

【中医入门系列】

别把药膳

当食物

——妇科常见病的中医饮食疗法

让你轻松学习中医精华的入门书

药膳是食物？药膳是药物？

如果是食物，其疗效没有药物那么明显和起效快，如果是药物，其使用不当的话，就会产生一定的副作用。



林政宏博士 编著

BIEBA YAOSHAN
DANG SHIWU

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

【中医入门系列】

别把药膳当食物

——妇科常见病的中医饮食疗法

林政宏博士 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

别把药膳当食物: 妇科常见病的中医饮食疗法/林政宏博士编著. —广州: 广东科技出版社, 2009. 11

(中医入门系列)

ISBN 978-7-5359-5077-2

I. 别… II. 林… III. 妇科病: 常见病—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第050877号

广东科技出版社获得授权在中国大陆地区出版发行本书的中文 (简体字) 版。版权所有, 侵权必究。

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2009-016号

责任编辑: 杨柳青 黄铸 李鹏

封面设计: 李康道

责任校对: C. S. H.

责任印制: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮码: 528225)

规 格: 889mm×1230mm 1/32 印张4.625 字数170千

版 次: 2009年11月第1版

2009年11月第1次印刷

印 数: 1~5000册

定 价: 25.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

有些读者经常问及，有没有什么比较简便，可以用来养生治病的方法？

俗话说：“一样米养百样人”，同样是吃五谷杂粮，却发展出百态的人生，何况是人所生的病，由于受到更多因素的干扰，怎么会不千变万化呢？

想用简便的方法来治疗千奇百怪的疾病，这是因为一般人不明白疾病的复杂性所产生的天真想法。然而，话虽如此，如果想用简便的方法来预防疾病，以达到“治未病”的功效，却不是不可行。因为，治病的理论比较艰深难学，养生的方法则比较浅显易懂。这也就是为什么目前坊间许多养生药膳食谱深受广大读者欢迎的缘故。

这些食谱特别讲究视觉效果，花了许多心思把每道菜色拍得栩栩如生，鲜亮可口，甚至令笔者也垂涎欲滴。然而，美中不足的是，书中内容对于药性的说明却不甚详细，注注在一道食材之中，加入些许的肉桂、杜仲或是枸杞子就号称可以用来补肾；或是拿一点金银花、连翘来泡水，就号称可以用来清热，仿佛是把中药材当成有百益而无一害的食物一般任意添加，当作点缀性的佐料，却没有任何关于功效、服用禁忌的说明。

难道药膳的学问可以不经由任何的学习，不讲究任何的原则，就能随意掌握吗？

笔者认为，药膳既然具有食物与药物的双重功效，就必须经由一定的学习过程，才能掌握正确的用法，否则即使所食用的药膳非常珍贵滋补，如果不适合自己的体质，不仅毫无助益，反而还会有害。

事实上，古人在应用药膳上仍然有一定的原则。比如说：由于酒类具有行气活血的特性，古人大多以酒类来浸泡活血化淤药，以加强行气化淤的作用。而对于脾胃比较虚弱的人，通常将药物配合食材做成米粥来食用，这是因为米粥的属性为土，容易入于脾胃的缘故。其他的五谷杂粮，比如黑豆可以加强补肾的作用；薏苡仁可以加强利湿的作用；绿豆具有清热的作用；而牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉都分别具有独特的功效，如果能够掌握这些食物的特性来作为药膳，就能更大程度地增加食补的功效。

至于药膳中所添加的药材之所以会有疗效，主要是根据药物的配伍原则，借由药物彼此之间的生、克、制、化，以达到最大的功效以及减少副作用，这就是古人运用方剂的原则。因此，最佳的药膳药材，与其使用功效薄弱的一、二味药物，倒不如使用方剂，只要能合乎体质，将方剂加入饮食之中长期服用，岂不是更能达到显著的疗效与较少副作用的目的吗？这个观念，笔者在许多的药膳记载中得到印证，早有古人将方剂与食物互相配合来作为养生或病愈后调养的药膳。

为此，针对妇科疾病，笔者引用自清代以来最具权威的中医妇科著作《傅青主女科》来作为药膳的主要方剂，书中所用的方剂，比如完带汤、固本止崩汤、生化汤、定经汤、通乳丹等，由于药性温和，并且具有一定的功效，因此在民间流传极为广泛。

