

策划◎北京丰台区人口和计划生育委员会

优生优育与 中医孕产期保健

主 编：

彭 锦 张林平



中医古籍出版社

策划 北京市丰台区人口和计划生育委员会

优生优育与中医孕产期保健

主编 彭 锦 张林平

编委 吴夏秋 施 展 陈仁波

徐 蕊 孟繁颖 张 玲

齐争平

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优生优育与中医孕产期保健/彭锦编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2008. 12

ISBN 978 - 7 - 80174 - 674 - 0

I. 优… II. 彭… III. ①优生优育②妊娠病 - 中医产科学
③产褥病 - 中医产科学 IV. R169.1 R271.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 181986 号

优生优育与中医孕产期保健

彭 锦 · 张林平 主编

责任编辑 杜杰慧

封面设计 天水工作室

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 廊坊市海翔印刷有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 10.375

字 数 258 千字

版 次 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 4000 册

ISBN 978 - 7 - 80174 - 674 - 0

定 价 24.00 元

前 言

人口问题关系到民族昌盛、国家富强、家庭幸福，成为当今世界各国政府和人民广泛关注的焦点。我国是世界上人口最多的国家，因此，我国政府提出了“既要控制人口数量，又要提高人口质量”的基本国策，优生、优育是实施这一基本国策的必由之路。著名遗传学家谈家桢院士曾指出：优生优育是中华民族生存发展、走向现代化，全面振兴的伟大历史性任务。一个民族没有科学的生育，没有健康的后代，将永无希望。每一个家庭都希望生育一个健康聪明的后代。

孕前一围产期是优生优育干预的重要时期，在这段时期，由于孕产妇生理的急剧变化，加之现代生活方式和社会环境的影响，使妊娠期间流产、糖尿病、高血压病、感染性疾病等发病率增高，早产及剖宫产增加，产后并发症增多，病残儿增多。现代医学的重点是“已病”的治疗，虽然我国围产医疗体系正在逐渐完善，医疗水平不断提高，但是由于孕前及围产期女性的生理病理特点，药物干预存在着明显的局限性。因此，基于中医传统养生理论的优生保健方法，越来越受到社会的关注。

优生优育思想在我国源远流长，经历代医家的实践，逐步形成了以中医理论为基础，综合天文、地理、教育、心理、音乐、哲学、文学等多学科的中医优生思想和方法体系。为了提高人口素质，保护母婴身心健康，促进家庭美满幸福，丰台区人口和计划生育委员会在深入学习和贯彻《中共中央国务院关于全面加

强人口和计划生育工作，统筹解决人口问题的决定》基础上，组织实施了“幸福家庭系列工程”，开展了大量宣传活动，普及优生优育和预防出生缺陷的科学知识，并联合中国中医科学院临床所中医养生保健研究室的研究人员，在中医“治未病”思想的指导下，综合国内外的研究成果，编写了《优生优育与中医孕产期保健》一书。

本书针对孕前期、妊娠期及产后妇女的生理特点，从饮食、起居、心理等角度，对优生优育的知识和保健方法进行系统介绍，阐述简明扼要，理论联系实际，具有较强的指导性和实用性，适用于广大育龄夫妇，是一本用以指导优生优育的保健参考指南。

北京市丰台区人口和计划生育委员会

2008 年 10 月

目 录

第一章 孕前期家庭保健指南	(1)
一、选择恰当的婚育年龄	(1)
二、选择合适的配偶	(4)
三、重视婚前检查	(6)
四、掌握正确的生殖生理常识	(8)
五、调理月经与优生助孕	(15)
六、择时受孕	(39)
七、怀孕前体质的调养	(41)
八、孕前营养储备	(56)
九、孕前日常起居及环境调养	(73)
十、孕前的精神调养	(93)
十一、怎么判断是否怀孕?	(96)
第二章 孕期家庭保健指南	(98)
一、孕期女性及胎儿的生理特点	(98)
二、孕期膳食保健	(104)
三、孕期精神保健	(129)
四、孕期起居保健	(134)
五、孕期运动保健	(145)
六、孕期性保健	(153)
七、胎教知识	(155)

