第一图书网, tushu007.com

<<很老很老的食疗方．女性篇>>

图书基本信息

书名：<<很老很老的食疗方．女性篇>>

13位ISBN编号：9787122116659

10位ISBN编号：7122116654

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：大医堂组织　编写

页数：195

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

前言

有人说：“ 做人难，做女人更难。
”在现代社会中，女性和男性一样承受着工作和生活的双重压力，常常无暇顾及自己的身心健康。
另外，有些女性往往只在意自己的外表是否美丽，而忽略了对身体的关爱。
相较于男性，女性在生理上要经历经期、妊娠期、哺乳期、更年期等许多特殊的生理时期，而很多职业女性在经、孕、胎、产等重要的生理阶段都得不到良好的休息，容易受到一些病痛的困扰，久而久之产生“ 下辈子不要做女人 ”这样的无奈感慨。
其实大可不必，女性生理上的这些“ 麻烦事 ”从某种意义上讲，是她们不断走向自我完善的必经之路。
每经历一个变化，女性的身心都将步入一个崭新的阶段，而每个不同的阶段，也各自有其令人着迷的独特韵味，所以，作为女性要学会欣赏自己，呵护自己，享受身体与心态发生的改变，去培养并散发出别具一格的“ 女人味 ”。
女性爱护自己，要从日常生活的点滴入手，尤其是饮食，千万不能因为减肥等原因而有所松懈。
也正是由于女性特有的生理周期和生理变化，养生可以说是女人一生的事业，一定要贯彻到日常生活中，切忌等到问题出现才临时抱佛脚。
食疗养生并不是千篇一律的，尤其是女性食疗，要根据每个阶段的特点来选择。
比如二十多岁时，虽然是女性一生中最美的时期，体力旺盛、精力充沛，但由于生理原因，这个时期的女性容易出现功能失调性月经紊乱，出现月经周期不规律、经期长短不一、流血量异常等现象，这时就可以选用红糖、山楂、荷叶等药食同源的食材进行调补；三十多岁的女性大多经历了妊娠期与哺乳期，这个阶段尤其要注意“ 暖身 ”，防止寒气乘虚而入，诱发疾病，所以饮食上多吃温性食物来温补，少吃或是不吃寒凉食物；更年期也是女性调补的重要时期，在食疗上应以补肾为本，同时注意健脾、养心，可选择小麦、炙甘草、山萸肉、大枣、豆类食品来配伍组合成药膳，达到预防和减轻更年期症状的目的。
由此看来，女性的食疗是和生理变化紧密相连的，这也符合我们传统食疗养生中因时而异、因人而异的调养原则。
本书专为女性朋友们“ 量身定制 ”，以通过食疗来改善女性健康、提高女性生活品质为着眼点，选择经、带、胎、产等生理时期的常见病，并根据病因进行详细的分型和介绍，在浩浩典籍中，精心选择出合适的药膳配方，推荐给女性朋友们。
不仅提供详尽的制法、用法，还针对药膳配方进行详细的讲解，对食材的功效和配伍，进行了深入的解释，让朋友们可以在享受健康美味的同时，还能够收获更多的健康知识，引发对中医食疗的兴趣。
希望读者朋友们通过对本书的阅读，能够走进祖国博大精深的食疗文化中，并找到适合自己的饮食疗法，吃出健康，吃出美丽！
也希望女性朋友们，能够在生理上了解自己、关爱自己；在心理上欣赏自己、呵护自己，从容优雅地度过健康、精彩的一生！
编者2011年冬

