****

**ICS** 67.020

**X** 80

**团体标准**

T/ZGYSYJH XXX.X-20XX

**妇女产后月子汤药膳指南**

**Guidelines for the Medicinal Diet of Women's postpartum Puerpera soup**

2020-XX-XX发布 2020-XX-XX实施

中国药膳研究会 发布

**目 次**

前言 1

引言 2

1 范围 3

2 规范性引用文件 3

3 术语和定义 3

4 一般要求 3

5 药膳制作 3

5.1 产后恶露不绝药膳汤 3

5.2 产后缺乳药膳汤 5

5.3 产后大便难药膳汤 8

附录A（资料性附录）可用于保健食品的物品名单 按照传统既是食品又是中药材物质目录 9

附录B（资料性附录）产后月子汤药膳配方的理论依据 10

参考文献 11

**前 言**

本指南按照GB/T1.1-2009《标准化工作导则 第1部分：标准的结构和编写》规定的规则起草。

本指南由中国药膳研究会提出。

本指南由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本指南起草单位：哈尔滨显著医生集团医疗有限公司、中国药膳研究会、哈尔滨商业大学、海南医学院、黑龙江中医药大学、蓝海职业学校、东营市东营区职业中等专业学校、广西商业技师学院。

本指南主要起草人：李显筑、高思华、王丹、杨铭铎、李叶双、齐晓琳、姚美玉、关立峰、李勇、曲方园、朱胜红、谢欣、任燕、温宏淳。

本指南技术指导专家（以姓氏笔画为序）：（待审查会和广泛征求意见后补上）

**引 言**

“坐月子”是华人几千年延续下来的养生保健方法，对保障产妇和婴儿的健康具有重要意义。按照百姓习惯说法，“坐月子”包括“大月子”和“小月子”，大月子是指产妇生产后的一个月，在这个月中，需要科学系统地恢复身体、补充气血、顺利哺乳。具体养生方法包括环境因素、饮食因素等。例如室温适中，环境安静，保障睡眠，调节情志，膳食营养等。一般来说，人们比较重视大月子养生保健，容易忽视小月子的养生保健。但是专业医生指出，即便是受重视的大月子，也有许多产妇调养方法不当。例如产后“月子汤”的使用，许多人忽视了产后哺乳期的生理特点，胡乱进补，导致乳络堵塞，乳汁分泌不畅；还有的人长期恶露不下，损伤胞宫，日久肝肾亏虚。产后一周内以排毒通络为主，排除宫体内恶露，使体内保持洁净的内环境，同时要疏通宫络，以保障宫体健康。排除恶露后才是丰乳下奶，早期下奶要兼顾疏通乳络，特别是生第一胎的产妇，容易出现乳络不通，如果乳络不通，即使大量进补，也难以顺利下乳，而且还容易出现乳腺结节包块，轻则影响哺乳，重则发展为乳腺疾病。“月子汤”配制要考虑到产妇诸多因素，辨析体质，有的放矢，例如产妇在生产时出血导致的气血亏虚，种种因素导致的产后恶露不能及时排除，产后内外环境变化导致的情绪抑郁，产后气血亏虚导致的大便干燥等。

**产后月子汤药膳指南**

1 范围

本指南规定了产后恶露不绝、产后缺乳、产后大便难的月子汤药膳食材选择、配方、烹饪方法、功效、适用范围及禁忌。

本指南适用于产后月子期间以及哺乳期间的食养调理。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的引用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是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。

ISBN：9787513226592，中医临床诊疗指南释义·妇科疾病分册。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本指南。