八、孕期用药安全须知	(163)
九、了解分娩常识做好分娩准备	(166)
第三章 孕期常见不适情况及妊娠病的调养	(170)
一、正确对待初孕反应	(170)
二、怀孕初期感冒不可忽视	(176)
三、孕期便秘的防治	(180)
四、妊娠腹痛的预防和调养	(187)
五、先兆流产的预防和调养	(190)
六、妊娠小便不通的预防和调养	(193)
七、妊娠心烦的预防和调养	(194)
八、妊娠水肿的预防和调养	(196)
九、妊娠贫血的预防和调养	(199)
十、妊娠咳嗽的调养	(203)
十一、妊娠下肢抽筋的预防和调养	(204)
十二、妊娠腰背疼痛的预防和调养	(207)
十三、妊娠高血压综合征的预防和调养	(209)
十四、妊娠合并心脏病的调养	(211)
十五、妊娠合并慢性肾炎的调养	(213)
十六、妊娠合并肾盂肾炎的调养	(217)
十七、妊娠合并黄疸的调养	(219)
十八、妊娠合并糖尿病的调养	(223)
十九、妊娠合并甲状腺功能亢进的调养	(225)
第四章 产褥期家庭保健指南	(229)
一、女性产褥期生理特点	(230)
二、产后饮食保健	(237)

三、产后居住环境	(251)
四、产后劳逸结合	(252)
五、产后形体健美	(253)
六、产后卫生保健	(258)
七、产后乳房保健	(259)
八、产后性生活保健	(261)
九、产后心理保健	(263)
十、产褥期中医保健原则	(266)
十一、几个热点问题的认识	(269)
第五章 产后病预防及调养	(276)
一、产后恶露不绝的调养	(276)
二、产后缺乳的调养	(280)
三、哺乳期乳腺炎的调养	(286)
四、产后血晕的调养	(292)
五、产后痉证的调养	(294)
六、产后腹痛的调养	(294)
七、产后大便秘结的调养	(297)
八、产后小便不通的调养	(301)
九、产后发热的调养	(305)
十、产后自汗、盗汗的调养	(308)
十一、产后腰痛或足跟痛的调养	(311)
十二、产后身痛的调养	(313)
十三、产后脱发的调养	(315)
十四、产后抑郁的调养	(317)

第一章 孕前期家庭保健指南

一、选择恰当的婚育年龄

《中华人民共和国婚姻法》规定：结婚年龄，男不得早于二十二周岁，女不得早于二十周岁。这是从男女两性正常生理发育和保证后代健康角度提出的。中医认为适时婚嫁，有利于子嗣的孕育。人的生殖功能正常与否，与肾气及肾的功能密切相关，而肾气的充盛和衰减是随着年龄而不断变化的。

成书于两千多年前的《黄帝内经》是中医史上的经典力作，在这部著作里面，对女性和男性各年龄段肾气的盛衰变化进行了描述。它指出：“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕……”。“丈夫八岁肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泄，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁……”。意思是说，女子到了七岁，肾气开始充盛，到十四五岁左右，月经按时而行，虽然已具备生育能力，但只有到二十一岁以后，肾气才能充盛使身体发育到最强盛阶段。同样，男性也是如此，在男子十六岁时，生殖机能已开始发育，虽已具备生育能力，但阴阳尚未完实，不是受孕的最佳年龄。由此可见，中医学认为，在 20~35 岁这个年龄段，是人生肾气最旺盛的时期，此时也是生育的最佳时期。

（一）早婚早育既有损自身健康，也不利于优生

对于过早婚育的危害，明代著名医家万全在《养生四要》中，从优生学和养生防病学角度进行了论证，指出未成年男女婚配不仅影响自身发育成长，且易早衰夭折。中医学认为，人体的健康有赖于精气血等物质的充盈，而过早婚育会严重耗损人体的精气血，如果这些物质缺乏，就会导致很多疾病的发生。

近代学者梁启超也坚决反对早婚，他在《早婚议》中举出五大害处：害于养生，害于传种，害于养蒙，害于修学，害于国计。《褚氏遗书》记载：建平孝王，妃姬很多，却无儿女，孝王又选了未成年的民家子女入宫，也未生子。于是就问褚澄原因何在？褚澄解释说，男女必须在合适的年龄行房事才能怀孕生子，因为只有到了一定年龄，人的阴阳气血才能充盛，交合之后才能怀孕，孕后才能生子，生的孩子才能强壮健康长寿。宋代妇科专家陈自明倡导晚婚晚育，认为“男虽十六而精通，必三十而娶。女虽十四而天癸，必二十而嫁”。

（二）晚婚晚育也非越晚越好

但是否晚婚晚育越晚越好呢？对这个问题想必大家都会给予否定的回答。有句俗语说的好，“男大当婚，女大当嫁”，就是说男女到了适当年龄就应该结婚生育。

事实也确实是这样，我们仍然引用《黄帝内经》的理论来阐述其原因。《黄帝内经》说：“女子五七阳明脉衰、发始堕”，“丈夫五八肾气衰，发堕齿槁”，“年四十而阴气自半也，起居衰矣。”说明女性过三十五岁，男性过四十岁，机体已有衰老的体征，出现“发堕”、“齿槁”，就是头发开始脱落，牙齿也开始松动掉落了，在这种情况下若再生儿育女，后代就难免出现先天不足、体弱、多病、寿短这些问题。所以，古代医家提出了“精

