

现代健康有约

女性常见病的 中医诊治与食疗

李 雯 编著



● 河北科学技术出版社

现代健康有约

女性常见病的中医诊治与食疗

李 雯 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

现代健康有约: 女性常见病的中医诊治与食疗 / 李雯
编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2005

ISBN 7 - 5375 - 3210 - 9

I. 现... II. 李... III. ①妇产科病: 常见病 - 中医
治疗法 ②妇产科病: 常见病 - 食物疗法 IV. R271
②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 015216 号

现代健康有约

女性常见病的中医诊治与食疗

李 雯 编著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 石家庄北方印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 7.75

字 数 180000

版 次 2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 18.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

序

李雯医师是浙江中医学院 1987 年本科毕业生，现在温州医学院附属二院中医科工作，副主任医师。在跟随本人临证及她自己的临床实践中，勤勉好学，刻苦钻研，追求中医治病之精髓。现为温州市专业技术 551 人才之一，曾在国家及省级医学杂志发表学术论文 20 余篇，主持温州市科技局科研课题 1 项。

妇女的健康关系到我们国家与民族的兴旺，务必予以重视。李雯医师本着实事求是的精神，在工作之余涉足书海，广泛搜集，潜心研究，将深奥的中医经典理论用通俗的语言、生动的形式表现出来，著成《现代健康有约——女性常见病的中医诊治与食疗》一书，可谓深入浅出，独具匠心，足见其为祖国医学发扬光大用心之良苦。

本书沿着女性一生的各个生理时期进行编写，既介绍了女性的生理特点、预防保健及常见疾病的诊疗方法，又介绍了女性进补的知识。一气呵成，有章可循，

功成于中医药事业的发展，实属可喜。余作为一个中医事业的耕耘者，对后学者深表赞叹之余，乐述数言权作为序，与其共勉。

温州中山医院 院长

中国中西医结合学会生殖医学不孕不育研究所 所长
教授、主任医师



2004年8月1日于温州鹿城

前 言

随着现代社会经济的发展、文化水平的提高，群众对生活质量、生命质量也提出了更高层次的要求。“防病治病，预防保健”是人们日常生活的热门话题，医学知识也成为现代生活的必备知识。特别是非处方药的推广，使得百姓可以根据自己掌握的医药知识对一些病痛进行自我预防保健治疗。这样，群众对掌握医疗知识的需求就显得格外迫切。

1987年我从浙江中医学院毕业以来，一直从事中医妇科临床和教学工作。在与患者的交流及与学生的交谈中，常常感觉到人们对中医知识的渴求。中国有五千年的传统文化积淀，中医学是其杰出的代表。她具有天地人为一体的系统、整体的理论体系，博大精深，源远流长。因此，百姓想比较详细地了解中医药知识，往往因为中医书籍的深奥，医学术语的枯燥而难以入手。然而中医药在预防保健、防病治病上确有其独到之处，早在《内经》中就提到“上工治未病”。如何使广大群众能够真正了解中医药这些宝贵的医学知识？因此萌生一个愿望：写一本让大家都能看得懂的中医药知识书籍。

妇女的健康关系到整个民族的兴旺，我们应该加以重视。《现代健康有约——女性常见病的中医诊治与食

疗》编排新颖，采用表格与文字相结合的形式，突出重点，条理清楚，简明扼要，通俗易懂。第一部分根据女性一生各个生理时期编写，包括：生理特点、预防保健、常见疾病的分型、辨证要点、治法及方药、日常调护、饮食调养、常用食疗方等；第二部分介绍四季进补的常识；第三、第四部分编写女性常用滋补中药、滋补中成药、保健食疗方、食物的药性作用等。常见疾病编写内容包括本人临诊最常见的、运用中医中药治疗、疗效较好的妇科疾病，教学中常常被问到的，患者、学生最想了解的中医药知识，以及患者常询问的有关食疗的问题。中医学认为药食同源，合理的膳食对不同体质的个体治疗疾病有一定的帮助。医者有责任告诉患者食物的宜忌。读者阅读这本书，就像请了一位家庭保健中医师一样，随时可以帮助您解答生活中遇到的中医药知识问题。但愿此书能为广大百姓特别是女性同胞所喜爱。

