

金盏花

金盏花能清湿热、祛火气，可止痛、促进伤口愈合，有助治疗胃痛及胃溃疡，在患重感冒时饮用可利尿、退烧。



海棠果

海棠果性平，味甘、微酸，有生津止渴、健脾止泻的功效，主治消化不良、食积腹胀、肠炎泄泻以及痔疮等病症。



红花

中医认为红花活血、通经、祛瘀效果最佳，还可消肿止痛、美容祛斑等，适用于血寒性闭经、痛经及各种瘀血性疼痛之症。



140种常见病的420道对症药膳，食疗秘方治百病

对症药膳养生

《健康大讲堂》编委会 主编



防风

防风有祛风解表、解痉止痒的功效，主治外感风寒、头痛身痛、风湿痹痛、骨节酸痛、腹痛泄泻、肠风下血、破伤风、风疹瘙痒等病症。



蜂蜜

蜂蜜是人类最为熟悉的特产，主要含30多种人体所需的无机物和有机物、葡萄糖、果糖、蛋白质以及多种氨基酸。中医认为蜂蜜有补虚、润燥、解毒的功效，对

中气亏虚、肺燥咳嗽、肺痿、胃痛、口渴、高血压、水火烫伤、便秘等病症有食疗作用。其滋补作用强大，特别适合儿童、老年人及体虚者食用。

月季花性温，味甘，入肝经，有活血调经、消肿解毒之功效。由于月季花的祛瘀、行气、止痛作用明显，故常被用于治疗月经不调、痛经等病症。



月季花

红枣

红枣能补虚益气，养血安神，健脾和胃，是脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力、失眠等患者很好的保健品，还是高血压与动脉硬化患者的食疗佳品。



松子仁

松子仁不仅是美味的食物，更是食疗佳品，被称为“长寿果”，有滋阴润肺、延年益寿之功，常用于肺燥咳嗽、慢性便秘等疾病。



茴香

茴香是常用的调料，也是烧鱼炖肉时的必需品，有祛寒止痛之功效，对寒湿、气滞引起的子宫虚寒、腰背冷痛、肚腹胀满及疝气等有很好的疗效。



黑芝麻

黑芝麻可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软等病症。



滋补、调理、祛病、养生
居家必备的药膳食典

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

健康大讲堂

对症药膳养生

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

陈俊如

广州中医药大学中医博士

陈俊如

台北北京禾中医诊所院长

陈博圣

台北北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老整合医学学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

