

宠爱自己， 中医产后 调养秘诀

● 艾灸 ● 按摩
● 刮痧 ● 拔火罐
● 中药包贴敷

10大中医自然疗法
解决新妈妈
产后烦恼

◎ 李光 方光光 编著

疗法源自中医古籍《黄帝内经》之姊妹篇《黄帝外经》。

产后妈妈更专业的呵护，解决产后6大问题：

① 坐月子

② 产后酸痛

③ 产后瘦身

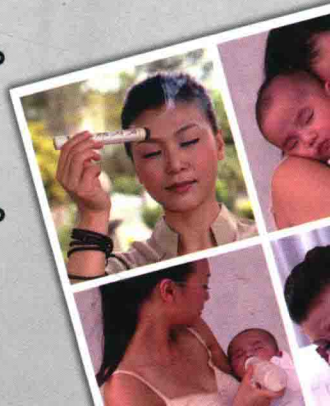
④ 产后美胸

⑤ 产后美肤

⑥ 产后性福

广州中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师唐纯志

权威推荐，鼎力支持！



宠爱自己， 中医 产后调养秘诀



李光 方光光 编著



图书在版编目(CIP)数据

宠爱自己, 中医产后调养秘诀 / 李光, 方光光编著

— 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5537-1944-3

I. ①宠… II. ①李… ②方… III. ①产褥病 - 外治法 ②产妇 - 中医学 - 保健 IV. ①R271.43-64 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第205904号

宠爱自己, 中医产后调养秘诀

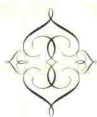
编 著 李 光 方光光
责任编辑 樊 明 葛 昀
助理编辑 曹亚萍
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 深圳市威利彩印刷包装有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 225千字
版 次 2015年11月第1版
印 次 2015年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1944-3
定 价 39.80元 (附赠DVD光盘1张)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



CONTENTS

目录

第一章 《黄帝内经》，女人必须补这堂生命课

016 / 一、女性是生命的开端，是生命的承载

- 016 / （一）古往今来对于女性话题的探索与研究
- 017 / （二）医学奇书——《黄帝内经》和《黄帝外经》
- 019 / （三）女七男八：女人男人的生命节律
- 021 / （四）女性特殊的生理特点

023 / 二、产后坐月子

- 023 / （一）坐月子——中国式的“养”
- 025 / （二）月子病在月子里治
- 026 / （三）最适合产后调养的中医外治法
- 027 / （四）小产和人工流产后都需要“坐月子”
- 028 / （五）远离月子病的方法
- 031 / （六）产后血虚如何补
- 031 / （七）母乳喂养——宝宝最大的福音



第二章 调脏腑、通经络——产后修复的根基

036 / 一、产后病的首要病机

037 / 二、产后恢复的关键——调肾经

- 037 / （一）调肾经对产后妈妈的重要性
- 038 / （二）足少阴肾经循行介绍
- 039 / （三）妇科肾脏病辨证
- 040 / （四）肾经上的重要穴位及其灸疗法
- 047 / （五）调理肾经的中医外治法：简单的“按摩敲打”



048 / （六）调理肾经的中医外治法：中药包热敷

049 / （七）调理肾经的食疗法

051 / 三、产后恢复的关键——调肝经

051 / （一）调肝经对产后妈妈的重要性

053 / （二）足厥阴肝经循行介绍

054 / （三）妇科肝脏病辨证

054 / （四）肝经上的重要穴位及其灸疗法

062 / （五）调理肝经的中医外治法：简单的“按摩敲打”

063 / （六）调理肝经的中医外治法：中药包热敷

064 / （七）调理肝经的食疗法

065 / 四、产后恢复的关键——调脾经

065 / （一）调脾经对产后妈妈的重要性

067 / （二）足太阴脾经循行介绍

068 / （三）妇科脾脏病辨证

069 / （四）脾经上的重要穴位及其灸疗法

078 / （五）调理脾经的中医外治法：简单的“按摩敲打”

