



药膳食疗

秘方

中药妙方
保健菜肴
药茶
药粥
药汤

其他疗法
浴贴灸罐浴摩熏灸
药散针拔沐接熏刮

乳
腺
篇



辜翔 李一鸣 著

Woman



女性病 药膳食疗 秘方



乳腺篇

图书在版编目(CIP)数据

女性病药膳食疗秘方·乳腺篇/ 辜翔, 李一鸣著. — 深圳 :
海天出版社, 2004.5

ISBN 7-80697-240-4

I. 女... II. ①辜... ②李... III. 乳房疾病—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第060490号

著作权合同登记号: 图字19-2004-052

本书由香港科图有限公司授权出版

原书名《女性病治疗秘方·乳腺篇》



海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: 0755-83460397

责任编辑: 王 颖(0755-83460593 602wy@163.com)

封面设计: 李 萌 责任技编: 王 颖

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 电话: 0755-83461000

深圳市华润永昌彩印有限公司印刷 新华书店经销

2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 8.75

字数: 168千字 印数: 7000册

定价: 17.50元

海天版图书版权所有, 侵权必究

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换



前言

我们的祖先为了生存和繁衍，在寻觅食物的过程中，不断品尝食物的滋味，辨别草药的温凉，逐渐认识到一些动植物既可以充饥，又能防治疾病，逐步积累了丰富的饮食治病养生的经验。人类的食物多是自然界的动植物。中医认为，食物具有与药物相类似的性能，许多食物具有可食可药的双重性能。人们在日常饮食中即可体会到食物的性能，例如，吃西瓜、梨子有清凉滋润的感觉，能解暑去热，对治疗炎热性的疾病有益；盛夏时节吃羊肉、狗肉等会引起燥热烦渴，而在严冬时食之则能增强人体抗寒能力，对治疗虚寒性疾病有益。

现代科学研究认为，食物除了有营养价值外，的确与某些疾病的发生和防治直接相关。人体在缺乏某些食物营养成分时会引起相应的营养素缺乏性疾病。例如，缺乏某些维生素时，可引起夜盲症、坏血病、口腔炎、软骨病等；缺乏某些微量元素时，也可引起某些相应的疾病；缺乏蛋白质和糖类，则会引起肝功能障碍等。对于这些因营养成分缺乏造成的疾病，可通过饮食的合理搭配，或有针对性地食用某些食物来加

以防治。例如，吃猪肝能补充铁质，可以防治贫血；食用海带能补充碘，可以防治甲状腺肿大；食用谷皮、麦麸等能补充B族维生素，可以防治脚气病；食用新鲜的水果、蔬菜，可补充大量的维生素C等，以防治坏血病。有些食物因含有某些特殊的成分，因而具有某些特定的食疗作用，可直接用于某些疾病的防治。

保健膳食经过千百年来演变和发展，已经形成一系列种类繁多的特殊膳食，按其性状可以分为：

羹汤类：主要是以肉、乳、蛋、鱼、蔬菜等原料加入药物经煎煮而制成的汤液。羹可通称为汤，但它不同于中医方剂学上的汤剂。羹汤类保健膳食的特点是容易消化吸收，营养丰富，味道鲜美，还具有较好的治病养生作用。

饮料类：是将食物或药物用浸泡、压榨、煎煮或蒸馏的方法制成的一种专供饮用的液体。

菜肴类：是以蔬菜、肉类、鱼、虾等为原料，或配以一定比例的药物制成的菜肴，这类保健菜肴可以是冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等。

