

妈妈宝宝系列

吃好喝好休息好

如何

RuHeZuo
YueZi

坐月子



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

庄寿美 章惠如 章敏如◎著

活生醫家
43. 特製產後藥

莊淑旂養胎秘方

外孫女

功成驗試

健康則原

營養食譜

孕婦不虛胖
胎兒好強壯

HAPPY 孕婦馬殺雞

身心都

時報國中38

中華民國八十八年四月十一日

坐月子十大守則



序一

让孕妇在产后更美丽、健康

女人一生中有三次改变体质的机会，而生育即是其中之一。

我是女人，也是母亲、外婆，长年从事推广“防癌宇宙操”，极为重视生育和癌症的关系，在此，我慎重地告诉各位读者，产后的母亲务必要好好地坐月子，因为正确的坐月子，能使产后的母亲更美丽、健康，而且患了癌症的女人，在生了孩子之后，能防止癌症的再发，甚至和癌症脱离关系，可以说好处多多。

我在婚后一年多产下双胞胎女儿——惠如、敏如时，正值盛夏7月炎热天，坐月子可以说是吃尽了苦头。如果当时没有我的母亲庄淑旗博士的指导，此刻的我恐怕没有旺盛的精力、强健的身体陪伴母亲从事“防癌宇宙操”的推广活动和“中国式自我健康管理”的讲演。

往往年轻的父母不甚了解坐月子的意义及好处，我也不例外，对坐月子根本没有正确的观念和认知，完全是由母亲庄淑旗博士强迫来执行。如今我非常地



2 如何坐月子

感激她，而且常年不断向母亲学习，现在我和我的双胞胎女儿一起将这份成果出版成这本书——《如何坐月子》。目的就是将庄淑旗博士精心设计的坐月子方法发扬光大，让所有的女性朋友分享这份智慧——中国式坐月子的方法，把握住改善体质的好时机，越生越美丽、越生越健康。

我记得母亲庄淑旗博士告诉我，在她 18 岁生我大姐的时候，祖母在她尚未生产前就已经在家里养火鸡了，准备在她坐月子时吃。在母亲阵痛才开始，祖母已在炉上热了早熬好的生化汤。生化汤是给产后妇人填腹使用，这份用全酒熬出的生化汤，可以协助产妇将体内的脏东西全部排出，并使全身已松弛的筋骨迅速恢复。大姐刚一出生，祖母就已经端出生化汤要母亲喝下，在那之前母亲从来没喝过一口酒，可是拗不过祖父祖母的要求，只得一口一口地喝下整碗生化汤，而醉得不醒人事。再加上当时是十分酷热的 7 月天，母亲那时是汗流浹背，但祖母不准母亲用湿毛巾擦脸，更不准吹电风扇，说如果不听话以后会有头痛、头风等后遗症。作中医的祖父以前也对母亲说：

“产妇只要喝下一滴水，以后就会变成大肚的女人。”所以这种代代相传的中国式坐月子的方法是需要严格地执行，如此我们女性同胞才会有健康美好的人生。



有母亲的宝贵传述，自己切身的经验，在这里奉劝年轻的产妇千万不要暗地里将家人辛苦熬煮的生化汤或麻油鸡等宝贝偷偷倒掉，因为倒掉的不仅是家人的爱心，也倒掉了自己的健康和美丽。如果没有勇气一口气吃喝下去，可以一口接着一口分多次饮食，做好心理准备，就不会排斥这些食物了。

在这本书里面，我们要传递正确的坐月子的知识，而且这些知识都经过我的母亲庄淑旗博士、我、我的双胞胎女儿及无数亲朋好友的亲身体验，绝不是道听途说，随便抄自某一本书，所以各位女性读者可以放心按书执行。安心坐月子，幸福与健康将会伴你一生。

曾经有一位女性读者问我：“我在生老大坐月子的時候，因为要赶着做生意，所以月子没‘坐’好，不知道还有没有机会补救呢？”我的答案是有机遇的，只要把握每次产后的契机，就会恢复健康与美丽。而且一般认为生产次数越多，越容易衰老，这个观念是不对的。依照我们多年的经验，只要你抓住产后坐月子的机会，健康就会伴随而来。

好的书会让读者受用无穷，我们希望读者在阅读这本书时，信守坐月子的方法，利用正确的食补和适当的休息，使自己的身体得到一个完全健康的机会。生儿育女是人生的大事情，惟有将自己调养得容光焕发，身心



4 如何坐月子

健康,才能拥有美好的人生。同时家中才会阳光普照、幸福美满,所以坐月子是多么重要!在此仅提供我们连同“祖母”在内的祖孙四代及多位亲朋好友“坐月子”的切身经验,给诸位产妇作参考,希望除了拥有美好的人生外,还能拥有一个健康幸福的家庭。

