

缺乳

马宝璋 著

百病中醫自我療養叢書

趙
樣初署



百病中医自我疗养丛书

缺 乳

马宝璋 著

人民卫生出版社

百病中医自我疗养丛书

缺 乳

马宝璋 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2½印张 53千字

1984年8月第1版 1984年8月第1版第1次印刷

印数：00,001—35,200

统一书号：14048·4805 定价：0.22元

[科技新书目 77 — 80]

出版说明

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗（包括中药、针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法）、调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者阅读，也可供中西医务人员参考。

前 言

洁白、甜润、富于营养的乳汁，是母亲为婴儿准备的最完美的食品。婴儿从呱呱落地到蹒跚学步都是靠母乳的喂养而发育成长起来的。

可以想象，一个分娩后的母亲或正在哺乳的母亲，见到自己乳汁分泌很少，甚至点滴皆无，该有多么焦虑啊！

因此，了解缺乳的原因及其防治方法，普及这一科学知识，对保障母亲和婴儿的健康是十分必要的。

由于笔者理论与写作水平所限，实践经验不足，谬误之处一定不少，敬请读者批评指正。

笔 者

一九八二年十二月于哈尔滨

目 录

第一章 中医学对乳汁分泌的认识	1
一、中医学中乳汁化生的理论.....	1
(一)脾胃与乳房的关系.....	1
(二)肝与乳房的关系.....	1
(三)冲、任二脉与乳汁化生.....	2
二、中医学关于缺乳的理论.....	3
(一)对缺乳的最早记载.....	3
(二)缺乳的分型与主证.....	4
1. 气血虚弱.....	4
2. 肝郁气滞.....	5
第二章 乳房的发育	6
一、女性乳房的解剖与生理.....	6
(一)女性乳房的结构.....	6
1. 乳房的形态和位置.....	6
2. 乳房的构造.....	7
3. 乳腺的血液供应.....	9
4. 乳房的淋巴系统.....	10
(二)女性乳房的发育和变化.....	10
1. 新生儿期.....	11
2. 幼年期.....	12
3. 青春期.....	12
4. 性成熟期.....	13
5. 更年期和老年期.....	14
(三)乳腺发育与内分泌的关系.....	15
二、乳汁的分泌.....	17

(一) 乳汁的分泌过程·····	17
(二) 乳汁的成分·····	18
(三) 乳汁分泌的量·····	20
(四) 影响乳汁分泌的因素·····	21
1. 激素调节·····	21
2. 吸吮的刺激作用·····	22
3. 精神或神经因素·····	23
4. 饮食和营养的影响·····	23
5. 其他因素·····	23
第三章 母乳喂养 ·····	25
一、母乳喂养过程 ·····	25
(一) 乳房的护理与哺乳姿势·····	25
(二) 哺乳的时间和方式·····	25
(三) 乳量观察与哺乳时限·····	28
二、乳母对婴儿健康的影响 ·····	29
(一) 乳母的饮食与营养·····	29
1. 产褥期的饮食与营养·····	29
2. 哺乳期的饮食与营养·····	30
(二) 乳母营养缺乏对婴儿的影响·····	31
(三) 乳母用药对乳汁和婴儿的影响·····	32
第四章 缺乳的防治 ·····	33
一、缺乳的原因 ·····	33
二、预防措施 ·····	34
(一) 青春期、妊娠期的乳房卫生·····	34
(二) 产褥期、哺乳期的乳房卫生·····	36
(三) 积极防治婴儿口腔病·····	38
三、治疗措施 ·····	39
(一) 饮食疗法·····	39
1. 猪蹄汤·····	40

