



FUNÜGENGNIANQIBINGZHENGDEYINSHITIAOYANG

妇女更年期病症的 饮食调养

主 编 陈惠中



山西科学技术出版社

286266

R711.750.5

C333

2003

C.1

妇女更年期病症的饮食调养

主 编 陈惠中
副主编 陈 斌 陆健敏
编 委 何 怡 陈玉华 沈梅芳
斯才瑛 徐 峰 陈晓清
马丽军 何似梅 朱丽群
陆健敏 陈 斌 陈惠中



00131544

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇女更年期病症的饮食调养/陈惠中等编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2003.7

ISBN 7-5377-2113-0

I. 心… II. 陈… III. 妇女更年期病症—食物疗法
IV. R793

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 038344 号

妇女更年期病症的饮食调养

作 者: 陈惠中 主编

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 15 号

编辑部电话: 0351-4922072

发行部电话: 0351-4922121

E-mail: zhang621229@sina.com

网 址: <http://www.sxstph.com.cn>

印 刷: 山西黎城印刷有限公司印刷

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 400 千字

印 张: 16

版 次: 2003 年 7 月第一版

印 次: 2003 年 7 月第一次印刷

印 数: 1-3 000 册

书 号: ISBN 7-5377-2113-0/R·793

定 价: 32.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

女性，由于在解剖上有子宫和卵巢，在生理上有经、带、胎、产、乳等特点，故在生理和病理上与男性有所不同。子宫是月经和孕育胎儿的主要器官，卵巢主要功能是产生卵细胞和分泌女性激素。妇女的解剖和生理特点，使她们比男人们要付出更多的辛劳，十月怀胎是她们的“专利”，而一朝分娩之后，抚养子女又成为他们的主要任务。所以，古今中外，都有“母亲伟大”之说。妇女所特有的月经期、妊娠期、产褥期、哺乳期、更年期等各期，由于其内分泌功能变化转变的不同，都各有其特点。在不同时期内，如注意不够或保养不当，均会产生不良的影响，甚至致病。所以，妇女各期的正确保养，是十分重要的。

在妇女的一生中，由青春发育期到成熟期（生育期），是因为卵巢的发育和成熟。随着年龄的增长，卵巢功能逐渐由旺盛到衰退而过渡到完全丧失功能的老年期，这一过渡阶段，就称为更年期。更年期，是女性生命中引起体格变化和新的心理与生理平衡重新建立的时期，也是走向老年的一切身体和精神表现开始暴露的起点，故又称其为“老年前期”。因为女性的更年期是一个月经逐渐停止的过程，而绝经又是其突出的表现，故有人又称其为“围绝经期”。围绝经期，是指妇女绝经前后的一段时间，可分为绝经前期、绝经期和绝经后期三个阶段。绝经前期：是指卵巢功能由正常开始向衰退移行。此时，卵巢有卵泡发育，也有一定量的雌激素分



泌，但不能排卵而没有黄体的形成，故常表现出月经不调等，此期约持续2~5年，也有长达10年的。绝经期：是指卵巢功能进一步衰退，卵泡的性激素分泌量减少，以至不足以引起子宫内膜增生、分泌而发生剥脱出血，故月经闭止。妇女出现最后一次经潮，称为绝经，它是更年期的主要特征性表现。绝经期时为1年以上，我国妇女的绝经年龄平均为49.5岁，而80%在44岁~54岁之间。一般讲，月经在40岁以前停止，称为早发绝经，医学上称为卵巢早衰；与此相反，延迟到55岁以后或更晚月经才停止，称为晚发绝经。早发绝经与晚发绝经，均属病理性绝经，有人统计其占整个绝经期妇女的5%左右。绝经后期：是指从月经停止后到卵巢功能完全消失的时期，也就是进入老年期的开始。由于个体差异等原因，绝经后期可持续6~8年或10年不等。因卵巢功能的减退至消失是一个逐渐发展的过程，且受遗传、个体差别等因素的影响，故很难确定更年期的具体时间范围。祖国医学谓：“女子七岁，肾气盛，齿更发长，二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子”；“七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”这是我国古人对经始及经绝年龄的看法，即妇女49岁月经停止来潮。目前国际上公认，更年期自41岁开始，因为妇女在40岁左右，卵巢功能逐渐减退，排卵次数逐渐减少，受孕机会也减少，提示更年期的到来，以后开始月经紊乱到完全停止。目前国内认为，妇女40岁左右进入绝经前期，45岁~55岁为绝经期，55岁~60岁为绝经后期，60岁以后进入老年期。所以，妇女更年期的时间范围为40岁~60岁，为时可长达20年或20余年不等。

