

The background of the book cover is decorated with various fruit slices, including kiwi, orange, and lemon, arranged in a circular pattern around the central text.

妇科常见病

自我饮食调治

主 编◎张燕立 王慕同

Fuke

changjianbing

xiwo

yinshi

tiaozhi



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

妇科常见病

自我饮食调治

FUKE CHANGJIANBING ZIWO YINSHI TIAOZHI

主 编 张燕立 王慕同

编 者 王瑞丽 周雅闲 陈雅静

杜淑梅 杜淑珍 董时军



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

图书在版编目(CIP)数据

妇科常见病自我饮食调治/张燕立等主编. —北京:
人民军医出版社, 2003. 1

ISBN 7-80157-641-1

I. 妇… II. 张… III. 妇科病: 常见病—食物疗法
IV. R711.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066366 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码: 100842 电话: 68222916)

北京国马印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本: 850×1168mm 1/36 • 印张: 6.125 • 字数: 126 千字

2003 年 1 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数: 0001~4500 定价: 13.00 元

(购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换)

内 容 提 要

本书收集了上百种防治常见妇科病的常用、有效的食疗便方,用简洁的文字,对方剂的原料、制法、用法、功效及主治等进行了介绍。广大读者可以根据疾病合理选择方剂,按方进行配制,防病治病,保健强身。

本书可作为广大患者及基层医务人员的实用参考书。

责任编辑 张建平



痛经	(1)
闭经	(18)
月经不调	(37)
产后乳汁不足	(53)
崩漏	(61)
白带增多	(72)
流产	(81)
不孕症	(96)
经前紧张综合征	(107)
更年期综合征	(118)
产后出血	(133)
子宫出血	(146)
子宫肌瘤	(168)
子宫内膜癌	(176)
子宫颈癌	(181)

痛 经

1. 红花糖白酒

【原料】 红花 200 克,白酒 1 000 克,红糖适量。

【制法】 以上前 1 味洗净,晾干表面水分,与红糖一同装入洁净的纱布袋内,封好袋口,放入酒坛中,加入白酒,密封,浸泡 7 天即成。

【用法】 日服 1~2 次,每次 20~30 克。

【功效】 养血活血,散瘀止痛,化瘀通经。

【主治】 适用于妇女血虚,血瘀性痛经等。

【宜忌】 凡是内有寒邪恶者,皆宜经常食用。

2. 毛鸡药白酒

【原料】 干毛鸡 160 克(或鲜毛鸡 320 克,均除去毛和内脏),当归 160 克,川芎 160 克,红花 160 克,白芷 160 克,赤芍 15 克,桃仁 15 克,千年健 160 克,茯苓 20 克,白酒 17 千克。