079 / （六）调理脾经的中医外治法：中药包热敷

080 / （七）养脾食物大放送

081 / 五、产后恢复的关键——通任督二脉

081 / （一）调理任督二脉对产后妈妈的重要性

083 / （二）任脉循行图

084 / （三）督脉循行图

085 / （四）任督二脉上的重要穴位及其灸疗法

108 / （五）调理任督二脉的中医外治法：中药包热敷

109 / （六）调理任督二脉的食疗法



第三章 典型的月子病——产后风湿痛的家庭便捷式疗法

112 / 一、“产后风湿痛”大揭秘

112 / (一) “产后风”，让产后妈妈吃尽苦头

113 / (二) 患产后风湿痛的原因

113 / (三) 预防为主，把疼痛扼杀在摇篮中

114 / 二、产后头痛的便捷式疗法

114 / (一) 艾灸，标本兼治去头痛

120 / (二) 自我按摩，疏通百脉解头痛

121 / (三) 穴位贴敷，通经活络治头痛

124 / (四) 中药包热敷，祛风通络治头痛

125 / 三、产后肩背部疼痛的家庭式疗法

125 / (一) 借助工具艾灸，治产后肩背部疼痛

128 / (二) 家人帮助按摩，治产后肩背部疼痛

130 / (三) 家人帮助刮痧，缓解产后肩背部疼痛

131 / (四) 中药包热敷，药效直达解疼痛

132 / (五) 梅花针放血，缓解疼痛的奇特方法

133 / 四、产后腰痛的便捷式疗法

134 / (一) 艾灸，温经通络治腰痛

141 / (二) 中药包热敷，祛风散寒治腰痛

142 / (三) 梅花针放血法，活血理气止腰痛

143 / 五、产后四肢关节痛的便捷式疗法

143 / (一) 艾灸，温经通络，缓解肘关节疼痛

148 / (二) 艾灸，驱寒除湿，缓解腕关节疼痛

152 / (三) 艾灸，气至有效，缓解膝关节疼痛

158 / (四) 艾灸，温热刺激，缓解踝关节疼痛

162 / (五) 中药包热敷，辛温散寒益处多



162 / （六）刮痧，活血通络解疼痛

163 / 六、产后全身肌肉酸痛的便捷式疗法

163 / （一）特效穴位贴敷，温经通络坚腠理

166 / （二）艾灸，祛热散寒止酸痛

171 / （三）刮痧，消除肌肉紧张与疼痛

172 / （四）中药包热敷，哪里酸痛就敷哪里

173 / （五）药浴，将产后妈妈从疼痛中解救出来

第四章 产后美丽任务：90天一定恢复

176 / 一、产后不做“黄脸婆”，内调外敷气色好

176 / （一）当“白雪公主”沦为“黄脸婆”，当心产后遭遇婚姻危机

180 / （二）中医艾灸，帮助产后妈妈快速恢复好气色

182 / （三）点揉按摩，给产后妈妈“脸上争光”

183 / （四）面部红润刮出来

184 / （五）自制中药美颜面膜，产后妈妈也能拥有“桃花面”

185 / 二、产后及时祛斑，恢复少女时代的白皙水嫩

185 / （一）婚前“国色天香”，产后“黄色添斑”

187 / （二）自我按摩祛黄褐斑

188 / （三）面部白净刮出来

191 / （四）美白祛斑面膜，老祖宗留下的产后美容救星

192 / （五）产后管住自己的嘴，会吃的妈妈不会当“斑长”

