

月经·婚孕·育儿

——中医谈妇幼保健

李铁君 汪受传 编著

月经·婚孕·育儿
——中医谈妇幼保健

李铁君 汪受传 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 8.5印张 173千字

1988年2月第1版 1988年2月第1版第1次印刷

印数：00,001—40,250

ISBN 7-117-00808-0/R·609 定价：1.40元

统一书号：14048·5667

〔科技新书目 161—63〕

目 录

第一章 妇女生理和调摄	(1)
第一节 妇女的生理特点	(1)
子宫——奇恒之腑	(1)
如月有信看潮来	(2)
十月怀妊结珠胎	(4)
哺乳——母亲的天职	(5)
第二节 月经和经期卫生	(6)
月经初潮报春至	(6)
美好的青春期	(7)
乳房发育与保护	(8)
按摩能驻颜	(9)
青春期食养	(10)
运动使你健美增寿	(11)
经期卫生	(13)
经期不宜同房	(13)
饮食调节	(13)
第三节 经断前后	(14)
经断前后饮食调养	(16)
绝经后夫妇生活	(17)
第二章 经带诸病	(18)
第一节 月经不调	(18)
月经为什么会失调	(18)
月经先期	(19)
月经后期	(20)
月经先后无定期	(21)

月经过多	(21)
月经过少	(22)
第二节 痛经	(23)
痛经症状	(23)
痛经简易治疗	(24)
痛经预防和调护	(26)
第三节 闭经	(27)
闭经种种	(27)
莫将早孕当作闭经	(28)
闭经的简易治法	(28)
闭经的预防	(31)
第四节 其它月经病	(31)
倒经	(31)
经前便血	(32)
经行泄泻	(32)
第五节 崩漏	(33)
崩漏简易治疗	(34)
崩漏防护要则	(36)
第六节 经断前后诸证	(36)
第七节 带下病	(37)
带下种种	(38)
滴虫性阴道炎	(39)
霉菌性阴道炎	(40)
老年性阴道炎	(40)
带下病的预防和调摄	(40)
第三章 择偶婚配	(42)
第一节 择优配偶	(42)
最佳婚育年龄	(42)
晚婚有益	(44)

婚前体检, 无病而婚	(44)
近亲不婚, 免生残疾	(45)
第二节 夫妇调适	(46)
节欲保精	(46)
情爱专一	(47)
房事和谐	(48)
讲究性卫生	(48)
慎勿轻用流产药	(49)
附: 未婚先孕	(49)
第四章 胎产诸病	(51)
第一节 妊娠病防治	(51)
妊娠恶阻	(51)
何谓流产	(52)
流产诸因	(53)
先兆流产	(54)
过期流产	(54)
流产预防	(55)
子宫外孕	(56)
妊娠恶候——子痫	(57)
子痫的症状和治疗	(57)
子痫预防	(58)
子痫护理	(59)
妊娠肿胀	(59)
妊娠腹痛	(60)
妊娠腰痛	(61)
妊娠失音	(61)
妊娠血厥	(62)
妊娠心烦	(62)
妊娠小便不通	(62)

妊娠小便淋痛	(64)
妊娠便秘	(64)
胎气上逆	(65)
第二节 妊娠期常见并发症	(85)
妊娠咳嗽、妊娠并发肺病	(65)
妊娠合并心脏病	(66)
妊娠并发肝炎	(69)
第三节 分娩和产后	(70)
未产先试痛	(71)
住院分娩的准备	(71)
将产护持	(73)
产式选择	(74)
临产六字真诀	(74)
临产不能乱用药物	(75)
临产饮食	(76)
难产	(76)
产后何时开始性生活?	(77)
产后劳逸	(78)
产后健美体操	(79)
产后清洁卫生	(82)
产后避风防暑	(82)
产后衣着	(82)
产后饮食营养	(83)
适量饮用红糖水	(84)
第四节 产后病的防治	(84)
胎衣不下	(85)
产后出血	(86)
产后血晕	(87)
产后命门火衰	(88)

