

ICS **, ***, **
C**



团体标准

T/CACM ****—202*
代替 T/CACM 1112—2018

女性生理周期调养治未病干预方案

Guidelines for treatment, prevention and rehabilitation of women's physiological cycle

(文件类型：草案)

(完成时间：2022 年 3 月)

20**-**-**发布

20**-**-**实施

中华中医药学会发布

目 次

前言·····	II
引言·····	III
1 范围·····	1
2 术语和定义·····	1
3 女性生理周期调养总则·····	1
4 行经期调养·····	2
5 经后期调养·····	3
6 经间期调养·····	3
4 经前期调养·····	3
附录 A（规范性）女性生理周期调养流程·····	4
附录 B（资料性）常用食物性味列表·····	5
附录 C（资料性）推荐药膳制作方法·····	11
参考文献·····	12

前 言

本文件参照GB/T1.1—2020《标准化工作导则第1部分:标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

（修订项目需补充修订内容）

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由****提出。

本文件由中华中医药学会归口。

本文件起草单位：广东省中医院、广州中医药大学第一附属医院、河南省中医院、上海中医药大学附属龙华医院、河北省沧州中西医结合医院、北京中医药大学东直门医院、中国中医科学院西苑医院、南京中医药大学第一临床医学院

本文件主要起草人：林熾钊、杨志敏、方泓、张晋、谭健成

本文件其他起草人：罗颂平、王小云、谈勇、陈欣燕、于国泳、吕沛宛、赵辉、段彦苍、周英、杨洪艳、范宇鹏、叶子怡、宾炜、李海、张嘉文、卢永锵、梁咏竹

本文件专家组成员：杨志敏、罗颂平、王小云、谈勇、段彦苍、林熾钊、张晋、方泓、于国泳、张晓天、汤军、吕沛宛、赵辉、周英、杨洪艳

引 言

女性生理周期的形成,是由于卵巢激素的周期性变化对生殖器官作用,使生殖器官出现周期性变化,这种变化反应了下丘脑-垂体-卵巢内分泌调节轴的功能。中医认为,生理过程中阴阳消长、气血变化的节律,形成了月经周期。本指南的女性生理周期主要指女性月经周期。正常的月经是肾气、天癸、任脉、冲脉及子宫气血阴阳调和的标志,与脏腑、督脉、带脉的功能相关。维持正常的月经是女性保健的重要组成部分。中医辨证论治,对于调理月经、改善月经相关不适症状具有丰富有效的临床经验。故制定本指南,以中医治未病思想为指导,通过生活方式(包括饮食、起居、情志、运动)、药物调养及适宜技术保健等方法,对女性正常月经周期进行维护,以期达到维持正常女性月经周期,维持女性良好气血状态,改善女性体质,预防月经周期可能出现的不适症状,预防因女性内分泌紊乱导致的其他疾病的目的。

与以往指南相比较,本指南具有以下特点:规范女性生理周期中医治未病综合干预,有利于更好的把握女性生理周期的本质及变化,聚焦性强,容易达成共识,保证临床操作性和实用性;干预上体现生活方式及中医疗法结合的综合干预,通过提高干预效果,提高受众的生活质量;以文献研究为基础,结合专家意见调研,为本指南内容提供循证依据。

需要指出的是,本指南属于推荐性标准,随着医疗技术的发展,医疗研究的深入,新的证据将不断产生,标准也将不断地修订。由于在标准编制中采用的证据本身具有局限性,同时由于受众各自自身状况的差别,因此只能作为临床医生或健康管理人员的参考,实际运用时应强调灵活处理,不能机械照搬,根据实际情况及医生或健康管理人员的经验和受众的具体情况、意愿做出临床干预决策的选择,在使用标准时,还要兼顾不同级别医院的客观条件,建议采用不同的诊疗措施。