193 / 三、产后妈妈的首要美丽任务——祛妊娠纹

193 / （一）妊娠纹差点“谋杀”了夫妻恩爱

194 / （二）坚持自我按摩，抚平妊娠纹

196 / （三）盒灸腹部，让气血畅通无阻

196 / （四）腹部刮痧，行气消斑好办法

197 / 四、全身减重，坚决要将怀孕长出来的赘肉“长”回去

197 / （一）产后肥胖，让曾经清秀苗条的女人判若两人

199 / （二）赘肉最怕中医刮痧

200 / （三）艾灸扶阳，从根本上杜绝肥胖

202 / （四）超有效的中药熏蒸，熏一熏就能瘦

203 / （五）食疗，好身材吃出来

204 / 五、腰腹部——决定少女和大妈的分水岭

205 / （一）摩腹法，平坦小腹的秘密武器

206 / （二）刮痧，刮出小蛮腰

207 / （三）超简单的瘦腰腹运动

209 / 六、大腿——隐藏在衣服下面的性感秘语

210 / （一）特效穴位按摩，瘦大腿的王牌

211 / （二）刮痧，紧致大腿刮出来

212 / 七、小腿——打造性感辣妈的第二张名片

212 / （一）特效穴位按摩，瘦小腿的王牌

213 / （二）刮痧，匀称小腿刮出来

第五章 产后“性”福，决定女人一生的幸福

216 / 一、乳房下垂、变形

216 / （一）胸部变形让女人的自信降到零下

218 / （二）按摩丰胸法

219 / （三）艾灸丰胸法

221 / （四）局部敷药丰胸法

221 / （五）食疗丰胸法

222 / 二、乳腺增生、乳腺炎

222 / （一）按摩消除乳房不适

224 / （二）艾灸消除乳房不适

227 / (三) 局部敷药消除乳房不适

228 / 三、子宫下垂

228 / (一) 摩腹法, 补中益气助恢复

229 / (二) 刮痧法, 缓解不适消病痛

230 / (三) 艾灸法, 恢复元气驱寒气

232 / (四) 中药包热敷, 还子宫一个健康

233 / 四、宫颈炎

233 / (一) 中药包热敷, 让花房无“炎”事

234 / (二) 特效穴位艾灸, 温补腹腔复元气

236 / (三) 中药熏蒸, 循序渐进治炎症

237 / 五、盆腔炎

237 / (一) 中药熏蒸, 活血化淤止病痛

238 / (二) 特效穴位艾灸, 温补阳气除湿热

240 / (三) 中药包热敷, 呵护盆腔的法宝

241 / (四) 食疗, 巩固健康护盆腔

242 / 六、阴道修复(松弛、阴道炎)

242 / (一) 穴位艾灸法, 益气固摄

244 / (二) 中药熏蒸法, 益气养血

244 / (三) 特效运动法, 私处的福音

245 / 七、性冷淡(外阴干燥、性欲减退)

245 / (一) 女人, 产后冷暖自知

248 / (二) 按摩, 益肾温阳

251 / (三) 艾灸, 温阳利水

253 / (四) 中药坐浴, 和谐生活好方法

254 / 八、产后抑郁(焦虑、易怒、神经衰弱)

