



团 体 标 准

T/CACM 1112—2023

代替 T/CACM 1112—2018

女性生理周期调养治未病干预指南

Guidelines for preventive treatment of diseases in female physiological cycle
recuperation

2023-03-23 发布

2023-03-23 实施

中 华 中 医 药 学 会 发 布

目 次

前言	II
引言	IV
1 范围	5
2 规范性引用文件	5
3 术语和定义	5
4 女性生理周期调养总则	6
5 行经期调养	7
5.1 行经期保健原则	7
5.2 行经期保健方法	7
6 经后期调养	7
6.1 经后期保健原则	8
6.2 经后期保健方法	8
7 经间期调养	8
8 经前期调养	8
附录 A（规范性） 女性生理周期调养流程	10
附录 B（资料性） 常用食物性味和作用	11
附录 C（资料性） 推荐药膳制作方法	18
参考文献	20

前 言

本文件参照 GB/T 1.1—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》规定的规则起草。

本文件代替 T/CACM 1112—2018《中医治未病实践指南 女性生理周期调养》，与 T/CACM 1112—2018 相比，除结构调整和编辑性改动外，主要技术变化如下：

- a) 更改了文件名称；
- b) “引言”中明确了本文件的女性生理周期主要指女性的月经周期，增加了正常月经周期、经期、经量、经色、经质等相关内容（见引言，2018 年版的引言）；
- c) “范围”中增加了本文件的适用人群（见第 1 章，2018 年版的第 1 章）；
- d) 增加了“规范性引用文件”（见第 2 章）；
- e) 精简了生理周期共性调养中“饮食调养”的内容，增加了“具体可参照 T/CACM 1461—2023^[11]以及全国中医药高等院校规划教材《中医体质学》^[12]相关内容”（见 4.3.1，2018 年版的 3.3.1）；
- f) 生理周期共性调养中“起居调养”增加了“防寒避暑，适时更衣，预防疫病”（见 4.3.2，2018 年版的 3.3.2）；
- g) 生理周期共性调养中“运动调养”增加了“适当运动”、“在行经期避免运动强度过大、出汗过多”（见 4.3.4，2018 年版的 3.3.4）；
- h) 生理周期共性调养中“适宜技术调养”增加了“中药沐足”（见 4.3.6，2018 年版的 3.3.6）；
- i) 行经期保健原则更改为“活血调经，预防痛经及经行不畅、经量过多及经期延长”（见 5.1，2018 年版的 4.1）；
- j) 行经期饮食调养中增加了避免“吸烟”（见 5.2.1，2018 年版的 4.2.1）；
- k) 行经期运动调养中增加了“行经期以静为要”（见 5.2.4，2018 年版的 4.2.4）；
- l) 行经期适宜技术调养中艾灸穴位增加了“膻中”（见 5.2.5，2018 年版的 4.2.5）；
- m) 行经期适宜技术调养中艾灸内容更改为了“月经过多者则慎用”（见 5.2.5，2018 年版的 4.2.5）；
- n) 行经期“易出现的不适症状及处理”中增加了“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”（见 5.2.6，2018 年版的 4.2.6）；
- o) 经后期饮食调养中“宜进食具有益气养血作用的食物”更改为“宜进食具有滋阴养血作用的食物”（见 6.2.1，2018 年版的 5.2.1）；
- p) 经后期适宜技术调养中艾灸后面增加了“也可选择相应穴位贴敷”（见 6.2.3，2018 年版的 5.2.3）；
- q) 经间期起居调养中“房事有节”更改为“择时房事”（见 7.2.2，2018 年版的 6.2.2）；
- r) 经间期适宜技术调养中艾灸后面增加了“也可选择相应穴位贴敷”（见 7.2.4，2018 年版的 6.2.4）；