撰书的过程中，得到同仁们的大力支持；书成之际，又承蒙中国中西医结合学会妇产科专业委员会委员、浙江省中西医结合学会生殖医学专业委员会主任委员、浙江省中医药学会妇科分会副主任委员、上海中医药大学曙光临床医学院校外博士生导师、浙江中医学院硕士生导师、美国世界传统医学科学院 PHD 博士程泾老师作序，在此表示衷心的感谢！

李 雯

2004 年 9 月 16 日

目 录

女性各个生理时期

一、儿童期	(3)
(一) 生理特点	(3)
(二) 预防保健	(3)
(三) 常见疾病	(3)
1. 女性性早熟	(3)
2. 婴幼儿外阴炎	(4)
二、青春期	(6)
(一) 生理特点	(6)
(二) 预防保健	(7)
(三) 常见疾病	(8)
1. 原发性闭经	(8)
2. 原发性痛经	(13)
3. 无排卵型功能失调性子宫出血	(16)
4. 经前乳房胀痛	(17)
三、生殖期	(20)
(一) 生理特点	(20)
(二) 预防保健	(20)
(三) 常见疾病	(22)
1. 月经先期	(23)
2. 月经后期	(25)
3. 月经先后不定期	(28)

4. 月经过多	(30)
5. 月经过少	(33)
6. 经期延长	(36)
7. 排卵期出血	(38)
8. 排卵型功能失调性子宫出血	(40)
9. 继发性痛经	(44)
10. 继发性闭经	(47)
11. 经前期综合征	(52)
12. 流产	(56)
13. 妊娠剧吐	(62)
14. 妊娠肿胀	(65)
15. 产后恶露不绝	(67)
16. 产后缺乳	(70)
17. 产后乳汁自出	(72)
18. 子宫脱垂	(74)
19. 带下病	(76)
20. 盆腔炎	(79)
21. 不孕症	(84)
22. 子宫肌瘤	(90)
23. 子宫内膜异位症	(94)
24. 阴道炎	(98)
四、围绝经期	(106)
(一) 生理特点	(106)
(二) 预防保健	(106)
(三) 常见疾病	(107)
围绝经期综合征	(107)
五、老年期	(117)
(一) 生理特点	(117)

(二) 预防保健	(117)
(三) 常见疾病	(118)
老年性阴道炎	(118)

四季养生须知

一、春季养生	(123)
二、夏季养生	(124)
三、秋季养生	(125)
四、冬季养生	(126)

女性常用滋补药和食疗方

一、常用滋补中药	(129)
(一) 补气药	(129)
人参	(129)
蜂乳	(130)
哈士蟆	(130)
乌骨鸡	(131)
荔枝	(132)
蜂蜜	(132)
莲子	(133)
白扁豆	(133)
黑木耳	(134)
大枣	(135)
山药	(135)
芡实	(136)
党参	(137)
太子参	(137)

黄芪	(138)
茯苓	(138)
黄精	(139)
白术	(139)
灵芝	(140)
薏苡仁	(141)
(二) 补血药	(141)
龙眼肉	(141)
枸杞子	(142)
阿胶	(143)
当归	(144)
何首乌	(144)
地黄	(145)
三七	(146)
(三) 补阴药	(146)
银耳	(146)
燕窝	(147)
乌龟	(148)
鳖	(148)
百合	(149)
黑芝麻	(150)
西洋参	(151)
玉竹	(151)
(四) 补阳药	(152)
胡桃仁	(152)
冬虫夏草	(153)
紫河车	(153)
鹿茸	(154)

蛤蚧	(155)
海马	(155)
海参	(156)
鱼肚	(156)
狗肾	(157)
肉苁蓉	(157)
锁阳	(158)
杜仲	(158)
淫羊藿	(159)
二、常用滋补中成药	(160)
(一) 补气方	(160)
参芪片	(160)
黄芪精	(160)
补中益气丸	(160)
灵芝胶囊	(160)
洋参丸	(161)
(二) 补血方	(161)
当归丸	(161)
阿胶口服液	(161)
归芍调经片	(161)
(三) 补气补血方	(162)
归脾丸	(162)
八珍丸	(162)
八珍益母丸	(162)
十全大补口服液	(162)
乌鸡白凤丸	(163)
定坤丹	(163)
生脉胶囊	(163)