2. 虾酒猪蹄汤	40
3. 鲤鱼猪蹄汤	41
4. 清炖鲫鱼汤	41
5. 鲑鱼卧鸡蛋	42
6. 清炖鸡汤	43
7. 胎盘炖猪瘦肉	43
8. 豆腐煮红糖	44
9. 赤小豆汤	44
10. 芝麻酱鸡蛋羹	45
11. 花生米红糖粥	45
12. 莴苣饮	46
13. 猪蹄粥	46
(二) 针灸疗法	47
1. 传统针灸	48
2. 新针疗法	55
3. 皮肤针疗法	56
4. 穴位封闭疗法	57
5. 耳针疗法	57
(三) 药物治疗	59
1. 气血虚弱	59
2. 肝郁气滞	61
四、辅助措施	64
(一) 人工喂养	64
(二) 混合喂养	67
(三) 辅食品的添加	67
附篇	69
一、乳汁自出	69
二、回乳	70
三、断母乳后的饮食	71
四、婴幼儿生长发育的标准	71

第一章 中医学对乳汁分泌的认识

一、中医学中乳汁化生的理论

中医学理论认为：人体的一切生命活动，都是靠脏腑、经络的功能来维持，靠气血的作用来表现的。气血是构成人体的最基本物质，而气血是由脏腑所化生的。经络是运行气血、联络脏腑的通路，它将脏腑所化生的气血，源源不断地运往各个器官。由此可知，乳汁来源于气血，是气血通过功能器官——乳房化生而成的。与乳房在功能上和经络上有密切联系的脏腑主要是脾、胃和肝，因此脾、胃和肝在乳汁的化生上有着重要的作用。

（一）脾胃与乳房的关系

从经络方面来说，根据《灵枢·经脉篇》的记载，胃的经脉“从缺盆下乳内廉，下挟脐，入气街中”而直接与乳房相通。脾的经脉“入腹属脾络胃，上膈”，其脉“上膈”而通于乳房外侧，且其脉“络胃”而借胃脉与乳房相通。

从功能方面来说，胃为“水谷之海”，受纳腐熟饮食，并能把饮食中的精微物质化生成为气血。所以说胃是多气多血之腑，它所化生的气血，是乳房化生乳汁的基本物质。脾是维持人体后天生命的根本，它运化饮食中的精微物质，并在气血化生过程中起重要作用。由此可见，脾胃所化生的气血，直接为乳房化生乳汁提供了物质条件。

（二）肝与乳房的关系

从经络方面来说，根据《灵枢·经脉篇》的记载，肝的

经脉“挟胃属肝络胆，上贯膈，布胁肋”，通于乳房下外侧，且其脉“挟胃”，可藉胃脉通于乳房，同时肝主筋，乳头为肝所主。

从功能方面来说，肝藏血，主疏泄，性喜条达。肝藏血，即有调节血量之意。血液在血脉中周流不息，但是人体各部分的血量，随着人体活动的情况而有所增减。活动剧烈时，全身各部分血量就要增加，肝就将它贮存的血液提供出来；休息和睡眠时，全身各部分的血量就相应的减少，而大量的血液就贮藏在肝脏。所以，血能否化为乳汁也与肝藏血的功能正常与否有密切的关系；同时，还与机体的气机是否条达以及肝的疏泄功能是否正常有关。由此可见，肝藏血、通调气机和疏泄功能，在乳汁化生中也有重要的作用。

（三）冲、任二脉与乳汁化生

冲、任二脉的经络循行：《灵枢·五音五味篇》说：“冲脉、任脉，皆起于胞中，……循腹右上行，会于咽喉，别而络唇口”。《难经·二十八难》说：“冲脉者，起于气冲，并足阳明之经，挟脐上行”，可见冲脉下起于子宫，上行，并有一体表循行支，直接并入胃经，挟脐上行通于乳房；又《素问·骨空论》说：“任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里上关元，至咽喉，上颐循面入目”，可见任脉亦下起于子宫，上行，于身前正中行于两乳内侧，并与胃经会于“承浆”穴，也藉胃经与乳房相通。

