

传世名方轻图典

很老很老的小偏方，孕产问题一扫光

彩图升级版 ◎ 柴瑞震 著



孕期手脚、面目水肿怎么办？
红豆50克，鲫鱼一条。
将鲫鱼处理干净，赤小豆洗净，加2000~3000毫升水清炖，炖至鱼熟烂，加盐调味即可。

猪蹄巧治产后缺乳
猪蹄1只，当归、王不留行、通草各30克，当归、王不留行、通草洗净，用刀划口。和猪蹄一起放入砂锅中，用纱布包扎好，取出纱袋，小火炖至熟烂脱骨时，煮好后食肉饮汤。



妊娠呕吐怎么办？
韭菜300克，生姜200克，白糖适量。
将韭菜、生姜切碎，捣烂取汁，用白糖调匀，饮汁。
本方温中止呕，行气和胃。

产后恶露不绝怎么办？
小蓟50克，生地20克，金银花100克。
将小蓟、生地、金银花均洗净，大火煮开后转小火续煮15分钟，加水6000毫升，续煮1分钟即可关火。滤除药汁，去渣，即可饮用。

糯米母鸡预防习惯性流产
母鸡一只，墨鱼干一大条，糯米150克。
将母鸡宰杀洗净，同墨鱼共炖烂，取浓汤，提前1~2个月煮食，习惯性流产者，或自受孕后每月吃一两次，连服更佳。

山楂荷叶助你产后恢复窈窕身姿
山楂10克，荷叶10克，泽泻10克，荷叶剪成小片，冲净。所有材料盛入砂锅中，加2000毫升水以大火煮开，转小火续煮15分钟，溶化即成。



传世名方轻图典：

很老很老的小偏方， 孕产问题一扫光

柴瑞震 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产问题一扫光/柴瑞震著. —哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2014. 1

(传世名方轻图典. 很老很老的小偏方)

ISBN 978-7-5388-7046-6

I. ①孕… II. ①柴… III. ①孕妇—妇幼保健—土方
—汇编②产妇—妇幼保健—土方—汇编 IV. ①R289. 5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第013765号

很老很老的小偏方，孕产问题一扫光

HENLAO HENLAO DE XIAOPIANFANG YUNCHAN WENTI YISAOGUANG

作 者 柴瑞震

责任编辑 焦 琰

封面设计 闵智玺

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市东亚彩色印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 18

字 数 350千字

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7046-6/R · 2270

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

目 录



第一章

科学指导有妙招，备孕问题一扫光

拒绝坏习惯，“好孕”自然来	014
备孕女性，你的子宫准备好了吗	018
好情绪、好时机，优质备孕	020
患有哪些疾病者忌怀孕	026
患有性病者忌怀孕	034
孕前风险评估细节	036
孕前必不可少的8项检查	038
备孕女性提高“孕力”的原则	040
孕前调理的作用与好处	048
9种体质的女性如何备孕	050
过敏体质的女性如何备孕	058
瘦弱和肥胖的女性如何备孕	060
备孕期女性吃什么	066

备孕期男性吃什么	072
备孕期男性“护精”原则	076
备孕和已孕女性都应注意的几件事.....	080
备孕期禁吃这些食物.....	082
备孕期用药需谨慎	086
正确认识不孕不育症.....	088





第二章

民间经典小偏方，妊娠疾病一扫光

1. 巧用母鸡和糯米，预防**习惯性流产** 094
2. **胎动不安**别着急，双蒂粥养血安胎 098
3. **过期妊娠**危险多，薏米糖水来引产 102
4. 蒲黄鸡蛋汤，帮助除去**死胎** 106
5. **胎萎不长**，黄芪阿胶保胎养胎 110
6. 韭菜姜汁，缓解**妊娠呕吐** 114
7. **妊娠腹痛**难忍，喝点当归茯苓汤 118
8. 两种鲫鱼汤，补营养去**水肿** 122
9. **妊娠高血压**者，可多吃山药和百合 126
10. **妊娠咳嗽**别乱用药，多吃西瓜雪梨 130
11. 孕期常吃萝卜白菜，有效**预防感冒** 134
12. 坚持冷水洗鼻，治**妊娠期鼻炎** 138
13. 粽叶鸡蛋，治**妊娠小便淋痛** 142