产后痉症	(89)
产后腹痛	(89)
产后排尿异常	(90)
产后大便难	(91)
产后发热	(92)
恶露不绝	(94)
恶露不下	(94)
产后自汗、盗汗	(95)
产后身痛	(95)
产后的乳房保护	(96)
断乳	(97)
产后乳汁过少	(97)
乳汁自出	(99)
乳痈(乳腺炎)	(99)
第五章 妇人杂病	(102)
第一节 不孕症	(102)
不孕	(102)
不孕症与性生活	(103)
不孕症的简易治疗	(105)
第二节 外阴病	(106)
外阴炎	(106)
外阴溃疡	(107)
女阴白斑	(107)
性交后阴道出血	(108)
第三节 盆腔疾病	(109)
盆腔炎	(109)
子宫颈炎	(110)
子宫脱垂	(110)
子宫肌瘤和卵巢囊肿	(111)

子宫颈癌·····	(111)
第四节 脏躁·····	(112)
第六章 胎养胎教·····	(113)
第一节 新生命的孕育·····	(113)
阳施阴化胎孕成·····	(113)
十月怀胎与三月定仪·····	(114)
素质禀于父母·····	(115)
母子一体相连·····	(115)
第二节 胎养胎教纲要·····	(116)
情志畅达·····	(116)
饮食调节·····	(117)
适当活动·····	(118)
防感时邪·····	(119)
远却房事·····	(120)
谨慎用药·····	(121)
勿多饮酒·····	(122)
避免外伤·····	(122)
孕妇能否针灸·····	(123)
孕期卫生·····	(123)
控制劣胎出生·····	(124)
第七章 初生儿护养·····	(126)
第一节 婴儿初诞·····	(126)
“呱呱”报喜·····	(126)
断脐洁净·····	(126)
擦拭洗浴·····	(127)
胎毒与去胎毒法·····	(127)
虚岁不虚·····	(128)
第二节 初生儿养育·····	(129)
初生儿体质特点·····	(129)

初生儿衣着·····	(129)
初生儿护理·····	(130)
胎弱儿护持要领·····	(131)
哺乳·····	(132)
代乳方法·····	(133)
溢乳·····	(133)
初生儿的啼哭·····	(134)
胎记·····	(134)
螳螂嘴、马牙不用割·····	(135)
第三节 初生儿诸病·····	(135)
谈谈怪胎·····	(135)
胎黄·····	(136)
脐风·····	(137)
赤游丹·····	(138)
硬肿症·····	(139)
不吮乳·····	(140)
不小便·····	(140)
不大便·····	(141)
脐部疾患(脐湿、脐疮、脐血、脐突)·····	(141)
红屁股·····	(142)
第八章 育儿之道·····	(144)
第一节 婴幼儿体质特点与发育·····	(144)
婴幼儿生理、病理特点·····	(144)
婴幼儿的发育与变蒸学说·····	(145)
第二节 儿童保育·····	(146)
从小讲卫生·····	(146)
保护孩子的牙齿·····	(147)
保护孩子视力, 要做眼保健操·····	(148)
衣勿过暖·····	(151)

乳贵有时、食贵有节·····	(151)
切忌偏食·····	(152)
添加辅食，适时断乳·····	(153)
多见风日·····	(154)
调节冷暖·····	(155)
勿乱服药·····	(155)
端正姿势·····	(156)
体育和劳动锻炼·····	(157)
起居游息·····	(158)
防止意外事故·····	(159)
第三节 儿童教育·····	(160)
精神调摄·····	(160)
遇物则教·····	(161)
望子成龙不能拔苗助长·····	(162)
教以文明礼貌·····	(164)
树立远大志向·····	(165)
培养道德情操·····	(165)
近朱者赤，近墨者黑·····	(166)
警惕“过爱小儿，反害小儿”·····	(167)
第四节 预防为主·····	(168)
预防接种·····	(168)
“正气存内，邪不可干”·····	(169)
“不治已病治未病”·····	(170)
第五节 当孩子生病时·····	(171)
让孩子接受检查、治疗·····	(171)
家长要配合医生的工作·····	(172)
以“望”为主，诊察病情·····	(173)
“闻”诊次之，不可忽视·····	(177)
儿科“问”诊，须靠家长·····	(178)

