



送子居士

苏全新：主治医师

师从三位国家级名老中医

魏建中、李兆麟、李四成

长期担任中央电视台、

中央人民广播电台、

北京人民广播电台、

著有《京城送子居士》的美言，

为无数不孕不育的小家庭成功怀孕。

送你一个好“孕”气

宝贝，来吧！

苏全新 / 著

养好子宫、卵巢、输卵管，
好孕就在眼前。

养好肾，养好气血，
好孕就在眼前。



无论是首次备孕，还是久备不孕，“四部好孕法”都将助您受孕成功。



特色导读：中医解读西医检查、化验指标。
中医如何提高试管婴儿成功率。



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



送你一个好“孕”气

苏全新 / 著



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

送你一个好“孕”气 / 苏全新著. —北京: 中国

中医药出版社, 2019.1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5343 - 7

I . ①送… II . ①苏… III . ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV . ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 270628 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

赵县文教彩印厂印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 16.25 字数 230 千字

2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5343 - 7

定价 58.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

你的好“孕”是我最大的幸福

在北京正安医馆的一大面墙上挂的都是“好孕宝宝”的照片，每天一早到这里上班，我都会情不自禁地喜上眉梢。经粗略统计，仅 2016 ~ 2017 年两年间，经我诊治成功孕育的家庭就将近 300 个，这是我作为一名治疗不孕不育的中医大夫最大的幸福与满足。

敬畏生命使我走上了治疗不孕不育之路

我的名字叫苏全新，由于方法独到，病人自发地从我的名字里取了后两个字，将我治疗不孕不育的方法叫作“全新疗法”。事实上，从北京中医药大学毕业到我走上治疗不孕不育的中医之路期间，还有一个故事。我在大学学习期间，主攻的方向是泌尿男科和妇科，后来我就到一家医院当了大夫，主要的工作是做流产手术，一天最多的时候可以做 8 例。当时自己刚毕业，觉得自己做得很不错，科室也非常认可。但是忙碌之余，总感觉心里空落落的。

后来一个偶然的的机会，我读了一些佛学方面的书，觉得这样造恶业比较重，于是就毅然辞掉了工作，开始一边学习一边在内科坐诊。我在门诊上慢慢接触病人多了，发现一些病人因为不孕不育来找我这个中医大夫调理身体，准备要宝宝。在开了一些药和医嘱后，居然效果不错。慢慢地，各种喜讯传来，



一传十，十传百，来找我看不孕不育的病人越来越多。

我想这是我的福报，给别人带来更多的好“孕”气，使我的身心更加圆满，看病越来越从容，也就能得到更多的福报。

感谢三位恩师，治病用药当精益求精

当然，我能有今天的些许成绩，离不开三位老师的言传身教。我的第一位老师是读医史文献研究生时的导师鲁兆麟教授，他是《中医各家学说》教材的编写者，鲁老师在中医理论方面给了我很多指导，令我受益匪浅。

第二位老师是彭建中教授，彭老师是赵绍琴先生的学术继承人，我临床技能的提升主要得益于彭老师的教导。实际上，我在辨证用药时备受赵老的影响，赵老以用药少而著称，我现在方子也是只开9味药，一共三行，每行三味中药。我坚信，一个用药少而有效果的大夫，才是好大夫。我经常见到一些中医大夫，给病人开药的时候用“大处方”，开到30味药以上。我常常在心里责问这些大夫：30味中药的逻辑关系，能理清楚吗？别说30味药，就是30个人的关系，都容易弄混啊。所以，我们常说“明医相对论”，在开方子的时候，大夫先要自己明白药物之间的逻辑关系，病人用药才能有效果。药味越少越好，但这很难。大夫往方子上加药很容易，减药很难。我特别爱钻研清朝的御医名方。清朝时交通非常不便，能用得起大方子的人，都是非富即贵的大户人家、有钱人。但是在清代的宫廷中开的方子用量都很小，能开小方子，是一种御医的传承。开方子跟做人是一个道理，减法比加法要难！我们总是拼命地索取，但是要舍去很难。

第三位老师是东直门医院的李曰庆教授，他是《中医外科学》的主编，在中医男科方面很有造诣。我跟随李老师在北大男科中心出诊时，见到了大量疑难杂症，为后来我治疗不孕不育奠定了很好的中医基础，同时也借鉴了很多西医的治疗手段，所以我中医较好，西医也不弱，两条腿走路。