粥食类：是以米、谷、麦等粮食为原料，并可加入一定比例的补益药物，煮成的半流体食品。

米面类：是以米和面粉为基本原料，并可加入一定量的补益药物或性味平和的药物制成的各种饭食。

蜜饯类：是以植物的鲜果、果皮等为原料，经煎煮后再附加适量的蜂蜜或白糖而制成。

糖果类：是将药物加入熬炼成的糖料中，混匀制成的固体食品。

精汁类：是将有药用价值的食物及药物原料用一定的方法提取、分离后制成的有效成分较高的液体。

糕点类：其花样较多，是按照糕点的制作方法加工生产的保健膳食。

辨证论治是中医诊治疾病的基本原则。所谓辨证，就是在整体观念指导下，将四诊（望、闻、问、切）收集的病情资料，根据辨证规律，分析、辨别、认识疾病的证候；所谓论治，就是根据辨证的结果确立相应的治疗法则。食用保健膳食同样也要以中医的整体观念和辨证论治的理论为根据，按治病求本、扶正祛邪、调整阴阳等原则灵活应用。例如，同为虚证，患者还要根据气虚、血虚、气血双虚、阴虚、阳虚、阴阳两虚等不同的类型，来合理选用保健食谱。季节有春、夏、秋、冬之分，气候变化，寒热温凉，对人体的生理、病理变化会产生一定的影响；地理位置也有东、西、南、北、中之别，对人体则会产生风寒暑湿燥火这些地域特点带来的六淫偏重。

因此，选用保健膳食也要顺应四时地理，以维持机体内的阴阳平衡、气血和谐和功能正常。春季宜选用清淡升补的保健膳食；夏季宜选用甘凉清补的保健膳食；秋季燥盛，可选用生津滋补的保健膳食；冬季寒冷，易伤阳气，宜选用辛温温补的保健膳食。



女性病

YAOSHANSHILIAO MIFANG

药膳食疗秘方·乳腺篇

由于人的机体有强弱不同，加之性别、年龄的差异，因此选用保健食谱时也就不尽相同。例如，妇女有经期、孕期、产后等情况，可选用补血虚的保健膳食；而老年人气虚血衰、生理功能减退，多患有虚证，宜选用益气补血的保健膳食；小儿生机旺盛，但气血未充，生活不能自理，应以调养后天为主。

食物是多种多样的，营养成分也不尽相同，将食物配合食用，可提高营养价值。例如，谷物与豆类配合可使植物蛋白质营养价值高于肉类。将食物用于保健和防治疾病时，要注意配伍应用，这与使用中药要注意配伍禁忌是一样的道理。应用时一般要注意下列两点：

(1) 要有针对性，能增强药性功能或便于其药性功能的发挥。

(2) 要能体现食疗的特色，适量的调料是必需的，配上调料可以矫正、减轻或消除某些药物或食物的不良气味和不良作用，从而使保健膳食的味道鲜美可口，增进食欲，帮助消化。

本书扼要介绍了各种常见疾病的病因、症状、诊断及预防措施，并就一些读者关心的热点问题作了简要回答。本书侧重于提供食疗秘方（如药粥、药茶、药羹、药汤、药膳菜肴等），此外还提供了一些行之有效的自然疗法（如运动、按摩、针灸、拔罐、刮痧、敷贴、药枕、药浴等）。





前 言	1
乳腺增生病类	1
乳腺增生	2
乳痛症	35
乳房结核	51
乳房疮疡及外伤病症	69
急性乳腺炎	70
乳头皲裂	114
乳房湿疹	132
乳房泌乳病症	159
产后缺乳	160
产后乳汁自出	176
乳头溢液	188
乳腺肿瘤	215
乳腺纤维腺瘤	216
乳腺癌	240
附录：中药汤剂煎制、服用须知	273