之所以选择妇科疾病作为药膳养生的首选对象，这是因为妇女在生理周期期间，特别容易因为情绪变化的干扰或是外在邪气的侵袭而发生病变，因此，在临床上，妇科疾病比其他内科诸证更为复杂。笔者认为，如果体质虚弱的妇女在疾病发生之前对身体进行适度地调养，必定能防治许多即将形成的疾病。

为了让一般读者掌握《傅青主女科》的基本知识，笔者删去书中某些比较艰深复杂的内容，特别加强说明最为实用的观念，比如：实证、虚证、虚实复杂证、肝气郁积、痰液等的概念，这些概念在药膳的药物配伍与评估自己体质的虚实时，都是最为基础并且不可缺少的知识。

除此以外，本书在每种病证之后，又补充了许多临床的实例说明，分析每种症状的意义，以及选用方剂的功效与禁忌。对于每个方剂的药性说明，尽可能以让一般读者能够理解为原则，帮助读者充分掌握药膳的运用。

最后，笔者再次强调：《傅青主女科》所提供的方剂，无论如何地通俗易懂，但是由于疾病总是存在着复杂多变的特性，并不建议读者在毫无基础的情况下，照葫芦画瓢，最好能请教有经验的中医医师来咨询诊断，否则任何不对症的药物对身体都会产生一定的伤害。

注：本书是以说明正确的药膳养生观念为主，并不强调药膳外观和味道的鲜美，因此书中对于食材相同的药膳，大多使用相同的图片表示，药膳图仅作为读者的参考。此外，由于中药的药液大多偏于深褐色，故于拍摄时加入色泽鲜艳的佐料，以增加图片的美感，如有某些药膳图与原药膳的外观不尽相同，敬请见谅。

林政宏博士

herbdrin@hotmail.com

药膳是食物或药物？

早在数千年以前，古人依据中医的理论，将食物（药物）的属性分为温、凉、寒、热、平，以及酸、苦、甘、辛、咸，这就是中医所说的“四性五味”。

“四性”的特点，简单来说，凡是温性或热性的食物具有祛除寒证的功效；凡是寒性或凉性的食物具有清热的功效；凡是平性的药物则具有健脾理气的功效。所谓“五味”的特点，是指酸味的食物可以收敛、固涩；苦味的食物可以清热、泻下；甘味的食物可以补益、调中、缓急；辛味的食物可以发散、通窍；咸味的食物可以软坚、散结。

由于人体经常会因为外在邪气的侵袭，或是内在因素的干扰，导致体内的阴阳气血失调而产生偏温、偏凉、偏寒、偏热的病理现象。中医学说的精粹，就是在于古人可以在人体的疾病形成之前（或是疾病形成以后），根据个人体质病理现象的差异，运用食物（药物）的“四性五味”来调整，如果偏寒的就用温热的食物（药物）来调整；如果偏热的就用寒凉的食物（药物）来调整；如果脾胃虚弱的就用甘味的食物（药物）来调整；如果外感风寒导致肌表腠理闭塞的就用辛味的食物（药物）来调整……，古人综合了这些临床的理论与经验，经过长时间的发展，于是形成了在中医方药之外的另一种方法——饮食疗法（以下简称药膳）。

在古代，药膳可以分为两种类型：一种是使用日常生活中具有某些可以改善个人体质的五谷杂粮、蔬菜水果、肉类等，做成汤、粥、饭、菜等来养生保健；另一种则是在膳食之中加入一些药材，以起到养生保健的作用。

药膳是目前极为流行的一种保健方法。然而，随着时代的久远，加上一般民众不了解药性，药膳的意义逐渐模糊，甚至在某些江湖术士的口中被过分地夸大，导致有些人因为盲从于药膳而延误了病情，这些都是因为没有对药膳的意义建立正确认知的缘故。

换个方式来说，药膳究竟是属于食物或是药物？

如果是属于食物，药膳就不会具有药物那般明显的疗效，即使服用再多，也不见得有什么疗效；如果药膳是属于药物，那么，当药物使用不当时，即使服用的剂量不大，仍然会产生一定的副作用。

