

月经不调常识概述+10种月经病饮食宜忌+52种调经中药，吃对得健康

对症养生堂 | 专家全解月经不调女性健康饮食

月经不调

吃什么? 禁什么?

柴瑞震 主编

鸡肉 Jirou



鸡肉具有大补元气、延年益寿的功效，适合痛经患者食用。

红枣 Hongzao



红枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用，适合痛经患者食用。

当归 Danggui



当归具有养血滋阴、补心通脉、调经止带、益气强志等功效，可用于治疗贫血、经闭、痛经、月经不调、胃痛、泛酸诸症。

- ☑ 当归+白芍=补血养血
- ☑ 当归+鸡肉=促进造血功能

核桃 Hetao

核桃能润肌肤、乌须发，并有润肺强肾、降低血脂的功效，长期食用还对癌症具有一定的预防作用。



- ☑ 核桃+红枣=
- ☑ 核桃+甲鱼=

草莓 Caomei

草莓可以预防坏血病，对防治动脉硬化、冠心病也有较好的疗效。



黑豆 Heidou

黑豆有活血清热、补虚乌发的功效，闭经患者可常食。

红糖 Hongtang



红糖有益气补血、活血化淤、缓中止痛等功效，适合月经不调、痛经等症患者。

牛奶 Niunai

牛奶可滋润皮肤、健脾生肌，用于久病体虚、气血不足、营养不良、痛经、闭经等症。



山药 Shanyao

山药可补中益气、消渴生津、养肝明目、健脾益胃，闭经患者可常食。



蜂蜜 Fengmi

蜂蜜具有滋养、润燥、解毒、美白养颜、润肠通便之功效，适合闭经、月经先后不定期者食用。

- ☑ 蜂蜜+羊肉=开胃健脾
- ☑ 蜂蜜+木瓜=美容养颜



生姜 Shengjiang

生姜具有祛寒补血之效，适用于月经后期患者。

- ☑ 生姜+羊肉=调经散寒
- ☑ 生姜+红糖=预防感冒
- ☑ 生姜+牛肉=引起上火
- ☑ 生姜+白酒=伤害肠胃



乌鸡 Wuji

乌鸡具有补益肝肾、滋阴清热的功效，用于肾阴不足而导致的月经量少。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

月经不调吃什么？ 禁 什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

月经不调吃什么? 禁什么?/柴瑞震主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 4
(对症养生堂)
ISBN 978-7-5388-7820-2

I. ①月… II. ①柴… III. ①月经失调—食物疗法
②月经失调—忌口 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第076637号

月经不调吃什么? 禁什么?

YUEJING BUTIAO CHISHENME JINSHENME

主 编 柴瑞震
责任编辑 刘佳琪
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市东亚彩色印刷包装有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 20
字 数 200千字
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7820-2/R·2287
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



正常女性都具备妊娠、生产的能力。月经是女性从青春期到更年期心身发育、妊娠、生产能力的基础，月经这一生理功能的紊乱称为月经不调，表现为疼痛、周期紊乱等症状。月经不调是很多成年女性面临的难题，特别是随着生活压力的增加，女性要承受生活和工作上的双重压力，更容易出现精神紧张，导致月经不调。然而，月经不调又严重困扰着女性的生活、工作和学习，让人苦不堪言。因此，女性若患上了月经不调，应当尽早治疗。

人们对于月经不调的认识相对较少，所以存在着很多疑问，要了解月经不调，首先要搞清楚什么是月经？月经不调就是月经病吗？引起月经不调有哪些因素？月经不调又有着怎样的危害呢……在本书的第一章中，我们针对女性常见的关于月经不调的疑问给予了详细的解答。另外，在第一章第六节中，我们还给读者介绍了月经不调的饮食原则，让女性患者对其日常饮食有一个基本的了解。

在日常生活中，对于许多月经不调患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这是她们最关心的问题之一。月经不调又可分为痛经、闭经、月经早期、月经后期、月经过多、月经过少等，本书第二章针对月经不调的具体症状，分别列举了多种宜吃的食物和忌吃的食物，并详细介绍了宜吃食物的营养吃法，忌吃食物的忌吃原因，从而帮助读者远离这些食物。