【制法】 以上前 9 味,干毛鸡用蒸气蒸 15 分钟,放冷,用白酒适量浸泡 25 天后,与当归等 8 味同置容器中,加白酒密封浸泡 45~55 天,滤过,即成。

【用法】 日服 3 次,每次 15~30 克。

【功效】 温经祛风,活血化瘀。

【主治】 适用于产后眩晕,痛经,四肢酸痛无力





等。

【宜忌】 感冒发热、喉痛、眼赤等患者忌服。

3. 当归元胡酒

【原料】 当归 15 克，元胡 15 克，红花 15 克，白酒 1 000 克。

【制法】 以上前 3 味共捣碎，入布袋，置容器中，加入白酒，密封，浸泡 7 天即成。

【用法】 日服 2 次，每次 10~15 克。

【功效】 活血行瘀。

【主治】 适用于月经欲来腹中胀痛。

【宜忌】 凡是内有瘀血者宜经常食用。

4. 红花山楂酒

【原料】 红花 15 克，山楂 30 克，白酒 250 克。

【制法】 将红花、山楂置容器中，加入白酒，密封，浸泡 7 天即成。

【用法】 日服 2 次，每次 15~30 克。

【功效】 活血化痰。

【主治】 适用于经来量少，紫黑有块，小腹胀痛，拒按，血块排出后疼痛减轻等。

【宜忌】 凡是内有瘀血、寒滞者，宜经常食用。

5. 大红袍白酒

【原料】 大红袍 30~120 克，白酒 500 克。

【制法】 以上前 1 味洗净切碎，置容器中，加入白酒，密封，浸泡 7 天后去渣，即成。

【用法】 日服 2 次，每次 10 克。

【功效】 调经活血，止痛收敛。

【主治】 适用于痛经,闭经,月经不调等。

【宜忌】 凡是内有瘀血者都宜经常食用。

6. 地血香白酒

【原料】 地血香根 100 克,歪叶子兰 50 克,胡椒 3 克,白酒 500 克。

【制法】 以上前 3 味洗净切碎,入布袋,置容器中,加入白酒,密封,浸泡 7 天后去药袋,即成。

【用法】 日服 3 次,每次 10 克。

【功效】 行气活血,散瘀止痛。

【主治】 适用于痛经。

【宜忌】 凡是内有瘀血、寒邪恶者,宜经常食用。

7. 香附子白酒

【原料】 香附子 30 克,白酒 500 克。

【制法】 以上前 1 味置容器中,加入白酒,密封,隔日摇动 1 次,浸泡 10 天即成。

【用法】 日服 3 次,每次 20 克。

【功效】 疏肝理气,调经止痛,宽中和胃。

【主治】 适用于肝郁肋痛,经期腹痛,脘腹胀痛等。

【宜忌】 凡是内有实寒、瘀血者,均宜多食。

8. 杜凤仙白酒

【原料】 白凤仙花 120 克,黑豆 60 克,白酒 500 克。

【制法】 以上前 2 味置容器中,加入白酒,密封,浸泡 7 天后即成。

【用法】 月经来潮前 7 日,每日早晚口服 20 克。





【功效】 和血调经。

【主治】 适用于痛经、月经不调等。

【宜忌】 凡是内有寒邪恶者皆宜经常食用。

9. 丹参酒

【原料】 丹参 100 克，白酒 500 毫升。

【制法】 丹参用白酒浸泡 7 天。

【用法】 日服 2 次，每次 10 毫升。

【功效】 活血祛瘀止痛。

【主治】 适用于痛经。

【宜忌】 血热妄行，阴虚血热者忌服。

10. 荔枝散

【原料】 向日葵籽 25 克，山楂 50 克，当归 10 克，
红糖 15 克。

【制法】 向日葵籽去皮，山楂去核，和当归共研细末备用。

【用法】 上为 1 日量，每日分 3 次，用红糖水送服，连服 3 日。

【功效】 活血补血，通经止痛。

【主治】 适用于血虚有瘀痛经症。

11. 山楂化膜饮

【原料】 山楂 12 克，蒲黄 15 克，五灵脂 12 克，青皮 5 克，红糖 50 克。

【制法】 将前 4 味药加水浓煎去渣，加入红糖搅匀煮沸即可。

【用法】 经前 3 日左右温服，每日 1 次，连服 5 日。共 3 个月经周期为 1 个疗程。

【功效】 活血化瘀，温经止痛。

【主治】 适用于膜样痛经属血瘀型，症见月经淋漓不畅，有膜片状组织排出者。

12. 活血薏苡

【原料】 益母草 50 克，元胡 20 克，鸡蛋 2 枚。

【制法】 将前 2 味水煎去渣取汁，鸡蛋打入搅匀，上锅蒸蛋羹。

