



学校代码: 87801

学 号: 2016037

黑龙江省中医药科学院

硕 士 学 位 论 文

痛经的药膳食疗探讨

DISCUSSION ON THE DIET THERAPY OF DYSMENORRHEA

专 业: 中西医结合临床

研究生: 董 欣

导 师: 刘桂兰 教 授

二〇一九年六月

原创性声明

本人郑重声明：所呈交硕士学位论文，是本人在指导教师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中以明确方式标明。本人完全意识到本声明的法律结果由本人承担。

学位论文作者签名：董欣

日期：2019年6月27日

关于论文使用授权的说明

本学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅和借阅。本人和导师授权黑龙江省中医药科学院可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

本学位论文属于（请在以下相应方框内打“√”）

1、保密 ☐，在 年解密后适用本授权书。

2、不保密 ☐。

作者签名：董欣

日期：2019年6月27日

导师签名：刘培基

日期：2019年6月27日

目录

缩略语表.....	I
中文摘要.....	II
英文摘要.....	III
前言.....	1
文献综述.....	2
1 祖国医学对痛经的认识	2
1.1 病名介绍	2
1.2 病因病机	2
2 现代医学对痛经的认识	3
3 膳食防治痛经的历史溯源及发展现状	4
3.1 起源阶段	4
3.2 发展阶段	4
3.3 繁荣阶段	4
3.4 发展现状	5
资料与方法.....	6
1 研究对象	6
2 资料收集	6
2.1 文献纳入标准	6
2.2 文献排除标准	6
3 研究方法	6
结果.....	7
1 痛经膳食剂型分布统计	7
2 痛经膳食方原料分类统计	9
3 痛经膳食方药物统计	12
3.1 痛经膳食方药物频次统计	12
3.2 痛经膳食方药物功效统计	13
4 痛经膳食方食物统计	14
4.1 痛经膳食方食物频次统计	14

4.2 痛经膳食方食物功效统计	16
4.3 痛经膳食方食物“味”的统计	17
4.4 痛经膳食方食物“性”的统计	19
4.5 痛经膳食方食物“归经”的统计	20
5 痛经患者饮食举例	21
5.1 痛经患者的辨证饮食	21
5.2 痛经患者的分期饮食	25
讨论.....	30
1 膳食防治痛经，遵循因人制宜	30
1.1 气虚体质	30
1.2 阳虚体质	32
1.3 阴虚体质	33
1.4 血瘀体质	34
1.5 气郁体质	35
1.6 痰湿体质	36
1.7 湿热体质	37
2 膳食防治痛经，注重补脾健胃、补肾疏肝，温补为主，兼顾理气、化瘀、清热	38
3 膳食防治痛经，注意营养均衡	40
4 膳食防治痛经，避免饮食偏嗜与经期禁忌	42
5 膳食防治痛经的临床应用	43
结语.....	47
不足与展望.....	48
参考文献.....	49
致谢.....	54
攻读硕士学位期间发表的论文.....	55
原创性声明.....	56
关于论文使用授权的说明.....	56
个人简历.....	57

缩略语表

英文简称	英文全称	中文全称
PD	Primary dysmenorrhea	原发性痛经
SD	Secondary dysmenorrhea	继发性痛经
PG	Prostaglandin	子宫内膜前列腺素

中文摘要

目的:

在传统中医学的理论指导下,对近三十年有关痛经的药膳食疗文献的整理与延伸阅读,对所用的药物、食物进行频率统计分析,从药膳食疗的角度探究痛经的辨证论治,以期待更好的指导痛经的治疗与保健。

方法:

以中国知网数据库、万方数据库、维普中文科技期刊数据库为基础,通过检索关键词“痛经、药膳、食疗、食物、膳食”收集文献资料并进行整理。运用 Access、Excel 软件建立药膳食疗方数据库、膳食剂型统计表、膳食方原料分类统计表、膳食方药物频次统计表、膳食方药物功效统计表、膳食方食物频次统计表、膳食方食物功效统计表、膳食方食物性味归经统计表,并对以上数据进行分析、归纳、统计、计算以及总结,得出结论。

结果:

1.膳食剂型分布统计结果中,饮料类(茶、酒等)、汤类、粥类出现频次较高,更适宜日常食用。

2.膳食方原料分类统计结果中,药食同源类比重最大,所以膳食原料的选择,应优先考虑药食同源类食材。

3.膳食方药物统计结果表明,用药上总体以温补为主,选择具有补气、补血、补阴、温里等功效的药物,同时搭配理气、化痰、清热等功效的药物,以达到平衡阴阳、标本兼治的目的。

4.膳食方食物统计结果表明,食物的选择上以补益类食物为主(补气类食物、补血类食物、补阴类食物),多选择味甘性平的食物,目的在于调理脾胃、滋补肝肾。

结论:

药膳食疗法防治痛经既丰富了痛经的治疗手段,而且可以更好的预防痛经,值得进一步深入挖掘,并在临床上推广应用。应用原则如下:膳食防治痛经遵循因人制宜原则,辨体施膳;注重补脾健胃、补肾疏肝,多选择味甘性平及偏于温补的食物为主,兼顾理气、化痰、清热;注意营养均衡;避免饮食偏嗜与经期禁忌。

关键词:痛经

药膳

食疗

英文摘要

Objectives:

Under the guidance of the traditional Chinese medicine theory, the compilation and extension of the literature on the diet of dysmenorrhea in the past 30 years. Statistical analysis of the frequency of drugs and food used. Exploring the syndrome differentiation and treatment of dysmenorrhea from the perspective of medicine and diet therapy. In order to better guide the treatment and health care of dysmenorrhea.

Methods:

According to HowNet database, Wanfang database, Weipu Chinese scientific journal database, Organize the documents collected by the “Dysmenorrhea and Dietary 、 Dysmenorrhea and Food、 Dysmenorrhea and Diet” as search keywords. Use Access software to build a database of dietary diets, Use Excel software to build statistics. Dietary dosage form distribution statistical table 、 dietary raw material classification statistical table 、 dietary prescription drug frequency statistics table dietary prescription drug efficacy distribution statistical table 、 dietary food frequency statistics table 、 dietary food efficiency statistics table, dietary food taste statistics table. Calculate, summarize, statistically summarize and summarize the data of the above statistical tables and draw conclusions.

Results:

1. In the statistical results of dietary dosage distribution, beverages (tea, wine, etc.), soups, and porridges have higher frequency and are more suitable for daily consumption.

2. Among the statistical results of dietary raw materials classification, the homologous proportion of medicines and foods is the largest, so the choice of dietary raw materials should give priority to the food and food homologous materials.

3. Dietary drug statistics show that the drug is mainly based on the drugs with qi, blood, yin and warming are selected, and the drugs with qi, phlegm and heat are used to balance yin and yang. The purpose of treating both the symptoms and the root causes.

4. Dietary food statistics show that the choice of food is mainly based on tonic foods (invigorating foods, blood-supplying foods, and yin-like foods), and more choices are sweet and flat foods. The purpose is to regulate the spleen and stomach and nourish the liver and kidney.

Conclusions:

Medicinal diet therapy for dysmenorrhea not only enriches the treatment of dysmenorrhea, but also better prevents dysmenorrhea. It is worthy of further exploration and clinical

application. The application principles are as follows: Dietary prevention and treatment of dysmenorrhea follows the principle of human beings and discriminates the body. Pay attention to tonifying the spleen and strengthening the stomach, tonifying the kidney and soothing the liver, and choosing more foods that are sweet and flat and more suitable for warming, taking into account qi, phlegm and heat. Pay attention to nutritional balance. Avoid dietary preference and menstrual contraindications.

Key words:Dysmenorrhea

Medicinal diet

Diet therapy

前言

妇女正值经期或行经前后,出现周期性小腹疼痛,或痛引腰骶,甚至剧痛晕厥者,称为“痛经”,亦称“经行腹痛”^[1]。西医学中痛经(dysmenorrhea)属于本病范畴,分为原发性痛经(Primary dysmenorrhea,PD)和继发性痛经(Secondary dysmenorrhea,SD)两种。其中原发性痛经(PD),是指无器质性病变所引发的痛经,约占90%左右;继发性痛经(SD),是指女性盆腔内组织器官发生器质性病变所引发的痛经,约占10%左右。本课题涉及的研究对象为原发性痛经。

就目前而言,西医学普遍观点认为子宫内膜前列腺素(Prostaglandin,PG)在月经期间被大量分泌,其含量的增高是导致女性原发性痛经的主要原因。西医在治疗痛经上常给予患者口服避孕药(适用于要求避孕的患者),或者口服抑制前列腺素合成酶类药物(例如布洛芬等镇痛类药物)。上述西药类的治疗率虽然高达80%,但是停止服药后,则痛经的复发率较高。传统医学运用中药汤剂治疗痛经疗效显著,但是口感欠佳。中医药膳食疗文化历史悠久、内涵丰富,长久以来被国人推崇。通过食物来保健和养生,是以中医“药食同源”理论为指导,通过对于饮食结构与生活方式的调整,构建良好的饮食结构与生活方式,科学的调理膳食结构以达到促进人体健康的目的。中医将食物多样的功效与作用进行总结与归纳,形成了中医食疗保健独有的科学理论,中医认为日常所食用的食物和药物一样,同样具有“四气”、“五味”、“归经”等。中国自古以来对于膳食营养均衡有着独特的见解,如在《素问·脏器法时论》中所提到:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”^[2]。祖国医学认为药与食是相互关联的,药为食之所用,食为药之所用,最根本在于药食同源,食物中可以加入药物,某些特殊作用的食物也可以直接被当做药物来使用,将食物与药物合理搭配食用,既能预防疾病又能治疗疾病。药膳作为一种能够在日常生活中被人们经常食用的特殊食品,既不同于普通的食物,也不同于传统的中药汤剂。药膳食疗法是在传统中医基础理论的指导下,遵循每个食物、药物所特有的“四气”、“五味”、“归经”等,将二者合理配伍,药物取食之味,食物取药之性,达到防病治病的目的。药膳食疗法应用于人们日常生活中,可以长期食用,没有“攻伐太过”,反而可以“扶正祛邪”,而且对于慢性反复发作性疾病的预防与治疗有着重要的意义。

虽然中医的药膳食疗法在防治痛经方面有很多宝贵的经验,但由于年代久远、资料分散以及缺乏系统整理,所以积极开展痛经的药膳食疗研究具有现实性意义。本课题研究是在传统中医学的理论指导下,对近三十年有关药膳食疗文献进行相关整理与延伸阅读,从药膳食疗的角度探究痛经的辨证论治,以期待更好的指导痛经的治疗与保健。

文献综述

1 祖国医学对痛经的认识

1.1 病名介绍

妇女正值经期或行经前后,出现周期性小腹疼痛,或痛引腰骶,甚至剧痛晕厥者,称为“痛经”,亦称“经行腹痛”。《黄帝内经·素问》中描述了妇女月经来潮:“二七天癸至……月事以时下,故有子。”对于本病的记载最早出现在汉代张仲景所著的《金匮要略·妇人杂病脉证并治第二十二》中,“带下经水不利,少腹满痛,经一月再见……土瓜根散主之……”,后至由隋·巢元方所著的《诸病源候论·妇人杂病诸侯》当中,详细的对本病的病因病机进行阐述:“……妇人月水来腹痛者,由劳伤血气,致令体虚,受风冷之气,客于胞络,损冲任之脉……其经血虚,受风冷,故月水将下之际,血气动于风冷,风冷与血气相击,故令痛也。”巢元方首次将“月水来腹痛候”提出,为后世痛经的病因病机的阐述及其系统治疗奠定了基础。明·万全《万氏妇人科》中出现了“经期腹痛”这一词汇。现代文献所一直沿用的“痛经”病名在清·陈莲舫《女科秘诀大全》中所被记载。

1.2 病因病机

1.2.1 古代医家的论述

隋·巢元方《诸病源候论·妇人杂病诸侯》:“……妇人月水来腹痛者,由劳伤血气,致令体虚,受风冷之气,客于胞络,损冲任之脉……其经血虚,受风冷,故月水将下之际,血气动于风冷,风冷与血气相击,故令痛也……”——归为风寒之邪客于冲任二脉导致气滞血瘀而引起经行腹痛。

北宋·赵佶《圣济总录·室女月水来腹痛》:“……室女月水来腹痛者,天癸乍至,荣卫未和,也神不宁,间为寒气所客,其血与气不流利,致令月经结搏于巧腹间,如刺疼痛……”——归为青春月经初潮,妇女肾气不足,寒邪侵袭,气血运行不畅,不通则痛,引发女性痛经。

元·朱丹溪《丹溪心法·妇人篇》:“……经候过而作痛者,血实也,亦云气滞……临行时腰疼腹痛,乃是郁滞,有瘀血……经候过而作痛,血气俱虚也……”——对痛经的病性进行了系统的分析,月经进行时腹痛多为实证,月经结束后腹痛多为虚证。

明·张景岳《景岳全书·妇人规·经期腹痛》:“……经行腹痛,证有虚实,实者……因寒滞……因血滞……因气滞……因热滞;虚者有因血虚……因气虚……”——归为外感及内伤因素均可导致痛经的发生。

清·傅山《傅青主女科》:“妇人经前腹痛数日,而后再行水行者,其经来多是紫黑块,人以为寒极而然也,谁知是热极而火不化乎?夫肝属木,其中有火,舒则通畅,

郁则不畅，经欲行而肝不应，则抑拂其气而疼生……；妇人少腹疼于行经之后者，人以为气血之虚也，谁知是肾气之涸乎？……盖肾水一虚，则水不能生木，而肝木必克脾土，木土相争，则气必逆，故尔作疼”——详细的描述肝郁或肾虚均可导致女性痛经的发生。

1.2.2 现代医家的论述

刘玉祁、余延芬^[3]等人认为大多数痛经的发生主要是由于机体感受寒邪，寒主收引，引发机体组织痉挛导致的。

温利丹、马建伟^[4]认为肾虚是原发性痛经的病机基础，是形成血瘀的前提条件，而冲任气血壅滞是造成原发性痛经的根本原因。

姜春莹^[5]等人认为痛经大多是由于气滞郁结或寒湿凝滞，或气虚冲任失调，或气滞瘀血阻滞所导致。

张嘉男^[6]认为痛经的发生与人体的五脏关系密切，其中尤以肝脏最为重要，在日常临床治疗痛经时，应用脏腑辨证时重点在肝脏论治，其在临床上得到良好的治疗效果。

王庆松^[7]认为“虚”、“实”对于痛经的发生息息相关，又认为“虚”、“实”之证离不开气滞、血瘀，而气滞和血瘀的最根本又在于肾。

综上所述，归纳痛经的病机，可分两个方面，即虚与实。经血的亏虚导致胞宫失于濡养，“不荣则痛”归为虚的一方面；外邪的侵袭，导致气血运行受阻，“不通则痛”归为实的一方面。痛经可分为寒凝血瘀型、肝郁气滞型、气血不足型、肝肾不足型、以及湿热蕴结型。

2 现代医学对痛经的认识

西医学中痛经（dysmenorrhea）属于本病范畴，分为原发性痛经（PD）和继发性痛经（SD）两种。原发性痛经，是指无器质性病变所引发的痛经，约占 90%左右；继发性痛经，是指女性盆腔内组织器官发生器质性病变所引发痛经，约占 10%左右^[8]。

就目前而言，西医学普遍观点认为子宫内膜前列腺素（Prostaglandin, PG）在月经期间被大量分泌，其含量增高是导致女性原发性痛经的主要发生原因^[9]。基于现代西医学对于痛经的研究表明，发生痛经时子宫内膜与月经血中 PGF2 α 、PGE2 的含量均比正常女性高，该项研究结论表明妇女月经期间体内 PGF2 α 、PGE2 的含量增加会导致痛经的发生^[10]。月经期间由于人体内激素水平的改变，导致人体内溶酶体酶溶解了子宫内膜的细胞，进而导致子宫内膜中的细胞大量释放，使得人体血液中 PGF2 α 和 PGE2 的含量增加。PGF2 α 含量增加导致子宫平滑肌以及子宫血管强烈收缩痉挛，最终引发宫内缺血、血氧饱和不足而出现痛经。除此之外，国内外诸多专家提出另一观点，认为原发性痛经与精神、神经因素有着密切的关联，主观感受到的疼痛也被个体的阈值所影响。

西医治疗痛经一般应用两种手段，第一种是通过服用抑制前列腺素合成酶类药物（例如布洛芬等镇痛类药物）抑制前列腺素合成酶的活性，抑制与减少前列腺素的分泌，通过减轻子宫收缩、痉挛从而减轻或者消除疼痛。一般在月经来潮时开始服用药物效果最佳，服用 2 至 3 天；第二种是可以通过长期口服避孕药（适用于要求避孕的患者），抑制排卵、减少月经血内前列腺素含量。虽然上述西药类的治疗率可以达到 80%，但在停止服药后痛经的复发率较高。

据英国医学权威机构对全球女性痛经调查研究报告中显示，80%女性患有不同程度痛经。在英国科学成就会上牛津大学妇科专家肯尼迪博士指出，三分之二妇女患上过痛经，其中四分之三的患者发病时无法正常工作。对于痛经的研究调查我国早在 1978 年就开展进行，通过妇女月经生理常数协作组对全国 29 个省市、自治区 13 万名妇女进行了生理常数调研与分析，研究分析得出痛经者占 33.19%，其中轻度占 45.73%，中度占 81%，重度占 13.55%。春期女性的原发性痛经占 75%^[11]。

3 膳食防治痛经的历史溯源及发展现状

3.1 起源阶段

药膳的起源最早与人类的觅食活动有关，远古时代人类在寻找食物的过程中，偶尔会发现食用某些食物以后可以强身健体，预防及治疗疾病，于是乎从偶然食用到主动寻找，在这一过程中积累经验，这就是食物“治未病”的萌芽。当人们具体把某些用作医疗的食物区分开来以后，即成为现在的中药。正是因为某些食材与药材可以相互转换身份，故称之为“药食同源”。《韩非子·五蠹》记载：“……上古之世，民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害肠胃，民多疾病，有圣人作钻燧取火，以化腥臊，而民悦之，使王天下，号之曰燧人氏……”说明有了火以后，生食变成熟食，即药膳的起源。

