



主编：苏冠群 李秀兰

# 乳腺病 奇效食疗

家庭健康你我他



不见面的家庭医生

## [你身边的医学顾问]



中医古籍出版社

# 系统运用中医药方法治疗乳腺病

宝贝  
唯一网络支持

小精灵 健康卫士

乳房是女性的象征，女性的骄傲。愉快的心情和健康的饮食对于乳房健康很重要。本书遵循“低脂高纤”饮食原则，多吃全麦食品、豆类 and 蔬菜，控制动物蛋白摄入，同时注意补充适当的微量元素。乳房病患者及家属位多参考。

——上海医学院第四医学工作室推荐

**疗效：**治疗效果奇特有效，足不出户既可做自己的家庭医师。

**实用：**有诸多继承祖国医学的食疗方，方便简易，可操作性强。

**易学：**治疗方法简单，治疗成本低廉，患者受益大。

**易懂：**内容翔实，便于理解，按照方子即可自己治疗。

**详细：**500首奇效良方尽在手中，改善健康指日可待。

**温馨：**女人的身体自己管理，最合适你的健康枕边书。

## 重点良方早知道

- ★ 乳房异常早发现
- ★ 食疗菜谱
- ★ 食疗汤谱
- ★ 食疗茶谱
- ★ 食疗粥谱
- ★ 食疗糕点
- ★ 食疗果蔬谱
- ★ 乳房疼痛的防治
- ★ 乳腺病的饮食原则
- ★ 对乳腺病有益的食物
- ★ 怎样预防乳腺增生

策 划：曹波  
责任编辑：石玥 刘娟  
封面设计：两只蝴蝶

ISBN 7-80174-454-3



9 787801 744548 >  
全套定价：125.00元  
(本册：12.50元)

# 乳腺病 奇效食疗

主编 苏冠群 李秀兰  
编委 栗国平 杨大明 张弘 赵亮

[你身边的医学顾问]

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康你我他/苏冠群,李秀兰等编著.—北京:中医古籍出版社,2006.10

ISBN 7-80174-454-3

I.家… II.①苏… ②李… III.家庭保健—普及读物  
IV.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第102010号

家庭健康你我他

乳腺病奇效食疗

苏冠群 李秀兰 主编

中医古籍出版社

(北京东直门内南小街16号 邮编:100700)

新华书店经销

北京小红门印刷厂印刷

2007年3月第一版 2007年3月第一次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:7

字数:150千字

ISBN7-80174-454-3/R·450

全套定价:125.00元(本册:12.50元)

# 乳腺病饮食指南

(代序)

食疗目的在于讲求营养合理、维护人体健康。食疗的目的是根据人们当时的科学认识水平而不断改进的，过去较长时间是以防营养缺乏病为目标，后来逐渐发现营养过剩或不平衡对慢性病的影响问题，就对食疗方面提出了新的要求。

追溯历史，我们引以自豪的是，膳食的雏形，在我国《黄帝内经·素问》中已有记载与反映——“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。这种高度概括，既有了对几种主要基础食物的分类概念，又区别了它们的功能与地位，这种科学的经验总结，至今仍为世人公认。当然那时对营养素并无所知，但这种朴素的唯物辩证主义思想是多么难能可贵，这是中华民族优秀传统文化的见证。而在国际上，食疗作为公共卫生政策的一部分，仅为近百年历史，因为西方医学是以实验研究为基础的，故对食物的选择是基于对营养素的需要。1918年英国推荐儿童食疗必须包括一定量的牛奶，即考虑生长发育时期对蛋白质的需要。20世纪30年代国联提出了最佳的饮食应包含有牛奶、叶菜、鱼、肉、蛋等食物。

