

巧吃治疗妇幼疾病

曾令禄 编著



科学技术文献出版社

巧吃治疗妇幼疾病

曾令禄 编著

科学技术文献出版社

1233901

(京)新登字130号

图书在版编目 (CIP) 数据

巧吃治疗妇幼疾病/曾令禄编著.-北京:科学技术文献出版社, 1994

ISBN 7-5023-2401-1

I.巧… II.曾… III.①妇产科病-食物疗法②小儿疾病-食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (94) 第09400号

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号 邮政编码 100038)

中国科学技术信息研究所重庆分所印刷厂印刷 新华书店重庆发行所发行

1995年3月第1版 1995年3月第1次印刷

787×1092毫米 32开本 7印张 150千字

科技新书目: 339—108 印数: 1—4000册

定价: 4.70元

内容简介

本书详细介绍了26种常见妇幼疾病的食疗良方1100条，内容丰富，通俗易懂，简便易行，疗效可靠，很有实用价值。内容分为三部分：第一部分为月经不调、痛经、不孕等14种常见妇科疾病的食疗良方；第二部分为小儿营养不良、咳嗽、厌食、腹泻等12种常见儿科疾病的食疗良方；第三部分为各种食物、药物的科属、性味、功用和主治。

本书适合广大群众，中医业余爱好者以及患病者阅读，一般医护人员也可参阅。

中區食療防病治病，
強身壯體有益健康。

吳昌岳
七月

普及中國食療
增進婦幼健康

馬濱珠

一九九三年
十月

序

“民以食为天”，食物是烹饪的基础原料，不单单可用以充饥，更重要的是通过食用吸取其营养成分，达到祛病强身，延年益寿的作用。早在3000多年前孙思邈曰：“凡欲治疗，先以食疗”。经过自古到今的生活实践，形成了以中医理论为指导，通过饮食防治疾病的一门科学——中医食疗学。

曾令禄副主任医师所著“巧吃治疗妇幼疾病”一书共分三部分。第一部分提供了月经不调、痛经、不孕等14种妇科常见病食疗便方720剂。第二部分介绍了小儿营养不良、遗尿、咳喘等12种儿科常见病食疗便方380剂。第三部分列举了食物、药物的品种、性味、功用和主治，提供了食物治病的依据。

本书有三个特点。第一，在妇幼保健方面介绍了许多合理简便易行的食疗方法。如：油煎鸡蛋加蜂蜜，每晨吃一次，连服2—3月可防治小儿咳喘。花生米炖猪蹄治产后缺乳等早已为民间所用。第二，食疗方是用相宜的食物来调治疾病和控制疾病的发展，以及促进身体的康复。如月经不调、更年期综合征吃枸杞蒸甲鱼；小儿自汗吃鳅鱼汤；体虚痛经服归芪酒等都属于治疗范畴。第三，用于体虚及病后补养。中医认为疾病的产生是由于阴阳失调而造成。阳虚的寒体寒症用热性、温性的食物来治疗。痛经吃椒姜羊肉汤，小儿遗尿服黑豆炖狗肉。阴虚的热体热症用寒性、凉性食物。月经过多吃

生地白萝卜汁，小儿厌食吃梨粥。其内容包括单一食物独用和多种食物配合药膳（药膳是在食品中加入某些中药烹制而成）。食物治疗和药物治疗相比，食疗副作用较少或没有；长期服用效果显著；能供给人体所需的多种营养物质和热能；提高人体抗病能力和促进康复。这些方面恰是药物治疗所不及的。在药疗时食疗应作为很必要的辅助措施。