多数更年期妇女，可以通过自身的调节和适应，得以保持健康，以顺利地渡过更年期；但也有不少更年期妇女，可以出现或轻或重的以心血管和神经症状为主的各种症候群；甚至有少数更年期妇女，原来身心健康状况良好，可一到更年期，心情发生突变、健康状况急转直下，会严重地影响正常工作和生活，也给社会和家庭带来一定的负担。所以，有人形象地把更年期比作为“多事之秋”。不仅如此，进入更年期妇女，随着全身各系统、各器官的功能开始出现退行性改变的同时，一些疾病的发生率也往往随着年龄的增加而提高，如妇科病、心血管疾病、代谢性疾病等。例如：功能性子宫出血（简称功血），为妇科常见疾病之一，更年期妇女尤易发病，更年期功血的

发病人数占总功血发病人数的 50% 左右, 其发病率明显较高; 子宫脱垂是妇女常见病症之一, 其发病率为 0.6% ~ 3.65%, 尤为更、老年妇女易患疾病之一, 与雌激素缺乏或不足所致局部肌肉、韧带功能减退有关; 子宫肌瘤是女性生殖器官最常见的肿瘤, 尤多见于 30 岁 ~ 50 岁中、老年妇女。有报道指出, 大约在 35 岁以上的妇女中, 每 4 ~ 5 个人就有 1 个人患子宫肌瘤, 而 40% ~ 50% 的更年期妇女中发病者更多; 宫颈癌发病在 30 岁 ~ 50 岁年龄段最多, 30 岁以下者少见, 35 岁以上者显著增多, 50 岁左右达高峰, 故其为更、老年妇女的常见恶性肿瘤之一; 随着妇女年龄的增加, 卵巢癌的发病率增加, 小于 30 岁妇女每年卵巢癌的发病率仅为 5/10 万, 35 岁 ~ 39 岁的妇女为 6.5/10 万, 40 岁 ~ 49 岁妇女上升为 23/10 万, 55 岁 ~ 59 岁的继续上升为 39/10 万, 而 70 岁妇女达高峰为 50/10 万, 故更、老年妇女应特别警惕卵巢癌的防治; 乳腺癌为妇女最常见的恶性肿瘤之一, 发病年龄在 40 岁 ~ 60 岁之间, 其中经绝期妇女发病率最高, 约占全部患者的 75%, 故更年期妇女也要特别注意乳腺癌的防治; 我国西部地区的一项调查表明, 中、老年人中有 30% ~ 50% 的人患骨质疏松症, 故更年期妇女应注意骨质疏松症的防治; 进入更年期妇女, 随着卵巢功能的减退和雌激素水平的下降, 会明显影响脂肪代谢, 不仅使人肥胖, 还可发生高血脂症; 国内统计指出, 冠心病多发生在 40 岁以上, 其发病的人数占总发病人数的 87% ~ 96.5%。又有人指出, 绝经后妇女冠心病发病率明显提高, 45 ~ 54 岁妇女绝经后冠心病发病率是绝经前的 2.7 倍, 认为这可能与绝经后妇女低密度脂蛋白升高和高密度脂蛋白降低有关; 有报道指出, 几乎年龄每增加 10 岁, 糖尿病患病率可增加 1% 左右。我国人口调查指出, 40 岁以糖尿病发病率急剧上升, 60 岁组发病率达高峰值, 故糖尿病, 尤其是 II 型糖尿病是更年期妇女易患的疾病之一。所以, 社会、家庭和更年期妇女本身, 应该重视和关心更年期妇女的身心变化, 应该做好更年期保健工作, 不仅能使更年期妇女顺利地度过这个“多事之秋”, 而且还能延缓衰老和防止更年期易患疾病的发生。

