



常识篇



药物篇



食疗篇

# 妇科疾病 中医食疗

● 李琼 编著

广东旅游出版社

李琼 编著 / 广东旅游出版社

---

# 妇 科 疾 病



# 中 医 食 疗

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

妇科疾病中医食疗 / 李琼编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2004. 1

2004. 1

ISBN 7-80653-138-5

I. 妇... II. 李... III. 妇科疾—食物疗法

IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第093886号

责任编辑: 高玲

装帧设计: 谭江

责任技编: 许佳

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(广州市天河区粤垦路88号 邮编: 510610)

广东旅游出版社图书网

[www.travel-publishing.com](http://www.travel-publishing.com)

邮购地址: 广州市东华南路118号B201室 邮编: 510100

联系人: 王雯 邹亚洲

联系电话: 020-83860700

889 × 1194 毫米 32 开 2.5 印张 23 千字

2004 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 7000 册

定价: 6.00 元

本书如有错页、倒装等质量问题,  
请直接与印刷厂联系换书。

## 作者简介

### 李琼



医学硕士，中山大学附属一院  
中医科副教授，  
副主任医师，硕士  
研究生导师。

广东省中西医结合学会中青年工作委员会委员。1984年安徽中医学院本科毕业，1990年中山医科大学中西医结合临床硕士研究生毕业。主要从事中西医结合妇科常见疾病防治的研究工作。

顾问：邓铁涛

主编：潘志恒

编委：（按姓氏笔划为序）

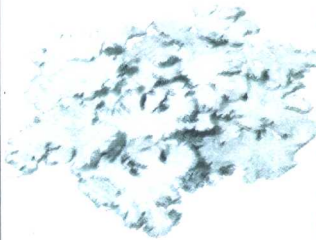
李 林 李 琼 刘小玲

徐志坚 梁俊雄 黄业芳

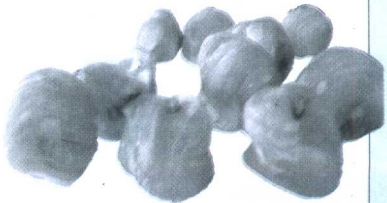
潘志恒

写在开头的话

## 6 常识篇

- 
- 7 令人痛不欲生的痛经
  - 8 月经过多怎么办
  - 9 月经过少怎么办
  - 10 令人烦恼的青春痘
  - 11 如何防治阴道炎
  - 12 子宫肌瘤要手术切除吗
  - 14 孕期保健注意事项
  - 16 产后需要大补特补吗
  - 17 怎样对待乳腺肿瘤
  - 18 怎样安度更年期
  - 20 缠绵难愈的盆腔炎

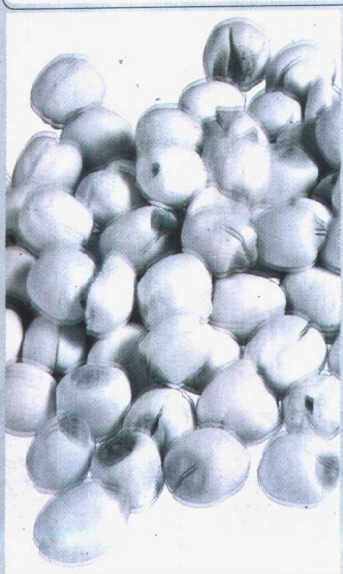
## 21 药物篇

- 
- 22 血中圣药——当归
  - 23 九天贡胶——阿胶
  - 24 妇女受益之草——益母草
  - 25 百药之中最夺目——红花
  - 26 群花中的花相——白芍
  - 27 女科之主帅——香附

## 食疗篇 28

### 益气类

- 29 人参大枣粥
- 30 枇杷叶糯米粽
- 31 鱼胶糯米粥
- 32 黄芪蒸乌骨鸡
- 33 当归生姜羊肉汤
- 34 升麻黄芪鸡肉汤
- 35 乌鸡当归补血汤
- 36 牛奶鹌鹑蛋汤



### 养血类

- 37 山稔子煮塘虱鱼
- 38 阿胶糯米粥
- 39 姜汁炒章鱼
- 40 小麦鸡血粥
- 41 何首乌鸡肉汤
- 42 生地红枣猪骨汤
- 43 益母草瘦肉汤
- 44 鳝鱼金针汤

### 健脾类

- 45 白术鲫鱼粥
- 46 大枣小麦猪心粥
- 47 肉丝鱼肝糯米粥
- 48 扁豆粥
- 49 莲薏淮山汤
- 50 香花菜鸡蛋花汤
- 51 乌豆虱鱼汤
- 52 赤小豆鲫鱼汤

