女性常见病饮食调治

总主编 牛建昭

主 编 周 俭

编 委 (以姓氏笔画为序)

王艳莉 白克江 任 洁

吴夏秋 邵雅斐 周 俭

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女性常见病饮食调治/周俭主编. —北京:人民军医出版社,
2008.6

(现代女性保健热线)

ISBN 978-7-5091-1806-1

I. 女… II. 周… III. 女性-常见病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 074636 号

策划编辑:郭颖 文字编辑:王仲睿 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8153

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.5 字数:205 千字

版、印次:2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书吸纳了中、西医对于女性常见病的特色食疗经验,科学、详尽地讲述了女性在月经期、妊娠期、哺乳期等特殊时期常见疾病的中医饮食疗法、饮食宜忌和饮食预防,每种疾病又分为血虚、气虚、阳虚、脾虚等证型系统讲述,便于辨证选方、增强了可操作性。本书适于广大女性朋友及关爱她们的丈夫、父母、子女、亲朋阅读参考。



总主编简介



牛建昭,北京中医药大学女性健康研究中心主任、主任医师、教授、博士生导师。中国中西医结合学会常务理事,世界中医联合会妇科专业委员会理事,国内中医药院校目前唯一的“教育部创新研究团队”带头人,国内九大学术期刊副主编、编委,北京市医疗事故鉴定委员会专家,北京中西医结合妇科专业委员会副主任委员。

从事妇科临床、教学、科研近 40 年,享受国务院政府特殊津贴。擅长治疗、调理月经不调、痛经闭经、崩漏带下、不孕不育、卵巢早衰、内分泌失调、胎前产后病、生殖道炎症、更年期综合征、子宫肌瘤、卵巢肿瘤、多囊卵巢综合征、子宫内膜异位、乳腺肿块、性功能失调、心理障碍等妇科疑难杂症。

曾主持多项国家级、省部级科研项目,并获得省部级科技奖 7 项。已获授权发明专利 6 项。发表学术论文 200 余篇,主编《现代中西医妇科学》《新世纪家庭健康宝典》《分子细胞学与疾病》《现代女性保健热线丛书》《中西医结合女性生殖内分泌学》,副主编《北京中医药大学著名中医学家学术思想集》,译著有《疑难病新解》等 2 部。曾赴美、德、日、英、澳、俄、巴西、加拿大、西班牙、阿根廷等 20 余个国家、地区进行学术交流、访问、讲学。

主编简介



周俭, 1982年毕业于北京中医学院, 1985年到北京中医药大学中医营养教研室任教至今, 现为硕士研究生导师、副教授、中国保健协会专家委员会委员、中国食品工业协会营养指导委员会委员、北京食品协会理事。主编的书籍有《中医营养学基础》《中医营养学》《中医药膳学》《饮食保健丛书》及《保健食品设计原理及应用》。

前言

现实生活中,女性担负着社会与家庭的双重角色,肩负着工作与哺育儿女的重担,家庭与社会的压力慢慢吞噬着现代女性的健康,使得现代女性出现了严重的健康危机。据最近的“中国女性健康状况报告”显示,女性的肥胖、超重、贫血及生殖系统等问题日益严重。在中国日益倡导和谐社会的道路上,女性健康是不容忽视的重要问题之一。女性的健康,关系着家庭的幸福,家庭是社会的组成单位,众多家庭的小和谐才能堆积成整个社会的大和谐。

随着医疗模式的转变(即从以疾病为中心的医学模式,转为以病人为中心的医学模式),现代医学并不能完全解决人们生活中的健康问题。反观我国传统医学,这种以保障人们生存质量为目的的医学,尚有许多行之有效的办法与措施。

食养、食疗(食治)历来已久,是我国传统医学的重要组成部分,是泛指通过中医辨证,利用饮食来调节机体各种功能,使其达到健康或愈疾防病的一切活动。食疗有其他医疗措施所无法比拟的优点。首先,食疗不会产生毒副作用,药物治疗则不然,长期使用往往会有副作用和依赖性,而且还可能有损人体的健康;其次,食疗还具有无痛苦的优点,避免了打针、吃药,甚至手术之苦;

