

中医食疗丛书

中医

妇产科分册

高汉森 主编

食疗



世界图书出版公司

中 医 食 疗

(妇 产 科 分 册)

主 编 高汉森

副主编 (以姓氏笔画为序)

许丽绵 李政木

编 委 (以姓氏笔画为序)

许丽绵 李政木 林凯玲

周欣欣 高汉森 高继青

傅益群 曾 诚



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中医食疗：妇产科分册/高汉森主编. —广州：广东世界图书出版公司，1999.6

ISBN 7-5062-3880-2

I. 中… II. 高… III. ①妇科病-食物疗法②产科病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 24845 号

中医食疗 (妇产科分册)

高汉森 主编

广东世界图书出版公司 出版

广东韶关新华印刷厂印刷

广东世界图书出版公司发行 各地新华书店经销

广州市新港西路大江冲 25 号

邮政编码：510300

1999 年 6 月第 1 版 开本：787×1092 1/32

1999 年 6 月第 1 次印刷 印张：12.25

印数：0 001~5 000

ISBN 7-5062-3880-2/R·0010

出版社注册号：粤 014

定价：15.00 元

内 容 提 要

本书以中医为主,用中西医结合的观点,对妇产科病的病机和饮食疗法作了介绍。

本书分上、中、下三篇。上篇扼要介绍了妇产科病常用中药的性味、功效、运用和使用注意等,侧重临床运用。中篇和下篇为本书的重点,中篇介绍了月经先期、月经后期、月经过多或过少、带下、阴挺、不孕等妇科病的病因、病机及常用食疗方;下篇介绍妊娠恶阻、胎动不安、滑胎、子肿、产后血晕、产后腹痛等产科病的病因、病机及常用食疗方。

本书说理清楚,食疗方易于操作,适合具有初中以上文化程度的读者阅读,也可供医学院校师生及医药工作者参考。

中医食疗丛书

前 言

近几年来,随着社会的进步及人们精神生活和物质生活(特别是饮食)的微妙改变,我国及东南亚地区人群发病情况有了一些变化,其特点是:细菌性疾病明显减少了,但病毒性疾病、内分泌疾病、代谢疾病、过敏性疾病却增多了,精神神经疾病亦比以前复杂了。面对这种严峻局面,人们采取了主动积极的办法,那就是应用中医饮食疗法(简称中医食疗)。根据这几年来的观察,中医食疗对疾病的预防和治疗确有其积极作用。

中医食疗对疾病之所以有防治作用,主要与其内涵有关。中医食疗的内涵,一是注重增强(或曰调整)人们的体质(或曰气质),二是针对邪气而下药。可以说,中医食疗是一种邪正兼顾,重在治本的调治方法。

中医食疗还有一个特点,那就是用药精练,味道可口,操作简单,特别符合我国和东南亚国家人群的饮食特色,这也是中医食疗深得民间欢迎的原因之一。

为了使中医食疗更好地服务于人民大众,亦为了总结中医食疗这一瑰宝的科学性和实用性,我们应世界图书出版公司之邀,编写了这套丛书。

本丛书命名为《中医食疗》,是一套内含临床各科的系列丛书,以内、外、妇、儿、肿瘤、男科与性病等为单元分册出版。

每分册均以常见病为纲,以食疗方为目;重点介绍每首汤剂的用料、制作、功效、配伍机理、注意事项等,附带介绍该科的常用食疗中药 20~30 味。凭着这套丛书,每当自己(或其他人)出现不适症状时,便可对照书本进行饮食治疗。

丛书内容以中医为主,中西医结合;实用、有效、词语通俗易懂,具有一般文化水平的人都可看懂,适合各阶层人士及广大医药工作者阅读和运用。

这套丛书由我校高汉森教授主编,参加编写的人员都是中医药专家,中医药学理论和临床经验都很丰富。但由于编写时间仓促,书中难免有不足之处,谨望读者予以指正。

编著者

一九九八年七月于
广州中医药大学

代 序

新生儿是国家未来的接班人,他们的发育、成长与母亲的妊娠、分娩、哺育都有密切的关系;此外,更重要的是,我国妇女已成为国家建设的重要支柱,因此,保证妇女的健康,其意义是极其深远的,这就是我们编写本书——《中医食疗·妇产科分册》的宗旨。

祖国医学在妇产科学方面已有悠久的历史。早在春秋战国时代,我国已有妇产科专门医生秦越人(号扁鹊)。汉代张仲景的《金匱要略》一书,已有诊治妊娠病、产后病及妇科杂病的论述。隋代巢元方《诸病源候论》对月经病、带下病、妊娠病、难产、产后诸病等的病因病机已作了详细的叙述。宋朝以降,直至明清年代,妇产科著作非常丰富,诸如《妇人大全良方》、《万氏女科》、《证治准绳·女科》、《傅青主女科》、《医宗金鉴·妇科心法》等等,对于妇产科各种疾病的病因病机、辨证论治、饮食疗法等都有详尽的论述,并有各自的经验和教训。可以看出,祖国医学中的妇产科学,是祖国文化遗产伟大宝库的一部分。