## 补肾类

- 53 茨实粉核桃粥
- 54 韭菜炒鸡肉
- 55 枸杞叶炒鸡蛋
- 56 益智仁粥
- 57 首乌寄生鸡蛋汤
- 58 杜仲杞子鲤鱼汤
- 59 猪肠莲子枸杞子汤
- 60 紫河车归芪汤



## 活血理气类

- 61 益母草煲鸭蛋
- 62 马鞭草蒸猪肝
- 63 鸡血藤煮鸡蛋
- 64 酒蒸螃蟹
- 65 川芎鸡蛋汤
- 66 月季花汤
- 67 三七鸡汤
- 68 泽兰炖甲鱼



## 催乳类

- 69 花生沙参冰糖粥
- 70 黄花菜肉饼
- 71 食盐炒芝麻
- 72 豆腐焖猪脚
- 73 鲫鱼枸杞子汤
- 74 大飞扬草豆腐汤
- 75 木瓜带鱼汤
- 76 花生猪脚汤

## 产后康复类

- 77 生姜猪脚煮甜醋
- 78 火麻仁粥
- 79 益母草煲鸡蛋

## 写在 **开头** 的话

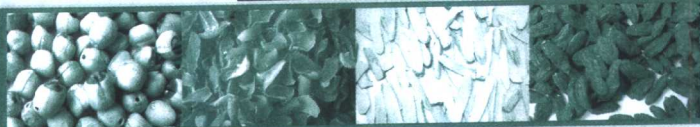
作为一位女医务工作者，从医近20年，目睹了许多女人在生命不同阶段所经历的病痛，并与她们一起分享过战胜疾病后带来的幸福、欢乐。其中有些病痛是自己亲身感受过的，所以当我写这本书时，觉得自己是在和知心朋友聊天。

从生理结构上看女人与男人有着许多的差异，自古以来文人墨客笔下的女性都以“柔”的面目出现，而伟人毛泽东将妇女称为“半边天”。女人怎样才能保持健康，用“柔弱”的身体撑起“半边天”——这个世界的另一半，是当今现代女性追求主宰自己命运的重要部分。保持健康的身体，



才能使女性在家庭、生活和事业中充当成功的角色。因为女性在生命中的三个阶段——青春期、生育期、更年期都面临着生理上的重大改变，同时也会带来心理和精神上的变化，这种变化需要我们很好地适应它，以及得到周围人的关心和理解。在这三个不同阶段中，要认真呵护好身体，预防妇科疾病发生，及时治疗各种妇科疾病，才能在不同时期中顺利度过。如果这本书能为女性朋友提供一些帮助，将是我最大的荣幸。最后要感谢潘志恒副教授的鼓励，以及邓雪梅、许锐的鼎力相助。

## 常 识 篇



- 令人痛不欲生的痛经
- 月经过多怎么办
- 月经过少怎么办
- 令人烦恼的青春痘
- 如何防治阴道炎
- 子宫肌瘤要手术切除吗
- 早期保健注意事项
- 产后需要大补特补吗
- 怎样对待乳腺肿瘤
- 怎样安度更年期
- 缠绵难愈的盆腔炎

## 令人痛不欲生的痛经

通过必要的中药或西药，以及针灸治疗，配合饮食起居和情志劳逸，大多数痛经，无论原发性也好，继发性也好，都可有不同程度缓解，甚至治愈。

有些人在经期或经前后，出现周期性小腹疼痛，或痛引腰骶部，甚则剧痛昏厥者，称为痛经，亦叫经行腹痛。痛经分为原发性和继发性，前者是指生殖器官无器质性病变的痛经，后者多指由于盆腔器质性疾病如子宫内膜异位症、盆腔炎或宫颈狭窄等引起的痛经。

痛经者首先要畅调情志，消除恐惧、焦虑情绪和羞涩心理；其次要注意饮食起居，饮食宜进温性食物，尤其在行经期，如红糖、生姜、大枣、羊肉、狗肉、鸡蛋、鲫鱼、虾、黄

鳝等，气滞血瘀者宜食橘饼、山楂，气血虚弱者食菠菜、红枣、桂圆、核桃、鸡等。在起居上，经期避风寒，忌冒雨涉水、洗冷水澡。饮食禁忌：勿食生冷，如冷饮等；勿食寒性食物，如蟹、田螺，因寒性收引、凝滞，使经行不畅；勿食酸涩食物如醋、酸辣泡菜，因酸性食物收敛，固涩，使血行不畅；勿食辛辣食物如辣椒、大蒜、酒，因会加重盆腔充血，对湿热蕴结型的痛经者加重其疼痛。此外还应劳逸有度，避免行经期间剧烈运动和过重体力劳动。