由此可见，冲、任二脉，下起于子宫，上通于乳房，因而在乳汁化生上有重要作用。

冲、任二脉的功能：冲、任二脉属“奇经”，它象“湖、海”一样，蓄存五脏、六腑十二经脉的多余气血。冲脉与五脏六腑十二经脉相通，故有“十二经之海”、“血海”之称；任

脉，与肝、脾、肾等经脉相通，总司全身的精、血、津、液，故称“阴脉之海”，是妇女“妊养”的根本。冲任二脉蓄存的精、血、津、液，是化生乳汁的源泉。

综上所述，只有机体脾胃健运，气血充盛，肝气条达，经脉流畅，冲任二脉的精、血、津、液旺盛充沛，才能上达乳房，化生为乳汁。

二、中医学关于缺乳的理论

产后乳汁很少，或一点没有，称为“缺乳”，亦称“乳汁不行”。本病不仅出现于新产之后，即使是在哺乳期而气血虚弱的妇女亦可出现。

（一）对缺乳的最早记载

妇女在产褥期或哺乳期缺乳的病证，中医学早在1300多年前就有了明确记载。

中医学巨著《诸病源候论》成书于公元610年，书中的产后乳无汁候指出：“妊娠之人，月水不通，初以养胎，既产则水血俱下，津液暴竭，经血不足者，故无乳汁也”。我国现存的第一部产科专著《经效产宝》，成书于公元847—859年，是唐代昝殷所著，书中记载了“乳无汁”的原因是：气血虚弱、经络不调，并列出了调治的方法。宋代陈自明在他的妇产科名著《妇人大全良方》中指出：妇人乳汁，乃气血所化。若元气虚弱，则乳汁短少；初产乳房焮胀，此乳未通；……若累产无乳，此内亡津液。盖乳汁资于冲任，若妇人疾在冲任，乳少而色黄者，生子则怯弱而多疾，同时附以方药与治疗验案。其后，明、清妇科各家，对缺乳也都有专论，这里不多讲了。

总括起来，中医认为缺乳主要有两种情况：一是气血虚

弱，不能化生乳汁；一是经络不畅，乳汁壅闭不行。

（二）缺乳的分型与主证

气血虚弱缺乳，主要是脾胃损伤，气血产生的来源不足所致；经络不畅缺乳，主要是肝气郁滞，气机不调所致。

1. 气血虚弱

脾胃健运，饮食营养丰富，就能气血旺盛，产生足够的乳汁，以满足哺育婴儿的需要。若脾胃功能受到损伤，饮食不能变为营养物质供给身体，就会导致气血虚弱，乳汁缺少。

脾胃损伤的原因很多，主要的有脾胃素禀虚弱、饮食失节、劳倦过度 and 忧思不解。脾胃素禀虚弱者，食少纳呆，形体消瘦，气血虚弱而乳汁不行；饮食失节者，或暴饮暴食，或饮食偏嗜，或过食肥甘，或寒温失宜，都可以损伤脾胃，运化失职，以致气血衰少而乳汁不行；劳倦过度者，或因孕早期过度安逸，或产后操劳过早，或劳动过力，或长途跋涉，亦可损伤脾胃，以致气血虚弱而乳汁不行；忧思不解者，或有伤感，悲哀太过，或心事重重，终日忧愁，积念成疾，脾胃损伤，以致气血衰少而乳汁不行。

此外，难产耗气伤津，产时、产后失血过多，也可导致气血虚弱，乳汁不行；或产后失于调养，营养欠佳，气血生化甚少，以致乳汁不足。

以上这些原因造成的缺乳，都属气血虚弱型缺乳。《景岳全书·妇人规》说：“妇人乳汁，乃冲任气血所化，故下则为经，上则为乳。若产后乳迟乳少者，由气血之不足；而犹或无乳者，其为冲任之虚弱无疑也”。

气血虚弱型缺乳的主要证候是：乳汁量少，甚或点滴全无，乳汁清稀，乳房柔软，无胀满感，面色苍白，皮肤干

燥，神倦乏力，饮食减少，舌淡无苔，脉虚或细。这时的治疗，主要是益气补血，佐以通乳。

2. 肝郁气滞

肝血充足，肝气条达，则经脉流畅，载血上行而化为乳汁。若肝郁气滞，则气机不利，经脉不畅，气血壅闭，不能化生乳汁。

导致肝郁气滞的原因主要是：有的妇女精神抑郁，闷闷不乐；或情志不遂，或忿怒过度，以及烦躁易怒等，都可使机体气机不利，肝郁气滞，经脉不畅，乳汁不行。如《儒门事亲》说：“或因啼、哭、悲、怒、郁、结，气溢壅塞，以致乳脉不行”。

