

50道专门针对女性自我保健的贴心药膳，帮助你
摆脱恼人的小病痛，改善体质，并借由中药膳温和调
理生理功能！

渐渐美
女性丛书

一本 女人 写给女人 的保健书

YIBEN
NÜREN XIEGEI NÜREN
DE BAOJIANSHU

庄雅惠◎著

 安徽科学技术出版社

渐渐美女性丛书

一本女人写给 女人的保健书

庄雅惠◎著



安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1208545

图书在版编目(CIP)数据

一本女人写给女人的保健书/庄雅惠著. —合肥:安徽科学技术出版社,2009.1

ISBN 978-7-5337-4275-1

I. 一… II. 庄… III. 女性-保健-基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 204072 号

版权所有©庄雅惠

本书版权经由如何出版社授权安徽科学技术出版社出版简体版权,

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

一本女人写给女人的保健书

庄雅惠 著

出版人:黄和平

责任编辑:胡静

封面设计:武迪

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号)

出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)3533330

网址:www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经销:新华书店

排版:安徽事达科技贸易有限公司

印刷:合肥华云印务有限责任公司

开本:880×1230 1/32

印张:5.5

字数:148 千

版次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数:5 000

定价:22.80 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

自序

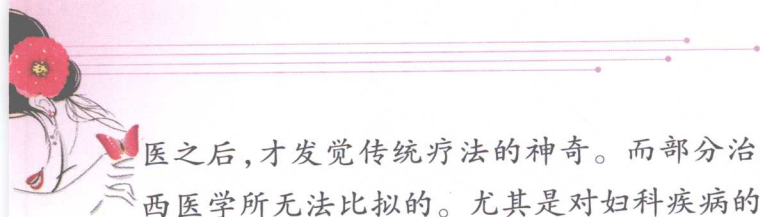
女人要多爱自己一点！

当编辑问我，可否将临床常见的妇女保健观念，与读者一起分享？突然间我发现，这也是门诊中，女性患者最欠缺的卫生常识。此外，伟大的妈妈们，常为了孩子们的健康，不计辛劳寻医就诊，但却舍不得多花些精神与金钱，照顾自己的身体。身为女人与医师，看到这些充满母爱光辉的女性，总希望她们可以多爱自己一点。而爱自己，就需从正确维护自己的健康开始；否则，若自己失去健康，又如何有能力来照顾自己所爱的家人呢？

很多人认为医师不大会生病，每当看到医师在服药时，总会露出讶异的眼神。其实医师的工作场所，往往是病气聚集最重的地方，若缺乏自我保健的能力，怎能抵抗病菌的入侵。因此，每日饮用玫瑰养生茶，成了我强身抗毒的法宝。因为我曾经一度失去健康，所以更深知健康的可贵，也更加珍惜健康了。

记得初经来潮后，几乎每个月都会有生理痛。因此在未学中医以前，一直是服用止痛药来减轻经痛。然而在研读中





医之后,才发觉传统疗法的神奇。而部分治疗的成效,更是西医学所无法比拟的。尤其是对妇科疾病的治疗,因具有天然、无副作用的特点,所以愈来愈受到女性朋友的信赖。

虽然身为医师,却曾因家庭因素而诱发了情绪失调、月经异常及子宫内膜异位症等病,刹那间,我因震惊而清醒,我告诉自己,唯有解除心灵的束缚,才能根本治愈疾病;唯有身体力行,才能面对我的病人;唯有多爱自己一点,才能找回健康。所以我靠着心灵改革和家人、朋友的爱以及中药调理,才一步步地挥别阴影,活出自我。

因此,要想给自己健康美丽的未来,只有一个秘诀,那就是:多爱自己一点!

前言

宁为“健康美丽”的女人

女性在青春期开始月经来潮后,每个月会出现周期性的经期变化。现代社会,愈来愈多的女性不再只是注意第二性征的发育,而是更希望能借由月经周期的变化,来适当调整体质,排出体内毒素,永葆健康与美丽。然而由于没有正确的中医妇女保健观念,又没经医师指导,结果时常引起错服药膳的副作用,严重者还会引起部分疾病的恶化。因此,正确了解保健概念才是养生的首要原则。

在妇科门诊中,常见的问题不外是月经异常、妇科肿瘤、分泌物多、更年期综合征、情绪失调及四肢冰冷等。因常见患者不清楚正确的护理而产生种种后遗症,所以将这些疾病的正确养生法一一论述,以供参考。这些妇科疾病,有些只是器官功能性异常,但有些却是器官病变的前兆。因此,只要出现异常症状,应先经医师诊断治疗,待病情缓解或在医师的指导下,再同时配合药膳,以增强疗效,避免复发。

