



Nu Xing Qi Qi

Zi Bu Mi Jie

SHAN DAI

ZI WO

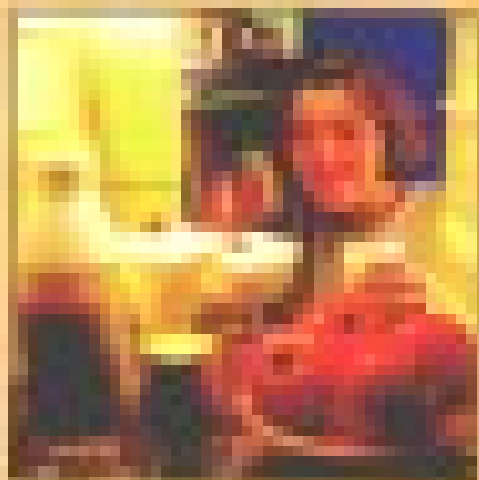
SHU XI

# 女性七期滋补秘诀

SHAN DAI ZI WO SHU XI

◆ 善待自我书系 ◆

中国出版社



Wang, Y. and Wang, Y. 2009. *Journal of Applied Ecology*, 16, 1025-1030.

2111-15

## 女性七期滋补秘决

\_\_\_\_\_

— 333 —

**Abstract**

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 武良良 陈恒雯

赵小兰 崔庆鹤 郭晚庆

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)

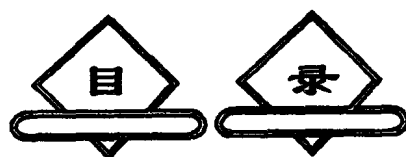


人类生命科学表明，女性具有自身特有的生长发育规律和生理特点。正确认识和揭示这些规律特点，了解女性的正常生长发育过程，对于及早预防治疗各个阶段可能发生的各种疾病，促进人们的身心健康，提高生命生活质量，具有重要意义。为此，我们编写了《女性七期滋补秘诀》一书。

本书按照女性一生的自然发展阶段，划分为七个重要时期。即：青春期、月经期、妊娠期、产褥期、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





|                      |       |
|----------------------|-------|
| 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)  |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 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) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| (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) |



|                    |       |
|--------------------|-------|
| 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) |





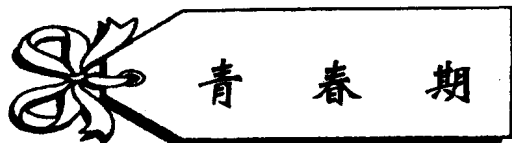
## 绝 经 期

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| 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<br>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) |



 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