肝郁气滞型缺乳的主要证候是：乳汁不行，或行而不畅，乳房胀硬疼痛，胸胁胀满，腕闷不舒，精神抑郁，或有微热，舌苔微腻，脉象弦涩。这时的治疗主要是疏肝解郁，佐以通乳。

第二章 乳房的发育

一、女性乳房的解剖与生理

丰满的乳房是女性的特征和健美的表现。哺育婴儿的乳汁就是由母体的乳房产生的。那么乳房的构造如何？它是怎样发育起来的？又是怎样产生乳汁的呢？了解乳房的这些生理知识，对于追究缺乳的原因，进行有效的预防和治疗，是十分必要的。

(一) 女性乳房的结构

1. 乳房的形态和位置：

成年女子未授过乳的乳房，为规则的半球形，紧张而有弹性。它位于胸前，在胸大肌的表面。它的范围一般在第三到第六肋之间，内起胸骨旁线，外达腋中线(如图 1、图 2)。

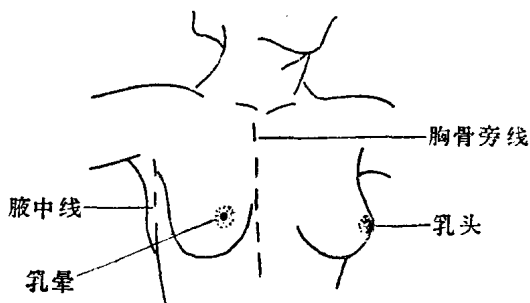


图 1 女性乳房的外观

乳房的中心有乳头，乳头表面有许多小窝，窝内有输乳孔。乳头的周围有颜色较深的皮肤环形区，称为乳晕。乳晕

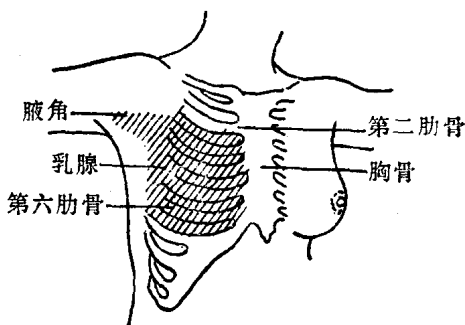


图2 乳房的解剖位置

区有许多小圆形凸起称为乳晕腺，也有皮脂腺，都能分泌脂肪样物质，润泽乳头，保护皮肤。乳头和乳晕皮肤较薄弱，易于损伤，哺乳期尤其要注意卫生，防止发生感染。乳房的大小与形状因人而异，且随年龄而有不同。在妊娠期和哺乳期，乳房变化显著，乳腺增生，血管和淋巴管扩张，乳房增大。乳头和乳晕有色素沉着而变黑，皮肤紧张。停止哺乳以后乳腺萎缩，乳房变小。

2. 乳房的构造：

乳房的外面是皮肤和皮下组织，里面有乳腺腺体、脂肪组织以及供应乳房的血管、淋巴管、神经等。

乳腺腺体是乳房的主要结构，乳汁就是它们分泌出来的。乳腺腺体通常分成15~20个腺叶，每个腺叶又分成许多腺小叶。腺小叶包括许多(10~100个)腺泡和腺管。腺泡是由立方形的乳腺细胞排列组成的泡状体，形状象一个小灯泡，腺泡开口与腺管相连。乳腺细胞分泌乳汁，聚积在腺泡里，腺泡周围覆盖一层肌上皮细胞，它的收缩可将乳汁挤压至腺管系统，由腺管排出。小腺管汇集成大腺管，再进一步

汇集成小叶的乳管，以至整个腺叶的乳管。腺叶的乳管称为输乳管。它的周围有肌肉组织，肌肉收缩可以促进乳汁的排出。输乳管和腺叶以乳头为中心，呈放射状排列。输乳管在乳头附近扩大成壶状，称为输乳管窦，有储存乳汁的作用。输乳管分别开口在乳头表面，称为输乳孔（如图3）。

