



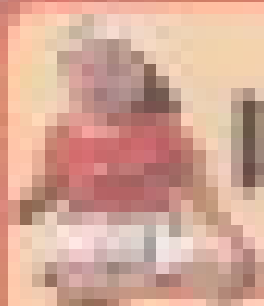
# 中医经典

## 母婴安康方略

主编 王惟恒 黄 芳

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

呵护有方 母婴安康  
听中医解析 遵医家箴言



# 中医经典

## 母婴安康方略

主编 王德明 副主编 王德明

中国中医药出版社

（北京）

中国中医药出版社  
（北京）





# 中医经典

---

# 母婴安康方略

主编 王惟恒 黄 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

中医经典母婴安康方略/王惟恒主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2009. 1

(中医孕产育儿系列)

ISBN 978-7-5345-6332-4

I. 中… II. 王… III. ①中医妇产科学 ②中医儿科学 IV. R271 R272

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 169058 号

## 中医经典母婴安康方略

---

主 编 王惟恒 黄 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 15.5

字 数 290 000

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 978-7-5345-6332-4

定 价 26.00 元

---

图书如有印刷质量问题, 可随时向我社出版科调换



# 前言

在历史的长河中,中医学为中华民族的繁衍和昌盛作出了巨大的贡献,特别是在呵护母婴方面积累了十分丰富的经验,充分体现了天人合一、道法自然的中医精髓。在当今返朴归真、回归自然的潮流中,包含着传统文化和民族特色的中医孕产育儿之道,越来越受到人们的高度重视。

古代医家在孕产育儿方面有着许多精辟的论述。如《医宗金鉴·妇科心法要诀》曰:“精通必待三十娶,天癸二十始适人,皆欲阴阳完实后,育子坚壮寿偏增。孕病不分须诊乳,五月之后乳房升,何以知其母子吉,身虽有病脉和平。受孕分房宜静养,谨戒食味使脾安,调其喜怒防惊恐,慎厥起居避风寒。产室寒温要适时,严寒酷热总非宜,夏要清凉冬要暖,病者医人俱要知。”再如《婴童类萃·卷上》曰:“小儿长寿相,体态自昭然。鼻中干无涕,喉中绝没涎。头如青黛染,唇似点硃鲜。脸方花映竹,颊淀水中莲。喜引方才笑,非时手不宣。纵哭无多哭,随眠不久眠。意同波浪静,性似镜中天。此子身多吉,何忧病患缠。”这些经典的论述,至今仍值得人们借鉴。

为了充分发挥祖国传统医学的优势,帮助孕妇按照生理规律平安妊娠,顺利度过孕期生活;帮助产妇尽快恢复健康,预防和治疗产褥期的各种病症,保持身材的健美;帮助年轻的父母及时解决养育婴儿过程中遇到的各种问题,尽早尽快地防治各类常见的儿科疾病,我们组织中医专家编写了《中医经典母婴安康方略》一书。

全书分为中医孕期保健、中医产后调理、中医育婴之道、中医儿科诊疗四大部分,较为详细地介绍了孕妇、产妇和婴儿可能出现的各种生理和病理变化,同时提供了相应的中医调养方略。每个单元之后还设有“中医解析”和“医家箴言”栏目,简要介绍了中医的调养原则和古代医家的精辟论述,希望读者能够从中获得启迪。

