

中医优生学

主 编

周乐年 姜卫周

编 者

杨爱菊 孙保勋 门华秀

周乐年 姜卫周 韩 奕

薛立功



科学技术文献出版社

目 录

前言	1
一、编写冲动的产生	1
二、中医优生优育的范围和特点	2
三、编写方式	4
第一章 中医优生学发展简史	5
第二章 婚前篇	15
一、肾主生殖	15
二、晚婚晚育	16
三、婚前体检	19
四、近亲不婚	22
五、戒除烟酒	25
(一) 戒烟	25
(二) 戒酒	26
第三章 优孕篇	28
一、养精蓄锐	28
(一) 寡欲	28
(二) 节劳	30
(三) 节怒	31
(四) 戒酒	31
(五) 慎食	31
二、调畅情志	32
三、季节、气候、环境	35

(一) 季节	35
(二) 气候	36
(三) 环境	38
四、把握时机	39
(一) 姻蕴之时	39
(二) 情欲高潮	39
(三) 夜半交合	41
五、病期忌孕	42
第四章 胎前篇	44
一、节制性欲	45
二、调养精神	46
(一) 陶冶情操	46
(二) 调理情志	47
(三) 摒除杂念	48
(四) 注重胎教	48
三、调摄饮食	50
(一) 忌偏食	50
(二) 忌不洁	52
(三) 忌生冷	52
(四) 忌肥甘	52
(五) 忌辛辣	53
(六) 忌过饥过饱	54
(七) 其它禁忌	54
四、起居劳逸	55
(一) 劳逸适度	55
(二) 室外活动	56
(三) 服饰适体	57

(四) 讲究卫生	57
五、气候环境	58
(一) 适应四时, 调节寒温	59
(二) 适应环境, 改善环境	59
六、逐月养胎	60
七、疾病调治	62
第五章 优产篇	67
一、产前检查	67
二、预产期推算	68
三、产前准备	69
四、临产须知	70
五、难产预防	72
(一) 勿过安逸	72
(二) 奉养适宜	72
(三) 节制性欲	73
(四) 调畅情志	73
(五) 强志祛怯	73
(六) 切勿仓惶	74
(七) 勿令虚乏	74
六、分娩先兆	74
七、临产八字诀	75
八、正产	77
九、婴儿降生	78
(一) 初生断脐	79
(二) 初生祛毒	81
(三) 初生洗浴	82
(四) 初生用药	84

(五) 新法接生	84
十、新生儿保健	84
(一) 新生儿生理特征	85
(二) 正常新生儿的特殊现象	85
(三) 新生儿护理	88
第六章 优生篇	90
一、小儿生理病理特点	90
(一) 生理特点	90
(二) 病理特点	91
二、生长发育	93
三、生活养育	96
(一) 合理喂养	96
(二) 衣着	103
(三) 居住	106
四、卫生保健	107
(一) 清洁卫生	107
(二) 精神睡眠	109
(三) 体格锻炼	110
(四) 保护视力	112
(五) 保护牙齿	113
(六) 健康检查与预防接种	113
五、婴童教育	115
第七章 妊娠病的中医治疗	124
一、妊娠呕吐	125
二、妊娠肿胀	127
三、妊娠小便淋痛	128
四、妊娠小便不通	130

五、妊娠腹痛	132
六、妊娠心烦	134
七、妊娠失音	135
八、妊娠咳嗽	137
九、胎气上逆	139
十、胎动不安	141
十一、滑胎	143
第八章 常见小儿疾病的中医治疗	146
一、感冒	146
二、咳嗽	149
三、哮喘	153
四、百日咳	156
五、麻疹	158
六、水痘	160
七、泄泻	161
八、遗尿	164
九、疳积	166
十、夜啼	168

前 言

计划生育是我国的一项基本国策。在国家推行计划生育，提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，优生优育的实现，将推动计划生育工作的开展。人口素质的提高，对于家庭幸福、民族昌盛，国家富强具有重要的现实意义和深远的历史意义，是实现四个现代化建设的迫切需要，也是每个家庭、每个父母的迫切希望。因此，我们编写了这本《中医优生学》，以飨读者。

