



学校代码: 87801

学 号: 2014036

黑龙江省中医药科学院

硕 士 学 位 论 文

妊娠恶阻的中医食疗探讨

**STUDY ON THE TREATMENT OF TRADITIONAL CHINESE
MEDICINE WITH HAMPERED PREGNANCY**

专 业: 中西医结合临床

研究生: 穆琳娜

导 师: 刘桂兰 教 授

二〇一七年五月

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：穆付娜

日期：2017年07月06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：穆付娜

日期：2017年7月06日

导师签名：孙晓红

日期：2017年07月06日

目录

缩略语表.....	I
中文摘要.....	II
Abstract.....	III
前言.....	1
妊娠恶阻食疗溯源.....	2
1 萌芽阶段（夏—春秋）	2
2 奠基时期（战国—汉）	2
3 形成时期（晋—唐）	3
4 全面发展时期（宋—清）	3
5 近现代发展状况.....	5
食疗防治妊娠恶阻的临床应用.....	6
1 妊娠恶阻的膳食原则.....	6
1.1 遵循食物的“四气五味”	6
1.2 辨证配餐.....	6
1.3 饮食禁忌.....	7
2 膳食种类选择.....	7
2.1 工艺特点.....	7
2.2 烹饪的形态.....	8
3 妊娠恶阻食疗原料备览.....	8
3.1 粮食类.....	8
3.2 水果类.....	9
3.3 蔬菜类.....	11
3.4 禽畜类.....	13
3.5 水产类.....	13
3.6 调味品类.....	14
3.7 药食同源类.....	15
3.8 中草药类.....	17
4 妊娠恶阻辨证施食.....	18
4.1 脾胃虚弱.....	18

4.2 肝胃不和.....	20
4.3 痰湿阻滞.....	22
4.4 气阴两虚.....	25
5 妊娠恶阻一周食谱.....	28
讨论.....	29
1 食疗防治妊娠恶阻，注重营养分配.....	29
1.1 妊娠恶阻早期膳食原则.....	29
1.2 妊娠恶阻中、末期膳食原则.....	29
1.3 妊娠期膳食营养素参考摄入量.....	30
1.4 含营养素食物列举.....	30
1.5 妊娠早期一日食谱及营养举例.....	31
1.6 妊娠中期一日食谱及营养举例.....	32
1.7 妊娠晚期一日食谱及营养举例.....	33
2 食疗防治妊娠恶阻，遵循因人制宜.....	34
2.1 气虚体质者的饮食调养.....	34
2.2 阳虚体质者的饮食调养.....	35
2.3 阴虚体质者的饮食调养.....	35
2.4 血虚体质者的饮食调养.....	36
3 妊娠恶阻重症（妊娠剧吐）的防治与调护.....	37
3.1 常规治疗.....	37
3.2 食疗法.....	38
4 妊娠剧吐不同时期食谱举例.....	41
5 不足与展望.....	42
结语.....	43
参考文献.....	44
致谢.....	45
原创性声明.....	46
个人简历.....	47

缩略语表

英文简称	英文全称	中文全称
DT	diet therapy	食疗
HG	hyperemesis gravidarum	妊娠剧吐
NVP	nausea and vomiting of pregnancy	早孕反应
PR	pregnancy resistance	妊娠恶阻

中文摘要

妊娠早期，出现严重恶心呕吐，头晕厌食，甚则食入即吐者，称为“妊娠恶阻”。妊娠恶阻并不等同于早孕反应（nausea and vomiting of pregnancy,NVP），西医学中的妊娠剧吐（hyperemesis gravidarum,HG）可属本病范畴，据资料统计其发生率为 0.35%~0.47%，多见于年轻初孕妇。妊娠恶阻反复发作的特点不仅不同程度的危害患者的身心健康，且严重者亦可影响到孩子的智力发育。

本研究在中医学理论的指导下,通过收集整理历代中医文献，从膳食疗法角度出发，探索其理论依据，为临床妊娠恶阻中医食疗提供理论依据。

全文包括以下几个方面：

第一部分：搜集整理关于妊娠恶阻中医食疗的文献，对古代及现代妊娠恶阻食疗法应用在临床方面的归纳、整理、研究。

第二部分：论述食疗治疗妊娠恶阻的临床应用，包括恶阻的食疗原则，各类适宜食物总结，探讨膳食的功效及种类的选择。

第三部分：结合个人体质、恶阻发展阶段（恶阻重症）、现代营养学方面，讨论食疗在妊娠恶阻中的应用注意原则。

关键词：妊娠恶阻

膳食

防治

Abstract

Early pregnancy, severe nausea and vomiting, dizziness, anorexia, and even those who ingest, that is, "pregnancy resistance." Pregnancy resistance is not equivalent to early pregnancy response (nausea and vomiting of pregnancy, NVP), Western medicine hyperemesis gravidarum (HG) may belong to this disease category, according to statistics, the incidence of 0.35% to 0.47% , More common in young pregnant women. Pregnant malignancy recurrent features not only different degrees of harm to the physical and mental health of patients, and severe cases can also affect the child's intellectual development.

Under the guidance of the theory of traditional Chinese medicine, this study explores the theoretical basis of the traditional Chinese medicine literature from the perspective of dietary therapy, and provides the theoretical basis for the clinical treatment of cancer.

The full text includes the following:

The first part: collecting and collating the literature on the treatment of diabetes mellitus in pregnancy, the ancient and modern pregnancy, the application of anti-feather disease in the clinical aspects of induction, collation, research

The second part: discusses the clinical application of therapeutic treatment of pregnancy and malignancy, including the principle of malodorous diet, all kinds of suitable food summary, to explore the choice of dietary categories.

Keywords: Pregnancy resistance

Diet

Treatment

前言

妊娠恶阻指妊娠期间出现恶心呕吐、头晕厌食,甚至食入即吐者,即称为“妊娠恶阻”^{【1】},隋代巢元方《诸病源候论·恶阻候》首次提出恶阻病名,亦称为“子病”、“病儿”、“阻病”等。西医认为其与妊娠相关激素如 HCG、雌激素、孕激素等急剧增加有关,妊娠恶阻在怀孕妇女中的发病率约为 0.35% ~0.47%^{【2】}。

有关于恶阻的病名,首次提出见于隋代巢元方《诸病源候论·恶阻候》。妊娠恶阻亦名子病、阻病、病儿、病阻、病隔、选饭、恶子、恶字、恶食、妊娠呕吐等。历代医书都有记载关于“恶阻”的症状,有“择食”、“嗜酸”、“呕逆”等。《冯氏锦囊秘录·女科精要》:“怀妊受物,乃肝一脏之虚,其肝气止能生胎,无别用也,若血少不能荣其肝,则肝虚,故爱酸物”^{【3】}。清朝医家阎纯玺在其《胎产心法·恶阻论》写到:“盖阴阳交合,受胎于肾,生化于肝,二脏皆供给于胎,则肝肾不足,故喜食酸咸以自救也。”由此可知妊娠期妇女恶阻不同于常人的恶阻,其有喜酸、咸等饮食偏好。

目前现代医学大多认为妊娠恶阻与孕期相关激素如 HCG、雌激素、孕激素等急剧增加有关,主要采用补液、能量支持治疗等,无特异治疗方法,效果不佳,容易复发,对母儿有不良影响。祖国医学在妊娠恶阻的治疗上具有丰富的经验,各代医家都对之深入研究,尤其在膳食疗法方面极具特色,从各代医书中所记载的食疗经验理论可见一斑。虽然祖国医学在妊娠恶阻的治疗上具有丰富的经验,各代医家在膳食疗法方面极具特色,都有独特的食疗经验理论,但对历代文献中妊娠恶阻膳食疗法的理论缺乏系统的整理。且目前人们对妇女妊娠期食物和保健药物选择和使用不当,易导致母体营养不平衡,发生妊娠期疾病等,甚至影响到胎儿的健康发育。因此,积极开展中医治疗恶阻的食疗探讨具有重要的现实意义。

妊娠恶阻食疗溯源

妊娠恶阻是妇女妊娠 6 周—12 周左右, 表现为厌食, 恶心呕吐, 恶闻食气, 或食人即吐, 体倦懈怠, 嗜食酸咸等, 是妊娠早期的常见现象^[4]。在中医古籍文献中又被称为“恶食”、“恶子”、“阻病”、“子病”、“病食”、“病儿”等。与药物治疗法一样, 妊娠恶阻食疗同样具有悠久的历史、丰富的内容。

1 萌芽阶段（夏—春秋）

祖国医学自古以来就有“医食同源”理论。这一理论认为许多食物既是食物也能当做药物用来治疗疾病, 表明了医药与饮食同属一个起源。《淮南子·修务训》有“神农尝百草之滋味, 水之甘苦, 令民之所避就, 当此之时, 一日而遇七十毒。”^[5]把天然物区分——食物、药物和毒物。逐步认识了一些动、植物既可饱肤充肌, 又能减少疾病。《周礼·天官》中记载: “食医、疾医、疡医、兽医”, 其中食医负责“掌和王之六食、六饮、六膳、六肴、百酱、八珍之齐”, 由此可知在周王朝膳食疗法已经存在, 而王宫中把“食医”列于众医之首, 又说明了当时对膳食疗法的重视。长沙马王堆出土的医药书籍众多, 其中成书约为春秋战国时期的帛书《却谷食气》、《导引图》、《养生方》、《杂疗方》等, 书中所载养生方法多数可以“食治之”或“以食养”, 不难看出“药食同源”理论已初见端倪。

2 奠基时期（战国—汉）

随着封建王朝的建立和发展, 膳食疗法的知识经过长期的实践积累, 逐渐向有体系的理论阶段过渡。《黄帝内经》最早提出了食养概念, 并提出了完整的食养理论和指导原则。其言: “谷肉果菜, 食养尽之, 无使过之, 伤其正也”, 其中“食养”就是指用食物“保养身体”的意思; “凡欲诊病, 必问饮食居处”则说明饮食起居与健康及疾病的关系非常密切, 对诊治疾病具有重要意义; “药以祛之, 食以随之”则说明了在疾病的治疗过程中, 饮食得当具有很好的辅助作用; 这些充分体现出了《黄帝内经》对先秦以前的食疗实践知识全面而系统地总结, 提出了系统的食疗理论, 并指导着临床实践。而汉·张仲景在《金匮要略·妇人妊娠病脉证并治》中有: “妇人得平脉, 阴脉小弱, 其人渴, 不能食, 无寒热, 名妊娠, 桂枝汤主之”的记载, 说明张仲景时期对妊娠早期妇女所特有的乏力嗜睡、食欲不振、食欲异常、恶心等早孕反应已有所认识, 并对其中表现较重者采用调和阴阳的桂枝汤治疗^[6]。桂枝汤中, 桂枝、大枣、姜这几味药全是日常食物, “服已须臾, 啜热稀粥一升余, 以助药力”^[7], 服完汤药后再喝热稀粥以助药力, 体现出了桂枝汤已是较为典型食疗药膳方剂。

3 形成时期（晋—唐）

在前一阶段的膳食疗法理论的指导下，经过不断的实践探索，为食疗学这门独特学科的正式形成奠定了基础。东晋葛洪的《肘后备急方》中应用了很多，如“治卒干呕不息方...一方生姜汁，服一升”，又如“治人忽恶心不已方...又方，但多嚼豆蔻子，及咬槟榔，亦佳”，说明其应用食疗药膳在呕吐方面进行治疗。南北朝陶弘景的《本草经集论》首次按照药物的自然属性及其治疗属性进行分类，其中有食物 100 多种，如蟹、鱼、猪、枣、麦、豆等，并提出了食物禁忌、相克等观点，如“鳖目凹者不可食”，“生鱼目赤不可做”。隋代巢元方《诸病源候论·恶阻候》详细描绘出了妇女妊娠期的症状表现胸闷，头晕，四肢乏力，闻之食物即吐，嗜睡，喜食咸酸的食物，并认为其主要原因是妇女妊娠期素体虚弱，水湿停聚，脏腑之气宣降。唐代著名的医药学家孙思邈有《备急千金要方》和《千金翼方》，后人合称为《千金方》。其中《备急千金要方》专设“食治”一卷，意味着食疗学已经成为一门独立的学问。书中有“上工治未病”之说，“谓其医者，先晓病源，知其所犯，先以食疗，不瘥，然后命药，十去其九。故善养生者，谨先行之。摄生之法，岂不为有裕矣”，在一些慢性疾病、孕妇和小儿等特殊患者的临床应用中，食养食疗易于被患者接受，能够调理脾胃，生化气血，发挥了重要的治疗作用。著名医学家孟诜的《食疗本草》集古代食疗之大成，是当今现存最早的食疗专著。其中记载了许多妊娠期间病证的食疗材料及药膳，其中妊娠食物复方 3 首，妊娠呕吐方 1 首^[8]。唐昝殷在《食医心鉴》这一著作中以食物复方为主，共列十五类食物复方，列方 211 首，在介绍每类食物复方时都有一些对所治疗疾病的论述，然后再具体介绍食疗处方^[9]。其中粥方最多，共有 46 首，如茶粥、肉粥、鱼粥、药粥、动物内脏粥等。第 27 卷为妊娠病食治方篇，共有食物复方 12 首如糯米阿胶粥，功能养血补虚，止血安胎。丹鸡索饼主胎漏下血，心烦口干。地黄粥主治初产腹中瘀血，及瘀血结痛，虚损无力。竹沥粥主治妊娠烦闷等。其中妊娠呕吐方 2 首，鲤鱼汤、羊肉索饼。这一时期的关于食疗论著很多，主要还有南唐陈士良著《食性本草》、王焘的《外台秘要》等。

4 全面发展时期（宋—清）

宋元以后，食疗药膳理论已渐趋成熟，妊娠保健的思想逐渐形成完整的体系。宋王朝组织编纂的第一部理论联系实际大型方书《太平圣惠方》中有“夫食能排邪而安五脏腑，精神爽志以资气血，若能用食平疴，适情遣疾者，可谓上工矣”^[10]，表明了食物也能像药物一样治疗疾病，且食物与人们之间的关系更为密切，而能用食物治病

