

医道存真

贰

孕产育儿笔记

吴南京〇著

融临证体悟之朴素原创，不验不录
汇医术推求之岐黄要义，辨伪存真

医道存真

孕产育儿笔记

贰

吴南京〇著

 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

医道存真之贰 / 吴南京著. -- 北京 : 中国科学技术出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5046-7436-4

I . ①医… II . ①吴… III . ①中医临床—经验—中国—现代 IV . ① R249.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 067505 号

策划编辑 焦健姿
责任编辑 王久红 黄维佳
装帧设计 长天印艺
责任校对 龚利霞
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 科学普及出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010-62103130
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720mm × 1000mm 1/16
字 数 135 千字
印 张 10.5
版、印次 2017 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印 刷 北京威远印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7436-4 / R · 2021
定 价 29.50 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

内容提要

本书是继《医道求真》系列之后的又一中医原创力作。著者从医二十余年，博采众长，独辟蹊径。著者按优生优育、十月怀胎、产后护理、小儿疾病顺序条分析缕，还特别针对每一病种、每一病患细致讲解病机参悟、选方揣度、药量增减的得失体会；且顾及小儿机体娇嫩，治疗方法轻灵，用药也以轻清灵透取胜。面对疾病的迅速变化，著者用药可谓“快、准、稳”，特别值得广大临床中医师及中医爱好者参考借鉴。

小儿之病在于变

(代序)

小儿稚阴稚阳，五脏全而元气未实，虽说生机勃勃，但机体却很娇嫩。有鉴于此，就造成了小儿的疾病易虚易实，变化迅速。

治病之要在于随着疾病的变化而变化治疗方法，这是中医辨证论治的精神。但小儿疾病之变实在过于迅速，所以更是要对疾病有预见性，稍有变化就要果断治疗。比如风热感冒，一见小儿发热，就要考虑到热会化毒问题，在辛凉解表时，就要适当用些苦寒解毒之品，以防传变；如小儿受寒腹泻，一见大便前面正常，后面溏稀，就要考虑到阳气下陷的问题，治疗就要加用补气升清和温阳药，而不是等到水泄之时再来升阳温补。

因为小儿机体娇嫩，治疗方法要轻灵，用药也一样要以轻清灵透为上。面对疾病的迅速变化，要做到快、准、稳。

快，要及时发现疾病，及时治疗，时间不能拖。一拖两拖，疾病就会马上变化得很严重。如外感发热，一见开始发热就要马上治疗，如果拖个半天，就会迅速转变成高热。

准，治疗方法要准确。比如小儿外感，要确诊是风寒还是风热，而不能全归于西医术语“上呼吸道感染”，千篇一律地用清热解毒药治疗。

稳，指治疗过程的剂量要恰当。剂量太过则伤身体，剂量不及则治不了病。

现在儿科医生很缺，中医儿科的医生一样缺。其实小儿之病比大人的病要好治。因为小儿天真无邪，思想单纯，虽说五脏娇嫩，但是五脏元气相对很平衡。并且小儿的生命力旺盛，治疗时只要稍稍加以疏导即可。说到难，主要是因为很多小儿（特别是婴幼儿）还不会说话，全靠医生的主观诊断。诊断主要靠医生的望诊和闻诊为主，所以对于儿科望诊方面的内容一定要多记多背，这是一个很关键的问题。另外一个治疗剂量的问题，比如用中药，虽然教科书上讲新生儿的



用药剂量是成人的 1/6，乳婴儿是成人剂量的 1/3，幼儿是成人剂量的 1/2 等，但这仅是一个大概，和实际治疗还是有一定的差别，这和小儿的体格强弱、病情轻重、药材质量等息息相关。比如病情严重，药材质量差，用量就得加大些；病情轻，药材质量好，用量就要少些。这在于平时多临证、多总结。

记得 15 年前，我女儿一岁不到，外感发热，我抓了一剂药给我女儿吃，没想到用药太过，反见孩子体温偏低、畏寒，人的精神也不好。于是我急给女儿服用了补气健脾的中成药，体温才恢复正常。当时我的中医临证经验还不足，对于小儿用药的剂量把握还不是很到位。因为用药一过，就迅速变证，用补气健脾的中成药，体温很快就上升了，可见小儿疾病变化之速。所以治疗小儿病一定要时时观察病情变化，稍有点不对，马上及时调整。这是一个很关键的问题。

