

女性



补肾食疗方

NÜXING BUSHEN SHILIAO FANG

李志文 李冰冰 主编



金盾出版社

女性补肾食疗方

主 编

李志文 李冰冰

副主编

楚 雨 白 杨 张丽荣

迟玉飞 蔺 姣 司丛旺

冯晓丽 马 赛 吴依龙

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以女性补肾为主题,阐述了肾生理的基本知识,女性肾虚的症状与预防,以及女性补肾饮食中常用的食物与中草药,并介绍了 300 多首补肾食疗方。其内容丰富,科学实用,取材方便,疗效确切,适合广大女性朋友、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

女性补肾食疗方/李志文,李冰冰主编.--北京:金盾出版社,2011.4

ISBN 978-7-5082-6878-1

I. ①女… II. ①李…②李… III. ①女性—补肾—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 028442 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:北京军迪印刷有限责任公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.25 字数:110 千字

2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:11.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

在我国,女性人口约占一半以上,激烈的社会竞争、工作压力和家庭负担,使得女性承担着比男性更重的负担。因此,常常导致她们在身体健康方面出现严重的透支现象,从而引发亚健康状态或疾病。为了更好的指导广大女性保持身体健康,防治亚健康状态和常见病、多发病的发生,编者本着“关爱女性健康,注重以人为本”的宗旨编写了本书。补肾食疗是对女性的身体起到培补肾气,充实机体,美容养颜,瘦身减肥,增强活力,强身健体的作用。俗话说“求医不如求己”,本书中所介绍的食谱具有取材容易,制作方便,可操作性,在品尝美味佳肴的同时,还能收到防病疗疾的作用,可谓一举两得。书中以补肾壮阳,滋阴补肾,阴阳双补三个方面的内容介绍了具有补肾添精,健脾益胃,养心安神,益气补血,美容瘦身功效的食谱,若能经常服食,必然会对身体健康大有益处。

笔者在编写过程中,吸收了近年出版的有关药膳书籍的部分内容,在此特向有关作者表示谢意。同时也向我的恩师、已故国医大师任继学先生生前对本书的指导和支持表示衷心的感谢。

由于水平所限,书中不当之处,敬请读者批评指正。

作 者



一、中医学对肾生理的认识	(1)
(一)肾藏精,主人体的发育与生殖	(1)
(二)肾主水	(2)
(三)肾开窍于耳及二阴	(4)
二、中医学对女性生理的认识	(5)
(一)女性一生的各个阶段	(5)
(二)月经	(6)
(三)妊娠	(9)
(四)产育	(10)
三、肾虚的分类	(11)
(一)肾阳虚	(11)
(二)肾阴虚	(12)
(三)肾阴阳两虚	(13)
四、女性肾虚的症状与预防	(14)
(一)女性肾虚的十种症状	(14)
(二)肾虚的常用治法	(15)
(三)女性特殊生理时期的预防与保健	(16)
五、女性常用的食物及中草药	(19)
(一)女性常用的食物	(19)
(二)女性常用的中草药	(25)
六、女性补肾食疗释讲	(29)
(一)补肾壮阳食疗方	(30)
二仙葱爆羊肉	(30)
枸杞炖牛鞭	(30)

枸杞炖牛尾..... (30)	仙茅煲大虾..... (41)
杜仲烧鸡翅..... (31)	生焖狗肉..... (42)
杜仲核桃仁炖猪腰..... (31)	红烧牛鞭..... (42)
杜仲五味爆羊腰..... (32)	石耳炖鸽子..... (43)
苁蓉炖公鸡..... (32)	当归黑豆炖羊肉..... (43)
苁蓉肉片..... (32)	糖熘羊尾..... (43)
葱烧海参..... (33)	肉苁蓉炖羊肾..... (44)
肉苁蓉焖羊肉..... (33)	红烧鹿肉山药..... (44)
鹿茸炖乌鸡..... (33)	栗子鸡..... (45)
二仙炖乳鸽..... (34)	党参乌鸡..... (45)
桂香腰花..... (34)	枸杞烹大虾..... (46)
金樱子炖冰糖..... (34)	核桃虾仁..... (46)
莲子仙茅炖乌鸡..... (35)	泥鳅炖青虾..... (47)
当鹿炖鸡肉..... (35)	西洋参炖乳鸽..... (47)
续断杜仲煲猪尾..... (35)	鸡块扒海参..... (47)
白果莲子鸡..... (36)	炸熘海红..... (48)
参桂鹿茸鸡..... (36)	板栗炖牛肉..... (48)
杜仲爆羊腰..... (36)	虫草大枣炖甲鱼..... (49)
枸杞牛肉..... (37)	枸杞奶油炖牛肉..... (49)
核桃炒韭菜..... (37)	虫草炖鸽..... (50)
海马童子鸡..... (38)	熘鸡肝..... (50)
枸杞桃仁炒鸡丁..... (38)	虫草鹌鹑..... (51)
虾仁韭菜..... (39)	核桃烧草鱼..... (51)
鹿茸炖羊肾..... (39)	桂圆鸡片..... (52)
韭菜炒猪腰..... (40)	枸杞松子爆鸡丁..... (52)
核桃仁炒腰花..... (40)	枸杞鱼片..... (53)
枸杞炒牛鞭..... (40)	银鱼炒肉丝..... (53)
枸杞炖羊肉..... (41)	葱爆兔肉片..... (54)