的医生是为“上工”。这部医学巨著广泛收集宋代以前的医药方书及民间验方，内容丰富，书中专设“食治门”，其中食治妊娠诸病方中治疗胎气上逆恶阻方4首，主要以加入药物的食治复方为主。同样专设“食治门”的《圣济总录》，成书于宋政和年间，详述了各病的食治方法^[11]，其中妊娠呕吐方5首，鸡方（黄雌鸡）、半夏拨刀方、山芋面方、木瓜面方、麦门冬粥。齐仲甫在《女科百问·第五十四问妇人居经之后心中愤闷不欲执作恶闻食气》中写到：“妊娠心中愤闷头运，四肢烦痛，懈堕不欲执作，恶闻食气，欲啖咸酸果实，多睡少起者，世云恶食，又云恶字，是也...此由妇人元本虚羸，血气不足，肾气又弱，兼当风饮冷太过，心下有痰水，水渍于脏，故心烦愤闷，气挟而呕吐也，挟风则头目运，此名恶阻”，表明这一时期对妊娠恶阻已有很深的认识，并有“竹茹汤”、“茯苓丸”等方剂对症治疗。其中茯苓丸“温米饮空心送下”，则体现出在妊娠恶阻的治疗过程中非常注重运用“医食同源”这一思想。元忽思慧《饮膳正要》是一部较为完整的中医营养学专著，全书重视药物与食物的滋补和治疗价值，有食疗诸病方65首^[12]，其中妊娠恶阻方如椒面羹、荜拔粥等。并对妊娠食忌，乳母食忌，饮酒禁忌等均有深入的研究。明清时期，中医食疗药膳理论全面发展，中医食疗论述更加通俗易懂，内容也更加丰富多彩。伴随着中医妊娠保健思想的发展，妊娠恶阻防治在很多食疗专著及重大方书中都有体现。明卢和《食物本草》采用文图对照的书法绘画形式，形象的展示出本草的食药两用价值^[13]。明万全《万氏妇人科·胎前章》指出：“肥人专主治痰，半夏茯苓汤主之，即二陈加砂仁也……瘦人兼痰兼热治之，人参橘皮汤主之”，继承了张仲景的辨证论治的精神，提出了根据妇人胖瘦以及体质的不同情况分别治疗。伟大的医药学家李时珍对本草学进行了全面的整理和总结，编成《本草纲目》，他指出：“饮资于水，食资于土，饮食者，人之命脉也，而营卫赖之”，着重介绍了食物的重要性，将其纳入本草中，并列举了大量的食疗药膳方剂。如《卷二十六葱》中记载：“感冒风寒初起，即用葱白一握，淡豆豉半合，泡汤服之，取汗”，体现出了李氏采用辛温发散的食物治疗风寒感冒。书中对妊娠期饮食及饮食禁忌等均进行了深入的研究^[14]。明·张景岳《景岳全书·妇人规胎孕类》记载：“妊娠之妇，每多恶心呕吐，胀满不食，巢氏《病源》谓之恶阻。此证惟胃气弱而兼滞者多有之……然亦有虚实不同，所当辨而治之。到了清代，随着政治、经济、社会、饮食文化水平及本草学的发展，医家花费更多的时间和精力在研究和整理过去食疗本草文献，本草学著作在数量和内容上都有新的发展，如赵学敏《本

草纲目拾遗》、吴其溶《植物名实图考》、汪昂《本草备要》、吴仪洛《本草从新》等^{【14】}。

5 近现代发展状况

随着社会的进步和发展，现代中医药工作者依据“医食同源”的原理，运用中医理论辩证施治，食疗学得到快速发展。彭铭泉先生以发掘祖国食疗药膳遗产的高度和冷静严谨的科学态度，广集历代药膳方剂编著了我国第一部《中国药膳大全》。1983年钱伯文、孟仲法先生为首的三十多位专家学者编纂了《中医食疗学》，第一次提出了“中国食疗学”这一名词，认为中国食疗学是研究中国传统食疗、食养的理论 and 经验，并加以整理和提高，使之与现代营养学治疗学和营养卫生学相结合的一门医疗保健方面的实用科学，为中国食疗学奠定了坚实的理论基础。梁建辉编著的《饮食疗法》是多方搜集、发掘和整理出的400多种食疗方集结而成。该书散发着浓郁地方特色，如沙参冬虫草炖龟肉补肺益肾、北芪煲南蛇肉祛风舒筋、西番米糖水健脾暖胃等^{【15】}。1988年窦国祥联络二十位专家教授协作，编著《中华食物疗法大全》，当中详细列举了内科、外科、儿科、妇产科等各科食疗方，内容广泛充实，中西医结合，实用性强。之后不乏有学者继续深入和研究编纂食疗专著，如夏国京的《水果营养与健康》中妊娠恶阻方如蜜汁西红柿木瓜、生姜韭菜生菜汁、梅干菜瘦猪肉等^{【16】}。叶强编著的《药粥妙用治百病》中治疗妊娠恶阻的方如桂枝粥、蔗姜二汁粥、姜汁砂仁粥、姜汁梅花粥等^{【17】}。赵忠章的《百病饮食指南》，妊娠恶阻方如牛奶生姜饮、砂仁藕粉、橘皮生姜饮、鲫鱼蒸砂仁等。李永来的《中华食疗大全》中妊娠恶阻方如伏龙肝生姜鸡肉汤、生姜乌梅饮、人参干姜半夏汤、砂仁米粥、沙参粳米粥等^{【18】}。

食疗防治妊娠恶阻的临床应用

1 妊娠恶阻的膳食原则

1.1 遵循食物的“四气五味”

四气即寒、凉、温、热四种不同的性质，也称之为四性。寒热偏性不明显的称之为平性。寒凉与温热是两类绝对不同的食性，寒与凉，热与温仅仅是区别其程度的差异^{【20】}。食物的四气是从食物作用于人体所发生的反应中概括出来的，寒、热、温、凉“四气”，是与病性的寒、热、温、凉相对而言，它反应了食物能对人体阴阳盛衰、寒热变化等方面产生不同的作用。寒与凉，温与热虽然程度上有所不同，因其属性一致，故在功效上有一定的共同点：即寒凉物食用后能起到清热、泻火甚或解毒的作用，而温热物食用后能起到温里散寒，温经通络等作用。

五味，其产生是指药物和食物的真实味道的反应。五味理论是在药物和食物功效的基础上所做出的高度概括。五味是最基本五种滋味，即辛、甘、酸、苦、咸五种^{【21】}。食物同药物一样，五味不同对人体也具有不同的作用。

辛味能散、能行，具有发散、行气的作用，如用茴香、生姜、八角等，开胃止呕。又如用姜汁炒糯米治疗脾胃虚弱型，取姜汁之辛味，求其温中止呕之功效；再如砂仁蒸鲫鱼，其中砂仁味辛，化湿开胃，理气安胎，配鲫鱼健脾和胃，用于湿阻中阻，食欲不振型妊娠恶阻；甘味具有补益、缓和等作用，多用于虚证等。如大枣、橘子、枸杞子等，一般具有滋补、和中的功效。酸味具有收敛、固涩作用。如柚子、乌梅等，多用于治疗肝胃不和型，又如生姜乌梅饮，取乌梅之酸性，清肝和胃，降逆止呕；苦味具有泻火、燥湿等作用。如苦瓜味苦性寒，取其清泄之功效，达到清热解毒的作用；咸具有软坚散结、润下的作用，在食疗方中，多为海产品及某些肉类。

1.2 辨证配餐

妊娠恶阻与饮食密切相关，饮食不当甚至会加重病情，而妊娠恶阻的中医药膳食疗原则是止呕保胎。因此，必须结合临床表现，辨证分型，制定出科学而又切实可行的食疗方案。结合古、近代医家的观点可将妊娠恶阻的病因病机归纳为以下四种分型：

（1）脾胃虚弱；（2）肝胃不和；（3）痰湿阻滞；（4）气阴两虚。对于证属脾胃虚弱型，应给予健脾和胃，降逆止呕的膳食，如姜汁炒糯米（《百病食疗大全》）、豆蔻生姜肉片（《妇科病食疗与宜忌手册》）等；如证属肝胃不和型，又当清肝和胃，降逆止呕，可予芫荽鱼片汤（《妇科病食疗与宜忌手册》）、生姜乌梅饮（《中华养生药膳大全（珍藏本）》）等；如证属痰湿中阻型，治当重在化痰除湿，降逆止呕。以砂仁，藿香，豆

蔻为主的膳食必不可少,如砂仁蒸鲫鱼(《百病食疗大全》)、香蔻二豆汤(《中医食疗》);若证见气阴两虚型,宜选用益气养阴,和胃止呕的膳食。食疗方:山药半夏粥(《中华养生药膳大全(珍藏本)》)、鲜芦根粥(《中华养生药膳大全(珍藏本)》)。保胎之要为养血顺气,血有余,则子得血而易长;气得顺,则中气舒,母气旺,子气亦旺。清·亟斋居士在《达生篇》中记载了在妇女妊娠早期,应选择清淡爽口、容易消化的食物^[22],如粳米,莲藕,芹菜,山药等。少食油腻、辛辣、刺激性、产气的食物,禁忌用对胎儿有致畸作用的药物饮食。

1.3 饮食禁忌

妇女妊娠期间的饮食禁忌在历代都非常受重视,相关中医文献中对其禁忌论述颇多。孙思邈在《千金要方》中认为妇女妊娠期,母子一体,若孕妇得病势必会影响到胎儿,所以孕妇饮食必须注意,其饮食是否得当与胎儿的健康发育密切相关;明代著名医家万全在所著《万氏妇人科》中也着重强调了饮食不当对孕妇及胎儿的不利影响。

《证类本草》中指出妇女妊娠期要少吃寒凉的食物,因为寒凉之物容易伤及脾胃,影响气血运行。《医心方》引《产经》“妊妇禁食法”云:“女人胎任时,多食咸,胎闭塞”、“妊娠多食辛,胎精魂不守”,指出妇女妊娠期食用过多辛辣燥腥的食物会影响到腹中胎儿的正常发育。《胎产指南·种子章·难产七因》认为过食肥甘厚味可致胎儿过大最终影响分娩,所以历代医家在认为孕妇宜清淡饮食,更有甚者认为孕妇的食物烹饪不放油盐,最好直接清水蒸煮。

2 膳食种类选择

膳食种类按照食物烹饪方式分,主要包括:炖、焖、蒸、煮、炒、炸等;按照工艺特点分可分为:汤汁,茶饮,粥,羹,饭,菜肴等;按照烹饪的形态又分为:普通膳食,软食,半流食,流食。

2.1 工艺特点

(1) 汤汁 主要指食物或药物通过煎煮或者浸泡所得到的汤液,以及新鲜植物果实、根、茎及枝叶经捣烂、压榨得到的汁液。如《丹溪心法》中载以韭菜汁、牛乳、生姜汁和匀治翻胃;《食医心鉴》鲤鱼汤用于妊娠胎动,呕吐不下食。

(2) 茶饮 指用沸水冲泡含茶或者其他药物或食物作为原料的制品的古老剂型。

(3) 粥 又称为糜,是以稻米、小米、玉米、小麦及豆类等粮食煮成的稠糊的食物。在此基础上加入一些保健和医疗作用的一些食物或药材,即是药膳粥的来源。如

《饮膳正要》治脾胃虚弱，妨闷不能食的苳拔粥，《飲饌服食箋》治反胃呃逆的门冬粥等。

(4) 羹 用肉类或菜蔬等制成的带浓汁的食物。亦可加面做成面羹，加药做成药羹。《齐民要术》便载录了肉羹鱼羹菜羹 29 种。如《饮膳正要》中妊娠期妇女脾胃虚弱，寒湿内生，呕逆剧烈不能饮食的给予椒面羹加以治疗。

(5) 饭 即是我们平常称的主食，是指用稻米、小麦等谷类煮熟的食物。按照煮、蒸、烙、烤等制作方法加工成米饭、面条、饼、馒头等多种形态。将具有治疗、保健作用的平性药物添加其中就形成了保健药膳。《圣济总录》治疗妊娠呃逆，头痛食物不下施以山芋面。

(6) 菜肴 菜常以蔬菜烹调而成，肴则是荤的意思，以肉类为原料制成。菜肴的制作工艺多种多样，有煎、炸、炖、炒等。作为食疗用的菜肴中往往加入一些或用作作料，如小茴香、花椒、生姜等，或投入汤汁中慢炖入食材中，入枸杞、人参、陈皮等。

2.2 烹饪的形态

普通膳食 基本与正常饮食相同，饮食中热能及各种营养素种类齐全，相互间比例恰当，以满足机体所需。可相应的增加副食，弥补主食中存在的营养缺陷，增加食欲。但妊娠期宜尽量少食辛辣、油大及刺激性大的食物。

软食 即软而烂的食物，介于正常饭菜与半流质之间。做法上有别于普通膳食，需将食材切碎煮烂，使之便于咀嚼，易于消化。在营养成分上是等同于普通膳食的。

半流食 是一种半流质状态的食物，较软食更容易咀嚼和消化，纤维素含量少，营养丰富的食物。进行半流质饮食时宜少量多餐，每天可进食 5~6 次，以减轻病人消化器官的负担。

流食 是含渣滓极少的清流质膳食，易于消化吸收、咀嚼和吞咽。服用原则应少食多餐，可每隔 2~3 小时进一次餐，每天进餐 5~6 次。但其营养含量低，不宜长期食用。

3 妊娠恶阻食疗原料备览

3.1 粮食类

五谷，是古代对五种主要粮食作物的概称。指稻、黍（高粱）、稷（谷子）、麦、菽（豆类）。现已统称为粮食作物。大多数味甘，性平。具有补益脏腑、健脾养胃的功效。人体所需的热能和蛋白质，大部分都要来源于粮食供给，《黄帝内经素问·藏

气法时论》谈到五谷，指出：“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。”可见，五谷有五味，为五脏提供所需。临床应用中常根据八纲辨证选择属性不同的食物。

3.1.1 粳米《本草纲目》

性味归经：味甘苦，平，无毒。入脾、胃经。功能主治：主益气，止烦，止泄，和胃气，长肌肉。《随息居饮食谱》：粳米甘平，宜煮粥食。至病人、产妇粥养最宜，以其较粳为柔，而较糯不粘也。现代医学认为粳米含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素、各种有机酸、葡萄糖、麦芽糖、多糖等单糖。具有健脾胃、补中益气、养阴生津、除烦止渴、固肠止泻等作用。

3.1.2 大麦《本草纲目》

性味归经：味咸，性温、微寒，无毒。入脾、胃二经。主治：宽胸下气，凉血，消积，进食。现代医学研究表明本品属高纤维食物，具有益气，健脾，和胃调中的功效。其含有尿囊素，可用于胃溃疡。高纤维的特性还能降低胆固醇、血糖及胰岛素的反应，改善肠胃功能。

3.1.3 玉米《本草纲目》

性味归经：味甘，平，无毒。功能调中开胃。现代研究玉米含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、叶酸、谷胱甘肽、 β -胡萝卜素、叶黄素、玉米黄质、硒、维生素E等，具有开胃益智、宁心活血、降压、降血脂等作用。

