



男科专家谈药膳丛书

女性不孕症 药膳疗法

NUXING BUYUNZHENG YAOSHAN LIAOFA
主编◆曹开镛 梁平 黄海波



人民军医出版社

男科专家谈药膳丛书

女性不孕症 药膳疗法

NUXING BUYUNZHENG YAOSHAN LIAOFA

主编◆曹开镛 梁平 黄海波

2010-09-03



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

R247.1

C128-2

图书在版编目 (CIP) 数据

女性不孕症药膳疗法/曹开镛, 梁平, 黄海波主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.12
(男科专家谈药膳丛书)

ISBN 978-7-5091-3272-2

I. ①女... II. ①曹...②梁...③黄... III. ①不孕症—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 209360 号

策划编辑: 郝涛 孙丰年 **文字编辑:** 赵海 **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) 51927290, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8745

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10 **彩页** 4 面 **字数:** 170 千字

版、印次: 2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 25.00 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

编著者名单

主 编 曹开镛 梁 平 黄海波

副主编 曹利东 梅万方 罗志长 陈建生 王久源 王润和
张树藩 王拴梅 宾 彬 曾政光 雷启发 宋浩铭
田保君 朱秀珍 刘亨俊 张德义 沈志华

编 委 (以姓氏笔画为序)

孔 全	王 煦	王久源	王俊峰	王拴梅	王润和
王德明	田保君	刘亨俊	刘树起	朱秀珍	宋浩铭
沈志华	陈建生	罗志长	杨茂彬	张德义	张树藩
周 乐	宾 彬	梁 平	梁荣珍	梅万方	曹开镛
曹利东	黄海波	龚晓芳	韩 强	曾政光	蒙传芹
雷启发	熊 英	魏泽元	魏 莹		

编著者名单

(以姓氏笔画为序)

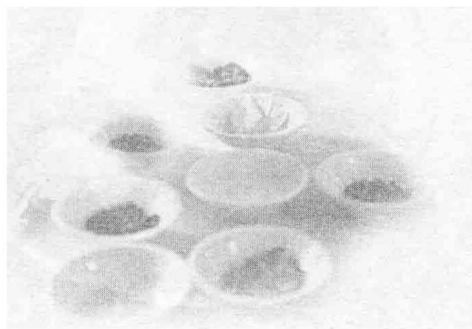
- | | |
|-----|-----------------|
| 孔 全 | 天津曹开镛中医男科医院 |
| 王 煦 | 天津曹开镛中医男科医院 |
| 王久源 | 成都中医药大学 |
| 王俊峰 | 天津曹开镛中医男科医院 |
| 王拴梅 | 天津曹开镛中医男科医院 |
| 王润和 | 北京曹开镛中医医院 |
| 王德明 | 天津曹开镛中医男科医院 |
| 田保君 | 河南临颖县卫生防疫站 |
| 刘享俊 | 江西省赣州仁济不孕不育专科医院 |
| 刘树起 | 天津曹开镛中医男科医院 |
| 朱秀珍 | 河北省廊坊市红十字万平中医医院 |
| 宋浩铭 | 大庆同济男科医院 |
| 沈志华 | 合肥市庆春中医药研究所 |
| 陈建生 | 新加坡中医保健医药针灸中心 |
| 罗志长 | 美国旧金山中医总会会长 |
| 杨茂彬 | 天津曹开镛中医男科医院 |
| 张德义 | 安徽中医学院中西医结合医院 |
| 张树藩 | 天津曹开镛中医男科医院 |
| 周 乐 | 天津曹开镛中医男科医院 |
| 宾 彬 | 广西中医学院第一附属医院 |
| 梁 平 | 日本国九州荣养福祉大学 |
| 梁荣珍 | 天津曹开镛中医男科医院 |
| 梅万方 | 英国中医学院院长 |

曹开镛	天津曹开镛中医男科医院
曹利东	天津曹开镛中医男科医院
黄海波	内蒙古呼和浩特市蒙医院
龚晓芳	天津曹开镛中医男科医院
韩 强	天津曹开镛中医男科医院
曾政光	成都东区医院
蒙传芹	天津曹开镛中医男科医院
雷启发	山东省苍山县男女不育不孕研究所
熊 英	天津曹开镛中医男科医院
魏泽元	北京曹开镛中医医院
魏 莹	天津曹开镛中医男科医院