本书是工作之余写就,可能存在某些不足和差错。恳望读者朋友们提出宝贵意见,以便以后修订。

王惟恒 黄 芳  
2009年1月



# 目录

## CONTENTS

### 中医孕期保健

|                  |    |
|------------------|----|
| 结婚的最佳年龄 .....    | 1  |
| 择偶重视优生 .....     | 3  |
| 防止出生缺陷 .....     | 5  |
| 吸烟饮酒不利优生 .....   | 7  |
| 怀孕的最佳时机 .....    | 9  |
| 怀孕时身体要健康 .....   | 12 |
| 怀孕信息早知道 .....    | 14 |
| 孕期养胎的卫生要求 .....  | 16 |
| 孕期营养关系两代人 .....  | 19 |
| 注意把好“进口”关 .....  | 22 |
| 劳逸适度护好胎 .....    | 25 |
| 心态平和调七情 .....    | 26 |
| 时刻不忘谨慎用药 .....   | 28 |
| 孕期莫忘乳房保健 .....   | 30 |
| 孕期性生活的宜忌 .....   | 32 |
| 胎教与优生 .....      | 33 |
| 高龄孕妇应注意的问题 ..... | 36 |
| 自然分娩与剖宫产 .....   | 38 |
| 为顺利分娩创造条件 .....  | 40 |
| 莫为妊娠反应烦恼 .....   | 43 |
| 妊娠剧吐的调治 .....    | 45 |
| 妊娠心烦的治疗与护理 ..... | 47 |



|                 |    |
|-----------------|----|
| 妊娠声音嘶哑的养护 ..... | 49 |
| 妊娠咳嗽的对策 .....   | 51 |
| 胎位不正要及时纠正 ..... | 53 |
| 胎动不安有良方 .....   | 55 |
| 妊娠水肿的防治 .....   | 59 |
| 先兆子痫莫大意 .....   | 61 |
| 孕妇贫血的调补 .....   | 63 |
| 孕妇痔疮防重于治 .....  | 65 |

## 中医产后调理

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 临产的“信号” .....      | 69  |
| 顺利分娩的要点 .....      | 71  |
| 产褥期的自我保健 .....     | 74  |
| “坐月子”吃得好受益终生 ..... | 77  |
| “坐月子”期间的忌口问题 ..... | 80  |
| 产后体虚的药膳调养 .....    | 82  |
| 谨慎对待产后性生活 .....    | 85  |
| 产后恶露不尽的调治 .....    | 87  |
| 防范产后血晕 .....       | 90  |
| 应对产后子宫收缩痛 .....    | 92  |
| 产后身痛早治疗 .....      | 94  |
| 产后缺乳的对策 .....      | 96  |
| 产后奶胀的调理 .....      | 99  |
| 初产妇谨防乳腺炎 .....     | 101 |
| 巧治产后大便难 .....      | 103 |
| 产后排尿异常的防治 .....    | 106 |
| 化解产后“三日闷” .....    | 108 |
| 产后泌尿系感染不可忽视 .....  | 110 |
| 产后发热是大事 .....      | 112 |
| 产妇夏季须防中暑 .....     | 114 |
| 产后脱发重在养血 .....     | 116 |
| 消除产后肥胖的烦恼 .....    | 118 |
| 防止产后子宫脱垂 .....     | 121 |





## 中医育婴之道

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 母乳喂养好处多多 .....    | 125 |
| 新妈妈请珍惜初乳 .....    | 127 |
| 及时为婴儿添加辅食 .....   | 128 |
| 婴儿辅食的制备 .....     | 130 |
| 特殊情况下的婴儿喂养 .....  | 132 |
| 断奶与断奶后的营养 .....   | 134 |
| 创造适宜的室内环境 .....   | 137 |
| 新生儿的衣着要求 .....    | 139 |
| 给新生儿洗澡 .....      | 141 |
| 用草药除胎毒的利与弊 .....  | 143 |
| 新生儿眼睛的护理 .....    | 145 |
| 婴儿乳痂与头发卫生 .....   | 147 |
| 婴儿睡眠有讲究 .....     | 148 |
| 不可忽视的婴儿肌肉锻炼 ..... | 151 |
| 常晒太阳身体壮 .....     | 154 |
| 亲子游戏有益婴儿成长 .....  | 156 |

