

常见病
预防与调养丛书

changjianbing

yufang
yu tiaoyang congshu

妊娠疾病 预防与调养

主编 李廷俊 郭 力

图书出版单位
医药出版社

| 常见病预防与调养丛书 |

妊娠疾病 预防与调养

主编 李廷俊 郭力

RENSHENJIBING
YUFANGYUTIAOYANG

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠疾病预防与调养 / 李廷俊, 郭力主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.9

(常见病预防与调养丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3167 - 1

I . ①妊… II . ①李… ②郭… III . ①妊娠病—防治
IV . ① R714.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 017220 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市宏达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 9.375 字数 264 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3167 - 1

定价 28.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 [http: //e.weibo.com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

淘宝天猫网址 [http: //zgzyycbs.tmall.com](http://zgzyycbs.tmall.com)

《妊娠疾病预防与调养》编委会

主 编	郭 力	李廷俊		
编 委	卜泰巍	于 涛	王丽娟	白雅君
	刘连刚	刘恩娜	齐丽娜	许 腾
	许爱强	宋 涛	张 璐	张睿芷
	侯永清	席小丽	董翠玲	

内容提要

本书介绍的常见妊娠疾病包括：妊娠剧吐、妊娠腹痛、妊娠腰痛、先兆流产、习惯性流产、异位妊娠、胎死不下、妊娠水肿、胎儿生长迟缓、羊水过多、先兆子痫与子痫、妊娠合并下肢抽筋疼痛、妊娠合并急性阑尾炎、妊娠合并高血压综合征、妊娠合并泌尿系感染、妊娠合并便秘、妊娠咳嗽、妊娠失音以及围产期痔疾等。

本书主要是向被妊娠期疾病所困扰的孕妇及其家属提供一些妊娠疾病的预防与调养知识，是妊娠期妇女家庭预防与调养妊娠疾病的必备参考书。

远离疾病，做自己的健康管家

我们每个人都希望自己健康长寿，然而“人吃五谷杂粮而生百病”，生老病死是客观的自然规律。在日常生活中，经常会有各种疾病找上门来，干扰我们的生活，甚至剥夺我们的生命。其实，生病就是疾病在生长！如果想要阻止疾病的生长，首先得知道生病的原因是什么，据此而预防疾病，调养身体。

从营养学的角度而言，人生病的原因可分为两大类：第一，各种细菌和病毒的入侵，比如感冒、流行病等；第二，不良生活方式导致的疾病，比如高血压、糖尿病等。无论是哪种原因，疾病都会导致人体细胞异常，继而发生各种不同的症状。从中医学的角度分析，人之所以会生病，主要有两方面原因：一是人自身抵抗力的下降——正气不足，二是外界致病因素过于强大——邪气过盛。在疾病过程中，致病邪气与机体正气之间的盛衰变化，决定着病机的虚或实，并直接影响着疾病的发展变化及其转归。

“未雨绸缪”，“未晚先投宿，鸡鸣早看天”，凡事预防在先，这是中国人谨遵的古训。“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能达到“治病十全”的“上工之术”。

中医学历来重视疾病的预防。一是未病养生，防病于先：指未患病之前先预防，避免疾病的发生，这是老百姓追求的最高境界。二是欲病施治，防微杜渐：指在疾病无明显症状之前要采取措施，治病于初始，避免机体的失衡状态继续发展。三是已病早治，防止传变：指疾病已经存在，要及早诊断，及早治疗，防其由浅入深，或发生脏腑之间的传变。另外，还有愈后调摄、防其复发：指疾病初愈，正气尚虚，邪气留恋，机体处于不稳定状态，脏腑功能还没有完全恢复，此时机体或处于健康未病态、潜病未病态，或欲病未病态，故要注意调摄，防止疾病复发。要想拥有健康的身体，就要学会预防疾病，做到防患于未然。

鉴于此，我们组织编写了“常见病预防与调养丛书”，本丛书以“未病

应先防，患病则调养”的理念，翔实地介绍了临床常见病的病因、病症和保健预防、调养等，帮助人们更加具体地了解常见疾病的相关知识。让广大读者远离疾病，做自己的健康管家！