内容提要

本书是“男科专家谈药膳丛书”之一，主要介绍不孕症的药膳治疗，在介绍各药膳的配料、制法、吃法的同时，更重点突出专家提示，清楚指出药膳的出处、性味、归型、忌口、功效特色等。读了本书，普通读者不仅知其然，而且知其所以然，对药膳可有较为透彻的了解，在生活中选用药膳也更有把握；中医师也会从中受到启发，得到借鉴，在临床遣方用药治疗疾病的同时，可以据此嘱患者配合治疗，选用某些药膳，把药疗与食疗有机结合起来。本书不仅具有临床医疗保健的实用价值，而且具有医药、饮食文化欣赏的特色，适合普通大众及中医从业者阅读参考。



枸杞蒸蛋

GOUQI ZHENG DAN

枸杞蒸蛋

功效：滋养肝肾之阴。
注意：本膳对阴虚型有效，对有实热者不适合。另外，对痰湿壅阻和容易腹泻之人有不良作用，故不宜食。



坤草童鸡

KUNCAO TONGJI

藏尔参和香

功效：活血化瘀，调经止痛。用于妇女经脉阻滞引起的月经不调、痛经、闭经、久不受孕等疾病。



薏米茯苓粥

YIMI FULING ZHOU



功效：利湿化痰。用于改善脾胃痰湿。

注意：炒麦芽有断乳作用，哺乳期妇女不宜使用。本膳有去除水湿痰的作用，不利于原来就水分不足的“阴虚”人群。

香酥参术鸡

XIANGSU SHENZHU JI



功效：补脾益气，养血。用于补气血治疗脾弱血虚型不孕。

注意：用本药膳时不能同服铁制剂，平素痰多、舌苔厚腻者忌食。

银耳粥

YINER ZHOU

滋阴养血

功效：滋阴养血，补肝肾。
用于补肝肾，养气
血，强身。

注意：变色变质银耳不可
食用；当日制作的
粥，应在当日食用。
本膳含钙质较多，
不可同时服用四环
素类的药物；有贫
血等疾病而且正在
服用铁剂者不可同
食。



北芪桂枝羊肉汤

BEIQI GUIZHI YANGROU TANG

功效：暖宫散寒。用于
寒邪凝滞型不孕
症。

注意：阴虚火旺者忌服，
女性月经期不宜
食。



橘杏丝瓜粥

JUXING SIGUA ZHOU 橘杏丝瓜粥



功效：祛湿化痰行郁。
用于因痰湿壅阻
而不孕。

注意：有皮肤病者不可
用生姜，杏仁不
可与黄芪、黄芩、
葛根同时使用；
用甜杏仁较好；
舌赤少津液和内
有实热者、阴虚
火旺者不宜食。

萝卜炒猪肝

LUOBO CHAO ZHUGAN 萝卜炒猪肝



功效：补肝清热，宽中
下气。治疗肝气
郁结型不孕症。

注意：患有高血压、冠
心病、肥胖症及
血脂高的人应忌
食，胃及十二指
肠溃疡患者应少
食。



序

民以食为天。吃是生命活动的根基，吃是健康长寿的保障。饮食不仅维系个体生命，而且关系种族延续、国家昌盛、社会繁荣、人类文明。

中华民族早在两千多年以前就提出平衡膳食的科学论断，这就是《黄帝内经·素问》中提出的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。我们的祖先还发明了食物疗法，它的科学性表现在对证选食。中国食疗，是对人类养生学极有价值的贡献，也是祖国医药学的重要组成部分。将中国食疗与现代营养学和医药学原理相结合，发掘这一祖国传统医学的瑰宝，造福于当今社会，为千千万万群众的健康作出贡献，正是当今中医工作者的使命之一。

中医男科专家曹开镛在广大群众中有很高的知名度，在治疗男科疾病和男性保健方面作出卓越贡献，所以，由他主编的“男科专家谈药膳丛书”相信也会受到广大读者的欢迎。

“男科专家谈药膳丛书”有三大特点。

一是专门针对男性养生保健。占人口一半的男性是家庭中的顶梁柱，在社会生活中占有重要位置，关爱男性健康，对于社会稳定、家庭和谐具有重要意义。这套丛书专门针对男性养生保健，突出补肾强体的特色，以提高机体免疫力、提升男子汉阳刚之气的菜肴汤羹，为男性健康保驾护航，一定会受到男性同胞及其家人的欢迎。

