

· 现代女性保健热线 ·

总主编 牛建昭

主 编 周 俭

女性常见病 饮食调治

· 第2版 ·

NÜXING CHANGJIANBING
YINSHI TIAOZHI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

现代女性保健热线

女性常见病饮食调治

NÜXING CHANGJIANBING YINSHI TIAOZHI

(第2版)

总主编 牛建昭

主 编 周 俭

编 委 任 洁 王艳莉 白克江 路宗志 黄丹卉
邵雅斐 涂媛茜 吴夏秋 王 攀 朱丽瑶
俞若熙 金荣星 申润喜 曹艳辉 杜文雯



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女性常见病饮食调治/周 俭主编. —2 版. —北京:人民军医出版社,2012. 9
ISBN 978-7-5091-6013-8

I. ①女… II. ①周… III. ①女性—常见病—食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 200872 号

策划编辑:郭 颖 文字编辑:伦踪启 卢紫晔 责任审读:周晓洲

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8153

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:14.5 彩页 2 面 字数:228 千字

版、印次:2012 年 9 月第 2 版第 1 次印刷

印数:12801—18300

定价:29.80 元

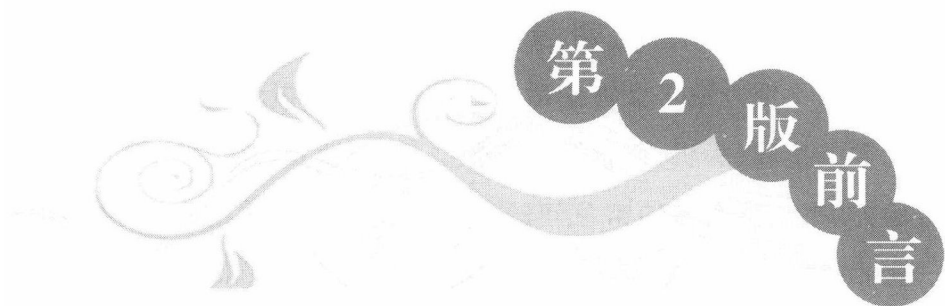
版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

本书吸纳了中医、西医对于女性常见病的特色食疗经验,科学、详尽地讲述了女性在月经期、妊娠期、哺乳期、围绝经期等特殊时期和女性常见疾病的饮食调养、饮食治疗、饮食适宜、饮食禁忌、饮食预防。每种疾病又分为血虚、气虚、阳虚、阴虚、脾虚、肾虚、痰火、肝郁气滞等不同的证型,便于读者辨证选方,增强了可操作性。本书适于广大女性朋友及关爱她们的家人、亲朋阅读参考。



第2版前言

现实生活中,女性担任着社会与母亲的双重角色,肩负着工作与哺育儿女的重担,家庭与社会的压力影响着现代女性的健康,使得现代女性出现一系列健康问题。据最近的《中国女性健康状况报告》表明,女性的肥胖、超重、贫血及生殖系统等问题日益严重,女性健康问题不容忽视。女性健康关系着家庭的幸福、社会的和谐。

随着医疗模式的转变(即从以疾病为中心的医学模式转为以病人为中心的医学模式),现代医学并不能完全解决人们生活中的健康问题。我国传统医学在维护人民健康、防治疾病方面有许多行之有效的办法与措施。

食养、食疗(食治)历史悠久,是我国传统医学的重要组成部分,泛指通过中医辨证,利用饮食来调节机体各种功能,使其达到健康或愈疾防病的一切活动。食疗有着其他医疗措施所无法比拟的优点。首先,食疗几无不良反应,药物治疗则不然,长期使用往往会有副作用和依赖性,而且还可能有损人体的健康;其次,食疗融日常饭食之中,无吃药之苦;此外,这些食物都是日常生活中的平凡之物,价格低廉,开支不大,受到大众的欢迎。当然,食疗并不能包治百病,也不能代替药物治疗,如果病情急重,应根据实际情况及时到医院就诊。