本书第三章介绍了月经不调的中医保健指南，列举了52种治疗月经不调的常用中药材，详细介绍了每种药材的别名、性味归经、主要成分、功效与应用、选购保存及应用指南，本章还介绍了16种治疗月经不调的常用中成药。第四章介绍了30道调理月经不调的花草茶，让读者易于理解并选择应用。第五章主要介绍了月经不调的穴位疗法，分别为按摩疗法、刮痧疗法、拔罐疗法，针对月经不调的各种证候，给予了对应的穴位疗法，对于所涉及到的穴位，本章中都提供了清晰易懂的穴位图，让患者更方便地去操作。

衷心希望本书能对月经不调患者有一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免会出现漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有月经不调患者能早日恢复健康。

第一章 月经不调的调养奥秘，你知道吗？

女性月经生理知识概述

1. 女性身体结构与月经	016
2. 女性的生理特点与月经	017
3. 女性月经初潮的影响因素	018
4. 月经形成原因及变化过程	019
5. 月经的周期节律	019
6. 月经的作用	020
7. 月经正常与否的表现	021

解析月经病与月经不调

1. 认识女性月经病	022
2. 中医治疗月经病的原则	022
3. 中西医结合治疗月经病的优势	023
4. 认识月经不调	023
5. 月经不调的临床表现	024
6. 月经不调的检查	025
7. 月经不调的鉴别诊断	025

警惕引发女性月经不调的七大因素

1. 情绪异常引起月经不调	026
2. 寒冷刺激引起月经不调	026
3. 饮食不当或节食引起月经不调	026
4. 嗜烟嗜酒引起月经不调	027
5. 滥用抗生素	027
6. 器质性病变引起月经不调	027
7. 长期便秘引起月经不调	027

月经不调对女性健康的危害

1. 月经不调对女性危害——影响容颜	028
2. 月经不调对女性危害——引发妇科炎症	028
3. 月经不调对女性危害——导致不孕	029
4. 月经不调对女性危害——导致失血性贫血	029
5. 月经不调对女性危害——导致记忆力差、头痛等症状	029
6. 月经不调对女性危害——影响情绪	029



行经期间相关病症的诊疗

1.行经乳房胀痛.....	030
2.行经泄泻.....	031
3.行经浮肿.....	032
4.行经吐衄.....	032

月经失调的饮食原则

1.膳食均衡, 摄取优质蛋白质.....	034
2.饮食清淡, 不要食用辛辣食物.....	034
3.饮食温热, 不要食用生冷食物.....	034
4.避免喝浓茶.....	035
5.适量食用高纤维食物.....	035
6.不要过量食用甜食.....	035
7.不要饮用咖啡、酒、汽水等饮料.....	035

第二章

月经失调吃什么? 禁什么?

痛经 038

痛经患者宜吃食物及营养吃法 ..042

鸡肉 / 滋补人参鸡汤	042
鸡肝 / 银杞鸡肝汤	042
猪腰 / 猪腰补肾汤	043
鸭肉 / 花生鸭汤	043
鸡蛋 / 枸杞红糖炖鸡蛋	043
牛筋 / 牛筋三蔬粥	044
鹌鹑 / 鲜人参煲鹌鹑	044
鲫鱼 / 蒜蒸鲫鱼	044
泥鳅 / 丝瓜泥鳅煲	045
黄鱼 / 清蒸黄鱼	045
鳊鱼 / 党参北芪鳊鱼汤	045
鱿鱼 / 胡萝卜鱿鱼煲	046
墨鱼 / 墨鱼瘦肉汤	046
带鱼 / 芹菜带鱼	046
干贝 / 山药干贝老鸭汤	047
海参 / 海参炖鹌鹑	047
白扁豆 / 白扁豆瘦肉汤	047

花生 / 花生香菇煲鸡爪	048
丝瓜 / 丝瓜排骨汤	048
上海青 / 上海青拌花生仁	048
芹菜 / 芹菜拌花生仁	049
苹果 / 芥菜生鱼汤	049
油菜 / 油菜香菇	049
韭菜 / 韭菜猪腰	050
香菇 / 芹菜香葱炒香菇	050
银耳 / 银耳百合枸杞羹	050