女性生理周期调养治未病干预方案

1 范围

本指南规定了女性生理周期调养原则的术语和定义、生理周期调养总则、生理周期各阶段调养细则等。

本指南适用于全国各级综合性医院、中医医院、全国社区卫生服务中心、健康管理中心。

2 术语和定义

下列术语和定义适用于本指南。

2.1

行经期 Menstrual period

月经来潮至月经结束，即子宫内膜周期性脱落及出血至结束。

2.2

经后期 Postmenstrual period

经净至排卵前。

2.3

经间期 Intermenstrual period

排卵期。

2.4

经前期 Premenstrual period

排卵后至月经来潮前。

3 女性生理周期调养总则

3.1 女性生理周期分期

将月经周期分为行经期、经后期、经间期与经前期四个阶段。

3.2 女性生理周期调养特点

月经周期各阶段生理特点不同，保健原则有所区别，在通过中医四诊、经络检测等辨识方法，明确身体情况的基础上，从饮食、起居、情志、运动、药物与适宜技术 6 方面进行调养。（证据分级：III/推荐级别：D）调养过程参见附录 A 图 A.1。

3.3 生理周期共性调养

3.3.1 饮食调养

——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。

——为维持正常月经周期，需使气血生化有源，既保证摄入足够热量及营养，同时也需避免过多热量摄入。每天热量摄入在 25~35kcal/kg，其中碳水化合物占总热量 55%~60%，蛋白质占 15%~25%；脂肪占 20%~30%。

——饮食结构需合理，荤素搭配，营养全面。

——避免盲目节食减肥。

——根据个人体质进行具体食物种类的选择：平和质适宜各种性味食物，但不可偏嗜；气虚质宜多进食具有健脾益气作用的食物，应少进食味苦性寒凉食物；阳虚质宜多进食性温及具有补阳作用的食物，应少进食味苦性寒凉的食物；阴虚质宜多进食具有滋阴作用的食物，应少进食味辛性温热的食物；痰湿质宜多进食性甘淡且具有健脾利湿作用的食物，应少进食肥甘类的食物；湿热质宜多吃具有清热利湿作用的食物，应少进食味辛性温热及肥甘类的食物；气郁质宜多食具有行气解郁作用的食物，应少进食味酸的食物；血瘀质宜多食具有活血祛瘀作用的食物，应少进食味酸性寒凉的食物；特禀质应避免进食引起过敏反应的食物。具体可参照《偏颇体质人群治未病干预指南 ？》。常见食物种类性味作用参见附录 B 表 B.1。

可选择药膳进行调养。

3.3.2 起居调养

- 起居有常，作息规律。
- 不妄作劳，避免整体或身体局部的过劳与过逸。
- 注意个人卫生。
- 适时婚育，科学避孕。

3.3.3 情志调养

- 应保持心情舒畅。
- 应保持情绪稳定。
- 可选择适宜心理调节方法进行情志方面调整。

3.3.4 运动调养

- 坚持运动，维持气血运行通畅。
- 循序渐进，避免运动强度过大、出汗过多。

3.3.5 药物调养

- 宜选择药食同源药物进行调养。
- 应根据体质宜忌选择药物种类进行调养。
- 可选用膏方、丸剂进行调养。

3.3.6 适宜技术调养

可选择艾灸、按摩、耳穴压豆进行调养。

4 行经期调养

4.1 行经期保健原则

活血调经，预防痛经及经行不畅。

4.2 行经期保健方法

4.2.1 行经期饮食调养

- 若非经量较多，宜适当进食具有活血理气作用的食物。
- 宜饮食清淡，进食易消化的食物。
- 应避免进食寒凉、生冷及酸味食物。
- 避免饮浓茶及饮酒。
- 推荐药膳：生姜大枣汤。（参见附录 C）

4.2.2 行经期起居调养

- 应注意保暖，预防受寒感冒。包括随气温变化增减衣物，夏季空调温度不应过低，避免淋雨及避免游泳。
- 避免过度劳累。
- 避免性生活。
- 注意阴部卫生。

4.2.3 行经期情志调养

避免不良心理暗示，保持情志畅达。

4.2.4 行经期运动调养

行经期应避免剧烈运动及持续时间较长的运动。

4.2.5 行经期适宜技术调养

——艾灸：神阙、气海、关元、归来、八髎穴、阴陵泉、三阴交、太冲，选择 2~3 个穴位进行操作，间接灸或直接灸，以局部皮肤温热为度。阳虚质、气虚质人群出现的经行泄泻及阳虚质、血瘀质人群出现的痛经症状宜采用，月经过多者则慎用。（证据分级：II/推荐级别：C）