清蒸枸杞鸽子..... (54)	壮阳狗肉汤..... (63)
玻璃核桃仁..... (54)	肉桂鸡肝汤..... (64)
炸核桃仁猪腰..... (55)	附片羊肉汤..... (64)
炸麻雀..... (55)	山药羊肉汤..... (65)
二仙羊肉汤..... (56)	鹿茸鸡翅汤..... (65)
参杞胎盘瘦肉汤..... (56)	海马猪脊羊肾汤..... (65)
人参鹿尾汤..... (56)	淮杞牛肾汤..... (66)
栗子猪尾汤..... (57)	补肾猪腰汤..... (66)
海马荔枝牛尾汤..... (57)	苁蓉巴戟鸡肠汤..... (66)
杜仲牛筋汤..... (58)	鹿肉苁蓉羹..... (67)
巴戟仙茅牛鞭汤..... (58)	肉苁蓉粥..... (67)
杜仲羊肾汤..... (58)	鹿鞭粥..... (68)
巴戟羊骨汤..... (58)	鹿角胶粥..... (68)
沙苑莲子陈皮汤..... (59)	海狗肾粥..... (68)
鹿茸羊肾汤..... (59)	狗鞭粥..... (69)
杜仲枸杞牛鞭汤..... (59)	肉苁蓉羊肉粥..... (69)
鲤鱼鱼白汤..... (60)	鹿茸粉粥..... (69)
羊肉鱼鳔黄芪汤..... (60)	杜仲苁蓉粥..... (70)
草果羊肉甲鱼汤..... (61)	苁蓉核桃仁粥..... (70)
鹿茸山药乌鸡汤..... (61)	桂圆核桃杞子粥..... (70)
鹿胶大枣鸡肉汤..... (61)	莲子苁蓉大枣粥..... (71)
牛奶鹿胶汤..... (62)	党参核桃枸杞粥..... (71)
巴戟海龙瘦肉汤..... (62)	莲枣苁蓉粥..... (71)
仙鹿核桃汤..... (62)	茯神莲心大枣粥..... (72)
菟丝子羊脊骨汤..... (63)	苁蓉巴戟羊腰粥..... (72)
羊肾杜仲五味汤..... (63)	
(二)滋阴补肾食疗方..... (72)	
百合炒肉片..... (72)	百合鲤鱼..... (73)