## 中医儿科诊疗

|                  |     |
|------------------|-----|
| 防治新生儿脱水热 .....   | 159 |
| 新生儿尿布皮炎的处理 ..... | 161 |
| 新生儿黄疸的调治 .....   | 163 |
| 新生儿丹毒要及时治疗 ..... | 165 |
| “多事”的新生儿脐部 ..... | 167 |
| 早产儿与硬肿症 .....    | 169 |
| 新生儿呕吐的调护 .....   | 172 |
| 婴儿发病的“信号” .....  | 174 |
| 看婴儿指纹辨疾病 .....   | 177 |
| 婴儿感冒莫小觑 .....    | 179 |
| 婴儿发热的治疗与护理 ..... | 182 |
| 婴儿抽搐的急救与护理 ..... | 185 |
| 婴儿肺炎重在防 .....    | 187 |





|                   |     |
|-------------------|-----|
| 婴儿虚汗症的调治 .....    | 190 |
| 婴儿夏季热莫惊慌 .....    | 193 |
| 佝偻病防治贵在早 .....    | 196 |
| 尽早矫治“歪脖子” .....   | 199 |
| 呵护安抚“夜啼郎” .....   | 201 |
| 正确对待婴儿秋季腹泻 .....  | 205 |
| 婴儿便秘细分析 .....     | 207 |
| 婴儿腹痛的观察与护理 .....  | 210 |
| 脱肛的调治与护理 .....    | 212 |
| 婴儿疝气的家庭护理 .....   | 214 |
| 巧用中药治奶癣 .....     | 216 |
| 治疗水痘有良方 .....     | 218 |
| 婴儿痱子防治并重 .....    | 220 |
| 及时治疗脓疱疮 .....     | 222 |
| 婴儿盛夏防暑疖 .....     | 224 |
| 婴儿要防中耳炎 .....     | 226 |
| 讨厌的“旋耳疮” .....    | 228 |
| 婴儿流涎的内外调治法 .....  | 230 |
| 婴儿鹅口疮的防治 .....    | 232 |
| 谨防婴儿口腔单纯性疱疹 ..... | 234 |
| 治疗婴儿口疮有良方 .....   | 236 |



# 中医孕期保健



## 婚育的最佳年龄

我国南北朝时期的医学家褚澄对于优生优育有许多精辟的论说，后人将其集为《褚氏遗书》。该书记述了这样一件事：建平孝王，妃姬很多，却无子嗣。孝王又选了尚未成年的民家子女入宫，也未生子。他就问褚澄，原因何在？褚澄回答说：男女的结合，一定要选择适当的年龄。虽然男子 16 岁就精气通，女子 14 岁就月经来潮，但都未发育成熟。必定要待男女的阳精和阴血发育完备时结婚，才能顺利受孕，而且孕育之子禀赋强壮，易育易养，能健康成长。尚未成年的女子还在发育阶段，肾气尚未充实，怎么能受孕生子呢？即使受孕，也是禀赋脆弱，不易长大，甚至夭折。可见我们的祖先就已经认识到早婚是不可取的。



古人提倡晚婚，主要是认为男女双方必须发育成熟，方可生出健康后代。晋代《小品方》即指出了早婚早育的危害：“古时妇人病易治者，嫁晚，肾气立，少病，不甚有伤故也。今时嫁早，肾根未立而产，伤肾故也。是以今世少妇，有病必难治也。”中医认为，早婚或过早交合之所以有损健康，是因为“男子破阳过早，则伤精气；女子破阴过早，则伤血脉”，这种分析是有一定道理的。



我国古代中医药学关于优生优育的理论,与现代医学的优生学说不谋而合。现代医学认为:20岁的女子实际上身体并未完全发育成熟。女子的身高长到19岁左右停止,此时骨盆逐渐宽大,臀部开始增宽,为以后顺利孕育和分娩创造条件。而骨骼的钙化,一般要到23岁才能完成。因此,我国《婚姻法》规定,结婚年龄“男不得早于22岁,女不得早于20岁”。目前,世界上许多国家青年的实际结婚年龄平均在25岁以上,日本为25.5岁,美国为25岁。我国有关医学专家认为,最佳结婚年龄男方应为25~27岁,女方为23~25岁。这恰与古代医家的认识相吻合。

最佳结婚年龄与最佳生育年龄是相关联的。从优生与产科生理的角度来说,24~28岁生育最为合适。女性生育太早对自身和婴儿的健康都不利,如子宫收缩无力,胎位不正,胎儿发育不良,临产及分娩时容易发生难产、子痫、产程延长、出血量多、胎盘早期剥离等现象。有资料表明,生育过早的女性,其先天性畸形儿出生率较高,所生婴儿的死亡率也较高。另外,太年轻的女子,不能承担孕育重担,怀孕后合并症(如高血压、抽风、风湿热等)也较多。