葡萄 / 莲子葡萄萝卜粥	051
苹果 / 香甜苹果粥	051
荔枝 / 荔枝黑枣汤	051
红枣 / 红枣花生甜汤	052
核桃仁 / 核桃苹果汤	052
生姜 / 生姜枸杞山药汤	052
红糖 / 红糖糕	053
当归 / 当归枸杞墨鱼粥	053
川芎 / 川芎当归鸡	053
赤芍 / 赤芍银耳饮	054
白芍 / 当归白芍饮	054
枸杞 / 枸杞杏仁炖鹌鹑	054
桂圆肉 / 桂圆山药红枣汤	055
蒲黄 / 川芎赤芍蒲黄饮	055
丹参 / 丹参山楂大米粥	055
红花 / 当归红花补血粥	056
延胡索 / 佛手延胡索猪肝汤	056
五灵脂 / 白芍甘草五灵脂饮	056
桃仁 / 桃仁枸杞甜粥	057
牡丹皮 / 当归枸杞丹皮饮	057
乌药 / 川芎白芷乌药饮	057
香附 / 荔枝核香附饮	058
炙甘草 / 当归炙甘草生姜茶	058
乳香 / 姜黄乳香饮	058



泽兰 / 泽兰红枣茶	059
熟地黄 / 熟地鸡汤	059
人参 / 人参腰片汤	059
白术 / 白术红枣粥	060
巴戟天 / 巴戟黑豆汤	060
阿胶 / 红枣阿胶粥	060
覆盆子 / 白果覆盆子猪肚汤	061
续断 / 当归红枣续断饮	061
山楂 / 银耳山楂粥	061
痛经患者慎吃食物及原因	062
咖啡 / 巧克力	062
冷饮 / 可乐 / 绿茶	063
白酒 / 螃蟹 / 蚌肉	064
蛭子 / 梨 / 柿子	065
西瓜 / 黄瓜 / 马蹄	066
李子 / 柠檬 / 酸枣	067
杏子 / 泡菜 / 咸肉	068

闭经..... 069

闭经患者宜吃食物及营养吃法...073

牛肉 / 山药枸杞牛肉汤	073
羊肉 / 山药炖羊肉	073
瘦猪肉 / 灵芝肉片汤	074
猪肝 / 猪肝汤	074
猪血 / 山药炖猪血	074
鸭肉 / 桂圆干老鸭汤	075
乌鸡 / 人参乌鸡汤	075
鸽肉 / 清补凉乳鸽汤	075
鲫鱼 / 合欢山药炖鲫鱼	076
鳝鱼 / 芪枣鳝鱼汤	076
墨鱼 / 黑豆墨鱼瘦肉汤	076
黑豆 / 黑豆排骨汤	077
黑芝麻 / 黑芝麻蜂蜜粥	077
核桃仁 / 核桃仁当归瘦肉汤	077
红枣 / 鸡肉红枣粥	078
白果 / 白果炖乌鸡	078



黄豆芽 / 豆芽牛肉汤	078
鲜山药 / 枸杞山药汤	079
黑木耳 / 黑木耳猪蹄汤	079
樱桃 / 果酱甜橙樱桃	079
甘蔗 / 甘蔗猪骨汤	080
葡萄 / 葡萄当归煲猪血	080
桂圆 / 桂圆红枣猪腰汤	080
牛奶 / 牛奶炒蛋清	081
蜂蜜 / 蜂蜜蒸南瓜	081
麦芽糖 / 山楂麦芽糖水	081
桂枝 / 当归桂枝黄鳝汤	082
鳖甲 / 鳖甲海螵蛸饮	082
当归 / 当归羊肉汤	082
红花 / 桑葚红花饮	083
桃仁 / 桃仁红枣红糖粥	083
山楂 / 山楂山药鲫鱼汤	083
牡丹皮 / 山楂丹皮茶	084
川芎 / 当归川芎茶	084
赤芍 / 红花赤芍茶	084
泽兰 / 泽兰玫瑰茶	085
川牛膝 / 茯苓牛膝饮	085
王不留行 / 茺蔚子留行饮	085
五灵脂 / 当归五灵脂饮	086
艾叶 / 艾叶煎鸡蛋	086
阿胶 / 甜酒煮阿胶	086
山茱萸 / 山茱萸玉米粥	087
五味子 / 五味子三味饮	087
麦冬 / 麦冬黑枣乌鸡汤	087
肉苁蓉 / 枸杞苁蓉粥	088
熟地黄 / 熟地乌鸡汤	088
桑葚 / 桑葚牛骨汤	088
闭经患者慎吃食物及原因	089
大头菜 / 白萝卜	089
胡萝卜 / 冬瓜 / 咸菜	090
茶叶蛋 / 咸蛋 / 松花蛋	091

