

FUKEBING
YAOZHOU
LIANGFANG



蔡志军 蔡志滨◎主编

妇科病药粥良方



出版社

妇科病药粥良方

主 编

蔡志军 蔡金波

副主编

蔡志滨 李 丛 蔡志辉

编著者

施小霞	江水兰	曾东树	黄民华	王东刚
韩新春	陆中华	王 静	杨应发	吴文姬
于 霞	睦艳萍	吴前禄	邓长财	王 红
林炫君	刘 静	张选贤	李文峰	蔡志军
	蔡志滨	蔡金波	李丛	

业 用 山 版 社

图书在版编目(CIP)数据

妇科病药粥良方/蔡志军,蔡金波主编. —北京:金盾出版社,2016.4(2017.6重印)

ISBN 978-7-5186-0745-7

I. ①妇… II. ①蔡…②蔡… III. ①妇科病—粥—食物疗法 IV. ①R247.1②TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 006227 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京军迪有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.625 字数:179 千字

2017 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

印数:4 001~7 000 册 定价:26.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录

一、概述	(1)
(一)药粥疗法的适用范围	(1)
1.养生保健	(1)
2.预防疾病	(2)
3.治疗疾病	(2)
4.病后调理	(3)
5.产后调理	(4)
6.美颜瘦身	(4)
(二)妇科应用药粥之优点	(5)
1.制作简单	(5)
2.服食方便	(6)
3.确有效验	(6)
4.耗资不多	(7)
(三)妇科病药粥的运用特点	(7)
1.慎用金石,忌味苦涩	(7)
2.药食结合,勿忘药治	(8)
3.以“血”为本,补“血”为先	(9)
4.脾为后天,必须固护	(10)
(四)注意事项	(12)
1.辨证施粥,三因制宜	(12)

2. 用药谨慎, 不可随意	(14)
3. 配伍禁忌	(16)
4. 妊娠禁忌	(17)
(五) 药粥分类	(18)
1. 按药粥用料性质分类	(19)
2. 按功效分类	(20)
(六) 药粥常用材料简介	(21)
1. 常用米类选择	(21)
2. 常用调味品选择	(26)
3. 常用食物类选择	(29)
二、常见妇科病药粥疗法	(32)
(一) 月经异常	(32)
1. 月经先期	(32)
2. 月经后期	(38)
3. 月经先后无定期	(41)
4. 月经过多	(44)
5. 月经过少	(46)
6. 经期延长	(48)
7. 闭经	(51)
8. 痛经(经期腹痛)	(60)
9. 倒经	(67)
10. 经期感冒	(70)
11. 经期咳嗽	(77)
12. 月经疹	(84)
13. 经期水肿	(89)

14.经前期紧张综合征	(89)
15.经行泄泻	(99)
16.经期便秘	(107)
17.经行呕吐	(111)
(二)白带异常	(113)
(三)妊娠期疾病	(122)
1.子淋	(122)
2.孕妇便秘	(125)
3.子烦	(129)
4.妊娠腹痛	(135)
5.妊娠糖尿病	(139)
(四)产后疾病	(146)
1.产后便秘	(146)
2.产后小便不通	(148)
3.产后缺乳	(150)
4.恶露不尽	(157)
5.产后腹痛	(160)
6.产褥中暑	(164)
7.产后血虚	(168)
8.产后身痛	(170)
9.产后多汗	(173)
(五)妇科杂症	(176)
1.不孕症	(176)
2.乳痈(乳腺炎)	(180)
3.乳腺增生	(186)

4. 贫血	(190)
5. 湿疹	(193)
6. 子宫脱垂	(195)
7. 痔疮下血	(198)
8. 功能性子宫出血	(202)
9. 妇女更年期综合征	(206)
10. 阴道炎	(208)
11. 疝夏	(215)
12. 阴冷	(222)
三、补养强身药粥	(225)
1. 补气药粥	(225)
2. 补血药粥	(232)
3. 补阴药粥	(237)
4. 补阳药粥	(242)
四、美容护肤粥	(250)
五、瘦身减肥粥	(266)

一、概述

(一)药粥疗法的适用范围

清代黄云鹄在《粥谱》中说,药粥“一省费,二味全,三津润,四利膈,五易消化”。由于各种药粥均能够补益脾胃,顾护中州。使补者,补而不峻;滋者,滋而不膩;温者,温而不燥;攻者,伐而不伤。加上药粥与汤剂相似,易于消化吸收,起效迅速。因此,将药粥广泛用于妇女养生、治疗、预防保健及病后调理。它的实用价值也已为中西医界人士所公认。