此外,这些食物都是日常生活中的平凡之物,价格低廉,这也是昂贵的医药费所无法比拟的。当然,食疗并不能包治百病,也不能代替药物治疗,如果病情急重,应根据情况寻医问药。

本书不但介绍了女性生活中常见的健康问题,还详细分析了这些常见问题的病因、病机、症状及临床分型,并给读者推荐了比较实用的食疗经验方,随后还附了各种常见问题的饮食宜忌,除此之外,还介绍了不同的辅助疗法,具有很高的参考价值。书中根据女性一生中的不同时期,共分6章,依次为月经期、青春期、妊娠期、哺乳期、围绝经期的常见问题,以及贯穿一生的常见疾病。故本书可供各个年龄、各个阶段的女性参阅。

若您能从本书找到有益自己健康的方法,便聊慰了我们编写这本书的初衷,实感万幸!由于时间仓促,学识肤浅,书中难免会有纰缪挂漏之处,诚望读者批评指正。

编 者

于北京中医药大学

目 录

第 1 章 月经期 / 1

第一节 月经期生理 / 1

第二节 月经期保健 / 3

一、饮食营养 / 4

二、清洁卫生 / 6

三、调节情感 / 6

四、劳逸适度 / 7

五、禁止房事 / 7

六、寒暖适宜 / 8

七、做好记录 / 8

第三节 月经期常见问题 / 8

一、痛经 / 8

二、闭经 / 17

三、月经过多 / 25

四、月经过少 / 30

五、月经后期 / 36

六、月经先后不定期 / 43

七、月经先期 / 47





八、经行乳房胀痛 / 54

九、经期腹泻 / 58

十、倒经 / 63

十一、经前紧张征 / 70

第2章 青春期 / 79

第一节 青春期生理 / 79

第二节 青春期保健 / 80

第三节 青春期常见问题 / 81

一、肥胖 / 81

二、营养缺乏病 / 86

三、痤疮 / 91

第3章 妊娠期 / 98

第一节 妊娠期生理 / 98

第二节 妊娠期保健 / 104

一、常规保健 / 104

二、常见问题处理 / 109

第三节 妊娠期常见问题 / 112

一、妊娠呕吐 / 112

二、妊娠咳嗽 / 120

三、妊娠水肿 / 124

四、妊娠心烦 / 129

五、妊娠腹痛 / 132

六、妊娠腰痛 / 138



七、流产 / 142

第4章 哺乳期 / 147

- 第一节 哺乳期生理 / 147
- 第二节 哺乳期保健 / 148
- 第三节 哺乳期常见问题 / 161
 - 一、产后缺乳 / 161
 - 二、乳汁自出 / 166
 - 三、尿路感染 / 170
 - 四、产褥感染 / 177
 - 五、产后腹痛 / 183
 - 六、产后瘀证 / 187
 - 七、恶露不下 / 191
 - 八、恶露不绝 / 197
 - 九、产后小便失禁 / 203
 - 十、产后小便不通 / 208
 - 十一、产后大便难 / 214
 - 十二、产后血晕 / 219
 - 十三、产后抑郁 / 223

第5章 围绝经期 / 229

- 第一节 围绝经期生理 / 229
- 第二节 围绝经期保健 / 232
- 第三节 绝经期综合征 / 234





第6章 常见疾病 / 251

- 第一节 不孕症 / 251
- 第二节 宫颈炎 / 259
- 第三节 阴道炎 / 265
- 第四节 盆腔炎 / 271
- 第五节 乳腺增生 / 279
- 第六节 乳腺肿瘤 / 283
- 第七节 功能性子宫出血 / 290
- 第八节 多囊卵巢综合征 / 300
- 第九节 妇科肿瘤 / 306
- 第十节 性冷淡 / 313
- 第十一节 卵巢早衰 / 320
- 第十二节 失眠 / 325
- 第十三节 便秘 / 332