我国在 1938 年由中华医学会公共卫生委员会特组织营养委员会制定了“中国人民最低营养需要量”。实际上只包括能量和蛋白质。这个规定的特点，是根据中国人民食物中最大部分是植物类食物，它们比动物类食物消化率低，蛋白质的生物价值也较差，因而将能量和蛋白质的需要量定得较高。对矿物质和维生素，因那时的有关知识与研究还不够，故只提出了应注意钙、磷、铁、碘及维生素 A、B、C、D 的摄取以防缺乏。并列举了奶、蛋、内脏和肉、鱼、绿色蔬菜、马铃薯、水果、大豆等 8 类保护性食物。

根据以上得出结论，饮食的正确与否关乎人们的身体健康，合理的饮食疗法会起到意想不到的作用。这是走向小康的历史阶段的划时代之路，也是 21 世纪初具有历史意义的系统工程。

提起食疗食养，很多人会想起药膳，继而摇头：那东西可不好吃，既没有色又没有香，味道还怪怪的，只可偶尝，不可常食。的确，虽然药膳治病在中国并不是什么新鲜招法，但大多数人还是敬而远之，因为通常的药膳多为药与膳的简单组合，功效比不上喝汤药，味道既奇特又让人难以长期食用，倒不如喝一碗汤药再去吃美食更让人容易接受——一碗药总比一桌药好咽。也许正是这种心理，食疗离人们越来越远。

在中医药理论中，“药”与“食”本是同源的，许多食物本身也是药物。所谓“大毒治病，十去其六；常

毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九”。食物无毒，有以疗疾可达到最理想的疗效。因此，虽然药膳亦属食疗食养的范畴，也不是“药+食=药膳”这么简单的概念，从作为膳食的一方面来说，首先应满足食物应该具有的色、香、味、形、触等基本要求；而从作为药的一方面来说，则应尽量发挥食物本身的功效，并进行合理搭配，辨证用膳。即使需要加入药物，药物的性味也要求尽量甘、淡、平和、无异味，不能因用药就丢了膳。

因此，正确的选配、烹调及合适的膳食与享用者的身心特质相结合，食疗与美味紧密地结合在一起，是一项需要高度技术与高度艺术的工作。在古代，仅有帝王与贵族方可享用这般精致与灵明。

炎黄国医馆馆长、著名内科专家方和谦教授，自幼随父习中医，通读中医经典著作，随父方伯居在京行医出诊，至今行医 50 余年，极为重视中医辨证论治，临床疗效显著。方和谦教授认为：食疗食养是中国饮食文化与中医药文化相结合的产物，厨师调五味，医生亦调五味，既有共性又有不同之处，对食疗的把握即是将二者巧妙地结合在一起，无论是从历史源流、方药构成、制作过程、科学分析各个方面来看，还是从煲、炖、蒸、煮、粥、酒、汁、茶、面点等烹饪技艺来看，它都是饮食与医药的精华所在。

传统饮食疗法侧重于根据食物的“性味归经”来调

节人体阴阳，滋养五脏六腑和预防疾病。因此，食物也根据其“性味归经”而分为了不同的类型。

食物按其“性”可以分为热、温、平、凉、寒五类。我们日常食用的食物中，以平性食物居多，温热者次之，寒凉者最少。

**热性食物：**芥子、鳙鱼、肉桂、辣椒、花椒等。

**温性食物：**糯米、高粱米、栗子、大枣、核桃仁、杏仁、韭菜、小茴香、香菜、南瓜、生姜、葱、大蒜、桂圆、荔枝、木瓜、樱桃、石榴、乌梅、香椽、佛手、鳊鱼、鳙鱼、鲢鱼、虾、海参、鹅蛋、鸡肉、羊肉、狗肉、鹿肉等。

**平性食物：**大米、玉米、花生米、黄豆、蚕豆、赤小豆、黑大豆、豌豆、扁豆、白薯、土豆、芋头、莲子、榛子、芡实、香菇、银耳、黑木耳、白菜、荠菜、大头菜、圆白菜、胡萝卜、洋葱、李子、无花果、葡萄、黄鱼、鲳鱼、青鱼、鲤鱼、鲫鱼、鳊鱼、鳙鱼、泥鳅、鸡蛋、牛奶、牛肉、猪肉、鹅肉、龟肉、鳖肉、鸭肉等。