3.1.4 豌豆《本草纲目》

性味归经：味甘，性平，无毒。治寒热热中，除吐逆，止泄痢下，利小便、腹胀满。现代研究认为豌豆有效活性成分可以促进胃酸分泌，增强胃肠消化功能，从而增加食欲，研究发现其具有抗癌作用，还能提高钙的吸收和积累，并预防心血管疾病。

3.1.5 扁豆《随息居饮食谱》

性味归经：味甘平，有补肺开胃，下气止呕安胎之功效。现代研究表明扁豆含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、食物纤维、维生素B1、B2等。

3.2 水果类

“五果为助”，“助”即辅助、帮助的意思。现代营养学认为，水果多汁、多液，富含碳水化合物、维生素、矿物质及膳食纤维等；此外，水果中含有丰富的有机酸，可以刺激人体消化腺分泌，增进食欲，有助消化。

3.2.1 橘子《饮膳正要》

性味归经：味甘酸，温，无毒。归肺、胃经。功能主治：止呕，下气，利水道，去胸中痞热。治胸膈结气，呕逆，消渴。现代研究橘子含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素 C 等。可用于消化不良，预防心血管疾病和糖尿病等。

3.2.2 柚子《中华本草》

性味归经：甘、酸，寒。归肝、脾、胃经。功能主治：消食，化痰，醒酒。常用来治疗消化不良，食欲不佳，醉酒等。《日华子本草》：治妊孕人食少并口淡，去胃中恶气。现代医学认为其含有丰富的蛋白质、糖类、钙、钾、磷及 B 族维生素、维生素 C 等。并含有胰岛素样成分，有降血糖的作用。

3.2.3 橙子《中华本草》

性味归经：酸、凉。归肺、肝、胃经。功能主治：降逆各胃，理毛宽胸，消癭，醒酒，解鱼蟹毒。主恶心呕吐，胸闷腹胀，癭瘤，醉酒。现代研究本品富含丰富的维生素 C、钙、磷、钾、 β 胡萝卜素、柠檬酸、橙皮苷、醛、醇烯等物质，其含有叶酸，是叶酸摄入量的一个很好来源。橙子有防止心血管疾病，保护胃肠道等作用。被称为“疗疾佳果”。

3.2.4 柠檬

性味归经：味酸性甘凉，归肺，胃经。功能主治：生津止渴，和胃安胎。主胃热伤津，中暑烦渴，食欲不振，脘腹痞胀，肺咳嗽，妊娠呕吐。《食物考》有“浆饮渴廖，能辟暑。孕妇宜食，能安胎”之说。现代研究其含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、柠檬酸、苹果酸、维生素 B1、B2，维生素 C、E 及钙、磷、钾、钠、铁、锌、镁、铜等多种成分。对食欲不振、维生素 C 缺乏症、恶呕烦渴等均有良效。

3.2.5 苹果《随息居饮食谱》

性味归经：味甘，凉。功能主治：润肺悦心，生津开胃，醒酒。常用来治疗口干舌燥，消化不良，呕吐，腹泻，醉酒等。现代研究本品含果酸、酒石酸、枸橼酸、鞣酸、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素 A、B1、B2、维生素 C、D、钙、磷、铁、钾、锌等。其中果酸、纤维素等能吸附胆固醇并使之随粪便排出体外，从而减低血液中胆固醇的含量。钾元素能促进钠盐的排出，有降血压的功能，对高血压病及水肿患者有良好的疗效。

3.2.6 甘蔗《名医别录》

性味归经：味甘、涩、性平，无毒。入肺、胃经。功能主治：下气和中，助脾气，利大肠。可用来止呕吐反胃，宽胸膈。现代研究认为甘蔗含有蔗糖、甘氨酸、乌头酸、

乙醇酸、蛋白质、维生素 B1 及钙、磷、铁等成分。可用于治疗口干舌燥，恶心呕吐，咳嗽，便秘等病症。

3.3 蔬菜类

“五菜为充”，“充”辅助、补充的意思。蔬菜为日常生活的辅食，是对主食的补充，是人们日常饮食不可缺少的重要部分。现代营养学认为，蔬菜不仅能够提供丰富的维生素、矿物质，而且其中含有的大量膳食纤维，其中可溶性膳食纤维具有调节血糖、血脂和改善肠道功能的作用。

3.3.1 茼蒿《千金·食治》

性味归经：味辛，平，无毒。归脾、胃经。功能主治：安心气、和脾胃、消痰饮、利二便。现代研究认为茼蒿含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和胡萝卜素等多种营养成分，有镇咳祛痰、抗肿瘤、抗氧化、护肝、抗菌等作用。

3.3.2 莲藕《本草纲目》

性味归经：味甘、涩、性平。入肝、胃、肺经。功能主治：健脾益胃，消食止泻，养血生肌。现代研究莲藕含大量水分、蛋白质、脂肪、纤维、维生素 C、维生素 E、B 族维生素、钾、磷、钠、镁、钙、铁、淀粉、鞣质。对肺热咳血，呕血等一切血症，慢性胃炎，贫血，妊娠呕吐，过敏性紫癜等均有受益。

3.3.3 芹菜

性味归经：味辛、甘，性凉。归肺、胃，肾、肝经。功能主治：能清热平肝，利小便，止血，健胃。芹菜根还可治反胃呕吐等。现代研究认为芹菜含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种维生素及微量元素等，这些活性成分可以清热祛湿，补脾健胃，清肠通便、润肺止咳、降低血压。

3.3.4 韭菜《本草纲目》

性味归经：味甘、辛，性温。入肝、胃、肾经。功能主治：补肾助阳，温中开胃，行气等。主胸痹，噎膈、反胃、痢疾、诸血症等。《丹溪心法》中载治翻胃：韭菜汁二两，牛乳一盞。上用生姜汁半两，和匀。温服。现代研究认为韭菜含有蛋白质、膳食纤维、维生素 C、多种微量元素、富含维生素 B1。对高血脂、肺结核、胃肠痉挛痛、反胃、噎膈、妊娠恶心呕吐有很好的作用。

3.3.5 西红柿

性味归经：味甘酸，微寒。入胃、脾二经。功效主治：健脾消食，治口渴，食欲不振。现代研究西红柿含胡萝卜素维生素 C、B 及许多微量元素如钙、铁等有治疗食欲不振，健胃消食、生津止渴等作用。

3.3.6 山药《本草纲目》

性味归经：味甘，性平。入肺、脾、肾经。功能主治：益肾气，健脾胃等《圣济总录》载（山芋丸）治脾胃虚弱，不思进饮食：山芋（山药）、白术各一两，人参三分。上三味，捣罗为细末，煮白面糊为丸，如小豆大，每服三十丸，空心食前温米饮下。现代研究山药含有丰富的蛋白质、维生素 C、维生素 E、膳食纤维、钾、磷、镁、钠、钙、碘、铁、薯蓣皂苷。对贫血，慢性胃炎，呃逆，脾虚久泻有很好的作用。

3.3.7 土豆《本草纲目》

性味归经：味甘，性凉，无毒。入胃、大肠经。功能主治：清热解毒，健脾益气，缓急止痛，通利大便。现代研究其含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C、维生素 E、钾、镁、钙、磷、铁、钠、龙葵碱，富含维生素 D、维生素 K 有治疗习惯性便秘，胃溃疡，脾胃虚弱，消化不良，肠胃不合等作用。其中的龙葵碱有缓解胃肠平滑肌痉挛，减少胃液分泌的作用，对恶心反胃有明显的作

3.3.8 白萝卜《本草纲目》

性味归经：味辛、甘，性凉，无毒。入肺、脾，胃经。功能主治：下气宽胸，健胃消食，清热生津等。现代医学研究其含有蛋白质、膳食纤维、碳水化合物、胡萝卜素、维生素 A、维生素 B 族、维生素 C、维生素 E、钾、钠、钙、镁、磷等多种维生素和矿物质。

3.3.9 蘑菇《神农本草经》

性味归经：微寒、性凉、味甘、入肝、胃经。功能补脾益气、平肝提神、开胃，托痘疹。现代医学研究蘑菇含蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、碳水化合物、胡萝卜素、无机盐、钾、磷、钙、多种维生素等，有提高机体免疫功能及抗肿瘤作用；并有降低血糖作用。

3.3.10 白菜《本草纲目》

性味归经：味甘，性微寒。入肺、胃、大肠经。功能主治：益胃生津，通利肠胃，清热除烦，解酒渴，消食下气，利大小便。现代研究认为白菜含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙磷铁、胡萝卜素、维生素 A、维生素 B 族、维生素 C、维生素 E、核黄素、烟酸等并含有预防肿瘤的成分。

3.4 禽畜类

肉类功效均以“补益”为主，也是对于五谷为养的补充，其对身体有很好的补益作用。现代营养学认为，肉蛋类食物是人体日常蛋白质的重要来源，其蛋白质含量约在 10%~20%之间，且含有谷类食物中含量较少的赖氨酸，可与谷类食物形成氨基酸互补的作用。

3.4.1 牛肉《名医别录》

性味归经：甘，凉。黄牛肉：甘，温。归脾，胃经。功效：补脾胃，益气血，强筋骨。主治脾胃久冷，不思饮食。现代研究牛肉含有维生素 B6、钾、锌、镁及大量铁，其所含蛋白质，氨基酸更接近人体需要，能提高机体抗病能力。

3.4.2 乌鸡《本草纲目》

性味归经：甘，平，无毒。入肝、肾经。功效：补虚，中恶，益产妇。黑雌鸡肉可治反胃及腹痛、骨折、乳痈。现代研究其含有大量铁、钙、蛋白质，特别适合产妇食用。乌鸡还可以防止老年人骨质疏松症，妇女缺铁性贫血症。

3.4.3 鹅肉《名医别录》

性味归经：甘，平。入脾、肺经。功效：益气补虚，和胃止渴。主治：消渴，中气不足，消瘦乏力，食少。现代研究发现其含有多种氨基酸、多种维生素、微量元素，不饱和脂肪酸含量高，对人体健康十分有利。

3.5 水产类

现代医学认为，评价食物营养价值的主要指标包括一般营养成分含量（蛋白质、脂肪、糖等）、氨基酸含量与组成、脂肪酸含量与组成及胆固醇含量等。水产动物的蛋白质含量高，必需氨基酸比值适宜含量全面，易于消化吸收，是人体健康不可或缺的重要营养素来源。

3.5.1 鲤鱼《神农本草经》

性味归经：甘，平。入脾、肾、胃、胆经。功效：补脾和胃，通经下乳，安胎。主治咳逆上气、黄疸、胎动不安。现代研究鲤鱼含有蛋白质、脂肪，还有钙、磷、铁及多种维生素久食很有受益。

3.5.2 鲫鱼《本草纲目》

性味归经：甘、平，无毒。功能主治：主虚羸，胃弱不下食，调中益五脏。现代研究表明鲫鱼含有丰富的蛋白质，鱼油中含有大量维生素 A 等，这些活性成分能够降

低血液粘稠度，促进血液循环，久食对心血管疾病患者大有裨益。对食欲不振，消化不良，呕吐等症有很好的辅助治疗作用。

3.5.3 带鱼《本草纲目拾遗》

性味归经：甘，平。归胃经。功能主治：和中开胃。现代研究表明带鱼含有丰富的蛋白质，钙，磷，铁，硫胺素，核黄素，烟酸，碘等，这些物质能很好的保护心血管系统，从而起到降压，预防心血管疾病的作用。

3.5.4 武昌鱼《本草纲目》

性味归经：甘，温，无毒。功能主治：调中胃气，滋利五脏。和白芥子同食，去胃中之风，消食。现代研究其微量元素及蛋白质含量丰，对改善贫血、增强机体免疫力、预防心血管疾病具有积极地作用。

3.6 调味品类

3.6.1 酱油

性味归经：味咸，性冷，无毒。入胃、脾、肾经。其能除热止烦，解鱼虾蔬菜。现代医学认为其具有解热除烦，调味开胃，增进食欲的功效。现代研究本品含有大量蛋白质、氨基酸、铁、钙、碘等成分。有抗氧化，及防治儿童缺铁性贫血等作用。

3.6.2 八角茴香《本草纲目》

性味归经：辛，平，无毒。归肝、肾、脾、胃经。功效主治：膀胱胃间冷气，调中，止痛、呕吐。治干湿香港脚，肾劳疝阴疼，开胃下食，补命门不足。《经验后方》记载有八角开胃进食制作方法，即：将茴香二两和生姜四两一同捣烂混匀，放入干净器皿中，用湿布覆盖一晚。次日将其放入锅中炒成焦黄粉末，用酒活成小丸，每天服用十粒至二十五粒。因本品辛热故阴虚火旺、有实热者慎用。现代研究本品主要含有挥发油、蛋白质、树胶、树脂等成分。有明显的抑菌作用，挥发油中的茴香醚具有刺激作用，能促进肠胃蠕动，可缓解腹部疼痛。

3.6.3 生姜《名医别录》

性味归经：味辛，微温。归肺、胃、脾经。功能主治：发表散寒，止呕。治感冒风寒，呕吐等。生姜有“呕家圣药”之誉，是祖国医学治疗恶心呕吐常用的中药。现代研究生姜具有抗氧化、改善脂质代谢、改善心脑血管系统功能、抗肿瘤、降血糖、妊娠呕吐和恶性肿瘤化疗引起的呕等作用。

3.6.4 香菜《中华本草》

性味归经：味辛，性温。归肺、脾、肝经。功能主治：发表透疹、消食开胃、止痛解毒。主风寒感冒、麻疹、食积、脘腹胀、呕恶等。现代研究本品主要丰富的维生素 C、胡萝卜素和钾等成分。对于高血脂、高血压、心血管疾病患者很有好处。其中胡萝卜素能够保护胃肠道黏膜等，能提高人体的免疫力。适用于感冒、饮食积滞、消化不良等病。

3.7 药食同源类

选用一些性味平和中药与食物一起烹饪，既能够增加疗效，同样避免了中草药汤药的苦涩难服，既使患者疾病得到治疗，又能给他们带来美食的享受，二者合用，相得益彰；既具有较高的营养价值，又可是疾病得到改善。

3.7.1 茯苓《中华本草》

性味归经：甘淡，平。归心、脾、肺、肾经。功效主治：湿利水，健脾和胃，宁心安神。主水肿胀满，痰饮咳逆，呕吐，脾虚食少，泄泻，心悸不安等。《药性论》：开胃，止呕逆，善安心神。现代研究其有利尿，抗菌，降低胃酸，抗肿瘤等作用。

3.7.2 陈皮《神农本草经》

性味归经：辛、苦，温。归脾、肺经。功效主治：理气健脾，燥湿化痰。脾胃气滞，呕吐、呃逆等证。《活人书》卷十六中记载的橘皮竹茹汤用于治疗哕逆，呃逆，妊娠恶阻。现代研究陈皮含有黄酮类化合物、挥发油类、生物碱、微量元素（钙、钾、镁、钠、锂、铁、锌、锰、硒及维生素 B1、维生素 C 等）具有降低胆固醇、强心、抗休克、营养、抗疲劳、提高免疫力等功效。

