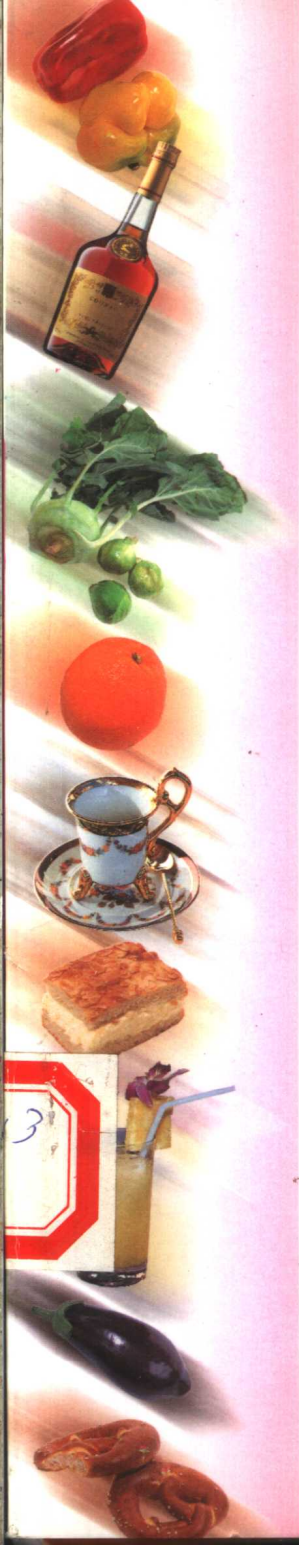


月经病

饮食疗法

饮食与女性病

内蒙古科学技术出版社



月经病饮食疗法

主编	高溥超		
编者	于俊荣	郑平	汪淑玲
	金琪	李长强	王娟
	钱树英	刘秀琴	张晓珍
	程国伟	郭仁敬	

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

月经病饮食疗法/高溥超主编. - 赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2001. 6

(饮食与女性病丛书)

ISBN 7-5380-0885-3

I. 月… II. 高… III. 月经病-食物疗法… IV. R711.510.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 037719 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

责任编辑/那 顺

封面设计/徐敬东

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/850×1168 1/32

印 张/8.375

字 数/166 千

印 数/1—5000 册

版 次/2001 年 6 月第一版

印 次/2001 年 6 月第一次

定 价/12.00 元

目 录

妇女月经生理	(1)
一、月经的生理现象	(1)
月经	(1)
月经周期形成的原理	(2)
二、卵巢的生理	(3)
卵巢的生理功能	(3)
卵巢的周期变化	(5)
三、子宫内膜的生理变化	(6)
月经期	(6)
再生期	(6)
增殖期	(7)
分泌期	(7)
经前期	(7)
月经病饮食疗法	(8)
一、痛经	(8)
气滞血淤	(9)
黑豆红花饮(9) 冰糖月季花茶(10) 红花茶(10)	

桃仁血豆腐煲(11) 川芎桃仁羹(11) 益母草糖羹
(12) 赤芍黑豆羹(13) 红花当归羹(13) 延胡索香
附饮(14) 五灵枳壳饮(15) 丹参甘草饮(15) 乌药
川芎饮(16) 牛膝桃仁饮(17) 苏木当归汤(17) 鲜
桃原汁(18) 桃仁大麦粥(18) 菠菜小米粥(19) 川
芎粳米粥(20) 赤芍粟米糖粥(20) 冰糖黑豆粥(21)
红花燕麦粥(22)

寒湿凝滞 (22)

肉桂粥(23) 当归粥(23) 吴茱萸粥(24) 益母
草饮(24) 当归益母草饮(25) 当归艾叶饮(25) 干
姜糖汁(26)

血热淤结 (26)

鲜藕丹皮汁(27) 冰糖槐花茶(27) 荷叶侧柏饮
(28) 刺儿菜粉丝汤(28) 蒲菜大麦米粥(29) 荠菜
陈仓米粥(30) 瞿麦元胡糖粥(30) 苣荬菜粥(31)