【用法】 上为 1 日量，佐餐食，经前连服 1 周。

【功效】 养血、活血、止痛。

【主治】 适用于血虚血瘀之痛经。

13. 韭菜红糖饮

【原料】 韭菜 300 克，红糖 80 克。

【制法】 将韭菜洗净，捣烂绞汁，加入红糖煮沸即可。

【用法】 趁热服，分早、晚 2 次，经前连服 3～5 日。

【功效】 温经助阳，散瘀止痛。

【主治】 适用于经来腹部冷痛喜按、喜揉，伴畏寒肢冷者。

14. 鸡蛋黑豆煎

【原料】 黑豆 60 克，鸡蛋 2 枚，黄酒适量。

【制法】 将黑豆、鸡蛋加水共煎，10 分钟后，鸡蛋去壳放回锅中再煎，以黑豆熟为度。

【用法】 每日 1 剂，分 2 次服，吃蛋饮汤，黄酒为引。于经前连服 5 剂。

【功效】 养血活血，通经止痛。





【主治】 适用于一般性痛经症。

15. 赤小豆红糖煎

【原料】 赤小豆 50 克, 葵花子仁 50 克, 红糖 60 克。

【制法】 前 2 味水煎, 以豆烂为度, 加入红糖调匀即可。

【用法】 每日 1 剂, 分 2 次佐餐食用, 经前 3 日开始, 连服 1 周。

【功效】 活血利水, 通经止痛。

【主治】 适用于一般性痛经伴有经前微水肿者。

16. 丹参小茴散

【原料】 丹参 60 克, 炒茴香 15 克, 制香附 30 克, 黄酒适量。

【制法】 前 3 味共研细面备用。

【用法】 于月经前 3 日, 每日早、晚用温酒水冲服药面 9 克。连服 1 周。

【功效】 理气活血, 温通止痛。

【主治】 适用于月经不调, 小腹胀痛属气滞血瘀者。

17. 胡桃枸杞粥

【原料】 胡桃肉 300 克, 板栗仁 150 克, 大米适量, 枸杞子 150 克。

【制法】 前 3 味入锅先煎, 枸杞子后下, 共煮成粥。

【用法】 于经期 5 日随意食用。

【功效】 滋肾补肝, 强腰益冲。

【主治】 适用于经净腰酸，小腹隐痛等属肝肾虚者。

18. 葱白益母红枣饮

【原料】 大葱白 3 根，红枣 6 枚，益母草 20 克，黄酒适量。

【制法】 将前 3 味水煎汤，去渣取汁，冲 30 克黄酒即可。

【用法】 每日 1 剂，于月经来前 2 日开始服，连服 1 周。

【功效】 通经活血，温经止痛。

【主治】 适用于经行不畅、经期腹痛等属气滞血瘀者。

19. 益母草饮

【原料】 益母草 60 克，黄酒适量。

【制法】 将益母草加水煎汤，去渣取汁，入酒搅匀。

【用法】 分 2 次服。于经前、经期连服 5 日。

【功效】 活血去瘀，调经止痛。

【主治】 适用于痛经血瘀阻滞者。

20. 红枣桂圆蛋汤

【原料】 红枣 100 克，桂圆肉 50 克，当归 30 克，鸡蛋 2 枚。

【制法】 前 3 味加水先煎，枣熟后，去当归，打入鸡蛋即成。

【用法】 上为 1 日量，早、晚佐餐吃蛋、枣、桂圆，喝汤。经前连服 7 日。





【功效】 补脾和胃，养血调经。

【主治】 适用于经期、经后小腹疼痛属气血虚者。

21. 鲜桃饮

【原料】 鲜桃 200 克，白糖适量。

【制法】 将鲜桃榨汁，入白糖后煮沸。

【用法】 1 次顿服，日服 2 次，于月经将尽时连服 5 日。

【功效】 生津润燥，活血止痛。

【主治】 适用于痛经，于月经将尽时明显，属血虚津亏者。

22. 藏红花鸡蛋

【原料】 藏红花 1.5 克，鸡蛋 1 枚。

【制法】 将鸡蛋打一小孔，塞入藏红花后拌匀，用纸封口上笼蒸。

【用法】 每月经期，每日吃 1 个藏红花鸡蛋，一直到经净为止。连服 3 个月为 1 个疗程。

【功效】 养血活血，调经止痛。

【主治】 适用于痛经或月经不调等证属血虚血瘀者。

23. 丹参酒

【原料】 丹参 90 克，高粱酒 500 毫升。

【制法】 将丹参浸泡于烧酒内，封口。1 周后可使用。

【用法】 日服 3 次，每次 10 毫升，经前经期连服 5 日。

【功效】 活血养血，通经止痛。

【主治】 适用于痛经属气滞血瘀者。

24. 艾叶粥

【原料】 干艾叶 15 克,南粳米 50 克,红糖适量。

【制法】 艾叶煎取浓汁去渣,与粳米、红糖加水煮为稠粥。