五花肉 / 蚬子 / 螃蟹	092
奶油 / 猪油 / 巧克力	093
茶叶 / 大蒜 / 冰激凌	094
冷饮 / 可乐 / 芥末	095

月经淋漓不尽 096

月经淋漓不尽患者宜吃食物及

养生做法 099

猪肺 / 猪肺炖白萝卜	099
猪腰 / 二参猪腰汤	099
猪肠 / 猪肠莲子枸杞汤	100
猪皮 / 猪皮枸杞红枣汤	100
猪血 / 韭菜花炖猪血	100
鸭血 / 鸭血绿豆芽豆腐汤	101
鸡肉 / 茸芪煲鸡汤	101
甲鱼 / 虫草红枣炖甲鱼	101
墨鱼 / 墨鱼粥	102
鱼鳔 / 鱼鳔冬菇汤	102
淡菜 / 淡菜虾米西芹粥	102
鳝鱼 / 党参鳝鱼汤	103
牡蛎 / 牡蛎豆腐羹	103
丝瓜 / 松子炒丝瓜	103
芥菜 / 芥菜干丝汤	104
黄花菜 / 黄花菜丝瓜片汤	104
马兰头 / 马兰头拌香干	104
黑木耳 / 双耳桂圆蘑菇甜汤	105
花生 / 花生凤爪汤	105
黄芪 / 黄芪桂圆山药鸡肉汤	105



红参 / 红枣红参莲子粥	106
肉苁蓉 / 肉苁蓉黄精骹骨汤	106
续断 / 续断益母草茶	106
白芍 / 生地白芍饮	107
当归 / 当归红枣羊肉汤	107
龟板 / 鹿角胶龟板饮	107
阿胶 / 阿胶枸杞小米粥	108
荆芥 / 荆芥棕榈炭饮	108
升麻 / 三七升麻茶	108
黄芩 / 生地黄芩饮	109
香附 / 山楂香附茶	109
艾叶 / 杜仲艾叶鸡蛋汤	109
三七 / 当归三七炖鸡	110
蒲黄 / 蒲黄小蓟茶	110
侧柏叶 / 柏叶栀子茶	110
地榆 / 地榆槐花黄芩茶	111
血余炭 / 熟地血余炭煎	111
川牛膝 / 川牛膝山楂茶	111
刘寄奴 / 刘寄奴艾叶茶	112
金樱子 / 金樱子茶	112
五倍子 / 加味五倍子茶	112
月经淋漓不尽患者慎吃食物及原因	113
牛肉 / 狗肉	113
鳗鱼 / 螃蟹 / 田螺	114
蚌肉 / 梨 / 柿子	115
西瓜 / 黄瓜 / 马蹄	116
杨梅 / 杨桃 / 芒果	117
莲子 / 绿豆 / 松花蛋	118
油饼 / 冰激凌 / 冷饮	119
月经先期	120
月经先期患者宜吃食物及营养做法	124
乌鸡 / 西洋参乌鸡汤	124
牛肉 / 枸杞牛肉汤	124

猪肝 / 红枣猪肝冬菇汤	125
猪血 / 油菜扒猪血	125
兔肉 / 杜仲核桃兔肉汤	125
鹌鹑蛋 / 鹌鹑蛋紫菜糖水	126
甲鱼 / 西洋参无花果甲鱼汤	126
鳝鱼 / 当归鳝鱼汤	126
海参 / 金针海参鸡汤	127
茼蒿 / 素炒茼蒿	127
黄瓜 / 黄瓜梨爽	127
莲藕 / 柠檬藕片	128
芹菜 / 芝麻拌芹菜	128
苦瓜 / 芦荟炒苦瓜	128
梨 / 苹果雪梨煲牛腱	129
黑芝麻 / 牛奶核桃芝麻糊	129
黄豆 / 苦瓜黄豆排骨汤	129
榛子 / 桂圆榛子粥	130
莲子 / 莲子百合干贝煲瘦肉	130
红枣 / 玉竹红枣煲鸡汤	130
黄芪 / 黄芪瘦肉汤	131
党参 / 党参排骨汤	131
人参 / 鲜人参炖鸡	131
艾叶 / 清凉艾叶茶	132
阿胶 / 阿胶乌鸡汤	132