气血两亏 (32)

人参当归糖羹(32) 肉丝波菜羹(33) 莴笋牛肉
羹(33) 地黄羊肉羹(34) 川芎鸡片羹(35) 人参鸽
蛋羹(36) 芦笋鸡蛋羹(36) 鹌脯胡萝卜羹(37) 鳝
鱼豌豆苗羹(38) 鲫鱼生菜羹(39) 鸡汁粥(39) 黄
芪粟米粥(40) 洋参小麦粥(41) 红枣当归糖粥(41)
地黄糯米粥(42) 荔汁原汁(42) 菠菜豆腐汤(43)
香菜血豆腐汤(44) 当归豆腐汤(44) 桂鱼豌豆苗汤
(45) 余乌鱼汤(46)

肝肾两虚 (46)

当归鲈鱼羹(47) 葱丝青鱼羹(47) 黄花鱼羹
(48) 栗子糖羹(49) 胡核仁蜂蜜羹(49) 黑芝麻山

药羹(50) 阿胶山药羹(51) 红糖葡萄干羹(51) 乳
鸽山萸羹(52) 黑鲢葱丝羹(52) 生菜鱼丸羹(53)
海参粉丝羹(54) 栗子粥(55) 核桃仁粥(55) 长生
果阿胶粥(56) 白蜜地黄粥(57) 小枣山萸粥(57)
冬虫夏草粥(58) 菟丝子红糖粥(58) 白芍杜仲粥
(59)

二、月经不调 (60)

(一) 月经先期 (60)

血热妄行 (61)

茅根藕节饮(61) 冰糖马蹄汁(62) 荷叶鲜梨汁
(62) 乌梅茶(63) 黄花菜汤(63) 空心菜豆腐汤
(64) 小蓟菜汤(65) 生牡蛎汤(65) 地骨皮粥(66)
丹皮地榆粥(67) 白蜜槐角粥(67) 荷叶黄芩糖粥
(68) 荸荠蜂蜜粥(69) 菱角地黄粥(69)

阴虚挟热 (70)

桑葚蜜汁(70) 龙眼阿胶汁(71) 冰糖旱莲汁
(71) 秋梨糖汁(72) 麦冬饮(72) 元参饮(73) 葡
萄干羹(74) 冰糖银耳羹(74) 红糖枸杞粥(75) 二
冬小麦米粥(76) 蜂蜜黄精大麦米粥(76) 女贞子梗
米粥(77)

气虚 (78)

胡萝卜鸽蛋汤(78) 南瓜豆腐汤(78) 奶浆果原
汁(79) 荔枝椰汁(80) 黄芪仔鸡煲(80) 鹅脯蛋羹
(81) 乌鸡香菜羹(82) 卷心菜鲋鱼羹(82) 党参红
薯粥(83) 饴糖茯苓粥(83) 沙蜜山芋粥(84)

(二) 月经后期 (85)

血脉虚寒 (85)

干姜羊肉煲(85) 熟地鸽肉羹(86) 余鲤鱼汤
(87) 墨鱼仔汤(87) 清蒸鲳鱼(88) 桂枝玉米粥
(89) 阿胶红糖粥(89)

气滞肝热 (90)

甜橙雪花梨汁(90) 苹果橘汁(91) 柚子蜜汁
(91) 沙糖柑汁(92) 金橘饮(92) 芦荟饮(93) 橘
叶饮(94) 陈皮赤小豆粥(94) 丝瓜橘皮粥(95) 紫
萝卜粥(96)

(三) 月经先后不定期 (96)

肝郁肾虚 (97)

银耳枸杞羹(97) 莲子金橘羹(98) 冰糖菟丝子
羹(98) 冬菜鸽片羹(99) 甘蓝鹌鹑煲(100) 橘皮豆
腐煲(100) 枸杞柴胡饮(101) 沙田柚当归饮(101)
菠萝橘饮(102) 水晶葡萄汁(103) 枸杞梁米粥(103)
大枣菟丝子粥(104) 奶汁核桃仁粥(105) 椰汁板栗
粥(105)