3.7.3 竹茹《本草纲目》

性味归经：甘，微寒，无毒。入胃、胆经。功效：清热化痰，除烦止呕。主治：肺热咳嗽，胃热呕呃，妊娠恶阻等证。《千金要方》中有妇女妊娠早期，呕吐不止，不思饮食，将青竹茹、橘皮、茯苓、生姜、半夏煎水，每日服用三次加以治疗的记载。现代药理学研究发现竹茹有效成分有抗菌和治疗胃热呕吐的作用。

3.7.4 砂仁

性味归经：辛、温。归脾、胃经。功效主治：化湿、行气、温中、安胎。用于湿阻气滞，食欲不振，妊娠恶阻，胎动不安，脘腹胀痛，寒湿泄泻。《济生方》中用缩砂散来治疗妊娠期因脾胃气虚，胃气上逆而呕吐不止的记载，即将砂仁磨成细粉，不舒服时就以姜汤送服少量。现代研究^{【23】}表明砂仁中的主要功效成分包括乙酸龙脑酯、

樟脑、柠檬烯、龙脑等挥发性物质，在临床上具有保护胃粘膜、改善胃肠机能、止痛、止泻、促进消化液的分泌等作用。

3.7.5 芦根《本草纲目》

性味归经：味甘，性寒。入肺、胃经。功效主治：清热泻火，除烦渴，止呕，利尿。用于治疗热病烦渴，肺热咳嗽，胃热呕吐，热淋涩痛等证。《新修本草》：“疗呕逆不下食、胃中热、伤寒患者弥良”。现代药理学研究发现芦根含有挥发油及丰富的多糖类、黄酮类、蒽醌类等多种成分。这些有效成分可以松弛肠管平滑肌，还能抗氧化。有研究表明芦根的活性成分有保肝、镇吐、抗癌的作用。

3.7.6 香薷《名医别录》

性味归经：味辛，性微温。归肺、胃经。功效：发汗解表、化湿、调中温胃止呕、利尿消肿。主治：霍乱、腹痛、吐下，散水肿。可用于湿阻脾胃所致的呕吐。现代研究香薷主要含有黄酮类和香豆素类化合物，具有抗病原微生物、消炎、解热、镇痛、解痉、增强免疫等作用。有动物实验研究发现香薷中的挥发油成分能够松弛动物的离体平滑肌，从而起到降低血压的作用。

3.7.8 白扁豆《名医别录》

性味归经：甘，微温。归脾、胃经。功效主治：补脾和中，化湿。主治脾虚呕逆，食少久泄，赤白带下，酒醉呕吐等病症。现代研究其含有蛋白质、脂肪、微量的钙、磷、铁及多种维生素及矿物质。具有抗菌、抗病毒、提高免疫、抗肿瘤等的作用。用于治疗肿瘤，腹泻、呕吐等脾胃，肠道疾病^{【24】}。

3.7.9 半夏

性味归经：辛，温，有毒。入脾、胃经。功效主治：燥湿化痰，降逆止呕。治呕吐，反胃，咳喘痰多，胸膈胀满等。外消痈肿。反乌头，畏生姜。其炮制品被称为止呕之圣药。降逆止呕常配生姜、茯苓。《金匱要略》中记载治疗妊娠呕吐不止：用干姜、人参、半夏磨成粉末，再以姜汁活成小丸口服。现代研究表明半夏含有生物碱、氨基酸、葡萄糖苷、等活血成分。具有镇咳、祛痰，止呕，抗癌等作用。其含有的氨基酸成分有抗早孕、镇吐的作用^{【25】}。

3.7.10 紫苏《中国药典》

性味归经：辛，温。归肺、脾经。功能主治：解表散寒，行气和胃。用于风寒感冒，咳嗽呕恶，妊娠呕吐。常配伍陈皮、砂仁等，加强止呕、安胎作用。现代研究紫苏主要含有芳香醇类物质，有解热抗菌，促进肠蠕动，镇静等作用。紫苏梗还有与孕酮相

似的药理作用，可用于治疗先兆流产及安胎。且较孕酮不会引起恶心，呕吐等不良反应。

3.7.11 藿香《中华本草》

性味归经：味辛，性微温，归肺、脾、胃经。功能主治：祛暑解表，化湿和胃。主夏令感冒，胸脘痞闷，呕吐泄泻，妊娠呕吐等。《本草图经》有：藿香“治脾胃吐逆，为最要之药。”《圣惠方》载治胎气不安，气不升降，呕吐酸水：香附、藿香、甘草各二钱。为末，每服二钱，入盐少许，沸汤调服之。现代研究其含有挥发油、生物碱类、黄酮类。具有调节胃肠道和抗菌作用。

3.7.12 草果

性味归经：味辛，性温，归脾、胃经。功能主治：燥湿温中、祛痰截疟。主脘腹冷痛、恶心呕吐、胞膈痞满、泄泻泻、下痢、疟疾。现代研究其主要含挥发油，及少量锌、铜、铁、锰等微量元素。

3.8 中草药类

3.8.1 白术《中药大辞典》

性味归经：味苦，性温，归脾、胃经。功能主治：燥湿，补脾，益胃和中，安胎。主脾胃气弱，不思饮食，痰饮，水肿，胎气不安等。《妇人良方》载治产后呕逆不食：白术五钱，姜六钱。水煎，徐徐温服。现代研究其含挥发油 1.4%，主要成分为苍术醇、苍术酮等，并含有维生素 A。有利尿、降血糖、抗凝血、血管扩张等作用。

3.8.2 白豆蔻《中药大辞典》

性味归经：味辛，性温，归肺、脾经。功能主治：行气，暖胃，消食，宽中。主气滞，食滞，噎膈，吐逆，反胃等。有学者用之治妊娠呕吐：将白豆蔻、竹茹、大枣煎水，取其汤液冲姜汁服用，颇有疗效。现代研究其主要含有挥发油。有抑菌、平喘、芳香健胃、驱风作用等作用。

3.8.3 伏龙肝

性味归经：味辛，性微温；归脾、胃经。功能主治：温中燥湿，止呕止血。治呕吐反胃，腹痛泄泻，妇女妊娠恶阻，诸血症等。《百一选方》载治反胃：灶中土，用十余年者，为细末，米饮调下三、二钱许。现代研究发现其有收敛止血；止呕作用，对胃肠的末梢神经有镇静、麻醉作用，能减少对胃肠粘膜的刺激，达到止呕作用。也可用于静脉注射洋地黄酞所引起的呕吐。

3.8.4 吴茱萸

性味归经：味辛、苦；性热，有小毒归肝、胃、脾、肾经。功能主治：散寒止痛，降逆止呕，助阳止泻，疏肝下气，温中燥湿。主脘腹冷痛，呕吐吞酸，寒湿泄泻等。现代研究其主要成分为挥发油及生物碱。有强心作用，抗胃溃疡作用，止呕、止泻作用，保肝作用等。

4 妊娠恶阻辨证施食

4.1 脾胃虚弱

证候：妊娠早期，恶心呕吐，不欲饮食，甚则食入即吐，呕吐清涎或食物，脘腹胀闷，身心具乏，思睡，舌淡，苔白，脉缓滑无力。治法：健脾和胃，降逆止呕。

羊肉索饼方《太平圣惠方》

配方：羊肉（四两切炒作），面（半两）。

制法：上件索饼，于生姜豉汁中煮。和食之。

主治：脾胃气弱，食即呕逆。

椒面羹《饮膳正要》

配方：川椒（三钱，炒，为末），白面（四两）。

制法：将川椒和白面和匀，放入少量食盐，用豆豉作面条，煮羹食之。

主治：脾胃虚弱，呕吐不下食。

荜拔粥《饮膳正要》

配方：荜拔（一两），胡椒（一两），桂（五钱）。

制法：右三味为末。每用三钱，水三大碗，入豉半合，同煮令熟，去滓，下米三合作粥，空腹食之。

主治：脾胃虚弱，呕吐不下食。

鸡方《圣济总录》

配方：黄雌鸡（去头足及内脏，沸水煮去腥），高良姜（一两），桑根白皮（刮净锉一两半）。

制法：上四味，锉后三味。与鸡一同煮，等到鸡熟，将药物和鸡捞出，将鸡去骨后放入汤中，放入调料再煮以入味，不分早晚，想吃的时候就吃。

主治：妊娠四肢虚肿喘急，兼呕逆不下食。

橘皮竹茹粥《药粥妙用治百病》

配方：人参 5 克，竹茹、橘皮、茯苓、麦冬、枇杷叶各 10 克，姜丝 5 克，大枣 5 枚，粳米 100 克，冰糖适量。

制法：人参润软，切薄片；其余各药分别洗净，装于纱布袋中，扎紧口袋，大枣去核备用，粳米淘净，加水 1000 毫升，大火烧开后加入人参片、大枣、和药袋，转小火慢炖成粥，取出药袋，加入适量冰糖，搅匀即可。

分析：人参可补气生津，安神益智。常用来治疗虚损，纳少，体乏，呃逆等证；竹茹可清热化痰，除烦止呕；橘皮理气调中，止呕；茯苓渗湿利水，益脾和胃；麦冬养阴生津；枇杷叶和胃，降逆止呕。生姜开胃止呕。此药膳即可补脾益气促进食欲，又能清热降逆止呕吐。

4.1.1 砂仁粥

配方：砂仁 5 克，粳米 100 克，生姜 3 克。

制法：砂仁捣碎，生姜切末备用，粳米淘净煮粥，待粥煮至全熟后，放入砂仁细末，再煮沸即可，食用时可撒少许姜末调味。

分析：砂仁性味辛、温。暖脾胃，助消化，温中、安胎。粳米味甘性平，能健脾养胃、补中益气、除烦止渴。共奏和胃强脾，温中止呕之功。

4.1.2 五谷饭

配方：粳米 70 克，燕麦 15 克，糙米 20 克，红豆 20 克，黑豆 20 克，黑糯米 15 克，玉米碎 15 克，油、盐适量。

制法：将红豆、黑豆提前浸泡一夜备用，其余食材洗净后连同泡好的黑豆、红豆一起放入压力锅中，滴入少许油，放一小勺盐，加入 200 水蒸熟即可。

分析：燕麦性味甘平。能补脾养胃之功，富含膳食纤维，蛋白质等营养物质。红豆补中理气，滋肾益神。黑豆性味甘、平，可补血安神、明目健脾、补肾益阴。糙米性味甘、温。健脾养胃、补中益气，调和五脏。黑糯米开胃益中、健脾暖肝；粳米健脾养胃、补中益气。玉米碎性味甘平，健脾开胃。共奏健脾养胃，开胃下食之功。

4.1.3 甘蔗姜汁饮

配方：甘蔗一支，生姜 50 克。

制法：将甘蔗去皮，榨汁约 300ml。生姜去皮洗净，榨汁。二者混匀后放入蒸锅内隔水加热后服用。姜汁可根据个人情况加减。

分析：生姜味辛，微温。为“呕家圣药”，并能温胃散寒。甘蔗甘甜，可滋养脾胃，下气止呕。并含有大量铁元素，即可缓解呕逆又能为孕期提供铁质。共奏补脾暖胃，下气止呕之效。糖尿病患者慎用。

4.1.4 牛奶红豆露

配方：鲜牛奶 200 毫升，生姜 15 克，小西米 30 克，蜜红豆 120 克，炼乳适量。

制法：将小西米洗净，放入沸水中煮至透明捞出，投入凉水中片刻捞出备用。将生姜榨汁取 15ml，与鲜牛奶混匀煮沸后静置至温热装碗。再将小西米放入牛奶中，浇上蜜红豆即可。可根据个人口味放少许炼乳调味。

分析：生姜性温，味辛。并能温胃、下气止呕；牛奶味甘，性平、微寒。有补虚损，益肺胃，生津润肠之功效。含有多种氨基酸、钙及微量元素，营养丰富。《滇南本草》有红豆“补中理气，滋肾益神。蒸服，可治诸虚百损。”含有维他命 B1、B2、蛋白质及多种矿物质，具有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦等功能。诸上几味，姜汁开胃下气止呕，牛奶红豆滋补脏腑共建充养脾胃，降逆止呕之效。

4.1.5 安胃饮

配方：人参 3 克，白术 6 克，生姜 9 克，甘草 3 克，陈皮 2 克，柿蒂 14 个。

制法：人参用适量水煎煮 2 小时取汁 50ml 备用，其余材料加水煮半小时取汁 150ml，与人参汁混匀，空腹顿服。

分析：人参大补元气，生姜温中降逆止呕，二者协同加强温补脾胃之功；白术健脾和胃，陈皮理气健脾，柿蒂降逆下气，甘草补脾益气，调和诸药。合而为方既能强脾和胃，又能散寒止呕，对脾胃阳气虚衰或素有阴寒者效佳。

4.2 肝胃不和

证候：妊娠初期，呕吐酸水或苦水，恶闻油腥，胸满胁痛，心烦口苦，暖气叹息，头胀而晕，舌淡红苔微黄，脉滑数。治以抑肝和胃，降逆止呕。

芫荽鱼肉汤《妇科病食疗与宜忌手册》

配方：鲜芫荽 60 克，鲮鱼肉 150 克，鲜紫苏叶、生姜各 10 克，食盐、花生油、酱油、鸡精适量。

制法：将原材料清洗干净，芫荽洗切碎，紫苏叶切丝，生姜切成细末；鱼肉切薄片，后将姜末、紫苏叶丝放入碗中，加入适量食盐、花生油、酱油搅拌均匀，腌制 10 分钟。待水煮沸后，放入腌制过的鱼片，文火煮至熟，加入芫荽以及适量食盐、鸡精即可。随量服用。

功效：暖胃和中，行气止呕。

生姜乌梅饮《中华养生药膳大全(珍藏本)》

配方：乌梅肉、生姜各 10 克，红糖适量。

制法：将乌梅肉、生姜、红糖一齐入锅，加水 500 毫升，文火煎至 200 毫升即可。每次服 100 毫升，每日 2 次。

功效：和胃止呕，生津止渴。

姜汁梅花粥《药粥妙用治百病》

配方：梅花 15 克，粳米 50 克，姜汁 20 毫升、麻油、精盐、味精各适量。

制法：梅花洗净，焙干研末；粳米淘净，加水 800 毫升，大火烧开后，转小火慢熬成粥，下入梅花末、姜汁、精盐和味精，淋适量麻油，调匀出锅。

分析：梅花归肝、胃经。有疏肝解郁，开胃生津，化痰等功效。生姜温胃止呕，二者合用可奏疏肝和胃，降逆止呕之效。

柚皮炖橄榄《中医食疗》

配方：柚皮 15 克，橄榄 30 克。

制法：将柚皮清洗洗净，切碎后放入锅中，加水 600 毫升，煮沸后捞出柚皮，滤取 500 毫升左右，加入橄榄，放入瓷器中，以旺火将橄榄熟透，随意服食。每天一料，7 天为一疗程。

