第一图书网, tushu007.com

<<女性保健药膳>>

图书基本信息

书名：<<女性保健药膳>>

13位ISBN编号：9787504851536

10位ISBN编号：7504851531

出版时间：2009-3

出版时间：农村读物

作者：田后谋,李亚芳,田华权

页数：312

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

中国药膳源远流长，已有数千年的历史。
药食同源，药膳是采用天然无毒、无（或极少）副作用的上品中药和食物之间科学配伍，用独特的烹调技术，制成具有色、香、味、形的美味食品。
药膳寓医于食，将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，既具营养价值，更具防病治病的功效。
药膳防病治病的作用有三大特点：①注重整体，辨证施膳。
要区别人的不同体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等，认准证型，确定食疗原则，如此，才能真正达到食用药膳的目的，发挥其功效。
②防治兼宜，效果显著。
食用药膳，既可治病，又可防病强身，这是有别于纯药物治疗的一大特点。
据不完全统计，有500多种动植物可作为滋补食疗药膳原料，如人参、冬虫夏草、芡实、山药、白术、天麻、茯苓、甘草、当归、红枣、枸杞等，都能起到滋身体、补气血、调阴阳的作用，经现代药理学研究证实，确能增强生理功能，改善细胞的新陈代谢，对神经内分泌调节功能、机体免疫功能和抗病能力都有良好的调节作用，且是绿色食品，符合现代人的健康需求。
药膳性平和，效果又显著，正符合唐代名医孙思邈在《备急千金要方》中指出的“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。
”而“药性刚烈，犹若御兵”，所以，“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药耳。
”孙思邈进一步指出，“若能用平疴，适性遣疾者，可谓良工。
长年饵老之奇法，极养生之术也。
”陈直在《养老奉亲书》中指出“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药”，“贵不伤其脏腑也”。
可见，药膳是适宜妇、幼、老的用于疗、补之佳品。
③良药可口，服食方便。
中药汤剂多有苦味，而药膳是药、食经过性味科学选择调配、精细加工制成的色香味形俱佳的特殊膳食，既无苦口之弊，又可避免产生药源性疾病，可使人在饱腹乐口的同时达到防病疗疾之效。
女性具有特殊的生理结构，需要特殊的护理保健。
女性的健康是人类繁衍的保障，是全家幸福、国家昌盛的标志。
因此，女性特别需要保健药膳。
作者认真总结长期的实践经验，广集古今（包括民间的和宫廷的）药膳验方，本着取材容易、制作简便、应用广泛、食用可口、价格便宜、疗效灵验、安全可靠的原则，精选出700多道药膳。
本书分别介绍了女性生理期、病理期、疾病杂症、健美强身、四季滋补、不同体质、不同龄期的药膳。
应用药膳时要严格分清预防疾病、治疗疾病、病后调理、保健强身等，治病的药膳只能是病人对症食疗，即便某种病的同一患者，在病初、病中、病后各阶段食用药膳也不一样，须对症用膳。
药膳的制作、配料和用具都是有讲究的，如药膳用锅都要求用沙锅或不锈钢锅，忌用易褐变的铁锅。
本书融科学性、实用性为一体，内容丰富，适合不同龄期女性阅读应用，其中还有一些药膳是适合全家的。
本书在编写中得到不少同仁以及出版社的领导和编辑人员的热情支持，在此一并致谢！
编者2008年8月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书分女性生理期、病理期、健美健身、四季滋补、不同体质、不同龄期几大部分。从分析体内所需营养、病症状况入手，通俗地介绍了700多道妇女保健药膳。

本书融科学性、实用性为一体，内容丰富，适合城乡广大不同龄期女性阅读参考。

作者简介

田后谋，陕西人，出身于中医世家，1963年毕业于西北大学药用植物专业。
曾获四项省部级二等以上成果奖，享受政府津贴，西安市人大代表，陕西省高级专家协会常务理事。

　擅长食疗保健医学，出版有《药膳健身指南》、《果品食疗健身指南》、《老年保健药膳》、《巧食野

第一图书网, tushu007.com

<<女性保健药膳>>

书籍目录

前言一、女性保健药膳应用基本知识 （一）药膳食疗应用禁忌 1.配伍禁忌 2.饮食禁忌 3.妊娠禁忌 4.卫生禁忌 （二）药膳配伍应用原则 1.配伍原则 2.配伍选料（常用类） 3.应用范围 4.应用原则 （三）药膳加工服食方法 1.加工方法 2.科学调味 3.服食方法二、女性特殊生理时期的保健药膳 （一）经期保健药膳 1.预防月经不调药膳 2.月经先期药膳 3.月经后期的药膳 4.月经先后无定期食疗药膳 5.月经过多药膳 6.月经过少的药膳 7.月经前后诸证食疗药膳 （二）性保健药膳 1.性生活前一日药膳 2.性生活后一日药膳 （三）新婚期保健药膳 1.性功能正常的药膳 2.性功能夫弱而妻正常的药膳 3.性欲男强而女弱的药膳 （四）孕期保健药膳 1.妊娠早期保健药膳 2.妊娠中期保健药膳 3.妊娠晚期保健药膳 4.滞产催生保健药膳 （五）产期保健药膳 1.产期营养健身药膳 2.产期开胃的营养药膳 3.丰乳产妇满月里的药膳 4.丰乳产妇大满月里的药膳 5.缺乳产妇满月里的药膳 6.缺乳产妇大满月里的药膳 （六）哺乳期保健药膳 1.缺乳食疗药膳 2.补虚催乳药膳 3.乳汁自出食疗药膳 4.回乳食疗药膳三、女性病理保健药膳四、女性杂症食疗药膳五、女性健美药膳六、女性四季滋补保健药膳七、女性不同体质保健药膳八、女性不同时期保健药膳