令人感到不可思议的是，有些人对中医的认识一知半解，对于药性的掌握也是一塌糊涂，对于自己体质的认识更是混淆不清，在这种没有经过任何学习的情况下，误认为药膳是天底下最为温和的滋养品，有百益而无一害，天真地以为只要在膳食之中加入少许的药材，适度的滋补就能取得疗效，却不知道任何的药物只要不合乎体质，都会对人体造成一定的伤害。

这究竟是什么原因造成的呢？大概是因为有不求甚解，心存侥幸的心理因素吧。

举例来说，我们可以想象在古代，原始人最初发现，只要在两个圆形的木材上搭架一些树枝横板，拼拼凑凑就可以用来运载东西，如果这种原始的工具也可以称为“车子”，那么，这种“车子”与现代科技所生产的车子相比，简直就是天大的笑话。这种天大的笑话与随便拼凑而成的药膳相比，在粗枝大叶的心态上，似乎又有异曲同工之妙。

笔者谦逊地强调，这个例子并不是用来取笑原始人的无知，毕竟，原始人所发明的“车子”若与空手搬运来比，也算得上是一种更为省时省力的工具。只是，如果以后的人类一直使用原始的“车子”而不求长进，反而还以此来自夸，那才令人叹息。因为，不论是科技或是医学的发展，总是建立在前人的基础上，不断地修正才能达到完善的境界。

任何技能的取得，比如游泳、烹饪、歌唱、绘画等，都必须经过一定的学习才能掌握技巧。即使药膳所涵盖的学问不像中医医理那般精深，但如果不具备应有的知识而随意食用，怎么能达到真正养生保健的目的呢！

总之，药膳虽然具有食物与药物的双重功效，但是只适用于正常人平日的养生保健，病情较浅、或是大病初愈之后的调养，对于病情比较复杂严重的患者，仍然必须寻求正确的治疗手段，千万不能把药膳当成灵丹妙药，自欺欺人！

目 录

第1章 概述..... 1	第4章 月经病..... 37
一、胞宫与脏腑的关系..... 1	一、名医医案..... 37
（一）肾与胞宫..... 1	二、本章药膳..... 38
（二）肝与胞宫..... 1	（一）经水先期..... 40
（三）脾与胞宫..... 1	（二）经水后期..... 44
二、脏腑经脉的认识..... 2	（三）经水先后无定期..... 48
（一）胞宫与天癸..... 2	（四）经水数月一行..... 52
（二）冲脉、任脉、督脉、 带脉与胞宫的关系..... 2	（五）经水忽来忽断、时疼 时止..... 54
三、中医名词解释..... 3	（六）经水未来腹先疼..... 56
第2章 带下病..... 9	（七）行经后少腹疼痛..... 58
一、名医医案..... 9	（八）经水将来脐下先疼痛..... 60
二、本章药膳..... 10	（九）经水过多..... 64
（一）白带..... 11	（十）经前泄水..... 70
（二）青带..... 13	（十一）年未老经水断..... 74
（三）黄带..... 15	第5章 不孕症..... 78
（四）赤带..... 17	一、名医医案..... 78
第3章 血崩病..... 23	二、本章药膳..... 79
一、名医医案..... 23	（一）身瘦不孕..... 81
二、本章药膳..... 24	（二）胸满不思食不孕..... 83
（一）血崩昏暗..... 25	（三）下部冰冷不孕..... 85
（二）郁结血崩..... 27	（四）阴满少食不孕..... 87
（三）闪跌血崩..... 29	（五）少腹急迫不孕..... 89
（四）血海太热血崩..... 31	（六）嫉妒不孕..... 91
	（七）肥胖不孕..... 93
	（八）腰酸腹胀不孕..... 95
	（九）便涩腹胀足浮肿不孕..... 97

