

<<女性常见病饮食调治>>

图书基本信息

书名：<<女性常见病饮食调治>>

13位ISBN编号：9787509118061

10位ISBN编号：7509118069

出版时间：2008-6

出版时间：人民军医出版社

作者：周俭 编

页数：354

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<女性常见病饮食调治>>

前言

现实生活中，女性担着社会与母亲的双重角色，肩负着工作与哺育儿女的重担，家庭与社会的压力慢慢吞噬着现代女性的健康，使得现代女性出现了严重的健康危机。

据最近的“中国女性健康状况报告”显示，女性的肥胖、超重、贫血及生殖系统等问题日益严重。

在中国日益倡导和谐社会的道路上，女性健康是不容忽视的重要问题之一。

女性的健康，关系着家庭的幸福，家庭是社会的组成单位，众多家庭的小和谐才能堆积成这个社会的大和谐。

随着医疗模式的转变(即从以疾病为中心的医学模式，转为以病人为中心的医学模式)，现代医学并不能完全解决人们生活中的健康问题。

反观我国传统医学，这种以保障人们生存质量为目的的医学，尚有许多行之有效的办法与措施。

食养、食疗(食治)历来已久，是我国传统医学的重要组成部分，是泛指通过中医辨证，利用饮食来调节机体各种功能，使其达到健康或愈疾防病的一切活动。

食疗有其他医疗措施所无法比拟的优点。

首先，食疗不会产生毒副作用，药物治疗则不然，长期使用往往会有副作用和依赖性，而且还可能有损人体的健康；其次，食疗还具有无痛苦的优点，避免了打针、吃药，甚至手术之苦；此外，这些食物都是日常生活中的平凡之物，价格低廉，这也是昂贵的医药费所无法比拟的。

当然，食疗并不能包治百病、也不能代替药物治疗，如果病情急重，应根据情况寻医问药。

本书不但介绍了女性生活中常见的健康问题，还详细分析了这些常见问题的病因、病机、症状及临床分型，并给读者推荐了比较实用的食疗经验方，随后还附了各种常见问题的饮食宜忌，除此之外，还介绍了不同的辅助疗法，具有很高的参考价值。

书中根据女性一生中的不同时期，共分六个章节，依次为月经期、青春期、妊娠期、哺乳期、更年期的常见问题，以及贯穿一生的常见疾病。

故本书可供各个年龄、各个阶段的女性参阅。

若您能从本书找到有益自己健康的方法，便聊慰了我们编写这本书的初衷，实感万幸！

由于时间仓促，学识肤浅，书中难免会有纰缪挂漏之处，诚望读者批评指正。

编者于北京中医药大学

<<女性常见病饮食调治>>

内容概要

本书吸纳了中、西医对于女性常见病的特色食疗经验，科学、详尽地讲述了女性在月经期、妊娠期、哺乳期等特殊时期常见疾病的中医饮食疗法、饮食宜忌和饮食预防，每种疾病又分为血虚、气虚、阳虚、脾虚等证型系统讲述，便于辨证选方、增强了可操作性。
本书适于广大女性朋友及关爱她们的丈夫、父母、子女、亲朋阅读参考。

<<女性常见病饮食调治>>

作者简介

周俭，1982年毕业于北京中医学院，1985年到北京中医药大学中医营养教研室任教至今，现为硕士研究生导师、副教授、中国保健协会专家委员会委员、中国食品工业协会营养指导委员会委员、北京食品协会理事。

主编的书籍有《中医营养学基础》《中医营养学》《中医药膳学》《饮食保

<<女性常见病饮食调治>>

书籍目录

第1章 月经期 第一节 月经期生理 第二节 月经期保健 一、饮食营养 二、清洁卫生
三、调节情感 四、劳逸适度 五、禁止房事 六、寒暖适宜 七、做好记录 第三节
月经期常见问题 一、痛经 二、闭经 三、月经过多 四、月经过少 五、月经后期
六、月经先后不定期 七、月经先期 八、经行乳房胀痛 九、经期腹泻 十、倒经
十一、经前紧张征第2章 青春期 第一节 青春期生理 第二节 青春期保健 第三节 青春期常
见问题 一、肥胖 二、营养缺乏病 三、痤疮第3章 妊娠期第4章 哺乳期第5章 围绝经
期第6章 常见疾病附录A 食物有寒热附录B 适合不同体质吃的食物附录C 忌口的学问

<<女性常见病饮食调治>>

章节摘录

第九节 妇科肿瘤 妇科肿瘤占妇科疾病中的一大部分，随着人类的老龄化，50%的妇女会面临癌症的威胁，其中三大妇科恶性肿瘤即宫颈癌，卵巢癌和子宫内膜癌严重的影响妇女的生命。

