

饮食新概念丛书

妇女四期 饮食宜忌

主编 陈如英 顾问 王 水



江苏科学技术出版社

饮食新概念丛书

妇女四期饮食宜忌

陈如英 主编

王 水 顾问

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇女四期饮食宜忌/陈如英主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2001. 9

(饮食新概念丛书)

ISBN 7—5345—3393—7

I. 妇... II. 陈... III. 妇女—饮食卫生
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048543 号

饮食新概念丛书 妇女四期饮食宜忌

主 编 陈如英
顾 问 王 水
责任编辑 钱路生

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 扬州鑫华印刷有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32
印 张 8.5
字 数 210 000
版 次 2001 年 9 月第 1 版
印 次 2002 年 1 月第 2 次印刷
印 数 5 001 - 10 000

标准书号 ISBN 7—5345—3393—7/R·589
定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

参加编撰人员

高庆余 高宁宁 周秀芹 张涛石
陈星如 陈世青 陈如英 蒋星五
刘 堃 张寿山 陈 一 陈如年

12/25/01

前 言

一个人的成长,从胎儿、孕育、哺乳到成人一系列的过程无不与母亲有密切的关系,更重要的是妇女是建设国家、推动社会文明进步的重要支柱。因此,保证妇女的健康,美化妇女的生活有极其深远的意义。

祖国医学历来重视妇产科学的发展,早在春秋战国时代,我国已有妇产科专门医生秦越人。随着时间的推移,以后各个历史时期妇科医著层出不穷,例如,汉代张仲景的《金匱要略》,隋代巢元方的《诸病源候论》,明清代代的《妇人大全良方》、《万氏女科》、《医宗金鉴·妇科心法》等等。祖国医学中的妇产科学,是祖国文化遗产伟大宝库的一部分。

妇女经期、孕期、产期及更年期称为妇女四期。经期又分经前期、经期、经后期,此期需注意经的色、质、量、周期、有无腹痛等情况。同时要注意防过食辛辣而致出血过多,或食寒凉过度而闭经或腹痛或愆后;防七情内伤而致月经后期、经前乳胀、月经过少等。10月怀胎期间,忌跌仆伤胎堕胎;忌服堕胎的药物食物(参看妊娠禁忌);忌服辛辣香燥耗气伤血之品;养血保胎为要。产前宜凉,多吃新鲜蔬果。产期因失血过多,以补血为主,多吃当归、桑葚子、红枣、桂圆、猪肝、腰子等;必须静养避风,保持良好心情;多喝汤水,使乳汁畅通;坚持母乳喂养,以提高人口质量;注意个人卫生,慎防产期感染。产后防便秘、尿失禁,体虚汗多要避风;产后宜温,不下冷水,防关节痛、腰酸痛、肩痛等。多吃温补之品。

妇女有独特的生理特点,尤其是经期、孕期、产期易产生疾患,又不能随使用药。因此食物疗法尤显重要。根据中医的药食同源

理论,食疗是一种扶正祛邪、重在治本的调治方法,特别对妇科疾病有广泛的实用性。本书是针对妇女经、胎、产等不同的生理时期和相关病症的食疗方法、原则、注意事项等进行通俗易懂的论述,只要有普通文化水平的人都能读懂。而且方法简易有效,材料取之方便。所以本书实用性、可操作性强。

但由于本系列丛书内容较多,时间较紧,当然也由于我们水平所限,难免有不足甚至错误之处,敬请读者和专家们批评指正。

编 者

2001年5月

目 录

一、月经期疾病	1
(一) 月经先期	1
(二) 经行后期	10
(三) 月经先后无定期	13
(四) 经期延长	16
(五) 月经过多	26
(六) 月经过少	30
(七) 经行吐衄	34
(八) 经行头痛	38
(九) 经行泄泻	44
(十) 痛经	49
(十一) 闭经	64
(十二) 崩漏	73
(十三) 经行乳胀	83
(十四) 带下病	87
二、妊娠期疾病	104
(一) 妊娠恶阻	105
(二) 妊娠腹痛	113
(三) 妊娠心烦	117
(四) 妊娠肿胀	119
(五) 妊娠咳嗽	125
(六) 妊娠小便不通	128
(七) 妊娠小便淋痛	132
(八) 胎死不下	134
(九) 难产	138