内容概要

本书由中医养生专家根据多年来的临床经验，从浩瀚的中医古籍中精选最简单、最实用、最灵验、最具操作性的家庭食疗养生经验方集锦。
本书适合热爱食疗烹饪的女性读者阅读。

书籍目录

第一章　女性食疗养生概述
　漫话食疗与女性
　女性食疗的特点
　女性特殊时期的食养与禁忌
　一、月经期的食养与禁忌
　二、妊娠期的食养与禁忌
　三、产褥期的食养与禁忌
　四、绝经期(更年期)的食养与禁忌
第二章　月经病食疗方
　月经不调
　脾虚气弱型
　血虚型
　肾气亏虚型
　寒凝血瘀型
　肝气郁结型
　血热妄行型
　痛经
　气滞血瘀型
　寒湿凝滞型
　气血虚弱型
　肝肾不足型
　崩漏
　脾气虚弱型
　阴虚火旺型
　肾阳不足型
　血热妄行型
　瘀血阻滞型
　闭经
　气滞血瘀型
　寒凝血瘀型
　痰湿阻滞型
　气血两虚型
　肝肾不足型
　倒经
　阴虚肺燥型
　肝经郁火型
第三章　带下病食疗方
　脾虚失运型
　肾阳不足型
　湿热下注型
第四章　妊娠病食疗方
　妊娠腹痛
　血虚型
　虚寒型
　气郁型

妊娠肿胀
脾虚水肿型
肾虚水肿型
气滞水停型
妊娠眩晕
肝肾阴虚型
气郁痰滞型
气血亏虚型
妊娠呕吐
脾胃虚弱型
肝胃不和型
胃阴不足型
胎动不安
肾虚型
气虚型
血虚型
血热型
外伤型
妊娠心烦
阴虚火旺型
痰多内蕴型
肝郁化火型
胎漏
肾虚型
气虚型
血热型
第五章　产后病食疗方
产后缺乳
气血虚弱型
肝郁气滞型
产后腹痛
血虚型
血瘀型
热结型
产后恶露不绝
气虚失摄型
阴虚血热型
瘀血阻滞型
产后汗症
气虚自汗型
阴虚盗汗型
产后发热
感染邪毒型
外感型
血虚型
血瘀型
产后便秘

血虚津燥型
气虚失运型
伤食腑结型
第六章　妇科杂病食疗方
不孕
肾虚型
肝郁型
血瘀型
痰湿型
子宫脱垂
气虚型
肾虚型
子宫肌瘤
气滞型
痰湿型
血瘀型
湿热型
更年期综合征
气滞血瘀型
肝肾阴虚型
脾肾阳虚型
心肾不交型
第七章　女性美容食疗方
青春痘
肺热型
脾胃湿热型
黄褐斑
去皱
美白
减肥
脾虚湿阻型
脾肾两虚型
胃热湿阻型
气滞血瘀型
美发
丰胸
附录

