

实用食疗与宜忌丛书

妇科病食疗与宜忌手册

刘 华 黄 霖 主编

羊城晚报出版社

·广 州·

内 容 简 介

该套实用食疗与宜忌丛书由广州医学院、广州中医药大学等院校及其附属医院的黄霖主任医师等专家，为了满足广大人民群众的需要，根据各人群的特点，运用中医学传统的辨证理论，参考了国内外最新的营养学知识，结合编者的多年临床经验编写而成。

该书是实用食疗与宜忌丛书中的一本，主要介绍了25种常见妇科疾病和20种常见产科疾病的临床表现、饮食疗法、饮食宜忌。在各种疾病的饮食疗法中，不乏经济实惠的简方验方，又有强身健体的名方，具有较高的使用价值。

该书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、一般患者及其家属、医学院校师生，对丰富一般群众的医疗保健知识，提高国民身体素质也有重要价值。

本书编委会

主 编：刘 华 黄 霖

主要编写人员（按姓氏笔画顺序）：

尹利华 叶振宇 冯天保

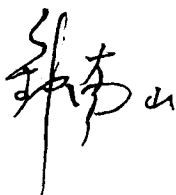
刘 华 杨 辉 陈小清

黄 霖 喻清和

作 序：钟南山

序

广州医学院院长
中国工程院院士



中医学是我国劳动人民所创造的优秀民族文化的一部分，其独特的理论体系和动态整体的研究思路，自立于世界医林。饮食疗法是中医学的一个重要组成部分，在《周礼·天官》中就有“五味、五谷、五药以养其病”的记载，汉代医学家张仲景在《金匱要略》中提到：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜益体，害则成疾。”这些都说明饮食的重要，饮食适宜可以促进健康，饮食不当则导致疾病。食物配合药物，可以加强药物的治病作用，适当的饮食有利于脏器功能的恢复，强身健体，延缓衰老，延年益寿。

学中医，习中药，治病救人；读经典，求创新，药食相成。广州医学院第一附属医院中医科等单位的中青年医师勤求古训，刻苦钻研，临证探索，不断进取，探求治病防病食疗药方，著成丛书，实属难得。他们历经多年的努力，把临床诊疗心得撰写了100余万字的实用食疗与宜忌丛书，包括《老年病食疗与宜忌手册》、《内科病食疗与宜忌手册》、《外科病食疗与宜忌手册》、《妇科病食疗与宜忌手册》、《儿科病食疗与宜忌手册》、《美容保健食疗与宜忌手册》，在继承、发扬祖国医学遗产中做了大量工作。

该套丛书以食物为载体，以药物为主导，以辨证施治为原则，用以治疗疾病、调养身体、防病保健。丛书对内、外、妇、

儿、老年等科的常见病的饮食疗法与饮食宜忌在理论上作了较为详尽的叙述，既有经济实用的简方验方，又有滋补强身健体的名方。丛书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、医学院校师生，对丰富人民群众的医疗保健知识，提高国民健康素质也大有裨益。

看年轻一代医师为发展祖国优秀文化而努力，学古而不泥古，不断总结进取，运用现代研究技术，开展中医药研究，编著成该套丛书，我感到十分欣慰。望年轻一代为进一步发扬祖国医学遗产，不断进步，有所创新，更好地服务民众。

前 言

饮食疗法是祖国医学的宝贵遗产，是中医学的重要组成部分。饮食疗法可以作为治疗疾病、调养身体、防病延年的一种手段，具有简便易行，可以长久应用，无害有效的特点。同时，饮食疗法又可配合药物治疗疾病，两者相辅相成，相互促进，促进身体健康。当今随着经济的发展，人们生活质量的提高，人们的健康意识逐渐加强，由于食疗具有确切的疗效，日益受到国内外医学界的重视和关注。

为了让广大医务工作者和人民群众了解掌握一定的卫生保健知识，运用中医传统的辨证理论，指导饮食，从而达到治疗疾病、食疗养生、防病保健、延年益寿的目的，我们编著了这套实用食疗与宜忌丛书。该套丛书以实用为原则，着重介绍了临床疗效显著的食疗方，其制作简便，经济实惠，强调因人制宜，可以自行选择使用，也可在中医生的指导下选服。

