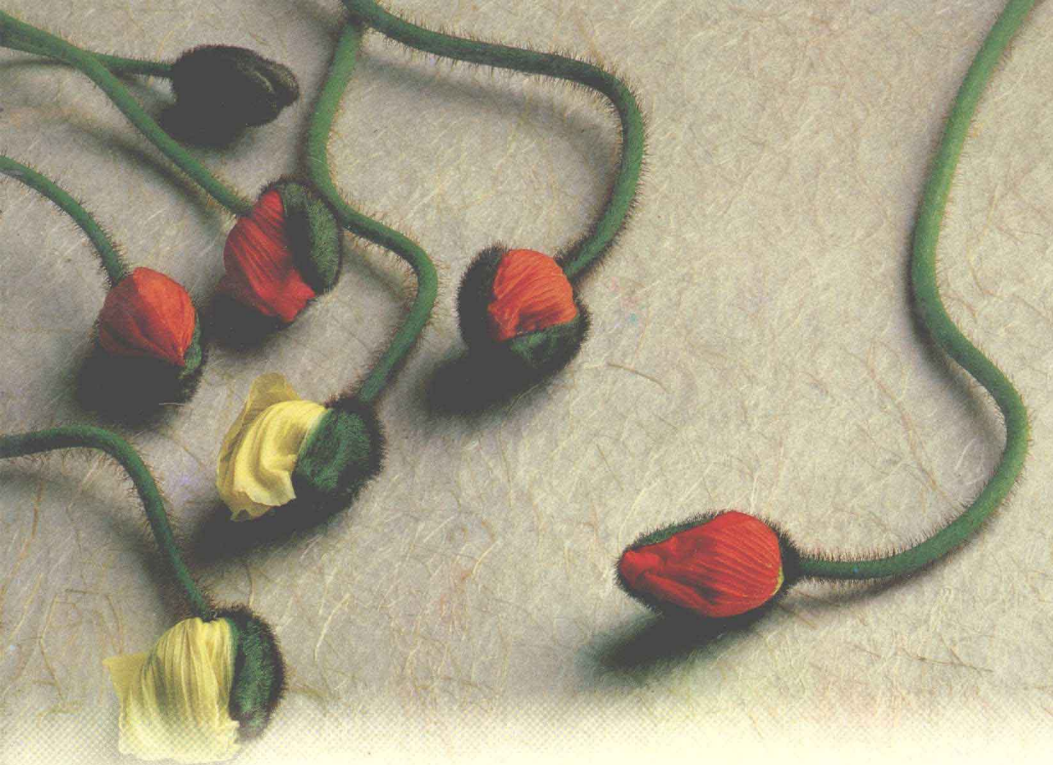




女性一生與漢方

讓女性順利度過一生的周期

女性一生與漢方

原著者：石野信安

翻譯者：蕭京凌

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二) 八三四六〇三一
八三四六〇三三

傳真：(〇二) 八三三二〇六九

郵政劃撥：〇一六六九五五——一

登記證：局版臺業字第二七一號

承印者：國順圖書印刷公司

板橋市中正路二一六巷二弄十三號

法律顧問：劉鈞男律師

電話：(〇二) 三六一九〇八〇

中華民國七十八年三月出版

版權所有



不准翻印

售價100元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

▲經銷處：全省各大書局

The book cover features a highly detailed, symmetrical Art Nouveau style border. At the top center is a lyre. On the left and right sides, cherubs are depicted playing stringed instruments. At the bottom, two larger cherubs are shown, one playing a lute and the other a harp. The entire border is composed of intricate floral and scrollwork patterns.