一、编写冲动的产生

《健康报》1986年3月16日头版头条报道：

“上海市卫生防疫站调查了聋哑学校1168名学生，其中948名是因用药不当造成的。调查资料还证实，在药物引起的聋哑儿童中，有7%是妊娠期和哺乳期母亲用药引起。值得注意的是，因药物引起的聋哑，近年来仍有增加的趋势：50年代不足3%，到了70年代以后，上升到28—35%。”

《健康报》1986年4月1日载，孟昭辉（北京市耳鼻喉科研究所副研究员）文称：“因药物引起的聋哑逐年增加，据我们统计，1963—1964年听力门诊统计了2851例感觉神经性耳聋，其中因耳毒性抗生素致聋的占15%；1974—1975年上升到19.8%，而且已成为居于首位的致聋原因；1980—1983年，聋耳门诊接受全国各地10岁以下的聋儿，药物中

毒性聋耳比例高达 59%……”

这些触目惊心的数据，刺痛了我们的心，我们思绪万千，其实，因滥用化学药物致残的儿童，何止是聋哑病！

随着化学药品的毒副作用日益严重，药源性疾病不断出现，在世界范围内掀起了中医热。中医优生学具有悠久的历史，内容极为丰富，中医优生学应该并且能够以其卓越的实用性和中药毒副作用小的优势，为提高人口素质做出贡献。因此，有必要向广大读者推广中医优生优育知识。

另一方面，中医优生学说历史悠久，内容丰富，在漫长的历史阶段，为民族的昌盛做出了很大贡献。但由于历史的原因，至今没有一本中医优生学的专著。中医优生优育的内容，多蕴含在历代妇儿科著作之中，因此，从学术价值而言，《中医优生学》的编写也是必要的。

二、中医优生优育的范围和特点

优生，就是生育健康聪明的后代。包括优生和优育两个方面。中医优生，就是在中医理论指导下，采取一系列方法、措施，以保证生育体质和智能优良的后代。因此，凡是中医学保证、促使生育后代健康聪明的内容，皆属于中医优生的范畴。从时间顺序来说，包括婚前期、受孕时、怀孕期、临产期、及产后优育等阶段。

（一）婚前期

婚前期是防止体弱多病、智能低下的胎儿产生的关键。严格把好婚前关，能防止或杜绝、减少有先天性缺陷的后代出生。如果男女双方在婚前都有一个健康的体质，就为胎儿奠定了一个好的遗传基础。反之，如果男女双方体弱多病，

就不可能给后代遗传优良的体质。体质的强弱，受年龄、疾病等因素的影响。因此，婚姻是否匹配，婚龄是否适宜，男女双方健康状况如何，是否近亲结婚，都对优生产生影响。

（二）受孕时

中医认为，受孕时的情况如何，对后代的体质和智力影响很大。内容包括交媾时间、环境，受孕时的精神情志状态、体质情况、气候情况等方面。

（三）怀孕期

十月怀胎，一朝分娩。受孕之后到出生的较长一段时间内，胎儿在母腹之中，与母亲同呼吸共安危。母亲的言行举止、喜怒哀乐、饮食劳逸都对胎儿产生重要的影响。概括起来主要包括节制性欲，陶冶情操，合理饮食，起居适宜，劳逸适度，环境舒适，逐月养胎，疾病调治等方面。

（四）临产期

主要包括产前检查、临产须知、接生事宜、新生儿护理等方面。

（五）哺育期

胎儿出生之后，还需要优质的哺养和教育，才能使之成为德、智、体兼优的后代。中医历来主张优质养育，主要包括生活养育、卫生保健、婴童教育等方面的内容。

中医优生学与现代医学优生学的目的一样，都是为了生育一个健康聪明的后代。但是，由于两种医学的理论体系不同以及认识事物的方法不同，所以，中医优生学具有自己的特色。如历史悠久，内容广泛，方法简便，易于接受，毒副作用小（中药），注重自然环境、精神因素的影响等等。尤其是中药毒副作用小的优势，已经引起广泛的重视。

