



女性病

药膳食疗

Women

秘方

妊娠

中药妙方
保健菜肴
药茶
药粥
药汤

其他疗法
浴疗
灸疗
针拔
推拿
刮痧
拔罐
熏蒸
按摩
刮痧
拔罐
熏蒸
按摩
刮痧
拔罐
熏蒸
按摩



辜翔 李一鸣 著

Woman



女性病 药膳食疗 秘方



妊娠篇

图书在版编目(CIP)数据

女性病药膳食疗秘方·妊娠篇 / 辜翔, 李一鸣著. — 深圳 : 海天出版社, 2004.5

ISBN 7-80697-205-6

I. 女... II. ①辜... ②李... III. 妊娠病—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第041650号

著作权合同登记号: 图字19-2004-056

本书由香港科图有限公司授权出版

原书名《女性病治疗秘方·妊娠篇》



海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: 0755-83460397

责任编辑: 王颖 (0755-83460593 602wy@163.com)

封面设计: 李萌 责任技编: 王颖

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 电话: 0755-83461000

深圳市华润永昌彩印有限公司印刷 新华书店经销

2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 8.75

字数: 168千字 印数: 7000册

定价: 17.50元

海天版图书版权所有, 侵权必究

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换



前言

我们的祖先为了生存和繁衍，在寻觅食物的过程中，不断品尝食物的滋味，辨别草药的温凉，逐渐认识到一些动植物既可以充饥，又能防治疾病，逐步积累了丰富的饮食治病养生的经验。人类的食物多是自然界的动植物。中医认为，食物具有与药物相类似的性能，许多食物具有可食可药的双重性能。人们在日常饮食中即可体会到食物的性能，例如，吃西瓜、梨子有清凉滋润的感觉，能解暑去热，对治疗炎热性的疾病有益；盛夏时节吃羊肉、狗肉等会引起燥热烦渴，而在严冬时食之则能增强人体抗寒能力，对治疗虚寒性疾病有益。

现代科学研究认为，食物除了有营养价值外，的确与某些疾病的发生和防治直接相关。人体在缺乏某些食物营养成分时会引起相应的营养素缺乏性疾病。例如，缺乏某些维生素时，可引起夜盲症、坏血病、口腔炎、软骨病等；缺乏某些微量元素时，也可引起某些相应的疾病；缺乏蛋白质和糖类，则会引起肝功能障碍等。对于这些因营养成分缺乏造成的疾病，可通过饮食的合理搭配，或有针对性地食用某些食物来加



女性病 YAOSHANSHILIAO MIFANG 药膳食疗秘方·妊娠篇

以防治。例如，吃猪肝能补充铁质，可以防治贫血；食用海带能补充碘，可以防治甲状腺肿大；食用谷皮、麦麸等能补充B族维生素，可以防治脚气病；食用新鲜的水果、蔬菜，可补充大量的维生素C等，以防治坏血病。有些食物因含有某些特殊的成分，因而具有某些特定的食疗作用，可直接用于某些疾病的防治。

保健膳食经过千百年来的演变和发展，已经形成一系列种类繁多的特殊膳食，按其性状可以分为：

羹汤类：主要是以肉、乳、蛋、鱼、蔬菜等原料加入药物经煎煮而制成的汤液。羹可通称为汤，但它不同于中医方剂学上的汤剂。羹汤类保健膳食的特点是容易消化吸收，营养丰富，味道鲜美，还具有较好的治病养生作用。

饮料类：是将食物或药物用浸泡、压榨、煎煮或蒸馏的方法制成的一种专供饮用的液体。

菜肴类：是以蔬菜、肉类、鱼、虾等为原料，或配以一定比例的药物制成的菜肴，这类保健菜肴可以是冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等。

粥食类：是以米、谷、麦等粮食为原料，并可加入一定比例的补益药物，煮成的半流体食品。

米面类：是以米和面粉为基本原料，并可加入一定量的补益药物或性味平和的药物制成的各种饭食。

蜜饯类：是以植物的鲜果、果皮等为原料，经煎煮后再附加适量的蜂蜜或白糖而制成。



糖果类：是将药物加入熬炼成的糖料中，混匀制成的固体食品。

精汁类：是将有药用价值的食物及药物原料用一定的方法提取、分离后制成的有效成分较高的液体。

糕点类：其花样较多，是按照糕点的制作方法加工生产的保健膳食。

辨证论治是中医诊治疾病的基本原则。所谓辨证，就是在整体观念指导下，将四诊（望、闻、问、切）收集的病情资料，根据辨证规律，分析、辨别、认识疾病的证候；所谓论治，就是根据辨证的结果确立相应的治疗法则。食用保健膳食同样也要以中医的整体观念和辨证论治的理论为根据，按治病求本、扶正祛邪、调整阴阳等原则灵活应用。例如，同为虚证，患者还要根据气虚、血虚、气血双虚、阴虚、阳虚、阴阳两虚等不同的类型，来合理选用保健食谱。季节有春、夏、秋、冬之分，气候变化，寒热温凉，对人体的生理、病理变化会产生一定的影响；地理位置也有东、西、南、北、中之别，对人体则会产生风寒暑湿燥火这些地域特点带来的六淫偏重。

