

中国药膳科普知识丛书

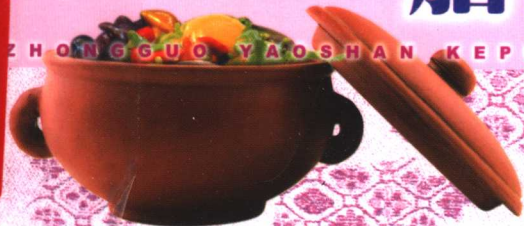
中国药膳研究会 编 总主编

周文泉 沙凤桐
高 普 李宝华

妇产科病症药膳

FUCHANKE
BINGZHENG YAOSHAN

主 编
◎ 崔 玲



ZHONGGUO YAOSHAN KEPU ZHISHI CONGSHU



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国药膳科普知识丛书

中国药膳研究会编 总主编 周文泉 沙凤桐
高 普 李宝华

妇产科病症药膳

FUCHANKE BINGZHENG YAOSHAN



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

妇产科病症药膳/崔玲主编. —北京:人民军医出版社,
2005.1

(中国药膳科普知识丛书)

ISBN 7-80194-537-9

I. 妇… II. 崔… III. 妇产科病—食物疗法—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 116102 号

策划编辑:王 峰 加工编辑:王三荣 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6 字数:147 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:12.00 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

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

中国药膳科普知识丛书由中国药膳研究会组织编写,本书是该丛书的一个分册。在介绍妇产科常见病症的基础上,重点介绍了药膳在妇产科疾病防治中的主要作用及应用,并用辨证施膳的原理,根据不同疾病配置不同的药膳食疗方。用于治疗调养各种妇产科疾病。方法简单易学,使用方便。文字通俗易懂,深入浅出。适用于妇产科疾病患者及普通群众阅读,同时对营养师、烹饪技师也有一定的参考价值。

责任编辑 王 峰 王三荣

前 言

随着社会经济的发展及生活水平的提高,人类的疾病谱正在发生改变,科学研究证明,许多疾病的发生与人们的饮食结构和生活习惯密切相关,合理的预防、保健对于此类疾病往往更加重要。

21 世纪崇尚自我保健,也赋予了健康一词新的内涵。药膳食疗是中医药学的一个重要组成部分,是根据药食同源、医养同理的原则,充分发挥各类食物和药物的功效,达到养生保健、防病治病、延年益寿目的的一门科学。随着人们医疗观念的转变,最具“绿色”保健作用的天然饮食——药膳,对于人类延年益寿、追求高质量的生活起着重要的作用,因而亦备受人们的青睐。

中国药膳研究会自 1995 年成立以来,以弘扬中国传统药膳文化、促进药膳学科的发展为宗旨,以普及和推广药膳、服务于中华民族和全人类为己任,已先后出版了多部药膳专著,努力并积极促进中国传统药膳科学化、规模化、产业化、国际化。

《妇产科病症药膳》是药膳科普丛书的一个分册。本书对妇产科常见的疾病如痛经、不孕症、子宫功能性出血等,在论述其病因病机、临床表现等基础上,重点讲述了药膳对疾病的预防和治疗方法,内容以贴近临床、注重实用为出发点,既涉及药物治疗领域,又涵盖预防保健范畴;既涉及现代医学知识,又富含传统医学精华,体例别具一格,文字通俗易懂,深入浅出,独具特色,雅俗共赏,对于医务工作者以及患者本人均有很好的指导和借鉴作用,值得一读。

编 者

2005 年 1 月

目 录

第 1 章 痛 经	(1)
一、痛经的概念	(1)
二、痛经的分类	(1)
三、痛经的中医认识	(1)
(一)病因病机	(1)
(二)辨证分型	(2)
四、痛经的诊断	(2)
(一)临床表现	(2)
(二)诊断要点	(3)
五、药膳治疗	(3)
(一)膳食宜忌	(3)
(二)辨证施膳	(4)
六、药膳方分类精选	(9)
(一)粥类	(9)
(二)膏类	(10)
(三)汤类	(11)
(四)酒类	(12)
第 2 章 经行乳房胀痛	(13)
一、概述	(13)
二、临床症状	(13)
三、诊断要点	(14)
四、辨证施膳	(14)