生地 / 生地炖龙骨	132
玄参 / 桂圆玄参粥	133
地骨皮 / 生地地骨皮茶	133
麦冬 / 党参麦冬瘦肉汤	133
白芍 / 丹皮双白茶	134
牡丹皮 / 茯苓丹皮饮	134
栀子 / 川楝子栀子茶	134
黄芩 / 当归黄芩饮	135
柴胡 / 女贞柴胡茶	135
茯苓 / 茯苓红枣粥	135
炙甘草 / 桂花甘草茶	136
白术 / 陈皮白术菊花茶	136
桂圆肉 / 百合桂圆薏米粥	136
月经先期患者慎吃食物及原因 .. 137	
辣椒 / 胡椒	137
大蒜 / 韭菜 / 肉桂	138
咖啡 / 羊肉 / 狗肉	139
螃蟹 / 鱼子 / 山楂	140
桃 / 芒果 / 冰激凌	141
冷饮 / 巧克力 / 白酒	142
月经后期	143
月经后期患者宜吃食物及营养做法	147
牛肉 / 苦瓜炒牛肉	147
猪肉 / 茯苓核桃瘦肉汤	147
兔肉 / 豌豆烧兔肉	148
乌鸡 / 当归黄芪红枣乌鸡汤	148
鸡蛋 / 西红柿鸡蛋汤	148
鹌鹑蛋 / 莲子胡萝卜鹌鹑蛋	149
黑芝麻 / 蜜糖牛奶芝麻羹	149
猪肝 / 猪肝拌豆芽	149
猪血 / 猪血炖豆腐	150
鸽肉 / 黄芪乳鸽汤	150
鳝鱼 / 薏米鳝鱼汤	150
黄豆 / 凉拌黄豆	151

生姜 / 紫薯老姜糖水	151
桂枝 / 当归桂枝红参粥	151
当归 / 海参当归粥	152
川芎 / 川芎白芷炖鱼头	152
茴香 / 茴香枸杞粥	152
肉桂 / 肉桂米粥	153
人参 / 人参枸杞粥	153
莪术 / 莪术牛膝甘草茶	153
牡丹皮 / 丹皮肉桂茶	154
白芍 / 佛手瓜白芍瘦肉汤	154
甘草 / 红枣甘草麦仁粥	154
黄芪 / 黄芪荞麦豌豆粥	155
吴茱萸 / 茱萸茴香茶	155
香附 / 泽兰香附姜茶	155
续断 / 杜仲枸杞续断饮	156
枸杞 / 枸杞茉莉花粥	156
砂仁 / 砂仁陈皮鲫鱼汤	156
月经后期患者慎吃食物及原因 .. 157	
冷饮 / 可乐	157
白酒 / 螃蟹 / 蚌肉	158
西瓜 / 黄瓜 / 马蹄	159
杨桃 / 柚子 / 咸肉	160
腊肠 / 熏肉 / 五花肉	161