中医临床实践证明, 更年期妇女常见的病症, 均可以通过注意饮食调养原则, 辨证选用饮食调养方防治。为了方便地解除更年期妇女常见病症的痛苦, 我们编写了这本医学科普读物。本书分上下两编介绍, 它们包括更年期



妇女更年期病症的饮食调养

病症的一般医学知识、月经不调的饮食调养、更年期功血的饮食调养、更年期综合征的饮食调养、阴道炎的饮食调养、尿路感染的饮食调养、子宫脱垂的饮食调养、子宫肌瘤的饮食调养、宫颈癌的饮食调养、卵巢癌的饮食调养、乳腺癌的饮食调养、皮肤瘙痒的饮食调养、骨质疏松的饮食调养、肥胖的饮食调养、高血脂症的饮食调养、更年期高血压的饮食调养、冠心病的饮食调养、糖尿病的饮食调养、更年期妇女保健性饮食调养,附妇女更年期常见病症化验检查正常值等,重点介绍更年期常见病症的饮食调养方法。本书所介绍的饮食调养方法,简便易行、经济实用,如能坚持按要求使用,必然会产生良好的效果。本书写法深入浅出、通俗易懂,既适用了广大更年期妇女常见病症者阅读,也可供基层医务人员参考应用。

本书所收集的资料,来自国内外许多书刊杂志作者的辛勤劳动,在此一并表示感谢!因编著者水平有限,书中难免有错误和不足,恳请广大读者批评指正。

陈惠中

于南京

目 录

第一编 概论

一、更年期病症的一般医学知识

1. 女性生殖器官的构成及功能/1
2. 女性生殖器官的解剖生理弱点/2
3. 卵巢的功能及周期性变化/3
4. 卵巢分泌的激素及其功能/4
5. 子宫的功能及周期性变化/5
6. 女性一生要经过六个时期/6
7. 女性特有的生理期有五个/7
8. 下丘脑—垂体—卵巢轴的概念/8
9. 更年期的概念及时间范围/9
10. 围绝经期的概念/10
11. 月经初潮早的人反而绝经较晚/10
12. 影响绝经的因素/11
13. 绝经后阴道出血及其病因/12
14. 绝经前月经的变化/13
15. 更年期妇女生殖内分泌功能的重要变化/14
16. 更年期妇女生殖器官的改变/15
17. 更年期妇女第二性征的改变/15
18. 更年期妇女泌尿系统的改变/16
19. 更年期妇女心血管系统的变化/17
20. 更年期妇女代谢功能的改变/18
21. 更年期妇女骨质的变化/18
22. 更年期妇女植物神经系统的变化/20
23. 更年期妇女皮肤毛发的变化/21
24. 更年期妇女眼功能的变化/22
25. 更年期妇女耳鼻牙的变化/22
26. 更年期妇女性行为的改变及废用性阴道萎缩/23
27. 更年期妇女生理机能的变化/24
28. 更年期妇女的心理特点/24
29. 更年期妇女的心理异常表现/25
30. 更年期妇女的消极性格变化/26
31. 更年期妇女的多疑心态及消



妇女更年期病症的饮食调养

- 除措施/27
- 22. 更年期妇女火暴脾气及消除措施/28
- 23. 更年期妇女常见的病症/29
- 24. 更年期妇女常见的肿瘤/30
- 25. 更年期妇女应定期做妇科检查及健康检查/31
- 26. 更年期妇女乳房的自我检查方法/31
- 27. 更年期妇女保健的具体内容和措施/33
- 28. 更年期妇女健康生活方式的内容/33
- 29. 更年期妇女养生十五宜/34
- 30. 更年期妇女体育锻炼应遵循的原则及合适的体育活动项目的选择/37
- 31. 更年期妇女应戒烟/38
- 32. 更年期妇女失眠的自我调节/40
- 33. 更年期妇女颈椎病的自我调治/41
- 34. 更年期妇女肥胖的自我调治/42
- 35. 防治更年期妇女骨质疏松的措施/43
- 36. 防治更年期妇女高血压的体育疗法/44
- 37. 更年期妇女的激素替代治疗及其效果/45
- 38. 更年期妇女雌激素替代治疗的适应症和禁忌症及应用的注意点/46
- 39. 常用的更年期妇女雌激素替代治疗的药物及用法/48
- 40. 更年期妇女应慎用镇痛药/49
- 41. 中国更年期妇女特别要加强营养的理由/50
- 42. 更年期妇女营养素需要的特点/51
- 43. 更年期妇女的饮食调养原则/53
- 44. 蜂王浆加豆浆能使更年期妇女青春常驻/55