第一章

妇科疾病

月经不调

活血乌鸡汤.....008

当归调经茶.....008

益母草红糖调经茶.....008

痛经

桃红鸡汤.....011

川芎乌龙活血止痛茶.....011

二花调经茶.....011

闭经

活血通经土鸡汤.....012

红花通经止痛茶.....012

桑葚红花活经茶.....012

外阴瘙痒

苦参瘦肉汤.....013

黄柏排骨汤.....013

补中止痒汤.....013

阴道炎

黄柏油菜排骨汤.....014

大芥菜红薯汤.....014

苦参黄柏饮.....014

盆腔炎

莲子茅根炖乌鸡.....015

白果黄豆鲫鱼汤.....015

青皮红花茶.....015

不孕

艾叶煮鹌鹑.....016

顺气猪肝汤.....016

枸杞核桃粥.....016

先兆流产

补肾乌鸡汤.....017

党参老母鸡汤.....017

枸杞乳鸽汤.....017

习惯性流产

杜仲艾叶瘦肉汤.....018

阿胶鸡蛋汤.....018

菟丝子粳米粥.....018

妊娠反应

香菜鱼片汤.....019

生姜牛奶.....019

生姜橘皮茶.....019

妊娠肿胀

莲枣炖排骨.....020

赤小豆炖鲫鱼.....020

南瓜粥.....020

胎动不安

阿胶猪皮汤.....021

肉末蒸蛋.....021

葡萄红枣汤.....021

缺乳

红枣莲藕猪蹄汤.....022

通草丝瓜对虾汤.....022

生菜子糯米粥.....022

产后腹痛

当归生姜羊肉汤.....023

山楂红糖饮.....023

山楂桂皮茶.....023

产后恶露不绝

天麻炖鸡.....024

地骨皮鲜菇鸡汤.....024

山楂香附茶.....024

绝经期综合征

山药黄精炖鸡.....025

栗子羊肉汤.....025

莲心苦丁更年期清心茶.....025

乳腺炎

银花茅根猪蹄汤.....026

紫花地丁牛蛙汤.....026

大黄公英护乳消炎茶.....026

乳腺癌

青皮炒兔肉.....027

穿山甲炖猪尾.....027

天冬橘叶饮.....027

功能性子宫出血

白茅根墨鱼鸡肉汤.....028

人参莲枣炖乌鸡.....028

艾蒿蜂蜜茶.....028

子宫脱垂

金樱子猪肠汤.....029

黄芪桂圆山药鸡肉汤.....029

党参小米粥.....029

子宫癌

三棱芦笋煲鱼头.....030

山药肉片蛤蜊汤.....030

二草红豆汤.....030

第二章

男科疾病

阳痿病

红枣鹿茸羊肉汤.....032

当归牛尾虫草汤.....032

五子衍宗茶.....032

早泄

牛鞭汤.....033

北芪杞子炖乳鸽.....033

火爆腰花.....033

遗精

三味鸡蛋汤.....034

莲子百合煲瘦肉.....034

莲子冰糖益精茶.....034

男性不育症

龟肉鱼鳔汤.....035



女贞子鸭汤.....035

杜仲五味子茶.....035

不射精症

橘皮饮.....036

老龟汤.....036

仙茅药酒.....036

前列腺炎

茯苓西瓜汤.....037

马齿苋荠菜汁.....037

莲花甘草清腺茶.....037

男性更年期综合征

鹿茸山药乌鸡汤.....038

胡萝卜芡实猪蹄汤.....038

鲍汁扣辽参.....038

第三章

儿科疾病

小儿感冒

萝卜炖排骨.....040

百合莲藕炖梨.....040

柿饼汁.....040

小儿流涎

益智仁鸭汤.....041

桂圆益智仁糯米粥.....041

竹叶清火茶.....041

小儿厌食症

党参生鱼汤.....042

苦瓜炒牛肉.....042

山药苹果丁.....042

小儿腹泻

苹果红糖饮.....043

山药糯米粥.....043

莲子冰糖止泻茶.....043

小儿偏食

姜橘鲫鱼汤.....044

银耳红枣瘦肉汤.....044

小米粥.....044

小儿营养不良

红枣带鱼粥.....045

牛奶山药麦片粥.....045

竹筴鱼醋饭.....045

小儿便秘

黑芝麻核桃粥.....046

香蕉甜汤.....046

芹菜炒石花菜.....046

小儿遗尿

四味猪肚汤.....047

白果煲猪小肚.....047

乌药缩尿茶.....047

小儿惊风

天麻炖鹌鹑.....048

石决明小米瘦肉粥.....048

竹叶灯芯定惊茶.....048

小儿虫症

红煨鳗鱼.....049

炒使君子.....049

南瓜子甜粥.....049

小儿夏热

豆腐冬瓜汤.....050

太子参莲子羹.....050

金银花栀子清热茶.....050

小儿多动症

香菜猪肝汤.....051

黄芪小麦粥.....051

莲子百合汤.....051

小儿肺炎

北沙参玉竹肉汤.....052

党参百合粥.....052

鸡蛋银耳浆.....052

小儿百日咳