贝母甲鱼..... (73)	桂圆子参炖甲鱼..... (85)
补肾鱼肉..... (74)	核桃杜仲煲猪肉..... (85)
参杞烧海参..... (74)	枸杞子蒸鸡..... (85)
蚕豆杜仲炒腰花..... (74)	山药炖乳鸽..... (86)
炒三丁..... (75)	枸杞桂圆鸡..... (86)
虫草炖鸡..... (75)	牛膝首乌煨鸭子..... (87)
虫草沙参炖龟肉..... (76)	杞子豆腐蒸鱼头..... (87)
茯神冬瓜鸭..... (76)	清蒸白参甲鱼..... (87)
银耳鹌鹑蛋..... (77)	清蒸山药鸭..... (88)
金针菜炒肉丝..... (77)	首乌益寿鸡..... (88)
天麻枸杞炖猪脑..... (78)	首乌煮鸡蛋..... (89)
灵芝炖猪蹄..... (78)	香笋炒杞叶..... (89)
蜂蜜蒸梨..... (78)	天冬玉竹蒸海参..... (90)
虫草枸杞全鸭..... (79)	桂杞虫草蒸鸽蛋..... (90)
沙参炖猪肉..... (79)	芝麻熘带鱼..... (90)
美味双耳..... (80)	地黄蒸乌鸡..... (91)
杏肉银耳..... (80)	枸杞滑熘里脊..... (91)
莲百炖猪肉..... (80)	枸杞炒鸡丁..... (92)
玫瑰莲子泥..... (81)	黄精鸡骨酱..... (92)
虫草山药煲牛骨髓..... (81)	菊花肉丝..... (93)
大枣枸杞鸡..... (82)	益寿银耳汤..... (93)
枸杞炖羊脑..... (82)	牛肉香菇汤..... (94)
桂圆炖牛骨髓..... (82)	干贝猪肉汤..... (94)
桂圆鸡..... (83)	益智汤..... (94)
孔圣枕中鸡..... (83)	银耳鸽蛋汤..... (95)
麦冬枣仁炖乳鸽..... (83)	大枣圆肉花生汤..... (95)
山药桂杞炖牛肉..... (84)	黑豆生地羹..... (96)
猪脊骨炖藕..... (84)	鹌鹑杜杞汤..... (96)

百合乌龟汤..... (96)	加味天冬粥 (106)
鸽肉滋肾汤..... (97)	麦冬生地粥 (106)
党参芡实猪腰汤..... (97)	沙参麦冬粥 (106)
地黄甲鱼滋肾汤..... (97)	百合莲子粥 (107)
虫草沙参金龟汤..... (98)	扁豆芡实粥 (107)
熟地龟胶瘦肉汤..... (98)	鲜奶核桃粥 (107)
补髓汤..... (99)	豆浆粥 (108)
益智强心汤..... (99)	松子核桃小米粥 (108)
龙眼牛肉汤..... (99)	桂圆芝麻小米粥 (108)
参枣老鸽汤 (100)	党参鸡肝粥 (109)
蟹汤 (100)	菊花粥 (109)
羊肝汤 (100)	鸡肝大米粥 (109)
甲鱼二子汤 (101)	菟丝子粥 (110)
熟地洋参首乌煲鸡汤 (101)	河蚌粥 (110)
海马猪脊羊肾汤 (102)	麦冬蛤肉粥 (110)
百合熟地鸡蛋汤 (102)	黑芝麻糊 (111)
首乌鸡蛋汤 (102)	核桃粥 (111)
甲鱼补肾汤 (103)	何首乌粥 (111)
冰糖银耳杜仲汤 (103)	玫瑰芝麻糊 (112)
海参龟版猪脊髓汤 ... (103)	桑葚芝麻粥 (112)
海参鸭肉汤 (104)	地黄粥 (113)
蛤肉百合玉竹汤 (104)	黄精陈皮粥 (113)
蛤蚧麦冬汤 (105)	三乌旱莲糊 (113)
枸杞叶羊肉粥 (105)	百合芝麻粥 (114)
核桃枸杞粥 (105)	芝麻山药粥 (114)
(三)阴阳双补食疗方..... (115)	荔枝莲子粥 (114)
阿胶苁蓉炖猪肉 (115)	苁蓉天冬炖公鸡 (115)

苁蓉枸杞炒肉片	(115)	炸烹麻雀	(128)
虫草枸杞炖白鸭	(116)	银耳茯神鸽蛋	(128)
枸杞杜仲爆羊腰	(116)	鲜蘑鹌鹑蛋	(129)
杜仲桑葚炖猪腰	(117)	炸鹌鹑	(129)
杜仲枸杞烧鸡翅	(117)	雪花核桃泥	(130)
枸杞龙眼炖牛鞭	(117)	笋尖烩鲍鱼	(130)
枸杞苁蓉炖牛尾	(118)	兔肝煎	(130)
仙冬爆羊肉	(118)	玄参炖猪肝	(131)
虫草沙参炖鸡	(119)	花生猪皮冻	(131)
拔丝山药	(119)	蹄花海参	(132)
参芪石斛鸡	(120)	香焖带鱼	(132)
枸杞肉丝	(120)	八珍蒸鸭子	(133)
七宝鸡	(120)	首乌滑猪肝	(133)
滋肾固齿八宝鸭	(121)	鸭肉海参汤	(134)
天麻蒸鲤鱼	(121)	桂圆猪髓鱼头汤	(134)
汽锅乳鸽	(122)	猪肉莲子芡实汤	(134)
牛膝蹄筋	(122)	首乌鲤鱼汤	(135)
菊花炒鸡丝	(123)	雪蛤莲子汤	(135)
黄精党参蒸母鸡	(123)	苁蓉麦冬乳鸽汤	(135)
虫草蒸鹌鹑	(124)	巴戟杞子羊肉汤	(136)
虫草蒸羊肉	(124)	枸杞子鱼鳔羹	(136)
参杞鸡腿	(125)	鸡肝枸杞羹	(137)
参草乌鸡	(125)	太子参银耳羹	(137)
桂圆莲子鸡	(126)	羊肉苁蓉天冬羹	(137)
参茸炖鸡肉	(126)	猪脊骨大枣莲子羹	(138)
参桂海马鸡	(126)	参杞鹌鹑汤	(138)
归参炖母鸡	(127)	地黄核桃猪肠汤	(138)
白参蒸鲫鱼	(127)	杜仲鹌鹑汤	(139)