附录A 食物有寒热 / 341

附录B 适合不同体质吃的食物 / 344

附录C 忌口的学问 / 350

第1章 月 经 期

第一节 月经期生理

月经又称为月事、月水、月信、例假等,因多数人是每月出现1次而称为月经,它是指有规律的、周期性的子宫出血。严格说来,伴随着这种出血,卵巢内应有卵泡成熟、排卵和黄体形成,子宫内膜有从增生到分泌的变化。但是在临床上常有不经过排卵而有子宫出血的现象,叫作无排卵性月经。青春期是描述你从一个孩童成长变化为成年人的过程中所发生的一切变化。月经来潮只是青春期的一个阶段。

月经是生殖功能成熟的标志之一,月经来潮,标志着女性青春期的开始。少女第1次月经,称为月经初潮。初潮的年龄一般在11~17岁之间。初潮年龄受营养状况和生理发育状况的影响,营养状况和生理发育好者,初潮年龄较小,相反则可使初潮年龄推后。据有关资料表明我国女性的初潮年龄的范围为13~15岁,如果11岁前或18岁后来月经可能是不正常现象,应去医院检查





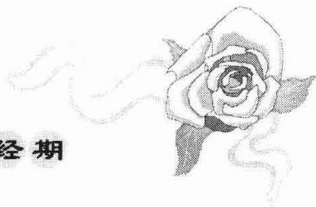
诊治。

女性为什么会有月经？

首先必须了解女性的生殖器官结构及其生理功能，才能说明这一问题。女性的内生殖器官由卵巢、子宫、输卵管构成。卵巢的主要功能是产生卵子和合成卵巢激素，子宫和输卵管则是生育器官，卵巢中含有几十万个卵泡，每个卵泡中含有 1 个卵子。青春期之前卵泡基本上没有功能。

到了青春期，在脑垂体前叶促性腺激素的作用下，不成熟的卵泡逐渐发育，同时合成雌激素。当卵泡发育成熟并排卵之后，卵泡壁塌陷，细胞变大、变黄，称为黄体，它不仅合成雌激素同时还产生孕激素。随着卵巢的变化，子宫内膜受其影响也发生相应的周期性变化。雌激素使子宫内膜增厚，内膜细胞增多、增大，支管变得愈加纤曲，呈螺旋状，称为增殖期子宫内膜。

排卵后，由于雌激素和孕激素的共同作用，子宫内膜发生水肿，腺体产生大量黏液及糖原，内膜厚度由 1 毫米增加到 6 毫米，称为分泌期子宫内膜。如果此时排出的卵子受精了，则受精卵经输卵管运送到子宫内发育，称为妊娠，妊娠组织合成一种绒毛膜促性腺激素，支持卵巢黄体继续发育；如果卵子没有受精，在排卵后 14 天左右，黄体萎缩，停止分泌雌激素和孕激素，此时子宫内膜中的血管收缩，内膜坏死而脱落，引起出血，形成月经。这种经血排流有规律性，一般每月 1 次，故称“月经”。月经对子宫内膜的脱落起着清扫的作用。人类是以胎生的方式繁



殖后代的。人类胎儿生长发育的地方是母亲的生殖器官——子宫。为了使新生命能在子宫中“着床”生长，子宫的内膜必须周期性地发生变化。

因此，月经周期的长短，取决于卵巢周期的长短，一般为28~30天，但因人而异，也有23~45天，甚至3个月或半年为1个周期。只要有规律，一般都属于正常月经。若周期时间超过40天(除妊娠外)或少于20天为周期过长或过短，属于病态，应及时诊治。正常的经期时间为3~7天。一般情况下，1次月经排出的经血量为30~80毫升，超过100毫升，称为月经过多，应及时治疗以免发生贫血。女性的月经周期受内分泌系统的调节，下丘脑-垂体-卵巢之间的相互作用为其调节的重要环节，性成熟的女性是在这种系统的调解下，周期地出现月经，直至绝经。

