

养好子宫 女人才能更美

总策划 杨建峰
主 编 李开生



17 种子宫常见病症的发病原因、症状、危害、应对方法，知己知彼方能百战百胜。
194 道调养子宫的菜、汤、粥，在调养子宫病症的同时也不耽误享受营养与美味。

☁ 每天改变一点点，子宫越来越健康，女人越来越美丽。☁



科学技术出版社



养好子宫 女人才更美

总策划：杨建峰 主编：李开生

图书在版编目 (CIP) 数据

养好子宫女人才能更美 / 李开生主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5390-5227-4

I. ①养… II. ①李… III. ①子宫—保健 IV. ①R711.74

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第243505号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2014281

图书代码: D14158-101

养好子宫女人才能更美

李开生主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 赣松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5227-4

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-287

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录

Contents

Part 1

关于子宫，你知道吗？

● 子宫的结构及功能

子宫的生理结构016

子宫的功能016

● 了解息息相关的子宫邻居

阴道017

输卵管017

卵巢018

● 漂亮女人从健康子宫开始

这些症状告诉你，需要调整

内分泌了019

女人美丽需要健康子宫019

让女人变美的子宫保健020

● 不同时期的子宫保养

儿童期：睡眠充足多运动022

青春期：强化防护措施022

生育期：严防死守保子宫023

绝经期：适度锻炼，防止肥胖..023

● 这样做，会伤害子宫

吸烟024

贪吃寒凉食物024

性生活不注意025

妇科炎症不及时治疗025

多次怀孕025

堕胎不当026

剖宫产026

● 不可不知的子宫健康

女性不要坐太久027

注意子宫保暖027

喝热柠檬水提高子宫免疫力...028

关注内裤上的白带密码028

每天一顿谷类早餐028

家庭遗传不能忽视028

35岁前考虑怀孕028





Part 2

下面这些子宫问题， 我们在家就可以调养好

◎ 脾气暴躁、脸色晦暗是子宫内分泌失调

什么是子宫内分泌失调	030
子宫内分泌失调的典型症状	030
并发出现的其他症状	031
长期发展的危害	031
调理食谱	032
果汁白菜心	032
大枣蒸南瓜	032
紫菜寿司	033
陈皮牛肉烧豆角	033
西芹烧豆腐	034
茄汁烧花菜	034
板栗桂圆炖猪蹄	035
海带蛤蜊排骨汤	035

◎ 经期疼痛难忍是子宫气血运行不畅

痛经的原因	036
-------------	-----



痛经的症状	036
痛经的危害	037
调理食谱	038
花菇炒莴笋	038
胡萝卜炒口蘑	038
红薯烧南瓜	039
多彩豆腐	039
南瓜牛柳	040
玉米炒鸡肉粒	040
豌豆猪肝汤	041
什锦蔬菜汤	041
木瓜汤	042
红腰豆鹌鹑煲	042
冬瓜红豆汤	043
莴笋猪血豆腐汤	043
冰糖炖香蕉糖水	044
西红柿煮口蘑	044
桃仁红枣红糖粥	045
茉莉高粱粥	045

◎ 经期疲劳是由于子宫气血两亏而引起的

经期疲劳的原因	046
经期疲劳的症状	047
经期疲劳的危害	047

调理食谱	048
滑炒金针菇	048
笋尖炒猪肝	048
胡萝卜焖牛杂	049
红烧鹌鹑	049
参芪鸭条	050
菠萝烤鸭	050
苋菜肉片汤	051
双瓜猪骨汤	051
青菜猪肝汤	052
猪血豆腐青菜汤	052
鸭肉枸杞冬瓜粥	053
山药冬菇瘦肉粥	053

● 月经提前是子宫血热的信号

月经提前的原因	054
月经提前的症状	055
月经提前的危害	055
调理食谱	056
小白菜拌牛肉末	056
平菇烧腐竹	056
金沙四季豆	057
蛋黄酿苦瓜	057
卤水牛肉	058
卤鹅片拼盘	058
鹅肝片皮鸡	059

蔬菜番茄汤	059
香菇白菜瘦肉汤	060
瘦肉莲子汤	060
红烧白萝卜	061
豆腐南瓜粥	061

● 月经推迟是子宫营养不足

月经推迟的原因	062
月经推迟的症状	062
月经推迟的危害	063
调理食谱	064
粉蒸茼蒿	064
小葱黑木耳	064
菠菜炒猪肝	065
猪血炒春笋	065
蒜薹炒鸭片	066
青豆烧牛肉	066
黄芪蔬菜汤	067
人参猪蹄汤	067
山药红枣猪蹄汤	068
豌豆苗牛丸汤	068