女金丹	(164)
(四) 补阴方	(164)
二至丸	(164)
左归丸	(164)
大补阴丸	(164)
六味地黄丸	(165)
杞菊地黄丸	(165)
知柏地黄丸	(165)
麦味地黄丸	(165)
龟甲养阴片	(166)
全龟胶囊	(166)
(五) 补阳方	(166)
右归丸	(166)
五子衍宗丸	(167)
赞玉丹	(167)
龟龄集	(167)
肾宝胶囊	(167)
胎宝胶囊	(168)
杜仲胶囊	(168)
健妇丸	(168)
古汉养生精	(168)
肾气丸	(169)
三、常用保健食疗方	(170)
(一) 补气补血方	(170)
牛肚米粥	(170)
鹤鹑米粥	(170)
牛乳甜粥	(170)
栗子甜膏	(170)

山楂膏	(171)
当归粳米粥	(171)
薏苡仁糯米粥	(171)
红烧羊肉	(171)
木耳大枣汤	(172)
山药莲子薏苡仁粥	(172)
黄芪炖鸡	(172)
酸辣牛肉	(172)
补血羊肉	(173)
首乌延寿蛋	(173)
当归鸡	(173)
党参枣茶	(173)
羊肉黄芪山药汤	(174)
黄鳝参归汤	(174)
桂圆大枣蜂蜜煎	(174)
二白人参	(175)
参芪蒸鸭	(175)
清炖大枣兔肉	(175)
四白粥	(176)
参枣糯米饭	(176)
山药大米粥	(176)
三色母鸡	(176)
清炖黄芪乳鸽	(177)
参芪粳米粥	(177)
(二) 补阴方	(178)
天冬红糖煎	(178)
滋阴龟肉	(178)
花菜炒猪腰	(178)

百合糯米粥	(178)
银耳茉莉鸡肝	(179)
麦冬粥	(179)
黄精冰糖煎	(179)
养荣牛肉	(180)
清炖生地母鸡	(180)
清炖莲子百合猪肉	(180)
沙参梗米粥	(181)
杜仲银耳汤	(181)
天冬梗米粥	(181)
银耳大枣粥	(181)
(三) 补阳方	(182)
鱼鳔猪蹄汤	(182)
羊肉粥	(182)
海参梗米粥	(182)
清炖附菟狗肉	(183)
核桃仁炒韭菜	(183)
枸杞子炖羊肉	(183)
(四) 养颜美容方	(184)
胡萝卜苹果饮	(184)
西瓜菜饮	(184)
葡萄梨饮	(184)
蜜橘饮	(184)
蜜梨汁	(185)
芝麻胚芽饮	(185)
苹果饮	(185)
苹果蜜奶	(185)
桂花茶	(186)

李子蜜奶	(186)
桃李饮	(186)
草莓乳	(187)
蜜桃饮	(187)
橘蛋蜜	(187)
果香蜜	(187)
胶桃黑芝麻糖	(188)
凤卵面膜	(188)
土豆茶叶方	(188)
豌豆面膜	(189)
秋梨面膜	(189)
金橘苹果蜜	(189)
蛋清柚子蜜	(189)
西红柿蜜	(190)
薏苡仁果酒	(190)
木耳散	(190)
净面饮	(190)
冬瓜蜜	(191)
橘子草莓汁	(191)
柠檬面膜	(191)

常用食物的药性作用

(一) 蔬菜类	(195)
芹菜	(195)
包菜	(195)
菠菜	(195)
白菜	(195)
韭菜	(195)

芥菜	(196)
香菜	(196)
空心菜	(196)
油菜	(196)
生菜	(196)
黄花菜	(197)
洋葱	(197)
冬瓜	(197)
冬瓜皮	(197)
南瓜	(197)
黄瓜	(197)
苦瓜	(198)
木瓜	(198)
丝瓜	(198)
茄子	(198)
黄豆芽	(198)
萝卜	(199)
胡萝卜	(199)
豆腐	(199)
西红柿	(199)
土豆	(199)
番薯	(200)
芋头	(200)
藕	(200)
芦笋	(200)
竹笋	(200)
紫菜	(201)
海带	(201)