

本书包含以下内容

常见病宜忌食物表

女性美容食疗方

妇科杂病食疗方

产后病食疗方

妊娠病食疗方

带下病食疗方

月经病食疗方

ISBN 978-7-122-11665-9



9 787122 116659 >

定价：29.80元
销售分类建议：大众健康

很老很老的 食疗方



女性篇

大医堂[®] 组织编写



化学工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很老的食疗方. 女性篇/大医堂组织编写. —北京:
化学工业出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-122-11665-9

I. 很… II. 大… III. 女性-食物养生-通俗读物
IV. R247. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第129175号

责任编辑: 肖志明 贾维娜

文字编辑: 王新辉

责任校对: 战河红

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张12³/₄ 字数165千字

2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



前言

有人说：“做人难，做女人更难。”在现代社会中，女性和男性一样承受着工作和生活的双重压力，常常无暇顾及自己的身心健康。另外，有些女性往往只在意自己的外表是否美丽，而忽略了对身体的关爱。

相较于男性，女性在生理上要经历经期、妊娠期、哺乳期、更年期等许多特殊的生理时期，而很多职业女性在经、孕、胎、产等重要的生理阶段都得不到良好的休息，容易受到一些病痛的困扰，久而久之产生“下辈子不要做女人”这样的无奈感慨。其实大可不必，女性生理上的这些“麻烦事”从某种意义上讲，是她们不断走向自我完善的必经之路。每经历一个变化，女性的身心都将步入一个崭新的阶段，而每个不同的阶段，也各自有其令人着迷的独特韵味，所以，作为女性要学会欣赏自己，呵护自己，享受身体与心态发生的改变，去培养并散发出别具一格的“女人味”。

女性爱护自己，要从日常生活的点滴入手，尤其是饮食，千万不能因为减肥等原因而有所松懈。也正是由于女性特有的生理周期和生理变化，养生可以说是女人一生的事业，一定要贯彻到日常生活中，切忌等到问题出现才临时抱佛脚。食疗养生并不是千篇一律的，尤其是女性食疗，要根据每个阶段的特点来选择。比如二十多岁时，虽然是女性一生中最美的时期，体力旺盛、精力充沛，但由于生理原因，这个时期的女性容易出现功能失调性月经紊乱，出现月经周期不规律、经期长短不一、流血量异常等现象，这时就可以选用红糖、山楂、荷叶等药食同源的食材进行调补；三十多岁的女性大多经历了妊娠期与哺乳期，这个阶段尤其要注意“暖身”，防止寒气乘虚而入，诱发疾病，所以饮食上多吃温性食物来温补，少吃或是不吃寒凉食物；更年期也是女性调补的重要时期，在食疗上应

以补肾为本，同时注意健脾、养心，可选择小麦、炙甘草、山萸肉、大枣、豆类食品来配伍组合成药膳，达到预防和减轻更年期症状的目的。由此看来，女性的食疗是和生理变化紧密相连的，这也符合我们传统食疗养生中因时而异、因人而异的调养原则。

本书专为女性朋友们“量身定制”，以通过食疗来改善女性健康、提高女性生活品质为着眼点，选择经、带、胎、产等生理时期的常见病，并根据病因进行详细的分型和介绍，在浩浩典籍中，精心选择出合适的药膳配方，推荐给女性朋友们。不仅提供详尽的制法、用法，还针对药膳配方进行详细的讲解，对食材的功效和配伍，进行了深入的解释，让朋友们可以在享受健康美味的同时，还能够收获更多的健康知识，引发对中医食疗的兴趣。

希望读者朋友们通过对本书的阅读，能够走进祖国博大精深的食疗文化中，并找到适合自己的饮食疗法，吃出健康，吃出美丽！也希望女性朋友们，能够在生理上了解自己、关爱自己；在心理上欣赏自己、呵护自己，从容优雅地度过健康、精彩的一生！