枸杞茉莉花粥	069
燕窝粥	069

● 月经量少是子宫营养跟不上

月经量少的原因	070
月经量少的症状	071
月经量少的危害	071

调理食谱	072
酱牛肉	072
土豆泥	072
上汤菠菜	073
黑木耳拌海蜇丝	073
胡萝卜炒蛋	074
板栗香菇	074
可乐排骨	075
糖枣芹菜汤	075
黑豆莲藕鸡汤	076
人参糯米鸡汤	076
红枣红米补血粥	077
红枣带鱼粥	077



● 宫寒是子宫阳气损耗过度

宫寒的原因	078
宫寒的症状	079
宫寒的危害	079
调理食谱	080
蒜蓉菠菜	080
姜丝红薯	080
韭菜炒核桃仁	081
家常芋头	081
青豆烧兔肉	082
包菜焖羊肉	082
枸杞牛蛙汤	083
当归红枣牛肉汤	083
羊肉胡萝卜丸子汤	084
奶香牛骨汤	084
猴头菇煲鸡汤	085
山药炖猪小肚	085
马拉盏	086
海带牛肉卷	086



下面这些子宫问题， 一定要及时上医院治疗

● 功能性子宫出血

什么是功能性子宫出血	088
功能性子宫出血的症状	088
引起功能性子宫出血的原因	088
就医指南	089
当药物治疗到不出血时就要通过 饮食调养来巩固治疗效果	090
调理食谱	090
菠菜拌鱼肉	090
胡萝卜烩木耳	091
西红柿炖牛肉	091
粉葛瘦肉汤	092
鸡蛋苋菜汤	092
滑子菇乌鸡汤	093
菠菜鱼丸汤	093
猪肉玉米粥	094
草莓苹果沙拉	094
小油菜金针菇沙拉	095
苹果葡萄干牛奶	095

● 子宫内膜炎

什么是子宫内膜炎	096
子宫内膜炎的症状	096

引起子宫内膜炎的原因	096
就医指南	097
当药物治疗到炎症消除后就要通 过饮食调养来巩固治疗效果	098
调理食谱	098
咸酸菜蒸豆腐	098
虾仁炒牛奶	099
冬瓜蒸鸡	099
焖酥肉	100
菠萝包	100
胡萝卜红枣汤	101
鲫鱼红豆汤	101
西红柿生鱼豆腐汤	102
香蕉玉米粥	102
鹌鹑瘦肉粥	103
松仁核桃粥	103

● 子宫内膜异位症

什么是子宫内膜异位症	104
子宫内膜异位的症状	104
引起子宫内膜异位的原因	104





就医指南	105
当异位内膜症经治疗消除后要通 过饮食调养来巩固治疗效果	106
调理食谱	106
肉末圆白菜	106
脆皮豆腐	107
清炒韭菜花	107
小笋炒牛肉	108
西芹百合炒墨鱼丁	108
鲜菇鸡汤	109
生姜肉桂炖猪小肚	109
冬菜土豆汤	110
红薯粥	110
麦仁糯米桂圆粥	111
玫瑰茉莉菩提茶	111

◎ 子宫肥大症

什么是子宫肥大症	112
子宫肥大的症状	112
引起子宫肥大的原因	112
就医指南	113
当药物治疗到子宫肥大消除后就 要通过饮食调养来巩固	114



调理食谱	114
韭菜煎鸡蛋	114
红豆山药盒	115
什锦水果杏仁豆腐	115
芥菜百叶卷	116
金沙玉米	116
西蓝花炒牛肉	117
青椒炒鸡丝	117
黄瓜熘肉片	118
白萝卜烧牛腩	118
冬瓜竹笋汤	119
核桃红枣木耳粥	119

◎ 子宫颈息肉

什么是子宫颈息肉	120
子宫颈息肉的症状	120
引起子宫颈息肉的原因	120
就医指南	121
当子宫颈息肉经治疗消除后要通 过饮食调养来巩固治疗效果	122
调理食谱	122
黄花菜炒瘦肉	122
彩椒木耳炒鸡肉	123
芥蓝炒冬瓜	123
糖醋排骨	124
豆蔻陈皮鲫鱼汤	124
枸杞青蒿甲鱼汤	125