- s) 经前期适宜技术调养中，“根据体质或症状表现等情况，以上三项选择 1 项~2 项技术进行调养”更改为“根据症状表现等情况，以上三项选择 1 项~2 项技术进行调养”（见 8.2.3, 2018 年版 7.2.3）；
- t) 经前期适宜技术调养中，增加了“若有备孕需求，建议在经前后半期（排卵 7 日~14 日）注意有无妊娠可能；谨慎开展按摩、针刺等理疗，以防暗产、流产”（见 8.2.3, 2018 年版 7.2.3）；
- u) 附录 A 中“月经期”更改为“行经期”（见附录 A, 2018 年版附录 A）；
- v) 附录 B 中葡萄的作用更改为“补气血，强筋骨，祛湿痹”（见附录 B, 2018 年版附录 B）。

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。

本文件由广东省中医院提出。

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。

本文件参与起草人：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，这种变化反映了下丘脑-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。由于卵巢周期使整个女性生殖系统发生一系列周期性变化，其中以子宫内膜的周期性变化最为显著，因此本文件的女性生理周期主要指女性的月经周期。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。正常的月经周期一般是 28 天~30 天，周期的长短因人而异，但需有规律性。每次月经持续时间正常为 3 天~7 天，多数在 3 天~5 天。一般在经期的第 2 天~3 天经量较多，总量约 30 mL~80 mL，因个人体质不同而有一定差距。经色呈暗红，初时较浅，量多时经色加深，将净时渐淡。经质稀稠适中，不凝固，无色块，无臭味。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。本文件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，进而改善女性体质，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。

与本文件的 2018 年版本相比较，本文件具有以下特点：规范了女性生理周期中医治未病综合干预，有利于更好地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，为本文件内容提供循证依据。

需要指出的是，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，文件也将不断地修订。由于在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。在使用本文件时，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指南

1 范围

本文件界定了女性生理周期调养治未病的术语和定义、提供了女性生理周期调养总则、生理周期各阶段调养的原则和方法等指南。

本文件适用于处于月经初潮至绝经期女性生理周期自我保健的调养指导。

本文件适合各级医院、基层卫生服务机构的中医、西医、中西医结合的临床医师、健康管理中心的医师、护士、健康管理师使用。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

ZYYXH/T 165 中医保健技术操作规范 足浴保健

ZYYXH/T 212~217 中医妇科常见病诊疗指南

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

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。

3.2

经后期 postmenstrual period

经净至排卵前。

3.3

经间期 intermenstrual period

排卵期。

3.4

经前期 premenstrual period

排卵后至月经来潮前。

4 女性生理周期调养总则

4.1 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。

4.2 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）调养过程见附录 A 的图 A.1。

4.3 生理周期共性调养原则

4.3.1 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 kcal/kg~35 kcal/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，具体可参考 T/CACM 1461—2023^[11]以及全国中医药高等院校规划教材《中医体质学》^[12]相关内容。常见食物种类性味作用见附录 B 的表 B.1；
- 可选择药膳进行调养。

4.3.2 起居调养：

- 起居有常，作息规律；
- 防寒避暑，适时更衣，预防疫病；
- 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。

4.3.3 情志调养：

- 保持心情舒畅；
- 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。

4.3.4 运动调养：

- 坚持运动，适当运动，维持气血运行通畅；
- 循序渐进，避免运动强度过大、出汗过多；
- 在行经期避免运动强度过大、出汗过多。

4.3.5 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；

——可選用膏方、丸劑進行調養。

4.3.6 适宜技術調養：

可選擇艾灸、按摩、耳穴壓豆、中藥沐足進行調養。

5 行經期調養

5.1 行經期保健原則

活血調經，預防痛經及經行不暢、經量過多及經期延長。

5.2 行經期保健方法

5.2.1 行經期飲食調養：

- 若非經量較多，宜適當進食具有活血理氣作用的食物；
- 宜飲食清淡，進食易消化的食物；
- 應避免進食寒涼、生冷及酸味食物；
- 避免飲濃茶及吸煙飲酒；
- 推薦藥膳：生姜大棗湯，見附錄 C。

