



中医经典 产后调养

主编 史锁芳

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

产后体虚 悉心调养
听中医解析 遵医家箴言





中医经典

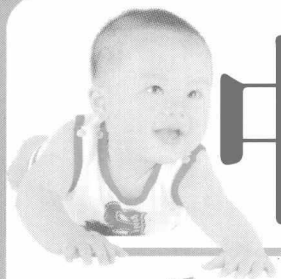
产后调养

作者：[作者姓名]

出版社：[出版社名称]



内容简介：本书详细介绍了中医经典理论在产后调养中的应用，包括饮食、起居、用药等方面的指导。



中医经典 产后调养

主编 史锁芳

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

中医经典产后调养/史锁芳主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2009. 1

(中医孕产育儿系列)

ISBN 978-7-5345-6331-7

I. 中… II. 史… III. 产褥病—中医产科学
IV. R271.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 169057 号

中医经典产后调养

主 编 史锁芳

责任编辑 沈 志

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 12.75

字 数 240 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6331-7

定 价 22.00 元

图书如有印刷质量问题, 可随时向我社出版科调换



前言

怀孕生育是女性一生中的特殊生理阶段。在这特殊时期中,由于经历了许多特殊的生理变化,身体常常处于“虚”、“瘀”、“浮”的状态。分娩时的产伤、出血以及体力消耗,可耗气伤血,导致气血两虚。所谓产后“百节空虚”,正是此意。由于阴血虚损、阳气易浮,产妇在产后会出现怕风、恶寒、微热、自汗等现象,抗病能力明显减弱。正因如此,加强产后调养及饮食调理就显得尤为重要。如果不注重调养,就可能患上关节痛、气管炎等产褥期病症,甚至影响今后的身体健康和家庭幸福。

产后调养要讲究科学的方法,避免“调适过度”。民间有“产后一块冰”的俗语。有的产妇生怕受寒,整天将自己关在家里,甚至在炎热的夏天也是门窗紧闭,密不透风。殊不知,这样的环境却为各种病毒、细菌的滋生提供了条件。由于分娩时的体力消耗,产妇易于出现虚弱的现象,适当进行饮食调补当然是必要的。但如果在短时间内大量进食各种营养品,使得产妇难以消受,便会出现产后发胖、消化不良、脂肪肝等病症。这样的“调适”既不科学也无益处。

长期以来,中医学在产后调养方面积累了丰富的经验。为了帮助产妇按照生理规律尽快恢复健康,预防和治疗产褥期的各种病症,保持身材的健美,我们组织部分中医专家编写了本书。事实上,产褥期有些病症如产后恶露不尽、产后缺乳、产后盆腔炎、产后宫颈炎等,只要适当注意生活调理和个人卫生,并配合以恰当的饮食调养,是完全可以避免和预防的。本书较为详细地介绍了产褥期的各种生理、病理变化和相应的中医调养方法,尤其介绍了饮食调养原则和药膳制作方法。每个单元之后还以“中医解析”和“医家箴言”的方式简要介绍了中医的调养原则和精辟论述,以使读者从中获得启迪。

我们这本科普读物主要是向产妇及其家属提供一些产褥期中医调养和保健的常识,侧重于产褥期的生活调摄、饮食调养。如果遇到一些产后重症,如产后血晕、产后出血等,则应及时去医院救治。

本书利用业余写就,其中难免出现差错,望读者朋友们提出宝贵意见,以便以后修订。

江苏省中医院主任医师

史锁芳 医学博士

2009年1月于南京



目录

CONTENTS

分娩期中医调养

分娩前的调养原则	1
分娩前的饮食安排	3
分娩前的药膳调理	6
分娩前的生活调养	9
分娩的生理全过程	13

产褥期中医调养

产褥期的生理特点	19
产褥期的饮食安排	23
产褥期的药膳调理	25
产褥期的生活调养	27
产褥期的清洁卫生	29
产褥期的居室要求	32

哺乳期中医调养

哺乳期的乳房保健	35
----------------	----



哺乳期的饮食安排	39
哺乳期的药膳调理	41
哺乳期的生活调养	43
妙用中药催乳回乳	45

特殊产妇的中医调养

剖宫产妇的调养	47
高龄产妇的调养	51
多胎产妇的调养	54
体虚产妇的调养	56

产后病症的中医调养

胞衣不下	59
产后血晕	66
产后出血	72
产后感冒	79
产后咳嗽	90
产后关节痛	97
产后腹痛	103
产后恶露不绝	109
产后缺乳	115
产后发热	120
急性乳腺炎	126
产后汗症	132
产后便秘	139
产后小便不通	146
产后腹泻	152



