

2011年中医助理：预防女性乳腺炎的九款食疗方 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_653449.htm

中医称乳腺炎为“乳痛”，一般多由乳儿吮乳吹风，或乳儿含乳而睡感风寒，或因乳汁过多，乳儿少饮，或乳头破裂疼痛，而不能给乳儿吸尽，或初产妇乳络不畅，致乳汁壅塞在内！中医称乳腺炎为“乳痛”

，一般多由乳儿吮乳吹风，或乳儿含乳而睡感风寒，或因乳汁过多，乳儿少饮，或乳头破裂疼痛，而不能给乳儿吸尽，或初产妇乳络不畅，致乳汁壅塞在内，再加上情志刺激，暴怒忧郁等诱因，于是肝气郁结，胃热壅盛，宿乳积滞，互结为痛。在饮食上要注意什么呢？可以防止乳腺炎的食疗验方：

1. 马兰头适量，盐、醋各少许，共捣烂敷患处，日换2次。同时饮服马兰头鲜汁，或以马兰头汁，加水及甜酒煮沸温服，日2次。
2. 鲜金针菜、醋各适量，共捣烂外敷患处，日换2次。
3. 鲜葱，洗净捣烂，加入冷开水少量取汁，用纱布吸取葱汁，包敷乳房。外加热毛巾敷，经常更换。
4. 鹿角片30克，粳米150克。制法：将鹿角片用纱布包好，入粳米加水适量，文火煎煮成粥。用法：取出鹿角片包，放糖调味，食粥。以上为1日量，2-3次食完，连服1周。
5. 猪蹄1只，黄花菜50克。制法：将猪蹄去杂毛洗净，和黄花菜一同加水文火炖煮，至猪蹄熟后，放盐少许调味。用法：饮汤食蹄及黄花菜，分顿随意食用，不拘次数。1周为1疗程。
6. 白木耳与黑木耳各20克，青皮10克，鲜马齿苋30克，通草3克。先把中药煎取药汁。白木耳与黑木耳先用水泡发，然后与药汁一起入锅，武火烧沸。移至文火炖熬2~3小时(若药液少，可适量加水)，

至双耳熟烂、汁稠为度，加红糖少量调匀食用。 7.甲鱼1只(约500克左右)，炒山甲15克，炒皂刺10克，蒲公英15克，连翘10克。将甲鱼去除内脏、爪尾、头颈，切块放入大汤碗内。把以上4味药碾碎入纱布袋，码在甲鱼周围，再加入葱、姜、黄酒、盐、生板油等调味品，兑入清汤没过碗内诸物为度，上笼蒸2小时。待甲鱼烂熟，拣去药袋，分顿食用。适于乳腺炎脓肿期。 8.猪蹄1只，银花30克，白芷、桔梗、漏芦、赤芍各10克，茅根15克。将药物入纱布袋与猪蹄同煮汤，食时加盐调味。亦适于脓肿期。 9.鲫鱼1条，生黄芪15克，党参10克，白芍10克，陈皮5克。将鱼去除鳞及内脏，药物塞在腹中，用线缝好以水炖煮。 相关推荐：[#0000ff>中医助理医师考试模拟卷与预测题汇总](#) [#0000ff>2011年中医助理医师考试：子肿汇总](#) [#0000ff>2011年中医助理医师：产褥期与哺乳期卫生](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年中医助理医师考试大纲](#) [#0000ff>考试时间](#) 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com