因此，选用保健膳食也要顺应四时地理，以维持机体内的阴阳平衡、气血和谐和功能正常。春季宜选用清淡升补的保健膳食；夏季宜选用甘凉清补的保健膳食；秋季燥盛，可选用生津滋补的保健膳食；冬季寒冷，易伤阳气，宜选用辛温温补的保健膳食。



女性病 YAOSHANSHILIAO MIFANG 药膳食疗秘方·妊娠篇

由于人的机体有强弱不同，加之性别、年龄的差异，因此选用保健食谱时也就不尽相同。例如，妇女有经期、孕期、产后等情况，可选用补血虚的保健膳食；而老年人气虚血衰、生理功能减退，多患有虚证，宜选用益气补血的保健膳食；小儿生机旺盛，但气血未充，生活不能自理，应以调养后天为主。

食物是多种多样的，营养成分也不尽相同，将食物配合食用，可提高营养价值。例如，谷物与豆类配合可使植物蛋白质营养价值高于肉类。将食物用于保健和防治疾病时，要注意配伍应用，这与使用中药要注意配伍禁忌是一样的道理。应用时一般要注意下列两点：

(1) 要有针对性，能增强药性功能或便于其药性功能的发挥。

(2) 要能体现食疗的特色，适量的调料是必需的，配上调料可以矫正、减轻或消除某些药物或食物的不良气味和不良作用，从而使保健膳食的味道鲜美可口，增进食欲，帮助消化。

本书扼要介绍了各种常见疾病的病因、症状、诊断及预防措施，并就一些读者关心的热点问题作了简要回答。本书侧重于提供食疗秘方（如药粥、药茶、药羹、药汤、药膳菜肴等），此外还提供了一些行之有效的自然疗法（如运动、按摩、针灸、拔罐、刮痧、敷贴、药枕、药浴等）。



目录



前 言	1
了解妊娠病	1
妊娠合并呕吐	2
妊娠合并腹痛	28
妊娠合并腰痛	47
先兆流产	61
习惯性流产	79
异位妊娠	96
胎死不下	108
妊娠合并水肿	117
羊水过多	134
先兆子痫与子痫	141
妊娠合并尿路感染	151
妊娠合并便秘	162
妊娠合并下肢抽筋疼痛	178
妊娠合并咳嗽	185
胎儿宫内生长迟缓	200
妊娠失音	217
妊娠合并急性阑尾炎	231
妊娠合并高血压综合征	241
围产期瘁疾	257
附录：中药汤剂煎制、服用须知	275



了解妊娠病

妊娠期间发生与妊娠有关的疾病，称为妊娠病。此类疾病包括妊娠合并呕吐、妊娠合并腹痛、妊娠合并腰痛、胎漏、胎动不安、堕胎、滑胎、胎儿宫内生长迟缓、胎死不下、妊娠合并水肿、妊娠眩晕、妊娠痫症、胎水肿满、妊娠失音、妊娠合并咳嗽、妊娠小便淋痛、妊娠小便不通等。

由于胎儿生长发育的需要，母体精血供养胎儿，致使孕母机体处于阴血偏虚、阳气偏亢的特殊生理状态。随着胎体长大，影响机体气体升降，若受邪气则可能发生妊娠疾病。

妊娠病的治疗原则是治病与安胎并举，而以补肾培脾安胎为主。妊娠期用药慎防伤胎，凡峻下、滑利、祛瘀、破血、耗损气血及一切有毒药品都应慎用或禁用。



妊娠合并呕吐

概 述

妊娠合并呕吐指怀孕 20 天至 3 个月出现的恶心呕吐、头晕厌食或食入即吐的一种病症。本病多发生于妊娠早期，一般妊娠 3 个月后逐渐消失。中医学称其为“妊娠恶阻”。妊娠合并呕吐是因妇女怀孕后，内分泌系统暂时紊乱所致。仅出现恶心嗜酸、择食，或晨起偶有呕吐痰涎，是妊娠早期的生理反应，不作疾病看待。本病轻者，仅在早晨和饭后呕吐，恶心，厌食，择食；重者呕吐频繁，饮食不下，出现脱水和营养不良，甚至产生代谢性酸中毒。因此，临床上不能轻视本病。