产后中医康复保健

产后体力的恢复	159
产后抑郁的防治	168
产后美容保健法	175
产后康复健美操	182
产后肥胖的对策	185
产后健身的食物	190



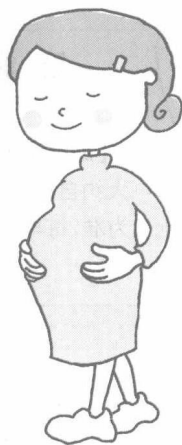
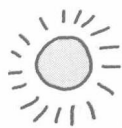
分娩期中医调养



分娩前的调养原则

中医学在历史上曾为中华民族的繁衍昌盛做出过重大贡献。在现代医学和生命科学高度发展的今天,中医学提出的阴阳互动的平衡观、脏腑经络的整体观、天人合一的生态观、以人为本的生命观,以及对人类生育、健康、衰老、疾病、死亡等生命现象全过程的认识,依然显现出了不可替代的独特优势。

根据中医学“天人合一”的观点,人类的生育繁衍和养生保健,都必须尊重自然规律,这是与中国文化和哲学思想一脉相承的。中医认为,胎儿的孕育和成形,是男女之阴阳精气交于天地之间的结果。在漫长的 280 天(40 周)里,孕妇体内脏腑气血会发生很大的变化。大多数的孕妇呈现出阴血不足的现象,容易滋生内热,故而不宜温补。许多人错误地认为,妇女一旦怀孕,必须要大补特补,其实这并不是中医的观点。中医主张辨证论治、不虚不补,主要强调的是保持体内阴阳的平衡。





在怀孕的早期,应以养胎气为重点。在此时期,胎儿尚没有定形,不宜随便服食药物,关键是要调节心态。孕妇要做到:目不视恶色,耳不听淫声,口不吐傲言,心不生邪念。在饮食方面,饥饱要适中,食物要清淡。宜清热、滋补,不主张温补。盲目温补会导致胎热、胎动,容易流产。如果出现呕吐、反胃、恶心等妊娠反应症状,可以采用一些止呕和胃的食疗方。

到了怀孕的中期,胎儿成长迅速,则要注重养身心以助胎气。孕妇要动作轻柔,心平气和。过于劳累会导致气衰,过于安逸会引起气滞。要多晒太阳少受寒,不宜穿露脐的服装。饮食要味美可口,尽可能多样化,以保证提供充足的营养。为了防止便秘,要多吃蔬菜和水果。此期阴血常不足,易滋生内热,故而应以养阴补血为主。

多数孕妇在怀孕后期会出现脾气虚的现象,主要表现为水肿。同时还可能因阴虚血热而引起胎热不安,甚至出现早产。此期孕妇衣着要宽松,不能坐浴。心态要保持平静,万万不可大怒。不要食燥热之品。注意补气健脾、滋补肝肾,以有利于顺利生产。

中医

解析

中医认为,人类的生育繁衍和养生保健,都必须尊重自然规律。分娩之前没有必要刻意地大补特补,尤其不宜温补。主要强调的是保持体内阴阳的平衡。

医家箴言

【原文】 分娩之期,或早或迟……大约自受胎之日计算,应以二百八十日为准,每与第十次经期暗合也。

——《妇婴新说》

诠释:

分娩的时期有可能提早,也有可能延迟,从受孕之日算起,一般以 280 天为准,也就是 10 个月经周期的时间。



分娩前的饮食安排

妊娠第 28 周以后胎儿娩出，就是分娩。分娩期的调养从第 28 周开始。妊娠第 28 周至分娩前为妊娠的晚期阶段，母体基础代谢率增至最高峰，胎儿各器官组织增长加快，生长速度也达到最高峰。另外，胎儿体内营养素贮存速度也加快。这些因素均要求孕晚期膳食应在孕中期基础上作出相应的调整。