第二编 更年期病症的饮食调养

二、月经不调的饮食调养

- 1. 月经不调的概念及饮食调养原则/57
- 2. 治疗气虚型月经不调的饮食调养方/58

- 2. 治疗血虚型月经不调的饮食调养方/59
- 3. 治疗血热型月经不调的饮食调养方/61
- 4. 治疗血寒型月经不调的饮食调养方/61
- 5. 治疗血淤型月经不调的饮食调养方/62
- 6. 治疗肝郁气滞型月经不调的饮食调养方/63
- 7. 治疗气滞血淤型月经不调的饮食调养方/63
- 8. 治疗肾虚型月经不调的饮食调养方/64
- 9. 治疗月经不调的枸杞头方/65
- 10. 治疗月经不调的藕疗方/66
- 11. 治疗月经不调的鸡蛋方/66
- 12. 治疗月经不调的鸡肉方/68
- 13. 治疗月经不调的鸭肉方/69
- 14. 治疗月经不调的食醋方/70
- 15. 治疗月经不调的酒疗方/70
- 16. 治疗月经不调的茶叶方/71
- 17. 治疗月经不调的小茴香方/72
- 18. 治疗月经不调的山楂方/73
- 19. 治疗月经不调的枸杞子方/74

三、更年期功血的饮食调养

- 1. 更年期功血的概念及饮食调养原则/75
- 2. 治疗血热实证型更年期功血的饮食调养方/78
- 3. 治疗阴虚血热型更年期功血的饮食调养方/79
- 4. 治疗血淤型更年期功血的饮食调养方/81
- 5. 治疗脾气虚型更年期功血的饮食调养方/82
- 6. 治疗肾阴虚型更年期功血的饮食调养方/84
- 7. 治疗肾阳虚型更年期功血的饮食调养方/86
- 8. 治疗更年期功血的荠菜方/88
- 9. 治疗更年期功血的藕疗方/89
- 10. 治疗更年期功血的黑木耳方/90
- 11. 治疗更年期功血的鸡蛋方/91
- 12. 治疗更年期功血的鸡肉方/93
- 13. 治疗更年期功血的墨鱼方/94
- 14. 治疗更年期功血的蜂蜜方/95
- 15. 治疗更年期功血的花疗方/96
- 16. 治疗更年期功血的食醋方/98
- 17. 治疗更年期功血的茶叶方/99
- 18. 治疗更年期功血的花疗方/100



四、更年期综合征的饮食调养

1. 更年期综合征的概念及饮食调养原则/101
2. 治疗肾阳虚型更年期综合征的饮食调养方/104
3. 治疗肾阴虚型更年期综合征的饮食调养方/105
4. 治疗阴虚阳亢型更年期综合征的饮食调养方/107
5. 治疗心肾不交型更年期综合征的饮食调养方/107
6. 治疗心脾不足型更年期综合征的饮食调养方/108
7. 治疗脾肾阳虚型更年期综合征的饮食调养方/109
8. 治疗气血亏损型更年期综合征的饮食调养方/109
9. 治疗更年期综合征的鸡蛋方/110
10. 治疗更年期综合征的甲鱼方/111
11. 治疗更年期综合征的羊肉方/112
12. 治疗更年期综合征的茶叶方/113
13. 治疗更年期综合征的枸杞子方/113
14. 治疗更年期综合征的山药方/115

五、阴道炎的饮食调养

1. 阴道炎的概念及饮食调养原则/116
2. 治疗湿热型阴道炎的饮食调养方/117
3. 治疗脾虚型阴道炎的饮食调养方/118
4. 治疗肾虚型阴道炎的饮食调养方/119
5. 治疗阴道炎的荠菜方/120
6. 治疗阴道炎的扁豆方/120
7. 治疗阴道炎的乌骨鸡方/121
8. 治疗阴道炎的鸡冠花方/122
9. 治疗阴道炎的芡实米方/123
10. 治疗阴道炎的山药方/124