女性一生 與漢方

蕭京凌／譯

家庭／生活

(41)

序——中醫和女性的一生

——中藥、針、灸的奧秘——

當我在畢業前夕面臨將來究竟要當哪一科的醫生時，第一個直覺反應就是婦產科。經由和中醫學教授的商量，更確定了這個抉擇。教授認為婦女是家庭的支柱，他們的健康維繫著家庭幸福與社會的安樂，同時當婦產科醫生也可以為嬰兒治病，所以這是一條可行之道。

另一方面，中藥、針、灸自古就對婦女的身體提供莫大的幫助，而且，當我還是在中醫的實習醫生時，就對中醫產生了無比的興趣與自信。所以，這五十年來我一直從事婦產科的工作，而且都是以中藥、針、灸來為病人診治。

中醫對身體的健康有極大的幫助，而且不會產生副作用，所以，我總希望有更多的人能夠分享它的恩惠，這也是我出版此書的動機。書中，我把中藥、針、灸做簡單的說明，讓每個人都能輕易看懂，然後利用它治療身體的疾病。

懷孕可以說是女性人生的另一個起步。在懷孕期間，胎兒的生命已經形成，身體的各個部位也逐步發育，連心臟也微微跳動，母親的思想更會傳遞給嬰兒。母親的羊

水中，可說是嬰兒最佳的發育休憩場所，但是，母親的生活正常與否，以及情緒的起伏都深深影響胎兒的心態及健康，所以，所謂的「胎教」是不容忽視的。

自古中藥就被用做安產的良劑，同時也用來治療孕吐、懷孕中毒症等等，這些寶貴的經驗並不比現代的醫學常識遜色，而且效果顯著。譬如在三陰交施灸可以治好胎位不正，同時也可以安產。孕婦有奶水不足時，同樣也可以使用施灸來矯正。

新生兒在餵奶前，要給予「鷓鴣菜」來解毒，這在現代醫學稱做體質改善藥，而這種常識是從遠古流傳下來的，所以中醫和西醫還是有共同的治疗方法。讓孩子喝母乳是一件很重要的工作，這對嬰兒或母體的健康有很大的影響。如果母乳分泌不足，可以施灸或以中藥、食物來治療，就能促進奶水分泌。

女性的一生分為幾個周期，能夠一段一段順利度過是很重要的。如果想懷孕並順利生產，就要注意青春期以及婚前的健康問題，就算沒有懷孕，婚前的健康情形一樣十分重要。在分娩、產褥時的休養，也關係著更年時期的健康。平時要注意養生，有了疾病更要注意，如此才能度過健康有活力的老年期。

目 錄

序——中醫和女性的一生

第一章 生一個健康寶寶

1	充滿不安的孕婦·····	一〇
2	能夠安產的中藥及施灸·····	一二
3	懷孕中應注意的事項·····	一九
4	流產和孕吐·····	二三
5	懷孕中的異常·····	三〇
6	產後的注意事項·····	三七
7	母乳可增進母子之間的感情·····	四五
8	生產是人生的起點·····	五〇

第二章 健康的孩子

第三章 做一個健康的女性

- 1 養育孩子的首要條件是關懷……………六〇
- 2 孩子的疾病和治療方法……………六七

- 1 少女的成長……………八二

- 2 不孕症的治療法……………九二

- 3 治療冷虛症的方法……………九九

- 4 美容和中藥……………一〇六

第四章 成爲一位健壯的母親

- 1 子宮肌腫的治療法……………一一〇

- 2 頸部、肩部、手臂的症候群和治療法……………一一七

- 3 過一個健康的更年期……………一二二

- 4 成人病和治療法……………一三一

第五章 過著健康的日子

附錄：中醫的問和答

1 真正的健康·····	一三八
· 中藥可以治療急性病嗎？·····	一四六
· 如何煎熬中藥？·····	一四七
· 何謂「中藥提煉劑」？·····	一四八
· 中藥和西藥是否可以一起服用？·····	一四九
· 中藥是否可以加糖服用·····	一五〇
· 中藥要服用多久才能產生效果？·····	一五一
· 中藥有無副作用？·····	一五二
· 中藥是否有特定的服用對象？·····	一五三
· 中醫學是否有科學根據？·····	一五四
· 中醫學有「內科」、「皮膚科」之別？·····	一五五
· 祖傳秘方和中藥是否相同？·····	一五五
· 針灸治療是否會產生疼痛或留下痕跡？·····	一五六
· 灸的治療是否會感覺熱或留下痕跡？·····	一五七
· 如何在自己家裏施灸？·····	一五八

