



女性病

Woman



药膳食疗

秘方

中药妙方
保健菜肴
药茶
药粥
药汤

其他疗法
浴疗
灸疗
针疗
推拿
刮痧
拔罐
熏蒸
气功
气功

月经篇



辜翔

女性病
药膳食疗
秘方



月经篇

图书在版编目(CIP)数据

女性病药膳食疗秘方·月经篇 / 辜翔, 李一鸣著. — 深圳 :
海天出版社, 2004.5

ISBN 7-80697-241-2

I. 女... II. ①辜... ②李... III. 月经病—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第060491号

著作权合同登记号: 图字19-2004-055

本书由香港科图有限公司授权出版

原书名《女性病治疗秘方·月经篇》



海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: 0755-83460397

责任编辑: 王颖 (0755-83460593 602wy@163.com)

封面设计: 李萌 责任技编: 王颖

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 电话: 0755-83461000

深圳市华润永昌彩印有限公司印刷 新华书店经销

2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 9.5

字数: 182千字 印数: 7000册

定价: 18.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换



前言

我们的祖先为了生存和繁衍，在寻觅食物的过程中，不断品尝食物的滋味，辨别草药的温凉，逐渐认识到一些动植物既可以充饥，又能防治疾病，逐步积累了丰富的饮食治病养生的经验。人类的食物多是自然界的动植物。中医认为，食物具有与药物相类似的性能，许多食物具有可食可药的双重性能。人们在日常饮食中即可体会到食物的性能，例如，吃西瓜、梨子有清凉滋润的感觉，能解暑去热，对治疗炎热性的疾病有益；盛夏时节吃羊肉、狗肉等会引起燥热烦渴，而在严冬时食之则能增强人体抗寒能力，对治疗虚寒性疾病有益。

现代科学研究认为，食物除了有营养价值外，的确与某些疾病的发生和防治直接相关。人体在缺乏某些食物营养成分时会引起相应的营养素缺乏性疾病。例如，缺乏某些维生素时，可引起夜盲症、坏血病、口腔炎、软骨病等；缺乏某些微量元素时，也可引起某些相应的疾病；缺乏蛋白质和糖类，则会引起肝功能障碍等。对于这些因营养成分缺乏造成的疾病，可通过饮食的合理搭配，或有针对性地食用某些食物来加



以防治。例如，吃猪肝能补充铁质，可以防治贫血；食用海带能补充碘，可以防治甲状腺肿大；食用谷皮、麦麸等能补充B族维生素，可以防治脚气病；食用新鲜的水果、蔬菜，可补充大量的维生素C等，以防治坏血病。有些食物因含有某些特殊的成分，因而具有某些特定的食疗作用，可直接用于某些疾病的防治。

保健膳食经过千百年来演变和发展，已经形成一系列种类繁多的特殊膳食，按其性状可以分为：

羹汤类：主要是以肉、乳、蛋、鱼、蔬菜等原料加入药物经煎煮而制成的汤液。羹可通称为汤，但它不同于中医方剂学上的汤剂。羹汤类保健膳食的特点是容易消化吸收，营养丰富，味道鲜美，还具有较好的治病养生作用。

饮料类：是将食物或药物用浸泡、压榨、煎煮或蒸馏的方法制成的一种专供饮用的液体。

菜肴类：是以蔬菜、肉类、鱼、虾等为原料，或配以一定比例的药物制成的菜肴，这类保健菜肴可以是冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等。

粥食类：是以米、谷、麦等粮食为原料，并可加入一定比例的补益药物，煮成的半流体食品。

米面类：是以米和面粉为基本原料，并可加入一定量的补益药物或性味平和的药物制成的各种饭食。

蜜饯类：是以植物的鲜果、果皮等为原料，经煎煮后再附加适量的蜂蜜或白糖而制成。

糖果类：是将药物加入熬炼成的糖料中，混匀制成的固体食品。

精汁类：是将有药用价值的食物及药物原料用一定的方法提取、分离后制成的有效成分较高的液体。

糕点类：其花样较多，是按照糕点的制作方法加工生产的保健膳食。

辨证论治是中医诊治疾病的基本原则。所谓辨证，就是在整体观念指导下，将四诊（望、闻、问、切）收集的病情资料，根据辨证规律，分析、辨别、认识疾病的证候；所谓论治，就是根据辨证的结果确立相应的治疗法则。食用保健膳食同样也要以中医的整体观念和辨证论治的理论为根据，按治病求本、扶正祛邪、调整阴阳等原则灵活应用。例如，同为虚证，患者还要根据气虚、血虚、气血双虚、阴虚、阳虚、阴阳两虚等不同的类型，来合理选用保健食谱。季节有春、夏、秋、冬之分，气候变化，寒热温凉，对人体的生理、病理变化会产生一定的影响；地理位置也有东、西、南、北、中之别，对人体则会产生风寒暑湿燥火这些地域特点带来的六淫偏重。