本书根据女性一生中的不同时期，共设 6 个章节，依次介绍了月经期、青春期、妊娠期、哺乳期、更年期的常见问题以及贯穿一生的常见疾病。全书不但介绍了女性生活中常见的健康问题，还详细分析了这些常见问题的病因、病机、症状及临床分型，并向读者推荐了比较实用的食疗经验方，书后附有各种常见问题的饮食宜忌。除此之外，书中还介绍了一些相关的辅助疗法，具有一定的参考价值。本书可供各个年龄段的女性参阅。

若您能从本书中找到有益自己健康的方法，便聊慰了我们编写这本书的初衷，实感万幸！由于时间仓促，学识肤浅，书中纰缪挂漏之处，诚望读者批评指正。

周 俭
于北京

第1章 月经期 / 1

第一节 月经期生理 / 1

第二节 月经期保健 / 2

一、饮食营养 / 2

二、清洁卫生 / 4

三、调节情感 / 4

四、劳逸适度 / 4

五、禁止房事 / 5

六、寒暖适宜 / 5

七、做好记录 / 5

第三节 月经期常见问题 / 5

一、痛经 / 5

二、闭经 / 10

三、月经过多 / 15

四、月经过少 / 18

五、月经后期 / 22

六、月经先后不定期 / 27

七、月经先期 / 29

八、经行乳房胀痛 / 33



女性常见病饮食调治

九、经期腹泻 / 36

十、倒经 / 38

十一、经前期紧张综合征 / 43

第2章 青春期 / 49

第一节 青春期生理 / 49

第二节 青春期保健 / 49

第三节 青春期常见问题 / 50

一、肥胖 / 50

二、营养缺乏病 / 53

三、痤疮 / 56

第3章 妊娠期 / 61

第一节 妊娠期生理 / 61

第二节 妊娠期保健 / 64

一、正常情况的保健 / 64

二、常见问题处理 / 67

第三节 妊娠期常见问题 / 69

一、妊娠呕吐 / 69

二、妊娠咳嗽 / 74

三、妊娠水肿 / 77

四、妊娠心烦 / 80

五、妊娠腹痛 / 82

六、妊娠腰痛 / 85

七、流产 / 88

第4章 哺乳期 / 91

第一节 哺乳期生理 / 91

第二节 哺乳期保健 / 91

一、合理安排饮食 / 92

二、生活起居适当 / 92	
三、做好乳房护理 / 93	
四、乳母的心理调适 / 93	
五、学会正确喂奶的姿势和方法 / 94	
六、哺乳期常见问题及处理 / 95	
七、哺乳期婴儿常见问题及处理 / 97	
八、母乳喂养的优点 / 98	
九、不宜母乳喂养的疾病 / 99	
第三节 哺乳期常见问题 / 100	
一、产后缺乳 / 100	
二、乳汁自出 / 103	
三、尿路感染 / 105	
四、产褥感染 / 109	
五、产后腹痛 / 113	
六、产后痉证 / 116	
七、恶露不下 / 118	
八、恶露不绝 / 122	
九、产后小便失禁 / 125	
十、产后小便难 / 128	
十一、产后大便难 / 132	
十二、产后血晕 / 135	
十三、产后抑郁 / 137	
第5章 围绝经期 / 142	
第一节 围绝经期生理 / 142	
第二节 围绝经期保健 / 144	
第三节 围绝经期综合征 / 145	



第6章 常见疾病 / 156

- 第一节 不孕症 / 156
- 第二节 宫颈炎 / 160
- 第三节 阴道炎 / 164
- 第四节 盆腔炎 / 168
- 第五节 乳腺增生 / 173
- 第六节 乳腺肿瘤 / 175
- 第七节 功能性子宫出血 / 180
- 第八节 多囊卵巢综合征 / 186
- 第九节 妇科肿瘤 / 190
- 第十节 性冷淡 / 194
- 第十一节 卵巢早衰 / 198
- 第十二节 失眠 / 202
- 第十三节 便秘 / 206

附录 A 食物有寒热 / 212

附录 B 适合不同体质的食物 / 214

- 一、气虚质 / 215
- 二、阳虚质 / 215
- 三、血虚质 / 216
- 四、阴虚质 / 216
- 五、痰湿质 / 217
- 六、湿热质 / 217
- 七、气郁质 / 218
- 八、血瘀质 / 218

