

中医育兒良方

史方奇 著



重庆大学出版社

中医育儿良方

史方奇 著

史常维 助編

重庆大学出版社

祝賀史方奇大夫

又一重要醫學著作出版

良方育兒奉獻愛心
強民富國后進有人

金烈

一九九二年十二月廿日

序

计划生育是我国的一项重要国策。在严格控制人口增长的同时，我们还必须做好优生优育工作，不断提高人口素质，方能加速国家民族的繁荣昌盛。

中华医药是世界文化遗产的一大宝库，源远流长，博大精深。不仅为中华民族的繁衍进步起了巨大的作用，而且在国际医坛上也有非常显越的位置。历代医家都很重视优生优育和婴幼儿疾病的诊治，无论在理论、治法或方剂、药物等方面都有很多疗效卓著的成果值得我们整理、继承和发扬。

史方奇老先生从医六十余年，医艺精湛，医德高尚，著作良多、活人无算，不愧为医、德兼尚之良医。史老不仅擅长眼、儿、内科、善治疑难杂症，而且对药物、气功等也有高深的建树。其新著《中医育儿良方》，先结合婚姻、遗传、胎养、哺育等阐述中医优生优育的基本理论和方法，深入浅出，透彻易解；继而结合贯例，讲解小儿疾病的诊治，理法方药，全面系统。其取材，既有医学经典，也有民间经验，更有史老多年治验之结晶。全书文词细腻清晰，读之有亲切之感；为便于记意，时佐以韵歌，琅琅上口，易于背诵。老人匠心，跃然纸上！

《中医育儿良方》当谓史老继承和发扬祖国医药优生优育宝贵遗产的一大贡献，也是老人为中华民族的繁荣昌盛奉献的一份爱心。

虞瑞华 诚

一九九二年二月廿日

前 言

吾已年届八旬，行医六十余年。以医救人，尤以婴幼儿为多。当年重病垂危的襁褓小儿，经治愈后而今已是两鬓斑白的老爷爷，老奶奶了，他们感谢余之救命之恩，信奉祖国医学能解除病厄。往往是先治其人，继治其子，再治其孙，历经三代。每当此时，老者谈及当年药到病除起死回生之妙术，天真活泼的小孩则偎于怀中，嬉于膝前，更使我觉得天真小儿之可爱，更觉得救治小儿之医术之可贵，更感到将以往医治小儿的独到经验加以整理，传之后学以为更多的儿童提供健康之必要。为此，特将自己在六十余年来在儿科优生、优生、胎养、哺育、防病、诊断、治疗临床实践中的有效经验加以认真整理，并结合古代医家及现代医学的有关论述，编成《中医育儿良方》一书，为提高民族素质，保证孩子的健康成长贡献自己的绵薄之力。承蒙市党政领导及友好大力支持，得以出版。

作者

1992年

目 录

第一章 中医理论精华摘要

第一节 阴阳五行论

一、阴阳的起源与发展……………(1)

二、五行的起源与发展……………(3)

第二节 气化论

一、物生于化 极由乎变……………(5)

二、生命起源 在于运化……………(6)

三、上下化生 物种齐异……………(7)

四、人生于气 活于运化……………(8)

五、气正体和 气乱人病……………(9)

六、化正则优 化乱则敝……………(9)

第三节 气血论

一、气血生化……………(11)

二、气血运行……………(11)

三、气血平衡……………(12)

第四节 子女健美来之父母肾系

一、精分先后 皆藏于肾……………(12)

二、纳气主水 开阖二便……………(14)

三、主骨生髓 窍耳荣发……………(15)

四、养肾要法 重在保精……………(16)

第五节 保好脾胃子女壮

一、水谷运化 多脏功能……………(17)

二、脏腑表里 血脉相连……………(17)

三、损胃之因 防护要法.....	(18)
------------------	--------

第六节 历代医家 儿科珍言

一、古言哑科 诊治谓难.....	(20)
二、观形查神 难中亦易.....	(24)
三、治宜轻取 切忌峻毒.....	(27)

第二章 优生是育好子女的关键

第一节 祖国医学对优生优育的贡献

一、优生优育 古今皆重.....	(32)
二、精气转化 乃成为人.....	(33)
三、选好对象 幸福两代.....	(34)
四、择优去害 子女健美.....	(36)
五、近亲不婚 自古皆然.....	(37)
六、肾气平盛 婚育适宜.....	(38)
七、神清气爽 布孕优美.....	(38)
八、酒能乱精 遗害子孙.....	(39)