川贝蒸鸡蛋.....053

杏仁奶泡.....053

大蒜冰糖止咳茶.....053

小儿自汗盗汗

西洋参冬瓜野鸭汤.....054

黄芪牛肉粥.....054

浮小麦黑豆茶.....054

第四章

呼吸科疾病

感冒

白芷鲤鱼汤.....056

葛根猪肉汤.....056

紫苏甜姜祛风寒茶.....056

咳嗽

五味子炖肉.....057

核桃淮山蛤蚧汤.....057

参味苏梗止咳茶.....057

急性支气管炎

无花果糖水.....058

川贝梨子饮.....058

杏仁润喉止咳绿茶.....058

支气管扩张

桑白润肺汤.....059

枇杷叶粥.....059

柿叶清肺茶.....059

慢性支气管炎

柚子炖鸡.....060

果仁鸡蛋羹.....060

灵芝沙参缓咳茶.....060

哮喘

款冬花猪肺汤.....061



果仁粥.....061

紫罗兰气管通畅茶.....061

肺炎

虫草鸭汤.....062

复方鱼腥草粥.....062

无花果猪肉汤.....062

肺结核

沙参煲猪肺.....063

甜豆炒墨鱼.....063

青椒橄榄炖水鸭.....063

肺气肿

蒲公英金银花饮.....064

枇杷桑白茶.....064

核桃杏仁白果泥.....064

肺脓肿

菊花桔梗雪梨汤.....065

桑白杏仁茶.....065

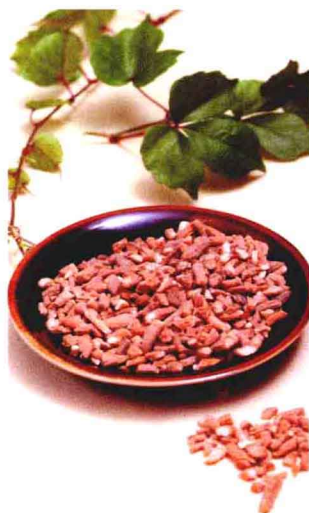
枇杷汁.....065

肺癌

茶树菇蒸斑鸠.....066

补肺阿胶粥.....066

冬虫夏草养肺茶.....066



第五章

消化科疾病

厌食症

开胃罗宋汤.....068

西红柿焖冬瓜.....068

厚朴蔬果汁.....068

急性胃炎

山药鸡汤.....069

罗汉果瘦肉汤.....069

柚子茶.....069

慢性胃炎

党参鳝鱼汤.....070

生姜米醋炖木瓜.....070

焦米党参护胃茶.....070

胃及十二指肠溃疡

白芍椰子鸡汤.....071

佛手元胡猪肝汤.....071

郁金甘草养胃解郁茶.....071

胃下垂

参芪炖牛肉.....072

白术猪肚粥.....072

苍术厚朴平胃茶.....072

胃酸过多症

草果羊肉汤.....073

陈皮粥.....073

甘草茶.....073

胃癌

红椒黄豆.....074

养血止痛粥.....074

麦芽乌梅饮.....074

便血

白及猪蹄汤.....075

猪肉槐花汤.....075

小蓟生地黄饮.....075

急性肠炎

黄连白头翁粥.....076

蒜蓉马齿苋.....076

黄连甘草饮.....076

慢性肠炎

蒜肚汤.....077

山药芡实猪肉粥.....077

柠檬食盐抗炎茶.....077

痢疾

黄花菜马齿苋汤.....078

大蒜金银花茶.....078

黑椒猪大肠.....078

痔疮

地黄乌鸡汤.....079

鱼肚甜汤.....079

韭菜薹焖泥鳅.....079

便秘

核桃仁猪肝汤.....080

五仁粥.....080

白芍甘草排毒茶.....080

直肠癌

白菜海带豆腐汤.....081

萝卜淮山粥.....081

紫菜烩猴头菇.....081

甲肝

女贞子蒸带鱼.....082

灵芝瘦肉汤.....082

丹参茵陈茶.....082

乙肝

垂盆草粥.....083

五味子降酶茶.....083

夏枯草丝瓜保肝茶.....083



黄疸

茵陈炒花甲.....084

茵陈姜糖茶.....084

茵陈车前护肝利胆茶.....084

脂肪肝

冬瓜豆腐汤.....085

柴胡白菜汤.....085

柴胡丹参消脂茶.....085

肝硬化

枸杞子炖甲鱼.....086

田七郁金炖乌鸡.....086

白菊花利尿龙井茶.....086

肝癌

合欢佛手猪肝汤.....087

清炖牛肉.....087

素炒杂菌.....087

胆结石

洋葱炖乳鸽.....088

马蹄海蜇汤.....088

贝类汤.....088

第六章

内分泌科疾病

糖尿病

淮山药鸡汤.....090

黄芪山药鱼汤.....090

天花粉冬瓜茶.....090

甲状腺肿大

海带炖排骨.....091

紫菜蛋花汤.....091

蛤蜊炖蛋.....091

甲状腺功能亢进

香菇甲鱼汤.....092

玫瑰夏枯草茶.....092

银耳太子参宁神茶.....092

痛风

西芹山药木瓜.....093

薏米防风止痛茶.....093

西瓜芦荟汁.....093

系统性红斑狼疮

鲨鱼唇炖猴头菇.....094

绿豆槐花镶藕节.....094

鱼腥草茶.....094

第七章

泌尿科疾病

急性肾炎

薏米瓜皮鲫鱼汤.....096

丹参泽泻茶.....096

竹叶茅根茶.....096

慢性肾炎

玉米须猪肚汤.....097

地黄山药茶.....097