14. 妊娠心烦好讨厌，芋头糯米来解烦	146
15. 孕期多吃红色食物，有效预防 贫血	150
16. 鸡骨草红枣汤，辅助食疗 妊娠黄疸	154
17. 妊娠胸腹胀满 ，方用草豆蔻散	158
18. 鲤鱼汤和三豆饮，调治 羊水过多	162
19. 羊水过少 胎儿有危险，可用胎元饮	166
20. 妊娠合并心脏病 ，多喝黄瓜饮	170
21. 孕妇肝炎 宜养不宜治，牛肉是首选	174
22. 孕期肺结核 ，骨皮老鸭汤清热润肺	178
23. 姜桂粥，辅助调理 妊娠伴发慢性肾炎	182
24. 合理控制饮食，有效治疗 妊娠糖尿病	186
25. 加味平复饮，缓解 妊娠甲亢 症状	190





第三章 产后护理小偏方，烦恼忧愁一扫光

1. 早产要早预防，莲藕红豆不能忘 196
2. 红枣姜茶，防治产褥期感冒 200
3. 产褥期中暑不用怕，香薷最好用 204
4. 病毒感染产后发热，用解毒化淤汤 208
5. 白参、莲子，帮助产后子宫恢复 212
6. 产后体虚，乳鸽枸杞来调养 216
7. 产后多汗，喝十全大补乌鸡汤 220
8. 蒲公英消炎茶，赶走急性乳腺炎 224
9. 产后恶露不绝，可用小蓟生地饮 228
10. 黄芪白芍养血止痛，缓解产后腹痛 232
11. 产后身痛难忍，用牛膝木瓜汤 236
12. 参附汤，治产后血晕 240
13. 产后小便不通，喝马蹄茅根茶 244

14. 多吃党参核桃，防治 产后尿失禁	248
15. 新鲜油菜汁，轻松缓解 产后便秘	252
16. 茯苓瞿麦汤，健脾利湿止 泄泻	256
17. 猪蹄 通乳 有良效，还须配方巧	260
18. 产后乳汁自出 ，可以喝麦芽茶	264
19. 首乌煲鸡蛋，预防 产后脱发	268
20. 巧用鸡蛋清，清除 妊娠纹	272
21. 产后身材早恢复 ，多喝山楂荷叶茶	276
22. 燕麦枸杞粥，还你 产后好气色	280
23. 玫瑰疏肝解郁，防治 产后抑郁	284



传世名方轻图典：

很老很老的小偏方， 孕产问题一扫光

柴瑞震 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

作者简介



柴瑞震，男，汉族，1963年4月18日生，山西省万荣县荣河镇人。著名中医药学者、主任医师。世界传统卫生组织（WTHO）内科专业委员会副主任专家委员，中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑，中华中医药教育在线主讲人。

柴瑞震主要从事中国古医籍整理校释工作及中医四大经典著作的研究，对《黄帝内经》《伤寒杂病论》《金匱要略》及《温病条辨》中的学说有较大的研究创新和发展，形成了其独特的学术思想和风格。先后编著出版了《中国中西医结合内科学》《中国百年百名中医临床家丛书——柴浩然》《中国当代名医类案》《中医学》《黄帝内经·素问现代研究》《黄帝内经·灵枢现代研究》《伤寒论心悟》《金匱要略心悟》《温病条辨现代研究》《妇产科学》（全国中专教材）《中国现代保健药物食物大全》《内科诊疗学与进展》《现代内科急症》《现代心血管病的诊断及治疗》《临床心电图诊断与鉴别诊断》《内科学学习指南》《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》《常见慢性病营养配餐与食疗——便

秘》《糖尿病》《中国药品检验标准规范与药品质控工作法规全书》《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》《中华医学创新成果宝典》等30本医学书籍。与人合编出版了《中国中医药最新研创大全》《当代中国名医论坛》（世纪版）《叶天士临证指南医案发挥》《中华效方汇海》《道家药膳》《中国当代中医论坛》《中国医药荟萃》《中国当代中医药临床与理论研究》《中国当代民族医药集成》《高血压》《肾病》《肝胆疾病》《癌症》《骨质疏松症》《冠心病》《胃病》《性功能障碍》等38本医学书籍。撰写了200篇医学学术论文，分别在国内外杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议，受到卫生部及国内同道的高度评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等，刊登在《中国中医药报》《健康报》《中国专利报》《民主》等报刊、杂志上；并收载入《世界名人录》《中国知识产权年鉴》《共和国功勋人物志》《中国劳模风采》《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等168部大型辞书中。曾多次在人民大会堂、中南海、钓鱼台国宾馆及国务院招待所受到党和国家领导人的亲切接见及表彰。