第一章 生一個健康寶寶



1 充滿不安的孕婦

信賴醫生

最近實行小家庭制，所以一些初產婦對生產應該具備的常識毫無概念，且又沒有公婆指導，故唯一的途徑就是閱讀書報雜誌或詢問鄰居。

但是書報雜誌所寫的都是普遍性的問題，不能針對個人而加以詳細指導，詢問鄰居答案也是見仁見智，每個人的體質、生產情形不同，所得的經驗自然不同。例如妳從車站走到醫院，途中就可能聽到二種說法：「妳現在已經×個月了，肚子怎麼這麼小。」、「以月份來算，妳的肚子是大了一點。」妳說妳該相信哪一個；或許別人是出於關心，但是，以她們的觀點來評論妳的立場，只會造成妳的不安，在意她們的話，只會帶來困擾。所以，當妳懷孕時，就必須相信主治醫生，因為將來是他要輔助妳順利生產，只有信賴他才是妳應該做的。

現代的生產問題，比起古代實在安全多了，但是孕婦的不安或苦惱卻絲毫未變，就算是已經有多次生產經驗的人，也難免會惴惴不安。

爲了安心生產，應該聽信醫生，切勿讓衆說紛紜的觀感擾亂心志。

要有生自己孩子的自覺

雖然要信賴醫生，可是卻不能完全依賴醫生。孩子是妳自己要生的，妳必須有這種自覺。所以爲了即將出生的孩子，在能力範圍內，應該積極地做一些對孩子有益的事，譬如要照顧自己的身體；要過規律的日常生活；要有適當的運動和靜養；飲食要均衡等等。

在懷孕中，應該盡量保持輕鬆愉快的心情，切勿隨意聽信不確實的建議或迷信。至於中醫所提的「三陰交的施灸」以及「當歸芍藥散的服用」，雖然是極其平凡的事，卻有必要加以注意。

最近流產、早產或異常分娩的事情層出不窮，實在令人惋惜，而這些事件往往帶給孕婦或想要懷孕的婦女莫大的不安。所以如何設置一個安穩的生產環境，是現代醫學的一大課題，也是今後孕婦應該注意的方向。

要順利生產，最大的關鍵還是在妳自己，醫生只能輔助妳，妳必須依自己的心態與生活，給孩子一個最安穩的生長環境。

周圍的人要給予關懷

孕婦本身的自覺固然重要，周圍的關懷也有很大的影響。

以前在我的醫院裏，有一位專門為孕婦做飯的歐巴桑，她為了孕婦的營養，每天精心調配食物，安排營養均衡的飲食，同時小心翼翼地照顧孕婦。譬如孕婦身體不適時，她會做壽司或小飯糰給孕婦吃，噓寒問暖，使得許多孕婦在她的照顧下，逐漸由不安轉為平穩，也從她那裏獲取許多經驗及烹飪的技藝，順利產下嬰兒而出院。這位歐巴桑曾經是個針灸師，每次嬰兒鼻塞，她都會用嘴去吸嬰兒的鼻子，使得許多產婦不禁由衷佩服，同時也增加了要好好培養孩子的決心。所以，周圍人們對孕婦的關懷，經常會發揮意想不到的結果。故真心體恤產婦，增加她們的信心與慰藉。

2 能够安產的中藥及施灸

高齡產婦

有一個已經超過四十歲才初次懷孕的婦女，無論她到哪家醫院，醫生都告訴她必須實行帝王切開術才能順利生產，但是她却希望自己能夠自然生產，所以不斷地尋求解決方法。後來她來到我的醫院，我除了每天在她的三陰交施灸之外，也讓她服用當歸芍藥散，結果嬰兒順利產出。