庄寿美



序二

利用生育机会来改变自己

在女人的一生中，有三次机会改变体质，一是初潮期、二是生育期、三是闭经期。特别是生育期，它是最能够改变女人的体质的最大机会。祖母庄淑旗博士常说，生育是扬弃旧的废物，生产新的物质。在怀孕十个月的时候，储于母体内的东西，会在生育时随着胎儿一起排出，所以在体内发生重新创造的作用，也就是说，母体内已产生大规模的新陈代谢，婴儿会给母体带来新的青春和体力，甚至能治疗母体怀孕前的疾病。

而生育的调养更是不容忽视，倘若调养不足，将来极易发生包括癌症等慢性疾病。

我们都有怀孕的经验，也有坐月子的实战经历，而我们坐月子的方式完全遵照祖母庄淑旗博士的指示，至今受益无穷。所以我们希望以切身的感受与心得借由这本书传授给所有的女性朋友，让大家拥有健康与美丽。

女人生育后，腹部的肌肉会松弛，容易导致内脏下垂，这时候抵抗力也比较弱，因此疲劳不易消除。

在排便的时候，不要只以肛门单独用力，应该握紧拳头，让全腹部都用力气，待便至肛门才打开肛门令便



6 如何坐月子

排出。完毕后,可以用湿茶叶或酒精局部擦拭,这是因为要预防痔疮的缘故。

产后 30 天不能用凉水洗头发。倘若用凉水洗头发,日后极易发生头痛、头风等。

以上一些禁忌的行为外,祖母庄淑旗博士特别嘱咐产后所需调养食物的各种菜式,例如要吃老姜、胡麻油炒猪肝、黑糖糯米、麻油鸡酒等,但也有要注意的地方,例如产后 1 个月,尽量避免水分多而冷的食物;除了水之外,如盐、酱油等含盐的调味料,也是被禁止食用的,而酸梅、柠檬、醋等酸味食物更是不能吃。

我们坐完月子,确实胖了不少,但不必害怕,我们很快也恢复正常,只要坐月子方法正确,要想再恢复往日的体型是不难的一件事。而且健康情况十分理想。在这里,要感谢祖母和母亲细心的照顾,留给我们宝贵的经验、养生的智慧以及健康的身体。

我们虽然接受的是西方式的教育,但从未排斥中国式的坐月子方法,这些都是前辈们经历万生万代最佳的健康知识,如今我们亲身体验,从中获得强身保健的好处。希望全天下的女性朋友,都能好好地学习与实际的享用,相信健康、美丽与长寿都是很容易获得的。

于此,我们呼吁女性朋友,结婚以前应有充分的准备,首先要了解双方家族的情况,如每个人的生活方式,饮食的倾向等。再就是饮食生活的细节,根据不同的体



型，掌握哪些东西能吃与不能吃，充分养好健康的身体。帮助大家拥有一个幸福的婚姻生活，奉劝各位早晨醒来，量完基础体温后，在基础体温表的备注栏要记下自己的身体状况，如此便可把握自己的身心状态，以便作更进一步的了解。双亲的健康和精神状态都会影响到胎儿，所以受孕的时机相当重要，在身心健康和谐的情况下，才能孕育出一个健康活泼的孩子。

在珍惜坐月子的传统习俗中，正确实行产妇的保养方法，除了拥有容光焕发、光泽、富有弹性的皮肤外，更能保有健康的财富，这正是祖母庄淑旗博士和母亲庄寿美女士时时教导我们的地方。这本书是我们家族行之有效的祖传秘方。今天，我们愿意披露出来，无非是希望将之发扬光大，永远留传，盼望大家能够感受到我们的热诚与真心。

这一次，我们在祖母庄淑旗博士的指导下，与母亲一起出版这本书，除了兴奋之外，也是一份荣幸，我们也期望不停的创作，将更多从祖母与母亲那里学习来的，还有无数亲朋好友亲身体验出来的宝贵保健知识，继续不断地整理出来，与大家分享。

章惠如 章敏如



8 如何坐月子

序三

中医师张顺晶之序文

中国现存最早的妇科方药资料，出自医圣张仲景的伤寒杂病论——妇人产后病脉证并治篇，张仲景在篇中提及，新产妇人有三病：一者病痉，二者病郁冒，三者大便难；这三种病，第一是产后月内风，第二是产后血晕，第三是肠液枯燥所致的便秘。