胡萝卜鹌鹑汤	125
豆腐山药粥	126
猕猴桃汁	126
香菇素菜包	127
酸奶草莓	127

● 宫颈囊肿

什么是宫颈囊肿	128
宫颈囊肿的症状	128
引起宫颈囊肿的原因	129
就医指南	129
当宫颈囊肿经治疗消除后要通过 饮食调养来巩固治疗效果	130
调理食谱	130
蛤蜊拌菠菜	130
海带拌土豆丝	131
干焖香菇	131
鸭掌扣海参	132
凤梨山楂鸡	132
银耳椰汁鸡汤	133
山药猪胰汤	133
瓦罐莲藕汤	134
黄芪乌鸡汤	134
黑芝麻粥	135
芝麻饼	135

● 子宫脱垂

什么是子宫脱垂	136
子宫脱垂的症状	136
引起子宫脱垂的原因	137
就医指南	137
当子宫内壁经治疗复原后要通过 饮食调养来巩固治疗效果	138
调理食谱	138
韭黄炒鸡蛋	138
双冬扒油菜	139
荔枝生炒排骨	139
鹌鹑蛋烧板栗	140
干煸牛肉丝	140
糖醋里脊肉	141
上汤苋菜	141
清炖牛肉	142
莲藕炖鸡	142
葫芦瓜炖鸡	143
牛奶红枣粥	143

● 子宫肌瘤

什么是子宫肌瘤	144
---------------	-----





子宫肌瘤的症状	144
引起子宫肌瘤的原因	144
就医指南	145
当肿块经治疗消除后要通过饮食 调养来巩固治疗效果	146
调理食谱	146
苹果蔬菜沙拉	146
蓝莓果蔬沙拉	147
清炒紫生菜	147
番茄汁鹌鹑蛋	148
粉蒸牛肉	148
鲜桃炒山药	149
香汤软烧鸭	149
荠菜猪腰汤	150
胡萝卜玉米牛蒡汤	150
三黑豆浆	151
柑橘苹果梨汁	151

◎ 宫颈癌

什么是宫颈癌	152
宫颈癌的症状	152
引起宫颈癌的原因	152



就医指南	153
当宫颈癌病情得到控制时要通过 饮食调养来巩固治疗效果	154
调理食谱	154
菠菜粉丝	154
腐竹炒木耳	155
彩椒炒肉丝	155
肉末香菇烧豆腐	156
青豆烧鸡块	156
乡间西瓜烙	157
苦瓜拌牛肉	157
莲藕排骨汤	158
百合绿豆凉薯汤	158
薏米瘦肉冬瓜粥	159
山楂草莓汁	159

◎ 子宫内膜癌

什么是子宫内膜癌	160
子宫内膜癌的症状	160
引起子宫内膜癌的原因	160
就医指南	161
当子宫内膜癌病情得到控制时要通 过饮食调养来巩固治疗效果	162
调理食谱	162
白灵菇炒鸡丁	162
青豆烧冬瓜鸡丁	163
蒸白菜	163

黄瓜鹌鹑蛋	164
菠萝蜜煲鲫鱼	164
紫菜蛋花汤	165

鱼丸炖鲜蔬	165
花生蛋糊粥	166
芋头芝麻粥	166

Part
4

越吃越美丽 ——调养子宫的健康食物

● 蔬菜类

菠菜	168
胡萝卜炒菠菜	168
韭菜	169
韭菜炒西葫芦丝	169
芹菜	170
芹菜炒蘑菇	170
黄豆芽	171
黄豆芽鱿鱼须	171
南瓜	172
鹌鹑蛋烧南瓜	172
胡萝卜	173
葱香胡萝卜丝	173
土豆	174
口蘑焖土豆	174
莲藕	175
慈姑炒藕片	175
荷兰豆	176

清炒荷兰豆	176
发菜	177
发菜鲜虾蛋汤	177
马齿苋	178
马齿苋炒鸡蛋	178
香椿	179
凉拌香椿	179
紫苏	180
紫苏煎黄瓜	180
香菇	181
冬笋炒香菇	181





银耳	182
银耳枸杞汤	182
牛蒡	183
牛蒡三丝	183
葱	184
姜葱炒猪肝	184
生姜	185
细辛洋葱生姜汤	185

● 肉禽蛋类

猪肉	186
山药猪肉汤	186
猪肝	187
丝瓜虾皮猪肝汤	187
猪腰	188
黄花菜枸杞猪腰汤	188
猪血	189
韭香黄豆芽猪血汤	189
牛肉	190
蚝油芦笋牛肉粒	190
牛肚	191
麦片牛肚汤	191
羊肉	192
莲藕羊肉汤	192
兔肉	193