第二节 遗传科学 男女必读

一、遗传疾病 必须防治.....	(41)
二、遗传疾病 发生形成.....	(42)
三、遗传疾病 防重于治.....	(45)
四、生男生女 取决性体.....	(46)
五、把好婚配关系.....	(46)

第三节 新婚指南 知识必读

一、生殖器官 男女各异.....	(48)
二、新婚美满 终身幸福.....	(49)
三、新婚燕尔 防蜜月病.....	(50)
四、避孕方法 因人制宜.....	(51)

第三章 围产期卫生保健

一、围产期的范畴与意义.....	(52)
二、孕期生活起居宜忌.....	(52)

三、产前检查.....	(54)
四、祖国医学对孕妇胎前产后的调护.....	(55)
五、调经孕子治验.....	(57)

第四章 精心哺育育儿壮

第一节 婴幼儿特点

一、婴幼儿分期.....	(61)
二、婴幼儿的生理特点.....	(62)
三、初生儿调护.....	(63)
四、婴幼儿护理适寒暖.....	(64)
五、小儿疾病的特点.....	(65)

第二节 小儿的生长与发育

一、体格发育.....	(68)
二、神经精神发育.....	(69)
三、小儿各系统的生长发育特点.....	(70)

第三节 小儿的喂养

一、小儿营养基础知识.....	(75)
二、母乳喂养.....	(76)
三、人工喂养.....	(79)
四、混合喂养.....	(81)
五、辅食.....	(82)

第五章 小儿疾病的诊治

一、新生儿疾病.....	(85)
二、小儿鹅口疮.....	(87)
三、湿疹(奶癣).....	(88)
四、婴幼儿腹泻.....	(89)
五、小儿秋泻.....	(94)
六、小儿遗尿症.....	(94)
七、小儿久咳证治.....	(96)

八、小儿疝气.....	(97)
九、小儿暑热证.....	(98)
十、小儿青盲诊治.....	(99)
十一、小儿脑积水3例治验	(101)
十二、小儿厌食证.....	(104)
十三、补脑益智法治验五迟五软重证.....	(105)
十四、小儿疳疾证.....	(107)
十五、近视眼的防治.....	(111)
十六、小儿牙齿保健要法.....	(115)

第一章 中医理论精华摘要

中医学是我们的祖先通过漫长的生活、生产和科学实践，在不断地反复认识自然，改造环境的生活斗争中得出的科学理论，它是因时、因地、因人制宜的朴素的辨证法。所以要研究中医学术，无论是业医治病或是广大人民借以养生育儿，都必须具有广泛的中医知识，把宇宙间发生、形成、消灭的自然变化规律与人体生理、病理紧密联系，把握有关中医理论精华知识，优生子女，才有成效。

第一节 阴阳五行论

《周易》讲阴阳，《洪范》论五行，原来是解释宇宙两种哲学思想。阴阳是朴素的辨证法，五行是朴素的唯物论（《中国通史简编》）。前者用以阐明事物中的对立统一法则，后者揭示事物内在相生相克相互制约的运行规律。两者不仅贯穿于整个宇宙物质世界，更融汇在人的生理、病理、辨证、治疗、药物等各个方面。

一、阴阳的起源与发展

阴阳最初是以观察日光向背，阴暗来作为划分依据的。向日光明者为阳，背日阴暗者为阴。我国《说文》、《素问》等书记载我们祖先在实践中早已总结出其客观规律，并使之上升为系统理论，把这种原始的阴阳概念引申为对自然界一切事物和现象既互相对立又互相关联及事物内部相互对立

双方的认识，这种认识认为宇宙间没有任何不变化的事物，这些事物的变化又无不是阴阳互根，阳化阴生，相互依存，在对立统一的矛盾中发生、发展而形成的。所以，《素问·生气通天论》说：“生之本，本于阴阳。……其生五（木、火、土、金、水五行），其气三（寒、湿、燥三阴，热、火、暑三阳）”，从而产生出天之阴阳和地之阴阳。