5.2.2 行經期起居調養：

- 應注意保暖，預防受寒感冒。包括隨氣溫變化增減衣物，夏季空調溫度不應過低，避免淋雨及避免游泳；
- 避免過度勞累；
- 避免性生活；
- 注意陰部衛生。

5.2.3 行經期情志調養：

避免不良心理暗示，保持情志暢達。

5.2.4 行經期運動調養：

行經期以靜為要，宜避免劇烈運動及持續時間較長的運動。

5.2.5 行經期适宜技術調養：

- 艾灸：神闕、氣海、關元、歸來、八髎穴、陰陵泉、三陰交、太沖、臍中，選擇 2 個~3 個穴位進行操作，間接灸或直接灸，以局部皮膚溫熱為度。陽虛質、氣虛質人群出現的經行泄瀉及陽虛質、血瘀質人群出現的痛經症狀宜採用，月經過多者則慎用；（證據分級：II / 推薦級別：C）
- 中藥熱敷包：可於小腹部、腰骶部進行中藥熱敷包熱敷，每次 20min。盆腔炎性疾病患者不宜採用；
- 中藥沐足：沐足方法及推薦處方按 ZYYXH/T 165 執行。

5.2.6 易出現的不適症狀及處理：

行經期出現痛經、經行乳房脹痛、經行泄瀉、經行浮腫、經行吐衄等情況，按 ZYYXH/T 212~217 的相關規定處理。

6 經後期調養

6.1 经后期保健原则

滋阴养血。

6.2 经后期保健方法

6.2.1 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，见附录 C。

6.2.2 经后期起居调养：

此期气血偏虚，应注意预防感冒。

6.2.3 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。也可选择相应穴位贴敷。

7 经间期调养

7.1 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。

7.2 经间期保健方法

7.2.1 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，见附录 C。

7.2.2 经间期起居调养：

择时房事，此阶段为助孕或避孕的关键时段。

7.2.3 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。

7.2.4 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。也可选择相应穴位贴敷。

8 经前期调养

8.1 经前期保健原则

疏肝理气，预防经前期综合征。

8.2 经前期保健方法

8.2.1 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，见附录 C。

8.2.2 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。

8.2.3 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 min；
 - 艾灸：气海、关元、归来、阴陵泉、三阴交、太冲，选择 2 个~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 穴~4 穴，耳穴压贴；
- 注：根据症状表现等情况，可从以上三项中选择 1 项~2 项技术进行调养。
- 若有备孕需求，建议在经前后半期（排卵 7 日~14 日）注意有无妊娠可能；谨慎开展按摩、针刺等理疗，以防暗产、流产。