“切”诊触按，可作参照·····	(179)
第六节 简便多样的治疗方法·····	(180)
小儿针灸疗法·····	(180)
受到孩子欢迎的激光针·····	(182)
推拿疗法·····	(183)
捏脊疗法·····	(183)
割治疗法·····	(185)
药物外治·····	(185)
正确应用单方·····	(187)
第七节 服药与食疗·····	(188)
怎样给孩子煎中药？·····	(188)
怎样给孩子喂中药？·····	(189)
疾病的饮食调养·····	(190)
第九章 儿病防治·····	(192)
第一节 呼吸系统病证·····	(192)
感冒·····	(192)
支气管炎·····	(193)
哮喘·····	(194)
肺炎·····	(196)
肺痈·····	(197)
第二节 消化系统病证·····	(197)
呕吐·····	(197)
泄泻·····	(198)
腹痛·····	(200)
厌食·····	(202)
积滞·····	(203)
疳证·····	(204)
滞颐(小儿流涎症)·····	(205)
第三节 泌尿系统病证·····	(206)

肾炎、肾病·····	(206)
热淋(泌尿系感染)·····	(207)
第四节 神经系统病证·····	(208)
急惊风·····	(208)
癫痫·····	(209)
多动症·····	(210)
遗尿·····	(211)
夜啼·····	(211)
第五节 传染性疾病·····	(212)
麻疹·····	(212)
风疹·····	(214)
幼儿急疹·····	(214)
水痘·····	(214)
流行性腮腺炎·····	(215)
流行性乙型脑炎·····	(216)
小儿麻痹症·····	(217)
病毒性肝炎·····	(217)
猩红热·····	(218)
百日咳·····	(219)
白喉·····	(220)
细菌性痢疾·····	(221)
流行性脑脊髓膜炎·····	(222)
第六节 肠道寄生虫病·····	(222)
蛔虫病·····	(222)
蛲虫病·····	(224)
姜片虫病·····	(225)
绦虫病·····	(225)
钩虫病·····	(227)
第七节 小儿杂病·····	(227)

夏季热·····	(227)
紫癜·····	(228)
汗证·····	(228)
五迟、五软·····	(229)
第八节 小儿外科病证·····	(230)
疳子·····	(230)
疔子·····	(230)
奶癣·····	(231)
脓疱疮·····	(232)
疥疮·····	(232)
冻疮·····	(233)
烧、烫伤·····	(233)
口疮·····	(234)
脓耳·····	(235)
附一 妇科常用中成药·····	(237)
附二 儿科常用中成药·····	(241)

夏季热·····	(227)
紫癜·····	(228)
汗证·····	(228)
五迟、五软·····	(229)
第八节 小儿外科病证·····	(230)
疳子·····	(230)
疖子·····	(230)
奶癣·····	(231)
脓疱疮·····	(232)
疥疮·····	(232)
冻疮·····	(233)
烧、烫伤·····	(233)
口疮·····	(234)
脓耳·····	(235)
附一 妇科常用中成药·····	(237)
附二 儿科常用中成药·····	(241)

第一章 妇女生理和调摄

第一节 妇女的生理特点

常言道：“男女有别。”别在何处？

男女从外形看去，一眼便能分辨，体态轻盈，臀宽，胸前高耸的是女同志；身体健壮有力的是男同志。但是，这只是从外表上来分辨男女之别，更重要的区别却在于男女生殖器官不同，妇女有子宫等特有器官，还有月经、妊娠、分娩、哺乳等独特的生理机能。

子宫——奇恒之腑

祖国医学中称子宫为胞宫或女子胞，属“奇恒之腑”之一（注：奇恒之腑，中医指脑、髓、骨、脉、胆、女子胞。这些器官不象肠、胃、膀胱等腑，传送消化物和排泄物，所以称为“奇恒”。其中胆虽为六腑之一，因它也具有“奇恒”的特点，所以也包含在内）。

