

我想要的孩子

黄梅芳 编著

中医师的完美 备孕指导

不孕·备孕·受孕
烦恼疑难全面解决

- 促进成功受孕
- 做好孕期保健
- 改善产后调养



上海科学技术出版社



我 想 要 个 孩 子

中医师的完美

黄梅芳 编著

备 孕
指 导



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我想要个孩子：中医师的完美备孕指导 / 黄梅芳
编著. —上海：上海科学技术出版社，2014.6
ISBN 978-7-5478-2189-3

I. ①我… II. ①黄… III. ①中医产科学 IV.
①R271.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第067312号

本书经万里机构出版有限公司(香港)
授权上海世纪出版股份有限公司科学技术出版社
在中国大陆地区独家出版发行

我想要个孩子

——中医师的完美备孕指导
黄梅芳 编著

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc
浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700 × 1000 1/16 印张：11
字数：170千字
2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
ISBN 978-7-5478-2189-3/R · 720
定价：35.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，
请向工厂联系调换

我 想 要 个 孩 子

中医师的完美

黄梅芳 编著

备 孕
指 导



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我想要个孩子：中医师的完美备孕指导 / 黄梅芳
编著. —上海：上海科学技术出版社，2014.6

ISBN 978-7-5478-2189-3

I. ①我… II. ①黄… III. ①中医产科学 IV.
①R271.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第067312号

本书经万里机构出版有限公司(香港)
授权上海世纪出版股份有限公司科学技术出版社
在中国大陆地区独家出版发行

我想要个孩子

——中医师的完美备孕指导

黄梅芳 编著

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc
浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张：11

字数：170千字

2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2189-3/R·720

定价：35.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向工厂联系调换

序一

黄梅芳中医师毕业于福建中医药大学，获针灸专业医学学士学位，随后于香港中文大学及福建中医药大学修毕中医学硕士学位。定居香港后，先后于香港中文大学、香港大学及特区医管局开办的中医诊所工作。数十年的临床工作，对不孕不育的中医治疗深有研究，现把她的经验结集成《我想要个孩子——中医师的完美备孕指导》一书，实为读者之福音。

虽然21世纪医学进步，但是受到生育困扰的年轻夫妇仍然为数不少。我们经常遇到一些有关生育的问题，如中药或食疗可否促进自然受孕或人工受孕？中药会不会影响试管婴儿的疗程？针灸如何帮助自然受孕？还有高龄生育和久婚未孕怎么办？要想知道以上问题的答案，一定要细阅本书。

《我想要个孩子——中医师的完美备孕指导》共有三篇内含十个章节。上篇为受孕篇，介绍有关受孕的中西医知识，其中一章为“受孕困难”，详述如“黄体功能不足”、“多囊卵巢综合征”等导致不孕的常见病。中篇为孕期篇，介绍孕期保健，特别是如何用中医药知识来安胎、保胎。下篇为产后篇，向读者介绍如何产后修身及产后不适的相关病症的治疗。

黄医师在书中引用了很多病例以证明中医针灸对提高自然受孕或人工受孕皆有十分突出的效果。相关临床研究的资料，她也加入论文索引，让有兴趣的读者可以深入研究。总之，这是一本既可以普及，又有深度且十分实用的著作，我乐为之序。

梁荣能

香港中文大学中医学院院长

2013年4月

序二

法古创新，博采众长，融会贯通

最新的定义：凡婚后未避孕，有正常性生活，同居1年以上而未妊娠者，称为不孕症。据欧美国家及日本统计，其发病率均占已婚育龄夫妇的15%，其中30%~40%为女方因素，20%~30%由男方引起，20%是双方原因，10%为原因不明。中国大陆和香港地区尚无权威的统计结果，但发病率也相当。不孕症是世界性共同关注的疑难病症，它不是一个独立的疾病，而是许多妇科疾病的一种结局或后遗症，例如先天发育不良、生殖系统病症、月经病、内分泌失调、带下病、癥瘕等。因此不孕症的病因较多，为妇科难治之症，而近年多次针对男性生殖研究的结果也显示，男子精子质量呈现逐年下降的趋势，使生育障碍更为复杂。

凡欲孕育新一代前，要令男女双方身体强壮，女方进行中医孕前调理，可令子宫强壮，内分泌旺盛，卵子质量好，男士也要服食有调理作用、可强壮精子的中药配方，令精子有活力，质量改善，结果可促进受孕，优生优育。