二是突出专家提示。大多数的药膳图书，注重了药膳的配料、做法、功效，这些当然也是十分必要的，但是对于广大读者的指导意义还嫌不足。曹开镛主编的这套“男科专家谈药膳丛书”，突出了专家提示，十分清楚地指出药膳的出处、性味、归型、忌口、功效特色等。使普通读者不仅知其然，而且知其所以然，对于药膳有了较为透彻的了解，在生活中选用药膳也更有把握。即便是懂得专业知识的中医师读了这套药膳丛书，也会从中受到启发、得到借鉴，在临床遣方用药治疗疾病的同时，也可以据此嘱咐患者配合治疗，把药疗与食疗有机地结合起来。三分治、七分养，药膳对病体的康复肯定有益。

三是具有文化欣赏的特色。中医药具有传统文化特色，膳食也具有民族文化风格，两者相互结合、相辅相成而发展成为我国独有的食疗理论：用药治病，应根据毒性（副作用）的大小，慎重用之。当病情好转后，就应适时停药而代之以饮食调摄，这样既能根除疾病，又于身体正气无害，这就是所谓“善用药者，使病者而进五谷，真得补之道也”。“能用食平疴，释情遣疾者”，堪称“良工”。药膳不仅是治病救人、造福人类的宝贵财富，也是一种富有深刻内涵的文化现象。曹开镛主编的这套“男科专家谈药膳丛书”，不仅具有临床医疗保健的实用价值，而且具有医药、饮食文化欣赏的特色。希望医药界的有识之士能够继承和发扬中国食疗的优良传统，力求给予科学的阐释，并普及到广大群众中去，造福于千千万万的家庭和子孙后代，这个使命是光荣的，也是神圣的。

