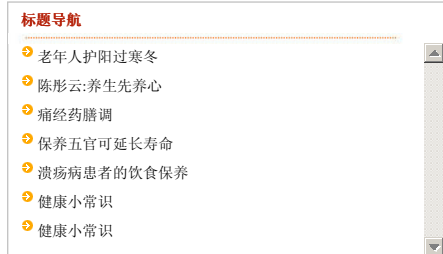




第7版: 养生保健

上一版 < > 下一版



2010年1月14日 星期四

本报首页 | 版面导航 | 标题导航
[上](#)一期 [下](#)一期

< 上一篇 下一篇 >

放大 缩小 默认

痛经药膳调

痛经以青年女性发病率最高,但也有部分中年妇女患痛经。中医认为,痛经常因抑郁,或大怒伤肝,或过于贪凉,或生活于潮湿之地,或外感风寒湿之邪,或嗜食辛辣,使邪客于冲任胞宫,气血运行不畅而引起痛经。也由于素禀阳虚,阴寒内生;素体肝肾亏虚,多产房劳损伤肝肾;大病久病损伤气血,冲任胞宫失于濡养,而产生痛经。经常发生痛经的女性,可制作一些药膳来改善症状。

益母草煮鸡蛋 益母草、元胡各60克,鸡蛋2枚,用水同煮,煮熟后去皮再煮,去药渣后,吃蛋喝汤。月经前3~5天开始服用,连用7天。

萝卜陈皮粥 白萝卜200克,陈皮20克,面粉及调味品适量,做粥食用。

桃仁饼 桃仁50克,鸡内金、陈皮、元胡各20克,磨为细末,同适量面粉烙饼食用。

艾叶茴香蛋 艾叶30克,大、小茴香各30克,鸡蛋2枚,用水同煮,煮熟后去皮再煮,食蛋,月经前3~5天开始服用,连用7天。

三椒鸡 胡椒、八角茴、花椒各10克,鸡肉200克,调味品适量,煮熟鸡肉后,吃肉喝汤。

归芪羊肉汤 羊肉500克,当归60克,黄芪30克,炖熟后放调味品食用。

香菇鸽肉汤 香菇30克,鸽子1只,煮熟后放调味品食用。(赵永春)

< 上一篇 下一篇 >

放大 缩小 默认

国内统一刊号: CN11-0153 邮发代号: 1-140(国内) D-1138(国外)
地址: 中国北京市朝阳区北沙滩甲4号 邮编: 100192 电话: 64854537
传真: 64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线: 64855366
Copyright 本网站内容版权所有,未经许可禁止转载, All Rights Resened