本书介绍的中医针灸辅助生殖疗法，堪称现代中医针灸学派，乃法古创新，博采众长，融会贯通，著者勤于实践，已逐渐形成了独特的学术思想和治学方法。在辨证施治中强调以肾为本、疏肝健脾及清心安神，以此调理脏腑、气血、胞宫，临证辨证不悖，谨守病机，病证相参，针药得宜，以期创造良好的生殖基础状态。同时重视患者饮食起居的调节，配合药膳食疗，疏导紧张情绪，达到扶正祛邪、保健疗疾的目的。特别是在先进的西医辅助生育技术中，总结了一整套中医药针灸辅助的理法方药穴针方案，临床应用获得满意疗效，实在欣喜，值得大力推广应用，造福人类生殖健康。

方耀 教授

香港著名中医师

2013年3月

序三

相遇是缘分，如愿送双仔

每个人的相识都是一种缘分！回想2005～2006年从报纸剪下的一篇文章——“针灸如何提高受孕”，巧合地从港铁广告板得知湾仔邓肇坚医院新开了中医诊所，本着一试的心态做预约，当天是看内科的，后知悉有妇产科，于是第二次预约才得见黄医师。

当我拿着那份剪报道明来意后，她说可以尝试，于是我们便开始一年多的中医疗程，结果第三次便成功受孕，此后仍坚持针灸和中药的治疗，直至第6个月，大儿子于2007年足月出生了！要第二个孩子，我也不敢怠慢，再找黄医师帮忙，这时黄医师已有自己的诊所，加上这几年的研究成果，现在更有信心受孕成功，果然小儿子亦于2011年足月出生！



缘分令我与黄医师相遇，亦同时送给我两个健康可爱的儿子！

凯棋

求诊者

2013年3月

目录



上篇 受孕

中医促生育，迎接新生命.....	10
第一章 孕前准备.....	11
受孕认知.....	13
孕前调理.....	18
优生行动.....	30
第二章 自然受孕.....	34
受孕佳期.....	34
怡情易孕.....	35
食物促孕.....	36
运动促孕.....	42
暖宫促孕.....	45
生男育女.....	48
中医体质分类.....	50
第三章 受孕困难.....	53
内分泌问题.....	56
卵巢早衰(POF).....	61
黄体功能不足.....	68
多囊卵巢综合征(PCOS).....	70
高泌乳素血症(Hyperprolactinemia, HPRL).....	72
输卵管问题(盆腔炎).....	76

子宫内膜异位症	79
生殖器官肿瘤(卵巢瘤, 子宫瘤).....	81
男士性功能障碍	83
精子品质欠佳(弱精, 少精).....	87
肥胖问题(影响生殖内分泌).....	93
情绪问题(抑郁症, 焦虑症).....	98
不明原因(或免疫因素).....	103

第四章 人工受孕(IUI, IVF).....	106
发展研究, 存在问题.....	106
应用情况, 案例分析.....	109
中西医协作, 注意事项.....	118



中篇 孕期

孕期保健好, 生产顺畅保.....	126
-------------------	-----

第五章 安胎, 保胎.....	130
预防流产, 小产	130
治控流产, 小产	134

第六章 养胎及胎教.....	137
养胎.....	138
胎教.....	140

第七章 孕期不适.....	142
妊娠恶阻(恶心, 呕吐).....	142
胎弱症.....	143
心烦不寐.....	145
腰酸脚肿.....	145



下篇：产后

产后慎调养，重建体质更健康	148
第八章 产后调养(坐月子).....	150
第九章 产后修身.....	156
第十章 产后不适.....	159
恶露不净或不下	159
产后腰痛	160
小便失禁(尿漏症)	162
产后抑郁	162
缺乳(奶水不足)及回乳	164
防治“月内风”	166
附 中医育儿法宝.....	168
中医调护必备	169
后记 保护生育力——保健体质，保持生殖健康	172

【上篇】
受孕





中医促生育，迎接新生命

中华民族一向重视迎接新生命，生育下一代被视为婚姻生活的头等大事，虽然随着时代的变迁，现代人对生儿育女的责任已没以前的必要承担，但社会普遍认为有儿女的人生才称得上完美，因此多数夫妇仍倾向于生儿育女。