3.1

产后恶露不绝 postpartum lochiorrher

产后恶露不绝是指产后血性恶露持续10天以上仍淋漓不尽或计划生育终止妊娠后，出血超过10天以上者。又称“恶露不尽”、“恶露不止”、“血露不尽”[1]。

3.2

缺乳 agalactia

缺乳是指产妇在哺乳期内，乳汁甚少或全无。又称“乳汁不行”、“乳汁不通”“乳无汁”、“乳汁不足”、“乳汁不下”、“乳迟不来”[2]。

3.3

产后大便难 postpartum constipation

产后饮食如故，大便数日不解，或艰涩难以排出者，又称产后大便不通[3]。

4 一般要求

4.1 食药物质食材应符合国家卫生行政部门、国家市场监管部门公布的既是食品又是中药材物质目录（见规范性附录A），并以道地药材作为推荐用品，严格按照取材原则结合地域进行安全选择。

4.2 应选用新鲜的食材，禁止选用过期、腐烂变质食材。辅料、调味品应为正规厂家生产，有合格证及保质期、符合卫生法。

4.3 药膳的制作应以标准的日常烹饪技术和手段为基础，按照指南要求进行选材、加工。

4.4 配方中各食材剂量为一人一餐的食量，多人多次餐饮需要相应增加食材比例。

4.5 本指南中提供的药膳是在中医理论指导下合理配伍，发挥强身健体的作用，具体制作时应因时、因人、因地辨证施膳，可根据药膳使用对象的具体情况适当调整配方的剂量。配方理论依据参见资料性附录B。

4.6 与适应证类型不符合的人群，对食材过敏，以及严重肝肾损害等危重者禁止使用。

4.7 本指南中医名词证候术语解释参见GB/T16751-1997的内容。

5 药膳制作

5.1 产后恶露不绝月子汤

5.1.1 姜黄薏米乌鸡汤

5.1.1.1 药食两用材料

姜黄6克，以福建、广东、广西、贵州、四川、云南等产地为佳。

薏苡仁6克，以福建、河北、辽宁产地为佳。

大枣6克，以陕西、山西、山东、河南、新疆产地且个大、饱满者为佳。

西红花3克，以南欧各国及伊朗等地为佳，也可选用国内栽培的。

5.1.1.2 主料

乌鸡（公鸡）100克，肉用型，养足二百天，以五百年历史记载的福建德化乌鸡为佳。

5.1.1.3 辅料

生姜2片。

5.1.1.4 调味品

低钠盐适量（每天用量严格控制在6克以内，合理的分配到三餐，下同）。

5.1.1.5 制作方法

1）薏苡仁、大枣洗净后，使用纯净水浸泡1小时。姜黄、西红花用无菌调料包封装，使用纯净水浸泡30分钟。

2）乌鸡切块，锅内加水，烧开后放入乌鸡，姜片。水再开时捞出乌鸡，用清水洗干净滤干水份、除去血水。

3）把所有食材放入砂锅中，加入2000毫升清水，大火煮开后，改为小火煲2小时。

4）出锅前10分钟加盐调味，小火再炖。

5.1.1.6 功效

活血化瘀，健脾利湿。

5.1.1.7 适宜人群

产后瘀停宫中，恶露不绝者。

5.1.1.8 不适宜人群

产后气虚或血热型恶露不绝及对以上食材过敏者。

5.1.2 党参山药乌鸡汤

5.1.2.1 药食两用材料

党参6克，以山西省、东北、甘肃产地为佳。

山药6克，以河南焦作、温县、沁阳产地为佳。

莲子（干6克），去心，以湖南，福建，浙江产地者为佳。

大枣6克，以陕西、山西、山东、河南、新疆产地且个大、饱满者为佳。

5.1.2.2 主料

乌鸡（公鸡）100克，肉用型，养足二百天，以五百年历史记载的福建德化乌鸡为佳。

5.1.2.3 辅料

生姜2片。

5.1.2.4 调味品

低钠盐适量。

5.1.2.5

1. 党参、莲子、大枣洗净后，使用纯净水浸泡1小时。
2. 乌鸡切块，锅内加水，烧开后放入乌鸡，姜片。水再开时捞出乌鸡，用清水洗干净滤干水份、除去血水。
3. 把浸泡后的食材、乌鸡放入锅中，加入2000毫升清水，大火煮开后，改为小火煲1小时左右至乌鸡炖熟。山药去皮、切成和鸡块的大小相似的滚刀块，放入乌鸡汤锅中继续炖1小时。