实用食疗与宜忌丛书共分为《老年病食疗与宜忌手册》、《内科病食疗与宜忌手册》、《外科病食疗与宜忌手册》、《妇科病食疗与宜忌手册》、《儿科病食疗与宜忌手册》、《美容保健食疗与宜忌手册》等。该套丛书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、家庭保健人士、医学院校师生，对丰富一般群众的医疗保健知识，提高国民身体素质也有重要价值。

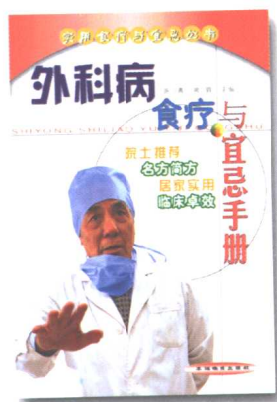
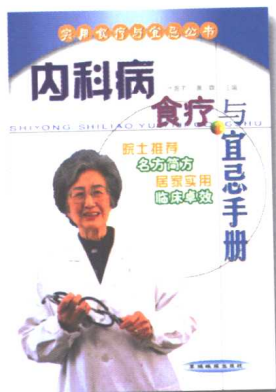
该套丛书为了满足广大人民群众的需要，根据各人群的特点，参考了国内外最新营养学的知识，重点介绍各病种的临床表现、饮食疗法、饮食宜忌。各种疾病的饮食疗法中，不乏经济实惠的简方验方，又有强身健体的名方，具有较高的使用价值。

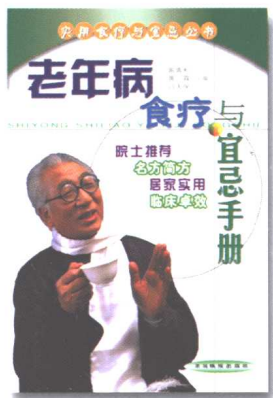
该套丛书涉及内容多，书中如有疏漏、不妥之处，恳请读者

给予批评指正！

该套丛书的编著出版，得到钟南山院士的亲切关怀与指导，并为该书作序。在此表示衷心的感谢！

编著者





目 录

序

前 言

第一章 概 述	1
一、女性生理分期及生理病理特点.....	1
二、女性各生理期的饮食需要.....	7
三、女性常见的饮食致病因素	15
四、妇科食疗的进食原则	18
第二章 常见妇科病的食疗与宜忌	20
一、非特异性外阴炎	20
二、外阴溃疡	24
三、前庭大腺炎、前庭大腺囊	26
四、细菌性阴道炎	28
五、滴虫性阴道炎	32
六、念珠菌性阴道炎	34
七、老年性阴道炎	36
八、子宫颈炎	41
九、盆腔炎	49
十、生殖器结核	55
十一、有排卵型功能性子宫出血	62
十二、无排卵型功能性子宫出血	75
十三、闭 经	85
十四、多囊卵巢综合征	92
十五、高泌乳素血症	95
十六、痛经.....	100
十七、经前期紧张综合征.....	108

十八、更年期综合征·····	111
十九、子宫内膜异位症·····	120
二十、子宫肌瘤·····	123
二十一、子宫颈癌·····	127
二十二、子宫内膜癌·····	132
二十三、阴道前、后壁膨出·····	137
二十四、绝经后骨质疏松症·····	141
二十五、不孕症·····	144
第三章 常见产科病的食疗与宜忌·····	151
一、自然流产·····	151
二、胎儿宫内生长迟缓·····	163
三、妊娠高血压综合征·····	167
四、母儿血型不合·····	173
五、妊娠剧吐·····	176
六、妊娠合并糖尿病·····	181
七、妊娠合并心脏病·····	184
八、妊娠合并慢性肾小球肾炎·····	187
九、妊娠合并急性肾盂肾炎、膀胱炎·····	190
十、妊娠期贫血·····	193
十一、晚期产后出血·····	197
十二、产褥感染·····	201
十三、产褥期感冒·····	204
十四、产后尿潴留·····	211
十五、子宫复旧不全·····	214
十六、急性乳腺炎·····	217
十七、产后缺乳·····	220
十八、产后乳汁自出·····	230
十九、产后身痛·····	232
二十、产后便秘·····	238