考其所以致病之故，莫不由于新产妇人血虚，津液枯燥所致，所以如何在产后调气补血，使产妇及早恢复健康，就成为历代以来，中国产妇坐月子期间非常重视的一个课题。

这本《如何坐月子》，有许多庄淑旗博士谆谆告诫产妇的，比如：

产后及早喝生化汤，可以协助产妇将体内的脏东西全部排出；

产妇最好能亲自哺育婴儿母乳，若奶量不足的，可以吃花生猪脚，可以增加奶量；

限于条件，无法亲自哺育婴儿母乳的产妇，勿施打退奶针，可用麦芽煮汁退奶；

产后子宫内有瘀血不消，以致经常腹痛者，当服用



以山楂为主药的血母痛液；

这些都是传统医学里常用，而行之有效的办法。

当然，也有许多庄淑旗博士得自数代家传，有独特功效的坐月子的方法，坦白说，有很多连中医师也未必明了，比如：“产妇只要喝下一滴水，以后就会成为大肚皮的女人。”坐月子期间，只能食用以米酒煮成的水……，均系一般坊间所不完全了解的。

实践可以检验真理，本书所举的数个依庄博士主张的方法做月子的实例，可以知道有办法让产妇在产后比怀孕前更加健康、苗条；对于许多怕生产使身材走样，或是犹豫健康不佳而致不敢怀孕的女性，应该是莫大的福音。

今逢本书增订改版，特缀数语，是为序。

主治医师 张顺晶

序四

西医师郑福山之序文

坐月子是中国民间特有的传统习俗，有许多口耳相传的禁忌，至今仍未能以科学方式予以证明，但目前相当多的“现代妇女”仍抱着宁信其有的态度，在可以接受的范围下，消极的遵守或是接受长辈们“爱心与善意”的安排！

以现代医学的观点来看，坐月子的目的，是指生产后，借充分的休息，以恢复怀胎及生产过程中所消耗的大量体能，并用均衡的饮食，以补充怀孕、生产及哺乳所需的营养。中医的观念则是希望借此“调节”体质，以达到产妇更健康的目的。

庄淑旗博士以中医学理论为基础，推出一套《如何坐月子》。其孙女章惠如、章敏如与许多产妇遵守其法，有亲身美好的经验与结果是件可喜并值得重视之事。

广和国际有限公司特别成立坐月子料理外送单元，以完全传承庄淑旗博士坐月子方法，提供坐月子料理外送服务及免费的产前养胎与产后坐月子的健康咨询，使产妇很轻松方便地在家即能坐好月子。

希望由于“广和国际有限公司”的热心服务，使这个



优良的传统习俗，很快地传扬开来，对广大的产妇健康有所帮助！

郑福山



目 录

《联合报》及《中国时报》刊登坐月子及养胎资讯

序一：让孕妇在产后更美丽、健康 1

序二：利用生育机会来改变自己 5

序三：中医师张顺晶之序文 8

序四：西医师郑福山之序文 10

成功的坐月子法改善我的体质(陈月容) 1

疲劳容易未老先衰(许文雅) 4

我怀孕了(刘碧玲) 6

流产也要坐月子(吴美玲) 8

我生了三胞胎(章敏如) 11

跟产后肥胖症说拜拜(章惠如) 15

第1章 怀孕前做好充分的准备

夫妻性生活的法则 25

婚后养生法 26



2 如何坐月子

第2章 坐月子是女性一生中 增进健康的最好时机

剖腹产——最关心的几件事	34
小产——比自然生产更需要照顾	35

第3章 正确坐月子的方法——生活篇

一定要充分休养 30~40 天	39
卧床两周	39
勤绑腹带防止内脏下垂并调整体型	40
腹带的绑法	41
洗澡方式——以温酒水擦澡	43
严禁洗头	44
清洁的方法	45
不可抱小孩	45
不可替小孩洗澡	46
要有舒适的环境	46
不可吹风	47
不可提重物、爬楼梯	47
眼部的保养	48
禁看电视及书报	48
眼部按摩	49



眼部按摩法	49
关于母乳	51
喂奶方式	52

第4章 正确坐月子的方法——饮食篇

饮食要诀	57
坐月子料理食谱	60

第5章 月子没坐好会如何?

吃稀饭易使内脏下垂	101
洗脸、洗头用冷水会头痛	102
流眼泪易提早使眼睛老化	102
一滴水会后悔莫及	103
产后6周不能有性生活	103
严禁酸梅、盐、醋	103
安静最重要	104

附录

内脏下垂体型体质改善法	105
鼻子过敏、扁桃炎、气喘等上呼吸器官弱者之对策	107



4 如何坐月子

感冒及过敏性鼻炎之预防法·····	109
今天疲劳今天消除(肩胛骨按摩)·····	112
米酒姜汁浸足法·····	114
消除便秘方·····	115
腹内大扫除·····	116