1. 养生保健

粥古称糜。厚粥叫糜,稀的才叫粥。人们喜爱食粥,粥品名目繁多,不但有粳米、糯米、小米、玉米所煮的粥,还有杂合各种果蔬、肉料煮成的粥,各有不同的养生保健功用。《本草纲目拾遗·卷八·诸谷部》:“米油此乃滚粥锅内煎起沫醪,滑如膏者是也。其力能实毛窍,最肥人。用大锅能煮五升米以上者,其油良。越医全丹云:黑瘦者食之,百日即肥白,以其滋阴之功,胜于熟地也。每日能撇出一碗,淡服最佳。若近人以熟粥绞汁为粥油,未免力薄矣。味甘性平,滋阴长力,肥五脏百窍,利小便通淋。”

古人提倡寒冬早晨吃芋头粥、红枣粥、狗肉粥、鸡肉粥，食后浑身暖和，精力充沛。盛夏傍晚吃绿豆粥、莲子粥、山楂粥、藕粥，有清凉滋润、补充养分的作用。古代粥品尚有蜂蜜粥、百合粥、枸杞粥等，最宜年老体弱之女性食用。

2. 预防疾病

中医学认为：“男人以肾为主，女人以血为主。”女性气血调和，内分泌就正常，身体就健康。否则，就会在青春期、生育期、更年期出现很多问题，如痛经、月经不调、内分泌失调、青春痘、黄褐斑、慢性盆腔炎、附件炎、白带异常、不孕症、更年期提前等，严重的将造成终身的遗憾。在日常生活中，特别是月经期及其前后，利用食物的偏性来改善体质，有助于预防痛经，如可多吃一些温性的药粥；行经前要避免吃生冷及辛热药粥，否则会造成血络不畅的现象，加重疼痛。

3. 治疗疾病

女性乃阴柔之体、以血为本，有不耐攻伐的特点，“美味糜粥”与之极为适宜，美味糜粥实在是调治妇科疾病的路径、良法。

《随息居饮食谱》说得好：“粥饭为世间第一补人之物，故贫人患虚证，以浓米饮代参汤。”

明代《普济方》说：“治粥为身命之源，饮膳可代药之半。”李时珍亦说：“古方有药物、粳、粟、粱米作粥，治病甚多。”药粥完全能够在一定意义上代替药疗。例如，痛经病人应食山楂红枣生姜粥、当归生姜羊肉粥、山楂葵子红糖粥、姜艾薏苡仁粥等。又如，子宫脱垂，本病相当于中医学“阴挺下脱”“子肠

不收”“产肠不收”等范畴。其病是因平时脾虚气弱，产时胞络受伤，产后将息失宜，正气未复，过量负重劳动，中气不足，下陷为患；或因素体肾亏，又加早婚多产，肾气亏损，冲任不固。

清代《饮食辨录·卷二》：“金樱子粥 先用金樱子煮浓汁，布巾滤去渣，入米煮粥。主……妇人产后子宫不收。”肾虚，临床表现为子宫下脱、腰酸、腿软，小腹下坠、小便频数、夜间尤甚，头晕耳鸣，舌质淡，苔白，脉沉弱。用芡实淮山粥，即取芡实粉 20 克，怀山药 20 克，核桃仁粉 30 克，红枣肉 10 枚，粳米 100 克，同煮粥，加白糖适量服用。又如，经期感冒调治可选用米淡粥、生姜粥、拨粥、芦根饮子、三和饮子、藿香粥、薄荷粥、桑叶粥、香薷粥、荆芥粥、防风粥、竹叶粥、胡椒粥、葱粥、神仙粥等。若气充血旺，气顺血和，则经行通畅无阻，自然无疼痛之患。若血气虚少、肝肾亏虚、寒邪凝滞、气滞血瘀，导致经行滞涩不畅、不通则痛也。因此，对痛经在辨证论治的同时，辅以药粥调养，可收事半功倍之效。药粥食疗治痛经可选用归蛋益母粥、姜红糖粥、姜桂良姜粥、参芪阿胶粥等。