编者

2011年冬

目录

第一章 女性食疗养生概述 1

漫话食疗与女性 2

女性食疗的特点 3

女性特殊时期的食养与禁忌 5

一、月经期的食养与禁忌 5

二、妊娠期的食养与禁忌 6

三、产褥期的食养与禁忌 7

四、绝经期（更年期）的食养与禁忌 8

第二章 月经病食疗方 9

月经不调 10

脾虚气弱型 10

肾气亏虚型 16

肝气郁结型 19

血虚型 13

寒凝血瘀型 17

血热妄行型 21

痛经 23

气滞血瘀型 23

气血虚弱型 27

寒湿凝滞型 26

肝肾不足型 29

崩漏 30

脾气虚弱型 31

肾阳不足型 35

瘀血阻滞型 39

阴虚火旺型 32

血热妄行型 37

闭经 41

气滞血瘀型 41

寒凝血瘀型 44

痰湿阻滞型 45

肝肾不足型 48

倒经 50

阴虚肺燥型 50

气血两虚型 47

肝经郁火型 52



第三章

带下病食疗方 54

脾虚失运型 55

湿热下注型 60

肾阳不足型 58



第四章

妊娠病食疗方 64

妊娠腹痛 65

血虚型 65

气郁型 69

虚寒型 68

妊娠肿胀 71

脾虚水肿型 71

气滞水停型 74

肾虚水肿型 73

妊娠眩晕 76

肝肾阴虚型 76

气血亏虚型 81

气郁痰滞型 79

妊娠呕吐 83

脾胃虚弱型 83

胃阴不足型 86

肝胃不和型 85

胎动不安 88

肾虚型 88

血虚型 91

外伤型 94

气虚型 90

血热型 93

妊娠心烦 95

阴虚火旺型 96

痰多内蕴型 99

肝郁化火型 100

胎漏 101

肾虚型 101

血热型 104

气虚型 103



第五章 产后病食疗方 106

产后缺乳 107

气血虚弱型 107

肝郁气滞型 110

产后腹痛 113

血虚型 113

血瘀型 115

热结型 117

产后恶露不绝 119

气虚失摄型 119

阴虚血热型 121

瘀血阻滞型 122

产后汗症 124

气虚自汗型 124

阴虚盗汗型 126

产后发热 127

感染邪毒型 128

外感型 129

血虚型 130

血瘀型 132

产后便秘 133

血虚津燥型 134

气虚失运型 135

伤食腑结型 136



第六章 妇科杂病食疗方 140

不孕 141

肾虚型 141

肝郁型 143

血瘀型 144

痰湿型 146

子宫脱垂 147

气虚型 148

肾虚型 149

子宫肌瘤 151

气滞型 151

痰湿型 153

血瘀型 154

湿热型 156

更年期综合征 157

气滞血瘀型 158

肝肾阴虚型 159

脾肾阳虚型 161

心肾不交型 162

第七章

女性美容食疗方 164

青春痘 165

肺热型 165

脾胃湿热型 166

黄褐斑 168

去皱 171

美白 174

减肥 177

脾虚湿阻型 177

脾肾两虚型 180

胃热湿阻型 181

气滞血瘀型 183

美发 184

丰胸 189

附录

192

第一章

女性食疗养生概述

漫话食疗与女性

随着社会的发展和人们对健康的重视，食疗已经越来越为人们所推崇。因为“安身之本，必资于食”，食物是人们每天所必需的，饮食疗法能于日常吃喝当中化疾病为无形，这既迎合了人们皆厌药而喜食的心理，又打消了人们对服药的种种顾虑，因此而大受欢迎。

食疗风靡于现代，却非兴盛于现代。我国传统医学讲究“药食同源”，历来对食疗都非常重视，早在周代就已出现了以食疗为主的“食医”，我国最早的医学著作《黄帝内经》中约有一半是食疗方。此后，历代医家还写下了许多食疗专著，提出了“药补不如食补”等观点，并提倡治疗疾病先以食疗为主，如果没有效果，再使用药物治疗。尤其是对于妇产科疾病，特别是孕期女性，医家更是将食疗作为首选。因为用药治疗稍有不慎就可能会对胎儿的生长产生不利影响，而用食疗则可以避免这一弊端，不但可以治疗疾病，还可以保胎、安胎。因此，在历代众多的食疗方中，专门针对女性疾病的食疗方又占了相当大的比重。据有关资料记载，我国最早的中医妇科方就是一个以乌贼、麻雀蛋等为原料的食疗方，这就更加证明了饮食疗法在妇产科疾病方面的普遍性与重要性。

而对于现代女性来说，饮食疗法能被切实地运用于生活当中，除了上述因素外，还有两个比较重要的原因。

第一，饮食疗法能让女性在吃出健康的同时吃出美丽。我们在日常生活中常听人说，吃这个是减肥的，吃那个是美容的，却很少听人说吃药能美白，或者吃药能润肤。因为药物是用来治病的，食物才是用来养人的。美丽靠的是养，而不是治。所以，食疗不仅是女性强身健体、防病疗疾的良方，也是女性美容养颜的“捷径”。根据女性特殊时期的特殊生理、病理特点，服食相应的食疗保健药膳，可以使女性“未病先防，未衰先养”，保持健康的体魄。身体无毒无病，健康由内而外，美丽自然闪现。