用中药要有“灵性”

我三年前治疗过一对夫妻，他们当时情况不乐观，男方的精子有问题，女方宫外孕后，左侧输卵管切除，而造影发现右侧输卵管也是不通的，两个人很绝望。通过这个病例，我在这里说说我的“全新疗法”，抖一点“干货”。我个人提出最关键的一点就是夫妻同调。

首先是这位男性，他的情况是肾虚，于是我在方子中加了一味内科常用中药，但不常用于生育方面，叫红景天，本身具有活血化瘀的作用，我把它活用到治疗男性不育上，而且效果非常好。事实上，红景天生长在缺氧的高寒地带，所以对缺氧的问题有帮助。男性肾虚、精子活力低下，生殖系统也是处于缺氧、低温状态，与红景天的生长环境很像，这也印证了中医的一个专业术语——取象比类。

而他的妻子来的时候，坐立不安，当时我结合舌苔、脉象，辨证认为她病位在肝，为肝郁化火，我就用了疏肝通络的方子，加了一味苏木，有疏通输卵管的作用。当时治疗了70~90天，也就是3个月，后来他们再来，一摸脉发现妻子是喜脉，就建议去测一下，果然怀孕了。

气血越足，怀孩子就越简单

无论是备孕安胎，还是日常的疾病防治、养生保健，气血都极为重要，以调理气血为根本来治病可以说是我用药开方之秘诀。中医讲，气与血是人体内的两大类基本物质，在人体生命活动中占有很重要的地位。气对人体有推动调控、温煦凉润、防御固摄及中介等作用；血对人体有濡养及化神作用。

气为血之帅，血为气之母。气推动血在脉中循行到全身，也把营养物质输送到全身各处。反过来，全身的营养物质充足了，身体的气也会更足。相反，气血不足，就会出现各种导致不孕不育的问题，比如男子会出现精子活力差、弱精、少精、精索静脉曲张等；女子就会出现月经紊乱、宫寒等。



所以，找我调病的人，不仅生了孩子，而且整个人的气色也变得比以前好多了，很多女性还变得比以前更漂亮了。有次一个女士，因为怀不上孩子来找我看病，吃了三个月的汤药。她兴冲冲地说：“苏大夫，现在很多人都夸我，说我比以前漂亮了。”那是当然了，她来的时候，脾虚肝郁，脸色黄、头发黄，眼睛无神，走路弯着腰。调理过后气血足了，脸色红润了，眼睛有神了，走路腰也直起来了，整个中年女性那种成熟的气质就出来了，当然就比以前美了。

治疗不孕不育，心理调理同样重要

我还非常重视不孕女性的心理治疗。我曾遇到过一位女性，第一次做试管失败了，第二次促排卵，卵巢过度刺激出现了腹水，西医大夫说现在不能做试管了，建议看看中医调理一下。患者心灰意冷，在寺院求了一个求子符，放在枕头下面。家里养的金毛狗玩的时候把这个符弄到地上了，她认为最后的希望也破灭了。来找我的时候，她整个人情绪很低落，我看了她身体的情况，觉得完全不需要做试管。我在方子里给她加了一味药——泽兰，能够调经利水。我还给她推荐一个方法，就是出门时抓把米喂喂鸟或者放放生。刚开始她还将信将疑，结果两个月不到便自然怀孕了，之前取的卵并没有用上。

这个案例说明人体功能上没有大问题，而心理的问题占主导时，也可能导致不孕。用喂鸟这个方法，可以理解为布施行为，而布施可以升阳，这是很经典的一种说法。布施的人，脉象会变化，并且从心理到气色，都会发生变化。一个人真正有了慈悲心之后，阳气就升了，整个人的气血就动起来了，自然就会怀孕了。《黄帝内经》中说的“阴阳和，故能有子”就是这个道理。

越放松，越能保住胎

这里我想讲讲保胎。保胎安胎，要慎用药物，心理要放松，气血才会安宁，利于保胎。但有另外一些情况，一些患者会出现早产、胎停育、多次流产等情况，这些就需要用药物来调理。跟大家分享一个案例，夫妻双方来调理，男性