药粥用于治疗妇科疾病，不但治疗病种繁多，而且疗效显著。但是，强食亦能致病伤身。患痰饮者不宜啜粥。痧胀霍乱者虽米物不可入口，以其性补，能闭塞隧络。善治感冒外寒里热证的石膏粥在妇女经期则不能食用，以免造成不良后果。

4. 病后调理

胡澹《卫生易简方》及吴谦等《医宗金鉴·伤寒心法要诀》均云“新愈之后，脏腑气血皆不足，营卫未通，肠胃未和，惟宜白粥自养”。粥能用于临床，亦能用于病后调理。如《寿世青编·病后调理服食法·气门》就记载：“莱菔子粥治气喘。用

莱菔子，即萝卜子三合，煮粥食。”

《圣济总录·卷第一百八十八·食治门·食治伤寒病后诸病》也记述：“治伤寒后，脾胃虚冷，呕吐不下食，豆蔻粥方：肉豆蔻去壳，一枚，另作末；粳米净洗，二合，上二味，先将粳米如常煮作稀粥，熟后下肉豆蔻末，搅匀顿服。”

5. 产后调理

产褥期是指从分娩结束至产妇全身各系统(乳房除外)恢复到非妊娠状态下所经历的一段时间，需6~8周。做好产褥期的护理和保健，对减少产妇和新生儿患病率和死亡率有着重大意义。若产后恶露不净用坤草粥、桃仁山楂猪肝粥、莲藕桃仁粥等。产后缺乳可用通草猪蹄粥、二瓜鲢鱼粥、土瓜根通草漏芦猪蹄粥、山甲通乳粥、羊肉猪蹄粥、芪肝带鱼粥、花生仁猪蹄粥、花生黄豆猪蹄粥、姜醋木瓜粥、带鱼粥、穿山甲猪蹄粥、逍遥猪蹄粥、橙酒佛手粥等。

6. 美颜瘦身

爱美之心，人皆有之，古今皆然，惟女性为甚。花季少女，新潮佳丽更是崇尚美颜瘦身。以粥瘦身美容的记载亦不少。

《本草纲目·卷十二·肉苁蓉》：“补益劳伤，精败面黑，用肉苁蓉四两，水煮令烂，薄切细研，精羊肉分为四度，下五味，以米煮粥空心食。”治面部色黑。

《粥谱》：“发菜粥，治瘦，利大小肠，除结，乌人发。”治须发早白，或枯黄无光泽。

粥为人间第一食，只要方法得当，可以制作得色、香、味俱全，尤其是在炎热的夏季和干燥的秋季，经常吃粥对养颜护肤

极有益处，香粥会带你进入美艳的世界和亮丽仙境。

总之，药粥不但可以用于防治疾病，病中及病后调理，而且可用于日常养生，适用范围极广泛。粥，不仅在养生方面功用独到，在美容方面也有其独门秘诀。喝粥使肠胃得到滋养，却不会增加消化系统的负担，也不会导致肥胖。晚间喝粥，还能帮助睡眠，与喝牛奶有异曲同工之妙。再加上粥中所添加的各种食物，可以全面满足人体对其他营养的需求。营养健康的进食，是最天然的美容药方。

(二) 妇科应用药粥之优点

药粥用于妇科，不但补益脾胃，顾护中州；易于消化，尤宜；制作简便，比药可口；粥料不杂，忌味苦涩之优点，而且简、便、验、廉。现简介如下。

1. 制作简单

药粥疗法用于妇科，所用的基质为禾本科作物的种仁，均是人们赖以生存的粮食。家家一日三餐，无时不备。所用果蔬也为家居常用，即使烹粥，应用一二味中草药，也为常用药品，容易操办，取材便利。

白粥、果蔬粥乃村姑野老，家庭主妇所稔熟。至于药粥，仅取中草药水煎取汁代水煮粥，或仅取中草药研末，在粥半熟或临熟时加入，再煮至熟或再煎数沸，或调入粥中食；或将果、菜、肉等（或某些易得的中草药）与米同煮粥即成。在烹粥的过程中还可以据病、据证、据人，加入适当的调味品（如盐、糖、

蜜等),以使食药不苦,便于畏惧服药之女性服食。当然,有些中草药味过于苦涩,亦可用胶囊装好,用粥送服,亦有药粥疗法之妙。

女性有经、带、胎、产之累,故妇科所用药粥,用料一般单纯而不繁杂,很少由四五味中药(或食物)组成。《内经》指出,“间者并行,甚者独行”,凡病情较急,见证单纯,用药就不要过多、过杂,以免药物间互相牵制,影响疗效。粥料不杂,也便于观察治疗效果。

