

药膳食疗

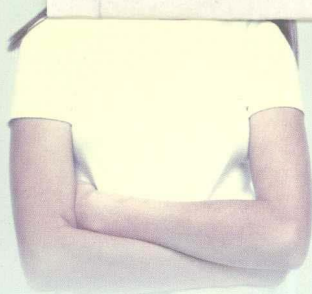


其他療法
藥敷針拔沐接熏刮
浴貼灸罐浴摩蒸痧
療療療療療療療療

婦
科
篇



辜翔



女性病 药膳食疗 秘方



妇科篇

图书在版编目(CIP)数据

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

ISBN 7-80697-204-8

I. 女... II. ①辜... ②李... III. 妇科病—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第041665号

著作权合同登记号: 图字19-2004-053

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·妇科篇》



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: 8.75

字数: 168千字 印数: 7000册

定价: 17.50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
外阴疾病	1
非特异性外阴炎	2
外阴溃疡	12
前庭大腺炎、前庭大腺囊肿	20
阴道疾病	29
细菌性阴道炎	30
滴虫性阴道炎	39
念珠菌性阴道炎	48
老年性阴道炎	54
阴道前、后壁膨出	66
宫颈疾病	75
子宫颈癌	76
卵巢肿瘤	93
子宫内膜癌	105
急性宫颈炎	115
慢性宫颈炎	125
子宫内膜异位症	135





女性病 YAO SHAN SHI LIAO MI FANG 药膳食疗秘方·妇科篇

子宫肌瘤	148
盆腔疾病	159
急性盆腔炎	160
慢性盆腔炎	169
生殖器结核	182
其 他	197
更年期综合证	198
不孕症	221
癥 症	239
绝经后骨质疏松症	252
附录：中药汤剂煎制、服用须知	272





外 阴 疾 病

因 證

非特异性外阴炎

概 述

非特异性外阴炎是指由于外阴部经常受到尿液、阴道分泌物、经血等的刺激，使外阴皮肤抵抗力下降，感染非特异性细菌（如金色葡萄球菌、大肠杆菌等）引起的非特异性炎症。该病为妇科的一种常见病，多发于经期前后、产后恶露未净、妇科手术后阴道分泌物增加、糖尿病患者以及肥胖妇女。中医学中属于“阴疮”范畴。

病 因

阴道分泌物增多，如宫颈、阴道的炎性白带，宫颈癌的分泌物，经血或产后恶露的刺激均可引起不同程度的外阴炎。其他如月经垫、尿瘘患者的尿液浸渍，粪瘘的粪便刺激、糖尿病的糖尿刺激以及化学及物理性的刺激等也可引起外阴炎。常为混合性细菌感染，如葡萄球菌、大肠杆菌、链球菌等。

症 状

炎症多发生在小阴唇内外侧及大小阴唇间沟，严重时整个外阴受累，其表现可分急性和慢性两期。急性期外阴发红、肿胀、充血，有时表面形成散在糜烂面或浅溃疡，患者自觉外阴部痛、痒并有灼热感，排尿时疼痛加剧。感染扩散后可使腹股沟淋巴结肿大，并有压痛。如是糖尿病引起的外阴炎，外阴部常成粉红或紫红色。因痒甚时常用手搔抓，而出现抓痕或破溃。有时合并白色念珠菌感染。慢性期由于外阴部炎症，瘙痒不适，时常用于搔抓或摩擦，致使外阴部皮肤增厚、粗糙，有时色素脱失或苔癣样变，往往表面发生皲裂。

1) 湿热下注

阴部瘙痒、灼热感，甚则疼痛，局部红肿，甚至糜烂，带下量多，色黄如脓或呈泡沫如米泔样，气味腥臭，心烦少寐，口苦而腻，胸闷不适，腹胀纳呆，苔黄腻，脉弦数。

2) 阴虚有热

阴部灼热瘙痒，或带下色黄量少，五心烦热，头目眩晕，烘热汗出，腰膝酸软，耳鸣，舌红少苔，脉细数无力。

诊 断

根据病史及临床表现不难诊断，但需常规检查阴道分泌物有无滴虫、霉菌等。必要时查尿糖。年轻患者查

大便有无蛲虫卵。常规查找分泌物细菌、滴虫、念珠菌等。尿糖及血糖检查、大便蛔虫卵的检查可协助查找病因。慢性苔藓样变者应做活检。

预 防

平时不要穿尼龙内裤或化纤内裤。尤其炎热夏季或肥胖的人亦不要穿连裤袜，以免外阴部湿气不易蒸散。长期处于湿热环境，容易诱发污染，发生炎症。饮食宜清淡少油；宜多饮水，多食蔬菜。忌肥甘厚腻、煎炸辛辣食品，例如辣椒、生姜、葱、蒜、海鲜、牛肉等；忌进补。