3.2 发展阶段

春秋战国时期百家争鸣，各行各业处于一片繁荣的景象。此时出现了我国现存最早的本草学专著《神农本草经》，该书成书于东汉末年间，书中载药 365 种，被分为上、中、下三品。上品药中的大枣，中品药中的生姜、葱白等，被广泛应用于痛经的膳食中，例如书中记载复方膳食姜艾薏苡仁粥可用于治疗寒湿凝滞型痛经。东汉·张仲景《金匱要略》中也有提到：“寒疝，腹中痛，及胁痛里急者，当归生姜羊肉汤主之……”《内经·素问》中载有：“……五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生……”亦云“……毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气……”^[12]以上均为膳食防治痛经提供了理论依据。

3.3 繁荣阶段

唐朝以后药膳食疗防治未病理论进一步成熟，妇人经行腹痛的保健思想有了进

一步的提高。唐·孙思邈《备急千金要方》中记载治疗妇人小腹疼痛方剂温经汤中的茯苓、薏苡仁均是药食同源之品。唐·孟诜《食疗本草》中关于治疗腹痛的记载当中就有“秦椒主风邪腹痛”、“胡椒治冷气心腹痛，吐清水，酒服之佳”、“桃仁三月三日收花晒干，以水服二钱，治心腹痛”、“蜜治血刺腹痛，捣地黄汁，和蜜一大匙，服即下”。元·忽思慧《饮膳正要》收录食疗食材：大豆、小麦、蜂蜜、乌雄鸡、桃仁、茴香、干姜等食物均有止痛之功效，书中关于妇人经期止痛的食疗复方有桃仁粥、良姜粥。清代章穆所著的《调疾饮食辨》，作为古代食疗经典著作之一，其中食材均以《本草纲目》为主，书中关于痛经膳食复方的酒类有茴香酒、木香酒、缩砂酒、椒酒、橘红酒等。清·柴裔所著《食鉴本草》当中则第一次将各类食物的功用、主治、宜忌等进行了系统的论述，并且按照风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚、实十种病因分别论述了各种治疗方法所需的食材。例如该书中所记载的吴茱萸粥，就是根据药物与食物的合理搭配，具有温中散寒止痛的功效，适用于由寒凝血瘀所致的痛经。

3.4 发展现状

随着祖国医学的进步与发展，医学工作者把“药食同源”的理论与中医辨证理论相结合并且发扬光大，中医食疗学也随之迅速发展，这其中也包含着痛经膳食的发展。施洪飞、方泓^[13]等人编写的《中医食疗学》，该书中系统的将各种病证进行了分类，并且对于每种病证进行辨证施食，分别列出相应病症的膳食。其中关于痛经的食疗膳食记载有双桃香橼饮、三七炖乳鸽、牡丹花茶、干姜艾叶大枣汤、佛手元胡山楂汤、茉莉花粥、艾糖饮、山楂桂皮红糖饮、党参当归羊肉汤、黄芪阿胶鸡肉汤、当归椒姜炖羊肉、芪地煮鸡蛋、益母草苦瓜泥、益母草汁。何清湖、潘远根^[14]等人编写的《中医药膳学》是遵循中医理论体系，对适用于食疗的食物进行分门别类，其中有关痛经的膳食有生姜胡椒红糖水、化瘀止痛粥、红糖姜汤、薏米扁豆粥、阿胶粥、当归红枣粥。苏冠群、李秀兰^[15]等人编写的《妇科病自诊自疗与调理》是专门针对女性妇科常见病的食疗保健，其中艾叶茴香蛋、三椒鸡、益母草煮鸡蛋、萝卜陈皮粥、桂花猪腰、茴香麻雀汤适用于痛经患者食用。冯珊珊^[16]等人编写《食疗方》中关于痛经食疗膳食方有当归饮、大黄酒、艾姜鸡蛋、黑豆米酒鸡蛋。史锁方^[17]等人编写的《妇科病调养食方》中适用于痛经食疗膳食方有参芪粥、黄芪山药粥、丁香当归鸡、鹌鹑茯苓汤、土豆炒羊肝、土豆炖狗肉、桂杞狗肉汤、干姜艾叶鸡、高良姜艾叶鸡、青皮红糖茶、茴香肉桂鸡、橘皮饮、豆豉狗肉汤、玫瑰花山楂酒、红花炖乌鸡、桂附羊肉汤、山楂红糖茶、荔枝冰糖饮、香橼橘皮粥、玫瑰佛手粥。张明^[18]编著的《百病食疗大全》中适用于痛经患者食用的膳食方有红枣豌豆肉丝粥、豌豆肉末粥、菠菜芝麻卷、当归田七乌鸡汤、银耳桂圆蛋粥。姚嵩梅、王洪、潘多^[19]等人编写的《中医养生药膳食疗全书》中关于痛经食疗的膳食方有黄花菜丹皮粥、黑白双耳粥、乌鸡汤、肉桂茴香麻雀粥、肉桂茴香炖鸽肉。

资料与方法

1 研究对象

1988 年 01 月至 2018 年 12 月在国内公开发表的学术期刊所刊载的与药膳食疗防治痛经内容相关的文献。

2 资料收集

本次课题研究所涉及到的膳食方是通过文献资料库：中国知网数据库、万方数据库、维普中文科技期刊数据库，以“痛经、药膳、食疗、食物、膳食”为检索关键词查阅相关文献，共计检索相关文献 482 篇，对检索到的文献进行逐一筛选，最终符合收纳标准的药膳食疗方是 174 个膳食方。

2.1 文献纳入标准

- (1) 符合药膳防治痛经的文献；
- (2) 符合食疗防治痛经的文献；
- (3) 符合单纯食物防治痛经的文献。

2.2 文献排除标准

- (1) 药膳食疗治疗其他疾病的文献；
- (2) 非药膳食疗防治痛经的文献；
- (3) 复方组成不明确的文献；
- (4) 文献内容重复或重复刊登的文献。

3 研究方法

运用 Access、Excel 软件建立药膳食疗方数据库、膳食剂型统计表、膳食方原料分类统计表、膳食方药物频次统计表、膳食方药物功效统计表、膳食方食物频次统计表、膳食方食物功效统计表、膳食方食物性味归经统计表，并对以上数据进行分析、归纳、统计、计算以及总结，得出结论。

结果

1 痛经膳食剂型分布统计

表 1 痛经膳食剂型分布统计表

剂型	频次	所占比例
饮料类（茶、酒等）	45	25.86%
汤类	42	24.14%
粥类	38	21.84%
菜肴类	27	15.52%
羹类	15	8.62%
膏剂	3	1.72%
饼类	2	1.15%
甜品类	2	1.15%

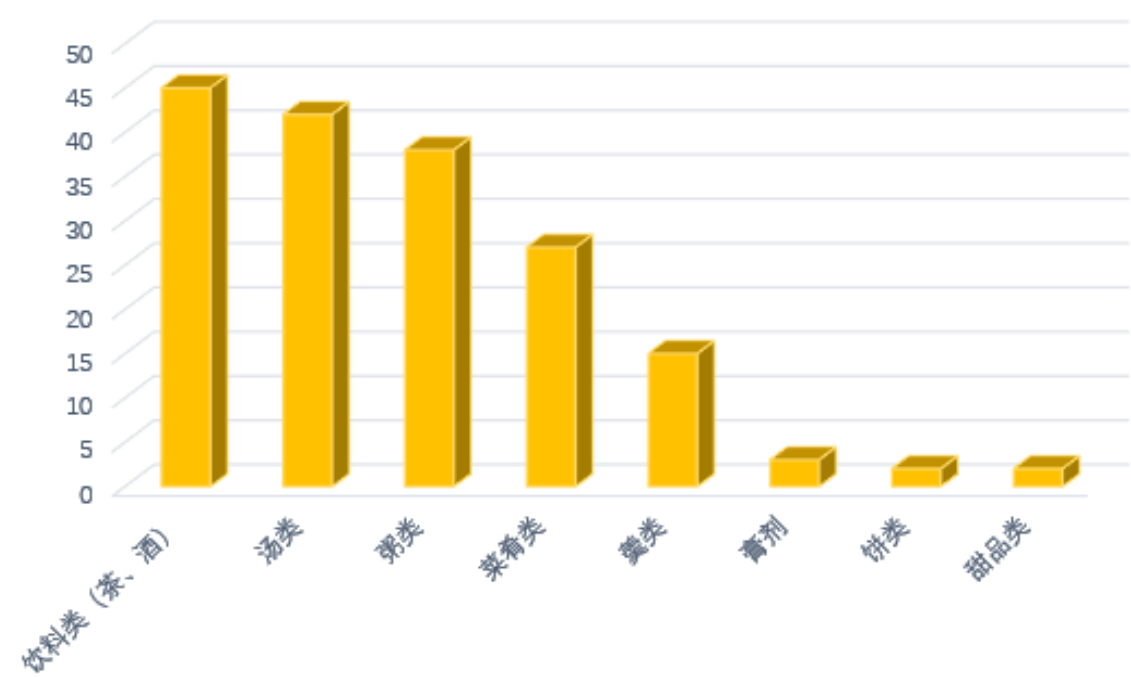


图 1 痛经膳食剂型分布统计图

由表 1 统计结果可知膳食方按剂型出现频次饮料类（茶、酒等）为最多 45 次，占 25.86%；汤类次之，出现 42 次，占 24.14%；其余分别是粥类 38 次，占 21.84%；菜肴

类 27 次, 占 15.52%; 羹类 15 次, 占 8.62%; 膏剂 3 次, 占 1.72%; 饼类 2 次, 占 1.15%; 甜品类 2 次, 占 1.15%。排名前三名的分别是饮料类、汤类、粥类。由此可以看出流食类食品更易使患者接受。上述 8 种剂型涉及到的烹饪特点总结如下:

(1) 炖: 是将食材置于锅中与清水一同炖至食材熟烂的烹饪方法。具体操作方法是洗净食物放入煮沸的开水中焯出血沫, 捞出焯好的食物放入炖锅中加入适量的清水, 大火煮至沸腾, 30 分钟左右, 改至小火慢炖至食物熟透, 通常情况下文火慢炖的时间在 3 小时以上。其工艺特点是食物质地细软, 容易嚼烂, 易于人体吸收, 适合体质虚弱的人群食用。

(2) 焖: 将食物加油炆锅后放入汤汁或者清水, 文火慢慢焖煮直到食物熟透的一种烹饪方法。具体做法是, 一般将食物切成小块放置一边备用, 在炒锅中加入油及葱姜蒜炆锅, 炒出香味后加入备好的食物和汤汁或清水, 把锅盖盖紧, 用文火焖至食物熟烂, 通常情况下文火焖熟的时间在 1-2 小时左右。其工艺特点是食物质地细腻软烂。

(3) 蒸: 是利用锅中沸腾水蒸气将放入锅中食物蒸熟的一种烹饪方式。具体做法是将水烧沸, 将食物放置在蒸笼上, 待食物蒸熟即可食用。其工艺特点是有利于保持食材原有的形状, 外观美观。

(4) 煮: 将清水或汤汁与食物一起放入锅中熬煮的烹饪方式。具体做法是将清水或汤汁与食物一起放入锅中, 大火煮至沸腾后转至小火慢慢熬制, 加入适量调味品, 煮制时间一般为 30-50 分钟。其工艺特点是味道清淡, 食用起来不油腻。

(5) 熬: 将要烹饪的食物进行初加工后, 放入锅中加入清水或者汤汁熬制成汤汁粘稠、食物熟透的烹饪方法。具体操作方法是初步加工过的食物放入锅中备用, 加入适量清水或汤汁与调味品, 熬煮至汤汁粘稠、食物熟透即可, 一般熬的时间在 30 分钟-1 小时。这种烹调方法的特点是食物汤汁浓稠且味道鲜美。

(6) 炒: 将锅烧热放油, 待油烧热下食材进行反复翻炒的烹饪方法。具体做法是先用油热锅, 然后加入食物, 用铲子对锅中的食物进行翻炒, 一般动作要快。其工艺特点是使食材食用时味道清新, 不油腻。

(7) 烧: 是将食材经过油煎炸的处理后, 然后加入清水或汤汁用武火烧至食物熟烂的烹饪方式。具体做法是在锅中加入适量的油, 待油锅热后放入食材, 最后加入清水或汤汁烧至食物熟烂。其工艺特点是食物色泽光亮, 味道新鲜美味。

(8) 粥: 是将食材与谷类食品(常用粳米)一同熬制至成粘稠性质的烹饪方式。具体操作是把要用的食材或药物与粳米一同放入锅中, 加入适量清水同煮成粥; 或事先将食材或药物熬出汤汁下入粳米同煮成粥。其工艺特点是服用方便, 易于人体吸收, 有助于调养脾胃, 适用于体质虚弱者服用。

(9) 饮料: 是水果、蔬菜等为原材料(一般不用肉制品)与水、酒、冰糖、蜂蜜一同调制成液态食品的烹饪方式。具体方法是将食物洗好放置瓶子内, 加入适量的酒浸泡;

或是将食物经过加工后使之由原来的固态变成液态，然后加入冰糖或蜂蜜调味。其工艺特点是制作方法简单操作，成品放入瓶中便于可以随时饮用。

2 痛经膳食方原料分类统计

痛经的膳食原料备览：

（1）药食同源类：大枣、龙眼肉（桂圆肉）、生姜、枸杞子、芝麻、山药、阿胶、甘草、蜂蜜、砂仁、陈皮、山楂、薤白、小茴香、干姜、佛手、香橼、桃仁、肉桂、胡椒、花椒、高良姜、赤小豆。

（2）中药类：益母草、鹿角胶、熟地黄、白芍、当归、鳖甲、黄芪、党参、川芎、田七（三七）、元胡、桂枝、鸡血藤、丹参、香附、鸡内金、乌药、艾叶、吴茱萸、牡丹皮、大黄、茯苓。

（3）禽畜类：草龟、羊肝、兔肉、白鸽、羊肉、猪皮、猪肝、鸡肉、猪肚、猪肉、猪骨、猪蹄、牛肉、狗肉、老母鸡、猪腰、鹌鹑、麻雀。

（4）蔬菜类：韭菜、菠菜、葱、银耳、白萝卜、莲藕、白菜、香菇、苦瓜、丝瓜、油菜、黄花菜、芥菜、胡萝卜、芹菜。

（5）调味品类：食盐、冰糖、砂糖、味精、米醋、香油、料酒、酱油、大蒜、黑糖。

（6）果实类：柚子、西瓜、橙子、榴莲、葵花子、莲子、苹果。

（7）饮料类（酒、茶）：绍酒、米酒、黄酒、白酒、红茶、绿茶、红酒。

（8）植物类：红花、月季花、茉莉（花瓣、叶）、玫瑰花、马蹄（荸荠）、牡丹花。

（9）豆类及豆制品类：黑豆、眉豆、豆皮、豆腐。

（10）水产类：河蟹、鳙鱼、海蜇头。

（11）粮食类：粳米、薏米。

（12）蛋类：鸡蛋、鹌鹑蛋。

表 2 痛经膳食方原料分类统计表

类别	频次	所占比例
药食同源类	23	19.17%
中药类	22	18.33%
禽畜类	19	15.83%
蔬菜类	15	12.50%
调味品类	11	9.17%
果实类	7	5.83%
饮料类（茶、酒）	7	5.83%
植物类	5	4.17%
豆及豆制品类	4	3.33%
水产类	3	2.50%
粮食类	2	1.67%
蛋类	2	1.67%

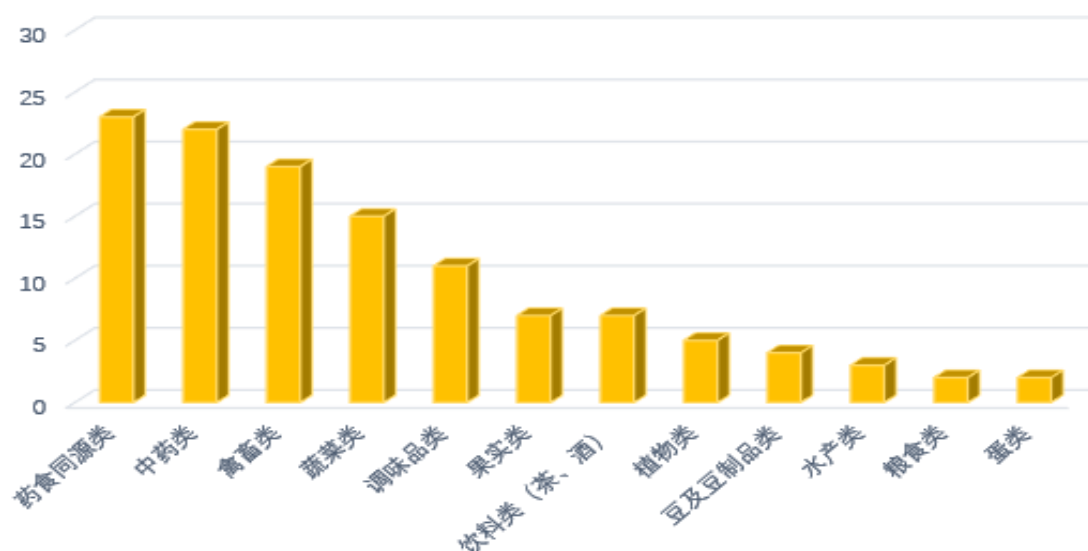


图 2 痛经膳食方原料分类统计图

由表 2 统计结果可知膳食方原料种类出现频次最多的是药食同源类，出现 23 次，所占比例是 19.17%，其次是中药类出现 22 次，所占比例是 18.33%；其余类别出现的频次分别是，禽畜类出现 19 次，所占比例是 15.83%；蔬菜类出现 15 次，所占比例是

12.50%；调味品类出现 11 次，所占比例是 9.17%；果实类及饮料类（茶、酒）均出现 7 次，所占比例是 5.83%；植物类出现 5 次，所占比例是 4.17%；豆及豆制品类出现 4 次，所占比例是 3.33%；水产类出现 3 次，所占比例是 2.50%；粮食类及蛋类均出现 2 次，所占比例是 1.67%。药食同源类比重最大，所以膳食原料的选择，应优先考虑药食同源类食材。