**凉性食物：**小米、大麦、小麦、荞麦、薏苡仁、绿豆、豆腐、菱角、蘑菇、茄子、白萝卜、冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜、橘子、橙子、苹果、梨、鸭蛋等。

**寒性食物：**苦瓜、西红柿、黄瓜、蕨菜、竹笋、茭白、莲藕、荸荠、甘蔗、柿子、香蕉、桑椹、西瓜、甜瓜、紫菜、海带、蛭肉、田螺等。



食物按其“味”可分为辛、甘、酸、苦、咸五类。五味之中以甘味食物最多，咸味与酸味次之，辛味更少，苦味最少。

**甘味食物：**米面杂粮、蔬菜、干鲜水果、鸡鸭鱼肉类等。

**酸味食物：**西红柿、山楂、葡萄、杏、柠檬、橙子等。

**辛味食物：**生姜、大葱、洋葱、辣椒、韭菜等。

**咸味食物：**海产品、猪肉、狗肉、猪内脏等。

**苦味食物：**苦瓜、苦菜等。

正常饮食应以甘味食品为主，兼以其他四味调和口感。气候寒冷或外感风寒时，可适当增加辛热食物的食用，以祛寒解表。气候炎热或患有热性病时，可适当增加一些苦味或寒性食物，以清热降火。饮食中略佐以酸苦味，可开胃消食。饮食中酌加咸味食品有补肾益精的功效。

所谓食物的“归经”，是指不同的食物分别对机体五脏六腑产生不同的滋养和治疗作用。例如传统养生学认为小麦、绿豆、赤小豆、西瓜、莲子、龙眼肉等归于心经，有养心安神的功效。小米、大米、黄豆、薏苡仁、山楂、苹果、大枣等归于脾经，有健脾益胃的功效。西红柿、樱桃、油菜、香椿等归肝经，有疏肝理气的功效。白萝卜、胡萝卜、芹菜、柿子、生姜、大葱等归肺经，有益肺解表的功效。禽蛋肉类，桑椹、黑芝麻、枸杞子

等归肾经，有补肾益精的功效。传统养生学还将食物分为不同的类型，用于补养的食物主要有以下四大类。

**补气类食物：**大米、小米、黄米、糯米、大麦、小麦、莜麦、黄豆、白扁豆、豌豆、土豆、白薯、山药、胡萝卜、香菇、鸡肉、牛肉、兔肉、青鱼、鲢鱼等。

**补血类食物：**胡萝卜、龙眼肉、荔枝肉、桑椹、血豆腐、动物肝脏、动物肉类、海参、平鱼等。

**补阳类食物：**韭菜、刀豆、豇豆、核桃仁、羊肉、狗肉、鹿肉、动物肾脏、鸽蛋、鳝鱼、海虾、淡菜等。

**滋阴类食物：**白菜、梨、葡萄、桑椹、枸杞子、黑芝麻、银耳、黑木耳、百合、牛奶、猪肉、甲鱼、龟肉、乌贼鱼等。



# 目 录

第一部分 常见的乳腺疾病 .....	1
一、急性乳腺炎 .....	1
二、乳腺囊性增生 .....	1
三、乳腺纤维瘤 .....	3
四、乳腺癌 .....	5
第二部分 乳腺疾病检查及预防 .....	8
一、乳房异常早发现 .....	8
二、乳房疾病的鉴别 .....	10
三、未婚少女分泌乳汁是病态 .....	13
四、乳房胀痛主要有以下原因 .....	14
五、乳腺癌的预防与康复 .....	15
六、产后乳房肿胀的预防及护理 .....	18
七、乳房卫生与保健 .....	20
第三部分 乳腺疾病的饮食原则 .....	22
第四部分 与乳腺疾病有益的食物 .....	25