生育的年龄段选择在24~28岁,有利于母婴健康。女性只有到了一定的年龄,才能有健康合格的卵子,才能保证受孕成功。受孕后胎儿发育正常,出生后身体强壮。

不过,婚育年龄过大也是不可取的。女性一般不要超过30岁,尤其不超过35岁。35岁以后卵巢功能开始衰退,卵子中染色体畸变增多,容易造成流产、死胎或畸胎,出生先天愚型儿的几率增大。此外,妊娠分娩中常会发生一些并发症。

## 中医

### 解析

中医认为,男女双方应在适当的年龄结婚生育,虽然男子二八(16岁)而精通,女子二七(14岁)“天癸至”而月经初潮,可以有子嗣,但这并不是最合适的生育年龄。男子三八,女子三七,肾气充实,发育才算完全成熟。所以,从生理和心理因素综合考虑,最佳结婚年龄男方应为25~27岁,女方为23~25岁;最佳的生育年龄是24~28岁。

## 医家箴言

【原文】未笄之女,天癸始至,已近男色,阴气早泄,未完而伤,未实而动,是以交而不孕,孕而不育,育而子脆不寿”。

——宋·陈自明《妇人大全良方》

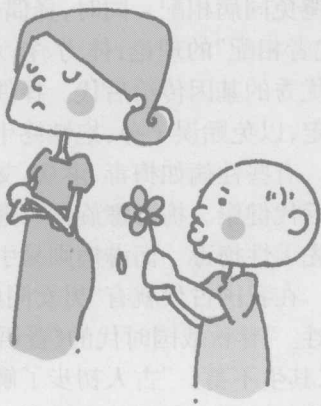
### 诠释:

“笄”是妇女束发用的簪子,古时女子到了十五岁方能插上簪子,以发型作为许嫁的象征。未笄既未成年的少女,因未发育完全,若过早婚配,阴精早泄,则不能孕育。既使生育,而且出生后的脆弱小生命也是不能健康成长的。



## 择偶重视优生

择偶对于优生具有决定性的影响。也可以说,优生在某种意义上具有“一票否决”权。这一关过不好,其他关口过得再好也无济于事;这一关过好了,其他关口差一些也可以优生。所谓优生,说到底男女的精卵结合,孕育出一个优质的新生命。



中医药文化重视优生,主要体现在对配偶的选择方面。其中较有代表性的是关于“五不女”和“五不男”的论述。

“五不女”是中国古代对女性生殖器先天发育畸形且不能生育者的称呼,最早见于明代万全《广嗣纪要择配篇》:“一曰螺,阴户外纹如螺蛳样旋入内;二曰文(纹),阴户小如箭头大,只可通,难交合,名曰石女;三曰鼓,花头绷紧似无孔;四曰角,花头尖削似角;五曰脉,或经脉未及十四岁而来,或十五六而始至,或不调,或全无。此五种无花之器不能配合太阳,焉能结仙胎也哉。”现代医学认为,“螺”尚难确定为何种畸形,“纹”指阴道狭窄,“鼓”指处女膜坚韧难破,“角”多指阴蒂肥大,“脉”指无月经或月经不调等原发性不孕症。这些病症对房事和生育确有一定影响,但有的现在已能治疗,如处女膜坚韧和某些不孕症。这些病应在婚前治愈,以免影响婚后性生活和生育。

“五不男”是中国古代对各种影响生育的男性疾病的总称。历代医家在说法上略有差异。唐代王冰在《玄珠妙语》中总结为“天、漏、犍、怯、变”。天者,阳痿不用,古云天阉是也;犍者,阳势割去,寺人是也;漏者,精寒不固,常自遗漏也;怯者,举而不坚,见敌不兴也;变者,体兼男女,俗名二形。“男有此五病,不能配合太阴,乏其后嗣也。”以现代认识水平来看,“五不男”实际上多指影响男性不育的生殖器官畸形,如单侧或双侧睾丸缺失(含隐睾)、外生殖器畸形或发育不良、真假两性人等。此外,还包括影响生育的病变如精漏等。