序

对于女性来说，孕育一个小生命是一件很奇妙也很幸福的事情，总而言之，痛并快乐着。很多即将为人父母的年轻男女，在欢喜兴奋的同时，还会感到几分惶恐和不安。因为，很多人不知道怎么正确面对十月孕期生活，甚至很多人在还没孩子之前，都不会去注意可能会出现的各种状况。也有很多人害怕不能顺利生产，产后不知道如何护理，导致身体无法恢复等。

随着社会的发展，优生优育已经提高到一个新的水平。本书旨在为想成为父母的、即将成为父母的男性女性，提供科学可行的备孕优生指导、孕期疾病预防和产后科学护理等，成为准父母生活保健顾问。

民间自古就有“偏方治大病”的说法，对于特殊人群——孕产妇来说，本书所选偏方多为食疗方，同样受用。我国传统的医学宝库中独具特色的偏方，虽来自民间，但无一不闪烁着我国劳动人民的智慧结晶，不仅对孕产妇常见症状有食疗效果，而且对一些重症也有缓和的效果；偏方取材方便、经济实用，多采用一些常见的药材和姜、枣、鸡蛋等日常食物，材料简单、易找，且价格低廉；偏方操作简便，只需对药材或食物进行简单处理，如煎煮、泡酒、煮药膳或外敷，即可奏效；偏方副作用小，因其多取材于人们日常饮食，所用的药材也是来自于大自然的天然植物，且仅仅采用几味药材，甚至是单味药材治病，对孕产妇来说，不仅是食疗方，还是保健方。

序

本人将从医多年的临床经验及对民间偏方的所见所闻集合成册，针对备孕男性女性，提出科学指导；同时，针对孕产妇在孕期和产后出现的一系列问题，配以相应的特效偏方呈现出来。书中所取偏方均删繁就简、贴近生活、更为实用。而且在“就医难、用药贵”的大环境下，本书提供的偏方具有无可比拟的经济性，采用、制作和服用，均能因地、因时制宜，所列偏方体例简明，可速查速用，是孕产妇必备的日常疾病护理速查宝典，孕产妇可根据自己的症状选择使用，以期顺利度过孕期及产后，孕育健康可爱宝宝，也及早恢复完美身材。

柴瑞震

目 录



第一章

科学指导有妙招，备孕问题一扫光

拒绝坏习惯，“好孕”自然来	014
备孕女性，你的子宫准备好了吗	018
好情绪、好时机，优质备孕	020
患有哪些疾病者忌怀孕	026
患有性病者忌怀孕	034
孕前风险评估细节	036
孕前必不可少的8项检查	038
备孕女性提高“孕力”的原则	040
孕前调理的作用与好处	048
9种体质的女性如何备孕	050
过敏体质的女性如何备孕	058
瘦弱和肥胖的女性如何备孕	060
备孕期女性吃什么	066

备孕期男性吃什么	072
备孕期男性“护精”原则	076
备孕和已孕女性都应注意的几件事.....	080
备孕期禁吃这些食物.....	082
备孕期用药需谨慎	086
正确认识不孕不育症.....	088





第二章

民间经典小偏方，妊娠疾病一扫光

1. 巧用母鸡和糯米，预防**习惯性流产** 094
2. **胎动不安**别着急，双蒂粥养血安胎 098
3. **过期妊娠**危险多，薏米糖水来引产 102
4. 蒲黄鸡蛋汤，帮助除去**死胎** 106
5. **胎萎不长**，黄芪阿胶保胎养胎 110
6. 韭菜姜汁，缓解**妊娠呕吐** 114
7. **妊娠腹痛**难忍，喝点当归茯苓汤 118
8. 两种鲫鱼汤，补营养去**水肿** 122
9. **妊娠高血压**者，可多吃山药和百合 126
10. **妊娠咳嗽**别乱用药，多吃西瓜雪梨 130
11. 孕期常吃萝卜白菜，有效**预防感冒** 134
12. 坚持冷水洗鼻，治**妊娠期鼻炎** 138
13. 粽叶鸡蛋，治**妊娠小便淋痛** 142