莲子益肾茶.....097

肾结石

金钱草煲牛蛙.....098

车前子鳊鱼头汤.....098

三金茶.....098

肾结核

荠菜四鲜宝.....099

莪术粥.....099

丹参黄芪养肾茶.....099

肾病综合征

六味地黄鸡汤.....100

山药蒸鲫鱼.....100

赤小豆薏苡炖鹌鹑.....100

尿路感染

石韦蒸鸭.....101

车前子田螺汤.....101

茯苓枸杞茶.....101

膀胱癌

鸡肉炖篇蓄.....102

通草车前子茶.....102

半枝莲白花蛇舌草茶.....102

第八章

骨科疾病

骨折

桑寄生续断鸡脚汤.....104

赤小豆竹笋汤.....104

化瘀止痛酒.....104

骨质疏松

锁阳炒虾仁.....105

巴戟天黑豆鸡汤.....105

二子延年健骨茶.....105

骨质增生

人参鸡汤.....106

天麻红花猪脑汤.....106

骨碎补活肌茶.....106

肩周炎

桑枝鸡汤.....107

川乌生姜粥.....107

杜仲肉桂舒肩茶.....107

风湿性关节炎

牛筋汤.....108

薏米黄芩酒.....108

桑瓜大枣祛湿茶.....108





第九章

五官科疾病

口腔溃疡

丝瓜金银花饮.....110

赤小豆薏米汤.....110

苦瓜菠萝汤.....110

鼻炎

葱白红枣鸡肉粥.....111

丝瓜络煲猪瘦肉.....111

牛蒡红薯面.....111

咽喉炎

香菇肉片汤.....112

甘草清咽汤.....112

橄榄润咽绿茶.....112

声嘶

石斛核桃猪骨汤.....113

乌梅竹叶绿茶.....113

胖大海果茶.....113

口臭

藿香鲫鱼.....114

黄连甘草汁.....114

绿豆海带糖水.....114

鼻咽癌

玉参焖鸭.....115

玄参萝卜清咽露.....115

蒲公英金银花茶.....115

腮腺炎

黄连冬瓜鱼片汤.....116

绿豆黄豆饮.....116

板蓝根排毒茶.....116

中耳炎

黄花菜黄瓜片汤.....117

炆炒蕨菜.....117

黄柏苍耳消炎茶.....117

耳聋耳鸣

二参清鸡汤.....118

河车鹿角胶粥.....118

鱼头豆腐汤.....118

结膜炎

赤芍银耳饮.....119

枸杞菊花茶.....119

双花饮.....119

白内障

党参枸杞猪肝粥.....120

桑杏菊花甜汤.....120

决明子山楂茶.....120

夜盲症

鳗鱼冬瓜汤.....121

菠菜羊肝汤.....121

三色蔬菜萝卜卷.....121

青光眼

钩藤白术饮.....122

桑麻糖水.....122

菊花首乌酒.....122

第十章

皮肤科疾病

痤疮

清热苦瓜汤.....124

葛根粉粥.....124

山竹奶露.....124

疖子

苦瓜黄豆煲排骨.....125

百合绿豆凉薯汤.....125

丝瓜茶.....125

荨麻疹

金银花黄绿豆汤.....126

赤芍菊花茶.....126

黄芩解毒茶.....126

湿疹

紫苏田螺肉.....127

苍术蔬菜汤.....127

苍耳子防风饮.....127

带状疱疹

大蒜白及煮鲤鱼.....128

金银花绿豆粥.....128

粉葛煲花豆.....128

黄褐斑

四物乌鸡汤.....129

归元酒.....129

菊花珍珠饮.....129

冻疮

花椒羊肉汤.....130

当归山楂汤.....130

川芎肉桂酒.....130

扁平疣

苍耳薏米粥.....131

地肤子饮.....131

丝瓜豆腐汤.....131

牛皮癣

牛蒡连翘饮.....132

山楂绿茶饮.....132

三味地黄酒.....132

白癜风

三味炖乌鸡.....133

赤芍桃仁饮.....133

白芷果醋茶.....133

脱发症

首乌黄精肝片汤.....134

首乌芝麻茶.....134

生姜汁生发水.....134



第十一章

神经及精神科疾病

抑郁症

当归郁金猪蹄汤.....136

鸡肉人参沙拉.....136

香附丹参茶.....136

失眠

苦瓜荠菜肉汤.....137

龙眼百合蜜汤.....137

灵芝银耳茶.....137

健忘

黄芪灵芝炖肉.....138

灵芝鹌鹑蛋汤.....138

红枣茶.....138

头痛

薏米半夏汤.....139

天麻川芎枣仁茶.....139

白玉兰花茶.....139

眩晕症

枸杞牛肝汤.....140

首乌红枣粥.....140

糖醋枸杞黄花鱼.....140

神经衰弱

乌龟百合红枣汤.....141

胡萝卜鲑鱼煲.....141

开边蚕蛹.....141

老年痴呆

桂圆百合炖鹌鹑.....142

蜂蛹蒸蛋.....142

豆类沙拉.....142

帕金森病

天麻地龙炖牛肉.....143