因此，选用保健膳食也要顺应四时地理，以维持机体内的阴阳平衡、气血和谐和功能正常。春季宜选用清淡升补的保健膳食；夏季宜选用甘凉清补的保健膳食；秋季燥盛，可选用生津滋补的保健膳食；冬季寒冷，易伤阳气，宜选用辛温温补的保健膳食。

由于人的机体有强弱不同，加之性别、年龄的差异，因此选用保健食谱时也就不尽相同。例如，妇女有经期、孕期、产后等情况，可选用补血虚的保健膳食；而老年人气虚血衰、生理功能减退，多患有虚证，宜选用益气补血的保健膳食；小儿生机旺盛，但气血未充，生活不能自理，应以调养后天为主。

食物是多种多样的，营养成分也不尽相同，将食物配合食用，可提高营养价值。例如，谷物与豆类配合可使植物蛋白质营养价值高于肉类。将食物用于保健和防治疾病时，要注意配伍应用，这与使用中药要注意配伍禁忌是一样的道理。应用时一般要注意下列两点：

(1) 要有针对性，能增强药性功能或便于其药性功能的发挥。

(2) 要能体现食疗的特色，适量的调料是必需的，配上调料可以矫正、减轻或消除某些药物或食物的不良气味和不良作用，从而使保健膳食的味道鲜美可口，增进食欲，帮助消化。

本书扼要介绍了各种常见疾病的病因、症状、诊断及预防措施，并就一些读者关心的热点问题作了简要回答。本书侧重于提供食疗秘方（如药粥、药茶、药羹、药汤、药膳菜肴等），此外还提供了一些行之有效的自然疗法（如运动、按摩、针灸、拔罐、刮痧、敷贴、药枕、药浴等）。



前 言	1
了解月经病	1
月经先期	2
月经后期	15
月经先后无定期	28
月经过多	38
月经过少	51
经期延长	63
崩 漏	70
闭 经	86
痛 经	103
经行乳房胀痛	119
经行头痛	131
经行口糜	144
经行发热	152
经行不寐	159
经行情志异常	171
经前面部痤疮	181

经行风疹	194
经行吐衄	204
经行泄泻	213
经行浮肿	225
经行便血	238
经行尿感	246
经行身痛	255
经行眩晕	266
带下病	280
附录：中药汤剂煎制、服用须知	296

了解月经病

月经病指月经的周期、经期、经量及色、质方面的异常，或月经期前后伴随出现的某些明显的、特有的症状等。由于月经病的症状常常相互参见，互为影响，如月经过多与月经先期常常互见，月经过少又与月经后期常常同时出现，故辨证和治疗时除了辨证月经期伴随的明显症状，还不能忽视同时并见的全身某些症状。月经病的主要病因、病机是外感六淫之邪或七情内伤，饮食或房事不节所致。临床根据望、问、闻、切四诊，结合月经的期、量、色、质变化及伴随症状进行辨证和治疗。月经病的治疗原则以调经为重要。调经的具体原则，有调理气血、补肾、扶脾及疏肝。调理气血首先辨清病在气或在血。病在气者以调气为主，佐以养血或活血；病在血者以治血为主，佐以补气或行气。由于月经的产生和调节以肾为主，故调经的关键在于肾。补肾以填补精血为主，适当佐以助阳药物，以达到肾中精血旺盛，阴阳平衡，则月经自调。扶脾的治法在于益血之源，以健脾升阳为主，但不宜过于使用辛燥或甘润之品，以免耗损脾阴或困阻脾阳。疏肝以疏达肝气为主，目的是在于调节肝的疏泄功能，但不能过于使用辛香燥烈之品，以免劫津伤阴，耗损肝血。此外，调经还须分清先病与后病关系：因月经不调而后生诸病者当先调经；因他病而后致月经不调者当先治他病。调经还须注意急则治其标，缓则治其本。更要区别经期与非经期的治疗特点和不同年龄等特点，全面考虑，灵活运用。

月经先期

概 述

月经先期系由气虚不固或热扰冲任，血海不宁，导致月经周期提前7天以上，甚或半月余一行的月经病，亦称“经期超前”、“经早”。月经仅提前3~5天，或偶而提前一次，又无任何不适者，不作月经先期论。月经先期多见于育龄期妇女。本病可见于有排卵型功能失调性子宫出血病的黄体功能不足、放环后月经失调、慢性盆腔炎等疾病。

病 因

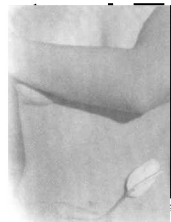
本病的病因主要是气虚和血热。因为气有摄血功能，气虚则不能摄血，冲任二脉失去调节和固摄功能；血得热则妄行，故血热可使经血运行紊乱而妄行，均可致月经提前。引起气虚和血热的病因有以下几种情况：