乳腺增生病类



乳腺增生

概 述

乳腺增生既非肿瘤，亦非炎症，而是乳腺导管和小叶在结构上的退行性和进行性变化。乳腺增生是最常见的乳房疾病，其发病率占乳腺疾病的首位。乳腺增生包括两种情况：

(1) 单纯性乳腺上皮增生，因以乳腺疼痛为主，故又称之为“乳痛症”；

(2) 囊性乳腺上皮增生，因以囊性变为主，故又叫做慢性囊性乳腺病。

乳腺增生可发生于青春期后任何年龄的女性，但以30~50岁的中青年妇女最为常见。乳腺增生属于中医的“乳癖”范畴。

病 因

乳腺增生发生的原因不十分清楚，可能和女性内分泌紊乱有关。中医很早就有七情致病的病因学说，人都具有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪变化，太过则可以致病。在乳房疾病中，乳腺增生也是较典型的情志疾病。在现代社会中，女性同男性一样，肩负着社会重担，同时还有家庭的责任，所要承担的担子不轻，加之每月的月经来潮，情绪更易波动。现代医学对此的解释为，乳腺是卵巢性激素的靶细胞，受卵巢内分泌的影响，可以发生周期性的生理变化，但当各种因素的刺激使卵巢内分泌的动态平衡发生失衡时，比如雌激素分泌增多，可以刺激乳腺组织产生乳腺增生性变化，这就容易患乳腺增生。

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化。现代社会肥胖病的增多与饮食有很大的关系，同时也直接影响了合成体内激素的原料，从而导致乳腺增生的发生。在爱美心态的支配下，较多、较广泛地使用美容、抗衰老的美容保健品（内含的雌激素可以通过口服或经皮肤吸收），导致自体内分泌功能紊乱，也容易患乳腺增生。

晚婚不育，或过多的人工流产，不能正常哺乳等多

种因素，破坏了人体生理环节，可以造成内分泌功能紊乱，导致乳腺增生。

症 状

临床表现为两侧乳房同时或相继出现大小不等、形状不一的结节，结节质地较韧，有囊性感，与皮肤不粘连。肿块界限不很清楚，有一定的活动度。一般为多发，少数病例为单发结节，腋窝淋巴结不肿大等。

乳痛症，乳腺常无具体结节，有时发现乳腺组织有片状肥厚，肥厚的组织有触痛。乳房或肿块疼痛与月经周期有关，是“乳痛症”或“单纯性乳腺增生”的特点，月经来前疼痛加重，月经过后疼痛明显减轻。

慢性囊性乳腺病，或无乳痛，或乳痛无规律，少数乳痛也与月经周期有关。单纯乳腺增生，其症状或肿块可自行减轻或消除，而慢性囊性乳腺病多数长期存在，二者症状与情绪及劳累程度有关。有时伴乳头溢乳，溢乳可以为黄色、棕色，少数为血性。局限性囊性乳腺增生，病程长者可形成腺瘤样增生，与癌性结节不易区别。