(四) 月经量少 (106)

血虚气弱 (107)

干贝蛋羹(107) 海参鸽片羹(107) 海米豆腐汤
(108) 清蒸鲚鱼(109) 沙锅白鲩(109) 白汁鱼丸
(110) 炸虾球(111) 糖醋鳗鱼(112) 蚝油鸡丁
(112) 奶汁菠菜(113) 红烧乌鱼(114) 干烧野鲮鱼
(114) 栗子炖白菜(115) 参枣瘦肉粥(116) 桂圆黄
芪粥(116) 阿胶黑芝麻梗米粥(117) 洋参葡萄干燕
麦粥(118) 人参胡桃仁粥(118) 小枣蜂蜜高粱米粥
(119)

血瘀脉阻 (119)

桃花茶(120) 山楂茶(120) 丝瓜粉丝(121)
蕺菜汤(122) 益母草乌豆粥(122) 芎藭玉米粥
(123) 桃仁黄粱米粥(124)

(五)月经量多 (124)

血热 (125)

云耳豆芽汤(125) 金针菜粉丝汤(125) 凉拌双
丝(126) 凉拌蕹菜(127) 香干炒空心菜(127)

气虚 (128)

蜜枣山药(128) 奶油荠菜(129) 鲜菇荠菜(130)
海米荠菜(131) 蒜茸荠菜(132) 凉拌海米荠菜(132)
素炒荠菜(133) 拔丝山药(134) 煎山药饼(134) 糖
醋山药(136) 蜜汁山药(136) 糖醋甘蓝(137) 素炒
甘蓝(138) 番茄甘蓝(139) 芝麻甘蓝(139) 肉炒甘
蓝丝(140) 肉片炒菠菜(141) 鸡蛋炒菠菜(142) 鸡
茸菠菜(143) 虾仁菠菜(144) 菠菜肉丸(144) 奶汁
菠菜(146) 菠菜肉丝汤(146) 干煸牛肉丝(147) 番
茄烧牛肉(148) 鸡汁牛筋(149) 春笋炒牛肉(149)
牛肉菜花(150) 滑熘里脊(151) 香菇烩羊肉(151)
爆炒羊肉(152) 清炖羊排(153) 油淋仔鸡(153) 芙
蓉鸡蛋(154) 油菜炒鸡脯(155) 茭白鸡片(155) 胡
萝卜煨鸡翅(156) 松子焖鸡(157) 茄汁鸡球(157)
参芪童鸡煲(158) 什锦烩鸡腿(159)

三、闭经 (159)

脾肾不足 (160)

大枣复盆子饮(160) 桑葚饴糖饮(161) 桑葚龙
眼汁(161) 荔枝桑果汁(162) 樱桃仙灵脾饮(163)
菠萝樱桃汁(163) 姜汁扁豆(164) 焖扁豆(165) 菟

丝子豆腐煲(165) 凤梨椰汁(166) 大枣仙灵脾粥
(167) 山芋菟丝子粥(167) 山药扁豆粥(168) 黄芪
复盆子粥(168) 莲子地黄粥(169) 人参梗米粥(170)
栗子复盆子粥(170) 核桃复盆子粥(171) 仙灵脾粥
(171) 黄芪扁豆粥(172) 莲子山药粥(173) 复盆子
饴糖粥(173) 砂仁党参粥(174) 砂仁莲子粥(174)
栗子党参粥(175)

肝肾阴亏 (176)