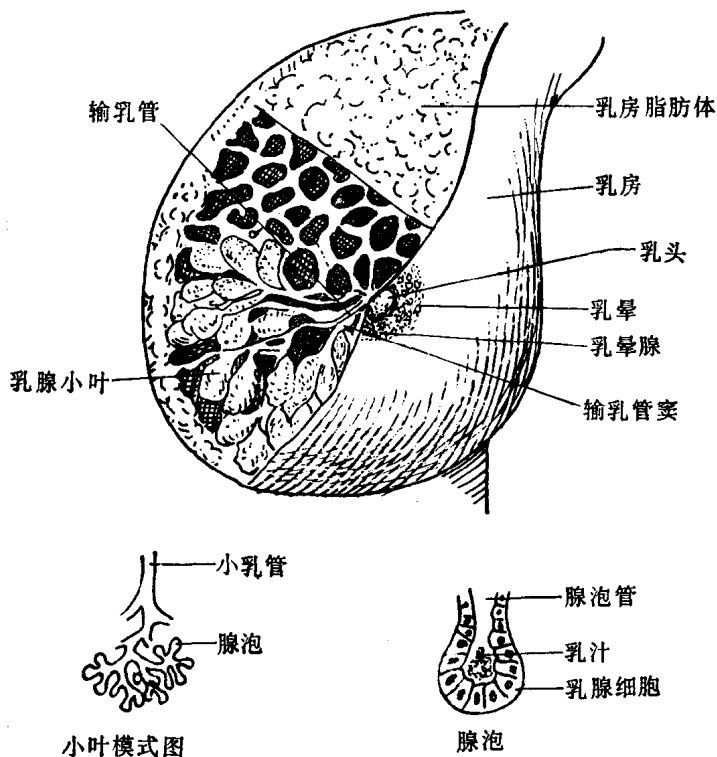


图3 女性乳房分层结构示意图

每个腺叶、腺小叶、腺泡之间都被许多脂肪与纤维组织包围，其中含有丰富的血管、淋巴管与神经末梢。除乳晕部

位以外，整个乳腺腺体又被脂肪组织包裹，形成一个半球形的整体；由皮肤向乳腺腺体发出许多纵行的纤维，称为乳房悬韧带，将乳腺腺体固定在胸部的皮下组织之中（如图4）。

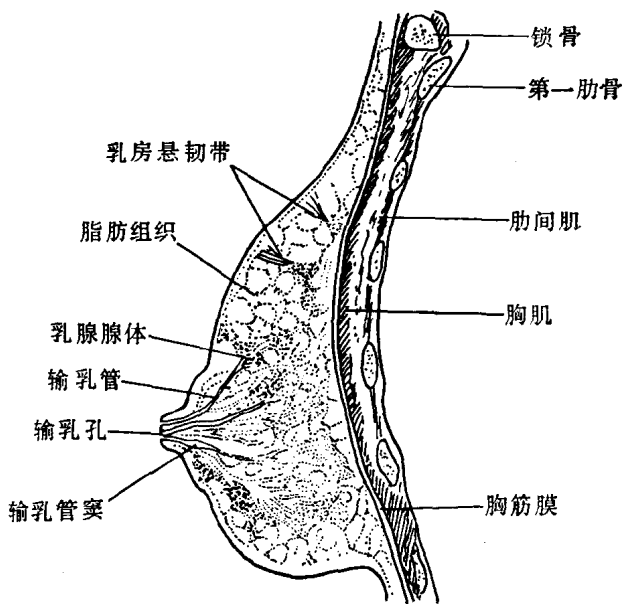


图4 女性乳房纵剖面示意

另外，乳腺腺体的外上角突向腋窝，成为一个狭长的部分，称为“腋角”，它有时甚至伸入腋窝或胸肌后面。所以泌乳时，腋下可感到胀痛；此处发生癌症时，在胸前乳房摸不到肿块，容易被忽略。因此，在做乳房检查时，应注意这个部位（见图2）。

3. 乳腺的血液供应：

乳腺分泌乳汁，需要从全身运来大量的营养物质；乳腺