六、尿路感染的饮食调养

1. 尿路感染的概念及饮食调养原则/125
2. 治疗膀胱湿热型尿路感染的饮食调养方/126

2. 治疗肝胆郁热型尿路感染的饮食调养方/128
3. 治疗中焦湿热型尿路感染的饮食调养方/129
4. 治疗肾阴亏损和湿热留恋型尿路感染的饮食调养方/129
5. 治疗气阴两虚和湿热未尽型尿路感染的饮食调养方/131
7. 治疗脾肾阳虚和湿邪留恋型尿路感染的饮食调养方/131
8. 治疗急性尿路感染的饮食调养方/132
9. 治疗慢性尿路感染的饮食调养方/134
10. 治疗尿路感染的荠菜方/136
11. 治疗尿路感染的苋菜方/137
12. 治疗尿路感染的马齿苋方/138
13. 治疗尿路感染的黄瓜方/139
14. 治疗尿路感染的冬瓜方/140
15. 治疗尿路感染的凉瓜方/141
16. 治疗尿路感染的萋萋方/142
17. 治疗尿路感染的绿豆方/144
18. 治疗尿路感染的赤小豆方/145
19. 治疗尿路感染的猪膀胱方/146
20. 治疗尿路感染的田螺肉方/147
21. 治疗尿路感染的西瓜方/148
22. 治疗尿路感染的枸杞子方/149

七、子宫脱垂的饮食调养

1. 子宫脱垂的概念及饮食调养原则/150
2. 治疗气虚下陷型子宫脱垂的饮食调养方/151
3. 治疗肾气虚衰型子宫脱垂的饮食调养方/152
4. 治疗脾肾气虚型子宫脱垂的饮食调养方/154
5. 治疗子宫脱垂的鸡蛋方/155
6. 治疗子宫脱垂的猪肚方/156
7. 治疗子宫脱垂的酒疗方/157
8. 治疗子宫脱垂的茶叶方/158
9. 治疗子宫脱垂的芡实米方/158
10. 治疗子宫脱垂的金樱子方/159
11. 治疗子宫脱垂的何首乌方/160
12. 治疗子宫脱垂的黄芪方/161
13. 治疗子宫脱垂的党参方/163
14. 治疗子宫脱垂的人参方/164
15. 治疗子宫脱垂的膏滋疗法/164

八、子宫肌瘤的饮食调养

1. 子宫肌瘤的概念及饮食调养原则/165



2. 治疗气滞血淤型子宫肌瘤的饮食调养方/167
3. 治疗寒凝血淤型子宫肌瘤的饮食调养方/167
4. 治疗气虚血淤型子宫肌瘤的饮食调养方/168
5. 治疗子宫肌瘤所致贫血的饮食调养方/169

九、宫颈癌的饮食调养

1. 宫颈癌的概念及饮食调养原则/169
2. 治疗肝郁气滞型宫颈癌的饮食调养方/171
3. 治疗湿热蕴毒型宫颈癌的饮食调养方/172
4. 治疗中气下陷型宫颈癌的饮食调养方/173
5. 治疗肝肾阴虚型宫颈癌的饮食调养方/173
6. 治疗脾肾阳虚型宫颈癌的饮食调养方/174
7. 治疗宫颈癌的鸡蛋方/175
8. 治疗宫颈癌的山楂方/176
9. 治疗宫颈癌的山药方/176
10. 治疗宫颈癌的薏米仁方/177
11. 治疗宫颈癌阴道出血的饮食调养方/178
12. 治疗宫颈癌白带增多的饮食调养方/179
13. 治疗宫颈癌疼痛的饮食调养方/180
14. 治疗宫颈癌放疗反应的饮食调养方/181
15. 治疗宫颈癌放化疗反应白细胞减少的饮食调养方/181

十、卵巢癌的饮食调养

1. 卵巢癌的概念及饮食调养原则/182
2. 治疗卵巢癌的饮食调养方/183
3. 治疗卵巢癌的山楂方/184
4. 治疗卵巢癌阴道出血及疼痛的饮食调养方/185