增加豆类蛋白质摄入。孕晚期除保证畜禽肉、鱼肉、蛋、奶等动物性食品摄入外，可适当多增加一些豆类蛋白质，如豆腐和豆浆。这两种食品都是大豆的精华，包含了大豆的全部营养成分，蛋白质含量丰富，并除去了难以消化的纤维素和大豆中的抗营养因子，提高了蛋白质消化吸收率。

多吃含钙丰富的食物。为了满足钙的需要，应选择食用海带、紫菜、虾米、虾皮等食物。紫菜不仅钙含量高，而且是理想的蛋白质来源，可以与其他蛋白质食品媲美。如大豆蛋白质含量为 36.3%，紫菜为 29%~35.6%，奶酪为 25.2%。

注意植物油摄入。植物油不仅含丰富的必需脂肪酸，还富含维生素 E。维生素 E 可避免胎儿发育异常和肌肉萎缩。补充维生素 E 还可多吃些花生、芝麻、核桃等。

注意动物内脏摄入。动物内脏特别是肝脏中，含有的血红素铁、核黄素、叶酸、维生素 B₁₂、维生素 A 等，是孕晚期铁质补充的理想食品。

少食多餐并注意饮食选择。孕晚期由于胎儿增长、子宫压迫胃部，孕妇的食量反而减少，往往吃较少的食物就有饱腹感，但实际上并未能满足机体营养素的需要。因此这段时期的膳食应选择体积小、营养价值高的食物，如动物性食品等；少吃营养价值低而体积大的食物，如马铃薯、甘薯等。对一些单纯提供热能的食物，如白糖、蜂蜜等甜食，宜少吃或不吃，以防降低进食量，影响蛋白质等营养素的摄入。孕妇餐次每日可增至 5 餐以上，以少食多餐为原则。



孕晚期每日食物摄入量表

米、面主粮	400 ~ 500 克
畜、禽、鱼肉类	200 克
蛋类(鸡蛋、鸭蛋、松花蛋)	50 ~ 80 克(2 只)
动物肝脏	50 克(至少每周 1 次)
牛奶	250 毫升
豆类及制品	50 ~ 100 克
新鲜蔬菜(绿叶蔬菜为主)	500 ~ 800 克
时令水果	200 克
植物油(豆油、花生油、菜油、麻油、玉米油)	30 克

分娩前有胎头下降、阵痛开始、见红、破水等先兆。往往一出现这些先兆,孕妇就感到紧张,饮食量下降,甚至因疼痛而不进食。这样会使产妇能量摄入不足,严重影响生产过程。

第一产程占分娩过程的大部分,时间较长。由于阵痛,产妇睡眠、休息和饮食均受影响,精力、体力均消耗较大。为保证第二产程能有足够的精力完成分娩,在第一产程时应鼓励产妇少吃多餐。食物以半流质或软食为主,如挂面、饼干、蛋糕、面包、粥等。子宫收缩紧张,接近第二产程时,可供给果汁、藕粉、麦乳精、糖水等流质。不愿摄食者也不必勉强,以免导致呕吐。

第二、三产程较短,多数产妇不愿摄食。如愿摄食则可提供糖水、果汁等流质,以供给能量。如果产程延长,也可从静脉输入葡萄糖,以免脱水,发生虚脱。

在分娩过程中,在医生允许的情况下,要鼓励产妇少量多次进食,以保持充沛的精力和体力。为便于产妇尽快消化、吸收,应该选择食用含糖量较高的碳水化合物。不宜食用含油脂和蛋白质较多的食物,以免在胃内停留时间长,难以消化,引起恶心、呕吐。



在民间,产妇分娩时要吃桂圆汤,以为这样可以长力气,补气血,其实这种说法是缺乏科学根据的。桂圆作为一种食物,进入胃内后,消化、吸收要有一个过程,不可能吃下去即能“长力气”。按中医角度来看,桂圆有安胎作用,能抑制子宫收缩,使分娩过程减慢,并能促使产后出血。因此,分娩时不宜多吃桂圆汤。



中医

解析

按中医角度来看,桂圆有安胎作用,能抑制子宫收缩,使分娩过程减慢,并能促使产后出血。因此,分娩时不宜多吃桂圆汤。

医家箴言

【原文】 妇人受胎之后,最宜调饮食,淡滋味,常得清纯和平之气以养其胎,则胎元完固,生子无疾。

——《万氏妇人科》

诠释:

妇女怀孕之后,最应该注重饮食调养,滋味清淡,使体内常常获得清纯和平之气以利于养胎,这样就能保证胎元完固,所生的孩子就没有疾病。



分娩前的药膳调理

胎儿的生长发育全赖于孕妇气血的供养,而气血盈亏,又直接与饮食营养及脾胃功能有关。特别是分娩期,胎儿的营养需求剧增,尤应重视饮食的调摄。饮食宜富含优质蛋白,易于消化。食物品种宜多样化,避免种类单调而影响食欲。选择富含蛋白质的肉类、蛋类、豆类,以及含大量维生素和纤维的蔬菜、水果等。

不可过食生冷,不可暴饮暴食,以防损伤脾胃运化功能。忌食辛辣与肥甘厚腻之品,以防生热伤阴,损及胎元。此外应戒烟、酒,避免吸入“二手烟”。

《女科秘要》曰:“宜谨饮食。苟忽略不知避忌,伤胎甚易。大约宜淡薄不宜肥浓,宜轻清不宜重浊,宜甘平不宜辛热,宜温补不宜耗散……”

母体脏腑气血之盛衰,直接关系到胎儿顺利娩出。此时期宜进食补气养血、增强体力、促进分娩食物,如羊肉、甲鱼、乌骨鸡、莲子、山药、白扁豆、枸杞子、阿胶、粳米等。

中医调养药膳食谱举例如下:

(1) 阿胶粥

阿胶 30 克,糯米 50 克,大枣 5 枚,红糖适量。将糯米淘净,大枣去核,入沙锅,加水适量,中火煮至米熟烂成粥。粥成后放入阿胶,继续用小火加热。待阿胶烊化后,加红糖适量调匀即成。早晚各一次。养血补血。

(2) 芝麻粥

芝麻 15 克,莲子 20 克,粳米 100 克。将芝麻洗净,文火炒黄后研粉末,备用。将粳米和莲子洗净,加入水适量煮粥。熟后撒入芝麻末,搅拌均匀即可食用。早晚分食。养血宁心。

(3) 山药扁豆粳米粥

山药 50 克,白扁豆 30 克,粳米 100 克。将山药洗净切成丁。粳





米、白扁豆淘洗干净后,与山药丁一起放入锅中,大火煮沸,小火慢煮。煮至熟烂即可。早晚分食。健脾益胃,益气养血。

(4)扁豆羊腰粥

白扁豆 30 克,薏苡仁 20 克,羊腰 2 对,粳米 50 克,红糖适量。将羊腰洗净后,切成薄片;白扁豆、薏苡仁洗净后温水浸泡 20 分钟,与淘洗干净的粳米一同入锅中,加水适量。煮沸后,加入羊腰,慢煮 100 分钟,加入红糖即可。晨起作早餐服食。益气健脾,暖肾温阳。

(5)羊肉汤

优质羊肉 1 000~2 000 克,生黄芪 60 克,全当归 50 克,西洋参 10 克,菟丝子 60 克,大枣 250 克,红糖 250 克。待临产接近预产期的前 3 天,每次取以上原料各 1/3,洗净,加 1 000 毫升水,同放在沙锅中煮汤。待剩 500 毫升水时,倒出分为两份。早晚各服一次。益气养血。

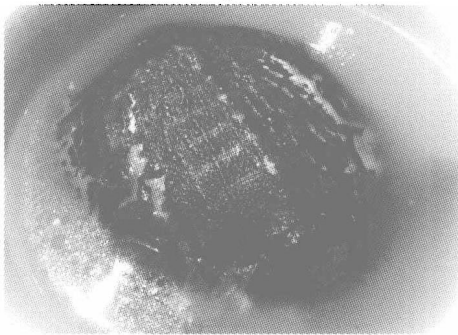


(6)枸杞炖羊肉

羊肉 250 克,枸杞子 20 克,精盐 5 克,黄酒 25 克,味精 3 克,鲜汤 300 克,麻油 5 克,葱末少量。将羊肉洗净后切片,加清水放锅中煮,放黄酒、葱末。烧开后捞去浮沫,小火炖至熟透。放入枸杞子、黄酒、鲜汤慢炖 30 分钟。加入精盐、味精,淋入麻油调味即可。早晚分食。益气补血。