只要切實保養身體，不管是高齡產婦或是懷孕有了異常，一切都可以迎刃而解。如果只是

經微的異常，只要在三陰交上施灸以及服用當歸芍藥散就可以，並不需要特別治療。

自然生產或人工生產完全看情形而定，可以請教醫師。但是懷孕期間應該注意的事項，孕婦必須切實去做，否則就算醫術再高明的醫生也無能為力。

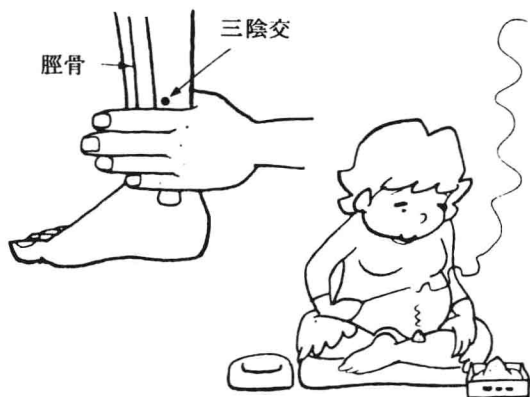
安產的施灸方法和效果

如果孕婦在懷孕中，連續對三陰交施灸，不但可以生產順利，同時也可以增強孩子的胃腸，出生後的嬰兒動作也十分敏捷，這種效果是顯而易見的。

有位已經取掉一個卵巢的女士，她在婚前滿懷憂慮地跑來問我：「我是否可以懷孕生產。」當然我的答覆是肯定的。後來她順利地懷了孕，爲了讓她順利生產，我就連續在她的三陰交上施灸。她的母親曾經是我的患者，她也很熱心地爲女兒在三陰交施灸。

就在這個時候，她的媳婦也懷孕了，但是，畢竟是婆媳，她不敢強求媳婦也和自己的女兒一樣，在三陰交上施灸。結果生日相差不過幾天的嬰兒，卻有明顯的差異。曾經施灸的女兒，雖然身體十分虛弱，但是生下的孩子卻十分健康，而她的媳婦所生的孩子，卻有時發燒、有時下痢，二、三天就得跑一趟醫院。同時，她的小外孫不但胃腸好，而且活潑又好動，腦筋靈活、體力充沛，真叫人喜愛。

我有一位親戚也是在分娩前連續在三陰交施灸，結果她的三個孩子，都畢業於優秀的大專



「三陰交」是有名的安產穴道。以盤腿的姿態來施灸，簡單又具效果。

院校，他們的祖母更是以他們為傲，每次一提到孫子就笑的合不攏嘴。當然孩子頭腦聰明的原因很多，但是這家人卻認為：「可能是施灸的關係。」如果要孩子有良好的天份，不妨在懷孕時，多在穴道上施灸。

安產的穴道「三陰交」

為了安產，在三陰交施灸，這種方法我已經維持了三十年以上，除了孕婦都能順利生產之外，也從未發生副作用。懷孕中，在三陰交施灸，可以消除腳部的浮腫，對於生產時的陣痛，也具有減輕的效果，對將來出生的嬰兒也深具影響，所以，我覺得這是一項重要的工作。

我之所以選擇在三陰交施灸，主要的原因是在二次大戰時，我在這個穴道施灸，治好了

某位患者的胎位不正，於是我才開始以三陰交施灸來安產。

在懷孕時，如果沒有特別的異常，最好不要使用人工生產，如果每天能在三陰交施灸的話，能幫助生產的順利。所以，我總希望有更多人能在這個穴道施灸，生一個健康又聰明的寶寶。

在三陰交施灸的方法很簡單，只要知道穴道的位置，每個人都可以親自動手。爲了安產，爲了母子的健康，應該以積極的態度來施灸。如果能夠學好施灸的方法，以後不管遇到什麼疾病，自己都可以著手醫治，所以趁著自己有積極的意志時，好好學習施灸的方法吧。

施灸的方法

最早在三陰交施灸的時間，文獻早有記載。經由實際的經驗，開始施灸的時間大約要在懷孕的第五個月，因爲這個時期，孕婦不再有孕吐的現象，而且胎盤也比較穩定，胎兒的發育情形也比較上軌道。

施灸的次數，是由懷孕的月數，以七壯、十四壯、二十一壯如此逐月增加。

「壯」就是在同一個穴道施灸的次數。例如「七壯」，就是先在右腳的三陰交重覆做七次，然後在左腳的三陰交也同樣做七次。到了懷孕的最後一個月，要做二十一壯，如此就可以說已經完成了準備。