——中药热敷包：可于小腹部、腰骶部进行中药热敷包热敷，每次 20 分钟。盆腔炎性疾病患者不宜采用。

——中药沐足：沐足方法及推荐处方参考《中医保健技术操作规范 ZYYXH/T165—2010：足浴保健》。

4.2.6 易出现的不适症状及处理

行经期出现痛经、经行乳房胀痛、经行泄泻、经行浮肿、经行吐衄等情况，参照《中医妇科常见病诊疗指南》中相关章节进行。

5 经后期调养

5.1 经后期保健原则

滋阴养血。

5.2 经后期保健方法

5.2.1 经后期饮食调养

- 宜进食具有滋阴养血作用的食物。
- 避免过多进食辛辣及寒凉生冷食物。
- 推荐药膳：黄豆炖排骨，蒸乌鸡。（参见附录 C）

5.2.2 经后期起居调养

此期气血偏虚，应注意预防感冒。

5.2.3 经后期适宜技术调养

艾灸：气海、关元、足三里、太冲，间接灸或直接灸，以局部皮肤温热为度。

6 经间期调养

6.1 经间期保健原则

平补阴阳基础上，少佐温肾活血，保证正常排卵。

6.2 经间期保健方法

6.2.1 经间期饮食调养

- 进食具有平补阴阳作用的食物。
- 推荐药膳：黑豆糯米粥、枸杞羊肾粥（参见附录 C）。

6.2.2 经间期起居调养

房事有节，此阶段为助孕或避孕的关键时段。

6.2.3 经间期运动调养

此期可适当加大运动量，备孕期间的女性则不宜剧烈运动。

6.2.4 经间期适宜技术调养

艾灸：关元、子宫、三阴交，可加肾俞、肝俞，间接灸或直接灸，以局部皮肤温热为度。

7 经前期调养

7.1 经前期保健原则

疏肝理气，预防经前期综合征。

7.2 经前期保健方法

7.2.1 经前期饮食调养

- 宜进食具有疏肝理气作用的食物。
- 避免进食过辛辣、甜腻、寒凉生冷食物。
- 推荐药膳：月季玫瑰花茶，黄豆猪肝粥（参见附录 C）。

7.2.2 经前期情志调养

- 调整心态，避免焦虑与抑郁情绪。
- 必要时采用顺从意欲法、释疑法等的情志疏导方法，解除不良情绪。

7.2.3 经前期适宜技术调养

- 按摩：肝经循行部位，选择点按或推法，每次 10 分钟。
- 艾灸：气海、关元、归来、阴陵泉、三阴交、太冲，选择 2~3 个穴位进行操作，间接灸或直接灸，以局部皮肤温热为度。