粥料不杂力专用宏。各种药粥,用料力求简单,必须精当,以免相互牵制,影响疗效。古人说“食不欲杂”也是这个意思。白粥,食品粥、饮等均如此。

2. 服食方便

药粥疗法,寓医于食,无苦涩的味道,服用方便,乐于服食。药粥制作简便,在自己家中就可以进行治疗,省却往返医院打针取药的劳累。而且药粥具有中药汤剂的特点,用料加减方便,变化容易,有利于使粥的功用与病情变化相适应,做到与病丝丝入扣,故与应用汤剂一样方便。

3. 确有效验

清代曹慈山《老老恒言·慎药》说:“病中食粥……清热利水,能使五脏安和,确有效验。”若气充血旺,气顺血和,则经行通畅无阻,自然无疼痛之患。若血气虚少、肝肾亏虚、寒邪凝滞、气滞血瘀,导致经行滞涩不畅,不通则痛也。因此,对痛经在辨证论治的同时,辅以药粥调养,可收事半功倍之效。例如,归蛋益母粥、山楂红枣生姜粥、当归生姜羊肉粥、山楂桂枝

红糖粥、艾叶粥等药粥食疗治痛经均有良好的止痛作用。

药粥治疗产后乳汁少效果很好。明代《妇人大全良方》：“予妇食素，产后七日，乳脉不行，服药无效。偶得赤小豆一升，煮粥食之，当夜遂行。”可以说疗效十分显著。

4.耗资不多

粥虽然可以用豆类煮成豆粥，用怀山药煮成薯蓣粥，用薏苡仁煮成薏苡仁粥，但是粥一般还是用禾本科植物的种仁作基质。由于粳米、籼米、糯米、小麦、怀山药、薏苡仁、豆类等均为日常食品，药粥采用的药物一般也只不过是普通常用中草药，不少还可以自采自用，所以费用自然低廉。

(三) 妇科病药粥的运用特点

药粥用于妇女效果十分显著，具有不少长处。然而要达到预期的目的，喝药粥要以中医理论为依据，根据不同人的体质、症状、健康等情况，合理选择。

1.慎用金石，忌味苦涩

金石药品，性多燥烈，重坠，妇科药粥方剂避免用金石药物，以免克伐正气。“磁石粥”“三石水煮粥法”“凝石脂粥”等粥，妇科一般慎用。总之，妇科所用药粥多用食物与禾本科作物和种仁同煮成，即使其中应用了一二味中药，也多是作用缓和，性味甘平者。绝不用剧毒药品。

由于女性有经、带、胎、产之累，不能受苦涩味的刺激，而

喜食甜味,所以女性所用药粥的原料多采用甘甜或清淡的,少用辛辣的,忌用苦涩味过重的。在粥烹成后,还可以相继加入食糖(常用红糖)、蜂蜜等调味。对于极少数味苦涩,但病情必须应用的中草药,可以用粥兑服或者研末装入胶囊,以粥送服。喝长时间煮沸的火锅汤对人体健康也是无益的。这样的火锅汤虽然味道鲜美,但其中盐类成分会不断浓缩,里面也包括亚硝酸盐类,是对人体有害的物质。另外,汤水中一些固有的金属离子及盐类,会络合食物中的蛋白质而产生大分子的络合物,即使喝到体内,也很难被胃肠吸收。

为了避免不良反应的发生,首先要做到药证相符。古书《医述》中讲:“凡医人用药,须先认证,认证须先审脉。审脉明,斯认证真;认证真,斯用药当。”诊断不明,药证不符,“热证”用“热药”,“寒证”用“寒药”,无异于火上加油,加重病情。药粥对疾病的预防、治疗有重要作用,甚至对某些疾病的防治效果还优于药疗,药粥完全能够在一定意义上代替药疗。然而,药粥并非“救生神丹”“万病皆治”。