油条 / 松花蛋 / 咸菜 162

月经先后不定期 ... 163

月经先后不定期患者宜吃食物

及营养做法 166

驴肉 / 陈皮驴肉 166

猪肚 / 无花果煲猪肚 166

猪腰 / 猪腰炒荷兰豆 167

猪肝 / 枸杞叶猪肝粥 167

鸭肉 / 毛豆焖鸭肉 167

鸭血 / 鸭血豆腐汤 168

黄鱼 / 家常黄鱼 168

平鱼 / 干烧平鱼 168

鲳鱼 / 清蒸鲳鱼 169

鲢鱼 / 软煎鲢鱼块 169

牡蛎 / 牡蛎煲猪手 169

薏米 / 薏米红豆粥 170

黑米 / 黑米粥 170

黑豆 / 黑豆红枣粥 170

燕窝 / 木瓜炖燕窝 171

荔枝 / 荔枝炒虾仁 171

红枣 / 蜜汁红枣 171

当归 / 当归猪蹄粥 172

白芍 / 白芍药泡双耳 172

熟地黄 / 六味地黄鸡汤 172

山茱萸 / 当归赤芍茱萸饮 173

枸杞 / 柴胡枸杞羊肉汤 173

茯苓 / 茯苓鸽子煲 173

菟丝子 / 菟丝子煲鹌鹑蛋 174

益母草 / 黑豆益母草瘦肉汤 174

白术 / 山药白术羊肚汤 174

薄荷 / 茯苓薄荷茶 175

泽兰 / 益母草泽兰茶 175

柴胡 / 桔梗柴胡薄荷茶 175

牡丹皮 / 丹皮熟地玄参茶 176

栀子 / 茯苓栀子茶 176

香附 / 陈皮香附茶 176

延胡索 / 益母草延胡索香附茶 177

玫瑰花 / 玫瑰调经茶 177

桃仁 / 当归山楂桃仁茶 177

月经先后不定期患者慎吃食物

及原因 178

咖啡 / 冷饮 178

白酒 / 冬瓜 / 苦瓜 179

甘蔗 / 菊花 / 海带 180

紫菜 / 茶叶蛋 / 咸蛋 181

松花蛋 / 奶油 / 猪油 182

绿茶 / 芥末 / 咖喱粉 183

月经过多 184

月经过多患者宜吃食物及营养

做法 187

百合 / 青椒拌百合 187

马齿苋 / 银鱼上汤马齿苋 187

马兰头 / 马兰头蛋黄粥 188

芹菜 / 香油芹菜 188

菠菜 / 肉酱菠菜 188

莲藕 / 莲藕炒西芹 189

茄子 / 茄子炒豆角 189

黄花菜 / 黄花菜炒木耳 189

鲜茅根 / 茅根甘蔗糖水 190

干贝 / 干贝蒸水蛋 190

蛤蜊 / 清炒蛤蜊 190

猪肉 / 油菜汆猪肉丸 191

草莓 / 草莓西米甜汤 191

黄豆 / 小米黄豆粥 191

黄芪 / 黄芪海带花菜汤 192

炙甘草 / 黄芩甘草茶 192

升麻 / 人参升麻粳米粥 192

白术 / 白术黄芪煮鱼 193

生地 / 生地老鸭汤 193

黄芩 / 黄芩椿皮白芍饮 193



黄柏 / 地丁双黄茶	194
白芍 / 白芍当归栀子茶	194
续断 / 川芎香附续断饮	194
玄参 / 茺萸白芍玄参茶	195
麦冬 / 麦冬茅根调经茶	195
地骨皮 / 麦冬地骨皮茶	195
川芎 / 鹿茸川芎羊肉汤	196
蒲黄 / 艾叶蒲黄茶	196
五灵脂 / 丹皮五灵脂茶	196
月经过多患者慎吃食物及原因 ..197	
肉桂 / 辣椒	197
胡椒 / 茴香 / 丁香	198
洋葱 / 生姜 / 芥菜	199
腊肉 / 熏肉 / 炸鸡	200
鸡皮 / 咸菜 / 白酒	201
月经过少	202
月经过少患者宜吃食物及营养	
做法	205
驴肉 / 驴肉拉面	205
牛肉 / 滑蛋牛肉	205
牛肚 / 牛肚青菜粥	206
猪骨 / 霸王花猪骨汤	206
猪腰 / 猪腰枸杞汤	206
乌鸡 / 黑豆乌鸡汤	207
鸭肉 / 老鸭猪肚汤	207
鲢鱼 / 参片鲢鱼粥	207
泥鳅 / 泥鳅三丁粥	208
鳝鱼 / 山药鳝鱼汤	208
带鱼 / 西红柿带鱼汤	208
黑木耳 / 木耳拌白菜	209
黑芝麻 / 山药芝麻小米粥	209
核桃仁 / 莴笋核桃仁	209
菟丝子 / 菟杞红枣炖鹌鹑	210
杜仲 / 杜仲巴戟猪尾汤	210
枸杞 / 枸杞拌青豆	210