山枣枸杞羹(176) 金橘葡萄干饮(176) 桂圆青
梅汤(177) 香菇鸭脯(178) 栗子鸭块(178) 芦笋鸭
肉煲(179) 什锦鸭子(180) 白汁鸭块(180) 煨鸭子
(181) 罐焖鸭子(182) 糖醋黑鲩(182) 清汤黑鲩
(183) 干冬菜豆腐煲(184) 干冬菜虎皮肉(185) 香
干炒干冬菜(186) 豆芽炒干冬菜(187) 鸽肉干冬菜
煲(187) 银耳乌鱼蛋羹(188) 乌鱼蛋烩干冬菜(189)
甘蓝乌鱼蛋(190) 乌鱼蛋炒金笋(191) 木耳炒乌鱼
蛋(191) 山萸小麦米粥(192) 熟地陈仓米粥(193)
紫河车梗米粥(193) 枸杞牛膝粥(194) 赤芍菟丝子
粥(194)

气滞血淤 (195)

桃仁山楂饮(195) 红果赤芍饮(196) 柚果坤草
饮(196) 广橘赤芍饮(197) 香椽红花茶(198) 佛手
红果茶(198) 卢橘红花茶(199) 冰糖果茶(199) 蟠
桃红果汁(200) 广柑扁桃汁(201) 蟠桃鲜果盘(201)
桃仁橘络羹(202) 归芍橙皮羹(203) 红果木香汤
(203) 橙皮泽兰汤(204) 橘叶山楂茶(205) 佛手芥
麦粥(205) 香椽黄米粥(206) 当归豇豆粥(207) 芎

草玉米粥(207) 坤顺白粱米粥(208) 泽兰小米粥
(209) 牛膝益母草粥(209) 红糖桃香粥(210)

四、崩漏 (211)

肝郁血热 (211)

珊瑚藕片(212) 拌藕片(212) 糖醋藕块(213)
醋溜藕片(214) 炸藕盒(215) 蜜汁藕条(216) 鲜藕
丸子(217) 蜜汁荸荠(218) 荸荠丸子(218) 鲜口蘑
炒荸荠(219) 凉拌荸荠(220) 荸荠沙拉(220) 凉拌
刺儿菜(221) 素炒枣儿菜(222) 麻酱拌刺儿菜(222)
佛手茅根茶(223) 橘叶茅根茶(224) 丹皮香橼汤
(224) 栀子陈皮粥(225) 橙皮旱莲粥(225) 炆蒲菜
(226) 凉拌双丝(227)

脾不统血 (227)

双色豆腐煲(228) 竹笋烩血豆腐(229) 油菜血
豆腐(229) 韭菜炒血豆腐(230) 鸽蛋血豆腐(231)
炸铁雀(232) 罐焖麻雀(232) 豆腐雀肉煲(233) 烩
雀脯(234) 荷花麻雀(235) 栗子洋白菜(236) 仙鹤
草蜂蜜粥(236) 升麻山药粥(237)

肝肾阴虚 (238)

枸杞长生果羹(238) 山药三子糖羹(239) 杞菊
熟地饮(239) 山萸石莲粥(240) 石莲山药粥(241)
川断栗子粥(241) 栗子双子粥(242) 女贞子栗仁粥
(243)

五、经行吐衄 (243)

阳亢血热 (244)

荸荠原汁(244) 雪梨马蹄拼盘(244) 牛膝马蹄
饮(245) 藕节丹栀饮(246) 茅根大黄饮(246) 槐花

荷叶茶(247) 香蒲银芽汤(247) 蓟菜黄瓜汤(248)
炒空心菜(248)

六、经行发热 (249)

血虚肝旺 (250)

大枣柴胡汤(250) 菊花白芍汤(250) 西瓜原汁
(251) 猕猴桃汁(252) 香瓜秋梨拼盘(252) 芹菜拌
粉丝(253) 炆芹菜(254) 黄瓜粉丝蛋汤(254)

妇女月经生理

一、月经的生理现象

月经

健康的女性从青春期开始,在整个生育年龄期中,除妊娠和哺乳期外,生殖器官呈现周期性变化。这种变化最明显的外部表现是每月一次的阴道流血,即月经。

这种周期性变化的过程,称为月经周期。或年妇女月经周期平均为28天,在20~40天范围内均属正常。据统计,我国女性13~15岁开始来月经。第一次月经称为月经初潮,月经初潮后一段时间内,月经周期可能不规律,一般1~2年后便逐渐有规则,即平均28天来一次月经。女性45~50岁月经停止以后称为经绝期。