通必待三十娶，天癸二十始适人。皆欲阴道完实后，育子坚壮寿偏增”的理论。因此，我们说提倡晚婚晚育并非是越晚越好，而是应选择有利于优生的合适年龄。

当今社会生活压力逐渐增大，求学、工作、事业等沉重的负担压在每一位求上进的女性身上，很多人选择不结婚或者很晚才结婚，有些即使结了婚也要很多年后才想要孩子，导致现在高龄生育的女性越来越多。对于这样的女性，要特别谨慎。

据统计，高龄孕妇中，所生育的孩子先天性痴呆、某些先天性畸形等疾病的发病率显著增高。据国外临床资料统计显示，35岁以下的孕妇中，出生缺陷率大约在1/800以下；35~39岁的孕妇中，出生缺陷率就上升为1/250；40~44岁的孕妇中可达1/100，而45岁以上的孕妇中出生缺陷率可高达至1/50，可见随着年龄的增长，出生缺陷率也在迅速的增长，45岁以上孕妇孩子的出生缺陷率竟是35岁以下的16倍，如此显著的差距不能不引起我们的高度重视。

因此35岁以上的妇女在准备生育时，一定要做好怀孕前的准备工作，进行身体的系统检查，如发现不适合怀孕的健康问题，比如内分泌紊乱、雌激素水平下降等等，应首先进行治疗，然后再选择受孕。如果受孕，在怀孕后应定期到医院接受胎儿产前检查，一旦发现胎儿存在异常，应立即进行选择性的流产，这对于实现优生优育具有重要意义。

（三）男女最佳生育年龄

1. **男性最佳年龄：**现代普遍认为男性在30~35岁时生育的孩子是最聪明的。法国遗传学家摩里士的研究成果表明，在这个年龄段的男人生育的后代是最优秀的，因为男性精子素质在30岁时达到高峰，而且能保持5年的高质量。国外学者做过这样的研究：搜集二千多名世界各国的天才人物（其中有科学家、哲

学家、艺术家、诗人、学者等) 出生时父母的年龄数, 得出的结论是, 当父亲的年龄在 30 岁以上, 母亲的年龄在 20 岁以上时, 生下的孩子最容易成才。因为孩子智力的遗传大多来自父亲, 而 30 岁左右的父亲正是智力成熟的时期。

2. **女性最佳年龄:** 专家认为, 女性的最佳受孕年龄为 24 - 30 岁。此时女性的身体已经发育成熟, 卵子的质量也高, 受孕后胎儿发育好, 早产、痴呆、畸形婴儿的发生率也低。从另一角度看, 这个年龄段的女性精力也比较充沛, 生活、工作经验丰富, 有利于抚养下一代。如果女性年龄过小就怀孕, 胎儿和母体都需要营养来促进自身的发育, 必然会导致营养的相对不足, 不仅不利于胎儿的成长, 也不利于母体的健康, 正如“未实之粒不可为种, 未足之蚕不可为茧。”

二、选择合适的配偶

孩子是夫妻爱情的结晶, 生育是男女双方共同的事情, 那么只有夫妻双方具备了良好的身体素质, 才有可能达到优生的目的。中医认为, 男女双方阴阳的相合, 才能受孕有子。父精为阳, 母血为阴, 阴阳交感而受孕。只有当父精和母血在健康、壮实、旺盛的情况下结合受孕, 所孕胎儿的气质才完备, 禀赋才壮实。禀赋气质的壮实完备与否, 首先在于父精与母血的盛衰。因此, 中医认为, 种子之道, 男子贵在养精, 女子贵在养血, 中医学从优生优育的角度, 曾提出“五不女”、“五不男”, 就是指患有五种类型生理缺陷的男人和女人不能结婚生育。结合现代遗传学和优生学的研究成果, 在选择配偶方面应注意以下几方面的问题:

(一) 避免近亲结婚

1. **怎么算近亲:**《婚姻法》规定: 直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。就是说直系和三代以内的旁系都算近亲。“近

