

实用男女 助孕大全

主编：苏勋庄
山西科学技术出版社



实用男女助孕大全

苏勋庄 主编

◎ 饮食助孕法
◎ 药物助孕法
◎ 药物助孕法
◎ 助孕房中术
◎ 自然助孕法

山西科学技术出版社

实用男女助孕大全

苏勋庄 主编

*

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 万荣县国营印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:15 字数:360千字

1995年10月第1版 1995年10月太原第1次印刷

印数:1—5000册

*

ISBN 7-5377-1207-7
R·481 定价:19.00元

《实用男女助孕大全》编委会

主 审 孙学全

主 编 苏勋庄

副主编 (以姓氏笔划排序)

马先宾 马远新 冯之夫 吕志平

安茂伟 李广华 李翠英 郑培月

张 娟 赵丙学 徐锡文 秦泗明

编 委 (以姓氏笔划排序)

马先宾 马远新 吕志平 冯之夫

申茂相 李翠英 李广华 安茂伟

苏勋庄 苏勋存 郑培月 张 娟

赵丙学 赵子河 徐锡文 秦泗明

蔡 序

阅《实用男女助孕大全》一书，颇感欣慰。洋洋三十余万字，集学术研究和科学普及于一体，晓喻人世沿衍之奥秘，融汇古今助孕之大成，真可谓超凡脱俗，令人读来耳目一新。

计划生育是我们的一项基本国策；优生优育，提高人口素质，是关系人类繁衍和社会发展的重要问题。目前，不孕不育症的患病人数约占育龄夫妇的10%左右，并且有上升趋势。研究解决不孕不育，日益为人们所重视，成为一个非常紧迫的任务。不孕不育症的防治，逐渐从现代性医学和社会医学中分化出来，而成为一个专门的学科。

本书在发扬祖国传统医学的基础上，阐明了孕育的生理基础及病理机制，阐述了古今行之有效的助孕助育的诸多方式方法，并以科普专题的形式反映出来，深入浅出，易解易行，既丰富发展了不孕不育症临床治疗学的内容，又在有关证的标准化研究方面作了深入的探索，显示了较高的学术价值，同时又具有广泛的社会意义。

作者苏勋庄同志是一位年轻的医学科技工作者，极富有钻研创新精神，1995年被山东省青联、省中医药学会授予优秀青年中医称号。余愿将此书推荐给大家，以飨读者。

蔡剑前

95.7.6 于济南

张 序

国家提倡计划生育、优生优育，号召一对夫妇只生一个孩子，这样既可以提高国人素质、加快社会发展，又可使夫妇减轻负担、家庭生活美满幸福。另一方面，不孕不育的夫妻，则往往缺少家庭欢乐，所以计划生育既是家庭问题，也是社会问题。因此，研究和解决不孕不育，是摆在我们面前的一个重要课题。

不孕不育的防治，已发展成为一个专门的医学专科，这对解决不孕不育的问题，无疑会有很大的帮助。苏勋庄同志在诊务之余，遍历诸说，参悟经旨，鉴之临床，寒暑三载，编写了这本《实用男女助孕大全》，浩浩三十余万字，可谓有成。其既对不孕不育辩证施治的标准化研究做了努力，又撰写了一些可读性较强的科普专题，适合不同层次的读者阅读。

此书出版，是不孕不育患者的福音，对新婚夫妻求子助孕也会有很大裨益。余嘉其志，更喜此书之实用价值，以此为序，敬告读者。

张永奇

一九九五年六月

前 言

据报道,世界上许多国家和地区,不孕不育症的发生,约占育龄夫妇的10%左右。这是一个影响身心健康、家庭和睦、工作情绪,并关系到计划生育、优生优育和人类社会发展的问題。因此,不孕不育症的防治,已成为现代性医学和社会医学的一个重要分支学科。

影响人类孕育的因素非常广泛,如何防止和消除这些因素,是助孕助育术的主要内容。中医在这一领域有很多理论至今仍有较强的实践价值,其中很大一部分理论具有独到的见解。在这些理论指导下,助孕助育术形成了许多至今仍很实用的疗法和经验。如性疗(房中助孕术)、中药、食疗、酒疗、茶疗等,对于助孕助育都有其具体的方法。编者经过多年的搜集整理,结合自己的见解和临床经验,撰成此书,希望能对那些要求生育的夫妇有所帮助,对从事不孕不育症研究和治疗的同行们有所借鉴。

