



其他疗法

产
后
篇



辜翔 李一鸣 著

Woman



女性病 药膳食疗 秘方



产后篇

图书在版编目(CIP)数据

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

ISBN 7-80697-203-X

I. 女... II. ①辜... ②李... III. 产褥病—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第041672号

著作权合同登记号:图字19-2004-054

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·产后篇》



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: 8.875

字数: 171千字 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

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。

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
了解产后病	1
产后出血	2
产后恶露不下	20
产后子宫复旧不全	31
胎盘滞留	51
产后痉症	60
产后血晕	71
产后发热	82
产后自汗、盗汗	102
产后腹痛	117
产后身痛	137
产后头痛	157
产后咳喘	166
产后排尿异常	181
产后便秘	205
产后腹泻	221
产后失眠	235
产后缺乳	248
产后乳汁自出	264
附录：中药汤剂煎制、服用须知	276





了解产后病

由于分娩时造成的产伤及出血，使产妇元气受损，抵抗力减弱，因此产妇产后在各方面都必须注意调养，如果起居饮食不慎，容易引起产后各种疾病，如产后发热、产后出血、恶露不下或不止、乳汁异常等。

产后病发病机理常见的有三类：

- (1) 产后出血过多，冲任损伤，以致亡血伤津；
- (2) 淤血内阻；
- (3) 外感六淫，饮食房劳。

古人在诊断产后疾病时除一般的四诊八纲辨证外，尚有“三审”之法，即先审少腹痛与不痛，以辨恶露之有无；次审大便通与不通，以验津液之盛衰；三审乳汁之行与不行，饮食多少，以断胃气之旺盛或虚弱。通过“三审”，然后结合产妇体质、脉象、舌苔、症状等进行综合分析，这样就能对产后病的诊断作一个全面的认识。产后病的治疗原则是须针对病情，虚者宜补，实者宜攻，寒者宜温，热者宜清。但在运用药味时，还须考虑到产后情况，应以“产后宜温”为主。

产后出血

概 述

产妇在分娩时，随着胎盘的排出，都有一定量的出血（一般为100~300毫升），这是正常现象。如果胎儿娩出后24小时内阴道流血量达到或超过500毫升，则称为产后出血。产后24小时以内发生大出血的，称为早期产后出血；分娩24小时以后，在产褥期的任何时候（一般多在产后1~2周）发生子宫大出血的，称为晚期产后出血。由于出血过多，常导致严重贫血和失血性休克，甚至危及产妇生命。产后出血是引起产妇死亡的主要原因之一。因此，要加强孕期保健，对贫血、血液系统疾病、病毒性肝炎或其他全身性疾病，要及时纠正或控制。有不宜妊娠且有产后出血可能的合并症者，应在孕早期终止妊娠。对双胎、羊水过多、妊娠高血压综合征者，或



有产后出血史、剖宫产史者，应择期住院待产。尽量做到以成功避孕来控制生育，从而减少人工流产。本病相当于中医学“产后血崩”范畴。

病 因

产后出血的原因较常见的是：

1) 子宫收缩乏力

如羊水过多、双胞胎或多胎、子宫肌瘤、过多使用镇静剂、产程延长、尿潴留、妊娠高血压综合征等引起。

2) 产道损伤

包括软产道和骨产道损伤。

3) 胎盘因素

如胎盘滞留、胎盘残留、胎盘植入等；前置胎盘和胎盘早剥虽然产前有出血，但有时也可影响到产后，引起产后出血。

4) 全身性慢性病

如肝炎、肾炎、凝血功能障碍性疾病等。

症 状

本病可以分成几种类型，症状如下：



1) 气虚

产后下血如崩，色红，小腹不痛，头晕目花，面目苍白，心悸气短，四肢不温，冷汗淋漓。苔薄，舌质淡，脉沉细而数。

2) 血淤

产后血崩，色紫暗有块，小腹疼痛拒按，按之似有硬块，面色白，精神疲乏。苔薄润，脉沉弦或细而数。

3) 外伤

胎儿及胎盘娩出后持续出血，色呈鲜红，心烦不安，或精神抑郁。苔薄白，舌质淡红，脉沉细。

诊 断

(1) 产后 24 小时内，阴道流血超过 500 毫升，伴全身气血虚弱的症状，如面色苍白、头晕乏力、心悸胸闷等。

(2) 产道损伤引起产后出血的特点是胎儿、胎盘娩出后阴道持续流出鲜红色血液。针对此情况应及时作阴道检查，明确出血部位，及时止血，以手术止血为主，辅以中医辨证止血。