一、豆类食品 .....	25
二、大枣 .....	26
三、大蒜 .....	26
四、蔬菜 .....	26
五、植物油 .....	27
六、小麦麸 .....	27
七、海藻类食品 .....	28
八、酸奶制品 .....	28
九、红皮水果蔬菜可能帮助防治乳腺癌和 前列腺癌 .....	29
十、鱼类食品 .....	30
十一、各种食用菌 .....	30
<b>第五部分 饮食与癌</b> .....	31
一、饮食与癌的关系 .....	31
二、从饮食上封杀乳腺癌 .....	34
<b>第六部分 怎样预防乳腺增生</b> .....	37
<b>第七部分 频繁人流可能诱发乳腺癌</b> .....	39
<b>第八部分 食疗菜谱</b> .....	41
<b>第九部分 食疗汤谱</b> .....	78
<b>第十部分 食疗茶谱</b> .....	124
<b>第十一部分 食疗粥谱</b> .....	146
<b>第十二部分 验方精选</b> .....	170

## 第一部分

# 常见的乳腺疾病

乳腺疾病主要包括急性乳腺炎、乳腺囊性增生病、乳房纤维瘤、乳腺癌等。



### 一、急性乳腺炎

急性乳腺炎是因乳头破裂或乳汁淤留后，由细菌侵入继发而引起的急性化脓性炎症。常见于哺乳期妇女。早期乳房肿胀，局部硬结，进而红、肿、热、痛，形成脓肿则有波动感，感染表浅者可自行破溃，患侧腋窝淋巴结肿大、压痛。



### 二、乳腺囊性增生

乳腺囊性增生症是指女性以乳房胀痛和乳房肿块为主要临床表现的一种良性增生性疾病。25~45岁间多发。

主要分为两类，一类是乳腺间质增生或腺管内上皮乳头样增生，并伴乳管囊性扩张；另一类是小叶实质增生。病程长短不一，少数也可能恶变。发病原因，一般认为与卵巢功能失调或内分泌紊乱、黄体素分泌减少、雌激素分泌相对增高有关。临床主要表现为乳房胀痛和乳房肿块，有的伴失眠、多梦等神经衰弱症状。乳房胀痛多在经前3~5日，经后胀痛减轻或消失。乳房内肿块见于一侧或双侧，局限于一处或遍及整个乳房。肿块呈结节状，单发或多发，大小不一，质地韧而不硬，与皮肤和深组织间无粘连，常于经后缩小或消失。有的仅有结节感，有时乳头溢出浆液性或黄绿色液体。有些虽然发病后1~2年内自行缓解，但也有不少患者长期反复发作不愈，且易与乳癌相混淆，因此，仍须详加检查与治疗。中医名之“乳癖”，认为系因情志内伤、冲任失调、痰瘀凝结所致，以乳房有形状大小不一的肿块、疼痛，与月经周期相关为主要表现的乳房病类疾病。

乳痛症以乳房痛为主诉，多因自检疑有肿块就诊，本病为乳腺生理性增生的一种表现，由乳腺不完善的周期性改变造成，组织学表现为小叶发育不规则，腺泡或乳管上皮细胞增生，临床应与乳腺纤维腺瘤或乳腺纤维腺病、肋间神经痛相区别。本病发病年龄多在30岁前后，青春期前和绝经后均未见发生，常合并月经紊乱，主要临床表现为单侧或双侧乳房疼痛，一般在经前疼痛明显，经后疼痛减轻或消失。如病情发展，疼痛可逐渐

成为持续性而与月经无关，严重者可影响工作和睡眠。



### 三、乳腺纤维瘤

乳腺纤维瘤是一种十分常见的乳房良性肿瘤，其发病率在乳房肿瘤中居第二位。它好发于 18~30 岁的青年女性，尤以 20 岁左右的未婚女青年最为多见。其主要症状是以乳房内出现圆形或椭圆形肿块，大小在 1~3 厘米。中医古籍中将乳腺纤维瘤称为“乳癖”，形象地将肿块比喻为“形似丸卵，小者如丸，大者如卵”是非常恰当的。它的质地坚硬且有韧性，虽然内有突起不平的结节，但瘤的表面光滑，与周围乳腺组织界限清楚，可向四周推动，不与皮肤及周围组织粘连。此瘤大多为单发，有 15% 左右为多发，甚至两侧乳房同时或轮流出现，其中又以乳房外上方最为常见。