十一、乳腺癌的饮食调养

1. 乳腺癌的概念及饮食调养原则/186
2. 治疗肝郁气滞型乳腺癌的饮食调养方/187
3. 治疗冲任失调型乳腺癌的饮食调养方/188

1. 治疗淤毒内阻型乳腺癌的饮食调养方/189
2. 治疗气血虚衰型乳腺癌的饮食调养方/190
3. 治疗乳腺癌的海带方/191
4. 治疗乳腺癌的菱肉方/192
5. 治疗乳腺癌的鸡肉方/193
6. 治疗乳腺癌的甲鱼方/193
7. 治疗乳腺癌的酒疗方/195
8. 治疗乳腺癌的茶叶方/196
9. 治疗乳腺癌的山楂方/196
10. 治疗乳腺癌的山药方/197
11. 治疗乳腺癌的枸杞子方/198
12. 治疗乳腺癌疼痛的饮食调养方/199
13. 治疗乳腺癌溃破出血及淋巴结转移的饮食调养方/200
14. 乳腺癌术后的饮食调养方/201
15. 乳腺癌放化疗反应的饮食调养方/202

十二、皮肤瘙痒的饮食调养

1. 皮肤瘙痒的概念及其饮食调养原则/203
2. 治疗皮肤瘙痒的绿豆方/205
3. 治疗皮肤瘙痒的海带方/206
4. 治疗皮肤瘙痒的薏苡仁方/207
5. 治疗皮肤瘙痒的无花果方/208
6. 治疗皮肤瘙痒的其他饮食调养方/209

十三、骨质疏松的饮食调养

1. 骨质疏松的概念及饮食调养原则/210
2. 治疗骨质疏松的荠菜方/217
3. 治疗骨质疏松的海带方/219
4. 治疗骨质疏松的紫菜方/221
5. 治疗骨质疏松的黑木耳方/223
6. 治疗骨质疏松的牛奶方/224
7. 治疗骨质疏松的虾皮方/225
8. 治疗骨质疏松的骨头方/228
9. 治疗骨质疏松的山药方/230

十四、肥胖的饮食调养

1. 肥胖的概念及饮食调养原则/232
2. 治疗肝气郁结型肥胖的饮食调养方/240
3. 治疗气滞血淤型肥胖的饮食调养方/240
4. 治疗脾虚湿阻型肥胖的饮食调养方/241



5. 治疗痰浊中阻型肥胖的饮食调养方/243
6. 治疗胃热湿浊型肥胖的饮食调养方/244
7. 治疗脾肾阳虚型肥胖的饮食调养方/245
8. 治疗肥胖的芹菜方/246
9. 治疗肥胖的白菜方/248
10. 治疗肥胖的菠菜方/249
11. 治疗肥胖的荠菜方/250
12. 治疗肥胖的苜蓿方/251
13. 治疗肥胖的韭菜方/252
14. 治疗肥胖的洋葱方/253
15. 治疗肥胖的辣椒方/254
16. 治疗肥胖的番茄方/256
17. 治疗肥胖的黄瓜方/257
18. 治疗肥胖的冬瓜方/259
19. 治疗肥胖的萝卜方/261
20. 治疗肥胖的竹笋方/263
21. 治疗肥胖的蘑菇方/264
22. 治疗肥胖的海带方/266
23. 治疗肥胖的黑木耳方/267
24. 治疗肥胖的绿豆方/268
25. 治疗肥胖的赤小豆方/269
26. 治疗肥胖的玉米方/270
27. 治疗肥胖的燕麦片方/271
28. 治疗肥胖的虾方/272
29. 治疗肥胖的兔肉方/274
30. 治疗肥胖的茶叶方/275
31. 治疗肥胖的山楂方/277
32. 治疗肥胖的枸杞子方/279

十五、高血脂症的饮食调养

1. 高血脂症的概念及饮食调养原则/280
2. 治疗气血淤滞型高血脂症的饮食调养方/283
3. 治疗湿热内蕴型高血脂症的饮食调养方/284
4. 治疗脾虚湿盛型高血脂症的饮食调养方/285
5. 治疗肝肾阴虚型高血脂症的饮食调养方/286
6. 治疗阴虚阳亢型高血脂症的饮食调养方/287
7. 治疗肝火炽盛型高血脂症的饮食调养方/287
8. 治疗高血脂症的芹菜方/288
9. 治疗高血脂症的荠菜方/289
10. 治疗高血脂症的苜蓿方/290
11. 治疗高血脂症的蕃茄方/291
12. 治疗高血脂症的洋葱方/292
13. 治疗高血脂症的大蒜方/293
14. 治疗高血脂症的蘑菇方/294
15. 治疗高血脂症的香菇方/295