小儿疾病变化虽快，但有一个不变之理，就是守脾胃，这是治疗小儿病的核心根本。小儿先天之精，自十月怀胎就决定，出生后全赖脾胃对食物的消化吸收。如果小儿脾胃调理好，运化正常，虽病亦很快能得到康复。如果治病时见病治病，不去考虑脾胃的运化问题，往往一个小小的感冒咳嗽，也会使小儿的元气大损，造成反复的感冒。所以在治疗小儿病过程中，对于小儿的饮食一定要特别注意。

现在网络上对于健康方面的小道消息很多，很多家长也留心于医药之事，给小儿乱吃一些不适合的食物大有人在。笔者在治疗小儿疾病过程中，就见过很多食复现象。要知小儿脾胃运化不强，稍多食则食滞，食物偏寒偏热，也会马上使病情反复。真是成也脾胃，败也脾胃。

针对小儿饮食对疾病的直接影响，笔者建议选择清淡性平的食物为上。其实小儿除了一些先天疾病以外，最多见的不外是肺系统和脾系统的疾病，也就是发热、咳嗽、感冒、呕吐、腹泻、食积等。另外还有些小儿会见失眠（中医专用术语称为夜啼，所谓夜啼，就是小儿失眠），但主要还是集中在肺和脾方面，所以调理脾胃是治疗小儿病的不变之理。

我学医多年，对小儿病的治疗，原来是通过对我女儿的调治得到提升。到金华正式行医后，接触得较多，特别是当年在文荣医院创办中医科时，一个医院只有我一个中医师，接手小儿病也颇多，到现在总算有些心得。

吴南京

丁酉年春于北京

医道存真

贰

孕 产 育 儿 笔 记



第一讲 优生优育

笔记 1: 形成胎儿的先决条件	001
笔记 2: 不能忽视的男性健康	004
笔记 3: 促孕, 先调月经	008
笔记 4: 促孕调体	016
笔记 5: 女性引起不孕的常见病	018

第二讲 十月怀胎

笔记 6: 孕妇的心理健康是关键	027
笔记 7: 怀孕期间的注意事项	030
笔记 8: 固元养胎	033
笔记 9: 数例保胎病案	037
笔记 10: 孕期常见病	051

第三讲 产后护理

笔记 11: 产后病的治疗原则	073
笔记 12: 产后黄金三天	079



笔记 13: 如何坐月子	084
笔记 14: 产后开乳不能过用通利	094
笔记 15: 产后常见疾病	098

第四讲 小儿疾病

笔记 16: 儿科病的治疗原则	117
笔记 17: 小儿常见病	123
笔记 18: 小儿调理	154

第一讲 优生优育



笔记1：形成胎儿的先决条件

生孩子不是女方一个人的事，得男女双方共同的结合才行。从男女的身体来讲，不外是精子或卵子成熟，排精子或卵子通道顺畅。精子或卵子不成熟，或排精子或卵子的通道不畅，精子和卵子不能结合，自然就不能受孕。

肾主生殖、主藏精，为身体能量（元气）的仓库。以通俗的话来讲，就是健康才能受孕。很多男人总觉得生孩子是女人的事，结婚数年没能生子，一去医院检查，结果是男方的问题。这样的事时有发生。

健康在于五脏平衡，元气充足不滞。

人的元气由五脏所产生，又反过来作为五脏功能活动的物质基础，元气要成为五脏活动的物质基础，就一定要流畅不滞，以《伤寒杂病论》里面的话来说，就是“五脏元贞（真）通畅”。如果元气流通发生阻滞，五脏的活动功能就会不正常，这是一个相辅相成的关系。

所以要有一个健康的宝宝，受孕前，有的医生会让父母戒酒、戒烟、少吃油腻，改变平时熬夜等生活习惯。



酒，不同的酒不同的性质，啤酒寒凉利尿，所以啤酒易生阳气。常见很多人因喝啤酒太过而腹部很大，俗称“啤酒肚”，还说是因为啤酒太高营养造成。如果从啤酒寒凉利尿之性来看，必伤阳气。阳主气化，阳气一伤，气化反不利，脾胃的运化亦随之受损，且啤酒里面有很多气体，喝到肚子里，把胃撑得很大，胃体亦伤。白酒之性大热燥烈，易耗精血，精血亏虚，卵子、精子无能量可用，自然不成熟而不能受孕。至于黄酒，是米蒸熟后发酵而成，性湿热。黄酒进入体内，易和体内的水湿合成湿热之邪，从而极易诱发炎症（炎症，不外是湿热化毒郁结而已）。所以要生孩子，最好别喝酒。