此外,也有身体无病而月经2个月一至的,称为“并月”;3个月一至的,名为“居经”;1年一行的,叫做“避年”,终身不行经而能受孕的,称为“暗经”。这些都是女性生理的个别现象。

女性行经期一般持续3~5天,多则不超过1周,经量中等,经色黯红不凝结,不清不稠,无特殊臭味。

月经周期形成的原理

现代医学认为,女性月经周期的产生与丘脑下部、腺垂体和卵巢分泌的有关激素有密切关系。

女性到青春期后,腺垂体在丘脑下部分泌的LRH作用下分泌FSH和LH。FSH和LH可促使卵泡生长发育成熟,并分泌雌激素。在雌激素作用下,子宫内膜发生排卵前期的变化。在排卵前期末,雌激素分泌达到高水平,抑制腺垂体FSH的分泌,而激发LH的分泌,从而导致排卵,进入排卵后期。排卵后的残余卵泡,在LH的作用下形成黄体。黄体继续分泌雌激素和大量孕激素。

在这两种激素,主要是在孕激素的作用下,子宫内膜呈排卵后期的变化。随着黄体逐渐长大,雌激素、孕激素分泌也不断增加。至排卵后一周左右,它们在血中的浓度达到高水平,从而对丘脑下部、腺垂体起负反馈作用,抑制LRH、FSH、LH的分泌。黄体便渐趋退化萎缩,因而雌激素、孕激素分泌迅速减少,至排卵后期末达到低水平。子宫内膜失去这两种激素的维持便崩溃出血而形成月经。

随着血中雌激素、孕激素浓度降低,对丘脑下部、腺垂体的抑制被解除,新的卵泡又在FSH的作用下生长发育,于是又开始了新的月经周期。

由于中枢神经系统接受内外环境刺激,能通过丘脑下部——腺垂体系统调节卵巢功能,从而影响月经周期。

故强烈的情绪波动、生活环境的改变以及体内其他系统的疾病,往往都可引起月经病:

妇女45~50岁,卵巢对腺体促性腺素的反应性降低,卵泡停止发育。雌激素、孕激素分泌减少,子宫内膜不再呈现周期性变化。因此,月经不再来潮,而进入经绝期。中医学认为,妇女月经的产生及月经周期的形成,是脏腑、经络、气血作用于胞宫的正常生理现象。脏腑无病、气血充足、经脉畅通,则月经正常。因此探讨月经产生及月经周期形成,必须从脏腑经脉与月经的关系来说明。《素问·上古天真论》记载:“女子二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下”。说明冲任二脉的通盛,是产生月经及月经周期形成的主要条件。

冲脉为十二经脉,气血汇聚之所,是全身气血运行的要冲,故有“血海”之称。任脉主一身之阴,凡血、津、液等阴液,都属任脉总司,为人体妊养之本,任脉之气通,冲脉之血盛,下达胞宫,故月经得以时下,月经周期得以形成。

另外,脏腑在产生月经,月经周期上亦有其重要作用。尤以肾、肝、脾、胃等脏腑更为重要。

二、卵巢的生理

卵巢的生理功能

1.生成卵子功能

卵巢为女性性腺,它能产生卵子。卵子来源于卵巢表面的生发上皮细胞。

卵泡是由一个卵细胞和围绕其周围的许多颗粒细胞所组成。随着卵泡生成,卵细胞逐渐长大,卵泡内出现空隙,此空腔称为卵泡腔。腔内充满卵泡液。卵泡液愈积愈多,将卵细胞挤到一边。卵泡不断长大逐渐移近并突出于卵巢表面,最后终于破裂。卵泡破裂,卵子和卵泡液排至腹腔,这个过程称排卵。