附录 C 忌口的学问 / 220

- 一、特殊时期忌口 / 220
- 二、患病忌口 / 221
- 三、忌口不能盲目 / 222

第1章

月 经 期

第一节 月经期生理

月经又称为月事、月水、月信、例假等,因多数人是每月出现1次而称为月经,它是指有规律的、周期性的子宫出血。严格说来,伴随着这种出血,卵巢内应有卵泡成熟、排卵和黄体形成,子宫内膜有从增生到分泌的变化;但是在临床上常有不经过排卵而有子宫出血的现象,叫作无排卵性月经。青春期是描述你从一个孩童成长变化为成年人的过程中所发生的一切变化。月经来潮只是青春期的一个阶段。

月经是生殖功能成熟的标志之一,月经来潮,标志着女性青春期的开始。少女第一次月经,称为月经初潮。初潮的年龄一般为11~17岁。初潮年龄受营养状况和生理发育状况的影响,营养状况和生理发育好者,初潮年龄较小,相反则可使初潮年龄推后。据有关资料表明,我国女性的初潮年龄为13~15岁,如果11岁前或18岁后来月经可能是不正常现象,应去医院检查诊治。

女性为什么会有月经?

首先必须了解女性的生殖器官结构及其生理功能,才能说明这一问题。女性的内生殖器官由卵巢、子宫、输卵管构成。卵巢的主要功能是产生卵子和合成卵巢激素,子宫和输卵管则是生育器官,卵巢中含有几十万个卵泡,卵泡发育成熟后即成为卵子。青春期之前卵泡基本上没有功能。

到了青春期,在脑垂体前叶促性腺激素的作用下,不成熟的卵泡逐渐发育,同时合成雌激素。当卵泡发育成熟并排卵之后,卵泡壁塌陷,细胞变大,变黄,称为黄体,它不仅合成雌激素同时还产生孕激素。随着卵巢的变化,子宫内膜受其影响也



女性常见病饮食调治

发生相应的周期性变化。雌激素使子宫内膜增厚,内膜细胞增多、增大,支管变得愈加纤曲,呈螺旋状,称为增殖期子宫内膜。

排卵后,由于雌激素和孕激素的共同作用,子宫内膜发生水肿,腺体产生大量黏液及糖原,内膜厚度由1毫米增到6毫米,称为分泌期子宫内膜。如果此时排出的卵子受精了,则受精卵经输卵管运行到子宫内发育,称为妊娠,妊娠组织合成一种绒毛膜促性腺激素,它支持卵巢黄体继续发育;如果卵子没有受精,在排卵后14天左右,黄体萎缩,停止分泌雌激素和孕激素,此时子宫内膜中的血管收缩,内膜坏死而脱落,引起出血,形成月经。这种经血排流有规律性,一般每月1次,故称“月经”。月经对子宫内膜的脱落起着清扫的作用。人类是以胎生的方式繁殖后代的。人类胎儿生长发育的地方是母亲的生殖器官——子宫。为了使新生命能在子宫中“着床”生长,子宫的内膜必须周期性地发生变化。

因此,月经周期的长短,取决于卵巢周期的长短,一般为28~30天,但因人而异,也有23~45天,甚至3个月或6个月为1个周期。只要有规律,一般都属于正常月经。若周期时间超过40天(除妊娠外)或少于20天为周期过长或过短,属于病态,应及时诊治。正常的经期时间为3~7天。一般情况下,一次月经排出的经血量为30~50毫升,超过200毫升称为月经过多,应及时治疗以免发生贫血。女性的月经周期受内分泌系统的调节,下丘脑-垂体-卵巢之间的相互作用为其调节的重要环节,性成熟的女性是在这种系统的调节下,周期性地出现月经,直至绝经。

月经期一般没有特殊症状。有些妇女会感觉到下腹部及腰骶部有下坠感,个别可有膀胱刺激症状、轻度神经系统不稳定症状、胃肠功能紊乱以及鼻黏膜出血、皮肤痤疮等,但一般并不严重,不影响妇女的工作和学习。