3 痛经膳食方药物统计

3.1 痛经膳食方药物频次统计

表 3 痛经膳食方药物频次统计表

名称	频次	所占比例	名称	频次	所占比例
生姜	27	10.00%	佛手	4	1.48%
大枣	24	8.89%	红花	3	1.11%
当归	22	8.15%	蜂蜜	3	1.11%
益母草	16	5.93%	砂仁	3	1.11%
艾叶	16	5.93%	桂枝	3	1.11%
黄芪	15	5.56%	高良姜	3	1.11%
山楂	10	3.70%	龙眼肉	3	1.11%
小茴香	10	3.70%	山药	2	0.74%
肉桂	10	3.70%	丹参	2	0.74%
干姜	9	3.33%	薤白	2	0.74%
陈皮	9	3.33%	芝麻	2	0.74%
枸杞子	8	2.96%	甘草	1	0.37%
元胡	7	2.59%	鳖甲	1	0.37%
桃仁	7	2.59%	鸡内金	1	0.37%
胡椒	6	2.22%	乌药	1	0.37%
熟地	5	1.85%	吴茱萸	1	0.37%
白芍	5	1.85%	茯苓	1	0.37%
党参	5	1.85%	大黄	1	0.37%
香附	5	1.85%	牡丹皮	1	0.37%
花椒	5	1.85%	赤小豆	1	0.37%
川芎	5	1.85%	鹿角胶	1	0.37%
三七	4	1.48%			

3.2 痛经膳食方药物功效统计

表 4 痛经膳食方药物功效分布统计表

功效	数量	所占比例	代表药物
补气药	6	13.33%	党参、黄芪
补益药 补血药	5	11.11%	白芍、当归
补阴药	5	11.11%	枸杞子、芝麻
温里药	7	15.56%	干姜、高良姜
理气药	6	13.33%	佛手、香橼
化瘀药	6	13.33%	桃仁、丹参
利湿药	2	4.44%	砂仁、赤小豆
止血药	2	4.44%	田七、艾叶
解表药	2	4.44%	生姜、桂枝
消食药	2	4.44%	山楂、鸡内金
清热药	1	2.22%	牡丹皮
攻下药	1	2.22%	大黄

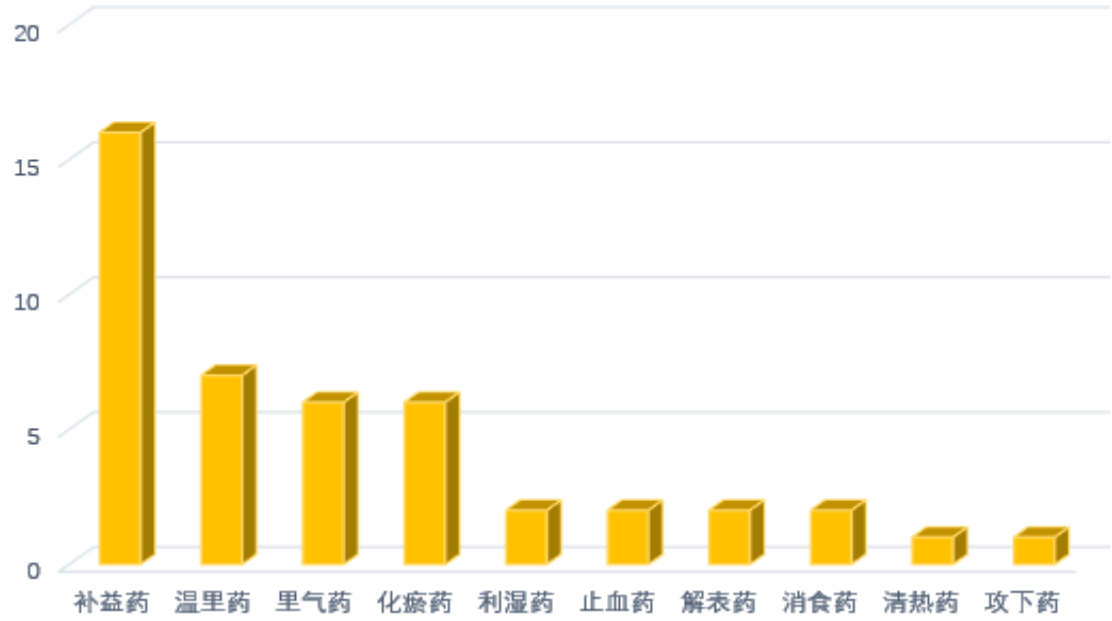


图 3 痛经膳食方药物功效分布统计图

由表 4 统计结果可知,将膳食方中的药物进行分类,其中补益药数量最多,共计 16 味(补气药共计 6 味,补血药与补阴药均为 5 味),所占比例是 35.55%;温里药数量次之,共计 7 味,所占比例是 15.56%;理气药与化痰药数量均是 6 味,所占比例是 13.33%;利湿药、止血药、解表药、消食药均为 2 味,所占比例是 4.44%;清热药与攻下药均为 1 味,所占比例是 2.22%。

4 痛经膳食方食物统计

4.1 痛经膳食方食物频次统计

表 5 痛经膳食方食物频次统计表

名称	频次	所占比例	名称	频次	所占比例
红糖	32	11.64%	沙蟹	1	0.37%
粳米	29	10.55%	料酒	1	0.37%
食盐	19	6.91%	豆皮	1	0.37%
鸡蛋	18	6.55%	红茶	1	0.37%
砂糖	15	5.45%	猪油	1	0.37%
鸡肉	10	3.64%	绿茶	1	0.37%
羊肉	10	3.64%	柚子	1	0.37%
葱	9	3.27%	牡丹花	1	0.37%
味精	8	2.91%	鳊鱼	1	0.37%
白酒	7	2.55%	茉莉花	1	0.37%
猪肉	7	2.55%	核桃肉	1	0.37%
黄酒	6	2.18%	橙子	1	0.37%
米酒	5	1.82%	猪蹄	1	0.37%
银耳	5	1.82%	白菜	1	0.37%
玫瑰花	4	1.45%	香菇	1	0.37%
黑豆	4	1.45%	香油	1	0.37%
白鸽	4	1.45%	茉莉叶	1	0.37%
薏米	3	1.09%	羊肝	1	0.37%
韭菜	3	1.09%	榴莲	1	0.37%
猪肝	3	1.09%	葵花子	1	0.37%

白萝卜	3	1.09%	苹果	1	0.37%
莲藕	3	1.09%	红酒	1	0.37%
月季花	3	1.09%	芥菜	1	0.37%
眉豆	3	1.09%	大蒜	1	0.37%
牛肉	2	0.73%	豆腐	1	0.37%
草龟	2	0.73%	黑糖	1	0.37%
酱油	2	0.73%	鹌鹑	1	0.37%
绍酒	2	0.73%	猪腰	1	0.37%
兔肉	2	0.73%	胡萝卜	1	0.37%
鹌鹑蛋	2	0.73%	狗肉	1	0.37%
猪肚	2	0.73%	黄花菜	1	0.37%
米酒	2	0.73%	油菜	1	0.37%
猪骨汤	2	0.73%	海蜇头	1	0.37%
西瓜	2	0.73%	马蹄(荸荠)	1	0.37%
麻雀	2	0.73%	丝瓜	1	0.37%
芹菜	1	0.37%	苦瓜	1	0.37%
菠菜	1	0.37%	猪皮	1	0.37%

4.2 痛经膳食方食物功效统计

表 6 痛经膳食方食物功效统计表

功效	数量	所占比例	代表食物
补气类	8	10.81%	粳米、鸡肉
补益类 补血类	6	8.11%	红糖、猪肝
补阴类	5	6.76%	猪肉、莲藕
温补类	16	21.62%	羊肉、韭菜
清热类	14	18.92%	西瓜、丝瓜
活血化瘀类	9	12.16%	韭菜、榴莲
理气类	5	6.76%	白萝卜、月季花
消食类	5	6.76%	柚子、胡萝卜
利水渗湿类	3	4.05%	薏米、白菜
安神类	1	1.35%	玫瑰花
解表类	1	1.35%	葱
攻毒杀虫类	1	1.35%	大蒜

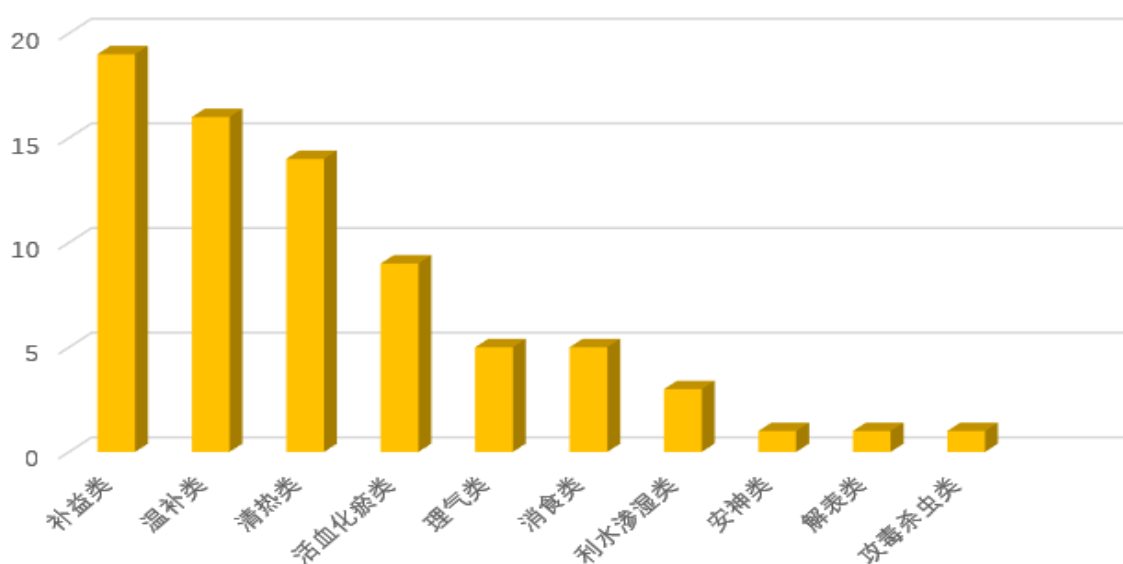
注：按《中华本草》^[20]的功效进行统计

图 4 痛经膳食方食物功效统计图

由表 6 统计结果可知，膳食方原料食物中补益类食物数量最多，共计 19 个，（补气类食物最多，共计 8 个；补血类食物次之，共计 6 个；补阴类食物共计 5 个），所占比例是 25.68%；温补类食物共计 16 个，所占比例是 21.62%；清热类食物共计 14 个，所占比例是 18.92%；活血化瘀类食物是 9 个，所占比例是 12.16%；理气类食物与消食类食物均为 5 个，所占比例是 6.76%；利水渗湿类食物是 3 个，所占比例是 4.05%；安神类食物与攻毒杀虫类食物均是 1 个，所占比例是 1.35%。由表 3-2、4-2 统计结果可知，在痛经的膳食原料选择中无论是从药物的选择上，还是食物的选择上，补益类功效的药物食物所占比例最大，痛经的发生总的来说由于脏腑功能失调，胞宫失养所导致，故“补”是关键。

4.3 痛经膳食方食物“味”的统计

表 7 痛经膳食方食物“味”的分布统计表

“味”	数量	所占比例	代表食物
甘	41	55.41%	鸡蛋、鸡肉
咸	10	13.51%	猪肉、狗肉
辛	10	13.51%	韭菜、白萝卜
苦	9	12.16%	猪肝、羊肝
酸	4	5.41%	苹果、柚子

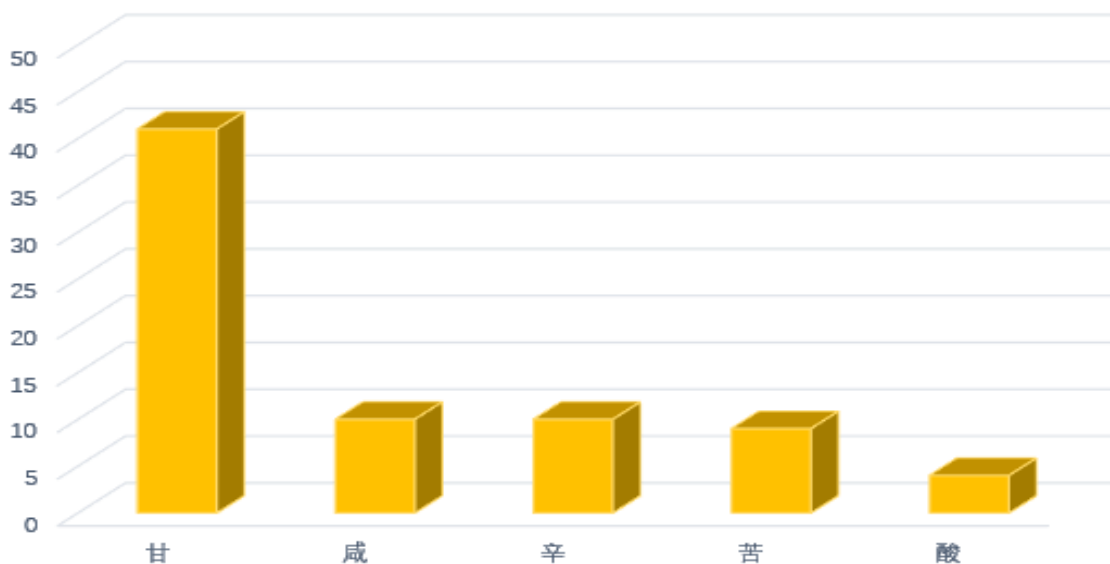


图 5 痛经膳食方食物“味”的分布统计图

由表 7 统计结果可知，痛经膳食方原料食物组成中，甘味食物数量最多，共计 41 个，所占比例是 55.41%；辛味与咸味食物次之，均是 10 个，所占比例是 13.51%；苦味食物共计 9 个，所占比例是 12.16%；酸味食物共计 4 个，所占比例是 5.41%。五味，所谓五味即中医基础理论当中的五脏对应的酸、苦、甘、辛、咸五种味道，即“酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾”，对五脏各部分有一定的选择性，辛味药能散肺气之郁，甘味药以补脾气之虚，苦味药以泻心火，酸味药以敛肝阴，咸味药以补肾虚。味道不同的食物具有不同的作用，味道相似的食物其作用也有某些相似之处。辛味食物能散能行，具有行气、行血等功效，多用于气血不畅所导致的痛经食疗方当中，例如萝卜、韭菜等；甘味食物能补能和能缓，具有滋养、止痛、调和药性的作用，多用于月经后期或经期结束，身体虚弱所致的痛经，如大枣、鸡蛋等；酸味食材能收能涩，有收敛固涩的作用，例如苹果等；苦味食物能泄能燥能坚，具有清热泻火、燥湿等功效，往往应用于湿热蕴结所致痛经的食疗方中，例如苦瓜等；具有咸味的食物能下能软，咸味的食物多入肾经，有较强的补肾的作用，而且咸味的食物多走血分，有清热凉血的作用，多用于肝肾不足所引起的痛经食疗方当中，例如海蜇、猪蹄等。除此之外，还有淡味和涩味，在痛经的膳食中应用较少。由上表可知，五种味道除甘味的食物外，其余四种味道出现的频次相差无几，甘味食物具有补益和中、缓急止痛的作用，在中医五行理论中对应的脏象是脾脏，脾与胃互为表里，故甘味的食物具有滋补脾胃的作用，脾胃作为后天之本，可以滋养肾作为先天之本的不足，故痛经的患者可以多选择食用一些甘味的食物。

4.4 痛经膳食方食物“性”的统计

表 8 痛经膳食方食物“性”的分布统计表

“性”	数量	所占比例	代表食物
平	25	33.78%	鸡蛋、银耳
温	21	28.38%	鸡肉、红糖
寒	16	21.62%	猪肉、莲藕
凉	7	9.46%	薏米、橙子
热	5	6.76%	羊肉、榴莲

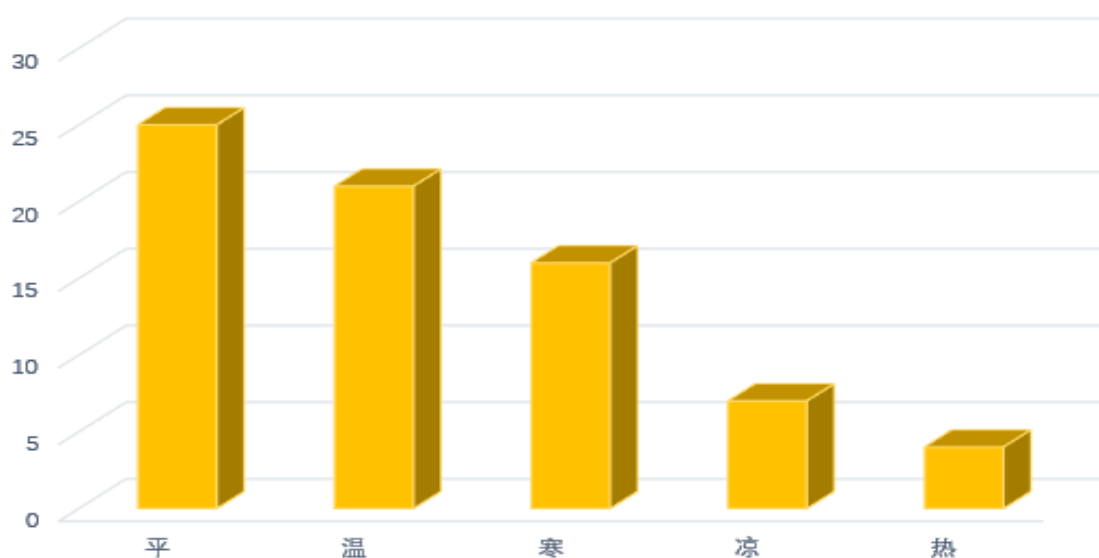


图 6 痛经膳食方食物“性”的分布统计图

由表 4-3 统计结果可知，痛经膳食方原料食物组成中，平性食物数量最多，共计 25 个，所占比例是 33.78%；温性食物次之，共计 21 个，所占比例是 28.38%；寒性食物共计是 16 个，所占比例是 21.62%；凉性食物共计是 7 个，所占比例是 9.46%；热性食物共计是 5 个，所占比例是 6.76%。四气，可被称为四性，简而言之寒、热、温、凉四种不同的性质。其中寒与凉仅仅是程度上的差异，凉仅次于寒，因此可视为同一种性质；温与热也是在程度上的差异，温仅次于热，也可视为同一种性质。除了温热寒凉性质之外，介于温热寒凉之间的特殊性质被称之为平性，此类性质的食物性质较为平和，其作用相对缓和，适应面广，在药膳食疗当中也多有配伍使用，归属与四性当中。一般来说寒凉性质的食物具有清热、泻火、解毒、滋阴等作用，并且可以改善温热的体质，