第6章 妊娠病..... 101

一、名医医案 101

二、本章药膳 102

(一) 妊娠恶阻..... 103

(二) 妊娠浮肿..... 105

(三) 妊娠口干咽疼..... 107

第7章 小产病..... 111

一、名医医案 111

二、本章药膳 112

(一) 行房小产..... 113

(二) 大便干结小产..... 115

(三) 畏寒腹痛小产..... 117

第8章 产后病 121

一、名医医案 121

二、本章药膳 122

(一) 产后少腹疼 123

(二) 产后恶寒身颤 125

(三) 产后恶心呕吐 127

(四) 产后四肢浮肿 129

(五) 产后气血两虚、乳汁
不下..... 131

(六) 产后郁结乳汁不通 133

第1章 概 述

一、胞宫与脏腑的关系

胞宫即子宫，在人体的五脏六腑中，胞宫的生理功能与肾、肝、脾、胃的关系比较密切，胞宫必须依赖肾、肝、脾的联系与滋养，才得以具有妇女月经与胎孕的功能。

（一）肾与胞宫

肾的经脉并没有直接与胞宫互相联系，而是通过任脉与胞宫相通（肾经与任脉交于关元穴）。

肾主藏精气，为人的先天之本，也就是人体生长发育与生殖的根本。

肾还具有主水、司二便的功能，能调节人体水液代谢，对人体各脏，有温熙生化的作用，能维持月经与胎孕的正常功能。

女子到了青春期，由于肾的精气逐渐充盛，产生了天癸，于是出现月经而具有生殖能力。等到中年绝经时，由于肾的精气逐渐衰弱，天癸枯竭，因而月经停闭。

（二）肝与胞宫

肝的经脉并没有直接与胞宫互相联系，而是通过任脉、督脉与胞宫相通（肝经与督脉交于额顶）。

肝主疏泄，能调畅体内的气机，当肝的疏泄功能正常，气血平和，月经与胎孕才能正常。

肝主藏血，具有贮藏血液和调节血量的作用。人体的血液除营养全身外，其他的血液皆藏于肝而下注血海，因而形成月经。

（三）脾与胞宫

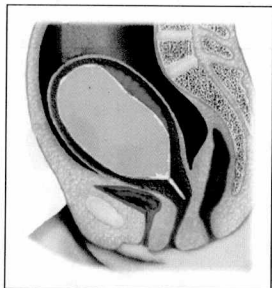
脾的经脉并没有直接与胞宫互相联系，而是通过任脉与胞宫相通（脾经与任脉交于中极穴）。

脾主运化，能运化水谷精微，也能运化水湿，具有维持人体正常的生化与代谢功能，因此脾称为后天气血生化之源。

脾主统血，能统摄血液，使血液不致溢出脉外。当脾气健旺时，才能统摄血液正常运行于脉道之内而不至于外溢，从而保证经期、经量和胎孕的正常。



二、脏腑经络的认识



（一）胞宫与天癸

胞宫即子宫，又称为女子胞，位于小腹之中，带脉的下方，膀胱与直肠之间，主要掌管妇女月经与胎孕的功能。由于胞宫的功能既不完全属于脏，也不完全属于腑，很难单纯归类为脏或腑，因此又称为“奇恒之腑”。

天癸，来源于先天的肾气。中医认为天癸是由肾中所产生，天癸能促进男精女血的生成，以及促进人体的生长发育与生殖。

《素问·上古天真论》说：正常的女子在7岁左右时，肾气逐渐充盛，牙齿更换生长；14岁左右则天癸开始成熟，冲、任两脉的经气通畅，因此出现月经首次来潮，此时已经具有生育的能力；21岁左右，肾气充足旺盛，胞宫才能有规律地排出月经；49岁左右，任脉逐渐虚弱，天癸衰竭，胞宫的生育功能停止，因此身体老化而不能怀孕。

（二）冲脉、任脉、督脉、带脉与胞宫的关系

①冲脉：冲脉起源于胞宫之中，循着会阴穴上行出至气街穴，之后循着腹部中线上行至胸中，与任脉交会于咽喉，在唇口处与任脉互相联系络属。冲脉的另一条分支从背部下行至足部，与肾脉在关元穴互相交会。