(7)枸杞甲鱼汤

甲鱼 1 只(约 800 克),枸杞子 30 克,姜末、黄酒、麻油、盐、味精适量。甲鱼宰杀后剖开,去内脏,斩去脚爪,入沸水中泡 3 分钟,刮去黑膜,剁成块。甲鱼与甲鱼壳同入锅中,加水适量,用小火慢炖 90 分钟左右。待甲鱼炖至六成熟时加枸杞子,再炖 40 分钟。至甲鱼肉熟烂时,加适量的姜末、黄酒、麻油、盐、味精,调味即成。随餐食用,当日服完。滋阴养血。



(8)枸杞炖乌骨鸡

乌骨鸡 1 只,枸杞子 20 克,大枣 5 枚,黄酒适量。将母鸡宰杀去毛及内脏,剁成块。将枸杞子洗净,大枣去核,与鸡一同放入锅中,加水适量。用武火煮沸后,改用小火再慢炖 120 分钟。至鸡肉与鸡骨快剥离时,加入黄酒适量,再煮 10 分钟,即可食用。分数次服食。益气补血。



(9) 山药炖猪肚

新鲜山药 50 克,猪肚 1 只,味精、糖、盐、麻油各适量。将猪肚洗净切块,山药洗净切块,同放沙锅内,加水用小火慢炖 2 小时。至猪肚熟烂时,加适量味精、糖、盐、麻油调味服食。每剂分 3 次服完。益气健脾。

中医

解析

母体脏腑气血之盛衰,直接影响着胎儿的顺利娩出,此时期宜进食具有补气养血、增强体力、促进分娩作用的食物。

医家箴言

【原文】宜谨饮食。苟忽略不知避忌,伤胎甚易。大约宜淡薄不宜肥浓,宜轻清不宜重浊,宜甘平不宜辛热……。

——《女科秘要》

诠释:

饮食要谨慎。如果马马虎虎,不知道避讳和忌口,很容易伤胎。总体上来说,饮食宜淡薄不宜肥浓,宜轻清不宜重浊,宜甘平不宜辛热。

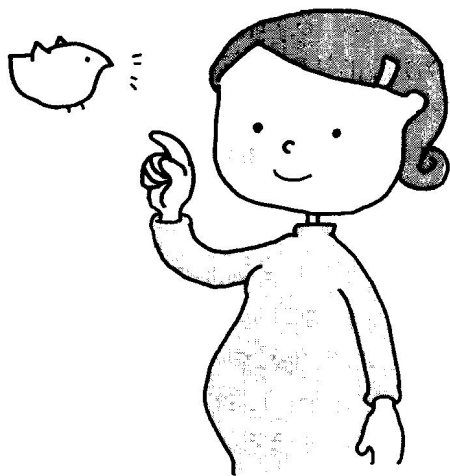


分娩前的生活调养

分娩期是女性妊娠期的一个特殊阶段。母体脏腑气血之盛衰,不仅直接影响着胎儿的成长,而且关系到胎儿能否顺利娩出及产后母体体质的恢复状况。随着胎儿的日益成长,胎儿所需要的营养增加,此时母体所承受的负担加重。因此,分娩期摄生与调护是保证女性顺利分娩的重要环节。

妊娠晚期至分娩征兆前期调养的要害:

- 戒房事,劳逸适度。
- 调情志,静心养神。
- 避外邪,谨慎起居。
- 勤梳洗,宽松服饰。
- 慎用药,谨防致畸。



戒房事,劳逸适度。妊娠早期(3个月以内)及晚期(7个月以后),应戒房事,以免损伤冲任、胞脉,引起胎动不安或堕胎、小产,或者因病邪内侵而影响母体脏腑气血功能。《胎产心法》云:“妇人怀孕。即居侧室,令老嫗伴宿,不与夫接……”分娩期应劳逸适度,经常走动,使气血调和,百脉流畅,则有利于胎儿生长、发育和分娩。不可过于安逸,避免长时间坐着或卧床。过逸则气滞。亦不可过劳,要保证充足的睡眠。过劳则气衰。劳逸失宜,气血不调,常致胎位不正、难产,或堕胎、小产等。《万氏妇人科》云:“妇人受胎之后,常宜行动往来,使气血流通,百脉和畅,自无难产。若好逸恶劳,好静恶动,贪卧养娇,则气停血滞,临产多难。况行立坐卧之