254 / (一) 产后身心调整大过天



257 / （二）愉悦身心有绝招，穴位按摩帮你忙

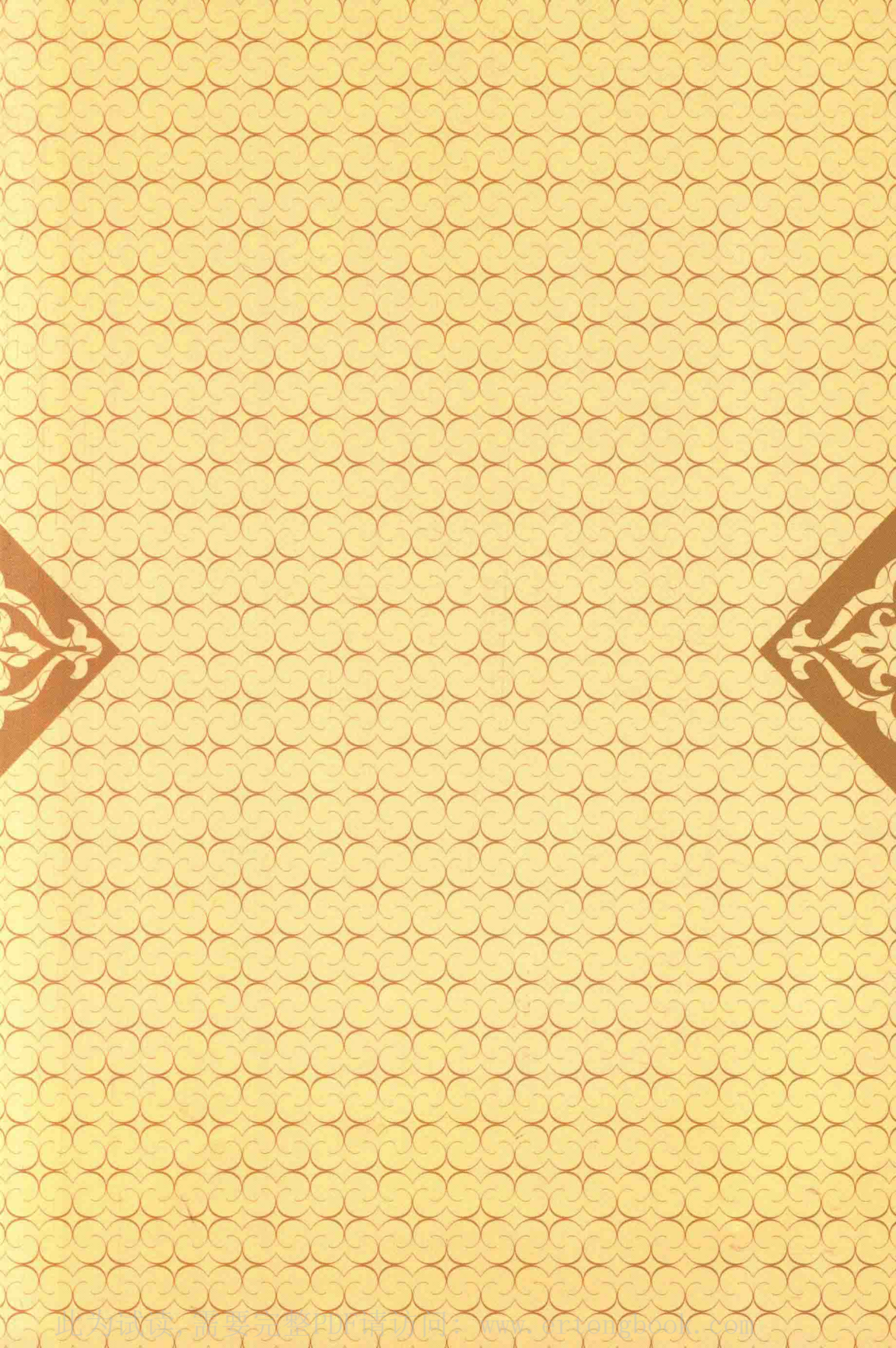
258 / （三）愉悦身心有绝招，穴位艾灸帮你忙

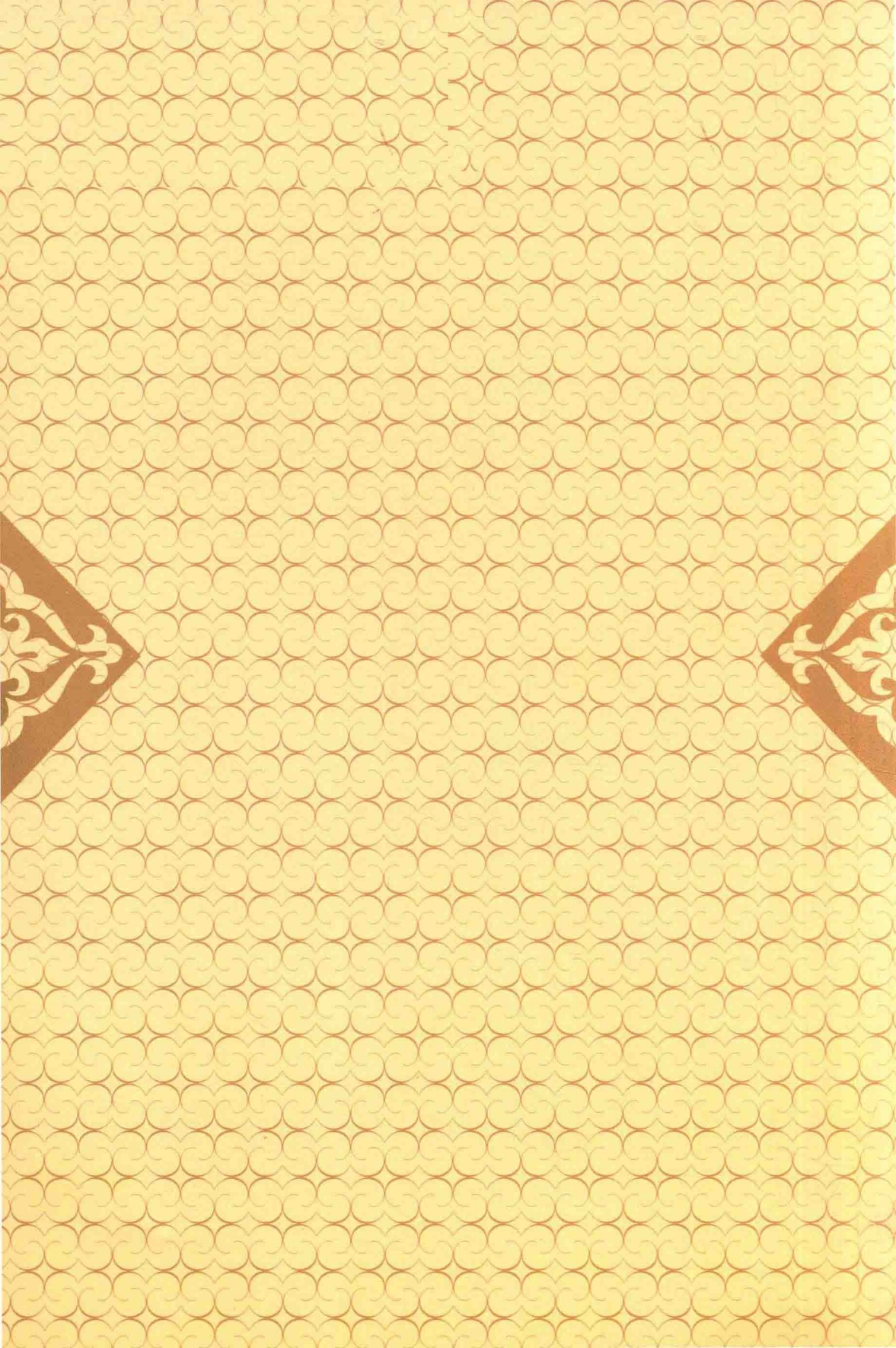
260 / （四）愉悦身心有绝招，特效运动帮你忙

附录

261 / 产后妈妈最关心的28个问题







宠爱自己， 中医 产后调养秘诀



李光 方光光 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

宠爱自己, 中医产后调养秘诀 / 李光, 方光光编著

— 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5537-1944-3

I. ①宠… II. ①李… ②方… III. ①产褥病 - 外治法 ②产妇 - 中医学 - 保健 IV. ①R271.43-64 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第205904号

宠爱自己, 中医产后调养秘诀

编 著 李 光 方光光
责任编辑 樊 明 葛 昀
助理编辑 曹亚萍
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 深圳市威利彩印刷包装有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 225千字
版 次 2015年11月第1版
印 次 2015年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1944-3
定 价 39.80元 (附赠DVD光盘1张)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。