第二节 月经期保健

虽然月经为女性的生理现象,但在月经期间,身体与生殖器官局部抵抗力会略有下降,如果不注意经期卫生,容易引起生殖器官甚至全身性的疾病,还会对日后的生育能力带来不良的影响,所以注意月经期间的自我保健是非常重要的。您不妨从以下几个方面着手,让您顺利度过这段时期。

❀❀一、饮食营养❀❀

血液中包含血浆蛋白、钾、铁、钙、镁等成分,每次月经都会或多或少造成这些

营养成分的丢失,于是在月经期需要注意补充这些物质。

1. 补铁 尤其是月经出血量大的女性。铁参与血红蛋白及多种重要酶的合成,是人体必需的元素之一。女性月经期一般每次失血为30~50毫升,每毫升含铁0.5毫克,也就是说每次月经要损失铁15~50毫克。所以应该要注意多吃含铁丰富的动物性食物,如猪肝、猪血、牛肉、蛋黄、火腿、鲑鱼、草鱼、虾酱等。相对大豆、菠菜中含的植物性铁来说,动物性食物中铁的生物活性非常高,更容易被人体吸收利用。其还富含优质蛋白质,对于有着铁元素和血浆蛋白丢失的月经期女孩而言,可以说是非常好的经期补品。

2. 补充蛋白质 血红蛋白由蛋白质和铁组成。月经期血液丢失较多应及时补充蛋白。蛋白质多可从动物性食物(如蛋类、瘦肉、猪血、鸭血等)和豆类中获得。

3. 补钙 蛋白质丢失的同时,往往钙也丢失。因此,也要补钙。女性对钙质的需要量与卵巢的活动有关,在月经来潮前1周,血钙降低,而有紧张、暴躁或是情绪沮丧等现象,此时可增加钙的摄入来缓解这些症状,含钙丰富的食物如豆制品、牛奶、芝麻、发菜、虾皮、田螺等。而在月经开始来潮时,血钙降得更低,常造成子宫壁的肌肉痉挛。青春期的少女,子宫肌肉痉挛的情况更严重,可能会从月经来潮前一个星期持续至月经完全结束,此时要通过固定时间服用钙片来缓解这种情况。

4. 补充维生素 维生素A可影响运铁蛋白合成,提高铁利用率;维生素B₂可影响铁在体内的储存,并且提高铁在血红蛋白合成时的利用速度;维生素C亦可提高非血红素铁的吸收利用率;维生素D可促进钙在人体内的吸收。故月经期一定要保证这些维生素的充足摄入。含维生素A丰富的食物有胡萝卜、豌豆苗、甜椒、西兰花、甜菜等。含维生素B₂丰富的食物有小麦胚粉、豆腐丝、蚕豆、扁豆、豌豆尖、南瓜粉、黑笋、蘑菇、木耳、紫菜等。含维生素C丰富的食物有甜椒、白菜、酸枣、沙棘、刺梨等。维生素D则应通过充足的太阳照射来促进人体自身合成。

5. 清淡饮食 月经期因经血的耗散,更需充足的营养。饮食宜清淡温和,易于消化,不可过食生冷,因寒使血凝,容易引起痛经,以及月经过多或突然中断等。

6. 饮食有节 饮食有规律,还要多饮开水,多食水果、蔬菜,以保持大便通畅,减少盆腔瘀血。

7. 忌食辛辣、燥热及寒凉之品 不喝咖啡、可乐和浓茶,以免加重情绪波动。女性月经期间不宜食用任何中药补品,因为太补的炖品会影响子宫的收缩,使经血不易排净。

二、清洁卫生

1. 注意卫生,预防感染 经期应勤换内裤,经常清洗外阴,不宜盆浴、阴道灌洗、游泳等,应以淋浴为好。

2. 加强自我防护,卫生品要清洁消毒 在使用卫生巾时如发现有瘙痒或红肿等过敏症状应该立即停止使用,停用后一般皮肤可恢复正常。

3. 月经带、内裤要勤换、勤洗 以减轻血垢对外阴及大腿内侧的刺激,洗后开水烫一下,并在太阳下晒干后备用。

4. 大便后要从前向后擦拭 以免脏物进入阴道,引起阴道炎或子宫发炎。月经期间女性更容易感染疾病,这是因为阴道环境大部分时候都是弱酸性的,能够很好地保护阴道内的平衡,但在月经到来前后,阴道中的 pH 会从 4.5 上升到 6.0 左右,为一些条件致病菌创造了有利的生长环境。