第一章 概 述

食疗（即“饮食疗法”的简称）与妇科保健密切相关，是妇女强身、保健、美容、防病、治病的重要环节。饮食是气血生化的源泉。妇女的经、带、胎、产、乳等生理环节与气血的变化密切相关，科学的食疗保健对防治妇女各个生理阶段的疾病具有重要作用。在我国最早成书的《诗经》里就提及用益母草、枸杞子、茜草治疗妇科疾病的方法，在战国时代成书的《内经》中也提出了最早的食疗方剂——四乌贼骨一蘼茹丸，说明了食疗在妇科疾病的预防和治疗中有悠久的历史。在民间，妇女经、孕、产、乳各个时期的食疗方法和内容非常丰富，得到广大妇女的认可和喜爱。

一、女性生理分期及生理病理特点

女性一生的生理分期与生殖功能的变化密切相关，不同的生理时期有不同的生理特点。女性的生理分期，与女性疾病的发生、预防、保健、饮食疗法、治疗等密切相关。正常女性的一生，由新生儿到衰老，可分为儿童期、青春期、性成熟期（育龄期）、更年期、绝经期几大部分；结合女性特殊的月经、妊娠、产褥、哺乳等生理，又可分为月经期、新婚期、妊娠期、产褥期、哺乳期等。各个时期之间并无截然的时间界限。现将各时期的特点分述如下。

1. 儿童期

初生到月经初潮以前这段时间，称为儿童时期，一般在 12 岁以前。此时期女童身体生长很快，虽然女性生殖器尚未发育，但已为发育奠定了基础。中医认为，此期肾气始盛，天癸渐至。10 岁左右开始，女性特征逐渐出现，皮下脂肪在胸、髋、肩、阴埠积

聚,而使这些部位隆起、丰满,骨盆变为宽大,原为腹腔器官的内生殖器此时亦逐渐向骨盆内下降,11~12岁时乳房开始发育且隆起。此期儿童的内外生殖器尚未发育成熟,雌激素缺乏,阴道窄小,上皮菲薄,无皱襞,细胞内缺乏糖原,阴道酸度低,抗感染力弱,因而容易发生外生殖器感染。

2. 青春期

青春期是指从月经初潮至生殖器发育成熟的一段时间,即人们日常所述的“青少年”时期。女性青春期一般在12~18岁,这段时间身体方面以性发育、生殖系统逐渐成熟为突出表现,往往从第二性征出现,月经来潮至生殖器官完成发育成熟到具有生育能力止。12岁左右开始,乳房逐渐发育,阴毛、腋毛生长,骨盆变宽大,月经来潮,阴埠隆起,大、小阴唇变厚、变大,阴道变长、变宽,出现阴道皱襞,黏膜增厚,阴道内环境变成酸性,增强了抗感染能力;子宫增大,输卵管变长、增粗,卵巢增大,下丘脑—垂体—卵巢性腺轴逐步发育成熟。此期的特点是身体及生殖器官迅速发育,骨垢端闭合,第二性征发达,月经来潮。

青春期由于体内雌激素水平提高并呈周期性变化,当排卵期雌激素水平高时,白带量增多,呈透明蛋清样,平时白带量少,月经来潮前因盆腔充血,阴道渗出液增加,白带也有所增加,阴道局部抵抗力下降。由于女性生殖道是与外界相通的,一些致病菌此时很容易进入生殖道而引起感染。

青春期少女身体和生殖系统迅速发育,因此对蛋白质、热量、矿物质、维生素等营养的需求量大。由于我国传统饮食习惯以粮食为主,肉、蛋和奶类摄入相对不足,因此此期少女可能患营养不良;一些少女过度节食、挑食、偏食等不良饮食习惯也会影响此期女性的营养状况,甚至出现皮肤干燥、心动过缓、怕冷、便秘、子宫萎缩、闭经等现象。

3. 月经期

正常女性从13~14岁月经初潮一直到40~50岁绝经,每月都

有月经来潮。生殖系统这种具有周期性的变化，称为性周期。月经是性周期最明显的标志。第一次月经来潮称为初潮，初潮平均年龄大多在13~15岁，有的可能提早到10岁，也可能推迟到18岁。2次月经第1日的间隔日数称为月经周期，一般在28~30日，由于每个女子的月经周期并不完全一致，故凡在21~40日无任何其他不适，且每月平均周期大致相等者，应属正常范围。每次月经持续的时间称为经期，一般为3~5日，也可达7日。正常每次月经出血量在30~100毫升，一般经期第2~3日经量最多，以后子宫内膜逐渐修复，出血量减少至血止。月经血为黏稠而不凝血，血色一般先淡红后暗红，月经血中含有子宫内膜碎块，子宫颈黏液及脱落的阴道上皮细胞。月经期一般无明显不适，由于经前及经期生殖器官、盆腔及乳房均有一定程度充血，有时会出现轻微腰痛、下腹坠胀痛及乳房胀痛，不影响工作和生活，也不需要处理。