三、编写方式

本书以中医学的优生优育理论为指导，以时间阶段为顺序，进行分章编写。全书分中医优生学的发展，婚前篇，怀孕篇，胎前篇，优产篇，优生篇，常见孕期疾病的治疗，常见小儿疾病的治疗等九章。对于中西医的认识比较吻合之处，辅以现代研究予以佐证。编写中突出通俗易懂，简单实用的原则，使读者确实能够从中获得一定的中医优生优育的知识和方法。另外，由于历史的原因，有关中医优生优育的内容中掺杂了一些封建迷信的东西，编写时或弃而不用，或予以说明。力争使之既适合婚前青年和新婚夫妇阅读，又是孕产妇女顺利生产和已经生育的夫妇进行养护胎儿、抚育后代的良师益友。同时，又可供妇儿科医师、计划生育工作者、优生优育研究者参考。

由于时间仓促，加之我们水平有限，不足之处，诚望读者指正。

编者

第一章 中医优生学发展简史

我国具有数千年文明的历史。人们在长期的生活实践斗争中，为了生存与繁衍，渴望自己的后代聪明健康。例如商代殷墟出土的甲骨文中，就有不少记载。如：“龋”、“贞子疾首”“帚（妇）妹子疾，不并（死）”等等。“龋”即龋齿，是小儿最常见的疾病之一。“疾首”是头病，后者是占卜武丁之妃及其幼子患病不致于死。说明当时已经对小儿疾病引起重视，反映了人们希望后代体质健康的愿望，同时也孕育着中医优生优育的萌芽。

先秦时期，文化水平发展提高，医事制度建立。据《汉书·艺文志》记载，已经有了小儿科用药方和食忌，这无疑对加强儿童保健，促进优生起到了一定的作用。不仅如此，当时已认识到了母亲的精神情绪及素养，能够对胎儿的发育、智能产生影响。如《列女传》中说：“太任有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言。”太任，即周文王之母，以母亲的廉正品德，使胎儿得到感染。从马王堆汉墓出土的《五十二病方》中，已有“婴儿病痛”、“婴儿瘕”的记载。此外，先秦时期的文献还记述了许多小儿先天性畸形的情况，如缺唇、瞽，瘖、聋、跛等。这些记载反映了人们对小儿疾病的重视和希望后代体质健康的迫切愿望。说明当时已经对这些先天性疾病有了初步认识。当时关于优生学的研究，涉及了比较广泛的内容。如《山海经》有“鹿蜀佩之宜子孙”、“菁蓉食之使人无子”、“圆叶而白附，赤华而黑理，其

实如积，食之宜子孙”，说明人们已经认识到有些药物食后有利于后代，有些药物食后能令人无子。不仅如此，古人通过长期的研究观察，已经发现，近亲结婚是产生先天性疾患和弱体弱智儿童的重要原因。所以春秋时《左传》就有“男女同姓，其生不蕃”的说法，古人的这一认识，已经得到了现代科学的进一步证实。《黄帝内经》的诞生，标志着中医理论体系的确立，《素问·奇病论》说：“人生而有病颠疾者，病名曰何？安所得之？歧伯曰：病名为胎病，此得之在母腹之中时，其母有所大惊，气上而不下，精气并居，故令发为癫疾也。”可见当时已经认识到了癫痫是由于父母遗传而成，同时说明孕妇受惊对胎儿的危害性和孕期保养的重要性，并为后来发展起来的“胎养”学说和进一步完善“胎教”理论提供了依据，对促进优生具有重要意义。《内经》还非常重视妇科疾病的治疗，记载了祖国医学最早的妇科方剂四乌贼骨一茹芦丸，以及妊娠的诊断方法和妊娠疾病的用药原则。例如“手少阴脉动甚者，妊子也。”就是说两手迟脉滑数，多是怀孕的脉象。因妇女怀孕之后，气血要聚于胞宫以养胎。气血旺盛，鼓动有力，所以尺脉滑数，尺脉是候肾与胞宫的主要部位。《素问·腹中论》还有“身有病而无邪脉”的说法，就是说孕妇只感到身体不适等好象有病，但脉象滑而有力，没有病象是怀孕。至于怀孕以后的用药，一般来说，凡大毒、辛热、重坠、滑利之品，应当慎用或禁止应用。如果孕妇确有疾病，也可以按照“有故无殒，亦无殒也”的原则，大胆运用药物治疗。《灵枢·论疾诊尺篇》还记述了婴儿病的诊断及预后的判断。《灵枢·逆顺肥瘦篇》指出：“婴儿者，其肉脆血少气弱”，说明了小儿脏腑娇嫩、肌肤薄弱的体质特点，对于小儿疾病的治疗，具有重要的指导意义。据《史记·