古人提出的择偶标准,有些虽然未必科学,但对“择偶重视优生”的道理已经认识得很清楚了。

一般说来,择偶婚配时,除了考虑经济状况、感情、喜好、习惯、外貌等诸因素之外,还要对双方的体质因素作出权衡,决定取舍。比如双方都有高血压、心脏病、高脂血症等心脑血管疾病的家族史,双方相配,其子女患心脑血管病的概率肯定会

高。按照优生学的规律,有病的一方应当选择一位无同类疾病的异性为偶,尽可能地避免同病相配。同时,择偶还应考虑双方智力、能力的差异与互补。根据优生学“优者相配”的理论,体力、智力、能力均优秀的男女相配,强强联合,父母可以将各自优秀的基因传给后代。择偶时应从各方面全面考察与衡量,不宜感情冲动,草率决定,以免贻误子孙,抱憾终生。

有些性病如梅毒、淋病、艾滋病等,不但对父母一辈健康有害,而且能够直接影响后代健康。梅毒螺旋体可通过胎盘侵入胎体,造成流产、早产、死胎,或出生后造成先天性梅毒。而淋病则易引起新生儿脓眼病,致使患儿失明。

在我国古代就有“男女同姓不结婚”的说法。周代的《曲礼》即指出:“娶妻不娶同姓。”春秋战国时代的《晋语》指出:“同姓不婚,惧不殖也。”《左传》也说:“男女同姓,其生不蕃。”古人初步了解血缘亲近者结婚,对生育存在不利的因素,这对后来的优生学具有重要的指导意义。我国现行法律规定:“直系和三代以内旁系血亲禁止结婚。”因为近亲结婚会增加隐性遗传的两个相同“病态基因”的结合机会,使生育畸形儿、低能儿、痴呆儿的几率大大增加。

为了家庭的幸福、下一代的聪明健康,为了国家的繁荣、民族的兴旺,青年朋友们万万不可近亲结婚。

## 中医

### 解析

中医重视优生,注重婚前对于配偶的选择,体现了中国古代的婚育文明。中医认为,择偶总的原则是“优者相配”。同时,要遵循四项基本原则:意趣要相投,身体要健康,近亲要拒绝,婚前要检查。只有“强强联合”,优化“种子”,才利于优生。

## 医家箴言

【原文】山无不草木,人无不生育,女子要经调,男子要精足。

——清·石寿棠《医原》

### 诠释:

自然界中植物没有不繁殖的,人类也必须通过生育来繁衍后代。生育的先决条件是男女双方都健康,女子要月经正常,男子要肾精充足。





## 防止出生缺陷

优生是关系到人口质量的大事。尤其是在控制人口数量的同时，必须提高人口的质量。避免和减少痴呆儿、严重残疾儿的诞生，防止出生缺陷给家庭和社会带来的负担，对提高人口质量，促进国家的现代化建设，保证中华民族的繁荣昌盛，具有重要的现实意义和深远的影响。



对于优生，我国历代医家早有论述。如两千多年前《列子》就提出：“有生者，有生生者，有形者，有形形者。”用现代科学知识来解释，即指亲代的形体、性格、行为甚至声音等特征，都会遗传给子孙后代。后汉《冯勤传》记载：冯勤的祖父，因自己矮小，怕孙子像他，故给儿子娶了一个又高又大的媳妇。生下的冯勤也是又高又大。这是古代遗传与优生的实例。

中医早就认识到遗传与优生的关系密切。中医认为，男女媾精，阴阳相合，故而有子。中医把父体的精子称为父精，把母体的卵子称母血。父精为阳，母血为阴，阴阳和畅，交感而为受孕。父精和母血，在健康、壮实、旺盛的情况下结合受孕，胎儿的气质才完备，禀赋才壮实。因此，种子之道，男子贵在养精，女子贵在养血。

选择对象，首先要了解对方家谱中有无遗传疾病。如有遗传疾病，婚后应避免生育。各种生物都是通过生殖来繁衍与自己相似的后代，这种亲子相似的现象叫遗传。若男女双方都不带致病基因，所生子女就健美；若其中一方带有遗传致病基因，倘正常的一方不占优势，则所生子女就有可能出现遗传病。