## 月经过多怎么办

月经过多是指每次行经量较平常明显增多者，亦称“经多”或“经水过多”。

经常性的月经过多会引起贫血，直接影响日常工作、学习生活，人们常感觉头晕、疲乏无力、面色苍白、精神萎靡，或心慌心悸、失眠易怒。中医辨证有气虚、血热、血瘀之分。

除了去医院对症下药治疗外，应减少经期体力活动，保持情绪稳定，避免情志损伤及不良刺激，平时则要积极参加体育锻炼，增强体质。育龄期妇女带环后出现月经过多，可选择其他避孕方法。饮食上应多食红枣、阿胶，含铁食品如菠菜、绿色叶菜等。对气虚、血虚者选用

止血食物如花生内衣、木耳、荠菜、金针菜、百合、莲藕、乌贼骨，再加温补类食物如桂圆、猪血、牛肉、羊肉、鸡、鳝鱼。对血热者选用上述止血食品再加上清凉类食物如大麦、小米、豆腐、黄瓜、冬瓜、荸荠、猪肉、芝麻、山药、鲤鱼、龟、鸭、鹅、银耳、蚌、薏米等。

饮食禁忌：勿食红糖，因其有活血通经作用；勿食酒，酒有活血作用，二者均会加重子宫出血；勿食辛辣刺激性食物，如辣椒、胡椒、蒜、葱、生姜等，这些食品均可扩张血管，加重子宫出血。

## 月经过少怎么办

对月经过少不能一概而论，均给予补法。对血虚、肾虚可补肾养血，对血瘀者应活血，对痰湿者应清淡消脂，疏通经脉。

月经过少是指月经量明显减少，或行经时间缩短至1-2天，甚至点滴而下，亦称“经水涩少”、“月水不利”等。

在饮食疗法上对不同年龄不同原因导致的月经过少，应区别对待。对青春期少女子宫发育不良、幼稚子宫者或已婚者刮宫损伤子宫内膜的，可给予补肾养血的食物，如猪腰、猪肝、牛肉、羊肉、母鸡、猪心、鳝鱼、桂圆、阿胶、红枣。对因瘀血导致经来不畅而月经过少者，应给予活血、温经、理气的食

物，如羊肉、山楂，饮食中可加生姜、葱、蒜、香菜等调料。对痰湿型的月经过少，这种人多伴体形肥胖，倦怠乏力，在饮食上应多食清淡易消化之品如山药、莲子、白果、花生、扁豆、苡仁米、芝麻等，忌食肥腻食物，如蛋黄、巧克力、羊肝、羊肉、鸡肉、鳗鱼、带皮鸡肉等。这些食物含有较高蛋白质、胆固醇、脂肪，多食后易造成体内营养过剩，进一步增加脂肪堆积，因肥胖可阻塞经脉，使经血不能正常运行。故应少食或忌食。

## 令人烦恼的青春痘

女性20岁以前通常被称作“花样年华”，是女性一生中最青春美妙的一段时光。但有些少女却在此时被面部的青春痘搞得“面目皆非”，医学上称青春痘为“痤疮”。

青春痘好发于面部、胸部、背部这些皮脂腺分泌旺盛的地方，以面部最常见。由于体内雄激素偏高，可使皮脂腺过度分泌。当面部的毛囊因皮脂分泌过度而排泄不畅，阻塞毛孔发炎就会形成痤疮，同时雄激素还可使体表多毛，这些“内分泌失调”中有些是多囊卵巢综合征。当然有些女孩仅有面部痤疮较多而月经正常者不属此范围。

痤疮较明显者，在饮食上应注意。首先要忌肥腻的食物，如带皮的鸡、猪

肉、油炸食品、巧克力、鸡蛋黄、全脂牛奶、甜食，因为这些食物含胆固醇或容易转化为胆固醇，而胆固醇是合成雄激素的前体物质。其次要忌辛辣、刺激性食物，如辣椒、酒、胡椒、茴香、花椒、洋葱、生姜等。宜多吃的食物应以清淡为主，如五谷杂粮，玉米、山芋、高粱、小米、荞麦、燕麦等，还有新鲜的蔬菜水果、豆浆、金针菜、木耳。此外要保证大便通畅，每日1-2次排便，以及充足的睡眠，心情保持舒畅，忌急躁动怒。