章节摘录

四、女性杂症食疗药膳（一）不孕症食疗药膳夫妻同居2年，配偶生殖功能正常，未采用避孕措施而未妊娠者，可诊断为不孕症。
婚后从未受孕者称为原发性不孕，曾有妊娠而隔2年未再受孕者称继发性不孕。
中医称为“无子”或“全不产”、“断绪”等。
认为病机与肾的关系密切，并与天癸、冲任、子宫的功能失调或脏腑气血不和，影响胞脉、胞络功能有关。
主要病位在肝、肾、子宫，变化在脏腑、天癸、冲任，故选择药膳时当以分别辨证施食。
临床上分为：（1）脾弱血虚型病因。
多由素体脾胃虚弱，或久病失血伤阴，以致阴血不足，冲任空虚，而不能养精成孕。
主证：婚后多年不孕，伴食欲不振，疲倦无力，懒语，身体瘦弱，面色萎黄，舌质淡，舌苔薄，脉虚而弱。
治疗原则：补血滋肾，健脾理胃。
方例：养精种玉汤加减（熟地黄红枣各30克，当归20克，白芍12克，山萸肉、党参、黄芪、首乌各15克）。
（2）气滞血淤型病因。
多因情志内伤，气血运行不畅，致淤血停滞，内阻冲任胞脉，不能摄精受孕。
主证：婚后多年不孕，经期错后，血块多，经来腹痛拒按，伴见胸胁胀满，乳房胀痛，烦躁易怒，舌质紫黯，或舌有淤点，脉涩。
治疗原则：行气理血，化淤止痛。
方例：血府逐淤汤加减（当归15克，益母草20克，生地、桃仁、柴胡、牛膝各10克，红花9克，枳壳、赤芍各6克，甘草5克）。
（3）寒邪凝滞型病因。
经期感受风寒邪湿，血被寒邪所伤，致淤血停滞，内阻冲任，不能摄精受孕。
主证：婚后多年不孕，经期不定，来时小腹冷痛喜按，怕冷，四肢不温，舌质黯，舌苔薄白，脉沉弦。
治疗原则：温经散寒，活血理血。
方例：少腹逐情汤加减（当归20克，赤芍、川芎、延胡索、五灵脂各10克，蒲黄15克，干姜3克，小茴香6克）。
（4）胞宫寒冷型病因。
经行之时，感受风寒，风寒之邪乘虚而袭人胞宫，致胞宫寒冷，不能摄精成孕。
主证：多年不孕，经期错后，经量偏少，色黯有血块，时感阴户寒冷，经行时小腹冷痛，舌苔白，脉沉紧。
治疗原则：温经散寒，活血理血。
方例；艾附暖宫丸加减（艾叶、香附、续断、川芎、白芍各10克，黄芪、当归各15克，熟地12克，官桂、吴茱萸各3克）。
（5）肝气郁结型病因。
情志不舒，肝气疏泄失常，致气血不调，冲任不得相资，难以摄精成孕。
主证：婚后多年不孕，经期错前错后，经血血色紫黯，血质稠黏，经前乳房胀痛，胸胁苦满；性情暴躁而易怒，舌苔薄，脉弦或涩。
治疗原则：疏肝理气，活血调经。
方例：开郁种玉汤加减（当归、炒白术各15克，益母草、杭白芍各20克，香附12克，丹皮、茯苓、花粉各10克）。
（6）痰湿壅阻型病因。
素体肥盛，禀受甚厚，加之恣于酒食，致使痰湿壅阻，胞宫受困，无法受精成孕。
主证：婚后多年不孕，形体肥胖，倦怠喜睡，经期错后，经血量少，血色暗而淡，质稠，白带多而绵

绵不绝，舌质胖嫩，舌苔白腻，脉沉濡。
治疗原则：祛湿化痰，固肾止血。
方例：苍术导痰丸加减（苍术、陈皮、茯苓、枳壳、法半夏、昆布各10克，石菖蒲6克，黄芪、益母草各15克，续断12克）。
（7）肾阳不足型病因。
多因禀赋素弱，肾阳气不足，肾气虚衰，冲任胞脉失养，无力摄精成孕。
主证：婚后多年不孕，经期错前错后，精神萎靡，形寒肢冷，头晕耳鸣，腰膝酸软，经血淡，经期小腹冷痛，舌质淡，舌苔薄白，脉沉细，尺脉弱。
治疗原则：温补肾阳，调经理血。
方例：毓麟珠汤加减（当归、熟地、川杜仲、西党参各15克，川芎、白芍、菟丝子、白茯苓、炒白术、益智仁各12克，鹿角霜6克，益母草20克）。
（8）肾阴虚亏型病因。
久病，或房事过度，损伤肾气，阴津不足，致冲任胞脉失养，难以养精成孕。
主证：多年不孕，骨蒸夜热盗汗，月经不调，精神疲软，烦躁不安，腰酸背痛，四肢软弱；面色潮红，舌质红而无苔，或少苔，脉细数。
治疗原则：滋补肾阴，养血调经。
方例：清骨滋肾汤加减（地骨皮、丹皮、北沙参、麦冬、兀参各10克，当归、枸杞子、五味子各15克，益母草20克，枣皮、石斛、炒白术各12克）。

编辑推荐

《女性保健药膳》作者认真总结长期的实践经验，广集古今（包括民间的和宫廷的）药膳验方，本着取材容易、制作简便、应用广泛、食用可口、价格便宜、疗效灵验、安全可靠的原则，精选出700多道药膳。

第一图书网, tushu007.com

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