



追求健康
享受生活
关爱自己
从现在开始

妇科疾病 食疗与药膳调养

主编◎李丽



中国医药科技出版社

妇科疾病



食疗与药膳调养

主编◎李丽

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书收录了大量有助于妇科疾病调养的中药方剂、药茶、药粥、药汤及保健菜肴,通过图文结合的形式说明了其材料、制法、服法及功效,对适合采用药浴调养的疾病也介绍了相关药浴疗法。每章均配以每种妇科疾病的病因、症状、诊断及预防知识,有助于女性更好地预防及调养产后病。本书适合所有关注健康的女性参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

妇科疾病食疗与药膳调养 / 李丽主编. —北京:中国医药科技出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5067-6875-7

I. ①妇… II. ①李… III. ①妇科病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第139187号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 850 × 1168mm $1/32$

印张 $6\frac{3}{8}$

字数 114 千字

版次 2014 年 8 月第 1 版

印次 2014 年 8 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6875-7

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主编 李 丽

编委 丁 颖 尹连红 白雅君 安 月

李 磊 李瑞华 张 朋 张海燕

胡冬梅 聂太平 顾 娟



前言

Preface

妇科疾病即为女性生殖系统疾病，包括外阴疾病、阴道疾病、子宫疾病、卵巢疾病等等。现代生活中很多的女性朋友都会被各种各样的妇科疾病所困扰，如不及时治疗，除可能导致炎症外，还会带来许多并发症，甚至导致某些部位的恶性病变，还有可能使身体长时间处于炎症的侵害环境中，对免疫功能、新陈代谢及内分泌系统都会产生不良影响。患上妇科疾病之后，给患者的工作和生活都会带来非常多的问题，造成诸多生理甚至心理上的伤害。

由于目前很多女性朋友并不是很了解妇科疾病的调养方法，我们特组织编写了本书。本书介绍了外阴炎、外阴溃疡、细菌性阴道炎、滴虫性阴道炎等 13 种常见的妇科疾病，以及有助于这些妇科疾病调养的中药方剂、药茶、药粥、药汤、保健菜肴和药浴疗法，对其中的原料及方法都进行了详细的介绍说明。本书仅作为调养妇科疾病的参考用书，如遇重症，患者还需及时去医院就诊。

本书内容深入浅出，实用性强，适用于各级临床医护人员、医学院学生和对医疗知识感兴趣的患者及其家属阅读参考。

由于编者水平有限，不足之处在所难免，敬请广大读者和同行批评指正。

编者

2014 年 4 月



目录

Contents

■ 外阴炎 / 1

外阴溃疡 / 18

细菌性阴道炎 / 29

滴虫性阴道炎 / 42

念珠菌性阴道炎 / 54

老年性阴道炎 / 64

子宫脱垂 / 76

子宫肌瘤 / 88

■ 宫颈糜烂 / 105

宫颈炎 / 118

子宫内膜异位症 / 140

卵巢囊肿 / 158

盆腔炎 / 171

子宫内膜癌 / 188

外阴炎

正常情况下，阴道分泌物呈酸性（宫颈管内黏液则呈碱性），因而能抑制致病菌的活动、繁殖和上行，炎症一般不易出现。当阴道分泌物酸碱度发生改变，或有特殊病原体侵入时，可引起炎症反应，即外阴炎。

中药方剂



当归生地汤

材料 当归 10 克，生地黄 20 克，白芍 10 克，知母 10 克，荆芥 10 克，防风 10 克，白蒺藜 10 克，生甘草 10 克，制首乌 10 克，苦参 10 克，地肤子 10 克。

制法 上药共加水 1000 毫升左右，将药浸泡 20 分钟后用武火煮沸，再以文火煎煮 40 分钟左右，取汁。药渣再加水 500 毫升，煎法同上。将两次药汁合并。

服法 每日 1 剂，温热口服。

功效 滋阴养血，润燥祛风止痒。适用于血虚引起的外阴瘙痒。



龙胆泻肝汤

材料 龙胆草 6 克，黄芩 9 克，山栀子 9 克，泽泻 12 克，木通 9 克，车前子 9 克，当归 8 克，生地黄 20 克，柴胡 10 克，生甘草 6 克。

制法 上药共加水 1000 毫升左右，将药浸泡 20 分钟后用武火煮沸，再以文火煎煮 40 分钟左右，取汁。药渣再加水 500 毫升，煎法同上。将两次药汁合并。

服法 每日 1 剂。早晚各 1 次，温热口服。

功效 泻肝胆实火，清下焦湿热。适用于湿热引起的外阴瘙痒。



龙胆草



黄芩



山栀子



泽泻



木通



车前子



生甘草



生地黄



柴胡



土茯苓易黄汤

材料 土茯苓、黄芪各 30 克，金银花、连翘、当归、败酱

草、冬瓜皮、薏苡仁、黄柏、红藤、苍术、椿根皮、白术各 15 克，甘草 5 克。

制法 上药共加水 1000 毫升左右，将药浸泡 20 分钟后用武火煮沸，再以文火煎煮 40 分钟左右，取汁。药渣再加水 500 毫升，煎法同上。将两次药汁合并。

服法 每日 1 剂。早晚各 1 次，温热口服。

功效 有清热止带之功。适用于湿热引起的外阴瘙痒。



薏苡萆薢汤

材料 薏苡仁 20 克，萆薢 15 克，黄柏 12 克，赤茯苓 12 克，丹皮 12 克，泽泻 12 克，通草 10 克，滑石（包煎）30 克，白鲜皮 15 克，苍术 12 克，苦参 8 克。