保护人体内的津液，适用于热性痛经患者食用；温热性质的食物有散寒、温阳、助阳等作用，可以逼出体内寒凉之气以纠正寒性病证，适用于寒性痛经的患者食用^[21]。

4.5 痛经膳食方食物“归经”的统计

表 9 痛经膳食方食物“归经”的分布统计表

“归经”	频次	所占比例	代表食物
胃经	38	22.70%	粳米、鸡蛋
脾经	31	18.45%	鸡肉、红糖
肝经	30	17.86%	猪肝、月季花
肾经	23	13.69%	羊肉、猪肉
肺经	17	10.10%	银耳、薏米
心经	13	7.74%	苦瓜、牡丹花
大肠经	12	7.14%	兔肉、丝瓜
膀胱经	3	1.76%	西瓜、麻雀
小肠经	1	0.60%	菠菜

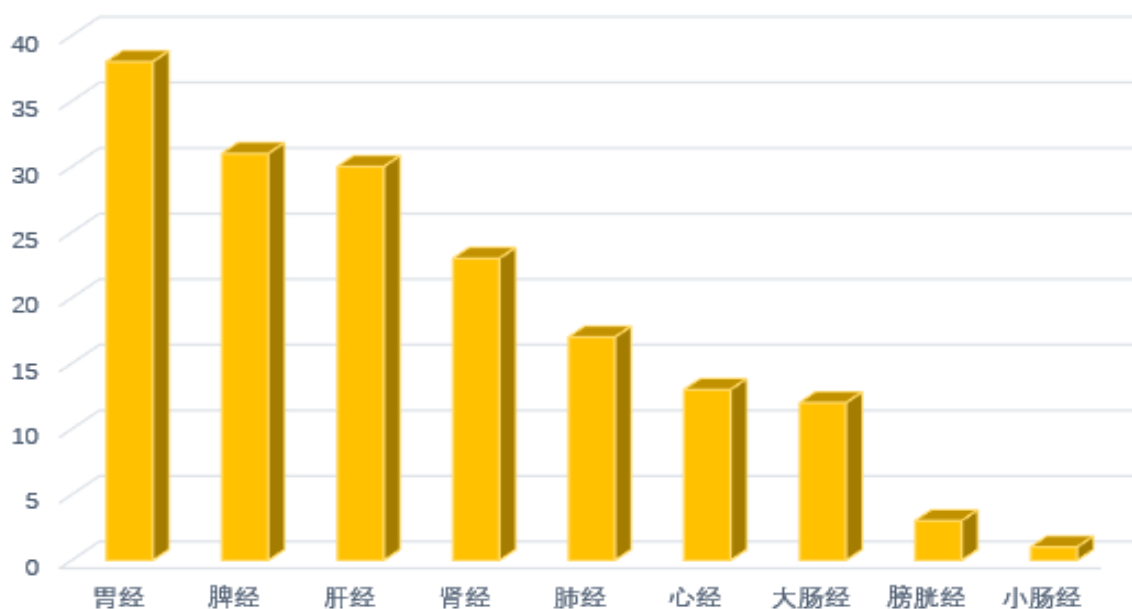


图 7 痛经膳食方食物“归经”的分布统计图

归经，食物对于人体的五脏六腑及奇经八脉具有一定的选择作用，比如说属性都是温热性质的食物虽然都具有散寒、温阳的作用，但由于食物本身的不同，其归属的经

络也会不同，中医的归经理论就是将食物的选择性与人体脏腑经络相关联，以明确它对于人体的作用。食物的归经理论进一步加强、明确了它对于人体的作用，体现了人们对于食物作用的选择性，更加准确的选择所需要的食物，对食疗养生具有一定的指导性意义。由表 7 统计结果可知，入胃经的食物出现频次最多，共计出现 38 次，所占比例是 22.70%；其次是入脾经的食物，共计出现 31 次，所占比例是 18.45%；入肝经的食物出现频次共计 30 次，所占比例是 17.86%；入肾经的食物出现频次共计 23 次，所占比例是 13.69%；入肺经的食物出现频次共计 17 次，所占比例是 10.10%；入心经的食物出现频次共计 13 次，所占比例是 7.74%；入大肠经的食物出现频次共计 12 次，所占比例是 7.14%；入膀胱经的食物出现频次共计 3 次，所占比例是 1.76%；入小肠经的食物出现频次共计 1 次，所占比例是 0.60%。排名前三名的经络分别是胃经、脾经、肝经，脾与胃互为表里，脾主升清，胃主降浊，水谷精微的运化离不开脾、胃的正常生理功能，脾胃作为后天根本滋养肾先天之本的不足。肝藏血与肾藏精，精血互生互化，而且肝主疏泄，促使气机调达，气能行血、生血，故在食疗防治痛经中也可从肝论治。

5 痛经患者饮食举例

中医理论认为女性痛经的发生与脏腑功能失调、胞宫的周期性生理变化有着密切的关系。其总体概括来讲可分为虚证、实证两类。虚证包括气血不足、肝肾亏损，实证包括肝郁气滞、寒凝血瘀、湿热蕴结。虚证当中“不荣则痛”是由气血不足和肝肾亏损所致，发现运用膳食治疗此类痛经多选择食用具有补气补血，滋补肝肾等作用的食物；对于实证“不通则痛”是由于肝郁气滞、寒凝血瘀、湿热蕴结所致，发现在进行膳食选择时多选择食用疏肝理气、温经散寒、清利湿热等作用的食物。现代医学将女性的月经周期分为四期，即经前期、行经期、排卵期、经后期，传统医学根据这四个时期的特点，并结合阴阳变化的规律对于不同时期的痛经患者进行阴、阳的调理，使其达到阴阳平衡。对于痛经患者的膳食选择应注重对冲任气血，顺应阴阳变化的规律的调理，或散寒、或清热、或行气、或活血、或补虚、泻实。

5.1 痛经患者的辨证饮食

5.1.1 寒凝血瘀型

主要症状：经前或经期，小腹冷痛拒按，得热则痛减，或周期延后，经血量少，色黯有块，畏寒肢冷，面色青白，舌黯，苔白，脉沉紧。

治疗原则：温经散寒，祛瘀止痛

膳食推荐：

(1) 干姜艾叶鸡^[22]

配方：老母鸡 1 只，艾叶 15g，干姜 15g，精盐、味精、黄酒适量。

制作：将洗净的艾叶、干姜及鸡心、鸡肾放入鸡肚内。在鸡肚内及表面撒黄酒适量，放入大碗中，隔水蒸 2 小时。至鸡肉熟烂时，加入适量精盐和味精调味后即可食用。

分析：鸡肉性味甘微温，功擅补肾益精、益气养血、温中补脾，对于畏寒怕冷、疲劳乏力、月经不调、血虚诸症有很好的疗效，而老母鸡的鸡肉属阴，较普通的鸡肉更适于女性服用。艾叶性温，味苦，入肝、脾、肾经，功擅温经散寒止痛，治疗寒性腹痛诸症^[23]。干姜性热，味辛，入脾、胃、肾、心、肺经。功擅温中、散寒、回阳通脉等，用于治疗脘腹冷痛诸症，其水提取物、醚提取物有很好的镇痛作用^[24]。黄酒性味辛甘，功擅活血驱寒，通经活络，是一类以稻米、玉米、小麦等为主要原料，通过一系列加工提取而成的酿造酒，在制作荤菜时加入可增强食物的鲜味。

（2）茴香胡椒焖牛肉^[25]

配方：茴香 3g，胡椒 3g，牛肉 30g，绍酒适量。

制作：将牛肉洗净后切块备用，在高压蒸汽锅内放入适量的水，然后将备好的牛肉、茴香、胡椒以及绍酒一起放入高压蒸汽锅内焖煮，先用武火焖煮 20 分钟，后改用武火焖至牛肉熟烂，汤汁入味。

分析：茴香性味辛温，入肾、膀胱、胃经，功擅理气散寒止痛。《本草汇言》记载：“茴香为温中行气之要药”；《唐本草》中也有相描述：“茴香主一切诸气……为温中散寒、立行诸气之药品……”。现代医学表明茴香中主要含有茴香油，茴香油可以缓解痉挛，减轻疼痛^[26]。胡椒味辛，性热，归大肠、胃经，具有温中、散寒的作用^[27]。牛肉性味甘温，入脾、胃经，功擅补脾胃、益气血、强筋骨，用于治疗脾胃虚弱、气血不足、腰膝酸软诸症^[28]。绍酒可温中活血，祛瘀止痛。

5.1.2 肝郁气滞型

主要症状：经前或经期，小腹胀痛拒按，经血量少，经行不畅，经色紫黯有块，块下痛减，胸胁、乳房胀痛，舌紫黯，或有瘀点，脉弦涩。

治疗原则：活血行气，祛瘀止痛

膳食推荐：

（1）二皮蜜^[29]

配方：柚子 1 个，陈皮 60g，蜂蜜 500g，白酒适量。

制法：将柚子皮扒下后洗净与陈皮一起切碎，切碎后防止可以密封的瓶子内，加入白酒适量，可以淹没柚子皮和陈皮，盖好瓶盖，静置 24 小时后，加入蜂蜜搅拌均匀，再浸泡 24 小时后即可食用。

分析：柚子性味甘酸寒，入肺、胃经，具有补血健脾，行气宽中的作用，经常服用有助于消化^[30]。陈皮性味苦辛温，入肺、脾经，其温性能行气、辛性能发散，苦性能泄水，故陈皮的三大作用分别是一能导胸中寒邪，二能破气，三能补益脾胃^[31]。蜂蜜性平，

味甘，入脾、胃、肺、大肠经。可温补脾胃，调和药性，缓急止痛，蜂蜜在《神农本草经》中被列为上品，“多服久服不伤人”，适合日常人们经常食用^[32]。白酒性味辛甘温，入心、肝、肺、胃经，功擅温经散寒，通利血脉，健脾和胃，由于酒具有通经络的功能，因此能加快血液循环，使其食物及药物更好的在身体里运行，以增强其效果。

（2）茴香酒^[33]

配方：小茴香 20g，青皮 20g，黄酒 250ml。

制法：将小茴香、青皮洗净后放入至可密封的瓶子里，加入黄酒，淹没小茴香和青皮，盖上盖子，5-7 天后即可饮用。

分析：小茴香味辛，性温，入肝、肾、脾、胃经，功擅散寒止痛，理气和胃，《本草汇言》道：“……茴香乃温中快气之药也。”青皮味苦，性温，入肝、胆、胃经，功擅疏肝理气止痛，能抑制平滑肌，发挥解痉的作用。黄酒具有疏通经络、活血驱寒的功效。

5.1.3 气血不足型

主要症状：经期或经后，小腹隐痛喜按，月经量少，色淡质稀，头晕恶心，失眠多梦，面色苍白，舌淡，苔薄，脉细弱。

治疗原则：养血益气，和中止痛

膳食推荐：

（1）红枣豌豆肉丝粥^[34]

配方：红枣 10g，猪肉 30g，粳米 80g，豌豆适量。

制作：将上述备好的食材洗净、切好备用，猪肉用水焯好，将粳米、红枣、豌豆一同放入砂锅内，待熬成至粥样后下入焯好的猪肉，在熬 20 分钟，出锅时加入调味品调味。

分析：红枣功擅补中，益气，养血^[35]。猪肉性味甘咸微寒，入脾、胃、肾经，具有补肾养阴，养血润燥，益气和血的作用^[36]。粳米功擅温中益气，具有补虚的功效，对于体弱之人有辅助疗效，除此之外还能降低胆固醇，减少心脏病发作和中风的概率。豌豆性味甘平，入脾、胃经，功擅和中气，益脾胃。

（2）阿胶粥^[37]

配方：阿胶 10g，粳米 100g，莲子 10g，枸杞 10g，大枣 5 枚，红糖、冰糖适量。

制作：将阿胶捣碎备用，粳米洗净放入锅中加适量清水，煮成稀粥，待熟时加入阿胶、莲子、枸杞、大枣、冰糖、红糖，再煮 15 分钟。

分析：阿胶可滋阴补鞋。粳米养阴生津。莲子性味甘平，入脾肾、心经，功擅补脾益肾，养心安神，其作为一种滋补品，其成分中含有一种叫做棉子糖的物质能够滋补身体，尤宜于体虚之人服用^[38]。枸杞可以滋补肝肾。大枣功擅益气和中、安神、养血补血

的作用。红糖性温，“温而补之，温而通之，温而散之”。冰糖具有益气和胃、温中补虚的作用。

5.1.4 肝肾不足型

主要症状：经期或经后，小腹隐隐作痛，喜按，伴腰骶酸痛，月经量少，色淡质稀，头晕耳鸣，面色晦暗，小便清长，舌淡，苔薄，脉沉细。

治疗原则：益肾填精，养血止痛

膳食推荐：

(1) 北芪乌骨鸡^[39]

配方：乌鸡（乌骨鸡）1只，北芪（黄芪）50g。

制作：乌骨鸡处理好后切块备用，与黄芪一同放入砂锅中，加入适量清水，开火炖至鸡肉熟烂，开锅后加入适量的食盐调味。

分析：乌骨鸡性味甘平，入肾、肝、肺经，具有补肝肾、益气血、退虚热的作用，经过烹饪后，乌鸡汤内还含有一种透明、偏黑色、类似胶体的物质，对人体有独特的滋阴补虚的功效^[40]。据测定乌骨鸡的鸡肉中含有的20多种氨基酸中的8种人体所必需氨基酸均高于其他鸡的品种，而且食用后能增加人体血红素，调节人体机能，增强体抗力，尤宜于妇女经期服用。黄芪性味甘温，入肺、脾、肝、肾经，功擅补气固表，黄芪作为补气佳药，善于以补虚为主^[41]。

(2) 山药枸杞粳米粥^[42]

配方：粳米150g，枸杞子15g，山药25g，当归15g，熟地黄5g，白芍5g，甘草3g。

制作：当归、熟地黄、白芍、甘草加适量清水煎煮后去渣取汁，然后将粳米、山药、枸杞子下入锅中，一起煎煮至粳米熟烂即可。

分析：山药味甘，性平，入肺、脾、肾经，可“益肾气，健脾胃”，具有补益肾精、补脾养胃、生津益肺的功效。现代医学分析研究表明，山药中含有的黏蛋白是一种多糖蛋白质的混合物，对于人体具有特殊的保健作用，有效防止脂肪沉积在心血管上，预防动脉粥样硬化过早发生^[43]。枸杞子味甘，性平，具有滋补肝肾、润肺明目的作用，主治肝肾亏损所致的腹痛腰酸，久服还可延缓衰老，增强人体免疫力^[44]。熟地黄味甘，性微温，入肝、肾经，功擅滋阴，补血^[45]。《珍珠囊》：“熟地……大补血虚不足，通血脉，益气力……”当归、白芍共奏温补肝肾，益精养血之功效。甘草味甘，性平，入心、肺、脾、胃经，具有调和诸药、缓解止痛的作用。

5.1.5 湿热蕴结型

主要症状：经前或经期，小腹灼痛，痛连腰骶，或平时小腹痛，至经前疼痛加剧，经量多或经期长，经色紫红，质稠或有血块，平素带下量多，黄稠臭秽，或伴低热，小便黄赤，舌红，苔黄腻，脉滑数或濡数。

治疗原则：清热利湿，化瘀止痛

膳食推荐：

(1) 油菜粥^[46]

配方：油菜 50g，粳米 100g，猪肉、猪肝适量，盐、花生油、味精少许。

制作：将粳米洗净加水煮至米熟；油菜洗净，切细（大约一指宽）后放入粥中，加入花生油，小火煮至粥微有菜色；再加入少许赤肉、猪肝（猪肝、赤肉切成片）；最后下盐、味精搅拌均匀即可食用。

分析：油菜性味甘凉，入肝、脾、肺经，功擅凉血散血，油菜作为低脂肪类蔬菜，含有丰富的膳食纤维、维生素 C、胡萝卜素可润肠通便及美容保健。粳米可除烦止渴、养胃生津。猪肉性味甘咸微寒，入脾、胃、肾经，功擅补肾滋阴，养血润燥，在畜肉中猪肉的蛋白质含量最低，脂肪含量最高，每 100 克瘦猪肉含有 29 克蛋白质，6 克脂肪，但经过长时间的炖煮其脂肪含量还会降低，与此同时猪肉中还含有丰富的维生素 B 及人体所必须的氨基酸。猪肝性味甘苦温，入脾、胃、肝经，功擅养肝明目，补气健脾养血，其含有丰富的铁质，可改善贫血，同时猪肝与油菜同用可以同时提高彼此的营养价值。

(2) 海蜇马蹄汤^[47]

配方：海蜇头 50g，马蹄（荸荠）50g，盐适量。

制作：海蜇头清里干净，浸泡在盐水中 12 个小时左右，取出切丝，与马蹄于锅内加水没过食材即可约半小时煲汤，最后放盐提味。

分析：海蜇性味咸，平，入肝、肾经，有清热化痰，消积化滞，润肠通便之功效^[48]。《归砚录》：“海蜇，妙药也……宜气华瘀，消痰行食而不伤正气……皆可量用。”马蹄，又名荸荠，性凉，功擅清热解毒、凉血生津、化湿^[49]。二者共同食用，共奏清热利湿止痛之功效。食盐功擅清热解毒。

5.2 痛经患者的分期饮食

5.2.1 经前期

在月经前期，为了顺应生理周期，此时应以“补阳”为主。一般来说在月经前期出现痛经的相关症状大多是由于气机阻碍了血液的正常运行，此期间，建议食用理气疏肝，活血化瘀的食物，以确保月经血正常排泄，不受阻碍^[50]。

膳食推荐：

(1) 陈皮眉豆粥^[51]

配方：粳米 80g，眉豆 30g，陈皮适量，白糖 4g。

制作：将待用的食材洗净备用，陈皮切成细丝，在砂锅中放入适量的清水，同时下入粳米与眉豆，煮至粳米与眉豆熟烂，最后放入陈皮丝一起煮至成粥，出锅后放入适量白糖调味即可。

分析：粳米，俗称大米，性平，味甘、微苦，归脾、胃经，具有补中益气，除烦止渴，养阴生津的作用，《千金方·食治》中强调：“粳米养胃气、长肌肉”；《孟诜》：“温中，益气，补下元。”；《日华子本草》：“壮筋骨，补肠胃。”^[52]；《食鉴本草》中认为粳米有“补脾胃、养五脏、壮气力”的功效；《滇南本草》：“治诸虚百损，强阴壮骨，生津，明目，长智……”眉豆出自《本草纲目》性味甘微温，入胃经，功擅健脾除湿，现代医学研究表明眉豆中含有易于消化吸收的优质蛋白质，有效提高人体免疫力。陈皮性味苦辛温，入脾、肺经，辛能升散、苦能降泻润燥、温能和百病，《本草纲目》言：“陈皮为脾、肺二经气分之药，但随所配而补泻升降……”具有理气、健脾、燥湿、化痰的作用。白糖性味甘平，入脾、肺经，功擅补中益气，润肺生津，现代医学表明适当的食用白糖有助于机体对于钙的吸收。