扁鹊仓公列传》记载，战国时期的名医“扁鹊名闻天下，过邯郸，闻贵妇人，即为带下医；……及入咸阳，闻秦人爱小儿，即为小儿医。”说明战国时期已经出现了兼精妇儿科的高明医家。其所到之处，必将对妇儿疾病的治疗作出一定的贡献。显然，对保证优生优育具有重要的实际意义。总之，先秦时期，优生学已经从理论和实践上有了一定的发展。

到了汉代，妇儿科学有了进一步的发展，已经出现了一些专门论述妇儿科疾病的著作。如《妇婴儿方》、《胎产药录》等。胎即怀孕，产即腹部。特别是东汉末年，大疫流行，著名医学家张仲景的家族，死有三分之二，对妇女儿童的危害是可想而知的。张仲景总结了汉以前的医疗经验，创造了辨证论治体系，其方法理论至今仍广泛应用于妇儿科临床而行之有效。特别是《金匱要略》一书中，张仲景对妇女妊娠病、产后病、杂病的证治进行了专门论述。《妇人妊娠病脉证并治》阐述了孕妇初怀孕时的脉象和表现，胎孕与症瘕病的鉴别，以及孕期腹痛、出血、水肿等病的治疗。其中“怀身七月，太阴当养不养”为后世逐月养胎法之滥觞。《后汉书·华佗传》记载了华佗凭脉象和症状对一死一生的双胞胎进行正确诊断，并采用手术帮助分娩的例子。说明汉代中医优生学无论从理论研究还是临床手段上都达到了一定的水平。

晋朝王叔和的《脉经》，不仅论述了妊娠脉象，而且对孕妇将要临产的表现作了描述，如“怀妊离经，其脉浮，设腹痛引腰脊，为今欲生也。……又法，妇人欲生，其脉离经，夜半觉曰中生也。”当时能够对生产时间作出早期诊断，保证优产、优生是十分必要的。

南齐时期，褚澄氏的《褚氏遗书》，有关优生学的论述，内容更加广泛。尤其可贵的是当时已经认识到了晚婚晚育，

少生少育对保证优生优育的重要意义。如：“合男女必当其年，男虽十六而精通，必三十而后娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁，皆欲阴阳充实而交合，则交而孕，孕而育，育而为子，坚壮强寿。”说明晚婚晚育对下一代体质强健的重要作用。“精未通而衞女，以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾。”可以看出，褚氏不仅认为结婚生育年龄对后代产生影响，还认识到优生与否，与父亲的体质关系甚为密切。

北齐徐子才著有《逐月养胎法》一书，指出：“妊娠一月始胎，二月始膏，三月始胞，四月成形，五月能动，六月筋骨立，七月毛发生，八月脏腑具，九月谷气入胃，十月诸神备，日满即产矣。”主张根据胎儿发育的不同阶段，采取不同的养胎方法。同时主张怀孕期间饮食要富有营养，认为孕妇既要保证休息，还要适当活动身体，不可过于安逸。孕妇的衣服要宽松、舒适、温暖，要讲究卫生，经常洗浴，节制房事等。可见到了南北朝时期，中医优生的内容范围之大，不仅注意女方，还注意到男子，不仅重视药物以保优生，还重视服饰、饮食、起居运动、婚配早晚、生育多少、性交房事、清洁卫生等方面。这些都得到了实践的证实。说明中医优生学已经发展到了相当高的水平。

隋唐时期，我国政治稳定，经济繁荣。尤其是唐代，是中国政治、经济发展的鼎盛时期。中医优生学的发展也伴随着政治、经济文化的繁荣进入了一个新的历史阶段。如国家专门建立了培训医药人员的机构，由“博士”、“助教”进行教学。其中儿科医师需经过五年的学习才能临床，对于保证儿童健康，促进优生起到了重要的作用。隋代巢源方《诸病源候论》一书，有专卷论述了小儿诸疾的病源和证候。《诸病源候论·妊娠养胎候》指出：妊娠期有病，可以导致脏腑衰损，气力