本书方药具有简、便、廉、验等特点，可照本宣科，拿来就用。本书对医者可开拓思路，汲取精华，提高疗效；对患者可防病健身，大有裨益，不失为广大妇女儿童健康之益友。

重庆市中医研究所 张 进

1993年初冬



前 言

祖国医学，是一个伟大的宝库，“食物疗法”又是宝库中的一颗璀璨的明珠，她为炎黄子孙的健康作出了独特的贡献。

自古以来，就有“医食同源”的说法。食物可以药用，药物也可以食用，两者之间，很难划分界限。无论瓜果蔬菜，粮油肉蛋，凡是能吃的东西，都可以当作药用，可起到防病治病、养生健体、延年益寿的作用。“食物疗法”具有取材方便，容易掌握，使用安全，疗效可靠，花钱少，不出家门便可自疗等优点，几千年来，它深受广大人民群众欢迎。

在国际上，“中医热”、“中药热”持续升温，“人类要回归自然”，“从自然界寻找祛病延年的药”便成为当今世界医药发展的一个新趋势。目前，国内外医药界在努力研究开发高效安全的新型化学药物的同时，已把眼光注视到没有副作用的“食物疗法”上来，并取得了可喜的成绩。

今天，我们大力开展对妇幼疾病的防治工作，不断增进母子健康，无疑对民族的兴旺、国家的建设都有着十分重要的现实意义。临床经验已表明，妇幼疾病如能在中西医结合治疗的基础上，再给予“食物疗法”，便能促进早日康复。

作者为了弘扬祖国医学，让“食物疗法”更好地为广大人民群众的健康服务，结合自己临床工作实践，查阅和收集了大量古今食疗文献资料，并将常见妇幼疾病的食疗良方整理

出来，选编成册，奉献给广大读者，以满足群众和基层医务人员需要。

本书共分三大部分：第一部分详细介绍了14种常见妇科疾病的食疗良方720条；第二部分详细介绍了12种常见儿科疾病的食疗良方380条；第三部分介绍了各种食物、药物的科属、性味、功用和主治，以便读者更好地了解食疗良方的依据。

愿这本专科食疗良方成为妇幼疾病患者的良师益友，进入每一个家庭，给她们带来健康和欢乐！

书稿写成后，承蒙四川省中医药学会理事、四川省妇科专委会副主任委员、重庆市中医药学会妇科专委会主任委员、重庆市中西医结合学会妇科专委会副主任委员、重庆市中医研究所妇科主任医师张进审稿并作序；承蒙重庆市中医管理局局长吴昌培，重庆市妇幼保健院院长、主任医师马滨珠等同志对本书题词和热情支持，谨此一并致谢！

由于作者水平所限，书中不妥之处在所难免，敬请广大读者和同道们开诚赐教。

编 者

1993年11月18日



目 录

第一部分 常见妇科疾病的食疗良方	(1)
一、月经不调 (70方)	(1)
二、闭经 (70方)	(11)
三、痛经 (60方)	(20)
四、功能性子宫出血 (70方)	(29)
五、带下 (70方)	(38)
六、妊娠呕吐 (50方)	(47)
七、妊娠水肿 (40方)	(54)
八、先兆流产 (60方)	(60)
九、产后缺乳 (70方)	(68)
十、产后腹痛 (40方)	(77)
十一、产后恶露不绝 (30方)	(82)
十二、不孕症 (30方)	(86)
十三、子宫脱垂 (30方)	(91)
十四、更年期综合征 (30方)	(95)
 第二部分 常见儿科疾病的食疗良方	(100)
一、小儿腹泻 (40方)	(100)
二、小儿营养不良 (30方)	(106)
三、佝偻病 (30方)	(110)
四、麻疹 (30方)	(114)
五、流行性腮腺炎 (22方)	(118)
六、百日咳 (40方)	(121)

七、小儿多汗 (30方)	(127)
八、小儿抽风 (28方)	(132)
九、小儿寄生虫病 (40方)	(136)
十、小儿遗尿症 (30方)	(141)
十一、小儿咳喘 (30方)	(145)
十二、小儿厌食症 (30方)	(150)

第三部分 食物和药物的功能、主治简介.....(155)

(按首字笔划排序)

