



Nu Xing Qi Qi

Zi Bu Mi Jie

SHAN DAI

ZI WO

SHU XI

女性七期滋补秘诀

SHAN DAI ZI WO SHU XI

◆ 善待自我书系 ◆

中国社会出版社



新嘉坡中學

2004年

新嘉坡中學

學生會

編輯組

女性七期道朴机读

www.women.org.sg

* 女性道朴机读 *

善待自我书系

女性七期滋补秘诀

主 编 李红梅 李素君 康 静

编写人员 (按姓氏笔划为序)

王亚平 刘京燕 刘宾燕

师玉琴 武艮艮 陈恒雯

赵小兰 崔庆鹤 郭晓庆

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性七期滋补秘诀/李红梅, 李素君主编 . - 北京: 中国社会出版社, 1999.9
(善待自我书系)

ISBN 7 - 80146 - 258 - 0

I . 女… II . 李… III . 女性 - 食物疗法 IV . R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 31122 号

丛书名: 善待自我书系
书 名: 女性七期滋补秘诀

主 编: 李红梅 李素君 康 静
责任编辑: 林晓靖

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话: 66051698 电传: 66051713
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 保定市大丰彩印厂印刷
开本印张: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 15
字 数: 209 千字
版 次: 1999 年 9 月第一版
印 次: 1999 年 9 月第一次印刷
印 数: 1—5 000 册

书 号: ISBN7 - 80146 - 258 - 0/C · 116
定 价: 18.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

***** 前 言



人类生命科学表明，女性具有自身特有的生长发育规律和生理特点。正确认识和揭示这些规律特点，了解女性的正常生长发育过程，对于及早预防治疗各个阶段可能发生的各种疾病，促进人们的身心健康，提高生命生活质量，具有重要意义。为此，我们编写了《女性七期滋补秘诀》一书。

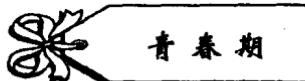
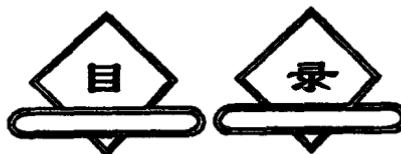
本书按照女性一生的自然发展阶段，划分为七个重要的时期。即：青春期、月经期、妊娠期、褥产期、哺乳期、绝经期、更年期等。在这几个时期里，女性会在生理方面发生非常复杂的变化，稍有疏忽，极容易发生各种病变，成为日后诱发各种疾病的重要因素和隐患，因此，搞好女性七期的生理保健十分重要。

根据女性七期的生理特点，本书比较全面地阐述了各期的正常和非正常的生理状况，提出了一些疾病防治的简易疗法。并着重在饮食及营养调配方面介绍了一些方剂、药膳和饮食疗法等。本书的特点是以中医辨证理论和现代营养学为基础，融知识性、科学性、实用为一体，内容丰富，资料翔

实，通俗易懂，是一本适用于各类家庭需要的保健读物。

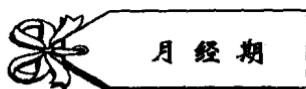
我们在编写过程中参阅了有关的文献资料，听取和吸收了有关专家的宝贵意见和建议，在此一并致谢。由于我们编写经验及业务水平所限，书中错误与疏漏之处在所难免，诚请广大读者予以批评指正。

编者
一九九九年九月



一、青春期月经的生理特点	(1)
二、月经初潮的预示	(2)
三、正常月经来潮的表现	(2)
四、过早过迟来月经	(3)
五、青春期常见几种月经病	(4)
1. 青春期无月经及治疗	(5)
2. 青春期的功血及中医治疗	(5)
3. 青春期月经失调	(6)
4. 青春期痛经	(7)
5. 经期哮喘及中医治疗	(8)
六、青春期月经病饮食疗法	(9)
七、月经初潮期的保健	(10)
八、少女经期自我调节	(11)
九、怎样度过月经期	(11)

十、青春期营养保健菜谱	(13)
十一、青春期药膳保健	(20)
十二、青春期营养果菜汁	(26)



一、月经周期	(30)
二、饮食保健	(31)
1. “经期食谱”举例	(31)
2. 经期药膳举例	(32)
3. 经期必须禁忌的食品	(34)
三、月经期卫生	(36)
四、月经期常见病及治疗与饮食保健	(36)
1. 引起月经病的原因	(36)
2. 月经期常见诸病	(37)
(1) 月经先期	(37)
(2) 月经后期	(42)
(3) 月经先后无定期	(46)
(4) 月经过多	(47)
(5) 月经过少	(52)
(6) 经前紧张症	(56)
(7) 痛经	(58)
(8) 倒经	(74)
(9) 闭经	(76)