五、药膳方分类精选	(20)
(一)粥类	(20)
(二)膏类	(20)
(三)汤类	(21)
第3章 经行泄泻	(23)
一、概述	(23)
二、病因病机	(23)
三、诊断要点	(23)
四、辨证施膳	(24)
五、经期调养	(35)
第4章 经行发热	(38)
一、概述	(38)
二、诊断要点	(38)
三、辨证施膳	(39)
第5章 经行情志异常	(49)
一、概述	(49)
二、诊断要点	(50)
三、辨证施膳	(50)
四、药膳方分类精选	(58)
(一)粥类	(58)
(二)汤类	(58)
第6章 绝经期综合征	(59)
一、病因及发病机制	(59)
(一)西医病因病机	(59)
(二)中医病因病机	(60)
二、诊断	(61)
(一)诊断要点	(61)
(二)实验室检查	(62)
三、药膳治疗	(62)

四、药膳方分类精选·····	(65)
(一)粥类·····	(65)
(二)膏类·····	(68)
(三)汤类·····	(69)
(四)酒类·····	(70)
五、预防和护理·····	(71)
第7章 闭经 ·····	(72)
一、概述·····	(72)
二、闭经的中医认识·····	(72)
(一)病因病机·····	(72)
(二)辨证分型·····	(73)
三、诊断·····	(73)
(一)临床表现·····	(73)
(二)诊断要点·····	(73)
(三)辅助检查·····	(74)
四、药膳治疗·····	(74)
(一)膳食宜忌·····	(74)
(二)辨证施膳·····	(75)
五、药膳方分类精选·····	(80)
(一)粥类·····	(80)
(二)膏类·····	(81)
(三)汤类·····	(81)
(四)酒类·····	(82)
第8章 妊娠剧吐 ·····	(83)
一、概念·····	(83)
二、病因·····	(83)
三、妊娠剧吐的中医认识·····	(83)
(一)病因病机·····	(84)
(二)辨证分型·····	(84)

四、诊断·····	(84)
(一)临床表现·····	(84)
(二)诊断要点·····	(85)
(三)辅助检查·····	(85)
五、药膳治疗·····	(85)
(一)膳食宜忌·····	(85)
(二)辨证施膳·····	(86)
六、药膳方分类精选·····	(88)
(一)粥类·····	(88)
(二)汤类·····	(89)
第9章 妊娠高血压 ·····	(90)
一、临床表现·····	(90)
二、诊断要点·····	(90)
三、辨证施膳·····	(91)
四、药膳方分类精选·····	(95)
(一)粥类·····	(95)
(二)羹类·····	(96)
(三)汤类·····	(96)
(四)酒类·····	(97)
五、饮食健康·····	(98)
第10章 先兆流产 ·····	(100)
一、病因病机·····	(100)
(一)病因·····	(100)
(二)病机·····	(101)
二、诊断·····	(101)
(一)临床表现·····	(101)
(二)诊断要点·····	(101)
(三)辅助检查·····	(102)
三、药膳治疗·····	(102)

(一) 膳食宜忌	(102)
(二) 辨证施膳	(103)
四、药膳方分类精选	(108)
(一) 粥类	(108)
(二) 膏类	(108)
(三) 汤类	(109)
第 11 章 产后发热	(110)
一、概述	(110)
二、诊断要点	(110)
三、辨证施膳	(111)
四、饮食康复	(120)
第 12 章 产后排尿异常	(121)
一、概述	(121)
二、诊断要点	(121)
三、辨证施膳	(121)
四、药膳方分类精选	(129)
(一) 粥类	(129)
(二) 膏类	(130)
(三) 汤类	(131)
(四) 酒类	(131)
第 13 章 产后缺乳	(133)
一、病因病机	(133)
(一) 病因	(133)
(二) 病机	(134)
二、诊断	(134)
(一) 临床表现	(134)
(二) 诊断要点	(134)
三、药膳治疗	(134)
(一) 膳食宜忌	(134)