4）出锅前10分钟加盐调味，小火再炖。

5.1.2.6 功效

健脾益气，排除恶露。

5.1.2.7 适宜人群

妇女产后气虚恶露不下者。

5.1.2.8 不适宜人群

血热、瘀血型恶露不绝及对以上食材过敏者。

5.1.3 熟地益母汤

5.1.3.1 药食两用材料

熟地黄6克，以河南、浙江等产地为佳。

地骨皮6克，以宁夏、河北产地为佳。

枸杞子6克，以宁夏、甘肃产地为佳。

益母草6克，以内蒙古、河北、山西、陕西产地为佳。

5.1.3.2 主料

乌鸡（公鸡）100克，肉用型，养足二百天，以五百年历史记载的福建德化乌鸡为佳。

5.1.3.3 辅料

生姜10克。

5.1.3.4 调味品

低钠盐适量。

5.1.3.5 制作方法

1）熟地黄、地骨皮、枸杞子、益母草洗净后，使用纯净水浸泡1小时。

2）乌鸡切块，锅内加水，烧开后放入乌鸡，生姜片。水再开时捞出乌鸡，用清水洗干净滤干水份、除去血水。

3）把所有食材放入锅中，加入2000毫升清水，大火煮开后，改为小火煲2小时。

4）出锅前10分钟加盐调味，小火再炖。

5.1.3.6 功效

清热凉血，滋补肝肾。

5.1.3.7 适宜人群

适合于肝肾阴虚及血热恶露不绝者。

5.1.3.8 不适宜人群

不适合气虚型、瘀血型恶露不绝。

5.2 产后缺乳月子汤

5.2.1 参芪补血下乳汤

5.2.1.1 药食两用材料

党参6克，以山西省、东北、甘肃产地为佳。

黄芪6克，以内蒙古、山西、黑龙江产地为佳。

当归6克，以甘肃、云南产地为佳。

山药6克，以河南焦作温县、沁阳产地为佳。

黑芝麻6克，以河南、山东产地为佳。

5.2.1.2 主料

猪蹄（带筋的前蹄）1个。

5.2.1.3 辅料

生姜2片、花生10克、木瓜（鲜品）0.5个、红枣4个。

5.2.1.4 调味品

细盐少许、料酒适量。

5.2.1.5 制作方法

1）猪蹄洗净斩小块，锅内加水烧开后放入猪蹄、姜片、料酒，水再开时焯至肉质紧实，变色成为灰白色捞出冲掉浮沫，用清水洗干净滤干水份。

2）花生去皮，和红枣冲洗干净备用。

3）将党参、黄芪、当归、山药、黑芝麻洗净后，使用纯净水浸泡1小时备用。

4）把所有食材放入锅中，加入1500毫升清水，大火煮开再改小火煲2小时。

5）木瓜去皮、去籽、去蒂，切滚刀块，大小和猪蹄相同；出锅前10分钟开盖加盐调味后加入木瓜，稍炖即可。

5.2.1.6 功效

补气养血，滋补下乳。

5.2.1.7 适宜人群

产后气血亏虚，乳汁不足者。

5.2.1.8 不适宜人群

肝郁气滞或痰湿阻滞者，及对以上食材过敏者。

5.2.2 佛手木瓜下乳汤

5.2.2.1 药食两用材料

当归6克，以甘肃、云南产地为佳。

香橼6克，以中国台湾、福建、广东、广西、云南产地为佳。

佛手6克，以广东、四川产地为佳。

甘草6克，以宁夏、内蒙古、新疆、甘肃产地为佳。

黑芝麻6克，以河南、山东产地为佳。

5.2.2.2 主料

猪蹄（带筋的前蹄）1个。

5.2.2.3 辅料

生姜2片、花生10克、木瓜（鲜品）0.5个、红枣4个。

5.2.2.4 调味品

低钠盐少许、料酒适量。

5.2.2.5 制作方法

1）猪蹄洗净斩小块，锅内加水烧开后放入猪蹄、姜片、料酒，水再开时焯至肉质紧实，变色成为灰白色捞出冲掉浮沫，用清水洗干净滤干水份。

2）花生去皮、红枣冲洗干净备用。