## 如何防治阴道炎

一旦发生阴道炎必须及时就医，接受必要治疗，切不可长期冲洗阴道，使之失去自净能力。

阴道炎是指女性生殖器官——阴道发生炎症。在中医属于“带下病”范畴。

一般成年女性最常见的阴道炎有念珠菌阴道炎、滴虫性阴道炎、细菌性阴道炎。这类阴道炎只要对症治疗，一般较容易治愈。但有些人误以为每天只要自己冲洗阴道就可以彻底杀菌，殊不知这样做反而有损健康。因为人体在正常情况下有自我保护的能力，阴道上皮细胞中含有丰富糖原，在阴道杆菌作用下分解为乳酸，维持阴道正常酸性环境，使适应于弱碱性环境中繁殖的病原体受到抑制，称为阴道自净作用，不需要

人为每天冲洗。

如果患了阴道炎，饮食宜清淡为主，多食新鲜蔬菜、豆浆，每天一杯酸奶，因为酸奶含有对人体有益的乳酸菌，适当补充含维生素A和D的食品，如猪肝、鸡肝，以及动物皮类如猪皮，这些食物可增强皮肤粘膜的抗病能力。忌食辛辣、煎炸食物，如辣椒、胡椒、茴香、花椒、洋葱等；热性食物如羊肉、牛肉、狗肉；鱼腥食物如海鲜类、河虾、河蟹、黄鳝、河鱼；甜腻食物如奶油、巧克力、猪油及猪肥肉、蛋黄等。此外烟酒、过食生冷都会加重阴道炎。

## 子宫肌瘤要手术切除吗

子宫肌瘤与饮食的关系较为密切，不适当的饮食会刺激其生长。同时要保持性情开朗，注意劳逸结合，创造良好的生活环境，定期去医院复查。

子宫肌瘤是妇女生殖系统的良性肿瘤，它是生长于子宫粘膜下或子宫肌壁间或子宫浆膜下的平滑肌瘤。多见于中年妇女，近年来越来越年轻化，许多二十多岁到三十岁的女性也可见有子宫肌瘤。它是依赖于雌激素生长的，绝经后雌激素水平降低，子宫肌瘤可逐渐萎缩。所以得了子宫肌瘤不必惊慌，可视具体情况而定。

子宫肌瘤是球型实质性肿瘤，开始时子宫肌层里的不成熟平滑肌细胞增生形成小结节，逐渐长大后如仍在原位，称肌壁间

肌瘤；若向子宫浆膜发展而突出于子宫表面，甚至只有一蒂与子宫相连，叫浆膜下肌瘤；若向子宫腔方向发展，与粘膜层直接接触而突入宫腔，则为粘膜下肌瘤。子宫肌瘤可单个，常为多发性，大小不等生长于子宫不同部位。

得了子宫肌瘤一定要手术将子宫全部切除吗？可视具体情况而定。如肌瘤较大，直径超过5厘米，且多发，年龄较大，接近绝经年龄（超过45岁）而无生育要求，可考虑子宫全切手术；对肌瘤较大，年龄较小，如小于40岁，可

能还有生育需要的，可考虑手术剔除肌瘤而保留子宫；对有蒂的浆膜下肌瘤可用腹腔镜摘除肌瘤，保留子宫而不需要剖腹；对肌瘤较小的，直径小于4厘米，可考虑介入治疗或中药治疗。介入治疗是阻断肌瘤附近的血管，使肌瘤失去血供而“饿死”。中药则通过调经、消除症结而使肌瘤缩小或消失。

饮食上宜食清淡而易消化的食品，如豆浆、豆腐、鱼、鸡蛋、瘦肉、五谷杂粮；含维生素丰富的蔬菜、水果，如白菜、菠菜、萝卜、瓜类、海带、紫菜、苹果、梨、桃、西瓜、葡萄等。忌食烟、酒，因为吸烟、酗酒可使瘤体增大，故应忌食；其次忌辛辣、煎

炸及热性食物，如辣椒、花椒、胡椒、洋葱、小茴香，油炸热性食品如炸鸡腿、鸡翅、肥肉、烤羊肉、牛排、猪排、狗肉等，这些食品可引起瘤体充血，加重病情；第三，忌食海鲜发物，如海鲜中的虾、蟹；第四，忌食滋补品，特别是未生育者或手术剔除肌瘤后，有人误以为应进食人参、鹿茸等滋补身体，还有人被一些女性养颜广告误导而食羊胎素、胎盘等，这些药品都含有植物或动物类雌激素，食用后可加速子宫肌瘤的生长，所以子宫肌瘤患者切不宜盲目追求滋补美容而忽略了其助长子宫肌瘤生长的副作用。这也是许多现代女性保健的误区之一。