(二)辨证施膳·····	(135)
第 14 章 不孕症 ·····	(140)
一、病因病机·····	(140)
(一)病因·····	(140)
(二)病机·····	(141)
二、诊断·····	(141)
(一)临床表现·····	(141)
(二)诊断要点·····	(142)
三、药膳治疗·····	(142)
(一)膳食宜忌·····	(142)
(二)辨证施膳·····	(142)
四、药膳方分类精选·····	(148)
(一)粥类·····	(148)
(二)膏类·····	(148)
(三)汤类·····	(149)
(四)酒类·····	(149)
第 15 章 功能失调性子宫出血 ·····	(151)
一、概念·····	(151)
二、发病年龄·····	(151)
三、功血的中医认识·····	(151)
(一)病因病机·····	(151)
(二)辨证分型·····	(152)
四、诊断·····	(152)
(一)临床表现·····	(152)
(二)诊断要点·····	(153)
五、药膳治疗·····	(153)
(一)膳食宜忌·····	(153)
(二)辨证施膳·····	(154)
六、药膳方分类精选·····	(159)

目 录

(一) 粥类	(159)
(二) 膏类	(159)
第 16 章 子宫脱垂	(161)
一、病因病机	(161)
(一) 病因	(161)
(二) 病机	(162)
二、诊断	(162)
(一) 临床表现	(162)
(二) 诊断要点	(162)
三、药膳治疗	(163)
(一) 膳食宜忌	(163)
(二) 辨证施膳	(164)
四、药膳方分类精选	(167)
(一) 粥类	(167)
(二) 膏类	(167)
(三) 汤类	(168)
(四) 酒类	(169)
第 17 章 盆腔炎	(170)
一、病因病机	(170)
(一) 病因	(170)
(二) 病机	(171)
二、诊断	(171)
(一) 临床表现	(171)
(二) 诊断要点	(172)
三、药膳治疗	(172)
(一) 膳食宜忌	(172)
(二) 辨证施膳	(172)
四、药膳方分类精选	(178)
(一) 粥类	(178)

妇产科病症药膳

(二)汤类.....	(179)
(三)酒类.....	(179)

第 1 章 痛 经

一、痛经的概念

凡在行经前后或月经期出现下腹疼痛、坠胀,伴腰酸或其他不适,程度较重以至影响生活和工作者称为痛经。

二、痛经的分类

痛经分为原发性痛经和继发性痛经两类。原发性痛经生殖器官无器质性病变;继发性痛经生殖器官有器质性病变。

药膳治疗主要是针对原发性痛经,通过辨证配餐,对痛经患者辨证求因治本,或在经期调经止痛治标,能够明显减轻患者疼痛发作的频率和程度。

三、痛经的中医认识

根据痛经的临床表现,属于中医的“经行腹痛”范畴。

(一)病因病机

痛经发病有情志所伤,起居不慎或六淫为害等不同病因,并与素体及经期、经期前后特殊的生理环境有关。本病的病位在胞宫,涉及肝、脾、肾三脏。主要病机不外虚实两端。虚者,或阴血亏虚,

或气血两亏，每因体质禀赋素虚，或劳损伤正所致。实者，多为寒凝、气滞血瘀，或湿热之邪内蕴。适值经期，冲任二脉气血的生理变化急骤，以上二者每导致胞脉精血更虚，或气血壅滞愈甚，则胞宫失于荣养，或壅滞不通，而发为痛经，故实证之致痛病机为“不通则痛”，而虚证痛经乃因“不荣则痛”。

(二)辨证分型

1. **寒凝血瘀** 经期产后，感受寒邪，或过食寒凉生冷，寒客冲任，与血搏结，鞠致气血凝滞不畅，每至经前经时，胞脉气血壅滞更甚，而痛经发作。

2. **气滞血瘀** 素性抑郁，或忿怒伤肝，肝郁气滞，而致血瘀；或经期产后，余血内留，蓄而成瘀。瘀滞冲任，血行不畅，经前经时气血下注冲任，胞脉气血更加塞造羞“不通则痛”，故发痛经。