——耳穴压豆：皮质下、内分泌、子宫、肝、脾、肾，每次选 2~4 穴，耳穴压贴。
根据体质或症状表现等情况，以上三项选择 1~2 项技术进行调养。

附录 A
(规范性)
女性生理周期调养流程

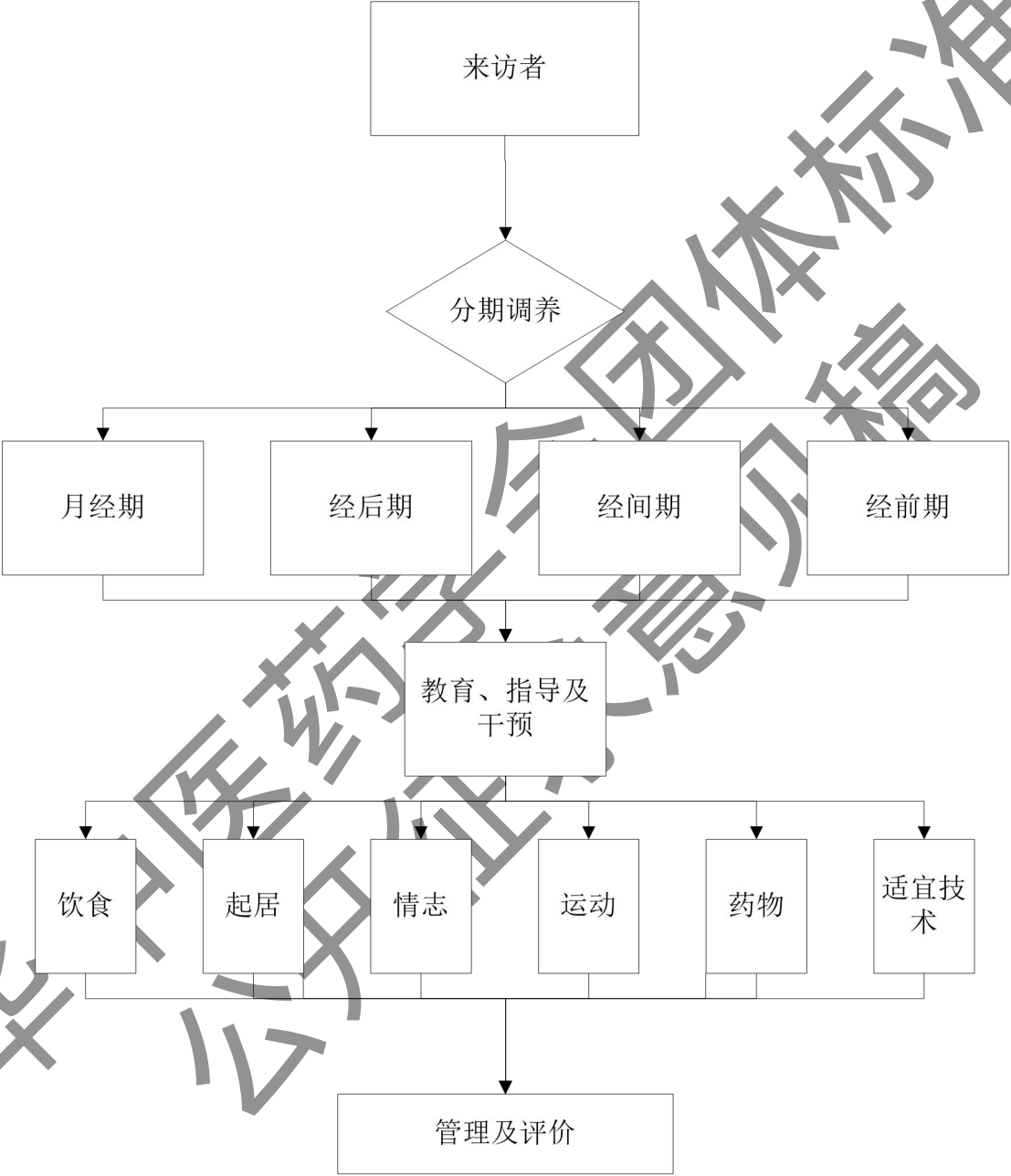


图 A. 1 女性生理周期调养流程

附录 B
(资料性)
常用食物性味列表

编号	食物种类	居民膳食指南分类	中医营养学分类	味	性	作用	别名
1	粳米	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	平	补虚	大米
2	籼米	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	温	止泻	南米
3	糯米	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	温	补益止泻	
4	粟米	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	凉	除热	小米
5	小麦	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	平	除虚烦	
6	大麦	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	凉	健脾利水	
7	燕麦	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	平	滑肠降血脂	
8	荞麦	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	寒	降低血脂血压血糖	
9	玉米	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	平	利水	
10	高粱	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	温	安神化痰	
11	青稞	谷类与薯类	谷类与薯类	咸	平	防癌, 降血糖、血脂、血压	莜麦
12	薏苡仁	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	微寒	利湿, 抗癌	
13	甘薯	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	平	通便	
14	山药	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	平	健脾降糖	
15	马铃薯	谷类与薯类	谷类与薯类	甘	平	健脾	
16	黄豆	豆类和坚果	豆类	甘	平	解毒消肿	
17	豆腐	豆类和坚果	豆类	甘	凉	清热解毒	
18	豆浆	豆类和坚果	豆类	甘	平	补益	
19	豆芽	豆类和坚果	豆类	甘	凉	清热利湿	
20	黑豆	豆类和坚果	豆类	甘	平	补益乌发益肾	
21	绿豆	豆类和坚果	豆类	甘	凉	清热解暑	
22	赤小豆	豆类和坚果	豆类	甘	平	利水消毒	
23	白扁豆	豆类和坚果	豆类	甘	平	健脾消暑	
24	蚕豆	豆类和坚果	豆类	甘	平	健脾解毒, 炒熟食用	
25	豌豆	豆类和坚果	豆类	甘	平	利水解毒	
26	豇豆	豆类和坚果	豆类	甘咸	平	健脾消食	
27	刀豆	豆类和坚果	豆类	甘	温	温中	
28	白菜	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	凉	生津	
29	甘蓝	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	平	利湿热, 补虚	
30	水芹	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	凉	利水解毒	水芹
31	旱芹	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	凉	平肝, 清热通便	旱芹
32	茺荑	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	辛	温	发表开胃	
33	菠菜	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	平	养血平肝, 润燥	