中国的国情是历代都很重视生育繁殖。妇产科作为一门学科历来都受到重视,特别是建国之后。1949年颁布的共同纲领第48条规定:“推广卫生医药事业,并注意保护母亲、婴儿和儿童的健康。”本书以历代中医药学家在妇产科方面的经验体会为依托,结合作者的临床心得,从“饮食疗法”角度,向广大读者介绍中医对月经病、带下病、妊娠病、产后病等的防治知识(特别是治疗方法),以冀在“保护母亲、婴儿和儿童的

健康”的伟大事业上作出应有的贡献。是为代序。

高汉森

一九九八年仲夏于

广州中医药大学

目 录

上篇 妇产科常用中草药

人 参	3
三 七	5
干 地 黄	6
土 茯 苓	7
川 芎	8
天 麻	9
车 前 子、车 前 草	10
丹 参	11
冬 葵 子	13
当 归	14
红 花	15
杜 仲	16
陈 皮	17
郁 金	18
败 酱 草	19
砂 仁	20
香 附	21
钩 藤	22
桂 枝	23

桃仁	24
益母草	25
通草	26
鹿茸	28
羚羊角	29
猪苓	30
蒲公英	31
熟地黄	32
薏苡仁	32

中篇 妇科常用食疗方

第一章 月经病	37
一、月经先期	37
(一) 病因病机与症候	37
(二) 食疗方	38
参芪补脾汤	38
紫地宁血汤	39
郁金白芍解郁汤	40
麦地乌龟汤	41
二、月经后期	42
(一) 病因病机与症候	42
(二) 食疗方	44
吴茱当归羊肉汤	44
桂艾暖宫汤	45
杞地补血汤	46
理气调经汤	47
三、月经先后无定期	48

(一) 病因病机与症候	48
(二) 食疗方	49
疏肝解郁汤	49
补肾调经汤	50
四、月经过多	51
(一) 病因病机与症候	51
(二) 食疗方	52
补气固冲汤	52
丹地宁血汤	53
三七化瘀汤	54
五、月经过少	55
(一) 病因病机与症候	56
(二) 食疗方	57
养血调经汤	57
二子汤	58
归芎理血汤	59
理脾祛湿汤	60
六、经期延长	61
(一) 病因病机与症候	61
(二) 食疗方	62
化瘀调经汤	62
地参乌龟汤	63
七、闭经	64
(一) 病因病机与症候	64
(二) 食疗方	66
菟丝女贞鳖鱼汤	66
熟地黄炖鸽鳖	68
冬虫杞子炖鸭肉	69

淮山杞子炖乳鸽	70
黄精杞子兔肉汤	71
三棱莪术兔肉汤	72
薏苡仁扁豆兔肉汤	73
芪归生姜羊肉汤	74
附子狗肉汤	75
归参鳝鱼汤	77
墨鱼红枣汤	78
当归鹿茸炖乌鸡	79
益母草三七鸡肉汤	81
肉桂黑豆鸡肉汤	82
桃仁川芎牛膝汤	83
淫羊藿炖紫河车	84
二金归红猪瘦肉汤	86
二陈当归猪瘦肉汤	87
马鞭草苏木猪瘦肉汤	88
桑椹首乌血藤饮	89
麦芽山楂益母饮	91
八、崩漏	92
(一) 病因病机与症候	92
(二) 食疗方	94
人参山萸肉炖鳖	94
菟丝枸杞羊肉汤	96
地骨皮地榆兔肉汤	97
水牛角地芍兔肉汤	98
芪木胡桃鹌鹑汤	99
金樱白果狗肉汤	100
黄芪党参炖鸡	101

金针菜木耳鸡肉汤·····	103
地黄女贞山鸡汤·····	104
海螺蛸乌龟汤·····	105
岗稔根猪瘦肉汤·····	106
莲藕莲子猪瘦肉汤·····	107
淮山莲子猪肚汤·····	108
猪腰杜仲芡肉汤·····	110
干地黄莲藕花生汤·····	111
牡蛎玄参麦冬汤·····	112
芥菜马齿苋猪瘦肉汤·····	113
银耳紫珠莲草汤·····	114
干地黄茅莲侧柏饮·····	116
九、痛经 ·····	117
(一) 病因病机与症候 ·····	117
(二) 食疗方 ·····	119
当归鸽子汤·····	119
小茴香薏苡狗肉汤·····	120
当归肉桂炖鹿肉·····	121
马羊益母汤·····	123
归芍羊肉汤·····	124
黄芪阿胶炖乌鸡肉·····	125
黄芪龙眼肉鸡汤·····	126
三七鸡肉汤·····	128
鳊鱼干姜汤·····	129
王不留行猪蹄汤·····	130
土茯苓冬瓜猪瘦肉汤·····	132
月季归芍猪瘦肉汤·····	133
姜艾鸡蛋汤·····	134