3. **湿热蕴结** 素有湿热内蕴，或经期产后，感受湿热之邪，与血搏结，稽留于疆任、胞宫，以致气血凝滞不畅，经行之际，更加重壅滞，而发痛经。

4. **气血虚弱** 素体虚弱，气血不足，或大病久病，耗伤气血，或脾胃虚弱，化源不足，气虚血少，经行血泻则冲任气血更虚，胞脉失于荣养，故而痛经。

5. **肝肾虚损** 先天肾气不足，或房劳多产，或久病虚损，伤及肝肾，肾虚则精亏，肝虚则血少，冲任不足，经行血泻则胞脉愈虚，失于濡养，“不荣则痛”，而致痛经。

四、痛经的诊断

(一)临床表现

1. 常见于青少年期，多在初潮后 6~12 个月发病，这时排卵周期多已建立，在孕激素作用下，分泌型子宫内膜剥脱时经血中的

前列腺素含量显著高于增生型内膜经血中前列腺素的浓度。无排卵性月经一般不发生疼痛。

2. 疼痛多自月经来潮后开始,一般多发生于行经第 1~2 日,或经前 1~2 日即出现疼痛,往往首日疼痛最剧,一般持续 2~3 日逐渐缓解,亦有在 1~2 日内疼痛自止者,疼痛程度轻重不一,重者呈痉挛性疼痛,伴有肌紧张或反跳痛,经血排出流畅时,疼痛常可缓解。疼痛部位在耻骨上,可放射至腰骶部和大腿内侧。疼痛可引及全腹或腰骶部,或外阴、肛门坠痛。

3. 有时痛经伴发恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力等症状,严重时面色苍白、出冷汗,与临床应用前列腺素时引起胃肠道和心血管系统平滑肌过强收缩的不良反应相似。

4. 妇科检查无异常发现。

(二) 诊断要点

行经时小腹疼痛,伴随月经周期而发作,妇科检查无异常发现,即可排除继发性痛经,诊断为原发性痛经。

五、药膳治疗

药膳治疗主要是针对原发性痛经,通过辨证配餐,对痛经患者辨证求因治本,或在经期调经止痛治标,能够明显减轻患者疼痛发作的频率和程度。

(一) 膳食宜忌

1. 饮食宜清淡而寒温适中 痛经的病机各异,故应本着平时辨证求因治本、经期调经止痛治标的原则辨证配餐。平素宜食清淡、易于消化、寒温适中的食物,以利气机调畅和气血运行。

2. 本病大体可分为虚实两端 属虚者,平素可适当服食滋补肝肾或补益气血的食品或保健食品,注意补虚应滋养适宜,过食滋

腻则有碍脾胃运化；属实者，应佐以活血、温通或清湿热之食品以祛除气滞、血瘀、寒凝、湿滞等病证。

3. 实证者宜适当选用活血、温通或清利湿热之食品 实证痛经患者有血瘀、寒凝以及湿热蕴结之别，可据辨证适当选用有行气活血、温经通络或清利湿热作用的食物，并注意泻实不可过于辛散、燥热、寒凉，以防伤阴损阳之弊。

（二）辨证施膳

1. 肝肾虚损

【主证】 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，腰酸腿软，或有潮热，小便清长，舌质淡，舌苔薄白，脉沉细。

【治法】 益肾养肝止痛。

膳方举例：

芝麻地黄饮

【配方】 黑芝麻 15g，生地黄 15g，枸杞子 15g，冰糖适量。

【制法】 将上三味煎沸 20 分钟，去渣留汁，加入适量冰糖稍煎待溶后即可饮用。

【服法】 每日 1 剂，分 2 次服用。

【功效】 补肾养肝，滋阴清热，适用于肝肾亏损而偏于阴虚者。

枸杞炖兔肉

【配方】 枸杞子 15g，兔肉 250g，调味品适量。

【制法】 将枸杞子和兔肉放入适量水中，文火炖熟，加入调料即可食用。

【服法】 饮汤食肉，每日 1 次。

【功效】 补肝肾，益气血，是 1 剂较平和的补虚药膳。

芎艾菟丝炖鹌鹑

【配方】 川芎 10g，艾叶 30g，菟丝子 15g，鹌鹑 2 只。