编号	食物种类	居民膳食指南分类	中医营养学分类	味	性	作用	别名
34	苋菜	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	凉	解毒清热	
35	空心菜	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	寒	解毒凉血	
36	茼蒿	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	凉	利水安神	
37	莴苣	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	凉	利尿清热	生菜、莴笋
38	韭菜	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	辛	温	温中，行气，散瘀	
39	芥菜	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	辛	温	行气	雪里红
40	芸薹	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘辛	平	解毒散血	油菜
41	莼菜	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	寒	利水	水葵
42	竹笋	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	凉	化痰消食，发疹	
43	香椿	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	苦	平	解毒	
44	茴香菜	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	辛甘	温	理气散寒	
45	金针菜	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	凉	解郁清热	黄花菜
46	洋葱	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	辛	温	理气降血脂	
47	百合	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	寒	养阴润肺，安神	
48	茭白	蔬菜水果及藻菌类	叶茎藁	甘	寒	解毒除烦	
49	萝卜	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	甘辛	凉	消食化痰，利尿	
50	胡萝卜	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	甘辛	平	健脾养肝	
51	莲藕	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	甘	寒	清热凉血	
52	芋艿	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	甘辛	平	健脾散结解毒	芋头
53	茨菇	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	甘	凉	凉血散结解毒	
54	荸荠	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	甘	凉	清热化痰	马蹄
55	黄瓜	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	甘	凉	清热利水解毒	
56	冬瓜	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	甘淡	微寒	利尿清热	
57	苦瓜	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	苦	寒	清热解毒	
58	丝瓜	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	甘	凉	清热化痰	
59	南瓜	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	甘	平	健脾解毒	
60	葫芦	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	甘淡	平	利水散结	
61	番茄	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	甘酸	微寒	健胃消食，凉血解毒	
62	茄子	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	甘	凉	清热解毒消肿	
63	辣椒	蔬菜水果及藻菌类	根茎类	辛	热	温中散寒，下气消食	
64	荠菜	蔬菜水果及藻菌类	野菜类	甘淡	凉	平肝清热	
65	苦菜	蔬菜水果及藻菌类	野菜类	苦	寒	清热解毒	
66	苜蓿	蔬菜水果及藻菌类	野菜类	苦涩	平	清热解毒，利湿退黄	
67	马齿苋	蔬菜水果及藻菌类	野菜类	酸	寒	清热解毒，凉血利湿	
68	马兰头	蔬菜水果及藻菌类	野菜类	辛	凉	凉血解毒	
69	枸杞菜	蔬菜水果及藻菌类	野菜类	甘苦	凉	平肝补虚	
70	木耳	蔬菜水果及藻菌类	食用菌	甘	平	补气养血，降压抗癌	
71	银耳	蔬菜水果及藻菌类	食用菌	甘淡	平	滋补生津，润肺养胃	