生殖是生物界的普遍现象，是生物繁殖的重要特征，因此具备生殖功能是动植物界所共有的本领。人类的生殖过程——包括精子与卵子的形成、受精、着床；妊娠、胚胎发育；分娩和授乳哺育等环节，是一种自然过程，故又称为自然生殖。来到21世纪，辅助生殖技术(ART)令人类生殖方式产生变化，为某些自然受孕困难人士提供解决方法，印证了科技促进人类的发展。

中国传统医学对于不孕不育症的研究与治疗源远流长，疗效卓著。而针灸或中药疗法在生育困难的现代应用，近30年来又有许多新发展，尤其最近10余年来，将针灸用于辅助治疗正在接受试管婴儿疗程的不孕症妇女，取得突破性的成果，大量的临床实践证明，经配合针灸后，试管婴儿的成功孕育率得以提高。

本篇重点探讨受孕准备、促孕方法，以及中医针灸对孕育障碍的治疗，为有计划想生育的夫妻提供专业的参考意见。

第一章 孕前准备

对于有生儿育女愿望的夫妇，建议用3~6个月作孕前准备。

首先是了解受孕相关知识，审视夫妇的体质状况，包括心理、生理状况以及生育力自我评估，同时开始孕前自我调理，包括平衡身心，调整生活形态。

其次是对于有偏差的体质，或需要纠正以增强生育力，或治疗与生育有关的隐疾，这方面当然需要专业医师的帮助。

目的是令受孕顺利，开始健康优生的起跑。

● 受孕相关知识

心理准备

生理准备

生育力
自我评估

心理准备：计划怀孕之前，夫妇双方应做好心理准备，创造和谐的环境。调节心理平衡，重视安排适宜的生活节律，以消除导致心理失调的因素。夫妻间应该加大相互间的容忍度，保持和谐状态。

生理准备：注意在孕前半年做好生理准备，包括身体的调养，要在孕前调养双方的身体，不是等到已经怀孕才讲究调养。

生育力自我评估：正常的月经周期是孕育胎儿的基本条件，要了解是否排卵和激素情况，最简单方法是测量基础体温；男性则通过检查精液，大致了解精子正常与否。此外，正确地审视双方的性生活质量亦是评估生育力的重要环节，因为性行为是体内性激素的金指标。

● 基本孕前调整行动

以下是五大基本孕前调整行动：

调整生活
方式

做全面
体检

测体温
验精液

开始有规律
的运动

养成良好
膳食习惯

调整生活方式：首先要戒烟禁酒。烟酒对生殖系统有毒害作用，令精子、卵子不正常；其次，足够而良好的睡眠是健康的重要因素，因此尽可能保证每晚7~8小时的休息，尤其要尽早上床睡觉；因为子时至丑时(晚上11时至3时)为肝胆经气血循行、内分泌调整之时，亦是人体体养的最佳时段。

做全面体检：计划生育的夫妇，最好在受孕前做体检，评估一下自身的健康状况，是维护生殖健康、孕育健康宝宝的最基本行动。如发现疾病，应尽快医治，以免服用的药物对日后怀孕产生不良影响。

测体温、验精液：基础体温是女性清晨起床尚未活动时的体温，连续几个月的记录，可以了解排卵和激素的稳定程度。另外，男性亦要同时检测精子，分析精子的数量、活动性和形态，判断是否有足够的、高质量的精子。

开始有规律的运动：在进行有规律的运动后再怀孕，可促进女性体内激素的合理调配，确保受孕时女性体内激素的平衡与受精卵的顺利着床，并促进胎儿的发育和加强宝宝身体的灵活程度，减少发生流产的机会；还能明显地减轻分娩时的难度和痛苦。慢跑、瑜伽、游泳等运动都是不错的选择。

养成良好膳食习惯：不同食物中所含的营养成分不同，含量也不等，尽量吃不同食物种类，不要偏食，养成良好的膳食习惯，而且应多选择天然食品，少食加工食物，能确保自己和宝宝都健康。此外，由于体质有不同属性，食物亦有不同的性能，调配日常饮食时若能注意选择且懂得结合二者的属性，将不仅有益于准父母体质的平衡和强壮，亦可遗传优势体质给胎儿，这方面将在以后的章节中讨论。