章节摘录

当然，食疗虽然寄治病防病于三餐，但毕竟大部分都是搭配了中药的药膳，它的组成、制作和服用都是有严格要求的，所以，为了避免影响效果，最好不要随心所欲、任意加减。
此外，食疗是随着中医药学的发展而逐步完善的，其理论基础是以中医药理论为前提的，所以，食疗作为治病的一种方法，在现实运用中，也是讲究辨证施治的，这在经、带、孕、产等各章中将有所体珂。
　由于女性在解剖学上有阴道、子宫、输卵管、卵巢等特殊器官，在生理上有月经、妊娠、分娩、哺乳、绝经等特殊阶段，在疾病上有月经病、带下病、妊娠病、产后病、妇科杂病等特殊病种，所以女性食疗又具有其自身的特点。
　首先，女性食疗重视对气血的补养。
女性一生要经历月经、妊娠、分娩、哺乳、绝经等特殊时期，月经和分娩都很容易导致失血，而妊娠期胎儿生长发育所需要的一切养料、哺乳期母乳的来源，又全都是母体的血液生化、转变而成的。
所以民间有“妇人十有九虚”的说法，中医则向来提倡“女重血”、“女子以血为本”，认为女性若不注重补养气血，造成气血亏虚，不但会出现头晕眼花、手足麻木、月经不调等病症，还会引起皮肤粗糙、面色苍白、毛发枯黄、早衰易老等症状。
因此，在女性食疗方中，当归、阿胶、龙眼肉、黄芪、人参、何首乌、大枣等补气养血的药材可以说是随处可见。
　其次，女性食疗常用疏肝解郁、活血化瘀之法。
由于生理、心理、情感等方面的差异，女性往往比男性更容易出现精神抑郁、闷闷不乐等情绪波动。
中医认为，肝有疏泄作用，喜舒畅而恶抑郁。
如果一个人心情抑郁，就可能会导致肝失疏泄，气机郁结。
血液在脉中的循行是有赖于气的推动的，气机郁结，行血无力，自然会导致瘀血内阻，血行不畅，进而出现疼痛、肿瘤、色斑等病症。
所以在女性食疗方中，川芎、红花、玫瑰花、山楂、橘皮、香附等行气活血的中药也是常用之品。
　再次，女性食疗也很看重脾、肝、肾的养护。
中医认为，脾为气血生化之源，肝藏血，肾为先天之本。
此三者对于女性来说非常重要，但又极易导致损伤，进而引起各种女性疾病。
因此，在女性食疗方中，常用地黄、当归、茯苓、薏苡仁、黑豆、羊肉等中药或食物来调补脾、肝、肾三脏。
　此外，女性食疗还特别注重对经络的舒通，尤其是冲、任、督、带四脉。
冲，有要冲之意，冲脉能上行于头，通行十二经之气血，是总领诸经气血之要冲，故又有“冲为血海”之说；任，有妊养之意，任脉行于胸腹部正中，总督一身之阴经，具有调节全身阴经经气的作用，在女子又有妊育胞胎的功能，故又有“任主胞胎”之说；督脉起于小腹内胞宫，下出会阴部，维持着阴阳脉气的相对平衡，并调节着月经的正常来潮；带脉约束各经脉，使经脉气血循行保持常规，并有固护胎儿和主司妇女带下的作用。
可见，冲、任、督、带四脉与女性生理息息相关，只要其中一个出了问题，就会影响到女性的健康。
所以，在女性食疗方中，常用艾叶、蜀椒、肉桂、通草、丝瓜络等中药温经散寒、舒经通络。
　总之，由于女性生理的特殊性，女性食疗也有着其明显的特征。
它的这些特点，相信您在读完整本书，并运用于现实生活后，会有更深刻的体会。
　女性一生要经历月经、妊娠、产褥、哺乳、绝经(更年期)几个比较特殊的时期，这些时期都是女性比较脆弱的时期，稍有不慎就会引发各种疾病。
所以，女性朋友在这几个时期要特别注意，尤其是饮食方面，俗话说“病从口入”，如月经不调、痛经、产后腹痛、缺乳等女性病，有很大一部分原因都与特殊时期饮食不当有关。
其实，人能吃出疾病，也能吃出健康，只要懂得了特殊时期该吃什么不该吃什么，健康自会伴您同行。
　一、月经期的食养与禁忌　月经期是一个失血的过程，据研究发现，女性每次月经失血总量为50

～80毫升，所以经期饮食在以清淡、易消化为准则的基础上，可适当增加一些补血的食物，如胡萝卜、红苋菜、菠菜、大枣、龙眼肉、猪肝、猪心、羊肝、蛋类等；同时，也可以服用一些补气养血的药膳，如黄芪炖乌鸡、阿胶大枣粥、四物汤等。
此外，女性在月经前期还可以多食用一些“疏肝理气”的食品，如圆白菜、柑橘、山楂等。
　对于经期宜食之物我们已经有了初步的了解，下面就来说一说经期的饮食禁忌。
经期的饮食禁忌是比较多的，大体上可归为三类。
　第一类是寒凉之物。
盛夏季节，不少女性都有进食冷饮的嗜好。
但是中医认为，“血得寒则凝”，“寒主收引”。
凡是冷饮、冰冻饮料、冰镇酒类等都会因其低温的物理特性而导致血管收缩，血液滞凝，使得经血瘀阻，排泄不畅，进而造成腹痛。
在中医临床上众多的痛经患者中，因经期过食寒凉而致病的占大部分。
所以女性在经期及经期前后都要管好自己的嘴，对寒凉之物说“不”。
P3-5

编辑推荐

《很老很老的食疗方:女性篇》编辑推荐：女性食疗重视对气血的补养！
女性食疗常用疏肝解郁、活血化瘀之法！
女性食疗注重对经络的疏通！
女性食疗看重对脾、肝、肾的养护！

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