（2）血藤炖河蟹^[53]

配方：河蟹 250g, 鸡血藤 40g, 米酒 100ml。

制作：将洗净后的鸡血藤与河蟹一同放入盛有清水得到砂锅中，文火炖至熟烂，最后加入米酒炖 10-15 分钟，出锅后即可食用。

分析：鸡血藤性味苦温，入肝、肾经，功擅活血舒筋通络，养血调经止痛，河蟹性味咸寒，入肝、胃经，功擅清热散瘀，消肿解毒，现代医学表明河蟹中含有丰富的蛋白质和人体必需的营养元素具有提高免疫功能，其中所含的微凉元素中硒的含量最高，每 100 克河蟹中含有 56.7 微克的硒，科学研究发现硒具有一定的预防肿瘤和癌症的功效^[54]。米酒性味甘辛，入脾、肺、胃经，功擅活血益气、滋阴补肾，此外人体中有许多种人体无法合成的氨基酸。

5.2.2 行经期

此期间是由阳转阴的过程，调理应以使月经血顺利排出体外为主要目的。建议多食用偏于温热性质的食物，禁止食用性质寒凉的食物，但是如果月经量较多，行经期较长的患者不宜选用过量温性食物。

膳食推荐：

（1）吴茱萸粥^[55]

配方：吴茱萸 50g, 粳米 150g, 生姜、红糖适量。

制作：先将吴茱萸煮 30 分钟，然后下入粳米同煮，煮至米熟后加入生姜再煮 10 分钟，出锅时加入适量红糖调味即可食用，建议早晚食用。

分析：对药膳食材中吴茱萸的性、味、归经分析：辛苦，热，入肝、脾、胃、肾经，其功效为散寒止痛、止呕降逆、助阳止泻，在《神农本草经》中所记载“吴茱萸主温中

下气，止痛……”。现代中药化学分析吴茱萸中含有拟交感成分对羟福林成分具有松弛子宫平滑肌的作用，有效缓解妇女痛经，除此之外还有降压、利尿的作用^[56]。生姜性微寒，味辛，入肺、脾、胃经，有解表散寒、温中、止呕、温肺止咳、解毒的作用。自古以来，生姜作为常用的调味品经常出现在人们的餐桌上，由于生姜的性味特点，尤易于在女性经期受寒时服用。本膳食方中吴茱萸温中下气，与生姜温胃散寒，相使作用加强了温中散寒的功效。粳米健脾胃补中气。红糖作为平时经期食用的食物来讲其性味甘温，入肝、脾经，功擅益气补血、健脾暖胃、缓急止痛、活血化瘀的作用，膳食复方中红糖作为配方原料之一，目的就在于利用红糖的“活血化瘀”的作用而达到止痛的目的。由于红糖性温，通过“温而补之，温而通之，温而散之”来发挥其补血的作用，与此同时红糖还含有维生素与微量元素，如铁、锌、锰等，对于人体非常有益^[57]。

(2) 当归椒姜炖羊肉^[58]

配方：当归 15g，花椒 3g，生姜 5g，羊肉 250g。

制作：将羊肉、生姜切成块，与当归共入锅中，加适量水煮沸，然后用小火炖至羊肉半熟时加入花椒，再炖至羊肉熟烂即可，吃肉喝汤。

分析：当归^[59]性味甘辛温，入肝、心、脾经，功擅补血活血，调经止痛，《本草正义》中记载：“当归其味甘而重，故专能补血，其气轻而辛，故又能行血，补中有动，行中有补，诚血中之气药，亦血中之圣药也……大约佐之以补则补，故能养荣养血，补气生精，安五脏，强形体，益神智，凡有形虚损之病，无所不宜……”。花椒性味辛温，入脾、胃、肾经，辛味发散，可温中散寒止痛，用于治疗脘腹冷痛，现代研究表明花椒能使血管扩张，从而能引起降低血压的作用。生姜功擅温中散寒。羊肉性味甘温，入脾、肾经，功擅祛风散寒、温补气血、益肾气、益精血、助元阳，主治肾虚阳衰，腰膝酸软，形瘦畏寒诸症。李时珍在《本草纲目》中记载：“羊肉暖中补虚、补中益气、开胃健身、益肾气、养胆明目，治虚劳寒冷、五劳七伤……”

5.2.3 经后期

此期间，月经干净后，人体内精血亏虚，正是阴长阳消之时，尤宜适合“补阴”，建议食用养阴生精的食物，以此补养亏虚的身体，尤其是对于痛经而且经量多的患者宜选用补血的食物最佳。

膳食推荐：

(1) 羊肉粥^[60]

配方：羊肉 250g，粳米 100g，葱、姜、食盐适量。

制作：羊肉洗净，切成肉沫，与粳米一同下入锅中，待肉、米熟烂后加入葱、姜、食盐调味后即可出锅食用。

分析：《本草求真》：“羊肉……气味甘温，东垣载能补形……”又云：“……补可去弱，人参羊肉之属，是明指参补气，而补形端在羊肉，又何疑哉……夫气属阳，血

属阴，体轻而躁者属阳，体重而润者属阴……羊肉气味虽温，然体润肉肥，其于肌肤血液则易及，若使泥于书载壮阳补气健力等说，及以阳生阴长之理，牵引混指，其何以清眉目而别治用哉？”粳米具有养阴生津、除烦止渴、健脾胃补中气的作用，用粳米煮粥时，可以看到一些粘稠的液体，也可叫做粥油或者米汤，它具有补虚的作用，适宜体质虚弱的人食用，除此之外还能降低胆固醇，减少心脏病发作和中风的概率。

（2）黄芪阿胶鸡肉汤^[61]

配方：黄芪 25g，阿胶 15g，鸡肉 250g，生姜 5 片，食盐少许。

制作：将鸡肉切块，与黄芪、生姜一起放入砂锅内，加适量水，先用旺火煮沸后再用小火炖至鸡肉熟烂，加入阿胶，搅匀使其溶化，用盐调味即成，食肉喝汤。

分析：黄芪味甘，性微温，入脾、肺经，擅补气固表，用于诸症，现代医学表明黄芪对于心肌供血、心肌收缩力有明显改善作用，并且可以提高机体的免疫力，预防疾病发生。阿胶性味甘平，入肺经、肝经，具有滋阴补血的作用。鸡肉味甘，性微温，功擅补肾益精、益气养血、温中补脾，对于畏寒怕冷、血虚诸症有很好的疗效。生姜功擅解表散寒。

5.2.4 经间排卵期

此期间是由阴开始转阳的时期，建议食用性质温和的食物，禁食性质寒凉的食物。
膳食推荐：

（1）韭菜炒羊肝^[62]

配方：韭菜 150g，羊肝 200g，食盐、味精适量。

制作：将韭菜、羊肝洗净后切成小块，再将切好的韭菜、羊肝一同下入锅中，用急火烹至菜熟，加入食盐、味精调味即可。

分析：韭菜性味辛温，入肝、肾、胃经功擅温中行气活血，补肾助阳散瘀，其所含的挥发性精油及硫化物等特殊成分，有助于疏肝理气，韭菜中富含大量粗纤维及维生素可以增进胃肠蠕动，治疗便秘，又可以减少对胆固醇的吸收，预防治疗动脉粥样硬化性疾病^[63]。羊肝性味甘苦凉，入肝经，功擅养血补肝明目，羊肝中含铁丰富，铁质是产生血球蛋白必需的元素，适量进食可以改善贫血；含有的维生素 B2 能促进身体的代谢^[64]。

（2）香菇白菜猪蹄汤^[65]

配方：猪蹄 250g，桃仁 15g，白菜 150g，香菇 10 朵，盐、味精、葱段各适量。

制作：将上述食材洗好，切块备用，在锅内放入少量油及葱段炆过，然后加入备好的猪蹄、白菜、香菇、桃仁，倒入锅中足量的清水，慢慢炖至 2 小时以上，出锅时加入调味品调味即可。

分析：猪蹄性味甘咸平，入胃经，《随息居饮食谱》中记载：“猪蹄填肾精而健腰脚，长肌肉可愈漏疡较肉尤补……”，现代营养学表明猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，对

中枢神经有镇静作用。桃仁性味苦甘平，入心、肝、大肠经，具有活血祛瘀，润肠通便，止咳平喘的作用。白菜性味微寒甘，具有养胃生津，除烦解渴，利尿通便，清热解毒等作用，加速人体的新陈代谢。香菇性味甘平，入肝、胃经，功擅补气益肾，扶正补虚，健脾开胃的作用。

讨论

1 膳食防治痛经，遵循因人制宜

整理资料过程中发现大部分痛经膳食方都是从中医辨证角度探讨，小部分从分期角度探讨。所谓“辨证”就是把四诊（望诊、闻诊、问诊、切诊）所搜集到的资料，与症状、体征结合，通过分析、综合，辨清疾病的病因、性质、部位，以及邪正之间的关系，概括、判断为某种性质的证。证是对机体在疾病发展过程中某一阶段病理反应的概括，包括病变的部位、原因、性质以及邪正关系，反映这一阶段病理变化的本质，所以证比症状更全面、更深刻、更正确地揭示疾病的本质。所谓“分期”则是月经周期性变化，阴阳之间此消彼长的变化来选择膳食，以此达到阴阳平衡的状态。临床工作中作为医者要充分辨清患者属于何种证型和患者痛经时期阴阳消长变化来指导患者经期饮食。痛经作为一种慢性反复发作性疾病，其预防的意义大于治疗的意义，所以更应重视其平时的预防，对于痛经患者，我们推荐其根据自己平时的身体状态来选择膳食，即体质辨识，辨体施膳。中医中所探讨的体质，是指人体生命活动过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征，“体质”概念对于患者来说相对简单，更易接受，可以根据自身症状辨清自己属于何种体质，更有利于患者自行选择适宜的膳食方。中医理论始终认为人体是个独立的个体，每个个体都存在着差异性，如《灵枢·论痛》：“筋骨之强弱，肌肉之坚脆，皮肤之厚薄，腠理之疏密，各不同……”。《医学源流论》：“……天下有同此一病，而治此则效，治彼则不效……何也？则以病同人异也”。由中华中医药学会 2009 年所发布的《中医体质分类与判定》中系统地将人体体质划分成不同的九个类型，可被分为平和质（A 型）、气虚质（B 型）、阳虚质（C 型）、阴虚质（D 型）、痰湿质（E 型）、湿热质（F 型）、血瘀质（G 型）、气郁质（H 型）、特禀质（I 型），在以上的九种体质中只有平和体质是最为理想的状态，余下的八种体质均属于偏颇的体质状态，容易引起机体发生病理变化。将收集到的膳食方，对其组成配伍加以分析，痛经患者可根据每种偏颇体质的特点，辨清自己属于何种体质，自行选择适宜的膳食方。

1.1 气虚体质

气虚体质是指人体明显缺乏精力与体力，稍微活动就感觉身体不适的身体状态。肺为气之主、脾为气之源、肾为气之根，所以气虚的发生多与肺、脾、肾三脏相关。女子以血为根本，“气为血之帅”，气能生血、行血、摄血。建议气虚体质的女性多食用补脾益肺、补肾填精之品。气虚体质的女性常因正气不足而容易受外邪侵入，尤其不耐受寒邪，寒邪侵入人体，“寒主收引”，月经来潮时血液运行受阻，易发生痛经。气虚

者大多是由于脏腑功能减退、机能下降，所以在饮食的选择上应食用“性”平和、易于消化的食物。

推荐食材：补气类食物：荞麦、大麦、白扁豆、刀豆、小米、糯米、粳米、粟米、榛子仁、栗子、花生等种子类；猴头菇、蘑菇、香菇等菌类；羊肚、猪肚、泥鳅、鲫鱼、黄花鱼、鲈鱼、带鱼、鲳鱼、乳鸽、鸡肉、牛肉、大枣、黄芪、饴糖、红糖等。平补类食物：豆类制品、墨鱼、蛋类、猪肉、猪腰、黑鱼、淡菜、山药、粳米、大枣等；温补类食物：花椒、干姜、羊肉、狗肉等。

推荐膳食方：

（1）豌豆肉沫粥^[66]

配方：粳米 150g，猪肉 30g，豌豆 60g。

制作：在砂锅中加入适量清水，用大火将锅中水烧开，将猪肉切碎至猪肉沫后与豌豆一同下入锅中，将大火改成中火熬制粥粘稠即可食用。

分析：粳米功擅温中益气；猪肉味入脾、胃、肾经，功擅补肾养血，滋阴润燥；豌豆入脾、胃经，功擅补益中气，调和营卫。

（2）土豆炒羊肝^[67]

配方：羊肝 250g，土豆 200g，食盐、味精适量。

制作：将羊肝用清水浸泡干净后切成片状，土豆切成片状，在锅中加入适量葵花籽油，开大火，油热时下入羊肝片、土豆片，快速翻炒至菜熟，加入调味料即可食用。

分析：羊肝入肝经，功擅补血；土豆入胃、大肠经，功擅补脾益气，缓急止痛。

（3）桂花猪腰^[68]

配方：猪腰 1 对，肉桂 15g，花椒 15g。

制作：将上述两种药材放入锅内，猪腰切片倒入清水同煮，待肉熟后食肉喝汤。

分析：猪腰功擅补肾、强腰、益气；《神农本草经》中对肉桂进行描述：“味辛温，主百病，养精神，和颜色，利关节，补中益气。为诸药先聘通使，久服通神，轻身不老。面生光华，眉好常如童子。”^[69] 花椒温中止痛。

（4）枸杞羊肉汤^[70]

配方：枸杞子 30g，羊肉 200g，盐适量。

制作：肉切成小块放入已煮沸的热水中焯出血末微熟，微熟的羊肉放入清水锅中再煮 10 分钟并加入枸杞子 30g，转至大火煮沸，沸腾后转至小火慢炖到羊肉熟烂，加入盐调味。

分析：枸杞子味甘，性平，入肝、肾经，《食疗本草》中记载：“坚筋耐老，除风，补益筋骨，能益人，去虚劳。”；羊肉味甘，性热，入胃、脾、肾经，功擅温中暖肾，益气补虚。

1.2 阳虚体质

阳虚体质是指机体阳气不足，失于温煦，以形寒肢冷等虚寒症状为主要临床表现的身体状态。一般以脾肾阳虚为主，尤以肾阳虚衰最为常见。女性肾阳虚衰会影响气血的调和，气血失于调和会影响气与血在人体内的正常运行，诱发气滞、血瘀，最终导致痛经的发生。而且阳虚体质的女性还容易受寒湿之邪的侵犯。建议阳虚体质的女性多食用温补的食物以温阳散寒，但要缓补，即温补的同时要兼顾滋养阴液。心阳虚者，则应注重温补心阳之法；脾阳虚者，则应注重温补脾阳、温胃散寒，祛除中焦之虚寒；肾阳虚者，则应多用温肾助阳之法。阳虚体质的女性还应禁食生冷寒凉之品，若食生冷寒凉之品，会导致外来寒邪侵入人体，体内寒邪还未清除反而又进入新的寒邪，会导致人体内寒邪积“寒”成疾。

推荐食材：补阳类食物：辣椒、花椒、鹿鞭、牛鞭、狗鞭、虾、黄鳝、鹿肉、狗肉、韭菜、肉桂、丁香、等；温补类食物：鸡肉、鳊鱼、带鱼、胡荽（香菜）、刀豆、白扁豆、大枣、杏子、荔枝、龙眼肉（桂圆）、栗子、饴糖、红糖、生姜、樱桃、杨梅、猪肚、酒、糯米、高粱、粳米、小麦、大蒜、洋葱、茴香、淡菜、海参等。

推荐膳食方：

（1）生姜羊肉炖豆腐^[71]

配方：豆腐 100g，羊肉 200g，生姜片适量，食盐适量。

制作：将羊肉、豆腐、生姜片一同下入锅中，大火炖至 20 分钟，加盐少许。

分析：豆腐宽中益气，调和脾胃；羊肉性热，可以制约豆腐的凉性；生姜散寒温中。

（2）姜枣花椒汤^[72]

配方：干姜 30g，大枣 30g，花椒 15g，红糖 15g。

制作：锅中放入适量清水，下生姜与大枣，大火煮沸 20 分钟左右，再加入适量的花椒，改小火煮 30 分钟左右，出锅前根据不同口味加入红糖调味，放凉即可饮用。

分析：干姜功擅温中散寒；大枣补脾和胃；花椒温中止痛；红糖味甘，性温，可和中补血。

（3）姜艾薏仁粥^[73]

配方：粳米 150g，炮姜 20g，艾叶 20g，薏苡仁 10g。

制作：锅中放入清水加入炮姜、艾叶煮出汤汁后加入薏苡仁，大火煮开转小火熬至成粥状。

分析：炮姜、艾叶温中散寒止痛；薏苡仁有健脾的作用。

（4）茴香麻雀汤^[74]

配方：小茴香 20g，麻雀 2 只，砂仁 10g，盐适量。

制作：麻雀脱毛洗净并去除内脏，将收拾好的麻雀、小茴香、砂仁放入锅中加清水炖汤，加入食盐调味，食肉喝汤。

分析：小茴香味辛，性温，入肝、肾、脾、胃经，盐小茴香有暖肾散寒止痛的功效。麻雀补肾壮阳；砂仁具有温补脾胃的作用。

（5）三椒鸡^[75]

配方：胡椒、八角茴香（大茴香）、川椒（花椒）各 10g，鸡肉 200g，调味品适量。

制作：鸡肉洗净切块放入砂锅中加入适量清水煮出血末，煮沸后加入胡椒、八角、川椒，煮熟出锅加入适量调味品喝汤。

分析：胡椒、川椒温中散寒；八角茴香温阳散寒。

1.3 阴虚体质

阴虚体质是指阴液（如阴精、血液、津液）亏损的体质状态，出现低热、盗汗等虚热表现，是以肾阴虚损最为常见。秋天气候干燥，一旦燥邪侵入人体，迅速入里化热，伤及肝肾之阴；入里化热易喜食凉物，伤及脾胃之阳，导致阴阳失调，诱发女性痛经。建议阴虚体质的女性多食清补之品，禁食辛辣刺激、温热、油腻之品，以免辛辣、温热、油腻之品化燥伤阴。心、肝、肺、肾四脏皆易出现阴虚状态，心阴虚者应注意心阴与肝肾之阴同时滋补；肝阴虚者易生内风，宜滋养肝阴以平肝熄风、育阴潜阳；肺阴虚者宜生津润肺；肾阴虚者予以滋阴补肾。滋阴的食物大多性柔而粘腻，长期服用容易损伤脾胃，进而易诱发腹胀腹泻等，滋养阴液的同时兼顾除湿健脾，故可在滋阴方中加入健脾理气之品。