无论是体质调理、体内环保或是治疗疾病,总须以认识体质为主。虚弱的体质应以补充身体的基本物质为主;而病





气严重者,则应以去除病气为先(体质分型请参考附录一)。这也是想告诉部分认为需要排毒的女性:你真的需要排毒吗?你排对毒了吗?在中医理论中,病气过重则为毒,所以排毒是适用于病气严重的实证体质。但“毒”又可分为热毒、湿毒、寒毒、燥毒、郁毒、瘀毒及食毒,等等。因此,要正确排毒,须先明白体内毒的性质,例如燥、热毒应以寒凉药解除之,寒、湿毒则应用温热药消除之。千万不要盲目地跟着旁人一起排毒。因曾见过热性体质的病人,在经期中以黑糖姜汤来排毒,结果却造成口渴烦躁及经血无法停止的副作用;更有不少妇女,自行购买通便消脂茶来减重,结果造成胃肠功能紊乱及月经失调。所以针对体质,正确摄取适当药膳与食物,为养生第二原则。

当你了解了体质,或跟着医师指示,服用书中药膳时,更须注意不要常吃和体质不合的食物,也就是不要任意对自己的身体“下毒”,例如火热体质者,不应常吃烧烤油炸类等燥热食物;虚弱或寒湿体质者不应常吃生冷冰凉的食物等。如果要时常排毒,还不如不要常对自己的身体“下毒”!而当吃了过多和体质不合的食物,也应立即用相反属性的食物来中和与排毒,例如容易长青春痘的火热体质者,在吃了麻辣锅后,应多喝西瓜汁、西红柿汁或浓茶等寒凉食物来排出热毒。这就是对自己“下毒”后,要记得正确解毒喔!

现代女性,常身兼数职,无论是在职场上或在家庭中,总面临着无形且巨大的压力。若无法适时纾解心中烦闷,而本身抗压性又不高,常易因长期“郁闷”而引起妇科疾病。所以

尽量远离忧郁与烦躁,常保身心灵的放松与悠闲,就可避免“郁毒”上身。

本书提出的服用天数或服用人数,是希望能借以提供有效且安全的药量,希望读者不要任意更改,以免影响疗效。此外,很多人会有药膳要吃多久的疑问,其实只要在医师的指导下,根据体质,服用上品无毒的中药或食物,时刻提供体内欠缺的基本元素,使身体保持阴阳平衡的状态,不仅可防止疾病恶化,也是中医养生抗老、延年益寿的不二法宝。



目次

经期不适篇 1

月经周期的形成 2

何谓正常的月经周期 3

经前综合征 5

痛经 6

保养原则 7

【经前或经期调理药膳】

* 红糖顺经汤 8

经痛外治法 9

* 热敷法 9

* 按摩法 9

* 止痛精油 9

* 止痛按摩膏 9

经后调理 9

【经后调理药膳】

* 一般四物鸡汤 10

* 健胃四物鸡汤 11

* 清凉补血汤 12

平时保健法 13

* 按摩法 13

* 特调精油 13

* 温暖按摩膏 13

* 芳香药浴疗法 13





* 精油沐浴	13
--------------	----

【平时调理药膳】

* 麻油排骨汤	14
* 玫瑰美人茶	15

生殖系良性肿瘤篇

16

子宫肿瘤	17
乳房纤维腺瘤	20
卵巢肿瘤	21
养生法则	23
消瘤药膳法	24

【消瘤药膳】

* 黑豆补血鸡汤	25
* 护乳红烧鱼	26
* 逍遙解郁茶	27
* 当归玫瑰饮	28
* 莲藕银耳红豆汤	29
消瘤外治法	30
* 按摩法	30
* 特调精油	30
* 消肿按摩膏	30

贫血及低血压篇

31

何谓贫血	32
贫血原因	33
低血压	34
保养小秘方	35

【补血药膳】

* 黄芪猪肝汤	37
---------------	----

* 桑葚补血茶	38
* 山药红豆粥	39
【升压药膳】	
* 强心五宝粥	40
* 黄芪人参茶	41
升压按摩	42
白带篇	43
白带成因	44
保健妙法	46
【缓解期适用药膳】	
* 强壮止带茶	47
* 除湿止带粥	48
* 当归排骨汤	49
【发作期适用药膳】	
* 清热止带茶	50
外用浸泡法(解毒止带方)	51
头痛篇	52
临床表现	53
头痛的原因	54
止痛药的副作用	58
保健法	59
中医观点	60
【止痛药膳】	
* 急性止痛茶	61
【平时调理药膳】	
* 三七莲藕汤	62
* 气血双补鸡汤	63



* 天麻鲈鱼汤	64
* 玫瑰麦茶	65
* 促循环茶	66
头部按摩	67
药浴	67
四肢冰冷篇	68
四肢冰冷成因	69
【温暖药膳】	
* 温暖茶	71
* 补血温阳汤	72
* 海参烩白菜	73
* 暖冬酒	74
* 红豆花生汤圆	75
芳香药浴疗法	76
泌尿道感染篇	77
泌尿道感染成因	78
保健法	80
【平时养生药膳】	
* 葛根首乌茶	81
* 五加排骨汤	82
* 薏米红豆粥	83
【发作期药膳】	
* 双花解毒茶	84
* 化石止痛茶	85
骨质疏松症篇	86
分类	87