2. 药食结合,勿忘药治

明代《普济方》指出:“安生之本,必资于食;救疾之速,必凭于药。不知食宜,不足以存身;不明药者,不足以除病。”所以,在应用药粥的同时,绝不排斥药治。其实,在药粥组方中,就有加入中药而成的“药粥”。米与药同用,作用较以蔬菜瓜果肉鱼为原料的食品粥强。由于“救疾之速,必凭于药……不明药者,不足以除病”。在病情危急的情况下,必须先采取或同时采取抢救措施。例如,高热惊厥,中暑昏迷,泄泻重度脱水,肺炎并心力衰竭、呼吸衰竭,中毒性菌痢,急腹症,食物中

毒等在病情未得到有效控制之前,绝不能单纯执守药粥疗法,而应及时送医院抢救。待病情控制后,用药粥调理,作为危重急症的一种辅助疗法,以提高疗效。

3.以“血”为本,补“血”为先

女性乃阴柔之体,以“血”为本。因为女性的月经、胎孕、产育及哺乳等生理特点皆易耗损血液,所以女性机体相对地容易处于血分不足的状态。正如《灵枢·五音五味篇》说:“妇女之生,有余于气,不足于血,以其数脱血也。”所以,女性养生保健首先应重视保养气血。血足才能使面色红润靓丽、经血正常、精神旺盛。若不善于养血,就容易出现面色萎黄无华、唇甲苍白、头晕眼花、倦怠乏力、发枯肢麻、经血量少、经期延迟、舌淡脉细等。严重贫血时,还容易出现皱纹早生、华发早白、更年期提前等早衰状况。血虚的症状,主要是面色萎黄,嘴唇及指甲苍白,并有头晕、耳鸣、心慌、健忘、失眠等。在食用补血粥时,如遇有血虚兼气虚的,可配合服食补气粥,或交替应用,也可与补阴粥合用,或轮换服食。

中医学认为:气属阳,血属阴。补血药也含有滋阴作用,补阴药也具有养血效果,如糯米阿胶粥、枸杞羊肾粥、桑仁粥、人乳粥、酥蜜粥等虽属补血粥,可借以养阴。同样的道理,补阴药粥如小麦粥、脊肉粥等,也能用以养血。因此,阴虚的病人有时也可选用补血粥,血虚的病人也可服食养阴药粥。应当注意的是,补血粥性质偏于黏腻,凡平素体肥多痰,胸闷腹胀,或食少便溏的女性,应少食,实在要吃,则应该与健胃粥合用,以免影响食欲。患者血虚表现比较严重或患有月经不调及其他慢性消耗性疾病的女性,除重视慢性病的及时治疗和

食粥补养外,平时还应重视药粥补养。常用于补养气血的药物主要有黄芪、人参、党参、当归、白芍、熟地黄、丹参、何首乌、鸡血藤、枸杞子、阿胶、红枣、龙眼肉、乌鸡等。可亦用人参、党参、当归、枸杞子、黄芪、红枣等药食两用品,配制成各种药粥。常用补血的药粥有红枣粥、乌鸡肝粥、龙眼肉粥、鸡子粥、鸡汁粥、菠菜猪肝粥、桑椹粥、猪肝粥、芝麻红枣粥、阿胶粥、雌鸡粥、米饮蜜蛋花、米油等。此外,还可服用有补血作用的各种西药进行调治。

另外,要注意重视日常食物的饮食调养。例如,豆制品、动物肝肾脏、动物血、鱼、虾、鸡肉、蛋类、红枣、红糖、黑木耳、桑椹、花生(带红皮生吃更好)、黑芝麻、核桃仁,以及各种新鲜蔬菜和水果等。这些食物均富含“造血原料”,特别是富含优质蛋白质、必需微量元素(尤其是铁元素)、叶酸和维生素 B₁₂,在平时就要适当多吃以这些食物为原料的粥。

4.脾为后天,必须固护

脾主运化,主统血,性喜燥恶湿,主升清,又为气血生化之源,后天之本,必须固护。对内科病人如此,对儿科病人也如此,对妇科病人同样如此。例如,脾的功能失常可致多种月经病。脾胃为后天之本,为气血生化之源。故脾的病变主要表现为食物的消化吸收,水液代谢和统血方面的障碍。

(1)脾气不足:饮食失节,思虑劳倦,或久病伤气,均可导致脾气不足。脾气虚弱,运化无力,精微不布,机体失养,临床常见经行食欲不振、经行胃脘胀满、经行自汗、经行倦怠、经行腹泻等。若脾虚日久,中气不足,升举无力,可致脾气下陷的病变。脾虚气陷,清阳不升,下固无权,在临床上除有一般脾