附录 A
(规范性)
女性生理周期调养流程

女性生理周期调养流程见图 A.1。

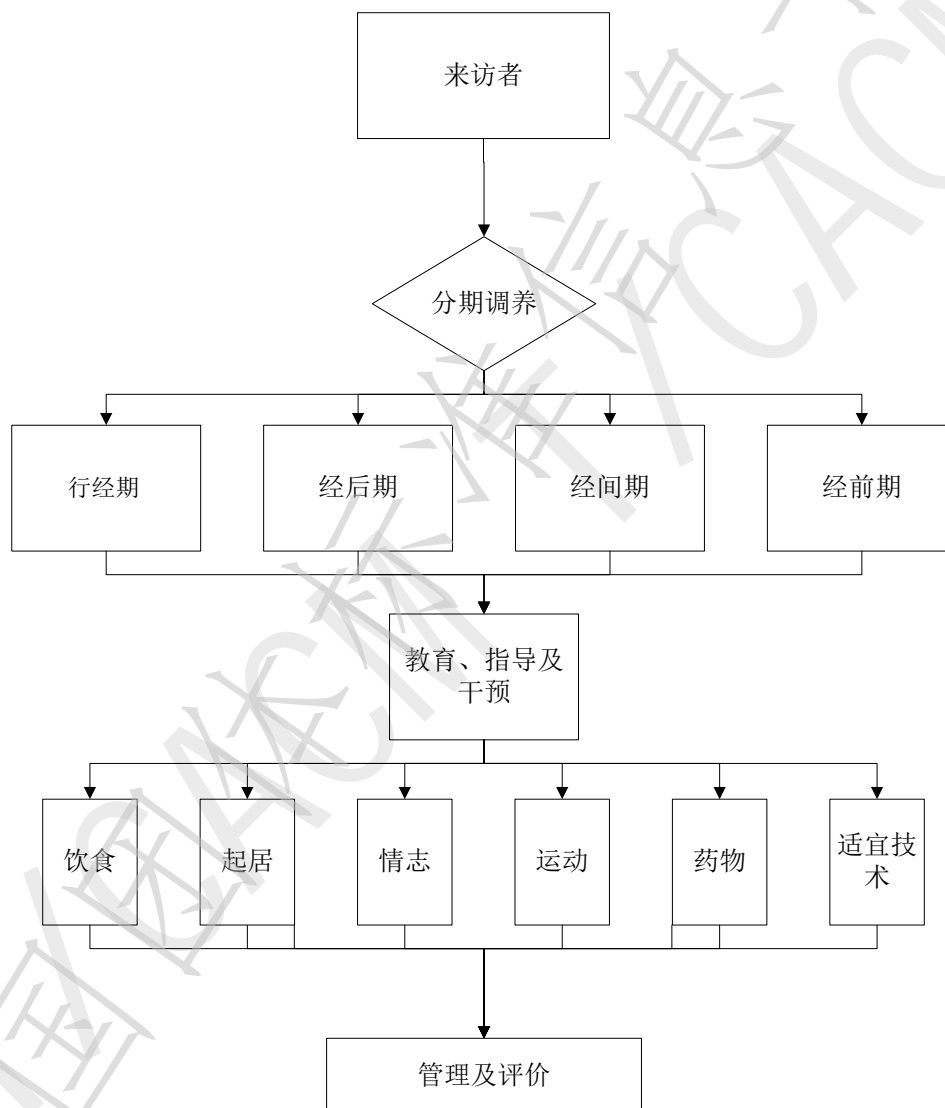


图 A.1 女性生理周期调养流程

附录 B
(资料性)
常用食物性味和作用

常用食物性味和作用见表 B.1。

表 B.1 常用食物性味和作用

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	

表 B.1 常用食物性味和作用 (续)

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
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	芫荽	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	
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	蕹菜	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	

表 B.1 常用食物性味和作用（续）

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
47	百合	蔬菜水果及藻菌类	叶茎蕈	甘	寒	养阴润肺，安神	
48	茭白	蔬菜水果及藻菌类	叶茎蕈	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	芥菜	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	
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	

表 B.1 常用食物性味和作用（续）

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
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，祛湿痹	
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	

表 B.1 常用食物性味和作用 (续)

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
108	芡实	豆类和坚果	干果	甘涩	平	固肾健脾	
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	鲩鱼	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	

表 B.1 常用食物性味和作用 (续)

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
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	鳙鱼	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	鲥鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	健脾补肺, 利水消肿	箭鱼
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	鳗鲡鱼	动物性食物	鱼类	甘	平	健脾益肾	鳗鱼
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	蚬肉	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	

表 B.1 常用食物性味和作用（续）

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
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	
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 20 g，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 min~10 min，去渣取汁，调入红糖拌匀即成。

C.2 黄豆炖排骨

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

制作：黄豆浸泡 2 h。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 100 g，糯米 100 g。

制作：黑豆、糯米清洗干净后，浸泡 1 h，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 100 g，羊肾 500 g，羊肉 300 g，粳米 200 g，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 15 g，玫瑰花 15 g，冰糖 30 g。

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

C.7 黄豆猪肝粥

组成：黄豆 50 g，猪肝 50 g，粳米 100 g，食盐、湿淀粉各适量。

制作：黄豆浸泡 2 h。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.
- [8] 夏桂成.不孕不育与月经周期调理[M].人民卫生出版社,2000.
- [9] 谈勇,胡荣魁.中医女性生殖节律理论创新[J].南京中医药大学学报,2014,30(04):301-305.
- [10] 薛沙沙,刘桂兰,刘树辉,赵铭宇,侯敬丽,李灼.从《内经》养生理论探讨生活方式对月经不调的影响[J].中国中医药科技,2021,28(02):225-227+283.
- [11] T/CACM 1461—2023,偏颇体质人群治未病干预指南
- [12] 王琦.中医体质学[M].北京:中国中医药出版社,2021.
-