

# 药膳汤

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/16783571446924.html>

范文网，为你加油喝彩！

伊亚小镇-黑曜石真假



2023年3月9日发(作者：移动硬盘怎么分区)

九款中医药膳汤饮辅助治痛经有疗效

据统计，全球80%的女性都经历过痛经的困扰。中医指出，痛经

症状有虚实之分，共分为四种，分别为：气滞血瘀、寒湿凝脂、气血

虚弱、湿热痛经等。一般的痛经只是下腹微微胀痛、带有下垂感并不

影响生活，但这并不代表我们就不需要重视了，有时疼痛是由子宫方

面的疾病引起的，所以还是需要留心，突发性的痛经需要到医院去治

疗。下面，中国养生网小编向你介绍9种中医药膳汤，食疗辅助治疗

女性痛经毛病！

## 1、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。

## 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、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。

### 5、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。

## 6、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。

## 7、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。

## 8、蜂蜜橙子煮汤

橙子肉250克，蜂蜜适量。将橙子肉切碎，用清水浸泡片刻，然后加

水煎沸3分钟，候温，调入蜂蜜即成。用法：每日1次。

## 9、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。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。

中国养生网小贴士：痛经除了在饮食上进行调理外，还可以使用

以下两个小妙招减少腹痛的出现：1、可以有热水袋进行热敷。痛经

期间在小腹上放上一个热水袋，或躺在床上用加热的毯子垫在身下等

加热的方式都可缓解痛经！用热水袋和热毛毯来治疗痛经已经有好几

代人的历史，很有效。2、通过指压足部快速缓解痛经。足部含有一

些与骨盆气路想通的指压点。在脚踝两边凹陷处，用拇指与其它指尖

从跟腱向上到小腿肌进行轻轻揉捏，每次指压数分钟。

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发