推荐食材：补阴类食物：豆浆、牛奶、香蕉、松子、白芝麻、黑芝麻、黑豆、鸭蛋、鸭肉、鹅肉、蛤蜊肉、猪肉、猪肺、猪脑、豆腐、甘蔗、桑葚、蜂蜜、麦冬、白木耳、燕窝等；生津类食物：西红柿、香瓜、西瓜、甘蔗、椰子、罗汉果、枇杷、梨、桑葚、菠萝、苋菜、甜菜、芒果、菠萝、椰子等。

推荐膳食方：

（1）芝麻肝^[76]

配方：猪肝 250g，芝麻 100g，油 1000g（实际消耗 100g），鸡蛋 2 个，面粉 50g，盐、葱、姜适量。

制作：猪肝切成薄片，用盐、葱、姜调好，蘸上面粉、芝麻、鸡蛋汁，下锅炸透即可出锅。佐餐食用。

分析：猪肝功擅补肝养血；芝麻具有补肝肾，益精血的作用。

（2）银耳桂圆蛋粥^[77]

配方：鹌鹑蛋 2 个，银耳 20g，桂圆 20g，粳米 50g，冰糖、葱花少许。

制作：锅中加入适量清水，将粳米与去皮鹌鹑蛋下入锅中同煮，煮至六七分熟下银耳、桂圆，煮至成粥加入适量冰糖与葱花调味出锅食用。

分析：鹌鹑蛋功擅健脾补虚；银耳健脾开胃，养阴清热；桂圆能补脾益胃，养血安神。

（3）芪地煮鸡蛋^[78]

配方：黄芪 10g，熟地黄 30g，川芎 6g，鸡蛋 2 个。

制作：锅中加适量清水下黄芪、熟地黄、川芎煮出药汁，放入生鸡蛋，将鸡蛋煮熟后关火，放凉食鸡蛋。

分析：黄芪补气固表；熟地黄功擅滋阴补血；川芎活血止痛，行气开郁；鸡蛋具有滋阴润燥、补心安神、滋阴补阳、补气养血的作用。

（4）枸杞炖兔肉^[79]

配方：枸杞子 40g，兔肉 500g，调料适量。

制作：砂锅中加入适量清水下枸杞子、处理干净的兔肉，大火煮沸，撇去浮沫，改至小火慢炖，兔肉熟后加入适量调味品出锅即可。

分析：枸杞可补肾阳养肝；兔肉味甘，性凉，入大肠经，功擅滋阴，其质地细嫩，味道鲜美，营养丰富，与其它肉类相比较，具有很高的消化率（可达 85%），食后极易被消化吸收。

1.4 血瘀体质

血瘀体质是指由于人体内血液运行受阻所导致脏腑、经络血液循环障碍，其表现出外在瘀阻征象的病理状态。女性体内瘀血阻滞，影响血液在脉中运行受阻，导致痛经的发生。“血为气之母”，血能载气，气依附于血中而不致散失，赖血之运载而运行于全身，若血液运行受阻，会导致气机运行不畅，发生气滞，诱发痛经。建议血瘀体质的女性多食用活血祛瘀、疏利通络之品。

推荐食材：酒类、红糖、山楂、洋葱、木瓜、芒果、香菇、油菜、茄子、黑豆、黄豆等。

推荐膳食方：

（1）山楂粥^[80]

配方：山楂 300g，粳米 60g，砂糖 10g。

制作：锅中加适量清水，放入山楂煮出汤汁后加入粳米，煮成粥状后放入适量砂糖调味。

分析：山楂性味酸、甘，微温。《方脉正宗》：“治诸滞腹痛，山楂一味煎汤饮。”还具有降血脂、降血压、强心、抗心律不齐等作用，同时也是健脾开胃、消食化滞、活血化瘀的良药，对于瘀血阻滞之痛经有着很好的疗效^[81]。

（2）桃仁粥^[82]

配方：桃仁 150g、粳米 100g。

制作：锅中放入适量清水，下桃仁与粳米煮制成粥。

分析：桃仁味苦、甘，性平，入心、肝、大肠经，功擅活血祛瘀。

（3）香附当归益母粥^[83]

配方：香附 15g，益母草 30g，当归尾 6g，粳米 150g。

制作：锅中放入适量清水，下香附、益母草、当归尾，滤出药渣，药汤下粳米煮至成粥即可。

分析：香附、益母草活血调经止痛；当归功擅补血活血，调经止痛。

（4）糖醋益母膏^[84]

配方：红糖 30g，米醋 15g，益母草 15g，砂仁 10g

制作：锅中加入适量清水，放入以上材料煮出药汤，滤出药渣，一早一晚分别服用。

分析：红糖有益气补血、健脾暖胃、缓急止痛、活血化瘀的作用；益母草活血调经；砂仁功擅理气，气行则血行。

（5）佛手元胡山楂汤^[85]

配方：佛手 6g，元胡 6g，山楂 10g。

制作：锅中加入适量清水，放入以上材料，煮出药汤，滤出药渣，连续服用三到五天。

分析：佛手功擅疏肝理气，气行则血行；元胡功擅活血、行气、止痛；山楂活血化瘀止痛。

1.5 气郁体质

气郁体质是由于长时间情绪抑郁，心情不畅而导致以多疑敏感、抑郁寡欢为性格特点的体质状态。气郁发病，其主要以肝脏为主，情绪过激或抑郁导致气机不畅，进而发生痛经。气能行血，即气能推动血液在脉中正常运行，若气机运行受阻，会导致血液在脉中运行不畅，引起痛经的发生。建议气郁体质的女性选择食用疏肝解郁、理气健脾且易于消化的食物。

推荐食材：萝卜、玫瑰花、洋葱、陈皮、青皮、海带、绿萼梅、高粱、豆豉、蘑菇、荞麦、刀豆、苦瓜、丝瓜等。

推荐膳食方：

（1）牡丹花粥^[86]

配方：牡丹花（干品 6g，鲜品 15g），粳米 50g，白糖少许。

制作：锅中放入适量清水，加入粳米熬成粥，放入牡丹花与白糖少许调味，搅拌均匀食用即可。

分析：牡丹花味苦，性平，入肝、脾经，具有调理气机，疏利胆经的作用。

（2）萝卜陈皮小肠汤^[87]

配方：萝卜 1 个，陈皮 20g，猪小肠 1 条

制作：锅中加入适量清水，放入萝卜、陈皮、洗净的猪小肠，煮至猪小肠熟透即可出锅食用。

分析：萝卜味辛，功擅行气；陈皮理气健脾。

（3）韭菜粥^[88]

配方：鲜韭菜 50，粳米 100g，精盐少许

制作：粳米与鲜韭菜放入锅中加入适量清水，煮制成粥，加入适量盐调味即可食用。

分析：韭菜味辛，能行气行血，性温，可补肾温阳。

（4）月季益母蛋花汤^[89]

配方：月季花 3 朵，益母草 50g，鸡蛋 2 个。

制作：将月季花洗净水煎 10 分钟后去渣，将鸡蛋 2 个打入汤中煮熟饮服，一日两次，早晚服。

分析：月季花味甘，性温，入肝经，功擅疏肝解郁、活血调经。

（5）茉莉花粥^[90]

配方：鲜茉莉花 60g（干品 30g），粳米 50g。

制作：粳米清水煮粥，煮成粥状加入鲜茉莉花瓣搅拌均匀即可。

分析：茉莉花味辛、微甘，性温，入脾、胃、肝经，功擅理气开郁。

1.6 痰湿体质

痰湿体质是指由于人体脏腑功能失调导致体内津液运化失常，聚湿成痰，散布人体各处，以“粘滞重浊”为主要特征的体质状态。痰饮作为有形之邪，形成主要与肺、脾、肾三脏密切相关。肺主行水，肺脏功能失调则肺气的宣发、肃降作用发生异常，无法正常输布津液而聚液成痰；脾主运化水湿，脾不运化则水湿内停，湿邪聚而成痰；肾主水，肾阳虚衰则易导致水湿泛滥于体内而生痰。痰邪可随气机运行于全身，或停滞于经脉、或留滞于脏腑，阻滞气机与血液的运行，可诱发女性痛经。痰与湿属阴邪，最易损伤人体的阳气，诱发女性痛经。痰湿体质多与饮食膏粱厚味以及居住在潮湿的环境等有关，建议痰湿体质的女性选择食用低糖、低脂、低热量，消滞通利的食物，禁食辛辣刺激或者过度油腻的食物。烟、酒皆为辛热之品，容易助生体内湿热之邪，故还应戒烟、酒。

推荐食材：玉米、薏苡仁、赤小豆、白扁豆、绿豆、豌豆、蚕豆、冬瓜、地瓜、西瓜、黄瓜、荷叶、海蜇、海带、苋菜、竹笋、佛手等。

推荐膳食方：

（1）薏米黄柏砂仁粥^[91]

配方：黄柏 6g，生薏米 45g，鲜马齿苋 8g，鲜鱼腥草 10g，甘草 3g。

制作：黄柏加入适量清水煎煮，取药汁加入薏米煮至七八分熟时加入鲜马齿苋与鲜鱼腥草一起煮至熟。

分析：薏米清热利湿；黄柏清热燥湿，擅清下焦之火；马齿苋、鱼腥草清热解毒；甘草补脾益气，清热解毒，缓急止痛。

（2）益母草汁^[92]

配方：鲜益母草 1000g，红糖适量。

制作：纱布包裹洗净捣碎的鲜益母草，绞取其汁约一升左右，加入适量红糖溶化。每日 2-3 次，每次 1 杯，温服为宜，7-10 天为 1 疗程。

分析：益母草功擅活血调经。

（3）西瓜红糖饮^[93]

配方：西瓜秧 30g，红糖 30g。

制作：锅中加入适量清水，放入西瓜秧与红糖煮水，每日食用两次即可。

分析：西瓜秧功擅清热。

（4）金钱草茶^[94]

配方：金钱草 20g，郁金 12g，蜂蜜适量。

制作：金钱草、郁金加适量清水熬成至糖，加入蜂蜜，搅匀后每日代茶饮。

分析：金钱草利湿、散瘀止痛；郁金活血止痛、行气解郁、清心凉血。

1.7 湿热体质

湿热体质是指湿与热同时出现的体质状态。湿热之邪易凝聚成痰，阻滞冲、任二脉，阻碍血液运行，从而导致“不通则痛”引起痛经的发生。建议湿热体质的女性食用清热化湿之品，禁食温热辛辣之品，戒烟、酒。

推荐食材：莲藕、白菜、芹菜、空心菜、莲子、赤小豆、绿豆、薏苡仁、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、鲫鱼等。

推荐膳食方：

（1）赤小豆桃仁羹^[95]

配方：赤小豆 100g，桃仁 15g，红糖 30g。

制作：将赤小豆、桃仁后下锅用小火煮熟，加入红糖搅拌后即可食用。

分析：赤小豆利水消肿；桃仁活血祛瘀。

（2）丝瓜莲藕汤^[96]

配方：丝瓜 50g，莲藕 60g，生姜 3 片。

制作：将丝瓜、莲藕（不去节）切片与生姜同煮代茶饮。

分析：丝瓜清热凉血；莲藕清热生津、凉血散瘀；生姜温中散寒，用于平衡丝瓜、莲藕寒凉之性。

（3）益母草苦瓜泥^[97]

配方：益母草 200g，苦瓜 250g，白糖适量。

制作：将苦瓜、益母草剁成细末后捣烂成泥，加入白糖搅拌后食用。

分析：苦瓜功擅清热解暑。

（4）鹌鹑茯苓汤^[98]

配方：鹌鹑 2 只，茯苓 9g，大枣 10 枚。

制作：鹌鹑去内脏后放入大枣、茯苓，下入锅中，先大火煮沸，再小火炖 3 小时，至肉酥烂后食用。

分析：鹌鹑补中益气，清热利湿；茯苓健脾利湿；大枣补益气血、调和药性。

（5）西瓜红糖汤^[99]

配方：西瓜秧 30g，红糖 30g。

制作：两种食材煎服，日 2 次。

分析：西瓜清热凉血，性温的红糖通过“温而补之，温而通之，温而散之”来发挥其补血的作用。

2 膳食防治痛经，注重补脾健胃、补肾疏肝，温补为主，兼顾理气、化痰、清热

表 3 痛经膳食方药物频次统计表中出现频次超过 10 次的药物分别是生姜、大枣、当归、益母草、艾叶、黄芪、山楂、小茴香、肉桂；表 5 膳食方食物频次统计表中出现频次超过 10 次的食物分别是红糖、粳米、鸡蛋、鸡肉、羊肉。综合两个统计表的统计结果可以得到的结论是，在痛经的药膳食疗中，其组成中无论是食物的选择，还是药物的选择，温性的食物、药物是首选。表 4 痛经膳食方药物功效分布统计表中得出结果是补益类药物（补气类药物、补血类药物、补阴类药物）所占比重最大；表 6 膳食方食物功效统计表中得出结果补益类食物（补气类食物、补血类食物、补阴类食物）所占比重最大，所以痛经患者在选择膳食时重视具有补益功效的食材。表 7 痛经膳食方食物“味”的分布统计表中，可以得出结果，其中甘味食物数量最多，共计 41 个，所占比例是 55.41%；表 8 痛经膳食方食物“性”的分布统计结果中平性食物数量最多，共计 25 个，所占比例是 33.78%，平性是介于温热寒凉之间的特殊性质，此类性质的食物性质较为平和，其作用相对缓和，适应面广；表 9 痛经膳食方食物“归经”分布统计表中，可以得出结果，入胃经的食物出现频次最多，共计出现 38 次，所占比例是 22.70%；其次是入脾经的食物，共计出现 31 次，所占比例是 18.45%；入肝、肾经的食物仅次于脾胃二经之后，分别位于第三位、第四位，其中入肝经的食物出现频次共计 30 次，所占比例是 17.86%；入肾经的食物出现频次共计 23 次，所占比例是 13.69%。“五味”，即酸、苦、甘、辛、咸，与之相对应的五脏分别是肝、心、脾、肺、肾。味“甘”的食

物多入脾、胃经，都具有补益、缓急、和中的作用，多用于虚证的治疗，食疗防治痛经多食用味甘性平的食物，重视对于脾胃、肝肾的调养。

《黄帝内经》中提出了“脾胃学说”，认为“脾胃为后天之本”、“胃者，水谷之海也”、“人之所受气者，谷也。谷之所注者，胃也。胃者，水谷气血之海也”，均指出了胃的主要生理功能是接受和消化食物，人体生命活动所需要的各种营养物质，首先需要经过胃的消化吸收，才可以转化为机体可以利用的气、血等物质。《素问·灵兰秘典论》：“四支皆禀气于胃，而不得至经，必因于脾，乃得禀也”进一步阐述了胃的消化功能必须得到脾的运化功能的配合才可以将食入的食物转化为精微物质，以化生气血，再运送至人体各处，达到供养机体的目的。所以在膳食的调养过程中重视对于脾胃的调护。脾胃作为人体后天之本，肾脏作为人体先天之本，脾胃之所以能够得以正常的健运，得益于肾阴与肾阳的濡养、温煦；脾升清、胃降浊，共同构成精微水谷升降转运的重要枢纽，化生气血，为人体后天的营养吸收做基础。肾为先天之本，元阴元阳之根，主藏精气，精为化生血之来源，是月经的物质基础。肾气盛，天癸至，任脉通，太冲脉盛，气血充盈，月经方能如期而至。肝藏血，司血海，主疏泄，喜条达，具有贮藏和调节血量的作用，故肝血的盛衰、肝气的疏泄也对月经正常运行有着重要的影响。若肝脏疏泄功能异常，阻碍气血运行，诱发痛经；若女子肾精缺乏，则胞宫、胞脉失于肾精的温煦与濡养，也会诱发痛经。肝藏血，肾藏精，肾精的滋养有赖于肝血的补充，肝血也依赖于肾精的滋养，因此有“肝肾同源”、“精血同源”之说^[100]，补益肾脏的同时，也补益了肝脏。故在痛经患者的饮食上应注重补脾健胃、补肾疏肝。

中医认为人是一个有机的整体，不可分割，女子的经水本为血液所化生，而血液根本来源于各个脏腑，血液化生于脾胃，统摄于脾，藏之于肝，宣发于肺，施泄于肾，总属于心，其中最为有关的是肾、肝、脾三脏。肾藏精，为生命之本，阴阳水火之宅，女性多种病理改变都与肾虚影响冲任相关，若肾阴亏虚，经血不足，胞脉失养，会导致痛经的发生，此外阴虚则生内热，热伏冲任，迫血妄行，又可出现月经过多，甚至崩漏等其它月经病。肝藏血，主疏泄，喜条达，是调节阴阳、气血的枢纽。肝气郁结，疏泄失调，气滞则影响血液正常运行，引起痛经。肝郁犯脾，脾虚生湿，肝郁化热，则湿热内生，也会导致痛经的发生。脾主统血，主运化，为气血生化之源。若脾虚气血生化乏源，气虚血少，冲任失养，会导致痛经的发生。若脾阳不运，湿邪内停，水湿泛滥，湿聚生痰，阻滞冲任，也会诱发痛经。所以女性在膳食的选择上要重视各脏腑之间的平衡。

痛经的治疗当辨虚实，属虚者宜补之，属实者宜泻之，有火者宜清之，无火者宜温之，但是实性痛经过度的“泻”，会致使病机由“实”转“虚”，所以对于实性痛经“泻实”的同时，应适当兼顾“补虚”。月经的周期性生理变化过程中，自月经来潮之时，此期间是由阳转阴的过程，在食物、药物的选择上以温阳、补阳为主，在此期间为确保经血排泄顺畅，同时兼顾理气、化瘀。月经结束后是由阴转阳的过程，此期间是阳长阴

消,身体处于亏虚状态,宜补养阴液为主,阴虚则热,在养阴的同时,注意适当清虚热。此外属火热之邪者属于实火,若不及时“清热”,则会进一步损耗阴液。心居隔上,属阳,属火,肾居下焦,属阴,属水。心火须下降于肾,助肾阳使肾水不寒;肾属水居于下为阴,肾水须上济于心,滋心阴使心火不亢。五行中肝属木,肾属水,肾阴可以滋养肝阴,制约肝阳,使肝阳不亢,从而维持肝肾之间的阴阳协调平衡,即“水能涵木”。若肾阴不足引起肝阴亏虚,阴不制阳,而致肝阳上亢,即“水不涵木”;若肝火偏亢,亦可下劫肾阴,最终形成肝肾阴亏,肝阳上亢之证,而见腰膝酸软等症。所以治疗上要将心、肝之火,降低火热之邪的消耗。