功效：疏肝和胃，降逆止恶。

4.2.1 乌梅小白菜粥

配方：乌梅 30 克，小白菜 20 克，粳米 150 克，冰糖 10 克。

制法：将大米、乌梅洗净，青菜洗净切段。大米放入锅中，加适量水，煮至 8 分熟放入乌梅，继续煮至将熟时放入青菜及冰糖稍时即可。

分析：乌梅性温，味酸。入肝、脾经。有敛肺涩肠，反胃噎膈等功效。酸入肝，可滋肝阴，养肝血，以柔肝、调肝；且酸又可开胃。粳米味甘性平，能健脾养胃、补中益气、除烦止渴、固肠止泻；小白菜性平味美，通利肠胃。此三味共奏柔肝和胃，降逆止呕之功。

4.2.2 土豆橘子汁

配方：鲜土豆 90 克，橘汁 30 毫升，生姜 10 克。

制法：将土豆洗净，切碎，绞汁，生姜榨汁，加入橘汁拌均匀，倒入杯中热水烫温即可，饭前各服 1~2 匙。

分析：橘子性味甘，酸。入肝经。去胃中恶，消食。土豆性味甘，平。能益气健脾，调中和胃。且含有丰富的维生素 B6，有很好的止吐作用。二者合用可达柔肝和胃，消食止呕之功。

4.2.3 疏肝和胃粥

配方：柴胡 15 克，苏叶 15 克，半夏 15 克，橘皮 15 克，竹茹 15 克，粳米 100 克，红糖适量。

制法：苏叶炒香，半夏捣碎，橘皮、竹茹洗净，加水 400ml，煎煮 20 分钟，去渣取汁。粳米淘净，用 700ml 水熬至粥熟，将红糖和药汁加入，继续熬制片刻即可。空腹温服。

分析：此粥中，柴胡疏肝解郁，苏叶行气宽中，半夏、橘皮、竹茹降逆止呕，粳米补中和胃。共奏疏肝和胃，降逆止呕之功。

4.2.4 番茄牛腩煲

配方：牛腩 50 克，紫苏梗 5 克，陈皮 6 克，砂仁 6 克，木香 5 克，西红柿 2 只，香芹、姜适量，花椒、大料、小茴香、盐、白糖、料酒、胡椒粉适量。

制法：西红柿洗净切块、香芹切段、姜切末。将牛腩洗净切大块，用凉水加热焯掉血水，洗净备用。锅烧热后放油煸香花椒、大料、姜、小茴香，放入香芹炒香，倒入牛腩翻炒，烹入料酒。将煸炒好的牛肉放入锅内加足开水，将紫苏梗、陈皮、砂仁、木香洗净放入纱布袋中封口置于锅内同煮，武火烧开，文火炖 1 小时，至汤汁浓稠。放入西红柿，加适量盐、胡椒粉、白糖等调味。继续炖直至西红柿软烂出红油即可出锅。

分析：紫苏梗、陈皮、砂仁、木香均为疏肝理气之品，番茄味酸开胃，牛腩高蛋白、低脂肪营养价值高，能补中益气，滋养脾胃。以疏肝理气之品炖之即可柔肝顺气，又能健脾暖胃。

4.2.5 佛手瓜炒肉丝

配方：佛手瓜一只，瘦肉 50 克，木耳、胡萝卜、盐、鸡精、食用油、生抽酱油、姜适量。

制法：将木耳用水泡开洗净，佛手瓜洗净去籽切片，胡萝卜洗净切片（少量即可），姜切末，瘦肉切成宽条状，用料酒和盐、生抽腌制 10 分钟。锅烧热放入适量油，油热后放姜末爆香，倒入肉丝翻炒至变白，再放入佛手瓜片、木耳、胡萝卜同炒，稍时加盐和生抽少许，八分熟加入鸡精继续翻炒，炒熟即可。

分析：佛手瓜理气和中，疏肝止噎，可用于治消化不良、胸闷气胀、呕吐、肝胃不和等。猪瘦肉营养价值高，可补肾养血，滋阴润燥。二者同炒具有疏肝和胃，降逆下食之效。

4.3 痰湿阻滞

证候：妊娠初期，呕吐痰涎，不思饮食，胸腹满闷，口淡而腻，舌淡苔白腻，脉滑。治以燥湿化痰，行气和胃。

半夏拨刀方《圣济总录》

配方：半夏（以汤洗七遍后以生姜汁半盏煮半夏令汁尽再炒干一两） 人参（半两）

制法：上二味捣罗为末，入小麦面六两，以水搜作团，切如拨刀，以新生鸡子二枚去壳汤内煮，旋以箸剔破，入葱薤白各三五茎擘破，以盐酱调和，候汤沸，下拨刀煮令熟，任意分三次热食之。

主治：妊娠恶阻，择食痰逆。

木瓜面方《圣济总录》

配方：木瓜（一枚切大者），蜜（二两）。

制法：上二味。以水一处煮，将木瓜捣烂，置于盆中细研，放入面粉三两，搅拌均匀，擀成面皮，切成面片，每天空腹煮一碗，和汁淡食之。

主治：妊娠恶阻呕逆，及头痛食物不下。

鲤鱼汤《食医心鉴》

配方：鲤鱼1头（治如食），葱白1把（切）。

制法：以水3升，煮鱼及葱令熟，空心食之。

主治：消痰利水，行气和胃。

砂仁蒸鲫鱼（《百病食疗大全》）

配方：鲜鲫鱼250克，砂仁5克，酱油、盐、淀粉适量。

制法：将砂仁磨成粉末，鲫鱼去鳞和内脏，后于鲫鱼腹中放入适量酱油、盐、砂仁末腌制，用淀粉封住刀口，放入盘里盖严，上笼蒸熟即可。每日1次。

功效：温中行气，降逆止呕。

香薷二豆汤《中医食疗》

配方：扁豆50克，赤小豆100克，鲜藿香叶6克，白豆蔻3克，食盐少许。

制法：将扁豆、赤小豆放入锅中煮，等到豆熟后在放入藿香叶、白豆蔻一同煮。煮沸后去将藿香叶、白豆蔻捞出，加入盐调味。食豆饮汤，随量饮用。

功效：行气化湿止呕。

人参干姜半夏汤《中华食疗大全》

配方：干姜、半夏各10克，人参6克或党参30克，生姜汁5毫升。

制法：将上几味共煎汤，调入姜汁和匀即可。

功效：益气化痰，除湿止呕。

4.3.1 砂蔻鲫鱼汤

配方：砂仁、豆蔻各 3 克，鲫鱼一条。

制法：砂仁、豆蔻打碎备用，将鲫鱼宰杀清除干净内脏后洗净沥水，用少量油煎至鱼皮金黄色后加适量姜、黄酒、味精、食盐用武火煮沸，然后以文火继续煮，直到鱼汤呈白色，然后再将砂仁末、豆蔻粉用纱布包好放入汤中一起同煮，一直鱼肉熟即可。

分析：砂仁消食开胃，温脾止泻，温胃止呕，行气化湿；豆蔻燥湿健脾，温胃止呕；鲫鱼健脾利湿，滋养脏腑。共奏健脾利湿，和胃止呕之功。

4.3.2 陈皮粥

配方：陈皮 15 克，粳米 100 克。

制法：将陈皮用温水泡软后切块，放入锅中，加适量水煎煮取汁。粳米淘净后加水煮至 7 成熟后放入陈皮汁同煮至全熟即可。

分析：陈皮性味苦，辛温。健脾行气，燥湿和胃、化痰。粳米味甘性平，健脾益气，和中安胃，充养五脏。此两味加之可燥湿祛痰，安中止呕。

4.3.3 苏梗姜汁饮

配方：陈皮 5 克，生姜 8 克，苏梗 9 克，大枣 5 枚，红糖 20 克。

制法：将以上材料用 400ml 水煎煮 30 分钟，去渣取汁 250ml。每日温服三次。

分析：陈皮燥湿化痰，理气健脾；生姜止呕，开痰；苏梗宽中行气，消食化痰；大枣、红糖甘甜温补中焦；五味同煮，即可燥湿健脾祛痰，又可安中止呕。

4.3.4 八宝粥

配方：芡实 5 克，茯苓 6 克，山药 15 克，莲子肉 10 克，大枣 8 枚，扁豆 5 克、白术 6 克，党参 5 克，粳米 90 克。

制法：分别将材料洗净，将白术、党参用纱布包好，与芡实、山药、茯苓、莲子、大枣、扁豆放入锅中，加清水适量，武火煮沸后文火慢煮至莲子将熟，将纱布包取出，加入粳米煮粥，粥熟即可。

分析：芡实、山药健脾胃化痰涎、茯苓利水渗湿，健脾化痰；扁豆补脾和中，化湿；白术益气健脾，燥湿安胎；党参补脾胃气虚，行气利湿，大枣补脾安神。此药膳可燥湿祛痰，健脾止呕。

4.3.5 五福饺子

配方：茯苓 50 克，干山药 50 克，鲜虾仁 200 克，芹菜 300 克，胡萝卜一支，姜 15 克，葱 10 克，面粉 300 克。

制法：将茯苓、山药研末成粉与面粉搅在一起制成饺子皮，茯苓和山药与面粉比例为 1:5。其余各食材洗净切细碎盛入大碗中，加酱油、香油、盐、八角茴香粉各少许以调饺子馅味。之后将包好的饺子放入锅中煮熟即可。可用姜末、葱末加适量凉拌酱油制成饺子蘸料食用。

分析：茯苓渗湿利水，益脾和胃；山药健脾胃，化痰涎；芹菜、胡萝卜、虾仁含有丰富的维生素和蛋白质，可补养脾胃，开胃下食以增强营养。食之去痰湿，止呕逆。

4.4 气阴两虚

证候：妊娠呕吐剧烈，甚至吐苦黄水或兼血水，频频发作，持续日久，精神萎靡，嗜睡消瘦，双目无神，眼眶下陷，肌肤干皱失泽，低热口干，尿少便坚，舌红少津，苔黄或光剥，脉细无力。治以气血双补，和胃止呕。

山芋面方《圣济总录》

配方：生山芋（一尺于沙盆内研令尽以葛布绞滤过） 苎麻根（一握去皮烂研）

制法：上二味研匀。入大麦面三两和搜，细切如棋子法，于葱薤羹汁内煮熟，旋食之。

主治：治妊娠胃反呕逆不下食。

麦门冬粥方《圣济总录》

配方：生麦门冬（去心净洗切碎研烂绞取汁一合） 白粳米（净淘二合） 薏苡仁（拣净去土一合） 生地黄（肥者四两净洗切碎研烂绞汁三合） 生姜汁（一合）

制法：上五味。以水三盏，先煮煎粳米薏苡仁二味令百沸，次下地黄麦门冬生姜三汁相和，煎成稀粥，空心温服，如呕逆未定，晚后更煮食之。

主治：治妊娠胃反呕逆不下食。

鲜芦根粥《中华养生药膳大全(珍藏本)》

配方：鲜芦根 80 克，竹茹 25 克，粳米 150 克，生姜 15 克。

制法：将鲜芦根清洗干净，切成小段，与竹茹同煮，煮沸后捞出，汤中加入粳米熬成粥，粥快熟时加入生姜，煮沸即可。佐餐食用，每日 2~3 次。

功效：清热除烦，生津止呕。

黄瓜炒黄花菜《中华食疗大全》

配方：黄花菜 15 克，黄瓜 150 克，花生油 12 毫升。

制法：黄瓜洗净切块，黄花菜洗净。锅热后倒入少量花生油，油九分热时倒入黄花菜、黄瓜，快速翻炒至熟透，加入适量盐等调味。佐餐。

功效：补虚养血，利湿消肿。

益胃汤《中医食疗》

配方：沙参、麦冬、玉竹、生地黄各 10 克。

制法：将上药用 300 毫升水浸泡 20 分钟后，武火烧开文火煮 30 分钟，取汁 200 毫升加入适量冰糖，代茶饮用。

功效：益气养阴，和胃止呕。

4.4.1 杂粮小窝头

配方：玉米粉 400 克，糯米粉 40 克，黄豆粉 50，粟米粉 50 克，白糖 50 克。

制法：将玉米粉、糯米粉、黄豆粉、粟米粉和白糖掺匀，用温水揉成面团。分成小份，捏成窝窝头，放入蒸笼中蒸熟即可。

分析：五谷粉性味甘，平。有补益脏腑、扶助正气、益胃健脾的功效。常食之可充养五脏，以生精血。

4.4.2 芦笋黄芪汤

配方：黄芪 20 克，鲜芦笋 100 克，猪瘦肉 80 克。姜 10 克。

制法：将食材洗净备好，猪肉切 2mm 薄片，芦笋切成粗条，姜切末并用少许油炸锅，而后加水适量，放入黄芪、芦笋、猪肉同煮，加入盐及少量黄豆酱油，肉熟即可。

分析：黄芪益气补血；芦笋健脾益气，生津润燥，且含有组织蛋白，叶酸、核酸等，味道鲜美。猪肉滋阴润燥，含有大量蛋白、脂肪等成分，可补中益气，增强营养。此汤可补气养血，生津和胃。

4.4.3 姜丝炒蛋

配方：鸡蛋 150 克，姜 50 克，西红柿一个，五花肉、植物油、盐、料酒少许。

制法：西红柿、姜洗净备用，将鸡蛋磕入碗中，加少许盐打散，姜去皮切丝，西红柿切大块，五花肉切碎末。炒锅内放极少量油烧热后倒入肉末翻炒至肉干油出后下入姜丝炒出香味，倒入鸡蛋翻炒，加少许料酒，待鸡蛋即将成块时倒入西红柿继续翻炒 3 分钟即可。

分析：鸡蛋含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素和矿物质等人体所需要的营养成分且易被机体吸收，能够滋阴润燥，补血安神，益气安胎。适用于体质虚弱、营养不良、贫血、孕产妇等。生姜温中降逆止呕，能促进消化液分泌，增进食欲。可使肠张

力、节律和蠕动增加，并有镇吐的作用。西红柿含有丰富的胡萝卜素、维生素 C、B 族维生素、苹果酸和柠檬酸等有机酸，能够增加胃液酸度，以助消化，调整胃肠功能。此三味结合共谱扶助正气，开胃止呕之效。

