

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 金义成 黄琴峰

准妈妈的 经络养生

主 编 黄琴峰
执行主编 王晓梅

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

 复旦大学出版社

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 金义成 黄琴峰

准妈妈的 经络养生

上海市老教授协
会
上海中医药大学老教授

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈的经络养生/黄琴峰主编. —上海: 复旦大学出版社, 2016. 5
(沪上中医名家养生保健指南丛书/施杞总主编)
ISBN 978-7-309-12077-6

I. 准… II. 黄… III. 经络-养生(中医) IV. R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 015300 号

准妈妈的经络养生

黄琴峰 主编

责任编辑/贺琦

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 7.875 字数 187 千

2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-12077-6

定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

弘揚名家養生之道

服務人民健康事業

賀《上海中醫名家養生保健指南》出版

陳凱先

二〇一三年
九月

弘扬中华文明精髓
发展中国特色养生

贺《沪上中医名家养生保健指南》出版

汤剡



二〇一三年
九月

健康来自科学的生活方式

复旦大学医学院内科学教授 杨秉辉

2013.7.

沪上中医名家养生保健指南丛书

编委会

主 任 王生洪

副 主 任 黄鼎业 汤传明

总 主 编 施 杞

执行总主编 金义成 黄琴峰

编 委 (按姓氏拼音排序)

曹仁发 陈汉平 黄琴峰 黄振翘

金义成 施 杞 吴焕淦 徐敏华

严隽陶 赵粹英 周家乐

丛书策划 石德响

准妈妈的经络养生

编委会

主 编 黄琴峰

执行主编 王晓梅

副主编 李丽会

编 委(按姓氏拼音排序)

冯 辉 李 艳 李丽会 刘雅楠

黄琴峰 王晓梅 杨 玲 姚 怡

殷岫绮



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总主编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学专家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有临床经验几十年的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病

人解答更多的疑问,在防病和自我保健上也无法讲深讲透,因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中,他们结合现代医学知识对疾病进行分析,更重要的是把中医千百年来和实践和知识穿插其中;既考虑权威性,又考虑大众化;既继承了中医名家的经验,又奉献了自己的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中重点介绍经络、腧穴、穴位按压、推拿手法、养生功法,也有大量的食疗知识,还有简单的草药使用,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切期盼中医药学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医药学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患

者疾病的可愈性,以增强其战胜疾病的信心;医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养,重视患者在疾病防治过程中的主体作用;医生应该设法解除患者的消极情绪,以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰,即便是不甚明了医理的人,也没有不听从的。时隔两千多年,《黄帝内经》的这段话,依然是我们医生责无旁贷的天职所在。

本系列丛书的分册主编均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情,组织相关团队,历经年余,几易其稿,其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致,绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书计 11 分册,其内容遍及中医血液科、中医男科,以常见病证为篇名,首先简要介绍“疾病概况”,包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。针灸养生包括中风、老年病、脊柱病、白领人士、准妈妈,推拿包括小儿推拿、功法、手法及膏方等,以中医基础理论和经络理论为指导,对针灸推拿常见的经络、腧穴、操作方式进行详细的介绍。其次着重介绍“养生指导”,包括发病前预防和发病后养护两部分:前者针对常见病证的发病原因,如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等,提出预防该病证的具体措施与方法;后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等,提出有针对性的护养

措施,如药物养护、情志养护、起居养护、饮食养护、运动养护、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则是通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用。力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述,图文并茂。

上海中医药大学老教授协会会长

施杞



Preface

前 言

每一个家庭都希望生育一个聪明、健康的孩子，因此，优生优育就成了人类社会进步和发展永恒的主题。《准妈妈的经络养生》一书的作者，既是编写者，又是女人，还是妈妈。在工作中有丰富的临床经验，在诊治疾病的同时，更提倡“治未病”。对女性朋友来讲，孕育一个健康、聪明的小生命是一生中最幸福、最伟大的事，而甜蜜与苦恼交织的十月怀胎之路总会遇到这样那样的问题，该如何面对自己身体的变化，以及孕期遇到的种种不适？本书给出了一些小建议、小方法。这些小建议、小方法大多经过实践，是实际可行的。我们希望这些方法能够帮助准妈妈们，让她们在孕期能够更轻松、更舒适。

本书主要内容包括6个章节。第一章介绍现代医学对女性孕前、妊娠期、产褥期生理特点的认识；第二章介绍中医学对女性胞宫、月经与带下、妊娠、孕育生理特点的认识；第三章介绍十四经络、中医经络养生常用的穴位和方法；第四章至第六章分别简要介绍孕前11种

常见病、孕期 11 种常见病、产后 10 种常见病的临床表现、病因病机、辨证分型、治疗原则，并详细介绍了经络养生的常用穴位和操作方法，针对病症的发病原因提出具有针对性的注意事项、日常饮食、起居和精神调摄等养生方法。


本书由具有深厚中医理论功底和经验丰富的临床医师撰写，旨在普及女性孕前、孕期和产后的养生保健常识，增强广大女性的自我保健意识，提高广大女性养生保健能力，进而促进健康、优生优育。本书具有实用性、针对性和可操作性，适合育龄女性孕前、孕期和产后阅读及参考。

黄琴峰



Contents

目 录



第一章

准妈妈的生理特点..... 1

第一节 孕前的生理特点..... 1

第二节 孕后(妊娠期)的生理特点..... 2

第三节 产后(产褥期)的生理特点..... 3




第二章

中医学论准妈妈生理特点..... 5

第一节 胞宫、月经与带下..... 6

第二节 妊娠..... 13

第三节 产育..... 14



第三章

中医经络养生..... 17

第一节 十四经络..... 17

第二节 经络养生常用穴位..... 27

第三节 经络养生常用耳穴..... 49

第四节 经络养生方法..... 57



第四章

孕前常见病的经络养生	89
第一节 亚健康状态	89
第二节 月经失调	96
第三节 妇科炎症(阴道炎、盆腔炎)	101
第四节 痛经	106
第五节 失眠症	111
第六节 便秘	115
第七节 肥胖症	119
第八节 不孕症	122
第九节 糖尿病	126
第十节 痔疮	131
第十一节 高血压	134



第五章

孕期常见病的经络养生	139
第一节 感冒	139
第二节 头痛	144
第三节 妊娠水肿	150
第四节 先兆流产	154
第五节 过敏性鼻炎	158
第六节 阴道炎	163
第七节 妊娠合并贫血	166
第八节 妊娠高血压综合征	170
第九节 妊娠期糖尿病	178
第十节 妊娠身痒	181
第十一节 口腔疾病	186