中医对月经认识十分有特色。中医认为，月经是女子二七时候（14岁左右），肾气盛、天癸至，冲任二脉气血充盛，心、肝、脾、肾等脏腑功能协调，血海定时满溢，血溢胞宫，定时而下，发而为月经。整个月经周期，是一个由月经后阴长阳消到排卵期重阴转阳，再由排卵期过后阳长阴消到月经来潮重阳转阴的阴阳变化过程。也可认为是一个由月经后气血不足到排卵期气血壅盛再到月经期气流失的气血变化过程。中医对月经产生生理及其周期性的认识，对指导月经病的防治、经期的保健、饮食等有重要的指导作用。

月经期子宫内膜脱落，子宫形成创面，子宫颈口微微张开，经血又是细菌很好的营养，因此，此期若不注意卫生，很容易造成感染。另外，月经期身体抵抗力较差，大脑兴奋性降低，容易受凉感冒或患其他疾病。

4. 妊娠期

受孕的机理十分复杂。简单而言，包括受精，受精卵的发育，胚胎的发育，胎儿发育，胎盘、胎膜等胎儿附属物的形成等过程。

妊娠期母体需适应胎儿、胎盘的生长需要, 胎盘又产生许多激素, 使孕期母体发生一系列明显改变以适应妊娠的需要。其中以生殖系统的改变最明显, 尤其是子宫。整个妊娠期临床上分为 3 期: 孕 12 周以前, 即孕 3 个月以前, 称为早期妊娠; 孕 13~28 周, 即孕 3~7 个月, 称为中期妊娠; 孕 28 周以后, 即妊娠 7~10 个月, 直至分娩, 称为晚期妊娠。

早期妊娠的最早反应一般在停经 6 周左右, 开始出现恶心、呕吐、神疲乏力、嗜睡、择食、胃脘不适等消化道症状。早孕反应在妊娠 12 周后逐渐消失。子宫逐渐增大, 呈球形, 由于激素的作用, 子宫肌壁厚度减少, 子宫充血、变软, 宫颈变蓝, 外阴及乳头乳晕色素沉着, 乳房发胀。由于子宫增大压迫膀胱, 会出现尿频症状。

中期妊娠时, 胎儿继续增大, 腹部逐渐膨隆, 宫颈峡部变长, 阴道分泌物增多, 乳房增大, 并能挤出少量乳汁, 乳晕着色加深。在妊娠 18~20 周时, 可听到或触到胎动或闻及胎心音。面部可有色素沉着。

晚期妊娠时, 孕妇呈现特殊的体型。腹部更加膨隆, 胎体已相当发育, 经母体腹壁可摸清胎头、胎臀、躯干和四肢, 子宫较敏感, 常出现不规则宫缩。妊娠后期巨大的子宫压迫静脉, 可引起下肢水肿以及静脉曲张。

另外, 孕期由于孕早期红细胞增加不足, 可发生相对性贫血, 心脏负荷加重, 可使原有心脏病患者在孕 32 周左右诱发心衰; 因子宫增大, 使膈肌上抬, 孕妇可感觉到呼吸困难。由于雌激素的影响, 孕妇常有牙龈增厚, 易出血, 由于缺钙, 常有牙齿松动。孕妇胃肠道张力减低, 蠕动减慢, 易有腹胀、便秘、痔疮等不适。

5. 产褥期

产褥期是指产妇在分娩后, 生殖器和全身逐渐恢复时期, 约 6~8 周。此阶段主要的生理变化是生殖道, 尤其是子宫内膜创面的愈合。产后 2 周内因子宫尚未恢复正常大小, 下腹可触及包块。产后 6 周左右, 子宫才能恢复到正常大小。产后恶露分为血性恶

露、浆液性恶露以及白色恶露。正常恶露血腥味，不臭，血性恶露持续 3~5 日，以后逐渐成为浆液性淡红色恶露，2 周左右变为白色，约 3 周干净。产后乳腺开始泌乳，泌乳的长期维持主要是依靠新生儿反复的吸吮乳头；乳汁分泌量则与乳腺的发育、产妇的营养、健康状况、情绪等有关。