编号	食物种类	居民膳食指南分类	中医营养学分类	味	性	作用	别名
72	蘑菇	蔬菜水果及藻菌类	食用菌	甘	平	健脾平肝发物	
73	香菇	蔬菜水果及藻菌类	食用菌	甘	平	健脾抗癌	
74	梨	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	凉	清肺化痰，生津	
75	桃	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	温	生津活血，润肠	
76	杏	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	温	润肺生津，止渴	
77	橘	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	平	润肺理气和胃	
78	橙	蔬菜水果及藻菌类	水果	酸	凉	和胃理气，解鱼蟹毒	
79	柚	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	寒	消食化痰，醒酒	
80	柑	蔬菜水果及藻菌类	水果	苦酸	凉	清热生津，利尿醒酒	
81	柠檬	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	凉	生津和胃，安胎	
82	梅子	蔬菜水果及藻菌类	水果	酸涩	平	生津，止血，止泻	
83	李子	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	平	清热消积	
84	苹果	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	凉	生津除烦醒酒	
85	葡萄	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	平	补气血，强筋骨，利小便	
86	樱桃	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	温	补脾益肾，润肤养颜	
87	草莓	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	凉	清热消食	
88	柿子	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘涩	凉	清热润肺	
89	桑葚	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	寒	滋阴养血，生津润肠	
90	石榴	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸涩	温	生津涩肠	
91	山楂	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	温	消食散瘀	
92	香蕉	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘	寒	清热润肺，滑肠	
93	荔枝	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	温	养血健脾，润肤	
94	龙眼肉	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘	温	补脾安神	
95	枇杷	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	凉	润肺止渴	
96	橄榄	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸涩	凉	润肺生津解毒	
97	杨梅	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	温	生津消食解酒	
98	沙棘	蔬菜水果及藻菌类	水果	酸涩	温	止咳化痰，健胃消食，活血	
99	刺梨	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸涩	平	健胃消食	
100	猕猴桃	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘酸	凉	解热止渴，健胃通淋	
101	椰子浆	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘	凉	生津利尿，止血	
102	西瓜	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘	寒	清热生津，利尿	
103	甜瓜	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘	寒	解暑利尿	香瓜
104	甘蔗	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘	寒	清热润燥，解毒	
105	菱角	蔬菜水果及藻菌类	水果	甘	凉	健脾止渴，解毒	
106	大枣	豆类和坚果	干果	甘	温	补脾胃安神	
107	板栗	豆类和坚果	干果	甘咸	平	健脾益肾	
108	芡实	豆类和坚果	干果	甘涩	平	固肾健脾	

编号	食物种类	居民膳食指南分类	中医营养学分类	味	性	作用	别名
109	白果	豆类和坚果	干果	甘苦涩	平	敛肺缩尿	
110	花生	豆类和坚果	干果	甘	平	健脾润肺	
111	胡桃仁	豆类和坚果	干果	甘涩	温	补肾润肺	
112	黑芝麻	豆类和坚果	干果	甘	平	补益肝肾，养血润肠	
113	海松子	豆类和坚果	干果	甘	温	润燥养血，祛风	松子
114	向日葵籽	豆类和坚果	干果	甘	平	透疹止痢	
115	猪肉	动物性食物	畜肉	甘咸	平	补肾滋阴养血	
116	牛肉	动物性食物	畜肉	甘	温	补脾益气血	
117	羊肉	动物性食物	畜肉	甘	温	温中补肾	
118	狗肉	动物性食物	畜肉	咸	温	补脾肾	
119	驴肉	动物性食物	畜肉	甘酸	平	补血益气	
120	鹿肉	动物性食物	畜肉	甘	温	益气助阳	
121	兔肉	动物性食物	畜肉	甘	凉	补脾凉血	
122	鸡肉	动物性食物	禽肉	甘	温	温中益气	
123	乌骨鸡	动物性食物	禽肉	甘	平	补肝肾，退虚热	
124	鸭肉	动物性食物	禽肉	甘咸	平	补阴利水	
125	鹅肉	动物性食物	禽肉	甘	温	益气补虚	
126	鸽肉	动物性食物	禽肉	先	平	补肾益气	
127	鹌鹑肉	动物性食物	禽肉	甘	平	补脾	
128	牛奶	动物性食物	奶蛋	甘	温	补虚养气血	
129	羊奶	动物性食物	奶蛋	甘	温	补虚和胃，助消化	
130	鸡蛋	动物性食物	奶蛋	甘	平	滋阴润燥	
131	鸭蛋	动物性食物	奶蛋	甘	凉	滋阴清肺平肝	
132	鸽蛋	动物性食物	奶蛋	甘咸	平	补肾益气解毒	
133	雀蛋	动物性食物	奶蛋	甘酸	温	补肾阳益精血	
134	鹌鹑蛋	动物性食物	奶蛋	甘淡	平	补虚健胃	
135	鲢鱼	动物性食物	鱼类	甘	温	平肝温中	草鱼
136	鲢鱼	动物性食物	鱼类	甘	温	温中利水	
137	鲤鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	健脾利水，通乳安胎	
138	鲫鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	健脾利水，通血脉	
139	青鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	化湿除痹，益气	
140	鳊鱼	动物性食物	鱼类	甘	温	益气血，补肝肾	
141	鳊鱼	动物性食物	鱼类	甘	温	温中健脾	
142	鲚鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	健脾补气	凤尾鱼
143	带鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	补虚解毒	
144	鳊鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	补气血	
145	鲈鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	益脾胃，补肝肾	
146	鲈鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	健脾补肺，利水消肿	箭鱼