山茺萸 / 女贞茺萸枸杞茶	211
当归 / 当归枸杞墨鱼粥	211
熟地黄 / 蝉花熟地猪肝汤	211
川芎 / 桃仁川芎赤芍饮	212
白芍 / 益母草双百茶	212
冬虫夏草 / 虫草海马四宝汤	212
红花 / 双花茶	213
桃仁 / 杜仲桃仁红花茶	213
苍术 / 陈皮茯苓苍术茶	213
香附 / 郁金香附甘草饮	214
胆南星 / 胆南星香附茶	214
枳壳 / 赤芍桔梗枳壳饮	214
月经过少患者慎吃食物及原因 ..215	
柿子 / 甜瓜	215
生萝卜 / 生黄瓜 / 凉薯	216
洋葱 / 辣椒 / 丁香	217
茴香 / 胡椒 / 薄荷	218
莼菜 / 菊花茶 / 松花蛋	219
经期延长	220
经期延长患者宜吃食物及营养	
做法	223
牛肚 / 卤水牛肚	223
鸡肉 / 鸡肉芹菜粥	223
牛筋 / 凉拌牛筋	224
猪血 / 豆腐猪血白菜汤	224
鳝鱼 / 黄豆炖鳝鱼	224
带鱼 / 芝麻带鱼	225
青鱼 / 松仁玉米炒青鱼丁	225
泥鳅 / 丝瓜煮泥鳅	225
鳊鱼 / 吉祥鳊鱼	226
鲈鱼 / 清蒸鲈鱼	226
干贝 / 玉米干贝粥	226
鲍鱼 / 西红柿煮鲍鱼	227
蛤蜊 / 蛤蜊豆腐汤	227
黄豆芽 / 猪骨黄豆芽汤	227



黑木耳 / 黑木耳煎嫩豆腐	228
五味子 / 猪肝炖五味子五加皮 ..	228
生地 / 生地玉米粥	228
白术 / 白术甘草茶	229
炙甘草 / 甘草阿胶茶	229
牡丹皮 / 丹皮白芍麦冬茶	229
玄参 / 玄参生地茶	230
黄柏 / 黄柏苍术薏仁茶	230
女贞子 / 旱莲女贞茶	230
蒲黄 / 生地蒲黄归心茶	231
泽兰 / 当归泽兰茶	231
川芎 / 三米川芎粥	231
麦冬 / 枸杞麦冬花生粥	232
旱莲草 / 旱莲草猪肝汤	232
杜仲 / 杜仲狗肉煲	232
经期延长患者慎吃食物及原因 ..	233
苦瓜 / 柚子	233
咸菜 / 肥肉 / 猪脑	234
芥末 / 咖喱粉 / 桂皮	235
茴香 / 丁香 / 冰激凌	236
冷饮 / 巧克力 / 葡萄酒	237
经间期出血	238
经间期出血患者宜吃食物及营养做法	241
猪腰 / 清炖猪腰汤	241
猪蹄 / 清补节瓜煲猪蹄	241
猪肝 / 胡萝卜炒猪肝	242
鸭血 / 双菇炒鸭血	242
带鱼 / 马蹄木耳煲带鱼	242
甲鱼 / 茯苓甲鱼汤	243
鲫鱼 / 清炖鲫鱼汤	243
鲍鱼 / 清蒸鲍鱼	243
丝瓜 / 鸡汁丝瓜	244
鲜山药 / 养颜百合蒸山药	244
薏米 / 山药薏米羹	244

白扁豆 / 芡实扁豆老鸭汤	245
生地 / 生地党参瘦肉汤	245
熟地黄 / 生熟地龙骨汤	245
白芍 / 生地白芍五味子饮	246
赤芍 / 桃仁赤芍丹皮茶	246
旱莲草 / 旱莲草三七茶	246
地骨皮 / 地骨皮白芍茶	247
麦冬 / 麦冬竹叶粥	247
三七 / 三七冬菇炖鸡	247
牡丹皮 / 枸杞茺萸丹皮茶	248
黄柏 / 茯苓黄柏茶	248
桃仁 / 丹皮桃仁大黄茶	248
香附 / 香附牛膝茯苓饮	249
龟板 / 龟板杜仲猪尾汤	249
牛膝 / 猪蹄炖牛膝	249
经间期出血患者慎吃食物及原因 ..	250
韭菜 / 蒜薹	250
洋葱 / 咸菜 / 咸鱼	251
咸肉 / 芥末 / 咖喱粉	252
桂皮 / 奶油 / 鱼露	253
咖啡 / 冰激凌 / 冷饮	254
可乐 / 巧克力 / 白酒	255