历代医家对阴阳学说如何应用于医学的论证颇为精辟，如李念莪注《素问·生气通天论》说：“天之运行，惟日为本。”张介宾说：“天不自明，明在日月，月体本黑，得日乃明。”故天运当以日光明，一日之气，自卯（凌晨5—7点）时，日出地上为昼，天之阳气也；自酉（17—19点）时为夜，地之阴气也。这些时间界限是相对而言的。阴阳之间是相互渗透，相互转化的。正如《素问·金匱真言论》说：“阴中有阳，阳中有阴。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阴，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。”从而形成了昼明夜暗的阴阳交替。又以“五日谓之候，三候谓之气（节），六气谓之时（季），四时谓之岁”划分一年，从而形成春温、夏暑而阳旺，万物生长而华实；秋凉，冬寒而阴盛，万物收藏而萧索的四季更迭。

中医的“天人相应”观认为：人体与天地四时阴阳具有相应的节律性，所以人体身形与脏腑亦有阴阳之分。如《素问·金匱真言论》说：“夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴，言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝心脾肺肾五脏皆为阴，胆胃大肠小肠膀胱三焦六腑为阳”。说明人体本身就是一个阴阳对立统一体。体内物质同化与异化；神经兴奋与抑制；肌肉收缩

与松驰；血流动力和阻力，体热产生与发散；血液凝固与抗凝结；微循环中的收缩血管物质和舒张血管物质；激素之间相互对抗和相互制约；推陈与出新等等都是阴阳对立统一在人体的反映，也是维系机体生命的重要因素。“阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏”（《素问·生气通天论》）。从而出现“阴胜则阳病，阳胜则阴病，阳胜则热，阴胜则寒”（《素问·阴阳应象大论》），甚则重病丛生，“阴阳离决，精气乃绝”，而生命告终。这些都是“生之本，本于阴阳”的具体体现。

日为众阳之宗，已为近代科学证实。阳光供给温暖，是我们这个行星上面几乎所有的能量来源。阳光是万物生化之源，故李念莪注《内经》说：“天无此日，则昼夜不分，”四时失序，晦冥幽暗，万物不彰。在于人者，亦首以阳气为要，苟无阳气孰布三焦，孰为呼吸，孰为运行，血何由生，食何由化，与天无日等也。

二、五行的起源与发展

阴阳与日光的向背有关，而五行则与日行周天的运动有关。由于地球、月亮和太阳的不断运动，引起了太阳对地球辐射的变化，造成了地球各地气温的差异，导致了冷、热，空气的对流。《素问·阴阳应象大论》说：东方生风，南方生热，中央生湿，西方生燥，北方生寒。古人由此引申出整个宇宙中组成事物的基本原始物质木、火、土、金、水，“五行”中的“行”即指这五种物之间的运动变化。如周·史官伯指出：“以土与金、木、水、火杂成百物”（《郑语·国语》）。五行是世界上万事万物化生发展的内在依据，如没有土，万物就失去存在的基础；缺了水和火，物质就失去了温度和湿度；就不会发生千变万化的运动化生。

生克制化是五行的规律，也是宇宙间事物运动变化的规律。相生寓有促进、资助、转化之意，在五行中指木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；相克具有抑制、约束之意，在五行中指木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。这种生克关系是对立统一的辩证关系，没有生，就无所谓克，事物的发展就停顿了。所以，“造化之机，不可无生，亦不无制。无生则发育无由，无制则亢而有害”（《类经图翼》）。这种生克关系维系了五行之常序，亦推动了五行的发展，承化物生寓于生克之中。现代科学认为：无数生态循环系统之中包含了许多互济互助的“共生”和互制互克的“抵制”系统，两者的对立统一维持了自然界中的生态平衡，所以国外亦承认五行的科学性，把它称为“五行均衡”（《国外医学·中医中药分册》，1975，3）。

中医“天人相应观”认为：五行之于人体意义是以五脏为中心的五大系统。木系：肝脏、胆腑、筋、目、泪、爪甲；火系：心脏、小肠腑、血脉、舌、汗、面；土系：脾脏、胃腑、肌肉、口唇、涎、四肢；金系：肺脏、大肠腑、皮肤、鼻、涕、毛；水系：肾脏、膀胱腑、骨、髓、脑、发、耳及前后阴、唾、二便。这五大系统通过生克制化系统维持着人体阴阳的相对平衡，从而表现出身体的健康和生命的活力，一旦生克关系受到破坏，则制化失调，阴阳失衡，于是就发生疾病。中医治病就在于调整五大系统的生克制化关系，使之协调，以恢复阴阳之间的相对平衡，于是疾病也就消除了。