编号	食物种类	居民膳食指南分类	中医营养学分类	味	性	作用	别名
147	泥鳅	动物性食物	鱼类	甘	平	补脾益肾	
148	鳢鱼	动物性食物	鱼类	甘	凉	补脾利水	
149	鲳鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	益气养血	
150	银鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	补虚润肺	
151	白鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	开胃消食，健脾行水	
152	石首鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	健脾明目	黄花鱼
153	鳊鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	健脾益肾	鳊鱼
154	河虾	动物性食物	海产	甘	温	补肾壮阳	青虾
155	对虾	动物性食物	海产	甘	温	补肾壮阳	海虾
156	蟹	动物性食物	海产	咸	寒	清热解毒	
157	毛蚶	动物性食物	海产	甘	温	补气养血	
158	蚌	动物性食物	海产	甘咸	寒	清热明目，解毒	
159	干贝	动物性食物	海产	甘咸	温	清热明目，利小便	
160	鲍鱼	动物性食物	海产	甘咸	平	滋阴明目	
161	蜆肉	动物性食物	海产	甘咸	寒	清热利湿解毒	
162	蛭肉	动物性食物	海产	咸	寒	补阴清热	
163	蛤蜊	动物性食物	海产	咸	寒	利水化痰，含碘多	
164	田螺	动物性食物	海产	甘咸	寒	清热利水解毒	
165	螺蛳	动物性食物	海产	甘	寒	清热利水明目	
166	淡菜	动物性食物	海产	甘咸	温	补肝肾，益精血	海红
167	海参	动物性食物	海产	甘咸	平	补肾益精	
168	海蜇	动物性食物	海产	咸	平	清热平肝	
169	鳖肉	动物性食物	海产	甘	平	滋阴补肾，退虚热	
170	龟肉	动物性食物	海产	甘咸	平	滋阴补肾，润肺止咳	
171	牡蛎肉	动物性食物	海产	甘咸	平	养血安神，软坚消肿	
172	乌贼鱼肉	动物性食物	海产	咸	平	养血滋阴	墨鱼
173	紫菜	蔬菜水果及藻菌类	海产	甘咸	寒	化痰利水	
174	海带	蔬菜水果及藻菌类	海产	咸	寒	清热化痰平肝	
175	石花菜	蔬菜水果及藻菌类	海产	甘咸	寒	消痰软坚	草珊瑚
176	龙须菜	蔬菜水果及藻菌类	海产	甘	寒	软坚散结	发菜
177	蜂蜜	纯能量食物	调味品	甘	平	润燥解毒	
178	饴糖	纯能量食物	调味品	甘	温	缓中补虚	
179	白糖	纯能量食物	调味品	甘	平	和中缓急	
180	冰糖	纯能量食物	调味品	甘	平	健脾和胃润肺	
181	红糖	纯能量食物	调味品	甘	温	补脾缓肝，活血散瘀	
182	食盐	纯能量食物	调味品	咸	寒		
183	酱	纯能量食物	调味品	甘咸	平		
184	醋	纯能量食物	调味品	甘酸	温	散瘀消积	