二画.....	(155)
三画.....	(156)
四画.....	(159)
五画.....	(164)
六画.....	(170)
七画.....	(174)
八画.....	(180)
九画.....	(184)
十画.....	(190)
十一画.....	(195)
十二画.....	(200)
十三画.....	(203)
十四画.....	(205)
十五画.....	(207)
十六画.....	(208)
十八画.....	(210)
十九画.....	(210)
二十画.....	(211)



第一部分 常见妇科疾病的食疗良方

一、月 经 不 调 (70方)

月经不调是妇科最常见的疾病之一,它是指月经周期、经期、经量、经色、经质出现异常改变。月经不调的原因很多,如环境改变、精神刺激、流产多育、经期不洁,以及疾病等都可引起月经不调。中医认为主要与脏腑气血功能的虚实有关,并按临床表现将其分为月经先期、月经后期、月经先后无定期、月经过多、月经过少等几种。月经不调的治疗可在辨证用药的同时,配以食物疗法,有时单用食疗效果也很显著。可选用以下食疗便方。

方1: 韭菜炒羊肝

每次取韭菜150克,洗净,切段;羊肝200克,切片,备用。锅内放油适量,大火烧熟,将切后的韭菜、羊肝放入,急火炒熟,加油、盐、味精各适量即可。每日2次,佐餐食用。月经前,连食5—6天。用于月经先期者。

方2: 生姜炖羊肉

每次取羊肉100克,洗净,切块;生姜15克和豆豉50克用纱布包好。一齐放入砂锅内,加水适量,煮至肉熟烂,去生姜、豆豉,加食盐少许调味即可。每日1次。月经前10天起服,连服3—5天。用于月经后期者。

方3: 当归附山羊肉汤

取山羊肉90克,洗净,再将当归9克、熟附子9克、山药9克用纱布包好,一同放入砂锅内,加水适量煎汤,至肉熟烂,去除药包,加葱、姜、食盐各少许调味即可。每次150—200毫升,每日1次。月经前连服5—7天。用于月经先后无定期者。

方4: 西瓜子散

取西瓜子适量,晒干后研成细末,即可。每次取15克,每日2次(晨起和晚睡前),用开水调服。于月经前连服3—5天。用于月经量过多者。

方5: 当归生地干姜羊肉汤

取羊肉250克,洗净,切成小块,将当归15克、生地15克、干姜10克用纱布包好,一同放砂锅内,加清水和酱油、食盐、料酒各适量,烧沸后,改由文火煨至肉烂,去药包,吃肉喝汤。分2次服。于月经干净后,服3—5天,连用2—3个月经周期。用于月经过少者。

方6: 羊肉苁蓉调经粥

取羊肉100克,洗净,切成小块,肉苁蓉15克,洗净,切片,与粳米适量,一同放锅内,加水适量同煮,肉将熟时,加入食盐、葱、姜等调味,煮熟即可。早、晚分服。于月经干净后服3—5天,连用2—3个月经周期。用于月经过少者。

方7: 木耳石脂散

取木耳30克,炒黄,与赤石脂30克共研为末。每次取药末6克,每日2次。饭前用黄酒送服。用于月经淋漓不尽者。

方8: 鸡血藤煲鸡蛋

取鸡血藤30克,切片,鸡蛋2个,放入锅内,加水适量

煮沸，蛋熟后去壳再煮，至汤剩一半时，去渣，加白糖适量调味即可。每次2个，每日1次。饭前服，吃蛋饮汤。用于月经后期。

方9：益母姜糖水

取生姜30克，放炭灰中烧熟，洗净，取15克，与益母草30克同放入锅内，加水600—700毫升，煎汁约300毫升，兑入红糖1匙，搅匀即可。每次服100—150毫升，每日2次。饭前服，月经前连服3天。用于月经先后无定期者。