所以,月经期间必须好好注意卫生。如果不注意清洁卫生,则极易引起感染和发热。经期一般不做妇科检查,如病情需要必须严格消毒外阴,用消毒手套,动作轻柔,尤其勿用力挤压子宫。

三、调节情感

中医学认为,情志异常是重要的致病因素之一,而精神情绪对月经的影响尤为明显。经期可能会出现烦躁情绪,这是正常现象,应泰然处之。注意保持心境平和,情绪稳定,精神舒畅,克服和避免情绪波动,以免因情绪波动而加重经期的不适导致月经失调。

四、劳逸适度

1. 经期可照常工作,学习 从事一般的体力劳动,可以促进盆腔的血液循环,从而减轻腰背酸痛及下腹不适。

2. 经期应避免参加剧烈体育运动 如长距离骑车、跳跃、快跑等,还应避免重体力劳动,如抬举重物等,否则会加重盆腔充血,使经血量过多,经期过长,过度疲劳还会导致抵抗力下降,诱发感冒等疾病。可以参加一些轻松的运动,如体操、散步等。

3. 经期还应充分保证睡眠时间 借以养精蓄锐,恢复体力,增强机体免疫力。

应注意的是,经期也不宜久坐久卧,以免引起痛经或经期延长。

❀❀五、禁 止 房 事❀❀

经期感染易患子宫内膜炎、宫颈炎、附件炎、盆腔炎等,轻者引起经期延长,经血量过多、痛经,白带增多,腰腹疼痛,重则可导致不孕。月经期,子宫内膜剥脱出血,宫腔内有新鲜创面,宫口亦微微张开一些,阴道酸度降低,防御病菌的能力大减,经期阴道内留有残血,血为细菌培养基,此时同房,细菌带入阴道内,会大量繁殖,并由阴道进入子宫内乃至盆腔,造成泌尿生殖系统感染;另外,经期阴道黏膜非常脆弱,同房容易造成阴道损伤,引起出血过多,增加感染机会,经期夫妻应双双克制情感,禁止房事。

❀❀六、寒 暖 适 宜❀❀

1. 月经期应避免接触冷水,注意保暖 下身若突然受到过冷刺激,会反射性地使子宫和盆腔内血管过度收缩,引起腰腹疼痛、经少,甚至停经及不孕症。

2. 注意气候变化 特别要防止高温日晒,风寒雨淋,或涉水,游泳,不宜用冷水洗澡,洗脚,洗外阴或洗头,不宜坐在阴湿寒凉的地方,更不可下水劳作。

3. 注意全身保暖 因经期抵抗力下降,机体一旦受凉,便会诱发感冒或引起全身炎症性疾病。

❀❀七、做 好 记 录❀❀

要仔细记录月经来潮的日期,推算下月来潮日期的情况,便于早期发现月经不调,妊娠等。

第三节 月经期常见问题

❀❀一、痛 经❀❀

月经来潮是女性特有的生理特征,而伴随而来的痛经却是令女性最痛苦的感受,不少女性以“痛得死去活来”来形容痛经的痛苦。



女性常见病饮食调治

那么,何谓痛经呢?凡与月经周期有关而出现的以明显下腹部疼痛为主,不论痛在经期、经前、经后,有规律的发作,以致影响工作及生活者,均属于痛经的范畴。

痛经为妇科最常见症状之一,以青年女性发病率最高,但也有部分中年妇女患痛经者。如果月经刚刚来潮就有周期性腹痛者,称为原发性痛经。如果月经来潮后数月或数年以上,由于种种因素而引起痛经者,称为继发性痛经。倘若在月经来潮的头1~2天,或经期期间有轻微的小腹部坠胀作痛,对工作与生活无任何影响者,可视为生理现象。