制法 上药共加水 1000 毫升左右，将药浸泡 20 分钟后用武火煮沸，再以文火煎煮 40 分钟左右，取汁。药渣再加水 500 毫升，煎法同上。将两次药汁合并。

服法 每日 1 剂。早晚各 1 次，温热口服。

功效 清热渗湿，杀虫止痒。适用于湿热下注型外阴炎。



生地当归汤

材料 生地黄 18 克，当归 18 克，茯苓 15 克，泽泻 12 克，丹皮 12 克，山萸肉 12 克，山药 12 克，知母 12 克，黄柏 12 克，白鲜皮 12 克，地肤子 12 克。

制法 上药共加水 1000 毫升左右，将药浸泡 20 分钟后用武火煮沸，再以文火煎煮 40 分钟左右，取汁。药渣

再加水 500 毫升，煎法同上。将两次药汁合并。

服法 每日 1 剂。早晚各 1 次，温热口服。

功效 滋阴降火，杀虫止痒。适用于阴虚有热型外阴炎。

药 茶

'''

白菜豆芽饮

材料 白菜 500 克，绿豆芽 50 克。

制法 将白菜洗净、切片，绿豆芽洗净，一同放入锅内，加水适量，煎煮 15 分钟，去渣取汁。

服法 当茶饮用，不拘时服用。

功效 清热解毒。适用于外阴炎。

'''

苋菜薤菜饮

材料 马齿苋、生薤菜各 30 克。

制法 上两味加水煎煮，取汁。

服法 饮服，每日 1 次。

功效 清热除湿，凉血解毒。



马齿苋



薤菜

'''

■ 丝瓜饮

材料 老丝瓜 1 个，白糖 10 克。

制法 洗净老丝瓜，放入锅，加水适量，煎煮 15 分钟，去渣取汁，调入白糖。

服法 当茶饮用。不拘时服用。

功效 清热解毒。适用于外阴炎。

'''

■ 土茯苓大枣煎

材料 土茯苓、大枣各 30 克。

制法 以上两味加水煎汤。

服法 饮服，每日 2 次。

功效 清热解毒凉血。



土茯苓

'''

■ 龙胆草茶

材料 龙胆草 10 克，木通 6 克，白糖 10 克。

制法 将上两味药加水煎煮 15 分钟，去渣取汁，调入适量白糖饮服。

服法 每日 2 次，连服 3 ~ 5 日为一疗程。

功效 清肝利胆。适用于外阴炎。

'''

■ 柴胡栀子木通茶

材料 柴胡 10 克，栀子 6 克，木通 6 克，白糖适量。

制法 将上三味药加水煎煮 20 分钟，去渣取汁，调入白糖

煮沸。

服法 分2次口服，每日1剂，5～7日为一疗程。

功效 清肝胆湿热。适用于外阴炎。

药 粥



腐竹白果粥

材料 腐竹50克，白果12克，粳米适量。

制法 将上三味同时入锅，加适量水煮粥至熟。

服法 趁热服食，每日2次，宜常服。

功效 健脾补肾。适用于脾肾两虚型外阴炎。



马齿苋黄花粥

材料 黄花菜、马齿苋各30克。

制法 将上两味洗净，放入锅，加水适量，武火煮沸后，再用文火熬煮30分钟。

服法 凉后食用。

功效 清热利湿解毒。适用于湿热火毒型外阴炎。



绿豆粥

材料 绿豆50克，粳米150克，冰糖适量。

制法 将绿豆、粳米洗净入砂锅，加适量的水，熬煮至豆烂米开花即成稀粥，故入冰糖稍煮沸搅拌均匀，即可食用。

服法 每日早、晚餐食用。

功效 清暑生津，解毒消肿。

薏仁泽泻粥

材料 薏苡仁 30 克，泽泻 15 克，粳米 50 克。

制法 将泽泻加水 200 毫升，煎煮 20 ~ 30 分钟，去渣取汁，加薏苡仁、粳米，加水适量煮成稠粥。

服法 早、晚餐食用。

功效 每日早晚温服。适用于湿热下注型外阴炎。

合三豆粥

材料 绿豆 50 克，黑豆 50 克，红小豆 50 克，粳米 150 克，白糖适量。

制法 将绿豆、黑豆、红小豆各洗净备用，粳米洗净备用。先将上述 3 种豆放入砂锅内，加适量的水煮至豆五成熟时，放入粳米同熬至豆烂米开花，再放入白糖稍煮沸，即可食用。