第三章 月经不调的中医保健指南

治疗月经不调的常用中药材本草

详解 258

人参 / 黄芪 258

白芍 / 当归 259

阿胶 / 鹿角胶 260

熟地黄 / 生地黄 261

锁阳 / 柴胡 262

牡丹皮 / 香附 263

月季花 / 艾叶 264

益母草 / 鸡血藤 265

丹参 / 党参 266

川芎延 / 胡索 267

五灵脂 / 苏木 268

泽兰 / 山药 269

山楂 / 山茱萸 270

玫瑰花 / 鳖甲 271

桂枝 / 续断 272

黄芩 / 乌药 273

蒲黄 / 血余炭 274

丝瓜络 / 红花 275

桃仁 / 赤芍 276

肉桂 / 郁金 277

姜黄 / 莪术 278

乳香 / 川牛膝 279

王不留行 / 路路通 280

刘寄奴 / 三棱 281

椿皮 / 金樱子 282

凌霄花 / 赤石脂 283

治疗月经不调的常用中成药 284

四物膏 / 固经丸 284

逍遥丸 / 调经丸 285

归脾丸 / 香附丸 286

妇舒丸 / 妇科调经片 287

元胡止痛片 / 艾附暖宫丸 288

加味逍遥丸 / 安坤赞育丸 289

八珍益母丸 / 丹栀逍遥丸 290

当归补血颗粒 / 复方益母草膏 291

..... 291



第四章 调理月经不调的30道花草茶

当归人参茶 / 参杞红枣茶 / 丹参芍芷茶	294
地黄丹参茶 / 参芪红枣茶 / 党参熟地茶	295
参术归熟茶 / 当归熟地茶 / 黄芪当归茶	296
百合地黄茶 / 川芎白芍茶 / 玫瑰洛神茶	297
山楂红枣茶 / 红花蜂蜜茶 / 红花白菊茶	298
桃仁红花茶 / 枸杞白菊茶 / 黄芪红枣茶	299
红枣玫瑰花茶 / 益母草当芎茶 / 玫瑰花蜂蜜茶	300
玫瑰益母草茶 / 山楂益母草茶 / 红花月季凌霄茶	301
桑参枸杞当归茶 / 当归白芍阿胶茶 / 二参当熟白芍茶	302
首乌丹参赤芍茶 / 首乌丹参红枣茶 / 玫瑰花红枣枸杞茶	303

第五章 月经不调的穴位疗法概要

月经不调的按摩疗法	306
月经不调的刮痧疗法	312
月经不调的拔罐疗法	316



月经不调吃什么？ 禁什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



正常女性都具备妊娠、生产的能力。月经是女性从青春期到更年期心身发育、妊娠、生产能力的基础，月经这一生理功能的紊乱称为月经不调，表现为疼痛、周期紊乱等症状。月经不调是很多成年女性面临的难题，特别是随着生活压力的增加，女性要承受生活和工作上的双重压力，更容易出现精神紧张，导致月经不调。然而，月经不调又严重困扰着女性的生活、工作和学习，让人苦不堪言。因此，女性若患上了月经不调，应当尽早治疗。

人们对于月经不调的认识相对较少，所以存在着很多疑问，要了解月经不调，首先要搞清楚什么是月经？月经不调就是月经病吗？引起月经不调有哪些因素？月经不调又有着怎样的危害呢……在本书的第一章中，我们针对女性常见的关于月经不调的疑问给予了详细的解答。另外，在第一章第六节中，我们还给读者介绍了月经不调的饮食原则，让女性患者对其日常饮食有一个基本的了解。

在日常生活中，对于许多月经不调患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这是她们最关心的问题之一。月经不调又可分为痛经、闭经、月经早期、月经后期、月经过多、月经过少等，本书第二章针对月经不调的具体症状，分别列举了多种宜吃的食物和忌吃的食物，并详细介绍了宜吃食物的营养吃法，忌吃食物的忌吃原因，从而帮助读者远离这些食物。

本书第三章介绍了月经不调的中医保健指南，列举了52种治疗月经不调的常用中药材，详细介绍了每种药材的别名、性味归经、主要成分、功效与应用、选购保存及应用指南，本章还介绍了16种治疗月经不调的常用中成药。第四章介绍了30道调理月经不调的花草茶，让读者易于理解并选择应用。第五章主要介绍了月经不调的穴位疗法，分别为按摩疗法、刮痧疗法、拔罐疗法，针对月经不调的各种证候，给予了对应的穴位疗法，对于所涉及到的穴位，本章中都提供了清晰易懂的穴位图，让患者更方便地去操作。

衷心希望本书能对月经不调患者有一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免会出现漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有月经不调患者能早日恢复健康。