虚羸，使胎儿不长，这时要服药治病，补益气血，以扶养胎儿生长。《妊娠禁忌候》主张孕妇端正庄严，清静和平，无倾视，无邪听，自初孕到临产，饮食居处，都要注意禁忌。《养小儿候》中，主张小儿在和暖无风之时，到室外进行锻炼，这样才能血凝气刚，肌肉硬密，耐受风寒，不生疾病。这说明了隋代对优生优育的认识。

唐代大医学家孙思邈非常重视妇幼保健，对中医优生学的发展作出了重要贡献。其著名巨著《千金要方》的内容排列顺序就是“先妇人小儿，而后丈夫耆老。”孙氏的优生学思想主要表现在：①主张早期调养。指出“妊娠一月名始胚，足厥阴脉养，内属肝，肝主筋及血。妊娠二月名始膏，足少阴脉养，内属胆，胆主精，儿精成包裹。妊娠三月，名始胎，手少阴脉养，内属心。”所谓始胚，始膏，始胎及儿精成包裹，勾划了早期胚胎组织器官分化，形成、发育的雏形。现代医学认为，妊娠十周之内是神经系统、心血管系统、运动系统开始分叶形成的阶段，大脑细胞开始分化形成，与孙氏所说颇有暗合。认为母亲饮食不慎，可以影响胎儿的禀质；坐不正可因外来压迫影响胎儿的发育；情志不畅可影响胎儿的精神素质。②逐月养胎。他继承了北齐徐之才的逐月养胎法，结合自己的实践体会和看法，根据不同月份，采取不同的调养方法。内容涉及精神情志、运动锻炼、清洁卫生、饮食、药物等方面。③妊娠病的预防。根据不同的月份容易出现妊娠病，提出了预防方药。与现代围产期医学颇有相似之处。

王焘的《外台秘要》一书，是唐代的另一综合性医学巨著。其中有小儿初生调护、喂养、保育以及小儿疾病的治疗。

宋代，由于医事制度的进一步完善，中医优生学得到飞

速发展。当时太医局分为九科，其中就有妇产科和小儿科。出现了一大批妇儿科著作，其中蕴含了丰富的优生优育内容。钱乙的《小儿药证直诀》把中医理论与儿科实践相结合，结合小儿特点选药立方，为小儿科疾病的治疗，保障儿童健康发育起到了重要作用。刘昉等人的《幼幼新书》，内容涉及了婴儿保育及各种儿科疾病的治疗。陈文秀的《小儿病源方论》中有养子真诀，介绍了许多养育幼儿的方法。《小儿卫生总微论方》，从胎儿的禀受、初生断脐、养护、饮食到各种儿科疾病的治疗诸方面，进行了详细的论述。《圣济总录》一书的小儿门，汇集了初生儿疾病的预防和治疗经验。指出“小儿初生，气体稚弱，肤革不能自充，手足不能自卫，保护鞠育，盖有所持，自受气至于胚胎，由血脉至于形体，以至筋骨毛发府藏百神，渐有所就而后有生。盖未生之初，禀受于父母，既生之后，断脐洗浴，择乳襁褓，皆有常法，谨守其法，无所违误。”并列举了各种保证优育的方法，指出了哺乳不节、肥甘过度的危害，对优质育儿具有重要的指导意义。

宋代的《童蒙须知》关于小儿卫生有详细的论述，如“入厕，必去上衣，下必浣手。”“着衣既久，则不免垢腻，需要勤勤浣洗。”“凡日中所着衣服，夜卧必更，则不藏蚤虱。”等。今天看来，对培养小儿良好的卫生习惯，保证身体健康仍然是可取的。

另一方面，宋代的产科学发展也很迅速，出现了不少有价值的产科书籍，如郭稽中的《产育保庆集》、朱瑞章的《卫生家宝产科备要》以及杨子建的《十产论》。特别是《十产论》是我国第一部助产学著作，对于保证优产，促进优生优育起到了重要的推进作用。