45岁，女性38岁，已经胎停育9次了，每次到了8周左右，就出现胎停育了。来诊后，我给他们诊断的是肾虚。调理两个月后，又怀孕了，但结果还是胎停育，这已经是第10次了。我当时想，人家会失望了，不会再来了。没想到大约半年后他俩又来了。这次还是按照补肾的方法治疗，一个半月后，病人又消失了。过了一年后短信告诉我，他们顺利生了一个男孩。我在治疗这类病人时，开安胎药时常用一味药——耳环石斛。耳环石斛能厚肠胃，其实就是厚土的意思，女性为坤属土，能承载万物，因此用药之后效果同样特别好！

另外，还是心理问题，很多女性保不住胎，跟心情有很大关系。我曾反复认真地读过民国印光大师的《寿康宝鉴》。这本书提倡在生育前半年念一些佛号，积累福报。虽然有宗教色彩，但从现实角度理解，念佛号会使人心态放松。另外，多行善帮助别人，心情好，气血平和，阴阳和，故能有子。我给患者打比方，受精卵就像一艘小船，母体的气血状态如同大海，如果海面风平浪静，小船就会运行平稳；如果在狂风大作的水面上，小船就会倾覆。实际上也就是要调整心态，才能让受精卵有个平和的环境。过于激烈、紧张的状态，不利于安胎。

讲讲我的师承，我的治病之道

上面四个例子其实是我经常能在门诊上遇到的，我用了近一年的时间把近年来的行医经历写了下来，这是件有意义的事情。虽然隔三岔五就有电视、广播、网站、微信平台等新媒体和传统媒体来采访我或者找我录制节目，但是我的内心依然有写书的冲动。

一方面，我想系统地为大家科普一下中医治不孕不育的理念、经验。很多人怀不上孕，紧张、烦躁、家庭不和，其根源在于对疾病不了解。就好像很多人觉得老虎可怕，但是如果能掌握老虎的习性，它们也可以跟我们成为朋友。通过多年临床实践，我逐渐认识到卵子、精子、输卵管及房事是影响孕育结果的四个基本环节，缺一不可。这四部分内容既是排查不孕不育的诊疗思路，也是指导备孕、提高试管婴儿成功率的努力方向。经过大量实践，我将现代医



学知识与古老的中医智慧结合，总结出一套行之有效的诊疗方法，称之为“四部好孕法”，此法纲举目张，可以快速准确解决生育方面的种种问题。而这本书，可以说是四部好孕法的通俗讲解，提纲挈领，是不可多得的“上乘心法”。

另一方面，现在患不孕不育的人太多了。每天在门诊上，大家都会问我很多重复的问题。每天门诊病人特别多，虽然我也非常想好好地给每个病人讲一讲其中的医理，但是确实还有很多病人在等着我，尤其有很多人都是外地人，他们来北京就医，晚一天就要多出好几百元的住宿费，让我于心难忍。于是，在繁忙的工作之余，我把这些大家特别关心的问题累积起来，经过梳理，写成这本书。

时近中秋，举家和睦团圆，我也希望更多的家庭能圆得子之梦。中医博大精深，书中难免有不足之处，还请雅量海涵！

苏全新

2018年9月2日



第一篇 “全新”中医说 / 001

1. 全新说——摸脉验孕准吗 / 003
2. 全新说——西医指标，中医诊治 / 004
3. 全新论——重视气血，追求疗效 / 005
4. 全新说——送子是治病，救命更有意义 / 008

第二篇 有好卵巢才有好“孕气” / 009

1. “家里住个人”——说说卵巢和卵子 / 011
2. 你的卵巢健康吗 / 013
3. 影响卵巢功能的因素有哪些 / 014
4. 化验指标只是参考，而非判决 / 018
5. 卵巢怎么保养 / 021
6. 让拔罐激发你孕育的“洪荒之力” / 023
7. 关于卵巢囊肿 / 025
8. 多囊卵巢综合征 / 026
9. 卵巢早衰 / 029
10. 怎么监测排卵 / 030
11. 怎么根据排卵时间安排同房？常见的不合理的同房方式有哪些 / 033
12. 卵泡黄素化是怎么回事？应该怎么办 / 034
13. 有畸胎瘤怎么办 / 036
14. 过度艾灸或针刺，小心伤到卵巢 / 037