第二，饮食疗法简单易行。当今社会，大部分女性不但要像男





性一样上班工作，而且还要承担大部分的家务劳动。在一项夫妇两人均有收入的家庭调查中，妇女承担了81%的买东西、做饭之类的家务，承担了71%的照顾孩子的责任。所以，很多女性都由于太忙而无法照料自己。而食疗的好处是，不需花费额外的时间和精力，只需在调理一日三餐时，有针对性地搭配几味中药，便可达到补益身体、防病治病的目的。这既简单易行，又不会浪费时间，同时还可以省去部分医药费开支，可谓一举而数得。

当然，食疗虽然寄治病防病于三餐，但毕竟大部分都是搭配了中药的药膳，它的组成、制作和服用都是有严格要求的，所以，为了避免影响效果，最好不要随心所欲、任意加减。此外，食疗是随着中医药学的发展而逐步完善的，其理论基础是以中医药理论为前提的，所以，食疗作为治病的一种方法，在现实运用中，也是讲究辨证施治的，这在经、带、孕、产等各章中将有所体现。

女性食疗的特点

由于女性在解剖学上有阴道、子宫、输卵管、卵巢等特殊器官，在生理上有月经、妊娠、分娩、哺乳、绝经等特殊阶段，在疾病上有月经病、带下病、妊娠病、产后病、妇科杂病等特殊病种，所以女性食疗又具有其自身的特点。

首先，女性食疗重视对气血的补养。女性一生要经历月经、妊娠、分娩、哺乳、绝经等特殊时期，月经和分娩都很容易导致失血，而妊娠期胎儿生长发育所需要的一切养料、哺乳期母乳的来源，又全都是母体的血液生化、转变而成的。所以民间有“妇人十有九虚”的说法，中医则向来提倡“女重血”、“女子以血为本”，认为女性若不注重补养气血，造成气血亏虚，不但会出现头晕眼花、手足麻木、月经不调等病症，还会引起皮肤粗糙、面色苍白、毛发枯黄、早衰易老等症状。因此，在女性食疗方中，当归、阿



胶、龙眼肉、黄芪、人参、何首乌、大枣等补气养血的药材可以说是随处可见。

其次，女性食疗常用疏肝解郁、活血化瘀之法。由于生理、心理、情感等方面的差异，女性往往比男性更容易出现精神抑郁、闷闷不乐等情绪波动。中医认为，肝有疏泄作用，喜舒畅而恶抑郁。如果一个人心情抑郁，就可能会导致肝失疏泄，气机郁结。血液在脉中的循行是有赖于气的推动的，气机郁结，行血无力，自然会导致瘀血内阻，血行不畅，进而出现疼痛、肿瘤、色斑等病症。所以在女性食疗方中，川芎、红花、玫瑰花、山楂、橘皮、香附等行气活血的中药也是常用之品。

再次，女性食疗也很看重脾、肝、肾的养护。中医认为，脾为气血生化之源，肝藏血，肾为先天之本。此三者对于女性来说非常重要，但又极易导致损伤，进而引起各种女性疾病。因此，在女性食疗方中，常用地黄、当归、茯苓、薏苡仁、黑豆、羊肉等中药或食物来调补脾、肝、肾三脏。

此外，女性食疗还特别注重对经络的舒通，尤其是冲、任、督、带四脉。冲，有要冲之意，冲脉能上行于头，通行十二经之气血，是总领诸经气血之要冲，故又有“冲为血海”之说；任，有妊养之意，任脉行于胸腹部正中，总督一身之阴经，具有调节全身阴经经气的作用，在女子又有孕育胞胎的功能，故又有“任主胞胎”之说；督脉起于小腹内胞宫，下出会阴部，维持着阴阳脉气的相对平衡，并调节着月经的正常来潮；带脉约束各经脉，使经脉气血循行保持常规，并有固护胎儿和主司妇女带下的作用。可见，冲、任、督、带四脉与女性生理息息相关，只要其中一个出了问题，就会影响到女性的健康。所以，在女性食疗方中，常用艾叶、蜀椒、肉桂、通草、丝瓜络等中药温经散寒、舒经通络。