优生咨询就是专家询问与听取遗传病患者及其亲属的有关问题，根据患者的临床表现和家系分析等做出疾病的诊断，提出遗传病再发风险的估计，并对患者的婚姻与生育等问题提出建议和指导，指出可能的治疗和预防措施。常见遗传病发病风险的估算方法如下：

- 如果双亲是都单基因隐性遗传病同一致病基因的携带者，在他们的子女中发生遗传病的风险为  $1/4$ ，而发生携带致病基因子女的风险为  $1/2$ ，例如白化病。

- 如果母亲是X性连锁致病基因的携带者，则所生男孩中有  $1/2$  是病人，而所生女儿中有  $1/2$  为致病基因的携带者，可将疾病传给后代，例如色盲、血友病等。



● 如果双亲中有一人是显性致病基因的携带者，在他们的子女中发生同样遗传病的风险为  $1/2$ 。

产前诊断和一般的产前检查有所不同，它是在遗传咨询的基础上，根据患者的遗传病史、家系史、生育史等，对可能娩出的先天畸形及先天性代谢疾病患儿，作出比较准确的出生前诊断。这就可能在必要时中止妊娠，以防止有严重遗传病或发育缺陷的患儿出生。产前诊断是把好优生关口的又一重要环节。那么，哪些孕妇需要作产前诊断呢？①35岁以上的高龄孕妇。②有明显遗传病家庭史或近亲婚配的孕妇。③曾经生过无脑儿、开放性神经管缺损儿等畸形胎儿的孕妇。④有环境致畸因素接触史的孕妇（如在孕早期曾接触过辐射、病毒感染、药物和致畸化学制剂等）。⑤有不明原因的多次流产或死胎史的孕妇。



### 目前产前诊断常用的检查方法有：

①**羊膜腔穿刺检查**。就是在怀孕6~20周之间，用穿刺羊膜腔的方法抽取羊水进行化验，以判断有无遗传性疾病和先天畸形。

②**超声波检查**。利用B型超超声波检查可以显示胎儿的形状，便于观察胎儿有无畸形。

③**测定孕妇血液中的甲胎蛋白含量以筛查胎儿的先天畸形**。

④**胎儿镜检查**。将胎儿镜直接插入羊膜腔中观察胎儿的情况。

⑤**宫内造影**。在羊水中注入造影剂，然后透视或拍片以观察胎儿情况。

⑥**绒毛细胞检查**。可以在孕早期查出胎儿有无异常，从而减少在受孕6~20周时作羊膜穿刺的检查。

中医

解析

中医早就认识到遗传与优生的关系密切。中医认为，男女媾精，阴阳相合，故而有子。中医把父体的精子称为父精，把母体的卵子称母血。父精为阳，母血为阴，阴阳和畅，交感而为受孕。父精和母血，在健康、壮实、旺盛的情况下结合受孕，胎儿的禀赋才壮实。

### 医家箴言

【原文】世有原恶疾不娶。

——《大戴礼·本病篇》

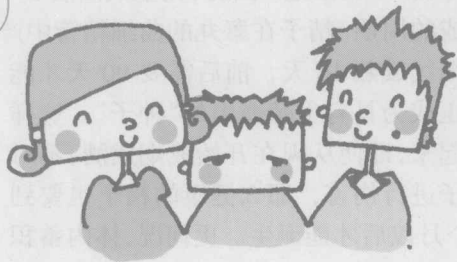
诠释：

家族中有遗传病史的女子，不宜娶之。





## 吸烟饮酒不利优生



古语说：“酒后不入室。”古代医家认为，醉酒入房会伤身损寿，视其为性事大忌。《素问·上古天真论》说：“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”中医认为，酒是刺激性很强的物质，多饮则可乱人本性，故酒后多妄为而不能自制。若酒后行房，容易导致房事过度，伤肾耗精，损神折寿。其次，酒后入房，还有可能影响后代的体质和智力。