综上所述痛经患者的饮食上应注重补脾健胃、补肾疏肝,在膳食原料的选择中,应注意温补为主,兼顾理气、化瘀、清热。

3 膳食防治痛经, 注意营养均衡

民以食为天,人类之所以能够生存,最基本的条件就在于食物,食物是人类后天维持生命的重要基础,所以在食物的选择上一定要注意合理搭配。中国营养学会根据中国居民膳食指南,推出中国居民平衡膳食宝塔^[101]。

膳食金字塔分5层,由低层到高层依次为:第一层谷薯类,谷类包括小麦、稻米、玉米、高粱及其制品,例如馒头、烧饼、米饭、玉米面、面包、麦片等,薯类包括马铃薯、红薯、山芋等,建议每天摄入的谷薯类食物在250-400克。第二层蔬菜水果类,蔬菜类包括嫩茎、叶、花菜类、根菜类、鲜豆类、茄果瓜菜类、葱蒜类、菌藻类、水生蔬菜类等,水果类包括柑橘类、瓜果、热带水果等,一般来说,深红色、深绿色、深黄色的蔬菜和水果含营养素比较丰富,所以应多选用深色蔬菜和水果,虽然水果和蔬菜在同一层,但二者各有优势,不可相互替代,建议每天摄入的蔬菜类在300-500克,水果类在200-350克。第三层动物性食物,包括水产品类(鱼、虾、蟹、贝壳类)、蛋类、畜禽肉类(畜肉、禽肉及内脏),由于禽畜肉类食物脂肪含量较高,蛋类食物胆固醇含量较高,水产品类食物脂肪含量较低,因此优先考虑摄入水产品类食物,建议每天摄入的水产品类及畜禽肉类在40-75克,蛋类在40-50克。第四层乳类、豆类和坚果类,乳类主要包含鲜牛奶和奶粉,豆类包括黄豆、黑豆、青豆、豆腐等,坚果类包括花生、瓜子、核桃、杏仁等,建议每天摄入的奶类及奶制品类在300克左右,豆类及坚果类在25-35克。第五层烹调油和盐,此层作为饮食塔的顶端,摄入量最少,建议每天摄入的油类在25-30克,盐不超过6克,另外酱油中所含的盐分较高,一般10毫升酱油中包含1.5克食盐,若膳食中用到酱油则应按比例减少食盐的摄入量。谷类在每日食物摄入量中占33%左右,蔬菜类水果类在每日食物摄入量中占31%左右,蛋鱼肉类在每日食物摄入量中占20%左右,奶豆类在每日食物摄入量中占12%左右,油脂类在每日食物摄

入量中占 4%左右。谷薯类食物作为人们的主食，在膳食结构中处于重要地位，能够提供丰富的碳水化合物、维生素、矿物质以及膳食纤维。现代许多女性为保持身材苗条，不食五谷杂粮，以水果、蔬菜代之，但是由于蔬菜和水果中的水分含量较高，因此所含纤维的量就较少，所以膳食纤维的主要来源还是谷类。“五谷为养”，是指养脾胃，“脾胃”作为中医学的名称，一般泛指人体的整个消化系统，其中主要包括胃肠道等重要器官。现代研究表明，肠道菌群的功能与中医之脾胃有相同之处，肠道菌群虽部位在肠，但功能属脾胃。因此，通过摄入改善肠道菌群功能的食品，能够顾护脾胃，调脾胃安五脏以达到养生防病的目的。健康人的肠道大约有 400 多种肠内菌，可以分为有益菌、有害菌（30%）以及介于二者之间的机会致病菌（70%）。肠道作为人体最大的免疫器官，其平衡与否，与健康息息相关，肠道环境会随年龄而变化，随着年龄的增长，肠道“健康指数”不断降低，特别是当受到抗生素、饮食不当、环境变化等影响时，肠道的有益菌会不断减少，有害菌增加，肠道内菌群失调，引起排便异常，如便秘、腹胀、腹泻，以及一些肠道疾病和慢性病的发生。而现在越来越多的年轻人也会出现排便异常的情况，这说明肠道在加速老化，主要原因是饮食习惯、饮食不节等，如摄入肉类食物过多、摄入过量的快餐食品，这都使得其肠道年龄高于正常年龄的 2-3 倍。在日常的饮食中，应该注意膳食结构的平衡，摄入足够的膳食纤维含量，以满足肠道菌群健康的需要量，维持人体健康。为保证身体健康，必须保证每日三餐，按时进食，在每日摄入的总能量中，早、中、晚餐的能量应当分别占 30%、40%、30%左右。

肝肾的阴液、精血之间相互滋生，其生理功能皆以精血为物质基础，而精血又源于水谷精微，水谷精微的化生又需要摄入的食物经过脾胃的运化功能才能实现。不合理的膳食结构会影响脾胃功能的正常健运，影响水谷精微的化生、精血阴液的生成，进而导致肝脏、肾脏的功能受损，引发肝、脾、肾三脏功能失调，最终导致脏腑功能的失调，引发各种疾病的发生，所以日常饮食中注意营养均衡，维持五脏之间的平衡关系，不仅可以预防痛经的发生，也可以预防其他疾病。

膳食宝塔中也强调了饮水的重要性，健康成年人每日平均需水量为 2000-2500 毫升，人体一天所排出的尿量约有 1500 毫升，再加上从粪便、呼气过程中或是从皮肤蒸发的水分总共消耗 2500 毫升左右，而人体每天从食物和体内新陈代谢中补充的水分有 1000 毫升左右，因此正常成年人每天至少需要 1500 毫升饮用水，膳食宝塔中建议每天摄入饮水量在 1500-1700 毫升。夏日天气炎热，每日补充的水分应在 3000 毫升左右才能满足人体需要。除此之外，在运动后、洗澡后，也容易造成人体内水分的缺失，应小口慢饮温开水，使得身体平稳吸收摄入的水分。生活中人们常因口渴才饮水，一般都是大口吞咽，由于饮水太急致使大量空气进入体内，容易造成腹胀、打嗝，因此应先将水含在口中，再缓缓喝下，脾胃虚弱的人应该一口一口的喝水。切记不可口渴时才喝水，口渴时喝水仅起到缓解口渴的症状，并不能起到调养脏腑的作用，而且当人意识到口

渴时，身体已经流失 1%-2% 的水分。喝水的时间应该是以白天和晚上都平均为原则，不要在某一时段内连续喝太多，睡前少喝，睡后多喝。睡前多喝容易造成水肿，夜尿频容易影响睡眠。而经过一晚上睡眠人体流失大约 450 毫升水分，早上空腹喝水有助于促进血液循环、改善大脑思维，保证一天良好的精神状态。水的摄入量不足除感到口渴外，还会出现皮肤干燥、唇裂、无力、头晕、乏力等症，严重情况下还会出现发热、烦躁不安等精神症状。水分不足影响胃肠消化、气血津液生成从而影响月经状况，造成痛经、月经过少或者其他脏腑疾病。过量饮水会导致体内盐分过度流失，出现虚弱无力、心跳加快等症状，严重者会出现呢痉挛、意识障碍、昏迷等，即水中毒。人体肾脏功能强大，若饮水量超过需要就会强制排泄。所以可以根据尿液的颜色来判断应该补充多少水分，如果颜色过深就应该补充水分，如果颜色过浅应该减少饮水量。饮水应饮温开水，温开水是最好的“饮料”，它不含卡路里不用消化直接就被人体利用吸收，一般建议饮用 50℃ 以下的温开水，这样不会过于刺激肠胃的蠕动不易造成血管收缩。含糖饮料会减弱肠胃吸收水分的速度，长期大量地喝含糖饮料容易影响人体的新陈代谢产生其他疾病。所以日常生活中应做到科学饮水：饮好水，饮暖水，适量饮水。



图 8 中国居民平衡膳食宝塔图

4 膳食防治痛经，避免饮食偏嗜与经期禁忌

饮食偏嗜作为重要致病因素之一，是指由于极其喜欢某种食物、不食或只食某种食物而导致疾病的发生。一般而言，良好的饮食习惯应该是寒热适中、营养均衡。如

果食用过于寒凉，或者过于温热的食物，会破坏人体本身的阴阳平衡，引起疾病的发生。中医理论认为阴与阳是互相制约并且相辅相成的，既是互为根本，又是相互作用的。人体在正常的生理状态下，阴阳相互制约而达到协调平衡，即“阴平阳秘，精神乃治”。女子为阴，所以更容易缺乏阳气，若阳气过于虚弱，则无力制约阴液，导致阴相对偏盛，进而导致“阳虚则寒”。就痛经患者而言，偏食生冷寒凉之品，久则容易耗伤脾胃之阳气，进一步易致寒湿内生，“寒性凝滞”、“寒主收引”诱发痛经。除此之外也会导致血液停聚而形成瘀血，阻碍血液在脉中运行，诱发痛经。内湿则易损及肾阳，肾阳虚损则易致气血运行不通畅，引发痛经。每种食物都有它的性味归经，不可偏颇，且五味又与五脏有一定的关系，长期对于某种食物偏嗜或饮食结构不均衡会导致营养结构断层，久而久之会破坏脏腑之间的平衡，导致其生理功能过于旺盛或者过于衰弱，影响正常工作生活，损害人体健康。《黄帝内经》中又有言到：

“天养人之阳”，这句话的意思是补养阳气应该从调整呼吸和饮食做起，多多进行户外体育锻炼，多多呼吸大自然中的清新空气，并且要利用食物的特性或者食物的烹饪方式，使其为我们所用，来维持人体阴阳的平衡。

另外还有一些食物不适宜在经期食用：一是忌过咸的食物，如果过量摄入盐分，会导致体内钠离子的大量增多，而钠离子具有凝聚水分的作用，容易导致经前情绪极度紧张，无意中放大了月经期的不适感，在平时烹饪时食盐用量要适度；二是忌浓茶，浓茶偏寒，经期女子服用浓茶时，会使体内阳气受损，而诱发痛经；三是忌碳酸饮料，碳酸饮料中含有磷酸盐，而磷酸盐容易与人体内铁离子发生化学反应，进而阻碍人体对于铁离子的吸收，在月经期容易出现腰膝酸软、疲乏无力的现象；四是忌辛辣刺激食物，女性月经期间，由于血液的流失，机体的抵抗力相对较弱，如若食用过多辛辣刺激的食物，辛辣温热的食物能加重盆腔的充血症状或者引起子宫过度的收缩，从而出现痛经的症状；五是忌食生冷食物，中医基础理论认为血液在温和的条件下才得以顺利运行，过食生冷又易伤及脾胃，一旦食用过于生冷的食物伤及阳气，引起“阳虚则寒”，使血液运行受寒邪所影响，从而引起“寒凝血瘀”导致瘀血的产生，而瘀血的阻滞会使气机的运行异常而发生气滞，气滞又加重血液运行受阻，如此恶性的反复循环会加重疼痛的程度。

5 膳食防治痛经的临床应用

导师在临床治疗痛经疾病中，注重阴阳演化规律，多种辨证方法综合，尤其重视脏腑辨证法，重规律，溯本源，把握整体，改变体质，解决疾病本源。在表 9 痛经膳

食方食物“归经”统计结果中，入五脏经络的百分比高达 70%，也充分说明了痛经膳食的原料选择注重五脏的调理。平时临床工作中治疗痛经时，导师也十分注重五脏调理，重视脏腑之间的平衡，取得了显著的疗效。为辅助临床更好的治疗与预防痛经，我们在膳食方的文献整理结果的基础上，进行食物、药物的合理搭配，创建自拟膳食方。方中食材多选用味甘性平食材，配伍以温补为主，兼顾理气、化瘀、清热的功效，重在调和五脏，以达调经止痛的目的，膳食方中配伍组成对患者肝、心、脾、肺、肾五脏均有一定的调理作用，能够良好维持脏腑之间的平衡，不仅可以预防痛经的发生，还能预防其他妇科相关疾病。根据表 1 膳食剂型分布统计结果表明，流食类如粥、酒更易使患者接受，能坚持服用，自拟膳食杂粮米糊操作简单，效果良好，口感美味，受到患者的好评。

（1）杂粮米糊

配伍：糙米 30g，红豆 30g，黑豆 30g，山药 20g，茯苓 20g，薏米 15g，核桃仁 15g，板栗 15g，淡豆豉 15g，莲子 15g，黑芝麻 5g，大枣 4 枚。

制作：将上述食材兑入适量温水后放入破壁机内，选择米糊功能，每日代替早餐，全家人均可食用。亦或将上述食材按比例调配后磨成细粉，热水冲泡后食用。

分析：米糊组成共计十二味，其中八味在已查痛经的药膳食疗文献中有相关记载，在临床工作中，发现将糙米、板栗、莲子、淡豆豉加入膳食中治疗效果更优异。糙米味甘，性温，入脾、胃经，功擅健脾养胃、补中益气、调和五脏，较粳米而言，糙米除含有更多的营养成分外，还含有较多的膳食纤维^[102]，MARTI^[103]等研究发现，糙米中的膳食纤维是粳米的 3 倍，可促进肠道有益菌增殖，加速肠道蠕动，排出肠道毒素，改善肠道内菌群环境。红豆味甘、酸，性平，入心、小肠经，功擅健脾利湿，李时珍将其称为“心之谷”，又说明红豆的养心功效，既能清心火，又能补心血。红豆中含有较多的膳食纤维，也具有有良好的润肠通便作用。黑豆色黑，味甘，性平，入脾、肾经，豆乃肾之谷，多食豆类食品，有益于补益肾脏，黑色食物入肾，黑豆作为补肾佳品，有“豆中之王”的美誉。黑豆的蛋白质、钙、锌、维生素含量较高，这使得它在清火、利水、抗氧化等方面的作用更明显，此外黑豆中粗纤维含量高达 4%，常食黑豆，可以提供食物中粗纤维，促进消化，防止便秘发生^[104]。组方中糙米、红豆、黑豆作为谷薯类食物可以更好的滋养脾胃，而且均含有丰富的膳食纤维，可以促进人体肠道内有益菌的生成，维持肠道年轻，减少疾病发生。山药味甘，性平，入肺、脾、肾经，功擅补肺健脾，益肾固精。薏米味甘，性凉，入脾、胃、肺经，功擅健脾利湿。茯苓味甘，性平，入心、脾、肾经，功擅健脾利湿、宁心。湿气重严重危害身体健康，是万病之源，湿邪侵及人体，留滞于脏腑经络，易阻遏气机，使气机升降失常，经络阻滞不畅，其常使人出现胸

闷痞满，肢体困重。湿为阴邪，更易损伤阳气，脾主运化，其性喜燥恶湿。外感湿邪，留滞体内，常先困脾气，使脾阳不振，运化失职，水湿停聚，出现倦怠乏力、不思饮食、腹泻便溏等症。山药、薏米、茯苓三者配伍应用，均有较好的健脾利湿之功。核桃仁味甘，性平，入肺、肾、大肠经，古代就将核桃称为“长寿果”，认为核桃仁能补肾健脑，补中益气，润肌肤、乌须发。根据长期的实践经验总结出的规律核桃确实对补脑功效非常好，非常适合脑力工作者，尤其是女性白领吃，因为这部分人往往用脑过度，很耗伤心血，常吃核桃能够补脑，改善脑循环，增强脑力。同时还有乌发、使皮肤光润的作用，因为“发者血之余”，血旺则发黑，而且核桃仁中富含多种维生素，可以提高人体皮肤的生理活性，所以对女性而言是美容养颜佳品^[105]。板栗性味甘温，入脾、胃、肾三经，有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰等功效^[106]。淡豆豉在我国有悠久的药食两用历史^[107]，其有发汗解表、宣郁除烦、和胃消食、清热、解毒、安胎六大功效。淡豆豉辛散苦泄性寒，具有疏散宣透之性，既能透散表邪，又能宣散郁热，发汗之力平稳，有发汗不伤阴之说；淡豆豉既能透散外邪，又能宣散肺胃之郁热，故有宣郁除烦之功效，临床应用淡豆豉清宣郁火，则气机自然通常，其症自会迎刃而解；淡豆豉辛开苦降，寒能清热，入胃经，则能和胃消食。此外淡豆豉内含有大量的异黄酮、低聚糖、大豆皂苷、豆豉纤溶酶、褐色素、 γ -氨基丁酸等多种生理活性成分而具有降血脂、抗氧化、抗癌、溶解血栓、降血糖及类雌激素等生理功能，在心血管疾病、糖尿病、骨质疏松、乳腺癌及女性更年期综合征等疾病的预防和控制有较好的作用^[108]。莲子属于卫生部批准的“药食同源”之品，《神农本草经》医药典籍中记载莲子入脾、肾、心经，具有清心醒脾、补胃止泻、安心养神明目、止泻固精、滋补元气等功效。现代药理研究也证实莲子有镇静、强心、抗衰老等多种功效^[109]。黑芝麻曾长期沿用“胡麻”名称，在古代，芝麻称谓众多，有脂麻、巨胜、胡麻等^[110]。《神农本草经》里面的“胡麻，味甘平，主伤中虚补五内益气力长肌肉填髓脑。久服，轻身不老”、《本草求真》里云“胡麻本属润品，故书载能填精益髓，又属味甘，故书载能补血、暖脾、耐饥。凡因血枯而见二便艰涩，须发不乌……有燥象者，宜以甘缓润滑之味以投”^[111]，功擅补肝肾，益精血，润肠燥。大枣又名红枣，性温、味甘，归脾、胃经，具有补中益气、养血生津的功效，用于治疗脾虚弱、食少便溏、气血亏虚所导致的疾病。文献中最早对于红枣的记载出现在《神农本草经》中，书中提到红枣具有补中益气、养血安神、缓和药性的作用^[112]。方中组成十二味食材分别入肝、心、脾、肺、肾五脏之经，很好的维持五脏之间的平衡，达到调和五脏，调经止痛的目的。此款杂粮米糊不仅可以预防痛经的发生，对于其他月经病，如月经量少、月经错后等也有很好疗效。米糊中食材注重调理五脏之间的平衡，提高人体免疫力，对于经常有疲劳感、情绪波动较大、肌肉酸痛、四肢无力、睡眠紊乱等症状的亚健康状态者也可食用。