由于妊娠期贮留在体内的水分，在产褥期迅速排出，故产后尿量增多。妊娠期膀胱受压时间过长，可导致膀胱功能失调，引起产后尿潴留。产后 1~2 日内，由于分娩损伤以及出血，可有轻微的发热、自汗等表现，一般短时间内会自然消失。产后数日内，子宫尚未恢复正常大小，常有阵缩，下腹出现轻微阵痛。产后若子宫内有组织物残留或子宫收缩乏力，可引起恶露不绝；长期的阴道流血易致感染，引起产后发热。产妇产后抵抗力的下降易引起产后产褥感冒、产褥中暑、尿道感染等疾病的发生。

6. 哺乳期

产后 1~2 日的乳汁呈浑浊淡黄色，极易被婴儿消化吸收，富含蛋白质和抗体，称为初乳。产后 12 小时便有乳汁分泌，新产妇一般产后第 2 日可以挤出初乳，约持续 7 日后逐渐变为成熟乳。成熟乳在产后第 3~4 日后开始分泌，乳汁呈白色，每日分泌量可达 1 000~3 000 毫升。母乳营养丰富，易消化，并有抗病能力。分娩后 30 分钟内可令新生儿吮吸乳头，以刺激乳汁尽早分泌，让婴儿吃到免疫价值极高的初乳，增强抗病能力，促进胎粪排出。同时促进母亲子宫收缩，减少出血，尽早建立母子感情联系。

母乳喂养提倡按需哺乳，即按婴儿的需要哺乳，不规定哺乳的时间和次数，婴儿饥饿时或母亲感到乳房充满时就哺乳。一般每次哺乳时间 10 分钟左右，最多不超过 15 分钟，以免乳头浸软皲裂。母乳是产妇气血所化。在哺乳期要使产妇保持精神舒畅，营养充足，乳房清洁，按需哺乳。哺乳时限，纯母乳喂养 4~6 个月后，边喂母乳边加辅食，12~24 个月是婴儿断乳的适当月龄，最好在秋凉和春暖的季节进行。大多数药物可经母血进入乳汁，故哺乳期

间用药宜慎重。

母亲哺乳方式不正确会导致对母亲乳房的刺激不足，引起母乳分泌不足。乳汁分泌过多，哺乳后未能及时排空乳房或乳头皲裂引起感染，则易导致急性乳腺炎的发生。

7. 更年期

又称为绝经期，是女性的生殖功能由旺盛转向枯萎的过渡时期，是一个必经的生理过程。更年期发生在40~50岁左右，多在47~48岁，但个体差异很大，与月经初潮、婚否、孕次以及患有某些疾病有关。更年期的基本生理变化是卵巢分泌激素功能减退以至完全消失。下丘脑—垂体—卵巢轴的活动失调，主要表现为生育能力和性生活能力下降，月经不规则停止，继之性器官进行性萎缩和衰老。多数妇女通过神经系统和内分泌系统的调节和适应，得以保持健康，顺利度过更年期。但亦有不少妇女可在此时出现或轻或重的以植物神经系统功能紊乱为主的症状群，即更年期综合征，从而影响正常生活和工作。更年期综合征的主要症状包括月经和生殖道改变、血管舒缩综合征、精神症状、尿道症状、皮肤和毛发的变化、骨与关节症状以及心血管病变等。

更年期妇女还应特别警惕各种肿瘤的发生。因卵巢功能低落，而脑垂体功能往往暂时出现亢进，又由于卵巢不能有周期的分泌雌激素及黄体酮，只能产生单一的雌激素，对靶器官子宫及乳房等长期刺激可导致肿瘤。此外，随着年龄的增长，新陈代谢减慢，各个器官的细胞易不规则地生长，而有发展为肿瘤的趋势。身体各部位肿瘤的发病率都在增多，例如肺癌、宫颈癌、乳腺癌、子宫内膜癌、卵巢肿瘤等。

8. 老年期

此期又称为围绝经期。此期，卵巢及内分泌功能衰退，月经停止，生殖器官萎缩，阴阜、阴唇下脂肪消失，阴道黏膜变光滑而失去弹性，阴道穹隆变窄小，子宫萎缩，生殖功能完全丧失。

由于雌激素的缺乏，阴道局部抵抗力减弱，易受感染而引起老