亲”血缘关系一般分为四等：一等指父女、母子之间的关系；二等指祖孙或同胞之间的关系；三等指叔舅或与侄女、侄甥之间的关系；四等指堂表兄弟姐妹之间的关系。

2. 近亲结婚对后代的危害：我国民间一些地方在择偶时曾有“亲上加亲”的说法，亲上加亲主要是姑表、姨表兄妹或姐弟结婚，那么亲上加亲是真的亲吗？达尔文的家庭悲剧也许会给我们很多启示。我们都知道大生物学家达尔文对我们人类的贡献，但却由于近亲结婚而酿成了自己的家庭悲剧。达尔文与表姐青梅竹马，深深相爱，两人真挚的感情让达尔文不顾朋友的劝说而与表姐结婚，婚后夫妻生活十分和谐、幸福，但是悲剧却在后来发生了，当他们开始生儿育女时，近亲结婚造成后代遗传病的阴影笼罩着他们。他们一共生了 10 个孩子，其中有 3 个夭折，有 3 个孩子长大后没有留下后代，其余四个都患有不同程度的精神病。这是达尔文一生最遗憾也是最伤心的事，也给我们留下了血的教训。

我国古代对近亲结婚的危害已有认识，早在《左传》中就有“男女同姓，其生不蕃”的论述。考虑到近亲结婚出生的子女多智能低下，痴呆或患遗传性疾病等因素，影响后代健康和家族昌盛，在宋代甚至在法律上规定：“姑舅及两姨子女不得为婚”。

现代遗传学的研究结果也揭示，近亲结婚对所生育后代的严重危害。从遗传学角度看，人体细胞有 23 对染色体，共约有 6 万个基因，其中有一些属于致病基因。致病基因分为显性和隐性，由隐性致病基因引起的遗传病称隐性遗传病，有一千多种。在一般情况下，血缘越远的男女相结合，就越不容易造成同一种隐性致病基因相遇，因此后代患隐性遗传疾病的机会就小；相反如果是近亲男女相结合，就有很大的可能携带同样的隐性致病基因，从而容易导致后代出现隐性遗传病。因此，禁止近亲结婚，

就能大大降低某些遗传病的发病率。

（二）一些疾病和生理缺陷者不宜婚配

哪些疾病不宜结婚生子？从夫妇双方的健康及子女健康的角度出发，患下列疾病的人要慎重考虑结婚生育的问题：

（1）可严重危害配偶的疾病，如麻风病未治愈就不能结婚；

（2）对配偶没有严重危害，但结婚后可能使对方染上疾病，或怀孕后对自身和胎儿都不利的疾病。如急性传染病，血液病，严重的心、肝、肾等重要脏器疾病；

（3）艾滋病。患有艾滋病的母亲虽然不影响怀孕，艾滋病也不会因为妊娠而发展，但艾滋病病毒会感染羊水和胎儿血液，有40%以上的机会传染给胎儿；

（4）生殖器官发育异常，婚后会影响性生活的病人。如隐睾、小睾丸、尿道下裂、先天性无阴道、处女膜闭锁、严重的性功能障碍、两性畸形等，未治好前不宜结婚；

（5）不危害配偶，但患有可能导致生出有严重缺陷后代的疾病者，即使结了婚也不宜生育。例如：夫妇一方染色体有异常、遗传性智力缺陷、遗传性精神病、遗传性身体疾患、遗传畸形等。

三、重视婚前检查

（一）为什么要做婚前检查

婚前检查是预防出生缺陷的重要环节，宋朝著名妇产科专家陈自明在《妇人大全良方》卷九《求嗣门》引陈无择“求子论”曰：“凡欲求子，当先察夫妇有无劳伤损害之属，依方调治，使内外和平，则妇人乐有子矣。”什么意思呢？就是说凡是想要怀孕生子，应当首先检查夫妻双方有没有疾病，如果有就应

当先调理治疗，治疗好了再考虑要孩子的问题。由此可以看出，我国古人就已认识到了婚前检查的重要性。

进行婚前检查，这是对新婚夫妇的健康负责，也是为其后代优生提供保障的一种方法。当前，一些新婚夫妇出于各种原因，不愿意进行婚前检查，这样做是不可取的。很多疾病，可能自身并没什么感觉，只有通过专业化检查才能发现。如通过婚前检查，能发现不适宜结婚的疾病及有碍优生的疾病。如果检查发现患有传染性疾病，应当先进行治疗，待其治愈后再结婚，否则会危及胎儿。例如肝炎病毒，它通过胎盘传染胎儿，或在分娩时通过产妇感染婴儿，胎儿一旦感染后，可发生先天性畸形，或迁延不愈发展为慢性肝炎，因此，肝炎患者如果希望生育，应到医院治疗或接受医生的咨询和指导。如果检查发现患有生殖器疾病，如先天性无阴道，就需要进行手术治疗。