3）将当归、香橼、佛手、甘草、黑芝麻洗净后，使用纯净水浸泡1小时备用。

4）把所有食材放入锅中，加入1500毫升清水，大火煮开再改小火煲2小时。

5）木瓜去皮、去籽、去蒂，切滚刀块，大小和猪蹄相同；出锅前10分钟开盖加盐调味后加入木瓜，稍炖即可。

5.2.2.6 功效

疏肝理气，养血下乳。

5.2.2.7 适宜人群

产后肝郁气滞，乳汁不足者。

5.2.2.8 不适宜人群

气血亏虚或痰湿阻滞者，及对以上食材过敏者。

5.2.3 橘红祛湿下乳汤

5.2.3.1 药食两用材料

橘红6克，广东、四川、重庆产地为佳。

薏苡仁6克，以福建、河北、辽宁产地为佳。

茯苓6克，以湖北、云南、安徽产地为佳。

甘草6克，以宁夏、内蒙古、新疆、甘肃产地为佳。

黑芝麻6克，以河南、山东产地为佳。

5.2.3.2 主料

猪蹄（带筋的前蹄）1个。

5.2.3.3 辅料

生姜2片、花生10克、木瓜（鲜品）0.5个、红枣4个。

5.2.3.4 调味品

低钠盐少许、料酒适量。

5.2.3.5 制作方法

1）猪蹄洗净斩小块，锅内加水烧开后放入猪蹄、姜片、料酒，水再开时焯至肉质紧实，变色成为灰白色捞出冲掉浮沫，用清水洗干净滤干水份。

2）花生去皮、红枣冲洗干净备用。

3）将橘红、薏苡仁、茯苓、甘草、黑芝麻洗净后，使用纯净水浸泡1小时备用。

4）把所有食材放入锅中，加入1500毫升清水，大火煮开再改小火煲2小时。

5）木瓜去皮、去籽、去蒂，切滚刀块，大小和猪蹄相同；出锅前10分钟开盖加盐调味后加入木瓜，稍炖即可。

5.2.3.6 功效

理气化痰，健脾除湿。

5.2.3.7 适宜人群

痰湿阻滞，乳汁不足者。

5.2.3.8 不适宜人群

气血亏虚或肝郁气滞者，及对以上食材过敏者。

5.3 产后大便难月子汤

5.3.1 熟地麻仁月子汤

5.3.1.1 药食两用材料

熟地6克，以河南、浙江等产地为佳。

当归6克，以甘肃、云南产地为佳。

党参6克，以山西省、东北、甘肃产地为佳。

火麻仁6克，以原产锡金、不丹、印度和中亚细亚为佳，现各国均有野生或栽培。

郁李仁6克，以黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古、河北、山东产地为佳。

桑椹6克，以河南、安徽产地为佳。

黑芝麻6克，以河南、山东产地为佳。

5.3.1.2 主料

乌鸡（公鸡）100克，肉用型，养足二百天，以五百年历史记载的福建德化乌鸡为佳。

5.3.1.3 辅料

生姜2片。

5.3.1.4 调味品

低钠盐少许。

5.3.1.5 烹饪方法

1）熟地黄、当归、党参、火麻仁、郁李仁、桑椹、黑芝麻洗净后，使用纯净水浸泡1小时备用。

2）乌鸡切块，锅内加水，烧开后放入乌鸡，姜片。水再开时捞出乌鸡，用清水洗干净滤干水份、除去血水。

3）把所有食材放入锅中，加入2000毫升清水，大火煮开后，改为小火煲2小时。

4）出锅前10分钟加盐调味，小火再炖。

5.3.1.6 功效

养血补气，润肠通便。

5.3.1.7 适宜人群

血虚肠道干燥者。

5.3.1.8 不适宜人群

热盛津伤，肠道实热者。

附录A

（规范性附录）

A.1 可用于保健食品的物品名单（食品安全综合协调与卫生监督局《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》卫法监发[2002]51号 附件2）