总之，由于女性生理的特殊性，女性食疗也有着其明显的特征。它的这些特点，相信您在读完整本书，并运用于现实生活后，会有更深刻的体会。



女性特殊时期的食养与禁忌

女性一生要经历月经、妊娠、产褥、哺乳、绝经（更年期）几个比较特殊的时期，这些时期都是女性比较脆弱的时期，稍有不慎就会引发各种疾病。所以，女性朋友在这几个时期要特别注意，尤其是饮食方面，俗话说“病从口入”，如月经不调、痛经、产后腹痛、缺乳等女性病，有很大一部分原因都与特殊时期饮食不当有关。其实，人能吃出疾病，也能吃出健康，只要懂得了特殊时期该吃什么不该吃什么，健康自会伴您同行。

一、月经期的食养与禁忌

月经期是一个失血的过程，据研究发现，女性每次月经失血总量为50～80毫升，所以经期饮食在以清淡、易消化为准则的基础上，可适当增加一些补血的食物，如胡萝卜、红苋菜、菠菜、大枣、龙眼肉、猪肝、猪心、羊肝、蛋类等；同时，也可以服用一些补气养血的药膳，如黄芪炖乌鸡、阿胶大枣粥、四物汤等。此外，女性在月经前期还可以多食用一些“疏肝理气”的食品，如圆白菜、柑橘、山楂等。

对于经期宜食之物我们已经有了初步的了解，下面就来说一说经期的饮食禁忌。经期的饮食禁忌是比较多的，大体上可归为三类。

第一类是寒凉之物。盛夏季节，不少女性都有进食冷饮的嗜好。但是中医认为，“血得寒则凝”，“寒主收引”。凡是冷饮、冰冻饮料、冰镇酒类等都会因其低温的物理特性而导致血管收缩，血液滞凝，使得经血瘀阻，排泄不畅，进而造成腹痛。在中医临床上众多的痛经患者中，因经期过食寒凉而致病的占大部分。所以女性在经期及经期前后都要管好自己的嘴，对寒凉之物说“不”。

第二类是辛辣温热之物。中医认为，血得热则妄行，经期食用辛辣温热之物可引起月经过多、经期先行、崩漏、血色鲜红，甚则出现贫血。此外，辛辣温热之物还会扩张血管，使盆腔充血加重，



对有炎症及痛经者，甚至会加重病情。所以，辣椒、咖喱、狗肉、羊肉、大蒜、韭菜以及各种酒类，经期女性最好远离之。

第三类是酸性食物。中医认为，酸性食物有收敛、固涩的特性，经期多食酸性食物容易使血管收敛，血液涩滞，不利于经血的畅行和排出，进而引起经量减少，经行不畅甚至痛经。所以，经期女性应尽量少食李子、青梅、柠檬、芒果、泡菜、醋等酸性食品。

除了饮食方面，女性在月经期还应注意下列问题：保持外阴清洁，禁房事、盆浴及游泳；注意保暖，避免受寒，不宜洗冷水浴，避免涉水、雨淋；保持心情舒畅，消除紧张烦闷或恐惧心理；注意劳逸结合，保证足够的睡眠，避免剧烈运动和重体力劳动。

二、妊娠期的食养与禁忌

女性妊娠期摄入的营养，不仅要供给胎儿发育生长并满足自身体力活动的需要，还要将各种营养加以储存，为后期的分娩和哺乳打好基础。因此，女性妊娠期的饮食营养非常重要。中医认为，妊娠与肝肾和气血均有密切关系，所以妊娠期的食养应以补肾固胎、健脾益血为主，可经常食用淮山药、大枣、鸡蛋、芝麻、猪肝、龙眼肉、章鱼、鲑鱼、乌鸡等食物。此外，还可以选择一些补肾益脾及补血类的药膳，如参归猪肾汤、杜仲腰花、淡菜炖韭菜等。在饮食禁忌上，则要注意以下几点。

首先，应忌食活血软坚之品，如螃蟹，其性偏寒凉，且有活血祛瘀之功，尤其是蟹爪，其活血化瘀作用更强，如果过食，很容易造成流产。所以，女性妊娠期，尤其是早期，应忌食螃蟹、海带、山楂等。

其次，应忌食寒性滑利之品，如黑木耳、山楂、荸荠、薏苡仁、马齿苋等物。

最后，根据产前宜清的药食原则，妊娠期女性还应避免进食热性食物，如羊肉、狗肉、鹿肉、公鸡肉、海马、香菜、荔枝、龙眼肉、杏子、杏仁、白酒等。因为热性食物能使人体内热加重，有碍



