

2012年中医执业医师妇科辅导：12种痛经食疗法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656319.htm

12种痛经食疗法：玄胡益母草煮鸡蛋、乌豆蛋酒汤、姜艾薏苡仁粥、益母草香附汤、山楂桂枝红糖汤、姜枣红糖水、姜枣花椒汤、韭汁红糖饮、山楂酒、山楂葵子红糖汤、月季花茶、红花酒。

- 1、玄胡益母草煮鸡蛋 玄胡20克，益母草50克，鸡蛋2个。将以上3味加水同煮，待鸡蛋熟后去壳，再放回锅中煮20分钟左右即可饮汤，吃鸡蛋。功效：具有通经、止痛经、补血、悦色、润肤美容功效。
- 2、乌豆蛋酒汤 乌豆（黑豆）60克，鸡蛋2个，黄酒或米酒100毫升。将乌豆与鸡蛋加水同煮即可。功效：具有调中、下气、止痛功能。适用于妇女气血虚弱型痛经，并有和血润肤功效。
- 3、姜艾薏苡仁粥 干姜、艾叶各10克，薏苡仁30克。将前两味水煎取汁，将薏苡仁煮粥至八成熟，入药汁同煮至熟。功效：具有温经、化瘀、散寒、除湿及润肤功效。适用于寒湿凝滞型痛经。
- 4、益母草香附汤 益母草、香附各100克，鸡肉250克，葱白5根。将葱白拍烂，与鸡肉、益母草、香附加水同煎。饮汤，食鸡肉。功效：适用于痛经，并能光艳皮肤。
- 5、山楂桂枝红糖汤 山楂肉15克，桂枝5克，红糖30-50克。将山楂肉、桂枝装入瓦煲内，加清水2碗，用文火煎剩1碗时，加入红糖，调匀，煮沸即可。功效：具有温经通脉，化瘀止痛功效。适用于妇女寒性痛经症及面色无华者。
- 6、姜枣红糖水 干姜、大枣、红糖各30克。将前两味洗净，干姜切片，大枣去核，加红糖煎。喝汤，吃大枣。功效：具有温经散寒功效。适用于寒性痛经及黄褐斑。
- 7、姜枣

花椒汤 生姜25克，大枣30克，花椒100克。将生姜去皮洗净切片，大枣洗净去核，与花椒一起装入瓦煲中，加水1碗半，用文火煎剩大半碗，去渣留汤。饮用，每日一剂。功效：具有温中止痛功效。适用于寒性痛经，并有光洁皮肤作用。

8、韭汁红糖饮 鲜韭菜300克，红糖100克。将鲜韭菜洗净，沥干水分，切碎后捣烂取汁备用。红糖放铝锅内，加清水少许煮沸，至糖溶后兑入韭汁内即可饮用。功效：具有温经、补气功效。适用于气血两虚型痛经，并可使皮肤红润光洁。

9、山楂酒 山楂干300克，低度白酒500毫升。将山楂干洗净，去核，切碎，装入带塞的大瓶中，加入白酒，塞紧瓶口，浸泡7-10日后饮用。每次15毫升。浸泡期间每日摇荡1-2次。功效：有健脾、通经功效。适用于妇女痛经症，并可促进身材和皮肤健美。

10、山楂葵子红糖汤 山楂、葵花子仁各50克，红糖100克。以上用料一齐放入锅中加水适量同煎或炖，去渣取汤。功效：具有补中益气，健脾益胃，和血悦色功效。适用于气血两虚型痛经症。此汤宜在月经来潮前3-5日饮用，止痛、美容效果更佳。

11、月季花茶 夏秋季节摘月季花花朵，以紫红色半开放花蕾、不散瓣、气味清香者为佳品。将其泡之代茶，每日饮用。功效：具有行气、活血、润肤功效。适用于月经不调，痛经等症。

12、红花酒 红花200克，低度酒1000毫升，红糖适量。红花洗净，晾干表面水分，与红糖同装入洁净的纱布袋内，封好袋口，放入酒坛中，加盖密封，浸泡7日即可饮用。用法：每日1-2次，每次饮服20-30毫升。功效：具有养血养肤，活血通经功能。适用于妇女血虚、血瘀、痛经等症。

小编推荐：#0000ff>2011年中医执业医师：痰火上扰型妊娠痫证的辨证论治 #0000ff>2011年中医执业医

师：肝风内动型妊娠痫证的辨证论治 #0000ff>2011年中医执业医师：下焦湿热型妊娠小便淋痛的辨证论治 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