【症状】 无论是原发性还是继发性痛经,主要表现为妇女经期或行经前后,周期性发生下腹部胀痛、冷痛、灼痛、刺痛、隐痛、坠痛、绞痛、痉挛性疼痛及撕裂性疼痛,疼痛延至骶腰背部,甚至涉及大腿及足部,其腹痛均表现有以下特点:腹痛可出现在经前,但多数在月经来潮后开始,行经第一日疼痛最剧,多持续2~3日缓解,疼痛程度不一,重者呈痉挛性,随月经结束而消失。腹痛时患者常伴有乳房胀痛,肛门坠胀,胸闷烦躁,悲伤易怒,心惊失眠,头痛头晕,恶心呕吐,胃痛腹泻,倦怠乏力,面色苍白,四肢冰凉,冷汗淋漓,虚脱昏厥等症状。妇科检查无异常发现。其发病之高,范围之广,周期之近,痛苦之大,严重影响了广大妇女的工作和学习,降低了生活的质量。

【病因】 西医学认为,原发性痛经的发生与月经期子宫内膜释放的前列腺素有关,前列腺素引起子宫平滑肌收缩,导致下腹痉挛性绞痛,同一妇女在不同月经周期中前列腺素含量也不同,但其含量与疼痛有一定关系;继发性痛经则由不同的盆腔器官器质性病变导致经血排出不畅,引起痛经。多见于生育后及中年妇女,因盆腔炎症、肿瘤或子宫内膜异位症引起。

中医学认为,痛经的发病原因主要由情志所伤,起居不慎或六淫为害等引起,并与素体因素,经期及经期前后特殊的生理环境有一定关系。其发病机制主要是这个时期受到致病因素的影响,导致冲任气血运行不畅,胞宫经血运行受阻,以致不通则痛;或冲任胞宫失于濡养而不荣则痛。临床分类有虚实之别,虚证多为气血虚弱,肝肾亏损;实证多为血瘀,寒湿凝滞等。

【辨证用膳】

1. 气滞血瘀

(1)临床表现:经前或经期,小腹胀,拒按,胸胁、乳房胀痛,经行不畅,经色紫黯有块,块下痛减,舌紫黯,或有瘀点,脉弦或弦涩有力。经前或行经时小腹胀痛,拒按,经量少或行而不畅。

(2)食疗方

❁ 莲藕油菜粥

组成:莲藕 200 克,油菜 10 克,粳米 100 克,白糖少许。

制法:将莲藕、油菜洗净切片,与粳米同煮为粥,待熟时调入白糖即可食用。

用法:每日 1~2 次食用。

功效:健脾开胃,活血化瘀。

❁ 萝卜陈皮小肠汤

组成:萝卜子 30 克,萝卜 1 个,陈皮 9 克,猪小肠 1 条。

制法:将上 4 味用水洗净后,放入沙锅内,加水煮汤至适量后即可。

用法:佐餐食用。

功效:理气止痛。

2. 寒凝血瘀

(1)临床表现:经前后经期,小腹冷痛,拒按,得热则痛减,经血量少,色黯有块,畏寒肢冷,面色青白,舌黯,苔白,脉沉紧。

(2)食疗方

❁ 艾叶汤

组成:艾叶 15 克,红糖适量。

制作:艾叶煎汤,加红糖适量温服。

用法:代茶饮。

功效:散寒除湿,温经止血。

❁ 当归羊肉煲

组成:当归 6 克,肉桂 1.5 克,陈皮 3 克,羊肉 250 克。

制法:将羊肉洗净,切块,与陈皮、当归同放入煲内焖煮至烂,放入肉桂煲 10 分钟,调味食用。

用法:佐餐食用。

功效:温经散寒,活血养血,调经止痛。

3. 肾气亏损

(1)临床表现:经期或经后,小腹隐隐作痛,喜按,月经量少,色淡质稀,头晕耳鸣,腰膝酸软,小便清长,面色晦暗,舌淡,苔薄,脉沉细。