【用法】 上为 1 日量,月经过后 3 日开始服,月经来前 3 日停,早晚温热服。

【功效】 温经散寒止痛。

【主治】 适用于妇女虚寒痛经、月经不调、小腹冷痛等症。

25. 月季花汤

【原料】 月季花 3~5 朵,冰糖 30 克。

【制法】 取月季花洗净,入锅加水两杯,小火煎煮至一杯,加入冰糖溶化,出锅晾温。

【用法】 上为 1 日量,经前及经期每日顿服,3 个月为 1 个疗程。

【功效】 舒肝解郁,活血调经。

【主治】 适用于血瘀性闭经、痛经或月经不调者。

26. 艾萸鸡羹

【原料】 川芎 5 克,艾叶 6 克,鸡蛋 2 枚,黄酒适量。

【制法】 川芎、艾叶和鸡蛋加水同煮,鸡蛋煮熟后去壳取蛋放入汤药内,再用微火煮 3~5 分钟后,加黄酒适量。

【用法】 上为 1 日量,吃蛋饮汤,分早、晚服,7~10 日为 1 个疗程。





【主治】 适用于月经不调，经量较少，下血不畅，腹部作痛属血虚血瘀者。

27. 牡丹花粳米甜粥

【原料】 牡丹花 15 克(干品 6 克)，粳米 50 克，白糖适量。

【制法】 先以米煮粥，2 沸以后加牡丹花再煮，粥熟后加入白糖搅匀即可。

【用法】 空腹温服，每日 1 剂，分 2 次佐餐食，经前连服 1 周。

【功效】 理气活血，通经止痛。

【主治】 适用于气滞型痛经。

28. 血藤炖河蟹

【原料】 鸡血藤 30 克，河蟹 250 克，米酒适量。

【制法】 将鸡血藤、河蟹洗净放入陶罐中，加水 1 碗半，以文火炖熟后，加入米酒再炖片刻即可。

【用法】 上为 1 日量，趁热吃蟹饮汤，经前连服 3~5 日。

【功效】 理气活血，散瘀止痛。

【主治】 适用于血瘀气滞，经脉不利之经期腹痛。

29. 酒浸胡桃肉

【原料】 青核桃仁 300 克，黄酒 500 克，红糖 100 克。

【制法】 将上几味共浸泡 24 小时，取核桃仁晒干备用。

【用法】 经常食用。

【功效】 补肾精，通经脉。

【主治】 适用于气血虚弱性痛经。

30. 吴茱萸粳米粥

【原料】 吴茱萸 2 克,粳米 50 克,生姜 3 片,葱白 2 根。

【制法】 先将吴茱萸研细末,粳米煮粥,待米熟后下吴茱萸末及姜、葱,再共煮为粥。

【用法】 上为 1 日量,分早、晚温服。经前、经期连服 1 周。

【功效】 温经散寒,活血止痛。

【主治】 适用于寒湿型经期小腹冷痛。

31. 肉桂红糖粳米粥

【原料】 桂皮 3 克,粳米 100 克,红糖适量。

【制法】 将桂皮水煎,去渣取汁,入米煮粥,米熟后加红糖调味。

【用法】 每日 1 剂,分早、晚温服,连服 5 日。

【功效】 温阳祛寒,通经止痛。

【主治】 适用于阳虚内寒,经来小腹冷痛者。

32. 清炒生菜

【原料】 生菜 250 克,花生油、盐少许。

【制法】 将生菜洗净,将油烧热,放入生菜爆炒,加少量食盐即可。

【用法】 顿服,每日 1 次,经前连服 5 日。

【功效】 清热利湿,解毒止痛。

【主治】 适用于湿热壅阻型痛经,症见经来小腹胀痛拒按,或伴低热者。





33. 生姜大枣饮

【原料】 生姜 24 克,大枣 30 克,花椒 9 克,红糖适量。

【制法】 前 3 味加水煎汤,去渣取汁,入红糖稍沸即可。

【用法】 上为 1 日量,分早、晚温服,经前 3~5 日开始,连服 1 周。

【功效】 温经散寒,理气止痛。

【主治】 适用于寒性痛经。

34. 血竭加味散

【原料】 川芎 10 克,元胡 12 克,五灵脂 10 克,艾叶 6 克,血竭末 6 克,黄酒适量。

【制法】 前 4 味入沙锅加水煎汤,取汁入黄酒。

【用法】 用药酒冲血竭末,每次 3 克,日服 2 次,经前、经期服。

【功效】 活血散瘀,温经止痛。

【主治】 适用于经来腹痛,出血时多时少,色紫黯有块,块下则舒,或块成膜样。

35. 荔枝核酒

【原料】 荔枝核 200 克,小茴香 10 克,苏木 100 克,白酒 1 瓶。

【制法】 将荔枝核砸碎,连同核壳与小茴香、苏木泡在酒中,20 天后用。

【用法】 每次饮 1 盅,日服 2 次,经前 1 周开始服。

【功效】 温中理气,活血止痛。