天麻川芎鱼头汤.....143

人参天麻酒.....143

坐骨神经痛

龟板杜仲猪尾汤.....144

独活羊肉汤.....144

当归五加皮酒.....144

三叉神经痛

羌活鸡肉汤.....145

白芍猪尾汤.....145

薏仁防风止痛茶.....145

面瘫

川芎白芷鱼头汤.....146

当归独活防风酒.....146

黑豆酒.....146

第十二章

心脑血管科疾病

冠心病

玉竹炖猪心.....148

白芍猪肝汤.....148

杜仲护心绿茶.....148

心律失常

当归黄芪乌鸡汤.....149

田七二仁乳鸽汤.....149

桂圆山药红枣汤.....149

心肌炎

生地黄炖猪心.....150

黄柏知母酒.....150

防风苦参饮.....150

心绞痛

枸杞香菜猪心汤.....151

灵芝丹参粥.....151

种玉酒.....151

高血压

山楂降压汤.....152

海带豆腐汤.....152

菊槐降压绿茶.....152

低血压

山药当归鸡汤.....153

鲫鱼糯米粥.....153

甘枣顺心茶.....153

高脂血症

首乌黑豆乌鸡汤.....154

菊花山楂茶.....154

乌梅山楂去脂茶.....154

脑血管硬化

田七煮鸡蛋.....155

桃仁苦丁茶.....155

小鲍鱼汤.....155

动脉硬化

冬瓜薏米兔肉汤.....156

菊参炒肉片.....156

豆粉牛奶.....156

中风后遗症

灵芝黄芪猪脚汤.....157

生地黄玄参汤.....157

芹菜翠衣炒鳝片.....157

贫血

黄芪鸡汁粥.....158

猪肝汤.....158

爽口糯米饭.....158

出血

荠菜粥.....159

三七粉粥.....159

丹参槐花酒.....159

白血病

鹿茸炖乌鸡.....160

莲枣猪肝粥.....160

大枣糯米粥.....160



第一章

妇科疾病

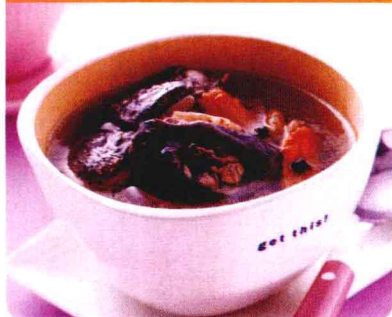
妇科疾病主要指的是女性生殖系统疾病，女性生殖系统包括内、外生殖器官及其相关组织，其中内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢，外生殖器包括阴阜、阴唇、阴蒂、阴道前庭等，乳房也是女性的一个很重要的生殖器官。女性生殖系统的主要功能是分泌性激素、产生卵子并与精子相结合从而孕育后代。妇科疾病严重影响着女性的健康，常见的妇科疾病有：月经不调、阴道炎、盆腔炎、乳腺炎、不孕、先兆流产、妊娠反应、产后缺乳、绝经期综合征、乳腺癌、子宫癌等。常见的妇科不适症状有：小腹痛、痛经、月经不规律、乳房胀痛、白带异常、阴道出血、腰部酸痛等等。本章简要介绍了妇科各个疾病的主要症状以及对症药材和食材，并精心为患者搭配了科学合理的药膳来进行食疗。



月经不调

月经不调是指月经的周期不稳定，每次月经的量都不同、不规律的情况。在月经失调的症状中，周期短的症状叫经早症状，周期长的叫经迟症状。常用于月经不调的药材有当归、益母草、桂枝、熟地黄、山药等。益母草可调节月经规律，对活血、调经、补血有奇效；而将熟地黄熬成茶饮用，能改善月经周期延迟；当月经周期短时，可食用山药，山药能除寒气调经，能很好的改善经早症状。

活血乌鸡汤



材料 熟地黄、党参各15克，当归、牡丹皮、丹参、桂枝、枸杞各10克，白术、茯苓、甘草各5克，红枣6枚，鸡腿2只

制作 ①鸡腿剁块、洗净，余烫捞起洗净。②将所有材料洗净，盛入炖锅，加入鸡块，加水至盖过材料。③以大火煮开，转小火慢炖50分钟。

医师话语 乌鸡具有滋阴补肾、养血添精等作用，患者常饮此汤能活血养血、调经止痛。

贴心叮咛 感冒发热、咳嗽多痰、湿热内蕴、腹胀、急性菌痢肠炎等患者忌食乌鸡。

当归调经茶



材料 红茶2克，当归10~15克

制作 ①将当归洗净，备用。②将当归与红茶一同放入杯中，杯内加入适量沸水冲泡。③加上盖焖大约5分钟左右即可代茶饮。每日1剂。

医师话语 当归是生活中很常见的药材，它能够补血活血、调经止痛，对治疗月经不调、痛经有疗效，轻松帮你解决难言之隐。

贴心叮咛 当归虽好，但容易上火，所以血虚的人不适合饮用。

益母草红糖调经茶



材料 益母草60克，红糖50克

制作 ①将益母草洗干净，放入锅中。②锅内加入200毫升清水，将益母草煎成汤汁。③加入红糖即可饮用。

医师话语 益母草是一种草本植物，是历代医家用来治疗妇科疾病的药材，其性微寒，味辛、苦，能活血祛瘀；红糖补血、温经。二者合饮对月经量少、小腹胀痛有良好的疗效。

贴心叮咛 月经期间，可用热水袋敷小腹，可缓解疼痛。

痛经

痛 经是指女性在经期及前后，出现小腹、腰部及腰骶疼痛的疾病，多始于月经来潮时或在阴道出血前数小时，常为中度阵发性疼痛，经血外流畅通后，疼痛逐渐消失。严重者伴有乳房胀痛、冒冷汗、恶心呕吐、头晕头痛甚至虚脱等症状。桃仁、红花具有活血化瘀、调经止痛的功效，为痛经常用药。艾叶可温经散寒止痛，适合小腹冷痛、四肢冰凉、经色暗有血块的痛经患者。延胡索和佛手则能理气疏肝、活血止痛。