方10：芹菜黄花汤

每次取干芹菜50克，黄花菜25克，加水400—500毫升，煎煮至约100—150毫升时，滤取汁即可。每日1次，晨起顿服，于月经前连服3—5天。用于月经先期者。

方11：藕节血余汤

取藕节50克，血余炭15克，加水500毫升，煎煮至约300毫升，过滤取汁即可。每次服100—150毫升，每日2次。饭前服，于月经前连服3—5天。用于月经先期、量多者。

方12：羊肉炖豆腐

取豆腐1块约100克，羊肉50克，生姜25克，切片，放锅内，加水适量炖煮，至羊肉熟烂，去生姜，加食盐少许调味即可。每次服100—150克，每日1次。于月经前，连服5—7天。用于月经后期者。

方13：桂圆红枣粥

取桂圆肉30克，洗净切碎，薏苡仁20克，红枣10—15枚，糯米适量，加水煮粥，至米烂粥熟后，加冰糖适量拌匀即可。每次吃200毫升，每日2次。早晚服，于月经干净后服5—7天，连用3—4个月经周期。用于月经量少者。

方14：艾叶鸡蛋

取艾叶6克，加水1碗，煎至半碗，去渣，加入蛋黄2个调匀煮熟，于饭前温服。

方15：猪肝蒸柏子仁

取猪肝25克，切口，口内装入柏子仁10克，蒸熟吃。

方16：老丝瓜散

取老丝瓜1个，烧存性，研细末，每次取9克，用盐开水冲服。

方17：辣椒根鸡爪煎汤

取辣椒根15克，与鸡爪4只，同放锅中，加水适量煎煮，每日1剂，早晚分服。血止后继续服5—10剂，以巩固疗效。用于功能性子宫出血所致的月经不调。

方18：丝瓜子煎汤

取丝瓜子9克焙干，水煎，加红糖适量，用黄酒少许冲服。每日1剂，分早、晚两次服。用于月经不调的各种症状。

方19：黑豆红糖煎汤

取黑豆30克，红糖30克，加水适量煎汤饮用，每日1次。

方20：菱角煎汤

取鲜菱角250克，捣烂，加水适量煎汤，再加红糖适量冲服。每日1剂。

方21：木耳红糖疗法

取木耳6克焙干研末，以红糖水送服，每日2次。

方22：乌梅蜂蜜膏

取乌梅500克，用冷水泡发，去核，加水适量煎煮。煎20分钟后滤取煎液，再加水煮，共取煎液3次，三次药液合并后继续煎煮至膏状，兑入1倍量的蜂蜜至沸，停火，待冷装

瓶备用。每次取膏1汤匙，以开水冲化服用，每日2次。

方23：西瓜秧红糖煎汤

取西瓜秧30克，红糖30克，加水适量煎汤饮用，每日2次。

方24：月季花鸡血藤煎汤

取月季花15克，鸡血藤30克，加水适量，煎汤饮用，每日1—2次。

方25：冬瓜皮生姜大枣煎汤

取冬瓜皮20克，生姜10克，大枣6枚，加水适量，煎汤饮用，每日2次。

方26：芹菜仙人掌煎汤

取芹菜、仙人掌、红糖各30克，加水适量煎汤饮用，每日2次。

方27：菱角荷叶赤小豆煎汤

取菱角100克，荷叶10克，赤小豆30克，加水适量，煎汤饮用，每日2次。

方28：猪肝枸杞大枣煎汤

取猪肝30克，枸杞15克，大枣10枚，加水适量煎汤，饮汤吃猪肝，每日1—2次。

方29：木耳莲子红糖散

取黑木耳50克，莲子30克，红糖60克，共研末，每次服3克，每日2次。

方30：山楂黑豆生姜煎汤

取山楂、黑豆各30克，生姜6克，加水适量，煎汤饮用，每日2次。

方31：韭菜子小茴香百合煎汤

取韭菜子10克，小茴香3克，百合12克，加水适量，煎