4.4.4 参芪砂仁瘦肉粥

配方：黄芪 15 克，党参 15 克，砂仁 10 克，橘皮 10 克，瘦肉 200 克，粳米 100 克，生姜、盐、味精适量。

制法：将各药洗净后置于纱布包中封口，瘦肉洗净切丁备用，粳米淘净放入锅中添加 1000 毫升水，大火烧开后下肉丁、药袋，小火慢熬。用炒锅放少许油，烧热后放入姜丝爆香，加入少量盐、味精翻炒后倒入煮熟的药粥中搅拌均匀即可。

分析：黄芪益气固本，党参补中益气，二者相须为用共达补气养血之功。砂仁理气安胎，橘皮理气调中开胃，粳米扶助正气，此粥既可调和气血，又有下气止呕之功。

4.4.5 洋参百香果茶

配方：西洋参 5 克，百香果 1 个，冰糖适量。

制法：将西洋参用湿布包裹以回软，后将其切成薄片，放入碗中，加水 150 毫升，将碗放入锅中隔水炖 30 分钟，晾凉后，将百香果果肉舀入杯中，倒入西洋参汁，加适量冰糖，搅拌均匀即可。

分析：西洋参有滋阴补气，宁神益智，养胃生津等功效，可增强免疫功能，助长消化，对慢性胃病和肠胃衰弱均有助益。百香果味道酸甜美味调和西洋参之苦味，且其营养价值丰富，含有人体所需 17 种氨基酸、多种维生素和类胡萝卜素以及微量元素。有滋阴补肾，怀孕可增强免疫力等保健作用。二者合用可达益气养阴，开胃降逆之功。

5 妊娠恶阻一周食谱

	早餐	午餐	晚餐
星期一	乌梅小白菜粥 姜汁蒸蛋 茯苓包子	五谷饭 芦笋黄芪汤 土豆炖白菜 香煎带鱼	青菜汤 炆拌佛手丝 杂粮小窝头
星期二	陈皮粥 姜丝炒蛋 粗粮煎饼	五福饺子 木耳炒山药 凉拌西芹花生	砂蔻鲫鱼汤 燕麦馒头
星期三	八宝粥 红豆牛奶 水煮玉米	玉米面饼 番茄牛腩煲 鲜芹菜根鸡蛋汤	参芪砂仁瘦肉粥 清炒笋丝 洋参百香果茶
星期四	蒸紫薯 五谷豆浆 炒土豆丝	芡实红豆饭 番茄鸡蛋炒菜花 蒜蓉粉丝鲍鱼	疏肝和胃粥 黄芪羊肉汤
星期五	三鲜小馄饨 木耳拌海蜇丝	玉米发糕 佛手瓜炒肉丝 老鸭汤	土豆饼 陈皮粥 莲藕玉豆排骨
星期六	杂粮小窝头 青菜粥	五谷饭 花旗参乌鸡汤 清蒸武昌鱼	蔬菜沙拉 蒸南瓜松糕
星期日	土豆饼 番茄鸡蛋炒菜花 牛奶西米露	参芪砂仁瘦肉粥 茯苓包子 清炒笋丝	红豆饭 清炒四季豆 当归生姜炖羊肉

讨论

1 食疗防治妊娠恶阻，注重营养分配

妊娠期营养状况的优劣对胎儿的生长发育直至成年后的健康都有至关重要的影响。而孕期除了自身所需要的营养外，还要满足胎儿生长所需要的营养，所以与非孕期妇女相比孕期妇女对能量和各种营养素的需求量均有所增加，尤其是蛋白质、维生素及多种微量营养素。有妊娠反应的妇女在早、中孕期，热量、蛋白质、纤维素、镁、钙、磷、铁、锌的摄入水平较正常孕妇低。为了满足孕期对各种营养素需要的增加，孕期的食物摄入量也应相应增加，膳食结构应多样化，种类丰富，营养齐全。大部分妊娠恶阻患者发生在孕早期（孕1周~12周），仅少部分患者恶阻反应会持续整个孕期。

1.1 妊娠恶阻早期膳食原则

孕早期妊娠恶阻的膳食原则：膳食要清淡，适口，选择促进食欲的食物，容易消化的食物，少食多餐。保证摄入足量富含碳水化合物的食物，多摄入富含叶酸的食物，适当补充维生素B及C等可以减轻早孕反应的食物，反应较重的孕妇，应根据食欲和反应的轻重随时调整，从流食、半流食、软食到普食逐渐过渡，采取少食多餐的办法，以保证进食量，和营养需求。

1.2 妊娠恶阻中、末期膳食原则

孕中、末期妊娠恶阻的食疗原则：随着胎儿生长，胎盘、母体组织增长、孕期体重增长、蛋白质、脂肪贮存以及代谢增加，孕中、末期的总热能及蛋白质需要量增加。不饱和脂肪酸（DHA、ARA）是胎儿脑发育所必需，DHA对神经、突触和视网膜的发育至关重要；ARA对神经介质形成和生长发育有重要作用。孕7-9个月，胎儿体内组织、器官迅速增长，脑细胞分裂增殖加快，需补充不饱和脂肪酸的摄入。钙可以保护骨骼，促进胎儿骨和牙齿生长；在维持心脏和神经功能上也发挥重要作用。胎儿20个乳牙和第一颗恒牙均在孕8个月时发育钙化，因此孕中、末期需增加钙的摄入以保证母亲骨骼的钙不致因满足胎儿对钙的需要而被耗竭。在钙的需求量增加的同时还应相应的增加维生素C的摄入，维生素C是胎儿结缔组织，包括皮肤、软骨以及骨基质所必需的，还能促进免疫功能，并且有助于铁和钙的吸收。孕期血浆增加比红细胞多，使血液稀释，容易出现生理性贫血。孕妇若铁摄入不足，会直接影响胎儿的生长和大脑发育。妊娠中、末期要满足胎儿和胎盘的需要，孕期红细胞增加的需要，和用于补偿分娩时失血所丢失的铁，故妊娠中末期对铁的需求也会加大。锌对孕中期胎儿器官的形成极

为重要，胎儿的脏器、组织在妊娠后半阶段迅速增大，因此需求量增加。可适当食用些含锌高的食物如猪肝、鸭肝等动物肝脏，干豆类、畜肉类、禽肉类及虾蟹软体类均都较高。孕中期开始基础代谢率增高，反映甲状腺素分泌增加和碘的需要量增加。

1.3 妊娠期膳食营养素参考摄入量

营养素	妊娠早期	妊娠中期	妊娠晚期
能量 Kcal/d	2300 (200 ↑)	2300—2500 (200 ↑)	2600—2800 (500 ↑)
蛋白质 g/d	70 (5 ↑)	80—85 (15 ↑)	85—90 (20 ↑)
钙 mg/d	800	1000 (200 ↑)	1200 (400 ↑)
铁 mg/d	15	25 (10 ↑)	35 (20 ↑)
锌 mg/d	15	16.5 (5 ↑)	16.5 (5 ↑)
碘 ug/d	150	200 (50 ↑)	200 (50 ↑)
维生素 Aug•RE	800	900 (200 ↑)	900 (200 ↑)
维生素 Emg/d	10	14	14
维生素 Cmg/d	100	120 (20 ↑)	120 (20 ↑)
叶酸 ug/d	400	600 (200 ↑)	600 (200 ↑)

1.4 含营养素食物列举

含叶酸 (mg/100g) 的食物及含量：绿豆 393、鸡肝 1172.2、苋菜 (紫) 419.8、猪肝 335.2、芦笋 (紫) 150.9、香菜 148.8、腐竹 147.6、香菇 (干) 135、黄豆 130.2、鸭蛋 125.4、茴香 120.9、茼蒿 114.3、鸡蛋 113.3、蘑菇 (干) 110、花生仁 (生) 107.5、菠菜 87.9、玉米 (鲜) 55、韭菜 61.2、赤小豆 87、芥菜 60.6 等。

含铁 (mg/100g) 的食物及含量：鸭血 30.5、葡萄干 9.1、紫菜 54.9、鸡肝 12.0、枣干 2.3、鸭肝 23.1、黄花菜 8.1、桂圆肉 3.9、蛤蜊 10.9、猪血 8.7、蛭子 33.6、芥蓝 5.4、瘦猪肉 3.0、牛肉干 15.6、鸡血 25.0、菠菜 2.9、干蘑菇 51.3、干木耳 97.4、猪肝 26.6、豌豆尖 5.1、白菜苔 2.8 《中国食物成分表 2004》。

含 n-3 脂肪酸/DHA 的食物：鲱鱼、鲑鱼、鳕鱼、鳗鱼、沙丁鱼、金枪鱼、黄花鱼、秋刀鱼、鳊鱼、带鱼、花鲫鱼、核桃、杏仁、花生、芝麻、海藻、蛋黄、亚麻油、核桃油、大豆油、菜籽油等。

含 n-6 脂肪酸/ARA 的食物：蛋黄、大豆、鱼头、芝麻、花生、蘑菇、山药、黑木耳、谷类、动物肝脏、亚麻油、核桃油、大豆油、菜籽油、玉米油、橄榄油、葵花油等。

含钙 (mg/100g) 的食物及含量: 牛奶 120、鸡蛋 55、黄豆 367、扁豆 116、豌豆 84、绿豆 80、红豆 76、油菜 140、芹菜 160、韭菜 48、胡萝卜 32、黄花菜 301、蘑菇 131、木耳 357、黄豆芽 68、黄瓜 19、土豆 11、番茄 8、海带 1177、紫菜 343、南瓜子 235、松子仁 78、榛子仁 316、核桃仁 108、苹果 11、柑橘 56、桃子 8、梨 5、香蕉 9、虾皮 2000、牛肉 7、羊肉 11、猪肉 6、黄鱼 43、鲤鱼 25、鳊鱼 38、牡蛎 118、青虾 99 等《中国食物成分表 2015》。

含维生素 C (mg/100g) 的食物及含量: 葱头 22、白菜 28、土豆 27、莲藕 44、韭菜 24、苜蓿 118、芹菜叶 22、生菜 13、西兰花 51、油菜 36、圆白菜 40、茺荽 48、青椒 72、胡萝卜 13、番茄 19、芥菜头 34、草莓 47、橙子 33、木瓜 43、番石榴 68、鲜桂圆 43、荔枝 41、柠檬 22、苹果 4、葡萄 25、鲜红枣 243、猕猴桃 62 等《中国食物成分表 2015》。

含蛋白质 (g/100g) 的食物及含量: 粳米 7.4、黑米 9.4、通心粉 11.9、小麦 12、扁豆 25.3、黑豆 36.1、黄豆 35.1、绿豆 21.6、口蘑 38.7、紫菜 26.7、蕨菜 6.6、苜蓿 3.9、荠菜 2.9、西兰花 4.1、花生仁 25、莲子(干) 17.2、核桃 18、牛肉(瘦) 18.1、牛肉干 45.6、羊肉(瘦) 20.5、羊蹄筋 38.8、猪肉 13.2、猪排骨 16.7、鸡 19.3、鸡翅 17.4、牛乳 3、鸡蛋 12.7、鲍鱼(干) 54.1、淡菜(干) 47.8、海参 50.2、对虾 18.6、带鱼 17.7、鲫鱼 17.1、黄鳊 18、鲈鱼 18.6 等《中国食物成分表 2015》。

1.5 妊娠早期一日食谱及营养举例

餐次	内容	组成	数量 (g)	热量 (KJ)	蛋白质 (g)	叶酸 (mg)	钙 (mg)	维生素 (ABCE) (mg)
早餐	红豆黑 米粥	红豆	30	407	6	—	8.3	22.2
		黑米	50	697	4.7	—	6	0.3
		糖	15	248.6	—	—	—	—
	姜汁蛋 羹	生姜	30	100	0.4	—	8.1	9.6
		鸡蛋	100	602.8	12.7	113.3	48	311.6
午餐	米饭	粳米	80	1035.6	0.9	—	5.6	0.2
	清炒苋 菜	紫苋菜	300	314	8.4	419.8	534	279.6
	陈皮鲫 鱼汤	鲫鱼	250	1130	42.8	—	197.5	44.3

	番茄炒	番茄	200	159	1.8	—	16	82
	菜花	菜花	250	251.2	5.3	—	57.5	166.3
加餐	橙子		200	393.5	1.8	—	40	180
晚餐	馒头	面粉	150	331.5	10.5	—	57	—
	芦笋炒	芦笋	80	64	1.1	150.9	8	62
	香菇	香菇	300	238.6	6.6	135	6	3
	砂蔻玉	玉米	100	443.7	4	55	—	16.4
	米排骨汤	猪小排	200	2327.4	33.4	—	28	10.2
一日用量		菜籽油	30	1128	—	—	2.7	18.3
一日用盐量			6	—	—	—	—	—
合计				9871.9	140.4	874	1022.7	1206

1.6 妊娠中期一日食谱及营养举例

餐次	内容	组成	数量 (g)	热量 (KJ)	蛋白质 (g)	钙(mg)	维生素 (mg)	铁(mg)	锌(mg)	叶酸 (mg)
早餐	五谷豆浆	黄豆 黑豆 红豆 绿豆 红枣	70	987.9	18.6	92.4	36.1	4.7	1.8	47.7
		发糕	玉米面	80	1178.7	6.5	8.6	17.6	2.6	1
			面粉	80	1168.7	8.9	24.8	1.4	3	1.3
	鸡蛋			602.8	12.7	311.6	48	2	1.1	113.3
加餐	水果酸奶	苹果	100	217.7	0.2	4	9	0.6	0.19	—
		酸奶	200	602.8	5	236	54	0.8	1	—
午餐	米饭	粳米	80	1035.6	0.9	5.6	0.2	0.9	1.2	—
	酱猪肝	猪肝	100	540	19.3	6	4992	25.6	5.8	—
	荷兰豆	大虾	200	778.6	37.3	124	31.2	3	4.8	—
	炒大虾	荷兰豆	100	113	2.5	51	76	0.9	0.5	—
	参芪黄	黄鳝	200	745	36	84	102	5	3.6	—

	鳊汤									
加餐	甘蔗姜汁饮	甘蔗	300	816.3	1.2	42	12	1.2	3	—
		生姜	50	96.3	0.6	13.5	16	0.7	0.2	—
晚餐	海鲜面	面条	100	1184.5	8.5	13	0.5	2.6	1	—
		蛤蜊	20	129.8	2	26.2	4.6	2.2	0.5	—
	佛手炒肉丝	佛手瓜	200	159	2.4	34	22	0.2	0.2	—
		瘦肉	150	897.9	30.5	9	66	4.5	4.5	—
	蒜泥海带丝	海带	200	108.8	2.4	92	3.8	1.8	0.3	—
加餐	煮玉米	玉米	100	443.7	4	—	16.4	1.1	0.9	55
一日用油量		菜籽油	30	1128	—	2.7	18.3	—	—	—
一日用盐量			6	—	—	—	—	—	—	—
合计				11850.6	1375.5	1175.9	5539.6	61.3	34.49	217