材 料 桃仁、红花、白芷、川芎各10克，鸡翅200克，竹荪、鲜香菇、枸杞各20克

制 作 ①将桃仁、红花、白芷、川芎分别洗净装入棉布袋。②鸡翅洗净剁块；竹荪泡软，洗净切段；枸杞、香菇洗净。③将鸡翅、香菇、药袋、枸杞和水同入锅，炖至鸡肉熟烂，加竹荪煮10分钟，加盐调味即可。

医师话语 本汤品活血通经、散瘀止痛，是痛经、月经色暗、瘀血等患者的首选。

贴心叮咛 因红花、桃仁破血行瘀、活血通经，故月经过多者应慎重使用。

桃红鸡汤



材 料 乌龙茶6克，川芎3克

制 作 将所有材料放入杯中，直接冲入350毫升的沸水，焖泡2~3分钟后，过滤茶渣即可饮用。

医师话语 川芎善于行气开郁止痛，能上行头目，下调经水；乌龙茶或普洱茶，能预防心血管栓塞。二者结合起来有更好的活血止痛功效。

贴心叮咛 川芎虽能有效缓解痛经症状，但因其辛温升散，凡阴虚阳亢及肝阳上亢者不宜应用，月经过多、孕妇亦忌用。

川芎乌龙活血止痛茶



材 料 玫瑰花、月季花各9克，红茶3克

制 作 将所有药材放入保温杯中，冲入适量沸水，焖置15分钟后饮用，一日内饮尽。在经期前3~5天开始饮用疗效最佳。

医师话语 玫瑰中含有精油、沉香醇、苯乙醇等成分，能理气解郁、活血散瘀、调经止痛，是女人最爱的鲜艳花朵！

贴心叮咛 玫瑰行气活血，月经过多者慎用此茶。为避免痛经，在月经期间还应注意外阴部清洁卫生，禁止使用阴道药物及坐浴；要注意保暖，同时应少吃生冷食物。

二花调经茶



闭经

女子年逾18周岁，月经尚未来潮，或月经来潮后又中断6个月以上者，称为“闭经”，有的少女初潮两年内偶尔出现月经停闭现象，可不予治疗。当归具有补血活血、调经化瘀的功效，对气血亏虚或血脉瘀阻引起的闭经都有很好的疗效。川芎具有行气活血、通经化瘀的作用，被称为“血中气药”，红花与桃仁是活血调经的常用药，对血脉瘀阻型闭经患者疗效很好。党参、益母草、香附对闭经也有很好的疗效。

活血通经土鸡汤



材 料 熟地黄、党参、黄芪各15克，当归、桂枝、枸杞各10克，川芎、炒芍、白术、茯苓、甘草各5克，红枣6枚，鸡腿2个

制 作 ①鸡腿剁块洗净，余烫捞起冲洗。②熟地黄、党参、黄芪、当归、桂枝、枸杞、川芎、炒芍、白术、茯苓、甘草、红枣洗净入锅，加鸡块，加水至盖过材料。③以大火煮开，转小火慢炖1小时，加盐调味即可。

医师话语 本汤品能补气养血、活血通经，对气血亏虚、闭经、少经都有好的疗效。

贴心叮咛 脾虚食少者忌食熟地黄、党参。

红花通经止痛茶



材 料 红花9克，生卷柏10克，泽兰12克，当归、桂枝各10克

制 作 将药材共研成粗末，置热水瓶中，冲入沸水适量，焖泡20分钟后，代茶温饮，每日1剂。

医师话语 生卷柏能破血痛经；桂枝有温经通脉的功能，有走经窜脉、增强气血运行的效果。红花、泽兰、当归都是中医用来调经的常用药物，合饮有很好的通经活血之效。

贴心叮咛 于经前一天开始服用，到经行正常，腹痛缓解时即停，连用3个月。

桑葚红花活经茶



材 料 桑葚30克，鸡血藤10克，红花2克

制 作 将红花和鸡血藤加入600毫升的清水，将其煎煮成300毫升的量，再加入桑葚调和即可饮用。

医师话语 桑葚甘甜，具有滋阴补血、益肾的功能；配上红花、鸡血藤可祛瘀生新血，专治贫血所致的闭经。

贴心叮咛 红花和鸡血藤都是活血药，月经过多或阴虚火亢者慎用。闭经患者在饮食中可多进补活血补血的食物。

外阴瘙痒.....