(3) 根据产妇以往病史作必要的化验检查，如肝肾功能、凝血功能检查及与妊娠高血压综合征有关的检查等。还要了解产妇的妊娠史、妊娠期情况，对诊断产后出血原



因有帮助。

(4) 还有易被忽略的尿潴留引起的产后大出血。其特点是尿少，膀胱充盈，将子宫推向一侧，子宫体软，导尿后出血立即减少。

(5) 血液不外流，积滞于子宫腔内时，子宫软，子宫体位置升高，体积增大，要与尿潴留鉴别。

预 防

预防产后出血的措施，分为孕期、产时、产后三个阶段：

(1) 孕期必须做好产前检查，加强孕期保健宣传，预防妊娠高血压综合征等并发症；对有产后出血倾向者或有血液病史者，应做好血型鉴定；有贫血者应及时纠正贫血；遇有死胎应及早结束妊娠。

(2) 产时正确处理各个产程，尤其是第三产程，胎儿娩出后切勿过早按摩或挤压子宫或牵引脐带，遇有急产、滞产、羊水过多、双胎、巨大儿等，于胎儿娩出后勿忘记立即注射子宫收缩剂。

(3) 产后方面，胎盘娩出后应仔细检查，如发现胎盘有缺损，应立即探查宫腔，取出残留的胎盘组织，同时按摩子宫，严密观察子宫收缩和阴道出血情况。



问 答

产后出血者要注意什么？

产后出血的病情发展极快，可以在短时间内发生休克，甚至死亡，因而对产后出血的治疗必须把握诊断和治疗时机。中药治疗产后出血，对由子宫收缩乏力引起的较有效，而对产道损伤或凝血功能障碍性疾病、胎盘因素和产科并发症等因素引起的产后出血都需配合西医疗法，综合治疗才能脱离危险。

遇到产后出血首先要排除尿潴留引起的出血。在产后出血观察过程中，如果血不从阴道内流出来，肉眼不易观察到出血量。如果产妇表现出全身失血情况，面色苍白，心慌气短，血压下降，甚至休克，但从阴道向外流出的血量较少，出血量与全身失血情况不符，这是腹腔内出血的特征，应予以重视。

饮食宜食补益气血之品，例如乌鸡、鸡蛋、人参、猪羊鱼肉等。忌食过分辛辣寒凉之品，例如辣椒、冷饮等，以免辛温动血或寒凉留淤。

产后出血可能引起席汉综合征，妇科方面表现为闭经、继发不育，故应积极防治产后出血。



治 疗

中药妙方

1. 固本止崩汤

【材料】人参12克，黄芪30克，白术12克，熟地30克，当归9克，黑姜3克，阿胶12克（烊冲），仙鹤草30克。

【加减】

头晕目眩甚者：

加煅龙骨30克（先煎），煅牡蛎30克（先煎），茜草根9克。

腹痛者：

加艾叶炭3克。

汗出肢冷、面色苍白、脉微细欲绝者：

为气血虚脱症候，可用独参汤，以益气摄血止血；或用参附汤，或用参附龙牡汤回阳救逆止血。

【制法】将上药加清水早晚各煎煮1次，取汁。

【服法】日1剂。早晚各1次，温热口服。

【功效】补气摄血。适用于气虚型产后出血。

2. 逐瘀止血汤

【材料】熟地 15 克，制大黄 10 克，赤芍 10 克，三七粉 3 克（分吞），没药 9 克，丹皮 9 克，归尾 9 克，枳壳 10 克，桃仁 9 克，陈阿胶 12 克（烔冲），黄芪 30 克。

【加减】

腹痛剧，有血块者：

加益母草 30 克，川芎 9 克，血竭末 9 克（包煎）。

伴腹胀者：

加木香 9 克，枳壳 10 克，香附 10 克。

【制法】将上药加清水早晚各煎煮 1 次，取汁。

【服法】日 1 剂。早晚各 1 次，温热口服。

【功效】益气行瘀。适用于血瘀型产后出血。

3. 清热化瘀汤

【材料】党参、黄芪各 10 克，元胡 12 克，炮姜 5 克，当归、丹皮、川芎、乌药各 9 克，败酱草、蒲公英、仙鹤草各 30 克。

【制法】将上药加清水早晚各煎煮 1 次，取汁。

【服法】日 1 剂。早晚各 1 次，温热口服。

【功效】清热活血，化瘀止血。适用于外伤型产后出血。