杜仲牛膝猪骨汤	(139)	桂圆枸杞大枣粥	(147)
枸杞杜仲鹌鹑汤	(140)	地黄太子粥	(148)
枸杞甲鱼汤	(140)	花生山药粥	(148)
黄芪寄生猪骨汤	(141)	莲枣山药粥	(148)
甲鱼滋肾汤	(141)	桂圆桑葚粥	(149)
枸杞黄精猪腰汤	(141)	首乌大枣粥	(149)
沙苑核桃蚌肉汤	(142)	黑芝麻核桃粥	(149)
首乌巴戟兔肉汤	(142)	菊花枸杞猪肝粥	(150)
枸杞猪肉汤	(143)	沙参莲子粥	(150)
茉莉花鸡片汤	(143)	杜仲天冬粥	(150)
茉莉花银耳鸡肝汤 ...	(143)	枸杞芡实粥	(151)
首乌排骨汤	(144)	枸杞苁蓉羊骨粥	(151)
乌鸡虫草山药汤	(144)	枸杞羊肉羊肾粥	(151)
银杞明目汤	(145)	大枣桑葚粥	(152)
苁蓉羊腰天冬粥	(145)	葡萄桑葚粥	(152)
百合枸杞羊肉粥	(145)	人参枸杞子粥	(152)
麦门冬核桃粥	(146)	首乌山楂粥	(153)
天门冬鹿胶粥	(146)	天冬苁蓉黑豆粥	(153)
沙参麦冬核桃粥	(146)	百合桂圆大枣粥	(153)
苁蓉女贞粥	(147)	栗子桂圆粥	(154)
花生大枣黑米粥	(147)	核桃枸杞子大枣粥 ...	(154)

一、中医学对肾生理的认识

中医学认为,肾的生理功能为藏精,生髓,主骨,为生殖发育之源,又主肾气,主水,开窍于耳及二阴,其华在发。详述如下:

(一)肾藏精,主人体的发育与生殖

中医学所说的“精”,是构成人体的基本物质,也是人体各种功能活动的物质基础,它既是生命的原始物质,又是生命活动的物质基础,关系着人体脏腑功能活动和生殖繁衍后代的能力。从来源上可分为先天之精(既生身之本,是构成人体原始物质)与后天之精(来源于饮食的精微);从功能上可分为生殖之精和脏腑之精。先天之精藏之于肾,但必须依靠后天之精的充养,才能发挥作用,精能化气,肾精所化之气,叫做肾气。因此,肾精充足,肾气就旺盛,若肾精不足,肾气也就会随之衰减。

中医学认为,人的生殖能力和生长发育过程,主要是由肾精气所决定的。从幼年开始,藏于肾的精气开始逐渐充盛,所以就有“齿更发长”的变化;当发育到青年时期,肾的精气更加充盛,由此产生了一种叫“天癸”的物质,于是男性就能产生精子,女性就开始按期排卵,出现了月经,性功能逐渐成熟,而具有了生殖的能力;到了老年,肾的精气逐渐衰减,性功能和生殖能力随之减退而消失,从形体上也就出现了衰老的征象。在病理方面,凡是出现生长发育和生殖能力的异常表现,都与肾有着密切的关系。比如某些不育、不孕症,以及小儿发育迟缓,筋骨痿软等。