人体十二经的气血，最后都汇聚于冲脉，也就是说，冲脉是全身气血运行的要冲，因此又称为“十二经之海”或“血海”。当女子发育成熟后，必须血海满盈，才能形成月经。

②任脉：任脉起源于胞宫之中，由会阴穴而出，上行至耻骨毛际，分别与肝、脾、肾三经交会于曲骨、中极、关元穴，再循着腹部中线上行至咽喉，之后循着头面部而入于双目。

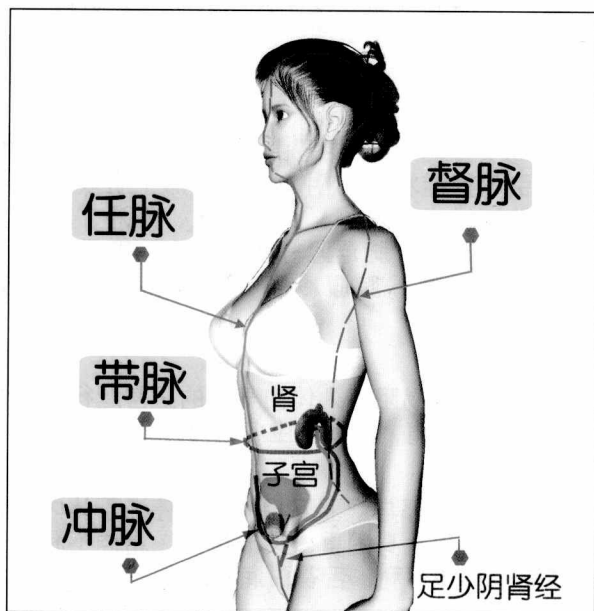
任脉主管人体的阴液，负责人体内所有精、血、津液等阴液的生化运输，因此又称为“阴脉之海”。由于任脉能与胞宫互相连属，当任脉通畅时，人体的阴液才得以下达至胞宫，月经才能正常。

③督脉：督脉起源于胞宫之中，与任脉一样都是从会阴穴而出，任脉循行身体的前部，督脉循行身体的后部，最后在龈交穴互相交会。

督脉主管人体的阳气，负责人体内阳气的生化运输。督脉能与任脉

互相协调济助，维持阴阳的平衡，同时维系经期、经量和胎孕的正常功能。

④带脉：带脉起源于胁肋侧部，环绕身体循行一圈。由于带脉往内能与冲、任、督三脉互相联系，往外又与十二经脉相通，能将人体的脏腑与经脉更加紧密地相连在一起，因此能加强维系胞宫与胎孕的正常功能。



三、中医名词解释

①虚证：主要是由于先天禀赋不足，或是后天失调、疾病损伤、误治等原因，造成人体内的正气虚弱、气血不足所引起的各种症状。虚证又可以分为阳虚、阴虚、气虚、血虚。

②实证：主要是由于六淫邪气侵犯人体，或是脏腑机能失调，导致水湿、痰饮、淤血、宿食等有形病理产物停滞于体内，因此称为实证。

③虚实夹杂证：在疾病的过程中，由于邪气与正气相互斗争，导致邪气炽盛的症状与正气衰弱的症状同时出现，又可以分为以虚证为主的虚中挟实证，以及以实证为主的实中挟虚证两类。

④寒邪：寒邪属于阴邪，具有向内收引的特性，容易损伤阳气。寒邪又有内寒与外寒的区分。

内寒：主要是因妇女平素属于阳虚体质，或是过食生冷食物，导致阴寒邪气蕴藏于体内。外寒：主要是因感受外界寒冷邪气，或是冒雨涉水，导致寒邪侵犯于肌表腠理。

⑤风寒束表：是指风寒邪气侵袭人体的肌表，阻遏肌表的阳气，造成气机的出入失调，表现为恶寒无汗、头痛身痛、苔薄白、脉浮紧等症状。



⑥实寒证：主要是由于阴寒邪气侵袭人体肌表或体内所引起的症状。当阴寒邪气停滞于肌表时，表现为恶寒重、发热轻或不发热、头身疼痛、无汗、鼻塞流清涕、口不渴、舌苔白、脉浮紧等症。当阴寒邪气侵入体内后，则表现为恶寒、脘腹冷痛、喜温或见呕吐腹泻、小便清长、舌苔白、脉沉等症。

⑦寒凝气滞：寒邪容易阻滞人体内气血的正常运行，造成气血的运行涩滞不畅，气血不通则痛，因而产生各种疼痛症状。

⑧寒湿内阻：如果寒邪与湿邪互相搏结而停滞于体内，就更容易阻滞气机的运行，因而出现头身困重、关节疼痛、屈伸不利、无汗或是面浮肢肿、大便稀溏、小便不利、舌苔白润、脉滑等症。