一、子宫位于下腹部，略呈梨形，它既不属于五脏，也不属于六腑，为女性所独有，是女性得天独厚的器官（注：中医把肝、心、脾、肺、肾叫做五脏；把胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦称作六腑）。

二、子宫能大能小，能伸能缩。处女时代的子宫，其容量仅为2~5毫升，怀孕以后，随着胚胎的发育，可达到5~7公升。

三、子宫到了性成熟以后，按期有月经来潮。如果婚后停经，则可能受孕，子宫这时才名副其实是“子”的“宫”，是

小生命的摇篮。一直待到十月怀胎，一朝分娩，新生命呱呱坠地之时，子宫才完成了它的使命。

子宫与五脏六腑，十二经脉都有联系，与奇经八脉的关系也十分密切（注：十二经脉：中医学认为人体有十二条主要经脉，通行维络全身气血，每一条经脉都和体内一定的脏腑联系，各条经脉相互之间又有表里配合关系）。

子宫与奇经八脉的关系也十分密切。比如冲脉，又叫血海，血海充盈，上升成为乳汁，下行成为月经；连接子宫的任脉，有支持女子生育的能力，所以说：“冲为血海，任主胞胎”。另外，子宫与心、肾的关系也很密切。因为心主血，肾藏精。如果妇女心血足，肾气充，就可以使月经、妊娠正常。

冲脉、任脉、督脉、带脉，都属于奇经八脉，祖国医学中，它们与胞宫关系，包括现代医学所说的子宫、卵巢等的作用（注：中医经络学说中的十二经以外的经脉为奇经八脉，具有联系十二经脉，调节人体气血机能的作用。有人把十二经脉比作江河，奇经八脉比做湖泽。冲脉：为十二经气血会聚的要冲，有调节诸经气血的作用，其脉起于胞中，与妇女月经来潮有密切关系。任脉：其主行路线从会阴部开始，向前沿腹、胸正中线直上至口周面颊。冲、任脉也都起于胞中，对孕育胎儿起着重要作用。督脉：起于会阴，主行于身后沿脊柱内上行至头面，其主病包括女子不孕。带脉：循行于肋下，绕腰腹一周，其主病也与妇科疾病有关）。

如月有信看潮来

中医讲“天人相应”，强调人与宇宙，与大自然的统一。比如月盈月亏的现象，每28天为一个变化周期，经年累月，周而复始。地球上的海水潮汐，也如月亮变化的时间按时而至。

无独有偶，女性也有类似月亮变化的生理性周期变化——月经。

月经周期：月经周期的长短，个体差异很大，即使同一妇女，其周期也常有变动。真正规律性地每28天行经一次者很少，仅占1%左右。周期长短似与种族、气候有关。热带妇女周期较短，北极爱斯基摩人则只在夏季行经。国外有人调查了592人共21499个周期，周期少于23天者占9.7%，24~34天者80.1%，34天以上者10.2%，还有人统计479人月经周期，平均数为 28.7 ± 3.7 天。我国文献统计，月经周期在20~35天之间者占70%以上。因此有人建议，把月经周期的正常范围定为25~38天。

月经按期而至，如潮有信，所以又称为“月信”或“月水”。

月经持续时间及月经量：正常妇女月经期持续时间的差异也很大。正常范围从1~2天以至于7~8天。多数（约80%）为3~6天。据文献记载，月经平均持续天数 4.6 ± 1.3 天。35岁以上妇女，月经持续天数有渐渐缩短趋势。

月经量多少，很难统计，临床常通过每日换多少次月经垫来粗略了解月经量的多少。每一周期的月经血量，估计在50~100毫升，约用1~2刀草纸。一般来说，月经量多于100毫升，就属于月经过多。

月经期以第2~3天出血量较多，前三天月经量占总量的70%~80%。

月经血的特征：月经血初来时血色较淡，逐渐加深呈暗红色，量过多时则色鲜红，最后渐变为淡红色。月经血的主要特点是不凝固，如果月经时有较大血块出现，说明已经是不正常的病理状态了。正常的经血，一般没有什么特殊的臭味。

对于平常月经周期正常的已婚妇女来说，突然停经，往