从阴阳的属性上看,肾精属阴,肾气属阳,所以又称肾精为“肾

阴”、“元阴”、“真阴”，肾气又称为“肾阳”、“元阳”、“真阳”。肾阴和肾阳概括了肾脏生理功能的两个方面，对人体各脏腑起着滋润濡养作用的称为“肾阴”，对人体各脏腑起着温煦作用的叫做“肾阳”，无论是肾阴和肾阳都是以肾气为基础的。肾阴和肾阳在人体内是相互制约，相互依存，维持着相对的动态平衡。当某种原因导致这一平衡状态受到破坏，即可形成肾阳虚和肾阴虚的病理，如肾阴虚亏，既可出现由于滋养作用的肾精亏损，所引起的腰膝酸软无力，目眩、健忘等症状，也可见到阴虚阳亢的潮热盗汗，头晕耳鸣，以及男子遗精，女子梦交等症状；如肾阳不足，既可出现由于温煦生化作用不足所引起的精神疲惫，腰膝酸软疼痛，形寒肢冷，小便频数等症状，也可见到男子阳痿早泄，女子宫寒不孕等生殖能力衰退的表现。

肾阴虚和肾阳虚的本质都是肾的精气不足，所以肾阴虚和肾阳虚二者之间又存在着内在的联系。肾阴虚到一定程度时可以累及肾阳，肾阳亏虚到一定程度时也能伤及肾阴，从而成为肾阴阳两虚证。

此外，还须指出的是，临床上常把肾气亏虚但无寒象或热象的病证称为“肾气虚”，有手足心热的称为“肾阴虚”，有形寒肢冷的称为“肾阳虚”，这是区分肾阴虚和肾阳虚的关键。

（二）肾主水

肾主水的含义，一是前面所说的藏精；二是指肾脏有参与调节人体水液代谢的功能。它的这种功能，主要是依靠肾中阳气完成的。体内的水液代谢，包括两个方面：一是将食物中具有滋润组织功能的津液布散到周身去，发挥其应有的作用；二是将气化作用后的水分排出体外，而这两个方面都要靠肾气的作用，才可能完成。肾气主水液代谢，主要表现为水液的升清和降浊作用，水入于胃，

由脾上输于肺,经肺的宣发肃降,则水下流归于肾,下降于肾的水液,分为清与浊,通过肾阳气的气化作用后,再使清者上升归于脾,由脾布散全身,浊者则下输于膀胱而排出体外,如此循环不息,从而维持了人体水液代谢的平衡。如果肾中阳气不足,气化失常,就会引起水液代谢的障碍而导致疾病丛生。

人体的呼吸虽然是五脏所主,但吸入之气,必须下纳于肾,所以,自古就有“肺主呼气,肾主纳气”的说法。这种肾主纳气的功能,对人体呼吸有着重要的意义。只有在肾气充盛,纳气正常的情况下,才能使脏腑的气道通畅,呼吸均匀。如果肾虚,根本不固,吸入之气不能归纳于肾,则会出现呼多吸少,吸气困难的喘证。

主骨、生髓、通于脑,“其华在发”。肾藏精,髓生于骨中,滋养骨骼。因此,肾精充足,则骨骼的生化有源,骨骼得肾精的充分滋养而坚固有力,如果肾精衰少,则骨髓的化源不足,不能营养骨骼,则会出现骨骼脆弱无力,甚至发育不全。若肾精不足,骨髓空虚,也会出现腰膝酸软,足膝无力的症状,所以用些补肾的中草药,能加速骨的生长,正说明了肾与骨的密切关系。

肾既能主骨且可生髓,而“齿为骨之余”,所以,牙齿也必然有赖于肾精的充养。肾精充足则牙齿坚固,反之,肾精不足就会出现牙齿松动,甚至脱落。

髓有脑髓和骨髓之分,脑髓上通于脑,所以古代医学家有“脑为髓之海”的说法,脑的功能是主精神思维活动,又称为“元神之府”。因为,脑髓有赖于肾精的滋养,所以脑主人体的精神活动,也可以说是肾功能的一个方面。因此,肾精衰少者,除了出现腰膝酸软等症状外,还常常会出现头晕、健忘、失眠、思维迟钝等症状。

精与血又是相互化生的关系,精足则血旺,而毛发的滋养来源于血,所以毛发有“血余”之称。发的营养来源于血,但其生机则根源于肾气。发为肾之外候,发的生长与脱落,润泽与枯槁,与肾的精气盛衰密切相关,人在青壮年时期肾精充足,则毛发光泽,到了