明代名医张景岳在他所著的《景岳全书》中明确指出：“酒性淫热，非惟乱性，亦且乱精……精不充实，则胎元不固。”在他看来，酒性□悍酷烈，能助湿热，而湿热又是造成人体脏腑气血机能失调的一种为害甚大的病理因素。湿热能损伤肾精，遗毒给胎儿，导致不孕或先天畸形。故张景岳力主戒酒，多饮不如少饮，少饮不如不饮。“竹林七贤”之一的阮藉、东晋诗人陶潜、唐代诗仙李白，常以“斗酒诗百篇”为荣，但他们的后代都是低能庸俗之辈。陶渊明晚年觉察到，后裔愚钝“盖缘于杯中物贻害”，然而，却悔之晚矣。

醉酒为什么容易引起后代痴呆低能呢？这是因为短时间内大量酒精被吸收进入血液循环，对全身各系统组织都有较大的危害。人的生殖细胞（包括精子和卵子）对一些化学物质（如酒精、棉酚等）和物理因素（如过热、较强电流、超声波等）的刺激特别敏感。当受到酒精毒害的生殖细胞结合形成受精卵后，它的生长发育往往不够正常。在这种情况下出生的胎儿，大多智力低下、呆笨。

同样，吸烟也不利于优生优育。烟草中的尼古丁等有害物质，不仅对男性精子有致畸作用，降低精子质量，同时可使胎盘血管收缩，供血量减少。母体血液中一氧化碳浓度升高，会造成胎儿畸形、流产、早产，以及胎儿死亡。大量资料证实，怀孕前有吸烟史和孕期吸烟者，其胎儿畸形、胎儿死亡、流产、早产的危险性大大增加。

### 温馨提醒

我们可以有充分的理由得出结论：长期吸烟、大量酗酒是优生优育的最大障碍之一。育龄夫妇为了自己和未来孩子的健康、聪明；为了不给家庭带来烦恼，不给社会增加负担，应当在孕育孩子之前，就坚决地戒除烟酒。

如果戒烟、戒酒之后很快就生育子女,也是不利于优生的。我们先来看一看卵细胞的情况。酒精代谢物一般在饮后2~3天即可排尽,但一个卵细胞至少要在体内停留14天以上。因此,完全戒酒后3~4周方可考虑受孕。我们再来看一下精子生成的周期。精子在睾丸的曲细精管中产生,大约需要74天,生成之后还要进入附睾继续成熟16天,前后需要90天才能真正成为具有生殖能力的“种子”。这样算起来,即使从现在开始戒烟戒酒,不对精子进行伤害,那么健康的精子也要到3个月以后才能诞生。更何况,体内蓄积的烟酒毒素并不可能短期内就排出体外。所以戒烟、戒酒之后,要获得健康的、不受烟酒毒素影响的精子,至少要一年左右。换句话说,戒烟、戒酒后一年再要孩子,比较保险。



## 中医

### 解析

中医认为,酒是湿热之品,烟是火毒之物,都能伤害肾精(男性的精子和女性的卵子),而且影响胚胎发育,导致胎儿畸形、胎死腹中,流产、早产,或者生产不健康的低能儿。饮酒与吸烟是优生的大敌,故孕前及孕期夫妻双方都应戒除烟酒。

## 医家箴言

【原文】盖胎种先天之气,极宜清楚,极其充实。而酒性淫热,非惟乱性,亦且乱精。精为酒乱则湿热其半,真精其半耳。精不充实则胎元不固,故凡欲择期布种者必宜先有所慎,与其多饮不如少饮,与其少饮不如不饮,此亦胎元之一大机也。

——明·张介宾《景岳全书》

### 诠释:

胎儿是靠先天之气形成的,需要充实的真精,而酒性淫热,不单单是乱性,还会乱精(在男人为精子、在女人为卵子),精被酒乱后,就会一半为湿热之气,一半为真精。由于精不够充实,胎元不能稳固(或是不能怀孕,或是容易流产)。所以,凡是想要孩子的夫妇,应该对饮酒一事谨慎,多饮不如少饮,少饮不如不饮,这也是优生优育的一个重要条件。