香烟性大热，有毒。大热之性再加火烧，则热上加热，加上有焦油等物质，易和肺中之痰湿相合，且燥热伤阴，大火食气，所以吸烟的人，多见肺气阴两虚而兼痰湿阻滞。肺气虚而有痰阻，则会影响肺的吸纳清阳，从而造成元气亏虚。笔者因为工作压力大，亦不时会吸烟，因为考虑到香烟的毒害，于是弄了些专门针对性的中药不时服用，所以身体还好。

►处方：芦根50g，生黄芪50g，麻黄3g，桔梗10g，生甘草10g，厚朴20g，当归15g，菟丝子30g。

整个药方起补气养阴、宣肺排痰的作用。肺主气，主宣肃，肺气是物质基础，宣肃是功能体现。方中以黄芪补肺气，使肺之宣肃有力；烟毒伤阴，但不能用滋腻药养阴，而用芦根、生甘草、当归之甘润来养，且芦根和生甘草都有很好的排痰作用；再加上麻黄、桔梗，共达宣肺排痰之效，使积痰得以排出体外，肺体才能保，肺气才能足。肺主气，但



气之根在肾，再加一味菟丝子固肾养精，促进肺的纳气作用。对于烟民来说，此方可以煎来时常服用，对身体有一定好处。

脂肪摄入过多，则血液浓稠，使血行不畅，从而直接影响身体气机的通畅。很多妇女见形体肥胖、舌淡胖、苔腻等痰湿阻滞之象，多有不孕。中医称为痰阻胞宫，运脾化痰治疗多能有效。

《黄帝内经》说，人过烦劳，阳气就会张扬，熬夜就是过劳。很多人熬夜会见上火，就是阳气过于张扬的表现。熬夜不仅会引起阳气过亢，耗损肾精，另外人的身体得不到足够的休息，也会直接损耗元气。要怀孕，不论男女，最好别熬夜。受孕前，如果男方或女方有其中一方的身体亏虚，多会造成孩子的先天不足。

人是一个由肉体 and 灵魂组成的有机整体，神志直接主宰着五脏的平衡和元气的流通。思则气结，伤脾；怒则气上逆，伤肝；恐则气下泄，伤肾；悲则气耗，伤肺；喜则气缓（涣散），伤心。可见五亏太过，对人体直接造成伤害。

时常听人说，因为这样那样的原因，觉得还没有作好怀孕的准备。因为生活条件不成熟，人的五志处于一个相对不平衡的阶段，人的五脏气血亦相对紊乱，此时怀孕的确是有一定的思想负担，对胎儿是会有一定的影响。出于优生优育，有准备的怀孕自是好事。但有时意外的怀孕亦好，因为意外的收获，人会很开心，所以元气亦会很通畅。

怀孕生孩子是大事，准备怀孕时，一定要保养好身体，尽可能改掉对健康不利的一些生活习惯，对下一代很有意义。



笔记2：不能忽视的男性健康

女人怀孕，得有男人的精子，精子的质量问题也就成了不孕症的一个主要环节。

虽然在城市里，男性多能直面自身的疾病，但很多乡下的男性，还是觉得生孩子是女人的问题，老婆不孕，只会让老婆到处治疗，最后女方好好的身体经过乱治成疾，男方不得已去医院里检查，发现精子的问题很严重。

对于男性不育方面的问题，以精子的质量、数量、液化程度、输精管的通畅程度等为主要病因，常见疾病有死精症、弱精症、精不液化、输精管不通畅等。

肾主生殖，不论男女都一样，卵子之精源于肾气，而男人的精子亦源于肾气，所以治疗无精症、弱精等精子疾病治疗的根本必定是在于固肾养精。精不液化多见于瘀血痰阻等为患。输精管不通畅则以清阳下陷、升清不利为主要病因病机。

【案1】金华邵某，44岁，商人。因为国家政策放宽，家里经济条件亦好，打算要二胎，考虑上了年纪，2015年春，夫妻俩都去医院检查身体。妻子比邵某小十来岁，平时又注重保养，经医院检查一切尚好，而邵某则检查出前列腺增生，精子活力不够，且液化时间很长，医院男科医生觉得难以生育，建议服用中药调治。但邵某在医院里治疗近一年时间，效果平平。2015年冬天到横店来治疗。