服法 早、晚餐食用。

功效 清热，解毒，解暑。



绿豆



黑豆



红小豆



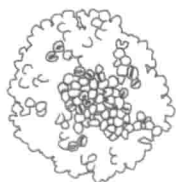
绿豆百合薏苡仁粥

材料 薏苡仁 50 克，绿豆 25 克，鲜百合 100 克。

制法 将百合掰成瓣，去内膜，绿豆、薏苡仁加水煮至五成熟后加入百合，用文火熬粥，加白糖调味。

服法 温食每日 1 ~ 2 次。

功效 养阴清热，除湿解毒。



薏苡仁



百合



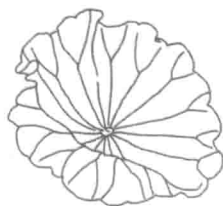
荷叶粥

材料 鲜荷叶 20 克，粳米 200 克。

制法 将荷叶先煮 20 分钟，去渣后放入粳米煮粥。

服法 早、晚随量服食。

功效 清热泄浊。



荷叶



山药茺萸粥

材料 山药 20 克，山茺萸 15 克，粳米 50 克。

制法 以上诸物一同放入锅中，加水 500 毫升，同煮为稀粥。

服法 早、晚餐食用。

功效 早、晚温服。适用于阴虚有热之外阴炎。

药 汤



金针瓜络蚌肉汤

材料 蚌肉 30 克，金针菜 15 克，丝瓜络 10 克。

制法 以上三味食材，加水适量煎汤，加盐调味。

服法 饮汤吃肉，每日 1 次，连用 10 日。

功效 益气养阴，清热通络。



鱼腥豆带汤

材料 绿豆 30 克，海带 20 克，鱼腥草 15 克。

制法 以上三味食材加水煎汤，去鱼腥草，加白糖适量调味。

服法 饮汤食豆和海带。每日 1 次，连服 7 日。

功效 清热解毒。



绿豆



海带



鱼腥草



薏仁莲米羹

材料 薏苡仁、山药、莲子各 30 克。

制法 上三味洗净，一起放入锅，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煮 1 ~ 2 小时，煮成羹后，调味。

服法 每日 1 次，连服 7 日为一疗程。

功效 健脾祛湿。适用于脾虚湿盛型外阴炎。



鹿茸小肚汤

材料 鹿茸 6 克，白果仁、淮山药各 30 克，猪膀胱 1 具。

制法 将膀胱洗净，把鹿茸、白果、山药捣烂后装入膀胱内，扎紧膀胱口，小火炖至烂熟，放入少许精盐调味。

服法 药与汤同服，隔每日 1 剂，连用 5 剂。

功效 补肾壮阳。适用于肾虚型外阴炎。



莲杞酿猪肠

材料 莲子、枸杞子各 30 克，猪小肠 2 小段，鸡蛋 2 个。

制法 将猪小肠洗净，然后将浸泡过的莲子、枸杞子和鸡蛋混合好，放入猪肠内，将肠两端扎紧，加清水，将猪小肠煮熟后切片。

服法 佐餐食用，一般 7 ~ 10 次为一疗程。

功效 补肾益精。适用于肾虚型外阴炎。



草薢银花绿豆汤

材料 草薢、金银花、绿豆各 30 克。

制法 将前两味洗净煎水，取药汁和绿豆共煮为粥，加白糖适量调味。

服法 佐餐食用，每日 1 剂，连服 3 ~ 5 日。

功效 清热利湿。适用于湿热型外阴炎。



冰糖冬瓜子汤

材料 冬瓜子、冰糖各 30 克。

制法 将冬瓜子洗净碾末，加入冰糖，用热水冲开，用文火隔水炖熟。

服法 佐餐食用，每日2次，连服数日。

功效 清热利湿。适用于湿热型外阴炎。



龟肉汤

材料 乌龟250克，鸡冠花、土茯苓各30克。

制法 鸡冠花、土茯苓洗净；乌龟去肠脏，用滚水烫过，去表皮白膜。把全部用料放入锅，加清水适量，大火煮沸后，改小火煲2~3小时，调味。

服法 佐餐食用。

功效 清热解毒，祛湿止带。适用于湿热黄带。

保 健 菜 肴



芹菜豆腐

材料 芹菜20克，豆腐30克。

制法 把芹菜洗净切碎，与豆腐共同煮熟，加食盐调味。

服法 每日1剂，服食次数视病情而定。

功效 清热解毒。



鸡冠炖肚

材料 鸡冠花30克，猪肚1具。

制法 将猪肚洗净，把鸡冠花置于猪肚内，放入锅内，武火煮沸后，改用文火慢炖1~2小时，熟烂后加调料调味即可服食。

服法 每日1次，连用3~7日为一疗程。