1) 气虚

由于饮食失节，或劳倦过度，或思虑过极，均可损伤脾气，而使脾虚气弱，冲任不固，无力统摄经血，以致月经提前而行。

2) 血热

如素体阳热偏盛，或过食辛辣助阳之品，可使热伏于冲任，迫血妄行而致月经提前而行，此属实热所致。如经常急躁郁怒可以伤肝，使



肝火妄动，影响血海和冲任对月经的调节功能而致月经先期，也属实热。如素体阴虚内热，或久病阴亏，或因失血后伤阴，均可使阴虚生内热，热扰冲任，而致月经先期。

症 状

月经先期可以分成几种类型，症状如下：

1) 气虚

月经先期，经色淡红，质清稀薄，或伴量多，面色光白，神疲乏力，头晕心悸，少气懒言，纳少便溏。苔薄，舌质淡，脉细无力。

2) 实热

月经先期，经色深红，经质黏稠，或伴量多，烦躁口干，大便干结，小便短黄。苔黄，舌质红，脉数。

3) 肝热

月经提前，经色紫红，有血块，或伴经量多。胸闷胁胀，乳房胀痛，心烦急躁，或口苦咽干。苔薄黄，舌红，脉弦数。

4) 虚热

月经先期，色红，或伴经量增多，两颧潮红，手足心热，口干咽燥。苔少，舌红少津，脉细数。

诊 断

月经周期提前7天以上，甚至半月余一行，连续2次以上。

月经周期提前半月，应与经间期出血、青春期、更年期月经先期相鉴别。月经周期提前7天以上，经期和经量基本正常，如偶然一次月经周期提前不列入本病。如月经周期提前到10余天的，应与月经中期（排卵期）出血鉴别。经间期出血常发生在月经周期的12~16天，但不一定每次月经中期均出血，出血持续1~2小时或2~3天，流血量一般较少。黄体功能不健是由于黄体发育不良，提早萎缩，故表现为

月经周期短，提前来潮，有时伴月经量增多、流产、不孕等症。基础体温呈双相，黄体期体温持续时间短，血内分泌检查孕酮水平降低。放环后月经失调（包括月经先期），该病患者放环前月经正常，放环后出现月经先期及伴随症状。慢性盆腔炎常导致卵巢功能失调，表现为月经失调，经常下腹一侧或双侧疼痛、腰酸、带多，或低热。妇科检查时下腹双侧有压痛，附件增厚或有包块。盆腔B超提示附件区有界限不清之包块或增厚粘连组织。

预 防

月经先期常伴经量增多，治疗时应重视经量的变化，恰当增加减少月经量的药物，如仙鹤草、旱莲草、地榆、生地、生蒲黄等。

问 答

月经先期者的治疗要注意什么？

1) 注意饮食

月经先期的发病与饮食失节伤脾、过食辛辣助热的食品和药物有关，故气虚者应调节饮食，要清淡可口，富于营养。血热阳盛体质者尽量避免服用辛辣刺激及膏粱厚味食物。情绪易激动，经常暴怒也可引起月经先期，甚至月经量增多，故平时要调节情绪，减少抑郁或暴怒，可促使月经周期逐渐恢复正常。

2) 及时治疗

月经先期如及时治疗，一般来说预后良好，都能恢复正常月经周期，如不及时治疗，或不按医嘱用药，本病常可诱发月经量多或淋漓不净，甚至发展为崩漏，治疗也较困难，并可进一步影响全身体质状况和脏腑、气血功能。

3) 查清病因

治疗月经先期也应遵循月经病的治疗原则，即全身疾病与月经失

调的关系。如果经过较长时期治疗，月经先期仍不能治愈，应进一步寻找原因，例如有盆腔炎者应同时治疗盆腔炎。有放环史的，应检查患者对节育环的适应性以及节育环的位置是否正常；必要时可以换另一种类型的节育环或暂时取环，待月经正常后换置另一种类型的节育环。此外还须考虑是否有内科疾病影响月经周期，如血液病、肝炎等等。如与后者有关，当以治疗内科病为主。

4) 连续治疗

月经先期者因其月经周期短，要调整其月经周期，单靠经期服药无济于事，应在经前10~14天开始服药，至月经干净后停药。下个周期如法服药。

5) 治愈标准

月经病的治疗要有3个月经周期以上正常才算治愈，然后可用中成药巩固或食疗调治。有些患者认为一次月经正常就算治愈，停止继续治疗，结果时隔不久，月经先期之病又可复发，故必须连续治疗至3个月经周期正常。