“常见病预防与调养丛书”目前推出了临床常见病——糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖症、脂肪肝、冠心病、妇科疾病、妊娠疾病、产后疾病、乳腺疾病、月经疾病、小儿常见病等疾病的预防与调养，未来还将根据读者需求，陆续出版其他常见病的预防与调养书册，敬请广大读者关注。

编者

2016年8月

编写说明

妊娠期间的保养与调理，对女性的身体状况有着较为长远的影响。妊娠期间，女性生理及心理上都发生了很大的变化，因此这个时期的健康问题更应该得到重视，孕妇朋友们应科学地调养身体，以预防妊娠疾病的发生。

为了给广大孕妇及其家属适当分忧，我们组织编写了本书。本书介绍了调理妊娠疾病的中药方剂、药茶、药粥、药汤、保健菜肴以及其他的中医学调养方法，如针灸、敷贴、按摩等，希望能为有需要的孕妇提供微薄的帮助。

全书涵盖了十九种常见病，针对各常见病所提供的调养方法均简单易行，有很强的实用性，可供广大孕妇及其家属学习和选择使用。需要注意，书中中药、针灸等方法需在医嘱下进行，本书仅作为辅助调理之用，若有病症发生应及时就医，积极配合治疗。

由于编者水平以及资料有限，本书尚有不足之处需改进，欢迎广大读者提出宝贵建议，以便再版时及时修订与完善。

编者

2016年8月

一

妊娠剧吐 1

病 因 / 3

症 状 / 4

预 防 / 4

调 养 / 4

二

妊娠心烦 23

病 因 / 25

症 状 / 25

预 防 / 26

调 养 / 26

三

妊娠腹痛 35

病 因 / 37

症 状 / 38

预 防 / 39

调 养 / 39

四

妊娠腰痛 49

病 因 / 51

症 状 / 52

预 防 / 52

调 养 / 53

五

胎位不正 61

病 因 / 63

症 状 / 63

预 防 / 64

调 养 / 64

六

先兆流产 69

病 因 / 71

症 状 / 72

预 防 / 73

调 养 / 73

七

习惯性流产 87

病 因 / 89

症 状 / 90

预 防 / 90

调 养 / 91

八

异位妊娠 101

病 因 / 103

症 状 / 104

预 防 / 105

调 养 / 106

九

胎死不下 115

病 因 / 117

症 状 / 118

预 防 / 118

调 养 / 119

十

妊娠水肿 125

病 因 / 127

症 状 / 127

预 防 / 129

调 养 / 129

十一

胎儿生长迟缓 143

病 因 / 145

症 状 / 146

预 防 / 146

调 养 / 147

十二

羊水过多 157

病 因 / 159

症 状 / 160

预 防 / 160

调 养 / 161

十三

先兆子痫与子痫 167

病 因 / 169

症 状 / 170

预 防 / 170

调 养 / 171

十四

妊娠合并下肢抽筋疼痛 179

病 因 / 181

症 状 / 181

预 防 / 182

调 养 / 182

十五

妊娠合并急性阑尾炎 187

病 因 / 189

症 状 / 189

预 防 / 190

调 养 / 190

十六

妊娠高血压综合征 193

病 因 / 195

症 状 / 196

预 防 / 197

调 养 / 198

十七

妊娠合并泌尿系感染 207

病 因 / 209

症 状 / 210

预 防 / 211

调 养 / 212

十八

妊娠小便不通 219

病 因 / 221

症 状 / 221

预 防 / 222

调 养 / 222

十九

妊娠合并便秘 231

病 因 / 233

症 状 / 233

预 防 / 234

调 养 / 234

二十

妊娠咳嗽 243

病 因 / 245

症 状 / 245

预 防 / 246

调 养 / 246

二十一

妊娠失音 255

病 因 / 257

症 状 / 257

预 防 / 258

调 养 / 258

二十二

围产期痔疾 267

病 因 / 269

症 状 / 269

预 防 / 270

调 养 / 271

参考文献 281

一 妊娠剧吐

百会

风池

◆ 病因 ◆

◆ 症状 ◆

◆ 预防 ◆

◆ 调养 ◆