三、产褥期及产后病	143
(一) 胎衣不下	143
(二) 产后腹痛	146
(三) 产后血晕	149
(四) 产后恶露不下、不绝	152
(五) 产后发痉	155
(六) 产后发热	158
(七) 产后大便难	163
(八) 产后小便频数与失禁	166
(九) 产后小便不通	169
(十) 产后缺乳	172
(十一) 产后乳汁自出	175
(十二) 胎漏、胎动不安、堕胎小产	179
(十三) 先兆流产	184
(十四) 习惯性流产	190
四、妇女更年期综合征	195
五、妇科杂症	215
(一) 不孕	215
(二) 妇女外阴瘙痒	233
(三) 子宫脱垂	236
(四) 脏燥	245
附录一 中药常用加工方法与作用	248
附录二 常用中药别名录	251
附录三 食物常见异名录	254

一、月经期疾病

(一) 月经先期

正常月经周期为 28 天左右。若月经提前 8~9 天,甚至一月两至,连续 3 个月经周期均如此,则为经行先期。月经先期主要是气虚和血热所致。血热则迫血妄行,气虚则冲任不固,气不摄血。治疗以清热,或益气固冲。

食疗原则:食疗不宜大苦大寒之品以攻伐生气,不宜过于温燥峻补,如兼有瘀血实证,不宜破血而要和平。

药疗和食疗均按辨证分型进行,或补或泻,或清或养。

1. 血热型

(1) 阳盛血热型 月经先期量多,色深红或紫,质稠;心烦胸闷,口干尿黄,大便干结,舌红苔黄;脉数等。治宜清热凉血调经为主。

(2) 肝郁血热型 月经先期量多或少,色紫红,或有血块,伴少腹胀痛;胸闷胀,乳胀,心烦,口咽干苦,舌红,苔薄黄;脉弦数。治宜清肝解郁调经为主。

(3) 虚热内生型 月经先期,量少,色淡,质稠;颧红口干,手足心热,舌红少苔;脉细数。治宜养阴清热调经为主。

2. 气虚型

月经先期,量多,色淡,质稀;神疲乏力,纳少倦怠,便溏,舌质淡,苔薄白,舌体胖大,边有齿印;脉细弱。治宜补气摄血调经为主。

总之,饮食宜清淡,忌大寒大热;调节情绪,勿郁勿怒;特别关注月经量的改变,以防崩漏。

食疗方

方1: 参芪鸡眼汤:

用料: 吉林参6克,黄芪30克,鸡肉150克,龙眼肉10克,陈皮5克,红枣5枚。

制作与服用: 煎服。1日1剂,煎2次服,每次200毫升。

本方补气健脾、摄血调经,适用于月经周期提前,经量过多,色淡,质稀,神疲肢倦;小腹空坠,纳少便溏;舌质淡,脉细弱;或兼心悸怔忡,眠差梦多等。月经先期属于脾气虚弱,统血失司者。

注意:① 本方宜用于气虚者。对量多、色紫、质稠的月经先期实热型患者不宜用。② 夏季服用,应酌情减少用量,尤以龙眼肉不宜多用。③ 病情轻浅者可用党参20克代吉林参。④ 服用期间忌食生冷之物。

方2: 归芍郁金汤:

用料: 白芍15克,当归10克,郁金12克,素馨花3克,兔肉100克,陈皮5克,红枣5枚。

制作与服用: 将兔肉洗净,斩块;其余用料洗净。将全部用料放入锅内,加清水适量,文火煮1.5~2小时,加食盐调味。饮汤吃肉,一天之内服完。

本方疏肝解郁,清热调经。适用于月经提前,经量或多或少、色紫红、有块,或伴少腹胀痛,或胸闷胀痛,乳房胀痛,或心烦易怒,或口苦咽干,舌淡红,苔薄黄,脉弦略数之月经先期属于肝郁化热者。

注意:① 本方宜用于肝郁化火者,对于量少、色红,舌红干、苔少,脉细数属于肾虚、相火内动者不宜。② 本方以疏肝解郁为主,对于月经先期,舌红,苔黄腻,脉弦数有力属于肝经湿热、正邪俱实者,亦不宜用。③ 忌食辛辣炙烤之品,戒烟酒,调情志。

方3: 地麦黄龟汤:

用料: 熟地黄 20 克, 麦冬 20 克, 山萸肉 10 克, 乌龟 1 只(活, 150 克), 香附 6 克, 生姜 6 克, 红枣 6 枚。

制作与服用: 将龟如常法剖杀干净。其余用料洗净。将全部用料放入锅内, 加清水适量, 文火煮 2~2.5 小时, 加食盐调味。饮汤吃肉, 1 天之内用完。

本方养肾阴, 清虚热、调经。适用于经来先期, 量少、色红、质稠; 两颧潮红, 手足心热, 舌红、苔少, 脉细数之月经先期属肾阴虚, 虚火内扰者。

注意: ① 本方不宜用于月经先期量多、色淡而质稀, 舌淡、苔白滑, 脉细弱之属于脾虚气弱者。② 熟地黄容易滋腻碍脾, 对于脾胃运化功能不良者, 可少佐陈皮 3~5 克以助运化。③ 若无乌龟, 可用活鳖 1 只代替。④ 忌辛辣炙烤及冷冻之品, 戒烟酒, 禁房事。

方4: 二地紫鳖汤:

用料: 干地黄 20 克, 紫草 15 克, 地骨皮 15 克, 鳖 1 只(活, 约 200 克), 陈皮 5 克, 红枣 5 枚。

制作与服用: 将活鳖常法剖杀洗净。其余用料洗净。将全部用料放入锅内, 加清水适量, 文火煮 1.5~2 小时, 加食盐调味。饮汤吃肉, 1 天之内服完。

本方清热凉血调经。适用于月经先期量多、色鲜红或紫, 质稠粘, 或伴心烦, 面红口干, 小便短黄, 大便燥结, 舌质红, 苔薄黄, 脉数之, 月经先期属于阳盛血热, 迫血妄行者。

注意: ① 本方不宜用于经色淡、质稀, 舌淡, 脉细弱属于脾虚气弱者。② 忌辛辣肥腻冰冻之品, 戒烟酒, 禁房事, 调情志。

方5: 丹皮地骨煎剂:

用料: 丹皮 6 克, 地骨皮 15 克, 白芍 1 克, 大熟地 15 克, 青蒿 10 克, 白茯苓 10 克, 黄柏 6 克。

制作与服用：煎服。1日1剂，分2次服。

本方适用于月经先期量多、色紫、质稠之实热型患者。

注意：① 渴甚而舌干者，加玄参、知母清热生津止渴。② 经量多而数日不减者，加黄连、续断清热止血固经。③ 如阴虚血热者，去熟地，加生地、元参、麦冬、阿胶。

方6：当归丹皮煎剂：

用料：当归6克，白芍10克，柴胡10克，白术10克，茯苓10克，甘草3克，丹皮6克，山梔10克，煨姜3克，薄荷叶6克。

制作与服用：煎服，1日1剂，分2次服，每次200毫升。

本方有舒肝理脾，解郁清热之效。适用于月经先期量多、色紫、质稠之实热型患者。

注意：① 方中煨姜辛温，如脉数、舌红、口干者，不宜用。② 如有头晕耳鸣者，重用白芍。③ 胸痞暖气者，去白术，加香附、青皮。④ 经量少而有血块者，加泽兰、益母。⑤ 潮热者，去柴胡，加青蒿、鳖甲。

方7：人参当归煎剂：

用料：人参6克，黄芪10克，当归6克，白术10克，茯神10克，龙眼肉6克，远志6克，枣仁10克，木香6克，甘草3克。

制作与服用：煎服。1日1剂，分2次服，每次200毫升。

本方益气养血。适用于月经先期量多、色淡、质清稀，精神疲倦，气短心悸，小腹有空坠感，舌质淡，苔薄而润，脉虚大无力之气虚型患者。

注意：① 木香行气，虽有舒脾作用，气虚者应减去。② 经多不止，可加血余炭、陈棕炭止涩，牡蛎、龙骨固摄，升麻升提。

方8：乌鸡归芪茯苓汤：

用料：乌骨鸡1只，当归9克，黄芪9克，茯苓9克。

制作与服用：将乌骨鸡宰杀、洗净。将当归、黄芪、茯苓置入鸡腹内用线缝合，放沙锅内加水适量，用小火煮至鸡肉烂熟，去药

渣,调味后食肉喝汤。月经前每日1剂,分2次服完,连服3~5日。

本方健脾益气,摄血固冲。适用于月经周期提前,经量或多或少、色淡红,质清稀,面色萎黄或苍白,神疲乏力,气短懒言,小腹空坠,或纳少便溏,舌质淡,苔薄白,脉细弱。

方9: 棉籽红糖饮:

用料: 棉花籽 250 克,红糖适量。

制作与服用: 煎服,1日1剂。煎2次,每次200毫升内服。

本方健脾益气,摄血固冲。适用症状同方8。

注意: 将棉花籽炒焦黄,研成细末,分10份,月经前每日早、晚各服1份,用红糖水冲服,服用次数视病情而定。

方10: 黑豆参糖饮:

用料: 黑豆 30 克,党参 15 克,红糖 30 克。

制作与服用: 将黑豆和党参加水小火煮熟,弃渣。加红糖稍煮即可服用。1日2次,每次200毫升。

本方健脾益气,摄血固冲。适用症状同方8。

注意: 月经前每日1剂,连服5~7日。

方11: 党参黄芪粥:

用料: 党参 15 克,黄芪 15 克,白术 12 克,炙甘草 6 克,粳米 50 克。

制作与服用: 将前四味药用纱布包好,与粳米共煮粥,去药包。每日1剂,经前连服5日。

本方健脾益气,摄血固冲。适用症状同方8。

方12: 黄芪山药砂仁粥:

用料: 黄芪 18 克,淮山药 15 克,砂仁 5 克,广木香 5 克,糯米 50 克,红糖适量。

制作与服用: 先将前四味药洗净,加水煎煮去渣取汁,再入糯米、红糖共煮稀粥,即食。

本方健脾益气,摄血固冲。适用症状同方8。

方 13: 黄芪圆肉猪肉煎:

用料: 黄芪 18 克, 桂圆肉 18 克, 瘦猪肉 250 克, 姜、葱、盐等调料适量。

制作与服用: 将药洗净。肉洗净、切块, 共煮。大火烧开, 小火慢炖。肉烂去渣可服食。每日 1 剂, 连服 5 日。

本方健脾益气, 摄血固冲。适用症状同方 8。

方 14: 益母枸杞山药汤:

用料: 益母草 30 克, 枸杞子 15 克, 山药 15 克, 鸡蛋 2 个。

制作与服用: 将药、蛋洗净共煮, 蛋熟后去壳再稍煮, 去药渣, 服食。月经前每日 1 剂, 连服 5~7 日。

本方补肾益气固冲。适用于月经提前, 经量或多或少、红色黯淡而质薄; 或伴有腰膝酸痛, 夜尿频多, 舌质淡嫩, 苔白薄, 脉细弱之肾虚不固型患者。

方 15: 鹌鹑核桃煎:

用料: 鹌鹑蛋 12 个, 核桃肉 15 克, 枸杞子 10 克, 番茄酱适量。

制作与服用: 将核桃肉放入盐开水中浸泡, 枸杞子清水泡后上笼蒸 5 分钟, 鹌鹑蛋用小火煮熟后去壳撒上干淀粉。再将鹌鹑蛋与核桃肉放入油锅内炸成金黄色, 把枸杞子、番茄酱及调味品加入即可食。隔日 1 次, 连服数日。

本方补肾益气固冲。适用症状同方 14。

方 16: 寄生菟丝续断粥:

用料: 桑寄生 12 克, 菟丝子 12 克, 川续断 15 克, 糯米 50 克。

制作与服用: 先将前三味洗净, 煎煮 30 分钟后去渣取汁, 再入糯米煮成粥食用。月经前每日 1 剂, 连服 5~7 日。

本方补肾益气固冲。适用症状同方 14。

方 17: 熟地阿胶饮:

用料: 熟地 15 克, 枸杞子 12 克, 阿胶 10 克。

制作与服用: 先将前三味水煎取汁, 再用温开水烱化阿胶, 兑

入药汁中即可饮用。月经前每日1剂,连服5日。

本方补肾益气固冲。适用症状同方14。

方18: 参桂地龟汤:

用料: 党参12克,肉桂5克,熟地15克,龟板12克,狗肉200克,调料适量。

制作与服用: 将药物洗净。狗肉切块,共加水大火煮沸小火慢炖,至狗肉烂,去渣入调料食用。每日1剂,分次服食,连服5日。

本方补肾益气固冲。适用症状同方14。

方19: 四汁蜂蜜粥:

用料: 鲜益母草汁10毫升,鲜生地汁40毫升,鲜藕汁40毫升,生姜汁2毫升,蜂蜜10毫升,粳米100克。

制作与服用: 先用粳米煮粥,熟时,加入上述诸汁及蜂蜜,煮成稀粥即可食用。每日1剂,分2次服完,连服5~7日。

本方滋阴清热固冲。适用症见月经提前,量少或正常、色深红而质稠;两颧潮红,手足心热,或潮热盗汗,心烦不寐,口燥咽干,舌质红少苔,脉细数或弦细而数的月经先期阴虚血热型患者。