病 因

一、绒毛膜促性腺激素的作用

绒毛膜促性腺激素是由胚胎和胎盘的细胞滋养层所产生的，它有增强胚胎活力、帮助胚胎在子宫壁上着床的作用。这种激素在孕6周左右开始增加，妊娠8周时达到高峰，而在孕12周时就迅速下降。这期间正是妊娠合并呕吐最明显的时期。个别孕妇怀了双胞胎或葡萄胎，这种激素分泌特别旺盛，妊娠合并呕吐现象也特别严重。当子宫排空后，这种激素的水平下降，呕吐现象也迅速消失。所以人们认为这种激素与呕吐的关系非常密切。绒毛膜促性腺激素引起呕吐的原因主要是这种激素能减少胃酸的分泌。当胃酸过少时，胃的蠕动减弱，肌壁张力降低，食物和水在胃中潴留，使迷走神经兴奋，反射性地引起呕吐。

二、中枢神经功能发生变化

孕早期由于内分泌发生变化，大脑皮质的兴奋性降低，皮质下中枢的抑制过程减弱，使丘脑下部自主神经功能发生紊乱而引起呕吐。有些孕妇怀孕后情绪不安，产生紧张、忧虑和恐惧心理，都会影响中枢神经的功能，从而诱发呕吐。

三、孕早期雌激素的突然增加

子宫内膜分解的产物、早期孕酮缺乏、绒毛碎片等原因也可能引起呕吐。

症 状

本病可以分成几种类型，症状如下：

1) 脾胃虚弱

恶心、吐清水，口淡乏味，头晕纳呆，肢软乏力，神疲思睡。舌淡，苔白润，脉细滑无力。

2) 肝胃不和

妊娠初期，呕吐酸水或苦水，胸满胁痛，嗳气叹息（出长气），头晕头胀，心烦易怒，口苦口渴。舌边尖红，苔薄黄，脉弦滑。

3) 胃阴不足

呕吐日久，口干口渴，大便秘结，小便热赤，心烦胃嘈，双目无神，四肢乏力。苔薄黄、干、有裂纹或花剥，舌质红，脉细滑。

诊 断

(1) 呕吐厌食或食入即吐，一般发生于妊娠早期的3



个月内。

(2) 若仅见恶心吐涎，择食嗜酸者，称为早孕反应。

(3) 须与妊娠肝炎、胃炎、阑尾炎相鉴别。

预 防

妊娠呕吐剧烈，几乎不能进食，超过3天者，应到医院诊治。

(1) 静脉补充营养。

(2) 防止严重并发症发生。

一旦出现代谢性酸中毒和严重电解质紊乱，应考虑终止妊娠，既可挽救大人生命，又可防止小儿先天性发育不良。本病患者，饮食调养很重要，宜少吃多餐，进食富有营养、易消化的流质或半流质饮食，多补充糖类、维生素和水。禁食油腻、坚硬的煎炸食物及酒类、强烈刺激性调味品。应鼓励患者进食，边吐边食，吐后再食。居住环境要舒适，空气要流通，不宜在室内停留过久。

问 答

一、妊娠合并呕吐对胎儿有何影响？

许多孕妇在妊娠早期，大约在停经6~18周，会出现食欲异常、恶心、呕吐等生理性的妊娠反应，程度轻



女性病 YAOSHANSHILIAO MIFANG 药膳食疗秘方·妊娠篇

的孕妇虽厌食，经常恶心，但可进食，并且吃进去的食物并不会全部吐掉，这样的情况对胎儿并没有什么大的影响。但有的孕妇情况比较严重，呕吐频繁，甚至无论吃不吃都吐，持续时间长，呕吐物有时含有胆汁或血液。频繁剧烈呕吐，必然引起水、电解质紊乱；机体长期处于饥饿状态，机体动用脂肪组织供给能量，导致酮体积聚，引起代谢性酸中毒。如果病情继续发展，将发生肝、肾功能损害而表现为黄疸、血转氨酶升高、血尿素氮及肌酐升高，尿量进一步减少，并出现蛋白尿和管型。此种情况，称为妊娠剧吐，它对胎儿会产生巨大的影响。

1) 影响胎儿发育

胎儿在母体内生长发育所需的营养，全部靠母体的胎盘供给，故孕妇的营养，直接关系到胎儿在子宫内的生长发育和出生后的健康。而妊娠的前3个月，是胚胎初步分化的关键期，人脑发育的第一个高峰期就在妊娠10~18周。这个时期需要大量的蛋白质和核酸，如果此时缺乏营养，脑细胞的数目就不会分裂增殖到正常人的水平，将来的智力发育就要受到灾难性的影响，导致智力低下。如是严重营养不良，还可能引起流产、早产、畸胎、宫内发育迟缓，甚至胎儿死亡。

