

常见病
预防与调养丛书

changjianbing
yufang
yu tiaoyang congshu

产后疾病 预防与调养

主编 郭 力 李廷俊

佳图书出版单位
中医药出版社

| 常见病预防与调养丛书 |

产后疾病 预防与调养

主编 郭力 李廷俊

CHANHOUJIBING
YUFANGYUTIAOYANG

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

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

(常见病预防与调养丛书)

ISBN 978-7-5132-3159-6

I . ①产… II . ①郭… ②李… III . ①产褥病—防治
IV . ① R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 017230 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 12.25 字数 334 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3159-6

定价 37.00 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>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《产后疾病预防与调养》编委会

主 编	郭 力	李廷俊		
编 委	李晓玲	张 超	吕文静	杜 蕊
	张蓉蓉	杨 光	于 潇	张晓丹
	潘家栋	肖梦雅	王月莹	张 璐
	杨卓伊	马春雷	董 慧	白雅君

内容提要

本书重点介绍妇女产后疾病的预防及调养，包括中药方剂、药茶、药粥、药汤、保健菜肴、药浴及按摩、刮痧、拔罐等调养方法。

全书共二十二章，介绍的产后疾病主要包括：胎盘滞留，产后出血，产后恶露不下，产后恶露不净，产后子宫复旧不全，产后子宫脱垂，产后发热，产后血晕，产后头痛，产后咳喘，产后缺乳，产后乳汁自出，产褥期乳腺炎，产褥感染，产后排尿异常，产后便秘，产后腹泻，产后腹痛，产后关节痛，产后自汗盗汗，产后痉症，产后失眠等。

本书主要是向产妇及其家属提供一些产后疾病食疗、药膳、按摩、刮痧、拔罐等调养及保健的常识，广大产妇可根据自身情况选择试用。

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

经、孕、胎、产是大多数女性一生中要经历的特殊生理阶段。在“产”这段特殊时期，产妇由于经历了特殊的生理变化，身体常常处于“虚”“瘀”“浮”的状态。分娩时的产伤、出血以及体力消耗，会耗气伤血，导致气血两虚。由于阴血虚损，阳气易浮，产妇在产后会出现怕风、恶寒、微热等现象，抗病能力明显减弱。因此，加强产后调养显得尤为重要。

但产后疾病的预防与调养也要讲究科学的方法。长期以来，中医学在此方面积累了丰富的经验。为了帮助产妇预防和治疗产褥期的各种疾病，保持身体健康，我们组织编写了本书。

本书重点介绍妇女产后疾病的预防及调养，具体包括中药方剂、药茶、药粥、药汤、保健菜肴、药浴及按摩、刮痧、拔罐等调养方法。

全书共二十二章，所涉及的产后疾病主要包括：胎盘滞留，产后出血，产后恶露不下，产后恶露不净，产后子宫复旧不全，产后子宫脱垂，产后发热，产后血晕，产后头痛，产后咳嗽，产后缺乳，产后乳汁自出，产褥期乳腺炎，产褥感染，产后排尿异常，产后便秘，产后腹泻，产后腹痛，产后关节痛，产后自汗盗汗，产后痉症，产后失眠等。

本书主要是为产妇及其家属提供产后疾病食疗、药膳、按摩、刮痧、拔罐等调养及保健的常识，语言通俗易懂，深入浅出，在选方用药上突出“简、便、廉”的特色，力求疗效可靠，适合普通家庭配方以及广大产妇根据自身情况选择使用。

由于编者水平有限，敬请广大读者多提宝贵意见或建议，以便及时修订与完善。

编者

2016年8月

一 胎盘滞留 1

病 因 / 3

症 状 / 3

预 防 / 3

调 养 / 4

二 产后出血 15

病 因 / 17

症 状 / 17

预 防 / 18

调 养 / 18

三 产后恶露不下 29

病 因 / 31

症 状 / 31

预 防 / 32

调 养 / 32

四

产后恶露不净 37

病因 / 39

症状 / 39

预防 / 40

调养 / 40

五

产后子宫复旧不全 53

病因 / 55

症状 / 55

预防 / 56

调养 / 56

六

产后子宫脱垂 67

病因 / 69

症状 / 69

预防 / 70

调养 / 70

七

产后发热 81

病因 / 83

症状 / 83

预防 / 84

调养 / 84

八

产后血晕 103

病 因 / 105

症 状 / 105

预 防 / 105

调 养 / 106

九

产后头痛 115

病 因 / 117

症 状 / 117

预 防 / 117

调 养 / 118

十

产后咳喘 125

病 因 / 127

症 状 / 127

预 防 / 128

调 养 / 128

十一

产后缺乳 135

病 因 / 137

症 状 / 137

预 防 / 138

调 养 / 138

十二

产后乳汁自出 155

病因 / 157
症状 / 157
预防 / 157
调养 / 158

十三

产褥期乳腺炎 167

病因 / 169
症状 / 169
预防 / 169
调养 / 170

十四

产褥感染 191

病因 / 193
症状 / 193
预防 / 194
调养 / 194

十五

产后排尿异常 207

病因 / 209
症状 / 209
预防 / 210
调养 / 210

十六

产后便秘 233

病因 / 235

症状 / 235

预防 / 235

调养 / 236

十七

产后腹泻 253

病因 / 255

症状 / 255

预防 / 256

调养 / 256

十八

产后腹痛 275

病因 / 277

症状 / 277

预防 / 277

调养 / 278

十九

产后关节痛 299

病因 / 301

症状 / 301

预防 / 302

调养 / 302

二十

产后自汗盗汗 325

病因 / 327

症状 / 327

预防 / 327

调养 / 328

二十一

产后痉症 345

病因 / 347

症状 / 347

预防 / 347

调养 / 348

二十二

产后失眠 359

病因 / 361

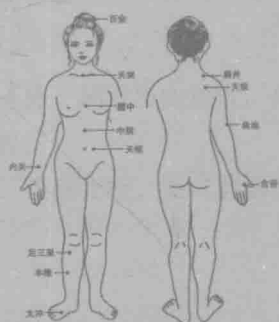
症状 / 361

预防 / 361

调养 / 362

参考文献 373

一 胎盘滞留



病因
症状
预防
调养

胎儿娩出后 30 分钟，全部或者部分胎盘，或者胎膜留在子宫内，称为胎盘滞留，是产后出血的一个重要原因。本病相当于中医学“胞衣不下”的范畴。

病 因

胎盘滞留多因产妇素体气虚，或因孕期多病，造成正气损伤，或产时用力过早而耗气，产程延长，气虚无力无法排出胎盘；或因瘀血阻于子宫，血凝气滞，使胞衣不能及时排出。此外，由于多次人工流产使子宫壁受损，或产妇本身存在子宫内膜炎、子宫肌瘤、子宫畸形，或在临产时不恰当地应用子宫收缩剂等，都能引起胎盘滞留。

症 状

本病可以分成2种类型，具体症状如下：

- (1) 气虚 产后胎盘滞留，下腹不痛不胀，阴道出血量大，头晕心悸，气短神疲，面色白。舌淡苔薄，脉虚弱。
- (2) 血瘀 产后胎盘滞留，下腹胀急，疼痛拒按，甚或胸胁胀闷，面色紫黯。舌黯红，脉弦涩。

预 防

(1) 产妇在分娩前宜充分休息，注意进食、饮水及排尿，分娩时精神放松，保存体力，便可避免子宫收缩乏力。这样不但为胎儿的顺利娩