近年来，宫颈癌的发病率，尤其是年轻妇女的发病率明显增加，子宫内膜癌的发生率也呈上升趋势，卵巢癌则是妇科恶性肿瘤中死亡率最高的肿瘤。

妇科肿瘤主要包括乳房肿瘤和生殖肿瘤。

乳房肿瘤在本章第六节已有叙述，本部分将生殖器肿瘤作为重点内容。

女性生殖器从外阴至输卵管和卵巢，最常见的有子宫颈癌、子宫内膜癌、子宫肌瘤、子宫体癌、卵巢肿瘤、绒毛膜癌和外阴癌等。

多数患者有早期症状，应多加注意自己的身体变化，及时的进行治疗，以免延误病情。

【症状】1.出现异常肿物 可生长在生殖器官的任何部位。

外阴部肿物，某些卵巢肿物，较大的子宫肿物，患者自己可以摸到，一般是本人偶然发现。

这种肿物质地有的较硬，有的较软，活动度也可大可小，形状大多为圆形或不规则，生长速度可快可慢。

这种肿物即使无任何症状，也是一种不正常现象，大多是长了肿瘤。

2.腹痛 卵巢肿物扭转，破裂或感染，子宫肌瘤向宫口脱出或肌瘤变性，均可引起剧烈的下腹痛。

恶性肿瘤出现明显腹痛时大多已发展为晚期。

3.阴道分泌物异常 正常情况下，子宫内膜，宫颈内膜的分泌物及阴道渗出物形成白带，一般量不多，并随月经周期变化。

当生殖道发生肿瘤，肿瘤出现坏死，破溃，可出现水样，血性或米汤样白带，如合并有感染，可有臭味。

白带异常可能是宫颈癌，子宫内膜癌或输卵管癌的表现。

4.月经改变 子宫内膜的周期性脱落形成了月经。

正常情况下，月经周期规律，出血量中等。

当子宫生长肿瘤如子宫肌瘤、子宫内膜癌、子宫肉瘤、绒毛膜癌时，可出现月经的异常，包括月经量过多，周期紊乱，月经持续时间延长，出血不止等。

卵巢的某些肿瘤如颗粒细胞瘤，卵泡膜细胞瘤能分泌雌激素，干扰月经周期，也可引起月经异常。

5.绝经后出血 随着年龄的增长，一般在50岁左右时，由于内分泌功能的减退会出现闭经。

在闭经的第1年内，有时偶尔才有阴道出血。

如果停经1年以上又有阴道出血则称为绝经后出血。

绝经后出血原因很多，多数情况下是由良性疾病引起，但决不能忽视宫颈癌，子宫内膜癌的可能。

6.大小便改变 卵巢癌的最初表现可能仅有消化道症状，当肿瘤压迫或侵犯膀胱、直肠时可引起尿频、排尿困难、大便干燥等。

发现妇科肿瘤的最好方法是每年做常规的妇检，并根据医嘱进行细胞学检查和病理检查。

因为早期发现和早期诊断对治愈肿瘤，延续生命非常重要。

【病因】西医学认为肿瘤的发生与感染病毒，辐射，化学致癌物（煤烟，煤焦油等），食物性致癌物（高温烹饪和烧烤，腌制食物中含有）有关，而妇科肿瘤还与内分泌失调有关，但证据尚不充分。

妇科肿瘤属中医的“癥瘕”的范畴，中医认为本病的发生多由脏腑不和，气机阻滞，瘀血内停而致。

1.气滞七情所伤，肝气郁结，气血运行受阻，滞于冲任胞宫，结块积于小腹，成为气滞癥瘕。

2.血瘀经期产后，胞脉空虚，余血未尽之际，房事不节，或外邪侵袭，凝滞气血，或暴怒伤肝，气逆血留，或忧思伤脾，气虚而血滞，使瘀血留滞，瘀血内停，渐积成瘕。

3.痰湿素体脾虚，或饮食不节，损伤脾胃，健运失职，湿浊内停，聚而为痰，痰湿下注冲任，阻滞胞络，痰血搏结，渐积成瘕。

4.毒热经期产后，胞脉空虚，余血未尽之际，外阴不洁，或房事不禁，感染湿热邪毒，入里化热，与血搏结，瘀阻冲任，结于胞脉，而成瘕瘕。

【辨证用膳】1.气滞型（1）证候：小腹有包块，积块不坚，推之可移，时聚时散，或上或下，时感疼

<<女性常见病饮食调治>>

痛，痛无定处，小腹胀满，胸闷不舒，精神抑郁，月经不调，舌红，苔薄，脉沉弦。

(2) 选方香附川芎煮乌鸡组成：香附、川芎各5克，青皮、陈皮各3克，乌骨鸡1只，盐适量。

制法：将乌鸡去毛及内脏，切块后加水与前4味同煮，煮熟即可。

用法：随量食用。

功效：疏肝理气。

海带陈皮萝卜汤组成：海带100克，陈皮15克，萝卜200克，植物油、盐、味精适量。

制法：海带切丝，萝卜切丝后，加入陈皮，少量植物油，适量的盐同煮15分钟左右，出锅前加入适量味精。

用法：佐餐食用。

功效：理气化痰。

2.血瘀型(1) 证候：小腹有包块，积块坚硬，固定不移，疼痛拒按，肌肤少泽，口干不欲饮，月经延后或淋漓不断，面色晦暗，舌紫暗，苔厚而干，脉沉涩有力。

(2) 选方苓桃山楂羹组成：茯苓30克，桃仁20克，鲜山楂100克，白糖适量。

制法：茯苓，桃仁砸碎加水略煮，鲜山楂去核后同煮约30分钟后，冷却即可。

用法：经常食用。

功效：活血散结。

茯苓红花鸡蛋面组成：茯苓30克，红花6克，挂面100克，鸡蛋1个，西红柿30克，葱、姜、盐、植物油适量。

制法：把茯苓烘干，打成细末；红花洗净；葱切段，姜切片；鸡蛋打入碗内搅匀；番茄洗净切碎。

炒锅上火烧热入油，油烧至六成热时，加入葱姜爆香，下入番茄红花，加上上汤或清水，水开后打入鸡蛋花。

下挂面、茯苓末同煮，面熟即可。

用法：经常食用。

功效：活血化痰。

3.痰湿型(1) 证候：小腹有包块，按之不坚，或时作痛，带下量多，色白质黏稠，胸脘痞闷，时欲呕恶，经行愆期，甚或闭而不行，舌淡胖，苔白腻，脉弦滑。

(2) 选方

<<女性常见病饮食调治>>

编辑推荐

<<女性常见病饮食调治>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>