（2）归参酒

配伍：当归 70g，丹参 70g，生山楂 70g，威灵仙 35g，枸杞子 30g，黄酒 1000ml。

制作：将当归、丹参、山楂、枸杞子放置在可以密封的瓶子内，加入黄酒，盖好瓶盖，静置 15 天，月经来潮前一周每晚饮用 10 毫升。

分析：本膳食方是通过著名老中医来春茂治疗痛经方“三两半”化裁而来，临床上治疗痛经效果极佳，原方中用当归 30g，丹参 30g，生山楂 30g，威灵仙 15g 水煎早晚温服治疗痛经。在原方的基础上加入黄酒、枸杞子，并将方中原有组成按比例重新配伍，制成药酒适用于痛经女性每月月经来潮前一周服用。当归味甘、辛，性温，入肝、脾、心经，丹参味苦，性微寒，入肝、心经，二者共奏活血祛瘀，调经止痛，此外当归还擅补血之功。山楂味酸、甘，性温，入肝、脾、胃经，《方脉正宗》：“治诸滞腹痛，山楂一味煎汤饮。”还具有降血脂、降血压、强心、抗心律不齐等作用，同时也是健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药，对于瘀血阻滞之痛经有着很好的疗效^[113]。此外，山楂中含有黄酮类化合物牡荆素，是一种抗癌作用较强的药物，其提取物对于抑制体内癌细胞生长、增殖、浸润和转移均有一定的作用^[114]。威灵仙味辛、咸，性温，主入膀胱、肾、胃经，功擅通经络，其性辛温，能温散寒邪而止痛^[115]。枸杞子味甘，性平，入肝、肾、肺经，有滋补肝肾，益精明目之功效，能缓解虚劳精亏、腰膝酸痛、阴虚内热等症状^[116]。黄酒味甘、辛，性温，功擅温经散寒，通经活络止痛，黄酒泡制中药，能使药性移行于酒液中，服后有助于胃肠血液对药物的吸收，迅速地把中药成分运行至全身，使药的作用发挥得更好、更有效^[117]。本药酒适用于痛经患者经前一周服用。

结语

- 1 搜集、整理了药膳食疗防治痛经的文献资料，介绍膳食防治痛经的历史溯源及发展现状，为本次课题的研究提供理论基础。
- 2 运用统计学方法对相关文献进行整理、统计、分析并得出结论。
- 3 药膳食疗法防治痛经既丰富了痛经的治疗手段，而且可以更好的预防痛经，值得进一步深入挖掘，并在临床上推广应用。应用原则如下：膳食防治痛经遵循因人制宜原则，辨体施膳；注重补脾健胃、补肾疏肝，多选择味甘性平及偏于温补的食物为主，兼顾理气、化瘀、清热；注意营养均衡；避免饮食偏嗜与经期禁忌。在此原则指导下，临床上自拟五脏同调痛经膳食方简廉便验，受到患者的好评。

不足与展望

通过此次的研究，我们对于痛经的药膳食疗有了一定的认识，并总结出了其中的规律，但由于个人能力有限，搜集整理尚有诸多漏洞，研究范围存在缺陷，在日后的研究中仍需进一步加强整理与完善。

参考文献

- [1] 马宝璋. 中医妇科学[M]. 北京, 中国中医药出版社, 2012:93.
- [2] 何清湖, 潘远根. 中医药膳学[M]. 北京, 中国中医药出版社, 2015:2.
- [3] 刘玉祁, 余延芬, 等. 基于调查的中重度原发性痛经中医病因病机探讨[J]. 中华中医药杂志(原中国医药学报), 2012, 27(1):54-58.
- [4] 温利丹, 马建伟. 从“肾虚血瘀”论原发性痛经病机[J]. 中国中医基础医学杂志, 2018, 24(7):1023-1025.
- [5] 姜春莹. 中药针灸治疗痛经简介[J]. 农垦医学, 1999, 5(21):352.
- [6] 张嘉男. 痛经从肝论治举隅[J]. 四川中医, 1999, 9(17):42-43.
- [7] 王庆松. 痛经临证要义[J]. 新中医, 1999, 3(31):3-6.
- [8] 谢卫平. 阳虚体质调养之我见[C]. //第十次中医体质学术年会论文集. 河南开封市中医院, 2012:423-426.
- [9] 孙雪燕, 张香兰, 李静. 女大学生原发性痛经的心理分析及护理对策[J]. 吉林医学, 2014, (30):6812-6813.
- [10] 孙雪燕, 张香兰, 李静. 女大学生原发性痛经的心理分析及护理对策[J]. 吉林医学, 2014, (30):6812-6813.
- [11] 张新普, 薛丹, 李敏等. 脾、四肢、经筋及阳虚体质与阳气之间关系的探讨[J]. 四川中医, 2017, 35(3):22-24.
- [12] 郇玲. 我国传统的平衡饮食观[J]. 新农村, 2007(7):14-14.
- [13] 施洪飞, 方泓. 中医食疗学[M]. 北京, 中国中医药出版社, 2016:178.
- [14] 何清湖, 潘远根. 中医药膳学[M]. 北京, 中国中医药出版社, 2015:2.
- [15] 苏冠群, 李秀兰. 妇科病自诊自疗与调理[M]. 北京, 中医古籍出版社, 2007:77.
- [16] 冯珊珊. 食疗方[M]. 北京, 北京科学技术出版社, 2010:239.
- [17] 史锁方. 妇科病调养食方[M]. 南京, 江苏科学技术出版社, 2008:13.
- [18] 张明. 百病食疗大全[M]. 天津, 天津科学技术出版社, 2014:227.
- [19] 姚嵩梅, 王洪, 潘多. 中医养生药膳与食疗全书[M]. 长春, 吉林科学技术出版社, 2011:202.
- [20] 国家中医药管理局. 中华本草. 上海科学技术出版社, 1999.
- [21] 张新普, 薛丹, 李敏等. 脾、四肢、经筋及阳虚体质与阳气之间关系的探讨[J]. 四川中医, 2017, 35(3):22-24.
- [22] 史锁方. 妇科病调养食方[M]. 南京, 江苏科学技术出版社, 2008:25.
- [23] 张元, 康利平, 郭兰萍等. 艾叶的本草考证和应用研究进展[J]. 上海针灸杂志, 2017(36)3:245-255.

- [24]刘惠云,王爱莲,宁斌.浅谈姜的临床应用[J].湖南中医药导报,2002,8(11):690-691.
- [25]刘雨桐.对症食疗月月轻松[J].营养健康,2011,5(1):29.
- [26]柯永建.小茴香的药物现代研究[J].海峡药学,2009(21)11:101-103.
- [27]乔丽艳,罗断节,陈登峰.胡椒功能食品的开发研究[J].食品工业科技,2008(02):299-301.
- [28]余桂爵.中医剖析不同肉类的滋补功效[J].心血管病防治知识(科普版),2015(3):47-49.
- [29]郑淑娟.柚子的19种治理功效[J].世界热带农业信息,2015(5):26.
- [30]张丽艳,梁茂新.论陈皮潜在功用的发掘与利用[J].中华中医药杂志,2017,32(1):107-110.
- [31]李琦智,朱敏,任德曦等.蜂蜜的功效与应用[J].四川中医,2004,22(1):30.
- [32]刘雨桐.对症食疗月月轻松[J].营养健康,2011,5(1):29.
- [33]冯珊珊.食疗方[M].北京,北京科学技术出版社,2010:239.
- [34]张明.百病食疗大全[M].天津,天津科学技术出版社,2014:226.
- [35]徐灵胎.大枣[J].光明中医,2014,29(10):2170.
- [36]王志成.猪肉的食疗价值与养生药膳[J].临床医学工程,2007(2):54-56.
- [37]史锁方.妇科病调养食方[M].南京,江苏科学技术出版社,2008:13.
- [38]樊庆利.探讨中药阿胶的临床应用和药理[J].中医临床研究,2016,8(11):28-30.
- [39]孟明达.百病食疗全书[M].哈尔滨,哈尔滨出版社,2009:876.
- [40]赖来展,魏振承,赖敬君.黑毛乌骨鸡的营养功能分析[J].广东农业科学,2003(3):50-51.
- [41]杜成昊,万浩芳,张宇燕.黄芪古今应用规律探析[J].中华中医药学刊,2016,34(5):1102-1104.
- [42]孙必强.原发性痛经的中医辨证食疗[J].当代医学,2011,17(24):150.
- [43]李建军,樊星,马静潇.山药药用研究概述[J].生物学教学,2017,42(10):4-6.
- [44]赵明宇.枸杞子的药理作用及临床应用研究[J].北方医药,2018,15(4):156.
- [45]李鹏飞,苗明三.熟地黄的现代研究及应用现状分析[J].中医学报,2014,29(2):252-254.
- [46]欧阳军.痛经的药膳食疗方[J].药膳食疗,1996,06(10):36.
- [47]牛国平.痛经的药膳食疗[J].女性保健大观,1999:5(2)7.
- [48]马永全,于新,黄小红.海蜇的药用与食用价值研究进展[J].广东农业医学,2009(9):153-156.
- [49]蔡健.荸荠的营养保健和加工利用[J].中国食物与营养,2005(2):40-42.
- [50]郭宝云.“杂合以治”阳虚体质高职女生月经不调92疗效观察[J].福建中医药大学学报,2014,24(5):61-62.
- [51]张明.百病食疗大全[M].天津,天津科学技术出版社,2014:227.
- [52]王玉凤,李凤,赵军.论《中医药膳学》中药食两用中药应用误区与合理应用[J].梁宁中医药大学学报,2014,5(16):88-89.
- [53]施洪飞,方泓.中医食疗学[M].北京,中国中医药出版社,2016:177.
- [54]张雅琪,陈家宝,梁宁.壮药鸡血藤药理作用及临床应用研究进展[J].亚太传统医药,2018,14(5):23-26.

- [55]王连珍,王静芳,刘欣.食疗在痛经护理中的作用[J].内蒙古医学杂志,2009,41(8):194.
- [56]杨志欣,孟永海,王秋红.吴茱萸药理作用及其物质基础研究概况[J].2011,29(11):2415-2417.
- [57]南京中医药大学.中药大辞典[M].上海,上海科学技术出版社,2006.
- [58]施洪飞,方泓.中医食疗学[M].北京,中国中医药出版社,2016:178.
- [59]金益,尚尔鑫,叶亮等.当归系列药对的中医应用数据分析[J].中国实验方剂学杂志,2016,22(1):194-199.
- [60]陈琦.食疗方法防治痛经[J].中国民间疗法,2010,18(8):77.
- [61]施洪飞,方泓.中医食疗学[M].北京,中国中医药出版社,2016:178.
- [62]史锁方.妇科病调养食方[M].南京,江苏科学技术出版社,2008:27.
- [63]林慧,梅全喜.韭菜药用价值的研究进展[J].今日医药,2013,23(10):702-704.
- [64]朱欢,范志刚.羊的药用价值[J].新疆畜牧业,2002(3):43.
- [65]张明.百病食疗大全[M].天津,天津科学技术出版社,2014:1027.
- [66]张明.百病食疗大全[M].天津,天津科学技术出版社,2014:225.
- [67]史锁方.妇科病调养食方[M].南京,江苏科学技术出版社,2008:13.
- [68]苏冠群,李秀兰.妇科病自诊自疗与调理[M].北京,中医古籍出版社,2007:77.
- [69]曾正渝,兰作平.肉桂的研究现状及应用进展[J].现代医药卫生,2007(01):59-60.
- [70]史锁方.妇科病调养食方[M].南京,江苏科学技术出版社,2008:14.
- [71]李峰,王宁.治疗月经不调偏方[J].中国民间疗法,2015,23(11):50.
- [72]彭细果.浅谈痛经的饮食调护[J].湖南中医杂志,2010,26(3):98-99.
- [73]于辉.痛经奇效食疗方十二则[J].饮食疗法中国民间疗法,2008,10:61.
- [74]苏冠群,李秀兰.妇科病自诊自疗与调理[M].北京,中医古籍出版社,2007:77.
- [75]苏冠群,李秀兰.妇科病自诊自疗与调理[M].北京,中医古籍出版社,2007:76.
- [76]史锁方.妇科病调养食方[M].南京,江苏科学技术出版社,2008:4.
- [77]张明.百病食疗大全[M].天津,天津科学技术出版社,2014:226.
- [78]施洪飞,方泓.中医食疗学[M].北京,中国中医药出版社,2016:178.
- [79]姚嵩梅,王洪,潘多.中医养生药膳与食疗全书[M].长春,吉林科学技术出版社,2011:202.
- [80]赵鹤松.痛经的食疗与药膳[J].农家科技,1997:11.
- [81]于晓棠.山楂能治血瘀型痛经[J].中国临床医生,2004(32)4:25.
- [82]王巾,虎峻瑞,张春燕等.原发性痛经的中医养生保健研究进[J].亚太传统医药,2010,6(5):139-140.
- [83]孙必强.原发性痛经的中医辨证食疗[J].当代医学,2011,17(24):150.
- [84]金陵.痛经食疗方[N].健康报,20030529.
- [85]施洪飞,方泓.中医食疗学[M].北京,中国中医药出版社,2016:177.
- [86]施洪飞,方泓.中医食疗学[M].北京,中国中医药出版社,2016:177.

- [87]姚嵩梅,王洪,潘多.中医养生药膳与食疗全书[M].长春,吉林科学技术出版社,2011:205.
- [88]赵鹤松.痛经的食疗与药膳[J].农家科技,1997:11.
- [89]欧阳军.痛经的药膳食疗方[J].食品科技,1996,6(36):37.
- [90]孙必强.原发性痛经的中医辨证食疗[J].当代医学,2011,17(24):150.
- [91]施洪飞,方泓.中医食疗学[M].北京,中国中医药出版社,2016:178.
- [92]张明.百病食疗大全[M].天津,天津科学技术出版社,2014:226.
- [93]庄乾竹.山楂食疗功效多[N].健康时报,2005-11-03(005).
- [94]孙必强.原发性痛经的中医辨证食疗[J].当代医学,2011,17(24):150.
- [95]施洪飞,方泓.中医食疗学[M].北京,中国中医药出版社,2016:178.
- [96]欧阳军.痛经的药膳食疗方[J].药膳食疗,1996,06(10):36.
- [97]施洪飞,方泓.中医食疗学[M].北京,中国中医药出版社,2016:178.
- [98]史锁方.妇科病调养食方[M].南京,江苏科学技术出版社,2008:8.
- [99]彭细果.浅谈痛经的饮食调护[J].湖南中医杂志,2010,26(3):98-99.
- [100]王耀光.“肝肾同源”论探[J].中医杂志,2005,49(1):5-7.
- [101]杨月欣,张环美.《中国居民膳食指南(2016)》简介[J].营养学报,2016,38(3):209-217.
- [102]王立,段维,钱海峰等.糙米食品研究现状与发展趋势[J].食品与发酵工艺,2016,42(2):236-243.
- [103]Marti A,Seetharaman K,Pagani M A.Rice-based pasta:A comparison between conventional pasta-making and extrusion-cooking[J].Journal of Cereal Science,2010,52(3):404-409.
- [104]秦琦,张英蕾,张守文.黑豆的营养保健价值及研究进展[J].中国食品添加剂,2016,(7):145-150.
- [105]苏桂云,刘国通.核桃仁的功效[J].首都食品与医药,2015(11):58-58.
- [106]张瑞菊,孙强,张洪坤.板栗的营养、生产现状及前景展望[J].山东商业职业技术学院学报,2014,14(4):106-107.
- [107]王思齐,王满元,关怀.淡豆豉的本草考证[J].中国现代中药,2018,20(4):473-478.
- [108]蔡琨,田维毅,韩洁等.中药淡豆豉高效发酵菌株的筛选[J].内蒙古中医药,2010,32(24):51,57.
- [109]吴芳彤,肖贵平.莲子的营养保健价值及其开发应用[J].亚热带农业研究,2012,8(4):275-278.
- [110]宋高翔,张艳,陶宇,等.芝麻生理功效研究综述[J].粮食与食品工业,2017(3).
- [111]时侠清,董三白,胡莉.芝麻的营养价值与食疗[J].安徽科技学院学报,1993,7(3):36-38.
- [112]徐灵胎.大枣[J].光明中医,2014,29(10):2170.
- [113]于晓棠.山楂能治血瘀型痛经[J].中国临床医生,2004(32)4:25.

- [114]王坦, 苗明三, 苗艳艳. 山楂的现代研究特点分析[J]. 中医学报, 2015, 204(30):708-710.
- [115]赵敏, 聂晶. 试论威灵仙功用[J]. 中国中医基础医学杂志, 2017, 23(1):119-120.
- [116]苏国辉, 米雪松. 中药材枸杞子药食同源的机理[J]. 生命科学, 2015, 27(8):708-710.
- [117]倪莉, 吕旭聪, 黄志清等. 黄酒的生理功效及其生理活性物质研究进展[J]. 中国食品学报, 2012, 12(3):1-6.

致谢

三年的硕士研究生的学习生活即将结束，回忆过往，有成功的喜悦，也有失败的伤感，但终究迎来会也一笑。值此论文答辩的机会，我谨向所有关心、爱护、帮助我的人们表示最诚挚的感谢与最美好的祝愿。

本论文是在导师刘桂兰的悉心指导之下完成的。三年来，导师渊博的专业知识，严谨的治学态度，精益求精的工作作风，诲人不倦的高尚师德，高尚的人格魅力对我影响深远。本论文从选题、文献搜集、汇总整理到最终完成，几易其稿，每一步都是在导师的指导下完成的，花费了导师无数的时间，倾注了导师大量的心血，在此我向我的导师刘桂兰教授表示深切的谢意。

感谢黑龙江省中医药科学院研究生科的付老师与班老师，感谢你们在我生活中寄予的重大帮助，感谢你们对我的悉心提点。

感谢家人、朋友在我求学生涯中给予我无微不至的关怀和照顾，一如既往地支持我、鼓励我。

最后，本人再次向指导、帮助和关照我所有的人表示非常感谢！

攻读硕士学位期间发表的论文

董欣,刘桂兰.探讨中医药治疗多囊卵巢综合征的临床观察[J],健康世界,2018,26(25):195.

个人简历

姓 名：	董欣	性 别：	女
出生年月：	19921005	民 族：	汉族
英 语：	四级	计 算 机：	国家二级
专 业：	中西医结合临床		
学习经历：	2011 年 9 月—2016 年 6 月 黑龙江中医药大学 获得学士学位		
	2016 年 9 月—2019 年 6 月 黑龙江省中医药科学院 获得硕士学位		