人参、人参叶、人参果、三七、土茯苓、大蓟、女贞子、山茱萸、川牛膝、川贝母、川芎、马鹿胎、马鹿茸、马鹿骨、丹参、五加皮、五味子、升麻、天门冬、天麻、太子参、巴戟天、木香、木贼、牛蒡子、牛蒡根、车前子、车前草、北沙参、平贝母、玄参、生地黄、生何首乌、白及、白术、白芍、白豆蔻、石决明、石斛（需提供可使用证明）、地骨皮、当归、竹茹、红花、红景天、西洋参、吴茱萸、怀牛膝、杜仲、杜仲叶、沙苑子、牡丹皮、芦荟、苍术、补骨脂、诃子、赤芍、远志、麦门冬、龟甲、佩兰、侧柏叶、制大黄、制何首乌、刺五加、刺玫果、泽兰、泽泻、玫瑰花、玫瑰茄、知母、罗布麻、苦丁茶、金荞麦、金樱子、青皮、厚朴、厚朴花、姜黄、枳壳、枳实、柏子仁、珍珠、绞股蓝、胡芦巴、茜草、荜茇、韭菜子、首乌藤、香附、骨碎补、党参、桑白皮、桑枝、浙贝母、益母草、积雪草、淫羊藿、菟丝子、野菊花、银杏叶、黄芪、湖北贝母、番泻叶、蛤蚧、越橘、槐实、蒲黄、蒺藜、蜂胶、酸角、墨旱莲、熟大黄、熟地黄、鳖甲。

A.2  86种按照传统既是食品又是中药材物质目录（征求意见稿）（国卫办食品函〔2014〕975号文件）

　　丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉(桂圆)、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（苦、甜）、沙棘、芡实、花椒、赤小豆、麦芽、昆布、枣（大枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红（橘红）、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏子（籽）、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐花/槐米、蒲公英、榧子、酸枣/酸枣仁、鲜白茅根(或干白茅根)、鲜芦根(或干芦根)、橘皮（或陈皮）、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香、乌梢蛇、牡蛎、阿胶、鸡内金、蜂蜜、蝮蛇（蕲蛇）

A.3   14种新增中药材物质目录（征求意见稿）（国卫办食品函〔2014〕975号文件）

　　人参（5年及5年以下人工种植）、山银花、芫荽、玫瑰花、松花粉、粉葛、布渣叶、夏枯草、当归、山奈、西红花、草果、姜黄、荜茇

A.4   9种试点按照传统既是食品又是中药材的物质名单（国卫食品函〔2019〕311号文件）

党参、肉苁蓉(荒漠)、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶

附 录B

（资料性附录）

产后月子汤药膳配方理论依据

B.1 产后恶露不绝月子汤配方依据

产后血性恶露持续10天以上仍淋漓不尽或计划生育终止妊娠后，出血超过10天以上者称为产后恶露不绝。根据发病原因、主要表现可分为血瘀恶露不绝、气虚恶露不绝、血热恶露不绝。产后恶露不绝月子汤主料乌鸡性平、味甘，具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻等作用。用乌鸡治病，是我国独有的方法，唐代孟冼所著《食疗本草》书中已有用乌鸡治新产妇疾病的加工方法。月子汤食材选用公乌鸡，因母鸡中雌激素含量较高，会导致回奶。