全书分为三篇,上篇孕育学基础,主要从现代医学角度论述孕育的生理学基础、不孕不育发生的病因病理,并结合古代医论分析了不孕不育的病因病机;中篇论述自然助孕助育法,分为自然助孕法、古代助孕术、饮食助孕助育法和自然助育法等内容,具体记载了古今助孕助育行之有效的方法。其中古代助孕术部分,在引用原文的基础上,加以语译和按语,并对比现代医学的研究成果进行了临床价值评估,使普通读者有所适从。下篇药物助孕助育法,分为男性不孕症的治疗、女性不孕症的治疗和不育症的治疗三章。前两章分别以总纲和各病的形式,结合近年有关证标准化研究的成果,尽量将复杂的中医辨证简单化,以期那些对中医中药缺乏了解的

夫妇,可以“对号入座”,在没有医生指导的情况下,可以对自己的病情有一个基本了解,并在可能的情况下能够选择有关的方法自己治疗。附录,选编了几个男科学上的专题。

本书不同于其他专著的特点,是首次采用了不孕不育症临床研究的最新成果,重新作了科学的目录编次,并首次提出了孕育学、泄白症等新概念、新病种。另外,考虑到不同层次读者的需要,本书在进行专业著述的同时,还编写了一些科普专题,既可为从事不孕不育症研究和临床工作的同志借鉴,又可为新婚青年及求子助孕者房中珍藏。

本书在编写及出版过程中,得到张俊龙、陈茂仁、李如辉三位博士的大力协助,张俊龙博士对本书内容和目录编排还提出了一些建设性建议,在此谨表谢意。

由于作者水平有限,难免疏漏,请广大读者批评指正。

苏勋庄

一九九五年六月于日照

目 录

蔡序

张序

前言

上篇 孕育学基础	1
第一章 孕育的生理学	1
第一节 精子的发生	1
第二节 精子的释放及其在男性生殖道的运行	2
第三节 精子在女性生殖道中的运行	3
一、精子在宫颈中的运行	4
专题 两次房事容易受孕	5
二、精子在子宫中的运行	7
三、精子在输卵管中的运行	7
第四节 精子的存活和消失	9
第五节 卵子的发生、释放和运输	10
一、卵子的发生和释放	10
二、卵子的运输	11
第六节 受精和着床	11
专题 测知排卵期(日)	12
专题 性别可以选择吗	16
专题 妊娠期间性别可以选择吗	18
专题 超早期小产	20
专题 药物治疗与多胎	21
第七节 测知怀孕	22

第八节 测算预产期	24
第二章 不孕不育的病理生理学	25
第一节 不孕症的女方因素	26
一、女性生殖生理学	26
二、病因学	27
(一) 女性不孕症的病因分类	27
(二) 女性不孕症的病因病机	31
第二节 不孕症的男方因素	33
一、男性生殖生理学	33
二、病因学	34
(一) 男性不孕症的病因分类	35
专题 环境因素影响生育	40
专题 习惯影响生育	45
专题 过多饮酒影响生育	46
专题 吸烟对生育的影响	47
(二) 男性不孕症的病因病机	52
第三节 不孕症的双方因素	54
第四节 不育症的病因学	54
专题 妊娠性生活可以导致不育	54
中篇 自然助孕助育法	56
第一章 恰当的性交有助于受孕	56
第一节 性交频率	56
专题 房事频率与健康	58
第二节 性交时间	60
第三节 性交体位	60
第四节 性交技术	61
第二章 古代助孕术——求子法	63
第一节 交合乘时	63