方20: 二地粥:

用料: 生地黄50克,地骨皮10克,粳米50克,冰糖适量。

制作与服用: 将前二味加水煎取浓汁,再入粳米和水用小火煮至米熟入冰糖,再煮为稀粥即食。

本方滋阴清热固冲。适用症状同方19。

方21: 地黄甲鱼汤:

用料: 生地黄50克,甲鱼1只(200~500克)。

制作与服用: 将甲鱼宰杀洗净、切块,与生地共煮,小火炖至肉烂,去药渣入调料即食。

本方滋阴清热固冲。适用症状同方19。

方22: 鲜二地猪肉汤:

用料: 鲜生地50克,鲜地骨皮50克,瘦猪肉100克,姜、葱、

盐、味精等调料适量。

制作与服用：将肉洗净切块，与药一同加水煮沸后小火煮 30 分钟，去渣，入调料煮至肉烂熟，即食。每日 1 剂，连服 5 日。

本方滋阴清热固冲。适用症状同方 19。

方 23：女贞旱莲粥：

用料：女贞子 20 克，旱莲草 20 克，粳米 50 克，冰糖适量。

制作与服用：将前二味用纱布包好，加水与粳米同煮至米熟时，去药包加入冰糖，煮成粥即食。

本方滋阴清热固冲。适用症状同方 19。

方 24：生地红糖饮：

用料：制香附 10 克，鲜生地 30 克，丹皮 10 克，红糖 15 克。

制作与服用：将药洗净，加水 400 毫升，煎取 200 毫升，去渣入红糖，溶化后即可饮服。月经前每日 1 剂，连服 5 日。

本方清热疏肝调经。适用症见月经提前，量或多或少、色紫红有块；或少腹胀痛，胸闷胁胀，乳房胀痛，或心烦易怒，口苦，咽干，舌质红，苔薄黄，脉弦而数的月经先期肝郁血热型患者。

方 25：茜根冰糖饮：

用料：鲜桃叶 7 片，茜根 30 克，冰糖 15 克。

制作与服用：将前二味洗净，加水 400 毫升，煎至 200 毫升。去渣加入冰糖溶化后饮服。每日 1 剂，连服 5 日。

本方清热疏肝调经。适用症状同方 24。

方 26：丹栀芍鸭汤：

用料：丹皮 12 克，栀子 6 克，白芍 12 克，老鸭 1 只，调料适量。

制作与服用：将鸭宰杀洗净切块。前三味药洗净用纱布包扎好，加水与鸭共小火炖至肉烂熟，即食。

本方清热疏肝调经。适用症状同方 24。

方 27：黄芩陈皮益母粥：

用料：黄芩 10 克，陈皮 10 克，益母草 12 克，粳米 50 克。

制作与服用：将药放入沙锅内，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣取汁，再与粳米、水共煮成粥食用。

本方清热疏肝调经。适用症状同方 24。

方 28：鲜橘叶饮：

用料：鲜橘叶 50 克，冰糖 20 克。

制作与服用：将前味洗净加水煎 10 分钟后去渣，入冰糖，稍煮至冰糖溶化后即可饮用。每日 1 剂，可常服。

本方清热疏肝调经。适用症状同方 24。

方 29：三地粥：

用料：生地 20 克，地骨皮 15 克，炒地榆 15 克，粳米 50 克。

制作与服用：前三味洗净加水煎 30 分钟后取汁，用汁与米共煮粥食用。

本方清热凉血调经。适用于症见经来先期，量多色深红或紫暗、质稠黏；或伴烦躁，面红口干，小便短黄，大便燥结，舌质红苔黄，脉数的月经先期阳盛血热型患者。

方 30：黄花菜猪肉汤：

用料：黄花菜 50 克，瘦猪肉 200 克，调料适量。

制作与服用：将肉洗净切小块，与黄花菜共入锅，用小火炖至肉烂熟，加调料即可服食。

本方清热凉血调经。适用症状同方 29。

方 31：藕汁牛奶饮：

用料：鲜藕汁 20 毫升，鲜牛奶 250 克。

制作与服用：牛奶煮熟，入藕汁，1 次服完，日 2 次。连服 5~7 日。

本方清热凉血调经。适用症状同方 29。

方 32：生地藕节冰糖饮：

用料：鲜生地 50 克，鲜藕节 100 克，冰糖 20 克。

制作与服用：将前二味洗净，共入沙锅内，加水 600 毫升，煎