外阴瘙痒常系阵发性发作，也可为持续性的，一般夜间加剧，无原因的外阴瘙痒一般仅发生在生育年龄或绝经后妇女。主要症状有外阴及阴道瘙痒，甚则痛痒难忍、坐卧不宁，或伴带下色黄、量增多。苦参、白鲜皮、马齿苋、黄柏等都具有清热解毒、燥湿止痒、止带的功效，对湿热下注引起的带下色黄腥臭、外阴瘙痒难忍的患者有很好的疗效；何首乌滋阴补肝肾，对阴液亏虚引起的外阴干燥、瘙痒疗效好。

【材 料】苦参、白鲜皮各10克，苦瓜150克，猪瘦肉75克，海带结50克，色拉油、盐、味精、香油各适量

苦参瘦肉汤

【制 作】①苦瓜洗净去籽切成片；猪瘦肉洗净切片；海带结洗净；苦参、白鲜皮煎成药汁。②净锅上火加色拉油，入肉片炒，加苦瓜，倒入水，调入精盐、味精烧沸。③下入海带煲至熟，倒入药汁，淋入香油即可。

【医师话语】此汤能清热、燥湿、杀虫，可改善下身瘙痒、带下量多、色黄等症状。

【贴心叮咛】脾胃虚寒者不宜多吃苦参。



【材 料】黄柏10克，排骨200克，鲜马齿苋150克，盐6克，姜丝4克

黄柏排骨汤

【制 作】①将排骨洗净斩块焯水。②黄柏洗净，加水煎汁，去渣备用。③汤锅上火倒入水，调入盐、姜丝，下入排骨、马齿苋，煲至熟，加入药汁即可。

【医师话语】此汤具有清热燥湿、消炎杀菌的功效，对阴道炎、外阴瘙痒有一定效果。

【贴心叮咛】马齿苋性寒，脾胃虚寒、肠滑泄泻者不宜服用。



【材 料】知母、牡丹皮、泽泻、山茱萸、生地黄、白芍各15克，黄柏10克，茯苓、山药、火麻仁各30克，何首乌20克

补中止痒汤

【制 作】①将所有材料洗净，放入锅中，加水700毫升。②大火煎煮开，转小火煮至药汁为300毫升即可关火。③再煎煮一次，将两次的药汁对匀，分2次服用，每日1剂。

【医师话语】此方能健脾补中，祛邪除湿。主治（肾阴虚型）阴部干涩、灼热瘙痒，或带下量少，色赤白相兼，头晕目眩等症。

【贴心叮咛】忌食辛辣刺激及过敏性食物。



阴道炎.....

阴道炎是指发生在阴道黏膜以及黏膜下结缔组织的炎症，发病大多与雌激素缺乏和内分泌失调有关。其临床症状主要表现为白带的性状改变以及外阴瘙痒灼痛、性交痛，当感染累及尿道，也可发生尿痛、尿急等症状。黄柏、苦参、蛇床子都具有清热解毒、燥湿止痒，并有抗阴道滴虫的作用，对各种阴道炎均有很好的效果。此外油菜和芥菜有抗阴道黏膜病变的作用，常食对阴道炎也有很好的防治作用。

黄柏油菜排骨汤



材 料 黄柏10克，排骨500克，油菜200克，盐、鸡精、味精各适量

制 作 ①油菜、黄柏洗净，备用。②排骨洗净切成小段，用盐腌8小时至入味。③锅上火，注清水适量，放入排骨、油菜、黄柏一起煲3小时，调入鸡精、味精拌匀即可。

医师话语 此汤具有清热燥湿、泻火解毒的功效，对湿热下注型阴道炎有很好的疗效。

贴心叮咛 黄柏性味苦寒，脾胃虚寒者不宜食用。

大芥菜红薯汤



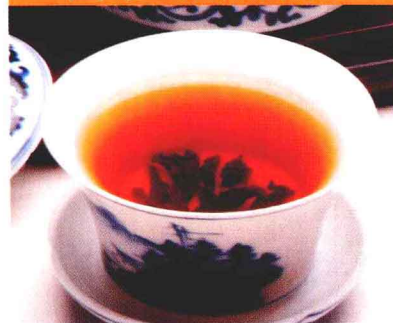
材 料 白花蛇舌草10克，大芥菜450克，红薯500克，花生油5毫升，盐3克

制 作 ①大芥菜洗净，切段；白花蛇舌草洗净，备用；红薯去皮，洗净，切成块状。②烧锅，加入花生油、姜片、红薯爆炒5分钟，加入1000毫升沸水。③煮沸后加入大芥菜、白花蛇舌草，煲滚20分钟，加盐调味即可。

医师话语 本品能消炎抗感染，抑制细菌生长，对阴道炎、外阴瘙痒、带下黄臭等症都有食疗作用。

贴心叮咛 经常胃肠胀气者不宜多食红薯。

苦参黄柏饮



材 料 黄柏、金银花、苍术各6克，苦参10克，生甘草5克，白砂糖适量

制 作 ①将5味药材分别洗净。②砂锅内放入以上药材，加入适量清水，大火烧沸，改用小火煎煮25分钟，关火，去渣取液，加入白砂糖，搅匀即成。

医师话语 黄柏、苦参、苍术清热燥湿，抑菌杀虫，消肿止痒；金银花泻火解毒；本汤品可抗阴道滴虫，适用于滴虫性阴道炎。

贴心叮咛 脾胃虚寒，大便稀的阴道炎患者不宜饮用本品，可用以上药材煎水外洗。

盆腔炎

盆腔炎包括子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管脓肿及卵巢囊肿和盆腔腹膜炎。临床上表现为下腹疼痛、低热、疲乏，下腹部坠胀疼痛；白带增多，呈黄色或淡黄色水样，有臭味；伴有月经不调，月经期延长，严重者会造成输卵管因炎症粘连而导致不孕。红花、丹参具有活血化瘀的作用；而青皮行气破瘀，对血瘀型盆腔炎患者有很好的疗效；白茅根具有清热利湿的功效，可治疗湿热下注型盆腔炎。