是为序。

李振吉

2009年8月18日



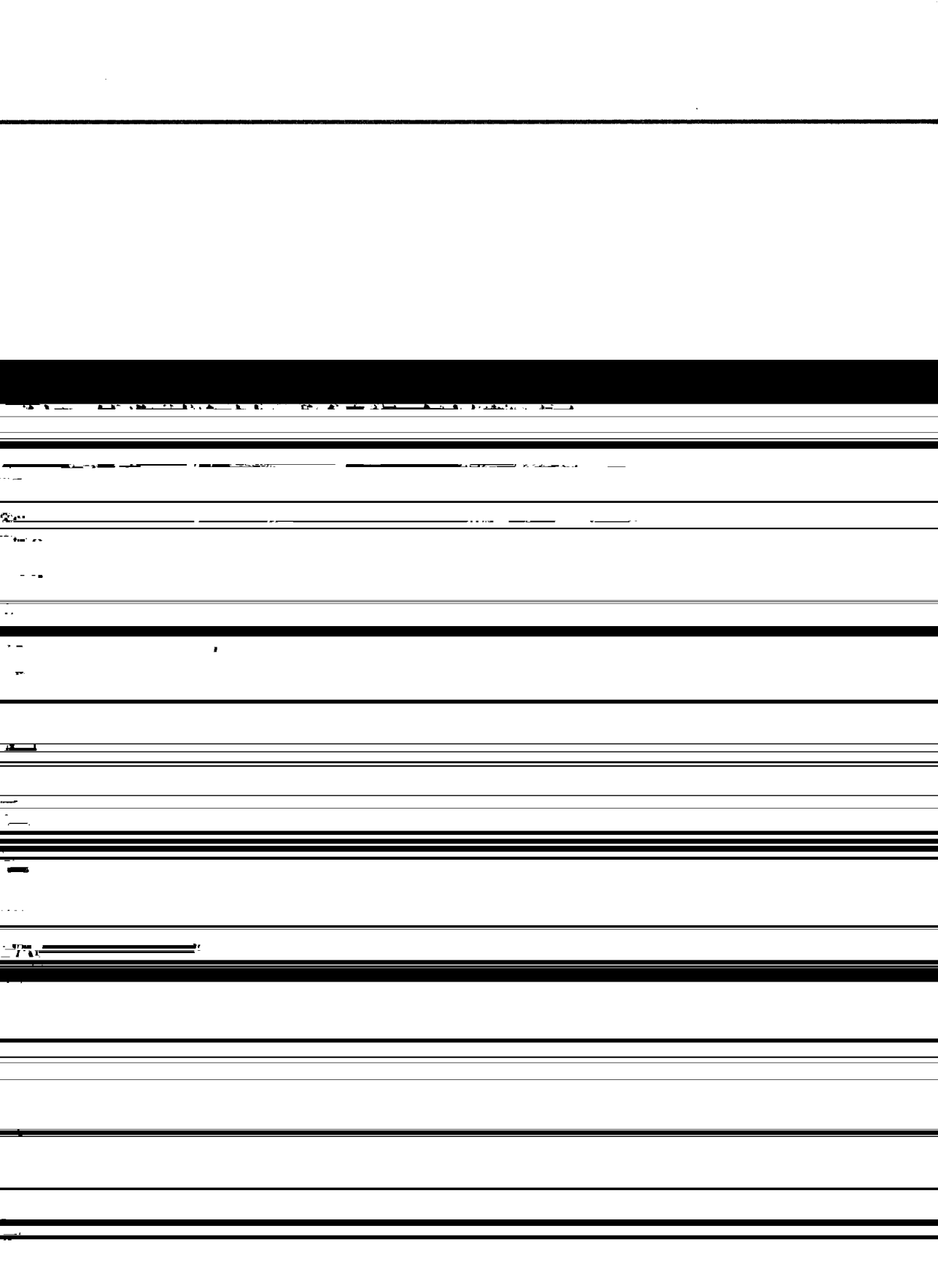
前言

我这一生注定要和男子汉打交道，注定要为男人的健康服务终生。

我从 15 岁就拜名中医学徒，18 岁就参军当卫生员、军医、卫生队长。我周围几乎全部都是生龙活虎的男人。在 20 世纪 60 年代的某一天，我所在部队的一位首长，难为情地向我道出他的性功能出现了障碍。这位平时像雄狮般威武的军人从此低下了头。不久，他的家庭就发生了一场令人惋惜的悲剧。我感到既内疚又无奈，因为我当时没有能力治好老首长的病。这件事震撼了我的心灵，从此我发愤要为男人的健康保驾护航。后来，我抓住改革开放的机遇，放弃了官位、待遇，又参加天津中医学院西学中研究班，进一步系统地学习了中医学的理论，主编国内第一部《中医男科学》，创办了国内第一家中医男科医院，成为中国现代中医男科学的奠基人之一。

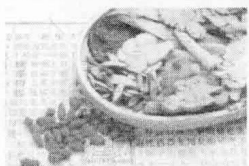
2008 年，日本中医梁博士，专程到天津拜访我，向我学习。她编著了《男性不育症药膳治疗》一书，书中参考了我编著的男科著作中的有关内容，对我触动很大。我在几十年男科临床治疗过程中，经常有男性不育症、性功能障碍、前列腺疾病的患者向我反映，吃中药治疗的时间长，药味苦不好服，能不能改个剂型，既好服又有疗效。我就向病人介绍了有关药膳方，服了反映效果真好。这次出版社的编辑和社领导找我编写一套“男科专家谈药膳丛书”，我也正好有此想法，于是我就答应了。

我学习和收集了我国历代医家有关治疗男科疾病的药膳方，并学习和吸



目录

Contents



第1章 概 述 /1

- 一、什么是药膳 /2
- 二、药膳的发展简史 /3
- 三、药膳治疗原理 /5
- 四、药膳使用原则 /7
- 五、药膳应用注意事项 /8
- 六、药膳烹调技术要点 /10
- 七、药膳分类方法 /12
- 八、女性不孕症药膳调理的范围 /17

第2章 脾弱血虚型药膳 /21

第3章 气滞血瘀型药膳 /39

第4章 寒邪凝滞型药膳 /53

第5章 胞宫寒冷型药膳 /67

第6章 肝气郁结型药膳 /77

第7章 痰湿壅阻型药膳 /91

第8章 肾阳不足型药膳 /105

第9章 肾阴虚亏型药膳 /119

附录A 女性生殖系统有哪些器官 /135

附录B 女性生殖系统的生理功能 /136

附录C 女性不孕的病因、检查与诊断 /138

Contents