第二节 养种(精)有道	72
第三节 房中有术	89
一、十动	92
二、十节	92
三、十修	93
四、八动	93
五、十已	94
专题 发欲带	121
专题 提高性感的内腿摩擦	122
专题 增加热情的会阴摩擦	122
第四节 求子有忌	124
第五节 求子与择配	134
专题 望诊判断生育力	141
第三章 饮食助孕助育法	144
第一节 食疗生精	144
第二节 男子性功能障碍的食疗	151
一、阳痿食疗方	151
二、早泄食疗方	153
三、不射精症食疗方	154
第三节 精液(子)异常食疗方	156
一、少精子症食疗方	156
二、精子活力差或死精子症食疗方	157
三、精液不液化症食疗方	159
第四节 女性不孕食疗方	159
一、闭经食疗方	159
二、崩漏食疗方	163
三、阴道痉挛食疗方	165
四、不孕食疗方	166

第五节 助育食疗方.....	167
一、滑胎食疗方	167
二、先兆流产食疗方	169
第四章 自然助育法.....	173
第一节 受孕准备.....	173
一、心理准备	173
二、身体准备	173
三、房事安排	174
(一)时间	174
(二)环境	175
(三)和合	175
第二节 孕后养护.....	175
一、妊娠禁忌和逐月养胎	175
专题 早孕妇女早保健.....	181
专题 温度对胎儿的影响.....	182
二、妊娠性交	183
下篇 药物助孕助育法	185
第一章 男性不孕症的治疗.....	185
第一节 总纲.....	185
一、辨证施治	185
二、辨病施治	192
三、微观辨治	198
第二节 各病.....	199
一、性事病	199
(一)阳痿	199
(二)早泄	220
(三)不射精症	230
(四)逆行射精	242

(五)泄白症	247
二、精液病	256
(一)精液不液化	256
(二)精液量少	268
(三)精液量多	274
(四)血精症	278
(五)脓精症	286
(六)精液酸碱度异常	288
三、精子病	288
(一)少精子症	289
(二)无精子症	309
(三)精子密度过高症	313
(四)精子活力低下与死精子症	315
(五)畸形精子过多症	323
(六)弱精症	330
第二章 女性不孕症的治疗	332
第一节 总纲	332
一、辩证施治	332
二、辨病施治	339
(一)专方专药	339
(二)辨病施治	339
(三)其他	357
第二节 各病	358
一、月经病	358
二、生殖器官炎症	366
三、排卵障碍	372
四、输卵障碍	384
五、免疫性不孕症	393

六、女性性功能障碍	398
第三章 不育症的治疗	403
第一节 男子养精	403
第二节 女子养基	403
第三节 影响胎儿生长发育的因素	407
第四节 滑胎的治疗	408
一、孕前治疗	409
二、孕后治疗	410
第五节 先兆流产的治疗	418
第六节 先兆胎死宫内和胎死宫内的治疗	423
第七节 药物与养胎	425
附 录	430
一、专题研究	430
1. 专题 候胎脉法	430
2. 专题 标准求子模式	431
二、男女性性器官(阴器)古今解剖部位名称对照表	432
1. 古代女性生殖系统解剖名称	432
2. 古代男性生殖器官解剖名称	433
三、测知你的性功能	433
1. 以小便检查精力的方法	433
2. 以早勃判断性功能	434
3. 大腿肌肉萎缩与精力减退	435
四、避孕套的妙用	435
参考文献	438

上篇 孕育学基础**The Base of Fertiology****第一章 孕育的生理学**

对一个有生育力、性欲旺盛且又想要孩子的妇女来说,达到受孕一般需要3~5个月。其中,若不避孕,25%的妇女在一个月后受孕,63%的妇女在6个月后,80%是在该年年底受孕,第二年内又可增加10%。有的妇女第一次性交后就会受孕,而有些人则可能要在结婚10年以上才能如愿以偿。这样,结婚后二年实际患不孕症的夫妇约占10%,与目前普遍认为不孕症占育龄夫妇10~15%的说法相符。

正常受孕需要一定的条件,必须满足下面三个必要的生理环节:①男方生殖系统正常,并能排出具备受精能力的正常精液;②女方生殖系统正常,可以正常排卵;③男方的精液排在女方阴道内,卵子受精并能着床、发育。