【材 料】 篇蓄、土茯苓、茅根各15克，莲子50克，乌鸡肉200克

【制 作】 ①将莲子、篇蓄、土茯苓、茅根洗净。②乌鸡肉洗净，切小块。③把全部用料一起放入炖盅内，加适量开水，炖盅加盖，文火隔水炖3小时，调味即可。

【医师话语】 篇蓄、土茯苓、茅根均可清热利湿、消炎止带，可辅助治疗湿热型盆腔炎。

【贴心叮咛】 莲子具有补肾止带的作用，能有效改善带下量多。此外，肠胃痞胀及大便燥结者，忌服本品。

莲子茅根炖乌鸡



【材 料】 白果12克，梔子、薏米各10克，鲫鱼1条（约250克），黄豆30克

【制 作】 ①白果去壳，洗净；黄豆洗净，用清水浸1小时；梔子、薏米洗净，备用。②鲫鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，洗净。③把全部用料放入锅内，加适量清水，煲熟调味即可。

【医师话语】 白果消炎抑菌，燥湿止带，梔子、薏米清热解毒，鲫鱼健脾祛湿，一起配伍同用，对湿热下注型盆腔炎有很好的疗效。

【贴心叮咛】 白果不宜生食或多食，过量食用可出现呕吐等中毒症状，严重者可中毒致死。

白果黄豆鲫鱼汤



【材 料】 青皮10克，红花10克

【制 作】 青皮晾干后切成丝，与红花同入砂锅，加水浸泡30分钟。煎煮30分钟，用洁净纱布过滤，去渣，取汁即成。当茶频频饮用，或早晚2次分服。

【医师话语】 红花活血化瘀；青皮可行气止痛，对气滞血瘀型盆腔炎有较好的疗效，症见小腹胀痛或刺痛、经期腰腹疼痛加重，经血多有血块，乳房胀痛，舌色紫暗，有瘀点。

【贴心叮咛】 青皮性燥热，阴虚火旺者不宜用。

青皮红花茶



不孕

不孕在临床上是指结婚两年以上，男方生育能力正常，未采取避孕措施，有正常的性生活而未受孕者。病因主要以排卵障碍，输卵管因素，子宫内膜容受性异常为主。当归、香附均能活血化瘀，对血瘀型不孕症有疗效，当归既活血又补血，香附还可疏肝解郁。艾叶能温经散寒，理气安胎。鹌鹑与核桃均有补益肾气的作用，对肾气不足引起的不孕有一定的食疗作用。猪肝养肝补血，可辅助治疗气血亏虚型不孕症。

艾叶煮鹌鹑



材料 艾叶30克，菟丝子15克，川芎10克，鹌鹑2只，黄酒、盐、味精、香油各适量

制作 ①将鹌鹑洗净，艾叶、菟丝子、川芎洗净。②砂锅注入清水200毫升，放入艾叶、菟丝子、川芎和鹌鹑。③烧开后，撇去浮沫，加入黄酒和盐，小火炖至熟烂，下味精，淋香油即可。分2次趁热食鹌鹑，喝汤。

医师话语 本品可用于小腹冷痛，经寒不调，宫冷不孕等症。

贴心叮咛 阴虚血热者慎食本品。

顺气猪肝汤



材料 佛手、山楂、陈皮各10克，丝瓜络30克，猪肝、食盐、麻油、料酒各适量

制作 ①将猪肝洗净切片，佛手、山楂、陈皮洗净，加沸水浸泡1小时后去渣取汁。②碗中放入猪肝片，加药汁和食盐、料酒，隔水蒸熟。③将猪肝取出，放少许麻油调味服食，饮汤。

医师话语 此汤具有行气解郁、通经散瘀、解毒消肿的功效，对气滞血瘀型不孕的患者有较好的食疗作用。

贴心叮咛 心态好对治疗不孕有很好的帮助。

枸杞核桃粥



材料 核桃50克，枸杞15克，粳米200克

制作 ①枸杞泡发洗净；核桃去壳，取肉；大米淘净。②锅内注水，放入大米，用大火煮至米粒开花，放入核桃、枸杞同煮。③改用小火煮至粥成即可。

医师话语 核桃味甘、性温，补肾固精；枸杞能治肝肾亏虚、头晕目眩、目视不清。本品适用于肾阴虚型不孕症。

贴心叮咛 枸杞一般不宜与过多性温热的补品同食，如大枣、桂圆、红参等。