中医护航，给妈妈更专业的呵护

产后大变样，女人心难安；全身关节痛，女人心欲碎。

在经历过怀孕和分娩后，妈妈们的身体或多或少地会出现一些状况，身材变形、妊娠纹、妊娠斑、疤痕增生、乳房松弛下垂等问题总是让她们烦心不已。

在这个“眼球效益”的时代，妈妈们对美的渴望和需求是刚性而又迫切的，妈妈们都希望在产后能迅速调养好身体，让身体远离病痛，恢复产前的靓丽形象。

一般来说，产后调养分为三个阶段。

第一阶段是身体调理。把自己的身体调理好，不落下月子病，永远与疼痛说拜拜。

第二阶段是美容塑形。恢复孕前迷人的容貌和身材。

第三阶段是恢复产后“性”福。恢复正常性生活，预防性冷淡、阴道松弛等疾病。

孕产对女性来说，是一场身心的革命。产后，大部分的妈妈将自己的生活重心放在宝宝身上，虽然自己也急需要调养，但太过于繁琐的方法让她们望而却步。

近年来，传统中医的艾灸、刮痧、推拿、拔罐、药包等特色外治法，以其简便、廉价、特效的优势倍受推崇。产后体虚，我们坚持每天揉一揉足三里、血海、三阴交等穴便能补气养血；产后腰酸背痛，我们拿出竹罐或玻璃杯，在疼痛的部位拔上几个火罐便可以消除疼痛；产后小肚臍凸起，我们用几只硅胶罐扣在腹部抖动便可以燃烧脂肪……

这些看似不起眼的中医外治法，却可以让成千上万的妈妈们欣喜若狂。

本书从调理脏腑、通畅经络入手，着重讲解与女性息息相关的肾经、肝经、脾经与任督二脉的调理方法，帮助产后妈妈快速恢复身体，远离产后各种不适症状。

针对妈妈们出现的最典型的月子病——产后风湿痛，我们专门用了一个章节进行病因的深度解析和身体各部位疼痛治疗指导，帮助新妈妈们防患于未然，也帮助被风湿痛折磨的产妇脱离苦海。

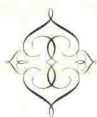
针对产后易出现面部变黄、脸部长斑、身材走样等常见现象，我们精心准备了行之有效的简单的外治法，帮助妈妈们调出好气色、恢复好身材。

最后针对女性产后乳房松弛、下垂，产后妇科炎症，产后性冷淡等问题，也给出了详细的自我调养的方法。

在编写这本书时，为了方便普通读者的理解与掌握，我们坚持深入浅出、简明扼要、通俗易懂，并采用图文并茂的形式，希望读者能够接受。衷心希望本书能够帮助更多的产后妈妈们调养好自己的身体，在快乐中享受健康生活。

李 光
2015年 夏





CONTENTS

目录

第一章 《黄帝内经》，女人必须补这堂生命课

016 / 一、女性是生命的开端，是生命的承载

- 016 / （一）古往今来对于女性话题的探索与研究
- 017 / （二）医学奇书——《黄帝内经》和《黄帝外经》
- 019 / （三）女七男八：女人男人的生命节律
- 021 / （四）女性特殊的生理特点

023 / 二、产后坐月子

- 023 / （一）坐月子——中国式的“养”
- 025 / （二）月子病在月子里治
- 026 / （三）最适合产后调养的中医疗法
- 027 / （四）小产和人工流产后都需要“坐月子”
- 028 / （五）远离月子病的方法
- 031 / （六）产后血虚如何补
- 031 / （七）母乳喂养——宝宝最大的福音



第二章 调脏腑、通经络——产后修复的根基

036 / 一、产后病的首要病机

037 / 二、产后恢复的关键——调肾经

- 037 / （一）调肾经对产后妈妈的重要性
- 038 / （二）足少阴肾经循行介绍
- 039 / （三）妇科肾脏病辨证
- 040 / （四）肾经上的重要穴位及其灸疗法
- 047 / （五）调理肾经的中医外治法：简单的“按摩敲打”