乳腺纤维瘤的另一个症状特点是不痛也不痒，即使用手指按压也不会感到疼痛。由于它的外面有层包膜，与乳腺大导管不相通，所以一般没有乳头出血及其他液体溢出，也不会出现腋窝淋巴结肿大，肿块大小与月经周期无关，这是与乳腺小叶增生鉴别的一个重要方面。

至于乳腺纤维瘤的发病原因，一般认为与女性体内雌激素分泌多寡有关。女孩子到了十一二岁乳腺即开始发育，十三四岁月经来潮，这时卵巢功能逐渐旺盛起来，

体内分泌的雌激素增多，致使乳房增大、乳晕颜色变深。但若雌激素分泌过多，乳腺组织在雌激素刺激下，腺泡和导管就会出现生理性改变。尤其是部分乳腺组织对雌激素的敏感性较高，乳腺内的腺体、结缔组织就会形成纤维瘤。

也许有人会问：同样处于青春期内分泌分泌的旺盛时期，为什么有的女青年会发生纤维瘤，而有的人却不会发生呢？这是因为每个人的乳腺组织对雌激素的敏感性存在着个体差异的缘故。因此，体内同样的激素含量水平，可以有不同的结果。20岁左右的女青年卵巢功能旺盛，雌激素反应活跃，所以乳腺纤维瘤的发病率高。

乳房是受内分泌支配的器官。青春期开始后，由于性激素分泌旺盛或紊乱，容易产生乳房疾病。为了使自己能够及时发现乳腺纤维瘤，这里向广大女青年介绍一种简便的检查方法，具体步骤是：脱去上衣，在明亮的光线下面对镜子，身子取坐位，放松，双手自然下垂。自己先观察一下两侧乳房是否对称，两侧乳头高度是否一致，然后以两乳头为中心，划一道“十”字，按外上、外下、内上、内下、正中（乳头）顺序轻轻触摸。注意手掌放平，用四指按摩搓揉。记住不要用手抓捏，以免将抓捏起的乳腺组织误认为肿块。倘若检查时发现了肿块，则应及时到医院请医生作进一步诊断和治疗。





## 四、乳腺癌

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤，据国内统计其发病率为 23/10 万，且呈增高趋势。发病年龄以 40 ~ 60 岁居多，其中 40 ~ 50 岁更多见。临床表现肿块大小不一，小者如豆粒，大者可数厘米或更大，质地较硬，表面不光滑，与周围组织分界不清。靠近乳头乳晕的癌肿侵入乳管时，可使乳头下陷或偏斜。晚期乳房皮肤水肿呈“橘皮样”，肿块侵及胸壁肌肉而不易推动，如侵及皮肤肿物破溃形成溃疡，并可有恶臭味。如癌肿转移至腋窝，可触及淋巴结肿大。

在人类癌症中，由营养因素而引起的妇女癌症约占 50%，其中乳腺癌是公认的与饮食密切相关的恶性肿瘤之一。研究表明，乳腺癌的发病与体内雌激素水平有关。雌激素浓度越高，发生乳腺癌的危险也越高。因此在妇女的日常饮食中，如果能增加一些可以降低雌激素浓度的饮食，就可以有效地减少乳腺癌的发病。尤其对已经确诊为乳腺癌的妇女，如果在手术、放疗、化疗之后适当增加可以降低体内雌激素水平的食品，就可能防止乳腺癌的复发和转移。

科学家对数千名更年期前患有乳腺癌的妇女进行调查显示，出生时身高、体重、头围等过大的女性比其他女性更容易在进入老年期前患有乳腺癌。