邵某形体偏胖，舌淡暗胖，舌苔厚腻偏黄，脉沉涩浊。平时好打麻



将，有时通宵达旦，所以颈椎和腰椎很不好，常胃脘痞胀，大便不畅，有痔疮，小腹坠胀隐痛。商人多思且少动，则脾不运，熬夜则肾气必伤，治疗必以固肾养精为根本。见邵某原来所用药方，以熟地黄、山茱萸、仙茅、淫羊藿等药补肾，但用药过于滋腻，脾不运药而生湿，此时治疗则应以运脾化湿为上。精不液化，亦不外是湿瘀互结为患。祛湿之要，一定要考虑气机的升降，清阳得升，湿浊才泄。因患者中焦不运，升清阳以苏叶为好。

►处方：苍术30g，厚朴30g，茯苓50g，泽泻20g，姜半夏20g，焦三仙各10g，生黄芪60g，苏叶15g，狗脊50g，鸡血藤30g，益母草30g，菟丝子50g。

治疗半个月，舌苔退，腰颈疼痛好转。邵某开心地说，近3年患高血压，半个月的治疗下来，血压居然正常了。患者脾虚湿阻，血行不畅，于是血压高，湿去则血压下降，此为正常。肾主生殖，湿邪已去，则用药得专于补肾。

►处方：苍术30g，厚朴30g，生黄芪60g，焦三仙各10g，苏叶15g，鸡血藤30g，益母草30g，巴戟天30g，狗脊50g，菟丝子50g，枸杞子30g，覆盆子30g。

此方服用近2个月，邵某妻子已孕。

[案2] 笔者的师弟，2010年打算要二胎，其爱人取环后一年亦未怀孕，去医院检查一切正常。师弟则见精不液化，此为不育之缘由。师弟是一个力量型的人，平时对于力量训练很用功，致努气伤血，体内瘀阻太



过，导致精不液化。治疗当活血化瘀。

►处方：乌鸡白凤丸，一次1丸，一天3次；三七片，一次5片，一天3次；午时茶颗粒，一次2小包，一天3次。

将午时茶颗粒冲开，送服乌鸡白凤丸和三七片。

午时茶颗粒是一种常用的和胃化湿、祛散风寒的中成药。师弟久习武，汗出当风，治疗时要考虑到外寒伤人的问题。且江南多湿，亦要考虑健运中焦，以促脾胃之运化。服药2个月，妻子怀孕，现在儿子都已四五岁。

【案3】宋某，男，36岁，某大学体育老师。因性生活太频，结婚后3年不孕，医院检查为死精症、前列腺炎。死精症是肾气亏虚的结果，治疗必要大补元气。2009年夏天，宋某到金华九德堂名医馆治疗。时见宋某面暗唇紫，精神不佳。宋某自诉平时腰乏腿软，小腹坠胀隐痛，尿无力，心烦失眠。舌淡暗偏胖，苔稍腻，脉大而空。男子脉大为劳，此为肾劳，必要静养。宋某亦为自己的荒唐生活后悔不已。

►处方：菟丝子30g，覆盆子30g，补骨脂30g，枸杞子30g，淫羊藿20g，仙茅20g，狗脊30g，杜仲30g，党参30g，白术20g，陈皮15g，厚朴15g，鸡血藤30g，败酱草30g，益母草30g，蜈蚣3条，柴胡10g，炒白芍15g，当归15g。

治疗2个月，宋某的小腹下坠隐痛等已愈，但精子质量没有一点变化。宋某见自己身体情况有所好转，至于能不能生孩子的事已然放下，因为医院的医生说死精症目前无药可医。



除了中医以外，笔者还去学过气功之类的保健方法，特别是道家的内丹功，对人的精力有较好的补充作用。于是笔者让宋某平时有空时，手捂小腹，有意无意地提肛，肩膀放松，深腹式呼吸。中药原来的思路不变，另外再制药酒配合中药治疗。

►药酒方：人参300g，鹿茸200g，枸杞子100g，菟丝子1000g，佛手300g，三七300g，蜈蚣20条，泽泻100g，茯苓500g，麦冬300g，泡高度白酒10kg。每天搅匀1次，半个月后开始服用，一天服100ml。

通过药酒和中药的治疗，再加上提肛练气，2009年腊月，宋某的精子质量终有所好转。又治疗近4个多月，宋某的妻子终于怀孕。

对于性生活的问题，现在很多人认为精子不外是一些蛋白质而已。殊不知，不论是男人还是女人，性生活都要有一个度，太过必伤人肾气。这可不是所谓的蛋白质这么简单的问题了。过度的消耗会使人的精力下降，工作集中不了精神，人没有了活力。