沙参兔肉汤	193
乌鸡	194
乌鸡枸杞煲	194
鸭肉	195
鸭子炖黄豆	195
鹅肉	196
扬州风鹅	196
鸽肉	197
香菇蒸鸽子	197
鹌鹑肉	198
沙参煲鹌鹑	198
鸡蛋	199
紫菜西红柿蛋花汤	199
鸽子蛋	200
芹香鸽蛋汤	200
鹌鹑蛋	201
人参鹌鹑蛋	201

● 水产类

鲫鱼	202
双山炖鲫鱼	202
鲈鱼	203
清蒸开屏鲈鱼	203
鳝鱼	204
韭黄鳝丝	204
甲鱼	205
山药甲鱼汤	205
泥鳅	206
莴笋烧泥鳅	206
虾	207
煎蒜子虾	207
牛蛙	208
荷叶蒸牛蛙	208

黄鱼.....	209
豆腐焖黄鱼.....	209
章鱼.....	210
红枣花生章鱼汤.....	210
墨鱼.....	211
XO酱蒸墨鱼.....	211
鱿鱼.....	212
西芹鲜鱿.....	212
鲍鱼.....	213
番茄煮鲍鱼.....	213
牡蛎.....	214
姜汁牡蛎.....	214
海参.....	215
胡椒海参粥.....	215
海马.....	216
海马炖猪腰.....	216
海带.....	217
海带结排骨汤.....	217
紫菜.....	218
家常黄瓜紫菜汤.....	218

● 杂粮坚果类

糙米.....	219
青豆糙米粥.....	219
小米.....	220
小米粥.....	220
薏仁.....	221
百合半夏薏米汤.....	221
黄豆.....	222

茭白烧黄豆.....	222
黑豆.....	223
淮山黑豆粥.....	223
红豆.....	224
红豆薏米汤.....	224
玉米.....	225
奶香玉米烙.....	225
山药.....	226
拔丝山药.....	226
紫薯.....	227
紫薯百合银耳汤.....	227
花生.....	228
猪皮花生眉豆汤.....	228
莲子.....	229
莲子百合汤.....	229
芡实.....	230
莲子芡实牛肚汤.....	230
杏仁.....	231
杏仁秋葵.....	231
板栗.....	232
莴笋烧板栗.....	232
核桃.....	233





核桃枸杞肉丁.....	233
芝麻.....	234
芝麻麦仁粥.....	234
开心果.....	235
开心果豆浆.....	235

● 水果类

苹果.....	236
吉士苹果圈.....	236
橙子.....	237
清爽蜜橙汁.....	237
葡萄.....	238
葡萄鲜奶蜜汁.....	238
草莓.....	239
草莓塔.....	239
桃子.....	240
蜜桃果冻.....	240
樱桃.....	241
樱桃果冻.....	241
荔枝.....	242
红枣荔枝桂圆糖水.....	242
柠檬.....	243
冻柠茶.....	243
石榴.....	244



石榴苹果汁.....	244
木瓜.....	245
木瓜鲈鱼汤.....	245
桑葚.....	246
桑葚活力点心.....	246
桂圆.....	247
桂圆莲子羹.....	247
红枣.....	248
桂圆红枣山药汤.....	248
山楂.....	249
山楂猪骨大米粥.....	249

● 其他类

牛奶.....	250
牛奶鲫鱼汤.....	250
红茶.....	251
芦荟红茶.....	251
红糖.....	252
糯米桂圆红糖粥.....	252
蜂蜜.....	253
柠檬蜜水.....	253
乌梅.....	254
乌梅茶树菇炖鸭.....	254
陈皮.....	255
山楂陈皮茶.....	255
益母草.....	256
益母草红枣瘦肉汤.....	256



养好子宫 女人才更美

总策划：杨建峰 主编：李开生

图书在版编目 (CIP) 数据

养好子宫女人才能更美 / 李开生主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5390-5227-4

I. ①养… II. ①李… III. ①子宫—保健 IV. ①R711.74

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第243505号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014281

图书代码: D14158-101

养好子宫女人才能更美

李开生主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 龔松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5227-4

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-287

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)