1.7 妊娠晚期一日食谱及营养举例

餐次	内容	组成	数量(g)	热量(KJ)	蛋白质(g)	钙(mg)	维生素(mg)	铁(mg)	锌(mg)	叶酸(mg)
早餐	牛奶		300	678	9	312	75	0.9	1.2	—
	苜蓿饼	苜蓿	150	401.9	5.9	1069	837	14.6	3	—
		面粉	200	2921	22.4	62	3.6	7	3.3	—
加餐	橘子		100	184.2	0.8	24	118	0.2	0.1	—
午餐	米饭	粳米	80	1035.6	0.9	5.6	0.2	0.9	1.2	—
	三仁菠菜	松仁	10	300	1.3	7.8	3.5	0.4	0.5	179.4
		核桃	10	270	1.5	5.6	5	0.3	0.2	
		腰果	10	234	1.7	2.6	1.1	0.5	0.4	
		菜	200	234	5.2	132	1040	5.8	1.7	
	养生鳗鱼汤	鳗鱼	300	2273	55.8	126	10.8	4.5	3.6	—
加餐	木瓜		100	121	0.4	17	188	0.2	0.25	—
晚餐	砂仁粥	粳米	100	1435.8	7.7	11	1	1.1	1.5	—

	鲜蘑木 耳山药	蘑菇	100	100	2.7	6	6.7	1.2	0.9	110
		山药	100	239	1.9	16	8	0.3	0.3	
		木耳	50	56.5	0.8	17	5.8	2.8	0.3	
	尖椒鸭 血	尖椒	100	113	1.4	15	63	0.7	0.2	—
		鸭血	150	678	20.4	7.5	0.5	45.8	0.8	
	一日用油量	菜籽油	30	1128	—	2.7	18.3	—	—	—
一日用盐量			6	—	—	—	—	—	—	—
合计				12403	139.8	1838.8	2385.5	87.2	19.45	289.4

2 食疗防治妊娠恶阻，遵循因人制宜

体质是随着中医理论的发展而形成的关于人体素质的病理生理学概念，其特征复杂多样，而邪气的有无及脏腑气血阴阳的功能状态决定了体质的正常与否，体质因素的正常则与机体发病密切相关。临床中应运用辨证论治的基本理论和方法，根据个体体质的不同，“因人制宜”的进行合理科学的调配和摄取饮食，以达到调和阴阳，防病治病的目的。孕产妇中医体质特点为，女性乃阴柔之体，阴多盛而阳常衰，气血薄弱、脏腑不实，诸多方面均弱于男性。正如《普济方·妇人诸疾口》所云“女子以阴为主，则阴胜乎阳”。女性以肝为先天，以血为根本，且女性平日较易多愁善感，导致肝气不疏，易诱发情志疾病；同时气机不畅，气滞血凝，则易出现瘀血的状况。女性还具有经、孕、产、乳这四个特殊的生理时期，故多方因素夹杂易产生多气少血的状态。女性本身生理上本身就具有“脏腑本弱，因妊重虚”的特点，中医学认为妇女受孕后有别于非孕状态，为滋养胎元，全身阴血多下行汇聚于冲任胞宫，以至于孕妇处于阴血相对虚损、阳气相对亢满的特殊生理状态；同时在妊娠的过程中胎儿逐渐长大，会阻碍母体气机的升降，从而导致气血运行不畅，因而母体易出现各种不适。

2.1 气虚体质者的饮食调养

气虚质常表现为平素气短懒言，语言低怯，神疲乏力，或有头晕目眩，易出汗，动则诸症加重，舌质淡嫩，脉虚；可分为肾气虚和脾气虚，肾乃先天之本，脾胃为后天之本，“气生化之源”，二脏间相互关联依存，故应在健护脾胃，保证水谷精微，气血生化有源的基础上，补肾培元。在补气时要注意补宜有度，不可乱补，以防滋腻碍胃，导致脾虚不运。

气虚体质者适宜的补气类食物及药食同源的中药有：小米、粳米、糯米、黄米、大麦、莜麦、栗子、马铃薯、莲子肉、桂圆、大枣、胡萝卜、香菇、蘑菇、茼蒿、豆腐、牛肉、兔肉、狗肉、鸡肉、鹅肉、野猪肉、鹌鹑、青鱼、鲢鱼、武昌鱼、泥鳅、红糖、饴糖、人参、西洋参、刺五加、绞股蓝、山药、白扁豆、沙棘等。

气虚体质者食疗药膳方列举如下：八宝饭、五谷发糕、栗子糕、香菇豆腐丁包子、双菇牛肉饺子（香菇、蘑菇）、土豆泥、莜面栲栳、山药粥、红枣小米粥、鹌鹑瘦肉粥、胡萝卜土豆汤、清炒三丝（胡萝卜、土豆、青椒）、肉末豆腐、红烧牛肉、兔肉萝卜煲、野猪肉人参汤、白扁豆炖牛肉、清蒸武昌鱼、香菇栗子鸡、人参鸡、铁锅炖大鹅、茼蒿鲢鱼汤、泥鳅山药汤、人参鲜菇汤、莲子桂圆羹、西洋参蜜枣茶、沙棘汁。

2.2 阳虚体质者的饮食调养

阳虚体质者平素畏冷，面色晄白，目胞晦暗，手足不温，喜热饮食，精神不振，睡眠偏多，大便塘薄，小便清长，舌淡胖，苔白滑，脉象沉迟无力。脾阳虚者证见食欲减退、脘腹冷痛而喜温喜按，大便清稀、完谷不化、或久泻久痢，妇女白带量多而清稀。肾阳虚调养原则为温补脾肾。而肾主一身之阴阳，寓真阴含真阳，故应从补肾入手，注意慢温、慢补，缓缓调治，同时兼顾脾胃。选用一些性质温热、具有补益肾阳、温暖脾阳作用的食物，避免食用性质寒凉、易伤阳气，或滋腻味厚难以消化的食物，脾阳虚泄泻还需忌食具有润下通便作用的食物。

阳虚体质者适宜的食物及药食同源的中药有：面粉、生姜、大葱、大蒜、韭菜、胡椒、胡萝卜、香菜、淡菜、龙眼、荔枝、核桃、花生、栗子、樱桃、石榴、木瓜、橄榄、羊肉、猪肚、鸡肉、带鱼、狗肉、麻雀肉、鹿肉、羊鞭、黄鳝、虾、刀豆、芥子、茴香、丁香、豆蔻、砂仁、枸杞、杜仲等。

阳虚体质者食疗药膳方列举如下：葱白粥、韭菜粥、橄榄粥、淡菜粥、丁香粥、鲜虾饺子、茴香鹿肉饺、韭菜盒子、胡椒浓汤、三仁饼（核桃、花生、栗子）、豆蔻饼、栗子饼、羊肉汤、韭菜炒鲜虾、核桃西芹、花生红枣龙眼羹、参杞狗肉、当归生姜羊肉煲、青椒炒肚丝、糖醋带鱼、土豆炖鸡块、茶树菇烧鸡柳、肉末刀豆丝、砂仁鲫鱼、姜汁黄鳝、杜仲猪肚汤、蒜香黄鳝、时蔬枸杞炖鹿肉、羊鞭壮肾汤、豆蔻鸡汤、桂圆红枣枸杞茶、花生核桃牛奶汁等。

2.3 阴虚体质者的饮食调养

阴虚体质者常表现为：手足心热，平素易口燥咽干，鼻微干，口唇干燥，口渴喜冷饮，小便短涩，大便干燥，舌红少津少苔，脉细数。可分为心阴虚、肝阴虚、胃阴虚、肾阴虚等。在食疗养生原则上，阴阳是对立制约的，偏于阴虚者，多为先天禀赋不足，由于阴不制阳而阳气易亢。而肾阴是一身阴气的根本，宜多食一些滋补肾阴的食物，法当滋阴潜阳。忌辛辣刺激，煎炸燥热之品。

阴虚体质者适宜的食物及药食同源的中药有：糯米、芝麻、绿豆、梨、甘蔗、桃子、桑葚、豆腐、番茄、荠菜、菠菜、藕、木耳、海参、乌贼、龟、海参、银耳、牛奶、鸭肉、乌鸡、猪皮、猪骨、鹅肉、蜂蜜、百合、山药、枸杞、麦冬、阿胶等。

阴虚体质者食疗药膳方列举如下：糯米团子、绿豆汤、菠菜粥、黑豆粥、银耳莲子羹、芝麻糊、核桃桑葚蛋糕、枸杞桑葚粥、百合粥、燕窝梨汤、甘蔗汁、鸡蛋豆腐羹、山药煲瘦猪肉、蜜汁山药、猪肺汤、西芹炒百合、姜葱爆乌贼、玉米莲藕炖鸭肉、鲍汁捞海参、核桃海蜇拌猪皮、蒜香蛤蜊、清蒸牡蛎、蛤蜊豆腐汤、二冬炖乌鸡、麦冬炖甲鱼、麦冬石斛排骨汤、甲鱼滋肾汤、养生鹅肉、百合蒸大梨、阿胶红枣蜜水、阿胶固原膏 灵芝滋补汤、灵芝蜜茶。

2.4 血虚体质者的饮食调养

血虚体质者表现为面色淡白或萎黄，爪甲、口唇、眼睑颜色淡白，两目干涩，头晕眼花，肢端麻木，月经量少色淡，舌淡，脉细无力。《灵枢·五音五味》曰：“妇人之生，有余于气，不足于血。”清代陈复正指出：女人“阴质从来血易亏”。朱丹溪曰：“妇人以血为主，血属阴，易于亏欠”。以上均可指出女性具有血虚体质的特点。肝藏血，肾藏精，精血同源；脾胃为生化之源，因此补血应以肝肾脾三脏为主，以健脾养胃，养肝滋肾为原则，促进营养的消化和吸收，为肝、肾疏布精微以化生精血。血为气之母，气为血之帅。故在补血的同时还要佐以补气之品。合理运用饮食调理，可以让血虚体质在三餐中得到纠正和调整，具有其它疗法不可比拟的优势。

血虚体质者适宜的食物及药食同源的中药有：黑米、红豆、黑豆、黄豆、花生、芝麻、红枣、木耳、菠菜、淡菜、荠菜、蘑菇、胡萝卜、紫菜、海带、海参、蕃茄、牛奶、鸡蛋、荔枝、桂圆、葡萄、樱桃、鸭血、牛肉、羊肉、肝脏、牛筋、猪心、鸡肉、虾、红糖、桑葚、人参、熟地、当归、何首乌、阿胶、鹿茸、紫河车等。

血虚体质者食疗药膳方列举如下：三色饭（黑豆、红豆、粳米）、五谷馒头、菠菜粥、淡菜粥、荠菜粥、木耳粥、黑豆粥、牛肉粥、猪肝粥、虾仁粥、黑芝麻糊、果仁芝麻糊、酸菜瘦肉粥、猪肝面、猪心面、鸭血肠、蒜焖黄鳝、归姜羊肉汤、归地烧

羊肉、耆归牛筋汤、红杞田七鸡汤、补血肝片汤、首乌杞子鸡、首乌炖排骨、阿胶白肉汤、四物木耳汤、枸杞蛋花汤、参归猪心汤、熟地牛脊汤、党参大枣煲、杞归鸡、八宝山药糕等。

因妊娠恶阻的发病与体质偏颇和脏腑功能的失调密切相关，体质偏颇加之违背养生规律会导致脏腑功能失调加重，而脏腑功能失调会导致精气血津液的亏损和失调。孕前应该运用食疗药膳在辨证论治的基础上根据个人体质进行整体、综合性的调理，如果偏颇较重更应运用中药调整和治疗，使偏颇的体质和失调的脏腑功能得到修正和改善，顺应未病先防的观念，为受孕提供有力的身体条件，以防范妊娠恶阻等病的发生。妊娠早期恶阻症状较轻时同样应积极调整脏腑功能的损伤，调补阴阳精、气、血津液的偏颇和失调，运用前述体质和脏腑辨证配餐的方法进行膳食调治，提升脏腑功能，促进阴阳精气血津液的协调与充盛。妊娠剧吐，恶阻重症的患者，则应根据辨证论治，对不同的中医证型，采用多种疗法与食疗法同步进行治疗，待症状有所恢复再根据个体情况照前述体质和脏腑辨证配餐予以膳食调治。

3 妊娠恶阻重症（妊娠剧吐）的防治与调护

妊娠剧吐是指孕妇早孕反应严重，恶心呕吐频繁，不能进食，严重危害孕妇身心健康，影响胚胎发育，如不及时治疗会发生严重并发症，甚至危及母婴生命。

目前妊娠剧吐病因尚未十分明确，普遍认为是一种多因素性疾病，是生理、心理、遗传、文化等各种因素共同作用的结果。据资料显示与幽门螺旋杆菌感染和妊娠期内分泌失调有关，特别是与绒毛膜促性腺激素水平升高的关系密切，可能与大脑皮质下中枢功能失调致使丘脑下部神经功能紊乱有关。孕周、噪音、睡眠不好、新近装修、咖啡和孕后食量减少等因素易加重妊娠剧吐。

患者由于不能进食常导致脱水，电解质紊乱，酸碱平衡失调，尿酮体阳性，肝肾功能异常，心律紊乱等。维生素 B1 缺乏会导致韦尔尼克脑病。孕妇酮尿症可影响胎儿智力发育，故必须积极治疗，避免对胎儿产生的不良影响。

多年来针对该病我们进行了系统的中医证型研究，应用多种特色疗法相结合用以治疗妊娠剧吐近百例，效果显著且无副作用。

3.1 常规治疗

(1) 食入即吐者先禁食 2~3 日。

(2) 常规补液, 每日 2500~3000 毫升, 并加入维生素 B₆ 和维生素 C。维持每天尿量在 1000 毫升以上, 并给予维生素 B₁ 肌注。低钾者补钾, 纠正电解质紊乱, 纠正酸中毒。