B.1.1血瘀恶露不绝

产后血瘀恶露不绝主要表现为恶露逾期不止，量时多时少，色紫暗有血块，小腹疼痛拒按，块下痛减，胸腹胀痛。发病原因多由于产妇胎盘、胎膜残留或既往子宫肌瘤、子宫腺肌瘤所致，治法化瘀固冲止血。**姜黄薏米乌鸡汤**以“瘀者化之”为原则，其中姜黄活血通经、行气止痛，西红花活血化瘀、凉血解毒，合用去除产后瘀滞；薏苡仁健脾利湿，生姜温中止呕，大枣补中益气、养血安神，并使药膳的色味更佳。各食材合用活血化瘀、健脾利湿、固冲止血，适合产后瘀停宫中，恶露不绝者。

B.1.2气虚恶露不绝

产后气虚恶露不绝主要表现为产后恶露逾期不止，量多或淋漓不止，色淡红，质清稀，无臭味，小腹空坠，神疲乏力，气短懒言，面色㿠白。多由于产妇体质虚弱，或产时失血耗气，或产后调摄不慎、过劳伤脾所致。**党参山药乌鸡汤**遵循补气固冲止血的治法，虚者补之，健脾益气，排除恶露。其中党参补中益气、健脾益肺、养血生津；山药性味甘平，健中补虚，益气养阴、补脾肺肾，生津止渴，为平补之良药；大枣可以补中益气，养血安神，并使药膳的色味更佳。莲子补脾止泻，养心安神，生姜温中止呕，各食材合用，益气补虚，补而不滞，不留瘀邪。

B.1.3血热恶露不绝

产后血热恶露不绝表现为产后恶露逾期不止，量较多，色红或深红，质稠，或如败酱，气秽臭；面红唇赤，咽干口燥，或有腹痛，便秘，或兼五心烦热。多因产时产后感染邪毒，或产后过热过补，热迫血行引起。**熟地益母汤**以“热者清之”为原则，适合肝肾阴虚及血热型恶露不绝者。食材取自中药方剂保阴煎（《景岳全书》）及两地汤（《傅青主女科》）加减，熟地黄补血养阴、填精益髓，地骨皮退热除蒸、清肺降火、凉血止血，枸杞子滋补肝肾、益精明目，益母草寒凉清利，善于活血祛瘀、调经生新，是妇科常用药物。各食材合用养阴清热、固冲止血。

B.2 产后缺乳月子汤配方依据

缺乳是指产妇在哺乳期内，乳汁甚少或全无；多发生在新产后，以产后第二、三天至半月内常见，亦可发生在整个哺乳期。缺乳与乳母体质及哺乳期生活、饮食、精神调适有着非常重要的关系。根据不同原因主要分为气血亏虚、肝郁气滞、痰湿阻滞三个证型。产后缺乳月子汤主料食材选用猪蹄。猪蹄含有较多的蛋白质、脂肪和碳水化合物、维生素等有益成分。猪蹄下奶在民间应用极其普遍，可以强壮骨骼、催乳。

B2.1气血亏虚缺乳

气血亏虚型缺乳多由于乳母体质羸弱，或产后失血过多、血虚精亏导致。主要表现为产后乳少，或逐渐减少甚或全无，乳汁清稀，乳房柔软无胀感，挤压乳汁点滴而出。治法以补气养血通乳为主。**参芪补血下乳汤**以中药方剂通乳丹（《傅青主女科》）为基础加减，药食同源食材党参补中益气、健脾益肺、养血生津；黄芪乃补气之圣药，当归为血中圣药，《药性论》云：“补女子诸不足。此说尽当归之用矣。”山药性味甘平，可以健中补虚，补脾肺肾，为平补之良药；黑芝麻可以健脾胃、和五脏、助消化、化积滞、顺气和中。辅料花生可以扶正补虚，悦脾和胃、润肺化痰，因花生红衣有凝血的作用，不利用前期恶露的排出，故制作时去皮。各食材合用气血双补，通络下乳。