此外，应积极控制和调整体重，如果你的体重超常(偏瘦或偏胖)，那么同样会大大降低怀孕或生育的机会。所以，体重问题也需要从这阶段开始有计划地进行调整。



受孕认知

【中医论胎孕的形成】

中医认为胎孕形成是：男子以精为主，女子以血为本，阳精溢泻而不竭，阴血时下而不愆，阴阳交畅，精血合凝，胚胎结而生育滋矣。可见，生育的根本是肾气旺，天癸足，男精壮而女经调，双方交合畅顺，冲任脉通盛（胞宫通盛）而孕育成功。以中医的观点，人的精是储存在肾，受孕的功能在女子是肾气充足，天癸成熟，冲任两脉正常，在男子则是精气溢洽。而后两性结合，就可以形成胎孕。

“天癸”是促使女子、男子发育的一种物质，指女性或男性到了青春期内便会产生一种促进人体生长发育和生殖作用的物质，类似西医指的性激素。天癸来自于先天肾气，由后天脾胃调养，以不断发挥它的作用，促进女性、男性生理发育，繁衍后代，故男女必须要有充足的肾气，方能天癸盛，性功能正常，拥有良好的生殖能力。

“冲任二脉”：中医谓冲为血海，任为阴脉之会，任主胞胎。即冲脉是身体内气的通道，起于子宫，向下行出于会阴部，再与肾脉并列上行，有总领各经脉气血的作用；任脉是亦起于会阴部，内入子宫，外循腹部正中线上行，担任调养全身各条阴经脉的作用，此二脉与女性生殖系统的分布、功能均有密不可分的关系。

● 有子之道

中医学上，男女在人体脏腑、经络、气血的活动基本相同，唯一是由于女性在身体结构上有胞宫（指子宫、卵巢、输卵管等整个生殖系统），生理上有经、带、胎、产、乳等特点，因此孕育重任便成为女性专职。

女子特有的生殖器官及其生理活动，中医将之概括在胞宫的功能上。胞宫又名女子胞，奇恒之腑，其功能有：

主宰月经

孕育胎儿

肾主生殖

主宰月经：月经属于女性生理特征，它随肾气的盛衰而发生有规则变化，一般女子在二七（约14岁左右，现代女子月经初潮一般较早，12岁左右已出现月经现象），胞宫发育成熟。天癸的产生达到一定水准，在天癸的促进下，经脉中的冲任二脉气血流通，直至血海满盈而注入胞宫，月经开始按时而潮，同时启动了生殖功能，到了七七（约49岁），肾气渐衰，天癸枯竭，冲任二脉闭塞，月经渐少直至停止，而生殖功能亦告结束。

孕育胎儿：当女性胞宫发育成熟，月经规则，就会具备孕育胎儿的能力，一旦成熟的卵子与精子有机会结合之后便可成孕。受精卵结合了两性的先天之精，胚胎在胞宫中逐渐发育成胎儿，直到胎儿分娩。此时胎儿的成长营养所需亦是靠胞宫供给。

然而胞宫的功能主要受心、肝、脾、肾及冲任二脉的影响，同时亦与气、血、精有关，因肝藏血，脾统血，肾藏精，精血得气助，精血气按时流向冲任二脉，则胞宫充盛，主持月事，孕育胎儿功能正常。

肾主生殖：无论是男子或是女子，生殖机能均由肾主管，即肾主生殖——男子精液与女子月经均为肾所主导。男精壮，女经调，即是肾气充足的征象，因此中医谓：男精壮而女经调，有子之道也。

● 何谓男精壮

男子生殖功能，随肾气的盛衰而发生有规则变化，一般男子在二八（约16岁左右），睾丸发育成熟，肾中精气逐渐充盛。天癸的产生达到一定水准，在充足的天癸促进下，经脉中的冲任二脉气血流通，同时启动了生殖功能，到了八八（约64岁），肾气渐衰，天癸枯竭，精脉闭塞，而生殖功能亦告结束。

因此肾所藏的精，称为“肾阴”，亦即“真阴”，是人体生命的基本物质。此精又有先后天之分，人类自出生时，体内固有之精为生殖发育的根本，是先天之精；出生后身体依靠水谷化生之精，是人体维持生命的物质基础，是后