丹参香附煮鸡蛋·····	135
玫瑰花败酱饮·····	137
山楂佛手苦莢菜汤·····	138
十、经行乳房胀痛 ·····	139
(一) 病因病机与症候·····	139
(二) 食疗方·····	140
陈皮海带猪骨汤·····	140
丝瓜络橘络塘虱鱼汤·····	142
佛手白芍鸡肉汤·····	143
橘叶橘核糖水·····	144
青皮山楂麦芽饮·····	145
枸杞地黄荔枝糖水·····	146
十一、经行头痛 ·····	147
(一) 病因病机与症候·····	147
(二) 食疗方·····	149
黑豆川芎塘虱鱼汤·····	149
川芎白芷炖鱼头·····	150
天麻陈皮炖猪脑·····	151
天麻龙眼猪瘦肉汤·····	152
夏枯草猪瘦肉汤·····	153
草决明海带猪瘦肉汤·····	154
首乌杞子鹌鹑汤·····	155
穿山甲羊肉汤·····	156
杞菊蒺藜饮·····	157
十二、经行吐衄 ·····	158
(一) 病因病机与症候·····	159
(二) 食疗方·····	160
大蓟花生猪蹄汤·····	160

百合白芨鹌鹑汤·····	161
旱莲梨子猪瘦肉汤·····	162
白芍茅根墨鱼汤·····	163
金针白茅兔肉汤·····	164
地黄牛膝茅根汤·····	165
藕节桑叶菊花饮·····	166
第二章 带下病 ·····	168
(一) 病因病机与症候·····	168
(二) 食疗方·····	170
淮山墨鱼汤·····	170
淡菜薏苡仁墨鱼汤·····	172
黄芪车前炖乌鸡·····	173
干姜猪肚汤·····	174
茯苓车前猪小肚汤·····	175
菟丝白果汤·····	176
莲子猪骨汤·····	177
冬虫草炖麻雀·····	178
金樱胡桃汤·····	179
山萸肉黄精炖鳖·····	180
薏苡仁二豆汤·····	181
冬瓜仁猪瘦肉汤·····	182
鹿茸炖熟地黄·····	184
马齿苋车前败酱饮·····	185
海螺蛸鸡冠花红糖饮·····	186
草薢银花绿豆汤·····	187
第三章 妇科杂病 ·····	189
一、阴挺 ·····	189
(一) 病因病机与症候·····	189

(二) 食疗方	190
益气升阳鸡肉汤	190
鹿芪羊肉汤	192
附子黄芪狗肉汤	193
银苓乌龟汤	195
二、绝经前后诸证	197
(一) 病因病机与症候	197
(二) 食疗方	198
沙参虫草炖龟肉	198
小麦羊肾粥	199
枸杞子鱼鳔汤	201
柏子仁首乌猪瘦肉汤	202
鳖炖枸杞子	203
百合地黄猪瘦肉汤	204
二仙羊肉汤	205
附子鲤鱼汤	206
胡桃肉栗子炆鸡	207
补骨脂羊肉煲	208
杜仲续断猪尾汤	209
莲子白果炖乳鸽	210
三、不孕症	211
(一) 病因病机与症候	212
(二) 食疗方	213
肉苁蓉羊肾汤	213
艾归菟丝炖鹌鹑	214
鹿茸炖鸡	215
附桂狗肉煲	216
枸杞黄精煲紫河车	217

菟丝熟地黄炖鹿肉	218
佛手猪瘦肉汤	219
玫瑰益母炖乳鸽	220
合欢莲子汤	221
归芎羊肉煲	222
二花茶	223
薏苡仁猪骨汤	224
扁豆猪脊骨汤	225
凌霄花炖母鸡肉	226
益母草炖黑豆	227

下篇 产科常用食疗方

第四章 妊娠病	231
一、妊娠恶阻	231
(一) 病因病机与症候	231
(二) 食疗方	233
紫苏梗莲子鸡汤	233
柿蒂鸡肉汤	234
西洋参炖鸡	235
生姜豆蔻猪肚汤	236
砂仁鲫鱼汤	237
法半夏淮山猪瘦肉汤	238
藿香香附牛肉汤	239
陈皮竹茹柿饼汤	240
生姜乌梅饮	241
甘蔗生姜汁	243
二、胎漏与胎动不安	244