(3) 止吐、支持对症, 可给予脂肪乳、氨基酸、中药制剂等。

(4) 中医辨证治疗, 选用无苦味、无难闻气味的免煎颗粒, 随证灵活加减, 服用方便且便于患者施治。

肝胃不和, 胃气上逆型, 治以着重安胎降逆止呕, 方用加味半夏茯苓汤加减(当归、白芍、川芎、竹茹、半夏、白术、砂仁、陈皮、桔梗、甘草、茯苓)。

脾胃虚弱, 夹痰湿型, 治以健脾和胃, 去痰止呕, 方用加味六君子汤加减(人参、茯苓、白术、半夏、陈皮、枳壳、紫苏、甘草)。

胃虚气滞型, 治以理气补虚, 降逆止呕, 方用加味参桔饮加减(人参、白术、砂仁、橘红、当归、香附、厚朴、竹茹、甘草、生姜)。

闻药即吐者可先嚼生姜片后少量频服, 避免呕吐。

(5) 中药熏疗: 对于严重恶阻, 可采用香开蒸气法。用鲜芫荽一把, 加入苏叶、藿香、砂仁、厚朴等中药, 煮沸后倾入壶内, 对准鼻孔, 令其吸入芳香之气, 功能宽胸降逆, 悦脾醒胃, 使患者胸腹舒适, 可思饮食。并能渐进易消化食物, 往往便能受纳, 不再呕恶。

(6) 针刺及穴位注射治疗: 针刺多取中脘、足三里、内关等穴, 浅针刺气, 留针时进食、服药, 多能避免呕吐。

可用维生素 B₁100 毫克, 内关、足三里注射, 每日一次, 呕吐止后, 继续穴位注射内关 3 次。或者用维生素 B₆50 毫克分别注射两侧足三里, 隔日一次, 连续 3~4 次。

(7) 心理治疗: 由于怀孕这个特殊时期, 孕妇难免会产生焦虑、抑郁等不良情绪和紧张的心理状态, 而这些均可导致妊娠恶阻发生率增高并且加重。故在防治过程中要注意交流技巧, 态度温和, 有耐心的进行安慰和疏导, 减少周围环境中带来的不必要的刺激, 给予精神鼓励和情感支持, 消除病人的紧张情绪, 分散注意力, 可每天让孕妇舒适的躺在床上, 播放一些舒缓愉悦的音乐, 调整呼吸, 静心冥想来缓解情绪, 同时防止在无病理呕吐反射情况下出现心理呕吐。

3.2 食疗法

在多年临床实践中体会到妊娠剧吐细致入微的食疗极其重要, 甚至重于药物治疗, 我们制定了除禁食期间的食物疗法, 制定了从流食, 半流食到软食的食谱, 并对患者

及家属反复宣教、指导，并取得他们的高度重视和积极配合。根据病情变化帮助逐一制定特殊食谱，在此期间食水都需要征得医护人员同意。

并告知饮食禁忌如坚果、奶制品、油炸食品及菜品、生、冷、辛、辣、刺激性食物、不易消化的食物。

（1）流食类

大米粥米汤

配方：大米 80 克

制法：将大米熬至稀烂，食用上层清质浆液，少量频服。

二米粥米汤

配方：大米、小米各 40 克。

制法：将大米、小米熬至稀烂，食用上层清质浆液，少量频服。

白菜土豆胡萝卜汤

配方：白菜、土豆、胡萝卜各适量，姜 15 克。

制法：将上述食材洗净切碎，姜切末。将姜末用适量菜籽油炸锅，添水适量放入其他菜品文火慢煮至所有食材软烂。

白萝卜土豆汤

配方：白萝卜、土豆各适量，姜 15 克。

制法：将上述食材洗净切碎，姜切末。将姜末用适量菜籽油炸锅，添水适量放入其他菜品文火慢煮至所有食材软烂加适量食盐及生抽即可。

油菜土豆碎汤

配方：油菜、土豆各适量，姜 15 克。

制法：将上述食材洗净切碎，姜切末。将姜末用适量菜籽油炸锅，添水适量放入其他菜品文火慢煮至所有食材软烂加适量食盐及生抽即可。

鲫鱼汤

配方：鲫鱼一条，姜 30 克。

制法：鲫鱼洗净，姜切末，炒锅内放少量菜籽油，烧热后放入生姜煸炒，倒入适量食盐，生抽，加水适量。放入鲫鱼中火慢熬至熟即可。

鸡汤

配方：鸡半只，姜 30 克。

制法：鸡洗净，去掉鸡皮，切掉鸡屁股，将鸡身内外黏附的血块内脏挖干净。先放在热水里焯烫去腥。之后加足量水文火慢炖 1~2 小时，可加入茯苓、枸杞等中药。汤炖好后放入姜丝、葱丝、适量食盐即可。

需注意此类食物时因先食粥浆、汤液质稀的部分，待胃渐能容纳后，再逐渐进食少量米、菜等内容物。

（2）半流食类

蒸鸡蛋羹

组成：鸡蛋 2 只、姜汁少许。

制法：将鸡蛋打入碗中，以 1:1.5（姜汁加温水）的比例倒入温姜汁水和鸡蛋一起打散，将蛋液中的气泡完全去掉并用保鲜膜覆盖碗口，用牙签扎三个小孔，冷水入锅用中火蒸 15 分钟即可，食用是可将蛋羹搅碎加入少许酱油、醋及香油。

碎菜龙须面

组成：各类蔬菜适量（按喜好选择一种）、龙须面一把

制法：将蔬菜洗净切碎，龙须面掰成 3 厘米左右的小段，生姜切末，锅热后放入少量食用油，放入姜末煸炒出香后加适量食盐和酱油，添水适量，烧开后将龙须面和碎菜一同放入锅中煮至软烂即可。

排骨菠菜小柿子汤

组成：精排适量，姜 20 克，菠菜适量，西红柿一个。

制法：排骨剁小块，洗干净，用煮锅烧开水烫一下去血沫，捞出控干。将排骨放入高压锅，加高于排骨的 2 倍水，放入姜末、葱段、胡椒粒、八角、适量食盐、酱油盖好，开锅后压 15 分钟。菠菜洗净快速焯水。捞出过凉攥干，西红柿切片，待高压锅 15 分钟后开盖放入其中再熬几分钟即可。

菠菜甩袖汤

组成：菠菜适量、西红柿一只、鸡蛋一只、姜 10 克。

制法：菠菜、西红柿洗净切段，姜切末。锅内加适量水，放入菠菜、西红柿文火煮沸后，将鸡蛋磕一小口，小火细细甩入锅内，防止大块蛋液，继续加入姜末，适量食盐即可。

（3）软食类

土豆泥

组成：大土豆 1 个，玉米粒、胡萝卜粒适量。

制法：土豆去皮切片，蔬菜粒洗净，把蔬菜粒倒入锅里加少许盐煮，水开后把土豆片放到蒸隔上蒸熟。把蔬菜粒捞出沥干水分，把土豆碾成泥，将蔬菜粒、少许盐加入土豆泥中拌匀即可。

盐水煮鲜虾

组成：鲜虾适量，姜 20 克。

制法：虾去虾线虾头洗净，姜切末。将鲜虾放入锅内煮开后加姜末，煮至 2 分钟左右捞出即可。

土豆炖茄子

配方：土豆一只，茄子一个，姜 10 克。

制法：土豆、茄子去皮，土豆切丁，茄子切块。锅内放入少量菜籽油，姜末炸锅，放入茄子土豆翻炒 2 分钟放适量盐，加入适量水炖至烂糊，大火收汁即可。

炖油豆角土豆

组成：油豆角适量、土豆 2 个、洋葱、姜适量。

制法：将豆角、土豆、肉洗净。豆角掰段，土豆切块。炒锅烧热，倒少量油，放入洋葱、姜末煸炒出香味，倒入油豆角和土豆翻炒片刻后加入适量水，放盐、生抽，炖至土豆豆角软烂即可

土豆炖南瓜

组成：南瓜、土豆适量，姜适量。

制法：南瓜洗净去皮挖子切小块，土豆洗净去皮切小块，姜切末，锅内放适量菜籽油，油热后下姜末，继续放入南瓜土豆翻炒片刻后加清水，水量要没过食材，中火慢炖至软烂如泥，大火收汁即可。

姜焖带鱼

组成：新鲜带鱼适量，姜 20 克。

制法：带鱼去鳞及内脏并洗净，切成小段，用盐，料酒，醋腌一个小时，用一勺大酱，姜末，适量老抽，料酒，放入碗里调成酱汁备用，锅中放适量食用油烧热后放入姜末煸炒，倒入酱汁，再放入足量水，烧开后下入腌制好的带鱼炖 10 分钟即可。

4 妊娠剧吐不同时期食谱举例

	主食	配菜
流食期	二米粥米汤、甘蔗姜汁饮 香薷二豆汤 芦笋黄芪汤等	软烂咸菜、小白菜土豆汤、萝卜土豆汤、油菜土豆碎汤等
半流食期	砂仁粥、麦门冬粥 碎菜龙须面 木瓜面（前述木瓜面方）	鸡汤、土豆泥、山药泥、菠菜甩袖汤、鲫鱼汤 排骨菠菜小柿子汤
软食期	橘皮竹茹粥、软面包、馒头、鸡蛋糕、蒸地瓜、芋头等	姜汁蒸蛋、炖油豆角土豆 土豆炖茄子、姜焖带鱼、盐水虾等

以上列举诸汤、粥烹调时要注意清淡，制作时应将食材煮烂炖烂，故应将食材尽量切碎、切小以便于食用和吸收。妊娠剧吐严重，禁食水患者，复食后可先喝米汤，食用米汤上层的米油，并可佐食些软烂咸菜。需注意的是，停禁食后，刚开始流食时应长期流质饮食，从每次只吃几口开始，间隔一段时间后再吃，已能收纳不吐为度；每次一点点加量，少量多餐，循序渐进。流质类食物食用时应取上层不含食渣的清质浆液，频频少量饮服。待胃渐能受纳后，再逐渐进食少量米、菜、食渣等内容物。半流质类食用时可摄取少量食物，避免量多，防止呕吐。但均应根据自身情况进食，不可因情况改善而食入增加过多。由于恶心，呕吐会导致胃痛、胃痉挛、胃肠粘膜充血水肿等问题，且容易反复，故应待胃彻底改善后方可尝试渐进少量普食，再按照前述妊娠恶阻轻症的食疗方法、中医辨证施食及营养指导，根据体质偏颇的食疗原则，选择适宜的药膳食谱进行调摄，避免暴饮暴食，以期进一步巩固，防止该病反复发作，从而对胎儿和孕妇产生不良影响。

5 不足与展望

临床中我们对妊娠恶阻的食疗有了一定的研究，总结了经过验证食之有效的食疗方。但由于中医记载相对分散或有缺失且个人能力不足，搜集整理还有诸多疏漏，研究范围也有欠缺，故在今后的研究中需进一步整理、总结和完善。

结语

1. 通过查阅书籍和网络数据库搜集、梳理、总结了历代医家运用食疗防治妊娠恶阻的食疗药膳；
2. 妊娠恶阻食疗原料及辨证施膳食疗方多采用具有健脾、疏肝和胃，降逆止呕，燥湿化痰，益气养阴功效的食材；
3. 在工艺特点和烹饪方式上，应软烂，易消化。汤菜类均加生姜（10~15 克）切末爆锅以降逆止呕；
4. 从现代营养学角度，恶阻膳食结构应力求种类丰富，营养齐全；
5. 个人体质方面，顺应未病先防，既病防变的原则，尽早纠正体质偏颇；
6. 恶阻重症，制定了从流食、半流食、软食，清淡、易于消化吸收的特色药膳，遵循少量多餐，循序渐进的进食原则。临床应用多年，疗效显著。

参考文献

- [1]肖承惊,主编,中医妇科临床研究[M],第一版第1次,北京,人民卫生出版社,2009:160
- [2]乐杰,主编,妇产科学[M],第七版第56次,北京,人民卫生出版,2008:103-104.
- [3]田思胜,冯氏锦囊秘录[M],北京,中国中医药出版社,1996:167.
- [4]马宝璋,中医妇科学[M],北京,中国中医出版社,2000:96.
- [5]许匡一,淮南子全译[M],贵阳:贵州人民出版社,1993:1132.
- [6]李克光,主编,金匱要略译释[M],上海:上海科学技术出版社,1993:609-622
- [7]邓中甲,主编,方剂学[M],中国中医药出版社,2003:32-33
- [8]赵树明,李萍,《食疗本草》中食疗理论在“治未病”中的辩证应用[J],中国老年学杂志,2012,01:199-201
- [9]刘冰,探析《食医心鉴》的食疗特点[J],中国中医基础医学杂志,2015,21(4):402+463
- [10]宋·王怀隐等编,太平圣惠方[M],北京:人民卫生出版社,1982.
- [11]犬卷太一,《圣济总录》文献研究[D],北京,北京中医药大学,2010
- [12]高皓彤,《饮膳正要》研究[D],陕西,陕西师范大学,2009
- [13]张志斌,明《食物本草》作者及成书考[J],中医杂志,2012,53(18):1588-1591
- [14]陈晓迪,食疗类本草古籍的历史考察[D],北京,中国中医科学院,2008
- [15]梁建辉,主编,饮食疗法[M],广东科技出版社,1982
- [16]夏国京,主编,水果营养与健康[M],化学工业出版社,2015
- [17]叶强,主编,药粥妙用治百病[M],广东科技出版社,2003
- [18]李永来,主编,中华食疗大全[M],黑龙江科学技术出版社,2013
- [19]夏国京,主编,水果营养与健康[M],化学工业出版社,2015
- [20]高学敏,主编,中药学[M],北京,中国中医药出版社,2007:21-22
- [21]高学敏,主编,中药学[M],北京,中国中医药出版社,2007:22-24
- [22]清·傅山,傅青主女科[M],北京,人民卫生出版社,2006
- [23]陆山红,赵荣华,么晨,等,砂仁的化学及药理研究进展[J],中药药理与临床,2016,32(1):227
- [24]卢金清,蔡君龙,戴艺,梁欢,李肖爽,白扁豆的研究进展[J],湖北中医杂志,2013,35(12):78-79
- [25]李斌,程秀民,周永妍,娄红祥,半夏的研究进展[J],中国民族民间医药,2010(1):47-48

致谢

短短三年的硕士研究生学习生活也即将结束了，回首往昔，经过岁月的沉淀，留在心底的只有甜蜜和欢笑的回忆。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。

感谢师妹陈倩在文献搜集整理中给予的帮助。

感谢亲人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。

本论文的完成也离不开其他各位老师、同学和朋友的关心与帮助，在写作过程中给我以许多鼓励和启发。回想整个论文的写作过程，虽有不易，却让我除却浮躁，经历了思考和启示，也更加深切地体会了医学的精髓和意义，因此倍感珍惜。

个人简历

姓 名：	穆琳娜	性 别：	女
出生年月：	19890127	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：	2009 年 9 月—2014 年 7 月 山西中医学院 获得学士学位		
	2014 年 9 月—2017 年 7 月 黑龙江省中医药科学院 获得硕士学位		

攻读硕士期间发表的论文：浅谈妊娠恶阻的中医食疗