16. 治疗高血脂症的黑木耳方/296 22. 治疗高血脂症的茶叶方/301
 17. 治疗高血脂症的海带方/296 23. 治疗高血脂症的苹果方/303
 18. 治疗高血脂症的绿豆方/297 24. 治疗高血脂症的山楂方/304
 19. 治疗高血脂症的大豆方/298 25. 治疗高血脂症的枸杞子方/306
 20. 治疗高血脂症的玉米方/300 26. 治疗高血脂症的荷叶方/307
 21. 治疗高血脂症的核桃仁方/300

十六、更年期高血压的饮食调养

1. 更年期高血压的概念及饮食调养原则/307 12. 治疗更年期高血压的番茄方/321
 2. 治疗肝气郁结型更年期高血压的饮食调养方/310 13. 治疗更年期高血压的苦瓜方/322
 3. 治疗肝阳上亢型更年期高血压的饮食调养方/311 14. 治疗更年期高血压的冬瓜方/323
 4. 治疗心肝偏旺型更年期高血压的饮食调养方/312 15. 治疗更年期高血压的芦笋方/324
 5. 治疗心肾不交型更年期高血压的饮食调养方/313 16. 治疗更年期高血压的黑木耳方/325
 6. 治疗肝肾阴虚型更年期高血压的饮食调养方/314 17. 治疗更年期高血压的香菇方/326
 7. 治疗肾阴阳两虚型更年期高血压的饮食调养方/315 18. 治疗更年期高血压的海带方/327
 8. 治疗痰瘀互结型更年期高血压的饮食调养方/317 19. 治疗更年期高血压的牡蛎方/328
 9. 治疗更年期高血压的芹菜方/317 20. 治疗更年期高血压的虾皮方/329
 10. 治疗更年期高血压的菠菜方/319 21. 治疗更年期高血压的绿豆方/330
 11. 治疗更年期高血压的荠菜方/319 22. 治疗更年期高血压的芝麻方/330



- /331
- 28. 治疗更年期高血压的核桃仁方/332
- 29. 治疗更年期高血压的红枣方/333
- 30. 治疗更年期高血压的茶叶方/333
- 31. 治疗更年期高血压的苹果方/335
- 32. 治疗更年期高血压的香蕉方/336
- 33. 治疗更年期高血压的西瓜方/337
- 34. 治疗更年期高血压的山楂方/338
- 35. 治疗更年期高血压的枸杞子方/339
- 36. 治疗更年期高血压的菊花方/340
- 37. 治疗更年期高血压的柿叶方/341

十七、冠心病的饮食调养

- 1. 冠心病的概念及饮食调养原则/341
- 2. 治疗肝郁气滞和心肝失调型心病的饮食调养方/347
- 3. 治疗气滞血淤型冠心病的饮食调养方/348
- 4. 治疗痰浊闭阻型冠心病的饮食调养方/349
- 5. 治疗痰淤内滞型冠心病的饮食调养方/351
- 6. 治疗淤阻心络型冠心病的饮食调养方/352
- 7. 治疗心血淤阻型冠心病的饮食调养方/353
- 8. 治疗气虚血淤型冠心病的饮食调养方/354
- 9. 治疗血虚寒闭型冠心病的饮食调养方/355
- 10. 治疗心肾阴虚型冠心病的饮食调养方/356
- 11. 治疗胸阳痹阻型冠心病的饮食调养方/357
- 12. 治疗冠心病的荠菜方/358
- 13. 治疗冠心病的苜蓿方/359
- 14. 治疗冠心病的马齿苋方/360
- 15. 治疗冠心病的番茄方/361
- 16. 治疗冠心病的大蒜方/362
- 17. 治疗冠心病的洋葱方/363
- 18. 治疗冠心病的黑木耳方/364
- 19. 治疗冠心病的香菇方/365
- 20. 治疗冠心病的海带方/366
- 21. 治疗冠心病的黄豆方/367