老年肾气虚衰，则毛发会由黑变白或脱落。

(三)肾开窍于耳及二阴

中医学认为，耳的听觉功能依赖于肾的精气充养。因为，肾主藏精，只有肾的精气充足，听觉才会灵敏。如果肾精不足，就会出现耳鸣，听力减退的症状。

所谓二阴，是指前阴与后阴，前阴有排尿与生殖的作用，后阴则有排泄粪便的作用。尿液的排泄虽与膀胱密切相关，但更依赖肾阳的气化，而人体的生殖功能又为肾所主持。因此，出现尿频、阳痿等症状，常常是由于肾阳不足。大便的排泄，虽然通过后阴，但也要受到肾气温煦作用的影响，临床上肾阴不足，既可因阴虚火旺而大便秘结，也可因脾肾阳虚而大便溏泄，正是因为二便的排泄与肾密切相关，所以有“肾司二便”的说法。

二、中医学对女性生理的认识

由于在解剖学上妇女有胞宫、胞脉、胞络、产道、阴户等组织器官，所以在生理上便有月经、胎孕、产褥、哺乳等特点。根据妇女解剖生理和生长发育的特征，随着年龄的增长和机体表现的不同，在其一生中可分为几个阶段。

经、孕、胎、产都是以血为用，而血又赖气以运行，气血是由脏腑所化的，在脏腑中，以肾、肝、心、脾的作用最为重要，气血来源于脏腑，须通过经脉的输注而达到胞宫，其中尤以冲、任、督、带与胞宫有紧密的联系。因此，女性的生理特点必须要以脏腑、气血、经络和一生的各个阶段进行介绍。

(一)女性一生的各个阶段

女性的生理特点，主要体现在生殖系统方面。一般从10岁开始发育，以后逐渐成熟，旺盛，随后又逐渐衰退，结合现代医学的认识，可分为以下5个阶段。

1. 幼年期 女子到10岁，因“肾气”渐盛，所以身体的生长发育很快，乳牙已换成恒牙。卵巢也有分散的卵泡发育，但还不到成熟程度，不排卵，女性特征开始有所显现，到11~12岁时，乳房开始发育而稍稍隆起。

2. 青春期 自月经出现到生殖器官发育成熟的时期，一般年龄在13~18岁。这个时期的特征是身体及生殖器官发育生长很快。中医学认为，此时机体内产生了“天癸”这种物质，促进任、冲二脉充盛，月经开始来潮，这是青春期主要的标志。同时第二性征

出现,腋毛和阴毛生长,肩、胸、臀部下的脂肪增加等,显现出女性特有的体表外形。

3. 成熟期 这一阶段一般从 18 岁开始,是指生殖器官发育完全成熟,功能旺盛的阶段。此时体内的“肾气”已经充盛而稳定,智齿生长,筋骨坚强,毛发秀茂,身体盛壮,精力充沛,卵巢月经周期建立,有周期性的排卵,具有生育的能力,持续大约 30 年。

4. 更年期 一般发生于 45~55 岁,是妇女由成熟期进入老年期的一个过渡时期,此时体内的任脉逐渐亏虚,太冲脉衰少,“天癸”也逐渐减退,卵巢功能由活跃状态变为衰退状态,这一阶段可出现月经周期紊乱,少数妇女还可出现一些全身症状,如面部潮红、心悸、头痛、血压波动等。

5. 绝经期 此期“天癸”由减退而至竭止,卵巢功能进一步衰退,月经停止,绝经以后生殖器官逐渐萎缩,不再受孕。

(二) 月经

1. 月经产生的机制和现象 月是指时间,经是指月水,也就是说,健康女子一般到 14 岁左右月经便开始来潮,这是青春发育期的主要标志。所谓月经,就是每月 1 次,经常不变,信而有期,所以又称作“月信”、“月水”。妇女一生中有月经来潮的时期大约 35 年,到 49 岁左右月经便停止,叫做“绝经”。

月经必须从子宫通过阴道排出,但它的产生,与脏腑功能的正常,气血的旺盛,经络的通畅有密切关系。其中又因肾气的充盛,“天癸”功能的出现,任、冲二脉充盛等相互的作用,才能促使月经按时来潮。女性一般到 14 岁左右月经开始来潮,称为“初潮”。但由于肾气尚未达到充盛平均,初潮后的 1~2 年内,月经周期往往不稳定,以后逐步形成有规律地每月来潮 1 次,一般的周期为 28 天,但周期如在 21~35 天之间,也属正常范围。行经持续时间一