B2.2肝郁气滞缺乳

肝郁气滞型缺乳多由于产后情志不畅导致。主要表现产后乳汁涩少或不下，浓稠，乳房胀硬或积块伴有情志抑郁不乐，嗳气叹息，胸胁胀满，胃脘不舒，食欲不振；亦可见于新产后哺乳正常，突然情志所伤，乳汁骤减或不下。治法疏肝解郁、通络下乳。**佛手木瓜下乳汤**中香橼理气降逆、宽胸下痰，佛手疏肝解郁、调理气机；木瓜消食，对于胃痛、消化不良，乳汁不通具有很好的效果。甘草补脾气、补心气，黑芝麻健脾胃、化积滞。各食材合用疏肝解郁、通络下乳，适宜产后肝郁气滞，乳汁不足者。

B2.3痰湿阻滞缺乳

痰湿阻滞型缺乳多由于乳母素体肥胖，或产后进补不当、过食肥甘、劳逸失常所致。表现为产后乳汁稀少，或点滴皆无，乳汁不稠，乳房丰满，按之松软而无胀感，伴有胸闷泛恶。纳少便溏，大便黏滞不畅或食多乳少。治法健脾化痰、通络下乳。**橘红祛湿下乳汤**中橘红理气宽中、燥湿化痰，薏苡仁、茯苓健脾利湿，木瓜通络下乳，各食材合用去除痰湿以助乳汁运行。

B.3 产后大便难月子汤配方依据

B3.1气血亏虚、津亏肠燥大便难

产后饮食如故，大便数日不解，或者艰涩难以排出者，称为产后大便难。主要原因为产时、产后失血过多，或素体气虚、血虚。大便难属血虚津亏、气虚乏力，治疗养血以润肠，补气以通行。**熟地麻仁月子汤**药膳以中药方剂四物汤加减，滋阴养血、润肠通便。其中熟地补血养阴、填精益髓；当归补血润燥；党参补中益气、健脾益肺、养血生津；火麻仁、郁李仁润肠通便；桑椹滋阴补血、生津润肠；黑芝麻健脾胃、和五脏、助消化、化积滞、顺气和中；乌鸡补肝肾、益气血、清虚热。各食材合用，以养以润、以补以行，共奏益气养血，润肠通便之功效。

参 考 文 献

1. 杜惠兰 罗颂平《中医临床诊疗指南释义·妇科疾病分册》ZYYXH/T229-2012 产后恶露不绝 中国中医药出版社2015-09-01
2. 杜惠兰 罗颂平《中医临床诊疗指南释义·妇科疾病分册》ZYYXH/T230-2012 产后缺乳 中国中医药出版社2015-09-01
3. 谈勇《中医妇科学》中国中医药出版社2019-11-01
4. [中华人民共和国国家标准中医临床诊疗术语:证候部分](http://219.216.19.241:88/opac/item.php?marc_no=0000044772)。
5. 国家食品安全综合协调与卫生监督局 《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》（卫法监发[2002]51号） 附件2可用于保健食品的物品名单，2002.2.28
6. 《国家卫生计生委办公厅关于征求<按照传统既是食品又是中药材物质目录管理办

法>（征求意见稿）意见的函》（国卫办食品函〔2014〕975 号）附件一之附件《按照传统 既是食品又是中药材物质目录（征求意见稿）》，2014.10.28

1. 国家卫生健康委、国家市场监管总局《关于对党参等 9 种物质开展按照传统既是食品又是中药材的物质管理试点工作的通知》（国卫食品函〔2019〕311 号）附件《党参等 9 种试点按照传统既是食品又是中药材的物质名单》，2019.11.25