一般在月经期没有特殊症状。有些女性会感觉到下腹部及腰骶部有下坠感，个别可有膀胱刺激症状、轻度神经系统不稳定症状、胃肠功能紊乱或鼻黏膜出血、皮肤痤疮等，但一般并不严重，不影响女性的工作和学习。

第二节 月经期保健

虽然月经为女性的生理现象，但在月经期间，身体与生殖器官局部抵抗力会略有下降，如果不注意经期卫生，容易引起生殖器官甚至全身性的疾病，还会对日后的生育能力带来不良的影响，所以注意月经期间的自我保健





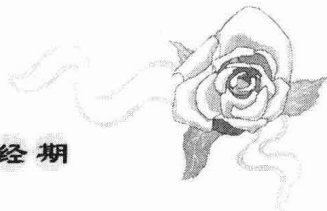
是非常重要的。您不妨从以下几个方面着手,让您顺利度过这段时期。

一、饮食营养

血液中包含血浆蛋白、钾、铁、钙、镁等成分,所以每次月经都会或多或少造成这些营养成分的丢失。于是在月经期需要注意补充这些物质。

1. 补铁 尤其是月经出血量大的女性。铁参与血红蛋白及多种重要酶的合成,是人体必需的元素之一。女性月经期一般每次失血为 30~50 毫升,每毫升含铁 0.5 毫克,也就是说每次月经要损失铁 15~50 毫克。所以应该要注意多吃含铁丰富的动物性食物,如猪肝、猪血、牛肉、蛋黄、火腿、鲑鱼、草鱼、虾酱等。相对大豆、菠菜中含的植物性铁来说,动物性食物中铁的生物活性非常高,更容易被人体吸收利用。其还富含优质蛋白质,对于有着铁元素和血浆蛋白丢失的月经期女性而言,可以说是非常好的经期补品。

2. 补钙 女性对钙质的需要量与卵巢的活动有关,在月经来潮前 1 周,血钙降低,而有紧张、暴躁,或是情绪沮丧等现象,此时可增加钙的摄入来缓解这些症状。含钙丰富的食物如豆制品、牛奶、芝麻、发菜、虾皮、田螺等。而在月经开始来潮时,血钙降得更低,常造成子宫壁的肌肉痉挛。青春期的少女,子宫肌肉痉挛的情况更严重,可能会从月经来潮前 1 周持续至月经完全结束,此时要通过定期服用钙片来缓解这种情



况。如果只是轻微的抽筋,可以每隔1小时服用钙片,直到不再抽筋为止。

3. 补充维生素 维生素A可影响运铁蛋白合成,提高铁利用率;维生素B₂可影响铁在体内的储存,并且提高铁在血红蛋白合成时的利用速度;维生素C亦可提高非血红素铁的吸收利用率;而维生素D可促进钙在人体内的吸收。故月经期一定要保证这些维生素的充足摄入。含维生素A丰富的食物有胡萝卜、豌豆苗、甜椒、西兰花、甜菜等;含维生素B₂丰富的食物有小麦胚粉、豆腐丝、蚕豆、扁豆、豌豆尖、南瓜粉、笋、蘑菇、木耳、紫菜等;含维生素C丰富的食物有甜椒、白菜、酸枣、沙棘、刺梨等;维生素D则应通过充足的太阳照射来促进人体自身合成。

4. 补充蛋白质、钾、镁 蛋白质多可从动物性食物和豆类中获得。含钾丰富的食物有小麦、马铃薯、黄豆、豆浆、桂圆干、椰子、香蕉等。含镁丰富的食物有麸皮、绿豆、赤豆、芸豆、蚕豆、胡萝卜等。

5. 清淡饮食 饮食宜清淡温和,易于消化,不可过食生冷,因寒使血凝,容易引起痛经,以及月经过多或突然中断等。

6. 饮食有节,注意休息 保证充足睡眠时间,还要多饮开水,多食水果、蔬菜,以保持大便通畅,减少盆腔淤血。

7. 不宜过食辛辣燥热及大补之品 不喝咖啡、可乐和浓茶,以免加重情绪波动。女性月经期间不宜食用任