⑨热邪：热邪属于阳邪，具有向上蒸炎的特性，容易损伤阳气与津液，甚至逼迫血液溢出血管妄行。热邪又有内热与外热的区分。

内热：主要是因体内的阴液不足，导致体内的阳气偏亢，阳气偏亢形成后则又会引起体内虚热的形成；此外，如果妇女过食温燥辛辣食物，也导致邪热蕴藏于体内而产生内热。外热：主要是因感受外界火热邪气，导致邪热由体表外而侵犯入于体内。

⑩实热证：主要是由于邪热侵入人体，或是因湿、痰饮、淤血、宿食阻滞气虚，导致里热炽盛所引起，表现为壮热烦躁、面红目赤、渴喜冷饮、胸痛痰黄、腹痛拒按、便秘尿赤、舌红苔黄、脉洪数等。

⑪**湿热**：是指湿邪与热邪互相搏结所形成的病邪。湿热具有黏腻壅滞，传变较慢，容易损伤脾胃以及阻碍清阳上升的特性。

⑫**湿热下注**：又称为下焦湿热，主要是由于体内的湿热流注于下焦，导致出现小便短赤、阴痒、白带、下肢关节肿痛、舌苔黄腻等。

⑬**火热**：是指外感的热邪，或是由于气血停滞、阴液亏虚所产生的邪热。火热又有虚、实的区别。

⑭**血热**：是指体内的邪热炽盛，侵袭血液所表现的实热证候。表现为壮热或低热，咳血、吐血、衄血、发斑、便血，妇女月经提前、量多、色鲜红，心烦，甚则神昏谵语，手足抽搐或蠕动，舌质深绛，脉弦数等症状。

⑮**肝经实热**：是指邪热蕴积于肝脏与其经脉，与阴液亏虚所产生的虚热并不相同。

⑯**肝经湿热**：由于热邪与湿邪相互搏结壅滞于体内，并且蕴积于肝脏与其经脉，表现为女子带下色黄或赤白相兼，稠黏秽臭，或阴部疮痒；男子睾丸红肿热痛，阴囊湿疹，舌红苔黄腻，脉弦数或滑数。

⑰**湿邪**：湿邪属于阴邪，具有重浊凝滞的特性，容易阻气机的运行。湿邪又有内湿与外湿的区分。

内湿：是指贪食凉饮、冰冷蔬果等食物，造成脾胃太过于虚寒，导致水湿停聚于体内。**外湿**：是指自然界中外在的六淫邪气中的湿邪，也就是说有些人会因为涉水、游泳、淋雨等原因而感受湿邪，湿邪经由肌表而侵入体内后，就会导致水湿停聚于体内。



⑱**痰湿**：是指体内的水液代谢失常，因而停滞形成痰湿。痰湿容易阻碍气血津液的舒布，以致造成咳吐白痰、量多、易咯、肢体困重、胸脘痞闷、食少口腻、苔白腻、脉滑等症状。

⑲**痰饮**：广义的痰饮可以分为痰饮、悬饮、溢饮、支饮4种，狭义的痰饮，则是指水液代谢障碍所形成的痰湿。



②0 淤血：是指体内的血液不能正常运行而停滞形成淤血。淤血可以包括体内的离经之血，又包括阻滞于经脉及脏，内的运行不畅的血液。当淤血形成之后，又会成为引起其他疾病的致病因素。



②1 血燥：是指气血生成不足，阴液亏虚，淤血停滞，导致气血不能濡养肌肤，因而出现皮肤干燥、发痒或是脱屑等症状。

②2 气化：是指人体的脏腑进行津液输布代谢时的生理作用。比如，三焦对水液的调节作用称为“三焦气化”，肾与膀胱生成尿液与排尿的功能称为“肾的气化或是膀胱气化”。

②3 气化不利：由于脏腑的机能减弱，导致水液的代谢发生障碍，因而引起水湿痰饮内停、小便不利等症状。

②4 气机：是指体内阳气升、降、出、入的运行功能。当阳气的运行正常协调时，称为“气机调畅”。如果阳气的运行不畅时，则会导致气机失调而出现气滞、气逆、气陷、气闭、气脱等病变。