现行的《婚姻登记管理条例》取消了强制性婚前医学检查，导致各地的婚前医学检查率急剧下降，由此造成的后果正逐步显现，既不利于优生优育工作的开展，也不利于出生人口素质的提高。随着健康知识的普及和生活水平的提高，当前妇幼保健工作所面临的新课题，就是要满足在计划生育前提下，社会、家庭对优生优育服务日益增加的需求。其中一项重要任务就是通过健康宣教等工作，提高人们对于婚前检查重要性的认识，使人们意识到，婚前健康体检是优生的保障。

男女青年应在结婚之前，进行一次客观的、全面的、科学的检查，以彻底地了解男女双方的健康状况，如若发现不适合怀孕的疾病，要与医生做一次详细咨询，包括采取什么样的治疗措施、结婚后该注意什么、受孕后应怎样、如何在这种情况下尽量提高后代的健康质量等等，这对于保证后代的健康，维护家庭的幸福，具有重要意义。同时，婚前查体是一次性知识和生育知识普及、宣传的机会，可以了解到计划生育、避孕、优生等方面的

知识，有利于婚后夫妻和谐的性生活和优生优育。

（二）婚前检查包括那些内容

婚检内容主要包括男女双方疾病史和家族史，以及系统的体格检查。

1. **家族史**：对三代以内直系、旁系亲属的健康状况进行询问，是否患有遗传病、精神病和传染病史等等。

2. **血缘关系**：了解是否为近亲结婚，婚姻法中规定近亲不能结婚。

3. **身体状况**：患有心、肝、肺、肾病或处于高血压急性期的患者，待病情痊愈后方可生育；糖尿病患者宜在血糖控制较好情况下再生育；患有先天愚型、严重精神病、麻风病、梅毒和红斑狼疮者禁止结婚生育。对这些要做全面系统的检查，了解是否存在异常。

4. **生殖器官**：判定是否有严重的生殖器官畸形和异常。患有无法矫正的生殖器畸形的人，不宜结婚生育。

5. **化验检查**：化验项目比较多，男女双方主要查血、尿常规和肝功（转氨酶、乙肝表面抗原），B超、X光检查等，女方还要检查白带。必要时检查染色体、精液等。

四、掌握正确的生殖生理常识

天地氤氲，万物化醇，男女构精，万物化生，此造化自然之理也。新生命的诞生，必须要由男女双方交合来完成。中医学房室术历史悠久，历代医家学者都有论述，它是健康的性医学，它反映了儒家、道家、医家从两性角度对社会道德、养生保健与民族繁衍的基本观点，其核心思想就是“养生保健，种子优生”。

(一) 了解生殖解剖及生理常识

1. 女性生殖器官

女性生殖器官分为内生殖器官和外生殖器官两部分。

外生殖器官包括：阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺和处女膜。

阴阜：位于女性前腹壁的最低部位，为一隆起的脂肪垫，有肥厚的皮下脂肪，上面长有阴毛。

大阴唇：靠近两股内侧，是一对纵长隆起的皮肤皱襞，前段与阴阜相连，后段逐渐变薄与会阴相连，大阴唇的外侧有阴毛。

小阴唇：位于大阴唇内侧，是一对狭长的皮肤皱襞，表面红润，无阴毛，富有弹性。其内含有较多的神经末梢，较为敏感，其内表面是性敏感区。兴奋时，小阴唇充血、水肿，可增大2~3倍。

阴蒂：阴蒂位于小阴唇上方，如豆状，由两个能勃起的海绵体构成，外面有纤维组织包绕。阴蒂是最强烈的性快感器官，性冲动时可以勃起，因为阴蒂上面分布着丰富的血管和神经末梢。

阴道前庭：它是两阴唇之间构成的菱形区域。内有两个口，上面有一个小口是尿道外口，是排尿的通道；下方较大的开口是阴道口。性刺激时可分泌黏液，以保持阴道滑润，有利于性交。

前庭大腺：位于两侧大阴唇后方阴道下端（阴道口两侧黏膜深部）深层的腺体，左右各一，腺体大小似黄豆粒，表面有球海绵肌覆盖。前庭大腺腺管细长，约为1~2厘米，管径很小，一般仅能插入细小的探针。其分泌物经排泄管开口于阴道前庭（小阴唇与处女膜交界的沟内，相当于小阴唇中1/3与后1/3交界处），可润滑阴道。

处女膜：是一层薄膜，形状因人而异，位于阴道口附近，中间有一小口。