排卵时间一般在两次月经的中间,女子以13~15岁开始至45~50岁为止,除怀孕及哺乳期以外,一般每28天左右排卵1次,每次排1个卵细胞,偶尔有2个。两侧卵巢含有发育程度不同的卵泡10多万个。但一生中女性只有几百个卵泡发育成熟排卵,其他的卵泡,在发育的不同阶段先后退化。

2. 内分泌功能

卵巢主要分泌两类激素:一类是雌激素,另一类是孕激素。

(1) 雌激素的作用

雌激素的主要作用在于促进女性性器官发育和性征的出现。

它能使性器官的组织蛋白合成增加,细胞分裂加速,从而使性器官发育;能使输卵管、子宫平滑肌活动加强加快,从而影响卵子和精子的运输;还能促进阴道上皮细胞增生,并合糖元,糖元分解的产物能被阴道内的细菌转化成乳酸,降低阴道内的pH值,因而抑制致病菌的生长,并能促进肾对水、钠的吸收,增加细胞外液量。

(2) 孕激素的作用

孕激素的作用在于保证受精卵的植入和维持妊娠。

孕激素在雌激素作用的基础上,进一步促使子宫内

膜和其中的血管、腺体增生并引起这些腺体分泌。妊娠后,促使子宫内膜增厚,形成蜕膜。这些变化是受精卵种植于子宫蜕膜和维持胚胎生长发育的必要条件。

另外,孕激素又能使子宫和输卵管平滑肌的活动减弱,减慢卵子的运行,有利于受精卵着床,并使着床后胚胎不致被子宫排出。它还可减少宫颈黏液的分泌量,使黏液变得黏稠,不利于精子穿透。孕激素还能刺激乳腺腺泡正常发育。

卵巢的周期变化

一般情况下,育龄妇女,除妊娠和哺乳期外,卵巢每个月都有一次周期性变化,即卵泡发育及成熟、排卵、黄体形成和退化。因卵泡发育、成熟、排卵前面已述,下面说明黄体的形成与退化。

排卵后卵泡壁凹陷呈皱襞。卵泡膜上的血管破裂出血,血液溢入空腔,凝成血块,形成血体(早期黄体)。卵泡壁的破口很快被纤维蛋白封闭,遗留下来的卵泡壁上的颗粒,称为颗粒黄体细胞;一部分卵泡内膜细胞亦黄素化,故称为卵泡膜黄体细胞。

随后卵泡周围的结缔组织及毛细血管支经卵泡膜伸入黄体中心的血块,形成间隔,使黄体外观呈黄色花状。排卵后8~9天,黄体发育成熟,直径可达1~3厘米,称为成熟黄体。

如卵子受精,则黄体可维持3~4个月才退化,称为妊娠黄体;如卵子未受精,则黄体开始退化,血管减少,细胞萎缩,黄色消退,分泌功能亦下降,过4~6天月经即来潮。

此时卵巢中又有新的卵泡开始发育，形成一个新的周期。

三、子宫内膜的生理变化

女性子宫内膜的机能层，因受卵巢激素的影响而发生相应的周期性变化。从月经的第1天算起到下次月经的第1天为止，作为1个月经周期。每个周期包括以下几个阶段：

月经期

一般指月经周期的第1~4天，子宫内膜脱落与血液一起流出，就是日常所说的月经。此时子宫内膜的功能层几乎全部脱落，流出血为50~100毫升。月经血由于其纤维蛋白已被纤维蛋白溶解酶所溶解，故不凝固。在月经期内，由于子宫内膜脱落形成创面，容易发生感染，因此要注意保持外阴清洁和避免剧烈运动。

再生期

主要指月经周期的第4~6天。此期间由于卵巢内有新的卵泡开始发育，并分泌少量雌激素，促使残留的子宫内膜从基底层再生，修复脱落后遗留下的创面，内膜血管断端处长出新血管，腺管残端再生，上皮细胞从遗留的内膜腺体断端向上皮四周增长，覆盖子宫内膜的创面，但此时血管及腺管均少而直，内膜的厚度仅1~2毫米。