----- 目 录 -----

(10) 崩漏	(89)
(11) 经前期综合症	(93)
(12) 月经前乳房胀痛	(94)
(13) 行经身痛中医辨证分类型及治疗	(95)
(14) 行经腰痛中医治疗	(96)
(15) 经前或经行腹胀中医治疗	(96)
(16) 经期延长及中医辨证分类型治疗	(97)
(17) 行经呕吐中医分类型治疗	(97)
(18) 月经失调	(98)
(19) 行经头痛及中医辨证分类型治疗	(99)
(20) 经行眩晕中医辨证分类型治疗	(100)
(21) 经行泄泻中医辨证分类型及治疗	(100)
(22) 经前便血及中医辨证分类型治疗	(101)
(23) 经行浮肿? 中医辨证分类型及治疗	(101)
(24) 经来有血块中医辨证分类型治疗	(102)
(25) 经后尿路感染及中医治疗	(102)
(26) 经来吊阴痛及中医辨证分类型和治疗	(103)
(27) 经期失眠证及中医治疗	(103)
(28) 无排卵性月经	(104)
(29) 经行昏厥中医辨证分类型治疗	(104)
(30) 行经口糜及中医辨证分类型治疗	(105)
(31) 行经发热及中医辨证分类型及治疗	(105)
五、月经期营养保健菜谱	(106)
六、月经期营养果菜汁	(122)



妊娠期

一、妊娠期孕妇的生理变化与胎儿的发育	(124)
1. 孕妇的生理变化	(124)
2. 胎儿的发育	(126)
二、妊娠期营养素的供应量	(128)
1. 热量供给	(128)
2. 蛋白质供给	(129)
3. 钙和磷的供给	(129)
4. 铁供给	(130)
5. 碘供给	(131)
6. 锰供给	(131)
7. 维生素供给	(132)
三、妊娠各阶段的膳食要求	(134)
1. 妊娠初期的营养要求	(134)
2. 妊娠中期的营养要求	(139)
3. 妊娠后期的营养要求	(151)
四、妊娠期的饮食禁忌	(160)
五、几种常见妊娠反应的食谱	(162)
六、妊娠期病症及饮食疗法	(167)
1. 妊娠流产	(167)
2. 堕胎小产、胎动不安	(174)
3. 妊娠呕吐	(182)
4. 妊娠水肿	(189)

----- 目 录 -----

5. 妊娠贫血及食物结构	(202)
七、妊娠期营养保健菜谱	(205)
八、妊娠期营养果菜汁	(239)



褥 产 期

一、褥产期的营养需求	(243)
二、分娩期的膳食要求	(245)
三、难产的饮食疗法	(246)
四、剖腹产的膳食要求	(247)
五、产后期母体的身体变化与新生儿的发育	(248)
1. 母体在产褥期的身体变化	(248)
2. 新生婴儿的发育与对母乳的营养需求	(249)
六、产妇的饮食保健	(250)
1. 产妇的饮食调养原则	(250)
2. 产妇食谱举例及药膳保健	(252)
七、褥产期病症与饮食的辅助疗法	(266)
1. 产褥期发热	(266)
2. 产后恶露不绝	(273)
3. 产后腹痛及饮食疗法	(281)
4. 产后便秘及饮食疗法	(284)
5. 产后贫血及饮食疗法	(287)
6. 产后血晕及饮食疗法	(289)
7. 毛发脱落及饮食疗法	(292)

8. 产后出血的饮食疗法	(294)
八、褥产期营养菜谱	(295)
九、褥产期的营养果菜汁	(312)



哺乳期

一、哺乳期的膳食要求	(318)
二、哺乳期营养素的供给量	(319)
1. 热能供给	(319)
2. 蛋白质供给	(319)
3. 脂肪供给	(320)
4. 钙供给	(320)
5. 铁供给	(320)
6. 维生素供给	(321)
7. 水分供给	(321)
三、哺乳期食谱举例	(322)
四、哺乳期常见病的饮食疗法	(324)
1. 产后缺乳的饮食疗法	(324)
2. 乳汁自出的饮食疗法	(332)
3. 回乳的饮食疗法	(333)
五、哺乳期营养保健菜谱	(334)
六、哺乳期营养果菜汁	(377)