编号	食物种类	居民膳食指南分类	中医营养学分类	味	性	作用	别名
185	酒	纯能量食物	调味品	甘辛苦	温	通血脉行药势	
186	生姜	蔬菜水果及藻菌类	调味品	辛	温	散寒解表，降逆止呕	
187	大葱	蔬菜水果及藻菌类	调味品	辛	温	发表通阳	
188	大蒜	蔬菜水果及藻菌类	调味品	辛	温	解毒杀虫，温中	
189	胡椒	蔬菜水果及藻菌类	调味品	辛	温	温中散寒下气	
190	花椒	蔬菜水果及藻菌类	调味品	辛	温	温中止痛，除湿杀虫	
191	小茴香	蔬菜水果及藻菌类	调味品	辛	温	温肾暖肝，和胃	
192	八角茴香	蔬菜水果及藻菌类	调味品	辛	温	散寒理气止痛	
193	麻油	纯能量食物	调味品	甘	凉	润燥通便解毒	
194	茶叶	蔬菜水果及藻菌类	调味品	甘苦	凉	清头目，除烦消食	

附录 C
(资料性)
推荐药膳制作方法

C.1 生姜大枣汤

组成：生姜 20g，大枣 30 枚，花椒、红糖各适量。

制作：将生姜、大枣、花椒洗净，放入锅内，加水适量，武火煮开后，改用文火继续煮 5~10 分钟，去渣取汁，调入红糖拌匀即成。

C.2 黄豆炖排骨

组成：黄豆 100g，排骨 500g，生姜片、葱段、胡椒粉、黄酒、食盐各适量。

制作：黄豆浸泡 2 小时。排骨洗净，放入锅中，加水煮沸后，去浮沫，加黄豆、生姜、葱段、黄酒及胡椒，炖煮至熟，食盐调味。

C.3 蒸乌鸡

组成：乌鸡 1 只，黄酒、食盐各适量。

制作：乌鸡放血去毛及内脏，洗净，将乌鸡收入盘中，加黄酒，隔水蒸烂熟，食盐调味。

C.4 黑豆糯米粥

组成：黑豆 100g，糯米 100g。

制作：黑豆、糯米清洗干净后，浸泡一个小时，放入锅内，加水，武火煮沸，温火煮至米豆熟烂，调味即可。

C.5 枸杞羊肾粥

组成：枸杞 100g，羊肾 500g，羊肉 300g，粳米 200g，葱白、姜、盐、油各适量。

制作：羊肾清洗干净后，切成片状，加入少许盐、姜腌制备用。枸杞洗净，余料全部放入砂锅内，熬粥，待肉熟、米烂时即成。

C.6 月季玫瑰花茶

组成：月季花 15g，玫瑰花 15g，冰糖 30g。

制作：月季花和玫瑰花放入茶杯，沸水冲洗，温浸 10~15 分钟，加入冰糖即可。

C.7 黄豆猪肝粥

组成：黄豆 50g，猪肝 50g，粳米 100g，食盐、湿淀粉各适量。

制作：黄豆浸泡 2 小时。猪肝洗净，切片用湿淀粉拌匀，备用。将粳米洗净，与黄豆一起入锅内，武火煮沸后改用文火继续煮至米豆熟烂时，放入猪肝，继续煮熟，食盐调味。

参 考 文 献

- [1] 丰有吉, 沈铿. 妇产科学[M]. 第2版. 北京: 人民卫生出版社, 2010.
- [2] 次晋红. 月经病的中医预防法探究. 中国医药指南, 2012: 97~298.
- [3] 陈丽文. 灸疗神阙穴治疗肾阳虚月经不调临床疗效观察. 长春中医学院学报, 2003: 16~17.
- [4] 罗颂平, 谈勇. 中医妇科学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2012.
- [5] 马烈光. 中医养生学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2012.
- [6] 周俭. 中医营养学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2012.
- [7] 王华, 杜元灏. 针灸学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2012.