问 答

治疗非特异性外阴炎要注意什么？

注意外阴清洁，每日至少清洗1~2次，夏季炎热或肥胖妇女更要注意。最好于每次清洗后撒些爽身粉，保持外阴清洁，干燥。急性期注意休息，禁性生活。局部治疗可用1:5000高锰酸钾溶液坐浴，每日2~3次。外阴擦干后，局部用抗生素软膏或可的松油膏。必要时给磺胺药物或抗生素。应予病因治疗，治疗阴道炎、宫颈炎、糖尿病，修补瘘管。

发生外阴瘙痒时，要到医院查清原因及时治疗，避免用手搔抓后发生感染引起外阴炎。

糖尿病患者应于每次便后清洗外阴，并积极治疗糖尿病，以防发生外阴炎。

平时避免用高锰酸溶液，碱性强的肥皂或带有刺激性的液体清洗外阴。

饮食注意事项见上页预防部分。

治 疗

中药妙方

1. 萆薢薏苡仁汤

【材料】萆薢15克，薏苡仁20克，黄柏12克，赤茯苓12克，丹皮12克，泽泻12克，通草10克，滑石（包煎）30克，苦参8克，白鲜皮15克，苍术12克。

【制法】将上药加清水早晚各煎煮1次，取汁。

【服法】日1剂。早晚各1次，温热口服。

【功效】清热渗湿，杀虫止痒。适用于湿热下注型外阴炎。

2. 生地泽泻汤

【材料】生地18克，泽泻12克，丹皮12克，山萸肉12克，山药12克，茯苓15克，知母12克，黄柏12克，当归18克，白鲜皮12克，地肤子12克。

【制法】将上药加清水早晚各煎煮1次，取汁。

【服法】日1剂。早晚各1次，温热口服。

【功效】滋阴降火，杀虫止痒。适用于阴虚有热型外阴炎。

保健菜肴

1. 鸡冠花炖猪肚

【材料】鸡冠花 30 克，猪肚 1 具。

【制法】将猪肚洗净，把鸡冠花置于猪肚内，二者一起放入锅，加清水适量，大火煮沸后，改用小火慢炖 1~2 小时，熟烂后加调料调味即可服食。

【服法】每日 1 次，连用 3~7 日为一疗程。

【功效】补气健脾。适用于外阴炎。

药茶

1. 白菜绿豆芽饮

【材料】白菜 500 克，绿豆芽 50 克。

【制法】将白菜连根茎洗净、切片，绿豆芽洗净，一同放入锅，加水适量，煎煮 15 分钟，去渣取汁。

【服法】当茶饮，随时服用。

【功效】清热解毒。适用于外阴炎。

2. 丝瓜饮

【材料】老丝瓜 1 个，白糖 10 克。

【制法】洗净老丝瓜，放入锅，加水适量，煎煮 15 分钟，去渣取汁，调入白糖。

【服法】代茶饮。不拘时服用。



【功效】清热解毒。适用于外阴炎。

3. 龙胆草木通茶

【材料】龙胆草 10 克，木通 6 克，白糖 10 克。

【制法】将上两味药加水煎煮 15 分钟，取汁去渣，调入适量白糖饮服。

【服法】每日 2 次，连服 3~5 日为一疗程。

【功效】清肝利胆。适用于外阴炎。

4. 栀子柴胡木通茶

【材料】栀子 6 克，柴胡 10 克，木通 6 克，白糖适量。

【制法】将上 3 味药加水煎煮 20 分钟，去渣取汁，调入白糖煮沸。

【服法】分 2 次饮服，每日 1 剂，5~7 日为一疗程。

【功效】清肝胆湿热。适用于外阴炎。

5. 马齿苋茶

【材料】鲜马齿苋 500 克，白糖适量。

【制法】将鲜马齿苋洗净，用干净纱布包好，绞取汁液，临服时加白糖搅匀即成。

【服法】每日 2 次，每次 10~20 克，连服数日。

【功效】清热解毒。适用于外阴炎。

6. 苋菜糖茶

【材料】苋菜根 50 克，白糖 20 克。

【制法】将鲜苋菜洗净，放入沙锅，加清水适量，小火煮 30 分钟，去渣，加入白糖，再煮沸使白

糖溶解即成。

【服法】分2次饮用。

【功效】清热利湿止带。适用于外阴炎属湿热者。

药 粥

1. 腐竹白果粥

【材料】白果12克，腐竹50克，粳米适量。

【制法】将上3味同时入锅，加适量水煮粥至熟。

【服法】趁热服食，每日2次，宜常服。

【功效】健脾补肾。适用于脾肾两虚型外阴炎。

2. 黄花马齿苋粥

【材料】黄花菜、马齿苋各30克。

【制法】将上两味洗净，放入锅，加水适量，先置大火上烧沸，再用小火熬煮30分钟。

【服法】凉后食用。

【功效】清热利湿解毒。适用于湿热火毒型外阴炎。

3. 薏苡仁泽泻粥

【材料】泽泻15克，薏苡仁30克，粳米50克。

【制法】将泽泻加水200克，煎煮20~30分钟，去渣取汁，加薏苡仁、粳米和水500克，煮成稠粥。

【服法】早晚餐食用。

【功效】每日早晚温服。适用于湿热下注型外阴炎。