绝 经 期

一、绝经期诸症	(380)
1. 绝经综合症	(381)
2. 绝经前月经紊乱	(381)
3. 绝经期后，发生阴道出血	(381)
4. 早绝经	(383)
5. 绝经前功能失调性子宫出血	(385)
6. 骨质疏松症	(385)
7. 绝经后妇女的心脏病发病率突然增加	(386)
二、绝经前后应注意的问题	(386)
1. 绝经后还要定期接受妇科检查	(386)
2. 妇女的绝经方式有哪些	(387)
3. 绝经后妇女应当在医生指导下长期间断地 服用点雌激素	(387)
4. 绝经过程中还会怀孕否	(388)
5. 妇女绝经后是否要将节育环取出	(388)
三、绝经期饮食调理	(388)
四、绝经期的药膳治疗	(389)
五、绝经期的营养保健菜谱	(394)
六、绝经期营养果菜汁	(396)



更年期

一、妇女更年期的生理改变	(401)
二、更年期妇女常见病	(404)
1. 更年期功能失调性的子宫出血	(404)
2. 更年期妇女阵阵发热的原因	(404)
3. 更年期妇女高血压病	(404)
4. 更年期妇女外阴瘙痒	(405)
5. 更年期妇女容易患阴道滴虫或霉菌感染	(406)
6. 妇女更年期易发生皮肤病变	(407)
7. 更年期易患骨质疏松症及饮食方法	(407)
8. 更年期综合症	(409)
9. 糖尿病	(414)
10. 更年期后易患冠心病	(415)
三、更年期的保健工作	(416)
四、更年期妇女的饮食结构	(416)
五、更年期营养保健菜谱	(418)
六、更年期药膳保健	(443)
七、更年期营养果菜汁	(449)



***** 目 录



附 录

- 一、部分食物热能和营养素含量 (453)
- 二、中医学对常用食品的属性分类 (459)
- 三、孕产妇每日所需要的营养素 (461)



一 青春期月经的生理特点

初潮：少女第1次来月经，称为月经初潮。初潮的年龄一般在11~17周岁之间。营养状态较佳者，一般初潮年龄较小；营养差的少女，生理发育受到一定的影响，同时使初潮年龄推后。按目前医学观点，在11岁之前就来月经，属不正常，称为性早熟；在18岁之后才来月经，也可能是一种不正常现象，称为初潮延迟，均应到医院诊治。

青春期即从月经初潮至生殖器官发育成熟这段时间，一般在13~18岁之间完成。女性青少年在此时期往往对生理上变化感到惊奇，甚至对一些正常的生理现象感到惶恐不安。学校、家长和医务人员有责任做好生理卫生的宣传教育工作，消除神秘感和恐惧感，保证女性青少年以良好的心态度过青春期的“骚扰关”。

少女的神经系统和内分泌系统的可塑性较大，充足的营养加上适当的锻炼，就可改善和增进神经和内分泌系统的完

整性和协调性，对治疗经前紧张症大有好处。

二 月经初潮的预示

月经初潮标志着卵巢功能发育成熟，而在女性第一次月经来潮之前，全身会出现一系列的变化。如果认识了这些变化，便可预测出月经初潮的时间，使少女在思想和物质上有所准备。

首先，女孩子在9~10岁之后，每隔半年测量1次身高、体重。如果在某次测量中，发现身高、体重突然性的猛增，那么，预示女性在该年的后期，月经初潮即将到来。

其次，观察乳房情况，如果发现乳房开始发育，膨胀并出现乳晕，触摸时有一硬结，那么，在乳房开始发育的2年内，就会出现月经初潮。

再次，看有无白带出现，如果少女从阴道里流出相似蛋清样的，透明而略带粘稠的液体，那么，预示2~3年后月经初潮即将到来。

三 正常月经来潮的表现

每次出血的第一天称为月经周期开始，两次月经第一天所间隔的时间称为一个月经周期。一般的月经周期为28~30天，提前或错后3天都属于正常范围。正常情况下，每次月经的出血时间持续2~7天，每次失血量约为50~100毫升。但是，月经的失血量不易计算，只能以每日换多少次卫生巾来粗略估计，以第2~3天的出血量最多。

月经期，妇女可以有下腹及腰骶部沉重下坠的感觉，个