2) 情绪影响

妊娠剧吐往往会使孕妇对妊娠产生抗拒、恐惧的心理，这会造成孕妇体内皮质酮水平升高，皮质酮分子可



通过胎盘传递给胎儿。若胎儿长期暴露于母体的高皮质酮水平的环境中，则胎儿大脑中的受体就变得不那么敏感。这样的孩子出生后，当他们产生沮丧和焦虑等情绪时，大脑的肾上腺皮质酮负反馈环的调节将没有一般人精确、敏感，从而造成孩子胆小脆弱，易激动，行动畏缩。另据大量临床调查，在妊娠7~10周内孕妇情绪过度不安，可能导致胎儿口唇畸变，出现腭裂或唇裂，因为胎儿腭部的发育恰好在这一时期。

综上所述，一般的妊娠合并呕吐只要孕妇正确对待，对胎儿发育无明显影响，而妊娠剧吐则应高度重视，保持积极的心态，与专业人员配合治疗，绝大多数孕妇都可顺利渡过此关。极少数因妊娠剧吐而不得不终止妊娠的病例则是妊娠合并呕吐对妊娠结局影响的极端个例。

二、妊娠合并呕吐者如何安排饮食？

女性怀孕之后，胎盘即分泌出绒毛膜促性腺激素，抑制了胃酸的分泌。胃酸分泌量的减少，使消化酶的活力大大降低，从而影响孕妇的食欲和消化功能。这时，孕妇就会出现恶心、呕吐、食欲不振等症状。一般孕妇表现为晨吐，在妊娠40~80天这段时间里，早晨空腹时有轻度的恶心呕吐，以后自然消失，也有人持续一段时间，不思饮食。但经过一些学者的研究认为，孕妇晨吐实为排毒，是避免有害物质侵害的一种积极反应。



女性病 YAOSHANSHILIAO MIFANG 药膳食疗秘方·妊娠篇

妊娠 20~60 天内，正是胚胎组织细胞分化形成器官的旺盛期，这段时间，孕妇特别敏感，嗅觉也特别灵敏，对于某些食物的气味、味道都会引起恶心。也有研究者发现，此时，食物在孕妇胃部停留的时间延长了，一旦有微量有害物质，则“一吐为快”，以保障胚胎健康生长，不发生畸变。因此，孕妇对妊娠反应要有一个正确的认识，要消除恐惧、紧张心理，做到心情舒畅。饮食以清淡可口为宜，忌油腻，多吃维生素、无机盐含量丰富的食物。有些妇女妊娠期爱吃酸味食物，这是由于酸味能够刺激胃液分泌，增强消化酶的活力，促进胃肠蠕动，增强食欲，有利于食物的消化吸收，对孕妇早期恶心、呕吐的症状会有不同程度的改善。从营养学角度出发，孕妇喜吃酸味食物，还能满足母体与胎儿营养的需要。

一般孕妇怀孕 2~3 个月后，胎儿骨骼开始形成。构成骨骼的主要成分是钙，但要使钙盐沉积下来形成骨质，还必须有酸性物质参加，以帮助胎儿骨骼的生长发育。铁是孕妇和胎儿制造血红蛋白所必需的原料，妊娠期间容易产生缺铁性贫血，因铁元素只有从 3 价转变成 2 价后，才能在胃肠道被人体吸收，而这种转变只有在酸性环境下才能完成。从这一角度看，孕妇吃酸味食物还有利于纠正或防止妊娠贫血。酸味食物一般多含维生素 C，其对胎儿形成细胞基质、产生结缔组织、对心血管的生长发育和造血系统的健全都有重要的作用。因此，孕妇



吃些酸味食品，可以为自身和胎儿提供较多的维生素C。由此可见，孕妇喜吃酸味食品是有一定的科学道理的，既能改善妇女怀孕后胃肠道不适的症状，减少恶心、呕吐，也能增强食欲，增强营养。

但是，孕妇吃酸味食物也应讲究科学。如人工腌制的酸菜、醋制品，有些营养成分基本遭到破坏，而且有些腌制食品易产生致癌物亚硝酸盐等，食后对母体、胎儿健康均不利。市售山楂片虽然酸甜可口，但会加速子宫收缩，甚至引起流产，故孕妇不可多吃。孕妇最好多选择西红柿、杨梅、石榴、樱桃、葡萄、橘子、苹果等新鲜的菜果，它们不但香味浓郁，而且营养丰富。同时可选用食疗方，减轻妊娠合并呕吐，保持妊娠期精神的愉快、营养的充足。

三、妊娠合并呕吐者如何心理调节？

妊娠合并呕吐是妇女怀孕期间常见的现象。造成妊娠呕吐的原因很多，其中心理因素是该症状的一个重要心理因素。下列心理因素常常引起妊娠合并呕吐：

1) 厌恶小孩

有些女性不想怀孕或对生孩子有恐惧、厌恶感，这种不良的情绪在一定条件下，可引起妊娠合并呕吐。

2) 分娩恐惧

有些孕妇，由于自身的原因或受别人分娩痛苦说法