症状与诊断	89
危险族群	90
养生小叮咛	92

【内服药膳】

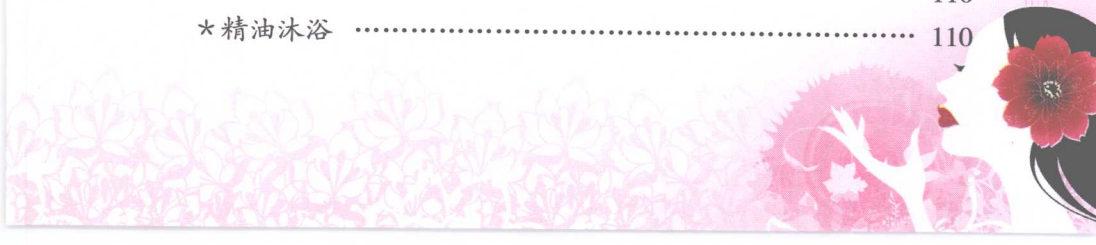
* 红烧小猪脚	93
* 豆腐海参煲	94
* 山药牡蛎煎	95
* 桂圆壮骨冻	96
* 强精固本茶	97
按摩法	98
* 特调精油	98
* 强壮按摩膏	98

更年期综合征篇

更年期综合征	100
使用激素的迷思	103

【内服药膳】

* 强心窈窕茶	104
* 清煮鲈鱼	105
* 补气牛肉面	106
* 红烧五加排骨	107
* 安神止汗茶	108
* 青春果冻	109
外用法	110
* 美颜紧实粉	110
* 身体美白膏	110
* 青春药浴	110
* 精油沐浴	110





精神调养篇 111

何谓焦虑症 112

何谓躯体形式障碍 113

养生法则 114

【养生药膳】

★百合莲子粥 115

★甘麦安眠茶 116

★菊花退火茶 117

★玫瑰解郁茶 118

★甘菊茉莉茶 119

芳香药浴疗法 120

★中药药浴 120

★精油芳香疗法 120

附录一 中医体质分型简介 121

附录二 常见之妇女保健中药材简介 125





经期不适篇

Jinqqi Bushi Pian

当女孩经过青春期的洗礼,成为成熟女性后,随着每个月经期的来临,部分女性会产生程度不一的不适症状,轻微者不影响生活作息,严重者则需居家休息,因而造成生活上的困扰。我们更发现,很多女性,因不了解正常月经周期的定义,而造成不当的护理。因此在本章中,将帮助女性朋友建立正确的认识,并能好好照顾自己的身体。



月经周期的形成

随着女性内分泌系统的发育与成长,在10~12岁,将出现第一次月经,就是初经来潮。在这2年之内,因卵巢功能尚未完全成熟,容易出现种种月经异常现象,此时父母不必过度紧张。但若出现痛经、经血过多、经期过长或严重不适,需就医诊治。此后随着生殖系统渐渐发育成熟,最后形成规则的月经周期与第二性征的正常发育。此后平均每个月,在月经周期的第14天左右,卵巢滤泡会破裂并排出成熟的卵子,因卵子的受孕生命只有1天,而精子在女性输卵管内能生存1~3天,所以排卵日当天或前后数天内,若有精子进入,就有受精的机会。

排卵后的滤泡会开始分泌雌激素,使子宫内膜开始增殖变厚,这就是子宫的增殖期。滤泡排出卵子后会形成黄体,开始分泌黄体素和雌激素,使子宫内膜分泌营养物质,提供受精卵着床时的必需营养成分,这就是子宫的分泌期。

平均在排卵七八天后,若没有受精卵着床,黄体就会开始萎缩,不再刺激子宫内膜增厚,在排卵7~10天后,子宫内膜会坏死剥落,使月经来潮。如果此时已受孕,待黄体萎缩后,胎盘会分泌绒毛膜促性腺激素,维持子宫内膜继续增厚,令胚胎能够继续生长。

何谓正常的月经周期

月经周期是否正常,需考虑周期天数、行经日数、月经血量、经血颜色、经血质地及经期症状等因素,只要其中一项不正常,则为月经异常。正常的周期相隔天数的计算方法,是从月经周期的第1天至下次月经周期的第1天。天数一般为25~35天。但也有2个月、3个月才月经来潮,只要周期规律,亦属于正常范畴。当周期低于21天,则为月经先期;若周期大于35天,且有一直向后拖延的趋势,则为月经后期。

一般行经日数为3~5天,不超过7天为宜。少于3天,则为经期过短;长于7天,则为经期过长。正常月经排血量平均为25~45毫升,通常以第2天为最多,其后则逐渐减少至经净。当经量大于60毫升,则为月经过多,容易引起贫血;若经量少于25毫升,则为月经过少。

月经血是离开血管的血液,正常为暗红色。当经量过多或属热性体质,则为鲜红色;相反,当经量过少或属寒性体质,则经血为异常的咖啡色或棕黑色。二者均属不正常现象。

月经除了包含血液外,还包括子宫内膜碎片、子宫颈黏液及脱落细胞,一般均呈液状,不会凝固,所以没有血块。当经血过多、子宫过寒或气血循环不顺畅,则易出现血块。

引起月经异常的原因很多,在西医理论中,除了单纯的