于机体聚血养胎，所以也在忌食之列。

此外，妊娠期女性在妊娠7个月后还要注意减少盐的摄入，以防妊娠水肿。

三、产褥期的食养与禁忌

分娩是一个艰苦的过程，体力消耗大，出血量多，通常会导致产妇气血俱虚，抵抗力低下，所以中医有“产后气血暴虚，理当大补”之说。但由于产妇产后脾胃功能较弱，而且中国人坐月子的习惯是躺在床上静养，运动量较少，所以产褥期女性的饮食以易于消化、营养丰富为原则。尤其是产后的前几天，科学的方法是第1天多喝汤，多食流食；第2天吃稀、软、清淡可口的半流质食品，如汤面、小米粥、鸡蛋等；第3天以后才可吃一般的食物。

此外，由于产妇分娩后，还需要分泌乳汁哺乳婴儿，所以产褥期女性的饮食除了上述特点，还应把促进乳汁分泌作为重点。中医认为，乳汁为血所化生，只有气血充盛，乳汁才能源源不竭。因此，产褥期女性的饮食在营养丰富易消化的基础上，应多食用一些如鸡蛋、乌鸡、牛肝、香菇、莲子、龙眼肉、大枣、泥鳅、猪脚、章鱼等健脾补血的食物，并适当食用一些如路路通、通草、王不留行等有利于下乳的中药。

中国人讲究坐月子，认为产褥期是女性一生中改善体质的最好时机，如果产褥期没有好好保养，很容易为以后的身体健康埋下隐患。所以，产褥期的禁忌非常多，而在饮食方面，则需要注意以下几点。

第一，忌食生冷寒凉及酸涩收敛之物。这一点与经期很相似，因为女性产后，会有一个恶露排出期，生冷寒凉之物容易造成寒凝血瘀，酸涩收敛之物容易使血管收敛，血液涩滞，都不利于恶露的排出，严重时还可能引起产后腹痛、发热等产后病。

第二，忌食过咸食品。因为过多的盐分会导致水肿。

第三，忌食茶、咖啡，以及所有辛辣、燥热、油炸、油腻、黏



滞难消化、坚硬粗糙的食物。

另外，产褥期还应注意休息，不宜过早及过度操劳，以免产后血崩、阴挺下脱；注意保暖和室内空气流通，以防感冒；注意外阴清洁；定时哺乳，保持乳房卫生。

四、绝经期（更年期）的食养与禁忌

女性在四五十岁时，月经终止前后，往往会出现经行紊乱、头晕耳鸣、心悸失眠、烦躁易怒、烘热汗出、五心烦热，或浮肿便溏、腰酸腿软、倦怠乏力，甚或情志异常等复杂症状，俗称为“更年期综合征”。造成“更年期综合征”的原因有很多，但一般来说，女性绝经前后，由于肾气渐衰，天癸将竭，冲任二脉气血亏虚，精微不足，多数表现为肝肾阴虚，以致阴虚火旺者最为常见。故在此期间，女性宜食用一些具有滋补肝肾、养血补血、滋阴降火作用的食物，如甲鱼、菠菜、板栗、莴笋、黑木耳、山药、大枣、龙眼肉、黑豆、黑芝麻、桑椹、枸杞子、红豆、黄芪、当归、海参等。此外，也可以选择一些药膳进行调补，如枸杞蒸甲鱼、核桃芝麻糕、当归羊肉羹等。而在饮食禁忌方面，则应注意以下几点。

(1) 忌食辛辣温热助火之物，如辣椒、花椒、丁香、茴香、胡椒、芥末、葱、蒜、白酒、狗肉等。因为更年期女性本就精微不足，津液亏虚，而这类食物容易助长内热，损伤津液，会加重病情。

(2) 忌食可可、咖啡、浓茶等兴奋性饮料。因为这些饮品中都含有咖啡因，会影响睡眠。

(3) 忌食肥肉和各种蛋黄、鱼子、猪脑、羊脑等高脂肪、高胆固醇食物。

对于更年期女性来说，除了在饮食上要有所取舍，对自己情绪的调节也非常重要。因此，更年期女性应消除紧张情绪，保持心情舒畅；注意劳逸结合，起居有常，平时可适当进行跑步、跳绳、跳舞等运动，以增强体质。