②5 气逆：是指体内气机的运行失常而上逆，大多是由于七情内伤，饮食冷热不适，或是外邪侵犯、痰浊阻滞等原因所引起，通常发生在肺、胃、肝三脏。

②6 气脱：主要是由于大汗、大出血、严重呕吐或腹泻等原因，造成体内的气血衰竭，或是阴液严重亏虚，以致阳气随着血液（津液）脱亡。

②7 气滞：主要是由于体内的气机阻滞、运行不畅所引起，表现为胸胁胀满或疼痛、走窜不定、脉象弦等。

②8 气不摄血：主要是由于阳气亏虚不足，不能统摄血液，以致血液不能循经运行而逸出于脉外。



②9 气滞血淤：主要是由于体内的阳气运行不畅，阳气不能推动血液的运行，因此出现气滞与血淤的症状，主要是由于肝脏的疏泄功能失调所致。

③⑩气阴亏虚：是指体内的阳气与阴液亏虚不足，表现为神疲乏力、气短懒言、咽干口燥、颜面潮红、小便短少、大便干结、苔少而干、脉虚数等症状。

③⑪阴虚外感：是指阴液亏虚，同时又感受外邪的证候。表现为发热微恶寒，头身疼痛，五心烦热，脉浮细数等症状。

③⑫肝气犯胃：大多是由于情志不舒和暴怒、郁怒伤肝等原因，导致肝气郁滞，影响体内气机的正常升降，肝气不能正常舒布而侵犯于胃。



③⑬肝气郁结：肝脏具有疏泄与调畅气机的作用，如果因为情志抑郁不畅或是其他原因影响气机正常的升发和疏泄，就会损伤肝脏，导致气机郁滞不通畅。

③⑭肝肾同源：是指肝肾之间的关系极为密切。肝脏能藏血，肾脏能藏精，精与血可以相互滋生和转化，同样地，肝肾的阴液也能相互滋养，因此称为“肝肾同源”。



③⑮肾气、肾精：肾气是肾精所化生的阳气，具有促进机体的生长、发育和生殖的功能。肾气与肾精原本是同一物质。肾精散，则化为肾气；肾气聚，则变为肾精。



③⑯肾阳：存在于肾脏中的阳气，与肾阴相对。又称为元阳、真火、真阳，具有促进机体的温煦、运动、兴奋和气化等功能。如果肾阳不足，则温煦、推动、气化等功能减退，表现为畏寒肢冷、精神萎靡、面浮肢肿等症状。



③⑰肾阴：存在于肾脏中的阴气，与肾阳相对，又称为肾水、真水、元阴、真阴，具有促进机体的成形、滋润和制约阳热等功能。

如果肾阴不足而不能约制阳气，就会导致阳气偏亢而出现阴虚内热。肾阴与肾阳相互制约，相互为用，共同维持着机体阴阳的相对平衡。

③⑱月经先期：如果妇女的月经周期提前7天以上，甚至超过10天才来潮一次，并且连续2个周期以上的，称为“月经先期”。大多是由于

肝郁化热，邪热炽盛，或是由于阴虚内热，邪热侵扰冲、任二脉，逼迫血液妄行；或是由于脾肾气虚，冲任不固，血液失于统摄所引起。

③9月经后期：是指月经周期比正常延后7天以上，连续2个周期以上者。大多是由于肾精亏虚，气血不足或是寒滞胞脉，导致气血运行不畅所引起。

④0月经先后无定期（经乱）：是指患者的月经周期比正常的时间还要延长或是缩短，也就是说，月经提前7天来潮或是延后7天来潮以上，并且连续超过3个周期以上者。大多是由于脾肾气虚，冲任失司；或是因肝郁气逆，冲任失调，导致血海蓄溢失常，以致出现月经先后无定期的症状。

④1妊娠恶阻：主要是由于平素脾虚胃弱，导致痰饮内停，或是情志不遂，导致肝郁化火，又因为怀孕之后，气血壅聚于冲、任两脉，造成冲脉的阳气太过于炽盛，以致冲气上逆而引起胃气不能正常升降，表现为严重的恶心呕吐、头晕厌食，甚则食入即吐等症状。

④2下焦：人体可以分为上、中、下三焦。下焦是指肚脐以下的部位，主要包括大肠、小肠、肾、膀胱等脏器。

④3小便淋漓：表现为小便后仍然滴沥不尽，主要是由于久病体弱，或是肾虚，或中气下陷等原因，导致膀胱湿热所引起。