中医认为，本病可以分成几种类型，症状如下：

1) 肝郁痰凝

青壮年妇女多见。乳房肿块胀痛，随喜怒而消长，伴胸闷胁胀，喜郁善怒，失眠多梦，心烦口苦。舌苔薄黄，

脉弦滑。

2) 冲任失调

中年妇女多见。乳房肿块胀痛经前加重，经后缓解，伴腰酸乏力，神疲倦怠，月经先后无定期，量少色淡，或闭经。苔薄白，舌淡，脉沉细。

诊 断

(1) 根据多数在乳房上部有一扁平肿块，扪之有豆粒大小韧硬结节，可有触痛，肿块边界欠清晰，与周围组织不粘连即可诊断。

(2) 乳房可有胀痛，并伴随情志喜怒而消长。经前乳痛可加重，经后缓解。

(3) 本病多见于30~50岁妇女。

(4) 冷光源强光照射、钼靶X线乳房摄片、液晶热图像等检查有助诊断。必要时作乳房肿块组织病理学检查。

(5) 乳腺增生患者若临床表现不典型或没有明显的经前乳房胀痛，仅表现为乳房肿块者，特别是单侧单个、质硬的肿块，应与乳腺纤维腺瘤及乳腺癌相鉴别。

(6) 乳腺增生与乳腺纤维腺瘤的鉴别诊断：两者均可见到乳房肿块，单发或多发，质地韧实。

乳腺增生的乳房肿块大多为双侧多发，肿块大小不一，呈结节状、片块状或颗粒状，质地一般较软，亦可

呈硬韧，偶有单侧单发者，但多伴有经前乳房胀痛，触之亦感疼痛，且乳房肿块的大小、性状可随月经而发生周期性的变化，发病年龄以中青年为多。

乳腺纤维腺瘤的乳房肿块大多为单侧单发，肿块多为圆形或卵圆形，边界清楚，活动度大，质地一般韧实，亦有多发者，但一般无乳房胀痛，或仅有轻度经期乳房不适感，无触痛；乳房肿块的大小、性状不因月经周期而发生变化；患者年龄多在30岁以下，以20~25岁最多见。此外，在乳房的钼靶X线片上，乳腺纤维腺瘤常表现为圆形或卵圆形密度均匀的阴影及其特有的环形透明晕，此亦可作为与乳腺增生鉴别的一个重要依据。

(7) 乳腺增生与乳腺癌的鉴别诊断：两者均可见到乳房肿块。但乳腺增生的乳房肿块质地一般较软，或中等硬度，肿块多为双侧多发，大小不一，可为结节状、片块状或颗粒状，活动，与皮肤及周围组织无粘连，肿块的大小、性状常随月经周期及情绪变化而发生变化，且肿块生长缓慢，好发于中青年女性。

乳腺癌的乳房肿块质地一般较硬，有的坚硬如石，肿块大多为单侧单发，肿块可呈圆形、卵圆形或不规则形，可长到很大，活动度差，易与皮肤及周围组织发生粘连，肿块与月经周期及情绪变化无关，可在短时间内迅速增大，好发于中、老年女性。此外，在乳房的钼靶X线片上，乳腺癌常表现为肿块影、细小钙化点、异常血

管影及毛刺等，这些也可以帮助诊断。肿块针吸乳腺癌可找到异型细胞。最终诊断需以组织病理检查结果为准。

预 防

保持情绪舒畅，消除恐惧与顾虑，适当锻炼身体，增强体质，注意劳逸结合，保证充足的睡眠。

问 答

一、患了乳腺增生该怎么办？

解剖学研究发现，约80%以上的女性有乳腺增生，但生前病历档案中并没有记录，也就是说她们从未因乳腺增生而去就诊。对大多数女性来讲，一生中乳腺腺体增生随月经周期的变化而消长是必然的，而增生后是否能复旧才是发生疾病的关键。即使有乳腺增生，大多数妇女还是可以安全地度过的，不少病例在停止治疗后也可以自然缓解，而更多的是在绝经后得到缓解。所以，乳腺增生的治疗只能作为阶段性措施，定期检查才是长久性措施。

二、乳房疼痛就是乳腺增生吗？

发生在乳房的疼痛并不一定就是乳房的问题。比



如：发生于第2～第6肋的肋骨骨膜炎可以表现为乳房疼痛，肋间神经疼痛也可以表现为乳房疼痛，胸肋部的带状疱疹（一种皮肤病）也可以表现为乳房疼痛，所以要认真仔细地检查疼痛部位。

乳房本身也可以随月经周期出现生理性疼痛，而这一疼痛经前明显，经后消失。青春期女性尤其多见，疲劳、情绪不佳时疼痛可以加重，这应考虑为生理现象，不能列为乳腺增生病范畴。不少女孩子对这一生理现象不了解，对疼痛产生了明显的恐惧心理，加上青春期的腺体较致密，尤以外上方可以触到结节，很容易以为就是乳腺增生。不少人听别人说某种药可以治疗乳腺增生，也不经医院检查就盲目服药，造成了不必要的思想负担及经济负担。

临床上有时也会出现乳痛症的诊断。乳痛症的疼痛一般呈持续性，没有周期，疼痛及肿胀一般是同存的，但触不到结块，较明显地影响了患者的工作和生活。这时虽然没有肿块也需要服一段时间药物帮助缓解疼痛。

以上几种情况都表现为乳房疼痛，但不能诊为乳腺增生病。

三、有包块就是乳腺增生吗？

乳房的疾病种类较多，但根据以上所讲的乳腺增生之症状，不难做出诊断。有包块的患者应与乳腺炎症、乳