第一节 精子的发生

男性到青春期时,由于垂体促性腺激素增加,精母细胞生成开始活跃,曲细精管间的成纤维细胞也分化为间质细胞,可分泌男性激素(睾丸酮),使睾丸逐步发育成熟。精子的发生过程是在曲细精

管内进行的。曲细精管内有两类细胞,即支持细胞和生精细胞。生精细胞按其发育不同阶段称为精原细胞、初级精母细胞、次级精母细胞、精子细胞及精子。精原细胞经数次有丝分裂、增殖、更新,分化为初级精母细胞,再经减数分裂成为次级精母细胞,次级精母细胞经成熟分裂成为两个精细胞。精细胞再经过变态过程发育成为蝌蚪状的精子。每一个生精周期能产生近百个精子,成人每克睾丸组织一天约可产生 1000 万个精子。生精上皮周期的持续时间是恒定的,精子在曲细精管内的成熟时间为 64~74 天,随后随液流经睾丸管道进入附睾内,还要停留 19~25 天才能进一步成熟,并且获得迁移的能力。因此,整个精子成熟过程大约需要 90 天的时间。这对于指导男性不育症患者治疗不要急于求成至关重要。例如,少精子症和无精子症的治疗,至少要连续服药 3 个月的时间才可望精子回升。有些患者连续服药半个月余,一看化验结果仍无进步,即丧失信心,另换他方,最终遍尝百药,毫无收效。

第二节 精子的释放及其在男性生殖道中的运行

曲细精管发生节律性收缩,促使精子从生精上皮释放至曲细精管,进而被输送到直细精管、睾丸网和输出管,然后到达附睾。至于精子如何离开附睾并通过输精管,则各学者有不同的假设,至今尚无确切的结论。Pabst 认为精子运行包括三点:①精子持续地由附睾输向输精管,认为以射精前输精管内已有精子存在。②泄精期包括收缩波从尿道延向附睾端,附睾端管腔收缩防止液体返流;管腔内液压增加,肌肉的强力反射性收缩将液体送入壶腹部。③精液射出。Hafez 认为管壁的收缩和输送管道起始部纤毛的摆动,有助于精子通过输出管向附睾头运行。这些管壁自主和节律地收缩,导

致精子通过附睾头运向附睾尾部。附睾尾和输精管内只有轻微收缩,所以精子可在这里停留几周,直至在射精时随着系列的肌肉收缩而排出体外。

第三节 精子在女性生殖道中的运行

射入阴道中的精子先向子宫运行,而精液中大部分液体则滞留于后。精子离开精浆后,混合于阴道和宫颈分泌液中,随着纤毛摆动、阴道肌收缩及宫颈粘液柱的来回活动,精子进入子宫。假如性交时女方仰卧,臀部垫以薄枕,两腿尽量屈曲,并保持这个体位,精子就会有更多的机会抵达宫颈并且进入宫腔;为进一步增加受精的机会,继性高潮之后,阴茎不要戳动,在阴道中停留一会儿工夫。Fox(1973)用压力换能器及遥测术,在性交时测量阴道内及子宫内压力。于阴茎插入及男方性高潮时,测得阴道内压力为负压,于女方性高潮时阴道内压力为正压,因而可提高进入的速度。

各种哺乳动物间,精子沉积的部位(有的是阴道内,有的是子宫内)、附属性腺的容量及组成、精液量及精液中精子密度都有很大的差异。在人射精时,附属性腺的分泌液以一定的次序排出,即第一部分精液主要为前列腺液,其后部分主要为精囊液,大多数精子释放于第一部分精液中,分步射精的其他部分精液中也都有精子可见。因此,对于因精子密度低、精子活率差引起的不育症患者,在女方排卵期进行性交时,可在第一部分精液射出后即将阴茎退出阴道,可提高怀孕率。

人精子都射于子宫颈周围及阴道后穹窿。因而性交时阴道及宫颈内的物理、化学和免疫学因素,对精子生存及运行入子宫和输卵管都有重要影响。在月经中期,宫颈粘液从外口溢出,并与精液接触。此时精液在一分钟内即迅速地凝固,把大多数精子禁锢于其内。在5~15分钟内,精浆中的溶纤维酶又使凝块完全或部分液