对于肾精亏虚太过的“劳”症，治疗时一定要考虑到气血和畅与痰湿之邪。很多中医治疗男科病，动不动就是熟地黄、附子乱用。特别是近年来中医界因为出了一个“火神派”，很多民间中医，技术不纯熟者，也在乱用附子、细辛之类大热之药，不良反应危害了很多人的健康。如果乱用温阳药而不去运脾化湿，药热常会和内湿相合而成湿热之邪，更何况熟地黄等滋腻药易致邪生湿。

肾主气化，肾虚之人多有湿阻。且血为阴物，不能自运，湿阻则易血瘀。又元气亏虚，无力运血，血脉必不能畅行自如。所以治疗男科的死精症，在大补肾气之时一定要化湿运血。



笔记3：促孕，先调月经

正常的月经周期是一个育龄女性健康的标志，治疗一切育龄女性的疾病都要以月经正常为前提，这是一个关键性的问题。常见很多中医治病，见胃痛治胃痛，见关节痛治关节痛，从不去考虑女性的月经周期问题，于是往往是疾病没法治好，月经却紊乱了，于是变症百出。

女人的月经周期是肾中阴阳两气转化的表现，月经期是阳极转阴，经水下泄，这是一个除旧的过程，如内生殖器有些病邪，可以利用行经时祛邪外出。可是有很多中医师在妇女行经期间不敢治疗，实在是可惜。此时因势利导，重用祛邪化滞药，有时可以起到事半功倍的效果。月经干净后，阳气已尽，转为阴长期，这时是物质基础奠定之时，如果阴血不足则子宫内膜不够厚，子宫内的营养物质相对也就少，如要怀孕是很难的，所以阴长期用药不得太温，以免伤阴血。阴气长到一定的程度，阴极转阳，此为排卵期，是女人最易受孕的时期，如果怀孕了，就得有足够的黄体来维持体温，就像种子发芽的过程得有足够的温度一样，这就是阳气，所以黄体可以理解成阳气。如果黄体功能不全，女性的体温上不去，就很不易怀孕，很多宫寒不孕的患者，去医院检查多发现黄体功能不全，西医治疗用黄体酮（促孕或保胎都一样）。如果黄体功能不全，体温不够，子宫内膜就会持续增厚，西医称为子宫内膜增生症，来月经时，子宫内膜脱落一点就来一点月经，遂见月经淋漓难净，治疗一般是直接刮宫，把子宫内膜刮掉，于是月经也随之正常化。但引起子宫内膜



增厚的病因没有得到有效的治疗，过两三个月，还是一样的淋漓难净，于是又再次刮宫。每刮宫一次，子宫就损伤一次，于是很多女性因为子宫受伤过多，气血又得不到补养，造成终身不孕。对于子宫内膜增生症，中医常治以温阳活血，排卵期过后加大活血理气药用量，治疗三五个月，多能痊愈而受孕，但用刮宫的方式治疗，反而对人身造成很大的损伤，得不偿失。

因为正常的月经是受孕的前提，于是对于月经病的治疗就是保证受孕的一个重要环节。

月经病，主要表现在每次来月经的间隔时间长短、行经时间的长短、经量的多少、经质的清浊、月经的气味、行经的通畅程度等方面。每次来月经间隔时间长（比如正常的间隔时间是28天，而每次来月经的时间间隔超过35天）称为月经后期；间隔时间短于21天，则称为月经先期。忽前忽后的称为月经先后不定期；行经时间超过7天称为经期延长（正常的排经时间是2~5天）；月经量过多的称为月经量多，量少的则称为月经量少。

对于女科疾病的论治，《伤寒杂病论》有部分记载，但内容散漫且不系统，后世医家虽多有发挥，但主要还是局限于某方某病的机械应对。直到《妇人大全良方》的出现，才算是把妇科作了一个系统的梳理，但亦是方证机械对应的治疗为主，医理解说较少。至朱丹溪，才对妇科的月经病进行了较详细的论述，《丹溪心法》有：“妇人经水过期，血少也，四物加参术；带痰加南星、半夏、陈皮之类。经水不及期而来者，血热也，四物加黄连。过期，紫黑有块，亦血热也，必作痛，四物加香附、黄连；过期，淡色来者，痰多也，二陈加川芎、当归。过期而来，乃是血虚，宜补血，用四物加黄芪、陈皮、升麻。未及期而先来，乃是气血俱热，宜凉血