第三篇 子宫，让宝宝有个好房子 / 039

1. 备孕跟子宫有关系吗 / 041
2. 为什么说“种子必调经”？内膜薄能怀上吗 / 043
3. 子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫腺肌症会不会影响备孕 / 047
4. 子宫肌瘤影响怀孕吗？子宫肌瘤长在哪比肌瘤大小更重要 / 050
5. 子宫畸形都有哪些？可能需要手术纠正 / 053
6. 如何正确理解俗称的“宫寒” / 056
7. 有痛经、月经不调，能怀孕吗 / 058
8. 有过流产史，如何再备孕 / 062
9. 赶紧保胎，这些是流产的先兆 / 068
10. 远离它们，拒绝流产 / 071
11. 流产后多久能要孩子？给自己一段休息时间 / 074
12. 流产后坐个“小月子”，健康一生 / 077
13. 误入迷途，出现宫外孕怎么办 / 080
14. “人流”，无痛的当真不“痛”吗 / 083
15. 想怀孕吗？别走岔了路子 / 087

第四篇 说说男人的“小蝌蚪” / 093

1. 精子从哪儿来？要到哪儿去 / 095
2. 精子常见疾病有哪些 / 097
3. 最影响精子的生活方式要不得 / 104
4. 有前列腺炎能不能要孩子 / 107
5. 精索静脉曲张是什么？要不要做手术 / 109
6. 这两年发现一种新疾病——睾丸微石症 / 111
7. 精子过多也是麻烦事儿 / 112
8. 男士“壮阳”的妙招 / 115
9. 人类精子库的故事 / 117
10. 早泄影响怀孕吗 / 118
11. 精子 DFI 是什么意思 / 120

12. 隐睾怎么办 / 122
13. 排卵期却阳痿, 怎么办 / 123
14. 男人肾虚和性功能有关吗? 影响怀孕吗 / 127

第五篇 畅通输卵管, 让精卵有个约会 / 131

1. 95% 的宫外孕是输卵管问题引起的 / 133
2. 输卵管为什么会不通 / 135
3. 输卵管通而不畅怎么办 / 136
4. 输卵管积水怎么办 / 137
5. 输卵管切除了能怀孕吗 / 140
6. 什么时候要做输卵管造影? 能不能马上怀孕 / 140

第六篇 怀孕最后的机会——试管婴儿 / 143

1. 什么是人工授精、试管婴儿 / 145
2. 什么情况下需要做人工授精、试管婴儿 / 146
3. 试管婴儿从第一代到第四代, 有什么不同 / 148
4. 中医在试管婴儿中的作用及如何提高着床率 / 150
5. 卵巢过度刺激综合征很严重 / 155
6. 促排卵须谨慎 / 157

第七篇 备孕安胎知识 29 问 / 161

1. 优生优育, 先看这里 / 163
2. 备孕同样讲究天时、地利、人和 / 164
3. 会坐月子的女人一辈子好身体 / 166
4. 如何应对产后的多汗、便秘、咳嗽 / 168
5. 男女一方性欲低是什么原因? 怎么办 / 169
6. 肥胖为什么容易导致不孕不育 / 174
7. 患有糖尿病、高血压、高脂血症等能不能要孩子 / 176
8. 备孕, 哪些食物不能吃 / 178



9. 有 HPV 感染、阴道炎、盆腔炎、宫颈病变，能不能同房？能不能要孩子 / 183
10. 为什么越补越不容易怀孕 / 188
11. 怀孕了能不能同房 / 190
12. 中医调男女、双胞胎靠不靠谱 / 191
13. 大龄备孕要注意什么 / 194
14. 怀孕时要不要戒烟酒 / 198
15. 怀孕了哪些药可以吃哪些药不能吃 / 201
16. 桥本病患者能不能要孩子 / 206
17. 备孕要不要补充叶酸及其他物质呢 / 211
18. 准备几个月可以要孩子 / 217
19. 记住你的末次月经 / 219
20. 你会看早孕试纸吗 / 222
21. 早孕试纸弱阳性是怀孕了吗？怎么会出现“意念灰” / 225
22. 不知道排卵期，想要孩子都是“瞎使劲” / 228
23. 集中作战可能会放空炮，反而不容易怀孕 / 230
24. 保胎——智者不为，但可为 / 231
25. 贴肚脐、泡脚能帮助怀孕吗 / 236
26. 备孕、安胎可以吃中药吗 / 237
27. 衣、食、住、行对备孕的影响 / 238
28. 备孕安胎需要攒福气——《寿康宝鉴》 / 241
29. 梦对孕育的启示 / 244