治 疗

中药妙方

1. 圣愈汤

【材料】 党参12克，黄芪30克，当归身12克，川芎6克，炒白芍10克，炒熟地15克，仙鹤草30克，升麻6克，柴胡9克，白术10克，陈皮6克，陈阿胶12克（烊冲），炒枣仁10克。

【制法】 日1剂。将上药加清水早晚各煎1次，取汁。

【服法】 早晚各1次，温热口服。

【功效】 补气摄血调经。适用于气虚型月经先期。

2. 清经散

【材料】丹皮10克，地骨皮10克，生白芍10克，生地12克，黄柏6克，茯苓10克，生地榆15克。

【加减】

便秘心烦者：

加生山栀12克，或生大黄3克（后下）。

小便热赤者：

加六一散9克（包煎）。

【制法】日1剂。将上药加清水早晚各煎1次，取汁。

【服法】早晚各1次，温热口服。

【功效】清热凉血调经。适用于实热型月经先期。

3. 丹栀逍遥散

【材料】丹皮10克，生山栀9克，当归9克，白芍12克，白术10克，炙甘草3克，柴胡9克，郁金9克，生地15克，旱莲草10克。

【制法】日1剂。将上药加清水早晚各煎1次，取汁。

【服法】早晚各1次，温热口服。

【功效】清肝解郁调经。适用于肝热型月经先期。

4. 两地汤

【材料】生地30克，丹皮9克，地骨皮10克，生白芍12克，当归9克，黄芩9克，太子参12克，知母9克，白薇10克，麦冬9克，阿胶9克（烊冲）。

【制法】日1剂。将上药加清水早晚各煎1次，取汁。

【服法】早晚各1次，温热口服。

【功效】滋阴清热调经。适用于虚热型月经先期。

保健菜肴

1. 党参甘草乌骨鸡

【材料】 乌骨鸡1只（去毛及内脏洗净），党参20克，炙甘草10克，当归、熟地、桂圆肉、白芍各5克。

【制法】 各味洗净装入鸡腹内，入瓷钵大火蒸1.5小时，待鸡烂即可，吃肉喝汤。

【服法】 月经前根据食量，每1~2天1剂，可连服3~5剂。

【功效】 益气养血。适用于气血俱虚之月经先期。

2. 归芪乌骨鸡

【材料】 乌骨鸡1只，黄芪、当归、茯苓各9克。

【制法】 乌骨鸡活杀去毛及内脏洗净，药放入鸡腹内缝合，入沙锅内大火煮烂熟，去药渣后调味，食鸡肉喝汤。

【服法】 月经前，每天1剂，分2次服完，连服3~5剂。

【功效】 健脾养心益肝。适用于气虚性月经先期。

3. 青皮山楂

【材料】 青皮6克，山楂肉9克，白糖50克。

【制法】 于月经来潮前水煎温服。

【服法】 每天1次，连服3~4次。

【功效】 疏肝行气化淤。适用于月经先期。

4. 益母草煮鸡蛋

【材料】 益母草30克，鸡蛋2个。

【制法】 以上两味加水适量同煮。鸡蛋热后去壳再煮片刻即成。

【服法】 月经前每日1次，连服数日，吃蛋饮汤。

【功效】 理气活血调经。适用于月经先期，有胸腹胀痛者。

5. 韭菜炒羊肝

【材料】韭菜 100 克，羊肝 150 克，葱、生姜、精盐各适量。

【制法】韭菜洗净切成段，羊肝切片，加葱、生姜、精盐，共放铁锅内用明火炒熟。

【服法】每日 1 次，佐餐食用，月经前连服 5~7 天。

【功效】补肝肾，调经血。适用于月经先期及月经先后无定期。

6. 枸杞子煮鸡蛋

【材料】枸杞子 15 克，鸡蛋 2 个。

【制法】以上两味加水适量同煮。鸡蛋热后去壳再煮片刻即成。

【服法】月经前每日 1 次，连服数日，吃蛋饮汤。

【功效】滋阴补肾。适用于肾虚之月经先期。

药茶

1. 牡丹皮青蒿茶

【材料】绿茶 3 克，牡丹皮、青蒿各 9 克，冰糖 15 克。

【制法】将牡丹皮、青蒿洗净，与绿茶一同置放入茶杯中，用开水浸泡 15~20 分钟，再加冰糖溶化。

【服法】不拘时代茶频饮之。连服 7 日。

【功效】清热凉血止血。适用于月经先期。

【禁忌】月经过多、阴虚多汗者，不宜服用。

2. 白茅根茶

【材料】白茅根 10 克，茶叶、红糖各适量。

【制法】煮取 1 碗白茅根、茶叶浓汁，去渣，放红糖溶化后服饮。

【服法】每日分 2 次服用。

【功效】清热调经，凉血止血。适用于月经先期。