后记 / 247

第一篇

『全新』中医说





送你一个好“孕”气



1. 全新说——摸脉验孕准吗

现在有人提出精准脉学，摸完脉之后能说出血压多高，血糖多少，或者血脂高不高，这些都是很玄的，很多患者要我通过摸脉判断输卵管通不通，其实中医没有输卵管的概念，通不通不能靠摸脉来判断，古代并没有这种对应的关系。病人如果想知道输卵管通不通、血压多少、血脂多少，还得需要西医的检测才行。就像验孕这个事情，中医所说的喜脉是指月经两个月没来，两个月的时候出现了怀孕的症状如呕吐、乏力等，脉象会有变化，是有明确的规范的。从科学层面来讲，判断一个人是否怀孕要通过尿检 HCG 判断，这和中医脉诊完全不在一个体系之内。

现在基本不靠摸脉来判断是否怀孕，这是时代变化的结果。过去很多老中医不知道病毒、免疫等理化指标，仍能治好病。现在的中医大夫很懂西医，但是治不好病。为什么会这样？是因为他们总在找中西医的对应关系。这仅是自己的目光所及，而不是事实的全部。

摸脉不是一个量化的概念，横向是一定数量人群相同年龄、性别等的对比，纵向是一个人不同时间段治疗前后的对比。仅根据一次的脉象判断一个人如何，会以偏概全，一般是在长期的观察中才有意义，不可将脉诊的作用过度夸大，也不要对脉诊特别没有信心。

我对脉诊的认识有些区别于书本上的讲解。过去认为所有的病会在脉象上有一定体现，或者说某种脉象提示身体有某种特定问题。其实这是一个理想化的状态，我个人在实践过程中逐渐发现不是这种情况。有的患者只有一种症状，或者只有一种诉求需要解决，摸脉在某种程度上印证对患者病症的判断，使望闻问三诊在脉象上的体现得到印证。如果其他三诊与脉诊得到的信息不符，例如认为病人是虚证，但是摸脉是实证，就要舍脉从症，或者舍症从脉，此时脉



象会起到反证的作用。

脉诊为医生提供诊断的素材，有时候是佐证，有时候是推翻你的判断。有时候根据症状已基本判断寒热，比如火热证，摸脉发现脉象不是沉伏于里，也不是散乱的，也不是迟脉，那就可以从火热治疗，这是脉象佐证参考。我们注重的是整体，脉确实能够反映情况，现在很多人有个经验方不管脉，是什么病就按照经验方开这个方子，这是错误的。

我们在临床中基本靠浮沉两部取脉即可判断疾病的表象、本质和根源。浮取脉表明疾病的现象，沉取脉表明疾病的本质或根源。现在很多男同志的脉轻轻搭上去很有力，再往下按是空的，说明他本身肾虚，所以会有不育。如果浮取脉有力，往往与生活习惯有关系，例如熬夜、抽烟、辐射等因素，表明体内的毒素和瘀热明显；如果沉取脉无力，表明他本身还是虚弱的。通过权衡舌象，借鉴化验指标，若邪气盛则增加攻邪的药的比例，若虚象为主虽有热但应以补为主。不论是治疗不孕不育还是其他疾病，都要从脉、舌、色、症全面考虑。



2. 全新说——西医指标，中医诊治

对中西医知识全面掌握以后，医生在患者间的口碑也会好。从目前情况来看，西医可以不知道中医，但中医不能不知道西医。现在的病人都是拿着很厚的西医化验单来看诊，西医的强势使得理化检测普遍，如果对现代医学有所了解患者就会对你比较信服。

同时，作为中医，一定要认识到，一个病不是单纯的唯指标来治，不是精子密度不好、活力差，就得补肾。

我曾经治过一个很胖的脂肪肝患者，同时有血糖高、精子活力差等症状，之前吃药都以温阳为主。经过摸脉发现脉滑，即中医所说的“大实有羸状，至虚有盛候”。他虽然表现为虚弱，但是体内气血不通畅。后以清热凉血解毒治之，