第二节 气 化 论

气化论自笔者于1985年在《四川中医》第4期发表以来得到国内同行专家的一致首肯。并刊载1986年上海中医学院主编的《中医年鉴》第43页，人民卫生出版社12月版中，为本人发表论文中较好作品之一。内含天时、地理、生命形成等高度哲理，也是养好子女必须了解的资料，故特重新修正介绍。

气化论是我们祖先在认识世界、改造自然的斗争实践中总结出的辩证哲理，是中医学术的精华。其内核是阐明“气”是构成宇宙万物的原始物质(简称气)，又是万物内在运化化生的能量(简称化)，它概括了古代阴阳五行学说的辩证法则与物质运行规律。经历代医学家不断积累发展，用“取类比象”的方法来揭示“自然之气”的宇宙变化与“人身之气”的生命活动本质。

一、物生于化 极由乎变

《素问·六微旨大论》说：“夫物之生从于化，物之极由乎变”，这两个概念，是气化论对宇宙生成论的高度概括，解决了构成世界物质性，物质世界如何运动、生化、发展、消灭的规律问题。

王冰注说：“因物以全质者，承阴阳升降之气以作生源。若非此道，则无能致是者也。”是以天地之气，生化不息，都是来源于自然界阴阳两种极不相同的物质元素，不断升降运动对立统一的结果，不然就无物而生。马蒔注《素问·阴阳》说：“化者，造物之能，惟地有是化则品物形。而五味生。”这进一步阐明宇宙万物无非是物质能量的交换、

转化所产生。十七世纪德国的康德认为：“大自然绝不是由于一只外来的手”或者从“碰巧偶然中”所产生，而是“物质受某种必然规律的支配”而形成的。（《宇宙发展史概要》）十九世纪日本人原田馨指出：“原始地球的形成以及后来在它的上面发生的化学物质进化只是宇宙物质进化的一个环节，构成宇宙发展史的一个场面”（《生命起源的化学基础》）。综上形见，前者的气，中者的物质，后者的化学元素，三者对宇宙形成的见解，都是物质第一性出发的唯物宇宙观。

王冰注又说：“是以化生变易，皆在气交之中也。”

“气有常运，其微也为物之化，其甚也为物之变。化流于物，故物得之以生，变形于物，故物得之以死，”“故物之生也静而化成，其毁也燥而变革，是以生从于化，极由乎变。”这就更精辟地阐明：“气”“化”万物，具有化、生、易、变四个阶段，气之施化而微化，化到一定阈限，物质进入相对静态时便是“静化而成”，故物得之以生，生到极限时，物体物质结构趋向量变，“气乱”则病，量变到质变时便会“气终象变”，物死而告终。至此，“生之气极而本更始化”，又开始化生，如是“气之往复，化变倚伏，万物得以生生不息”，也就是物质世界永远按照自己的固有规律运动着，发展着。比如：人体内，物质能量时时刻刻都在进行交换、转移，到处都在新生，到处又在不断衰亡。整个自然界从微观的原始生物演化到宏观的宇宙和人类，无一不处在“气”与“化”的化生和消灭之中。

二、生命起源 在于运化

王冰注《素问·五运行大论》中说：“生，谓承化而生。化，谓成立众象也。”可见，“化”是生物的内在因素，而“生”则是因“化”物成的体现。这说明不仅生命起源于运

动，而且“诸类时育，皆造化者也”。也就是整个物质世界无时无刻不在运动变化之中。近代科学证实：生命是地球演化过程中的自然产物。大约三十几亿年前，当地球演化到一定阶段，各种物质元素化学反应到一定水平时，生命就随着产生了。生命是物质运动(化)的一种高级形势，它经历了无机物运化发展成简单的有机物，再从简单的有机物发展成氨基酸、核苷酸乃至蛋白质和核酸，最后这些高分子有机物发展成为具有新陈代谢和自我更新能力的原始生命蛋白体。原始生命蛋白体没有细胞结构，经过漫长的运化，在结构与功能两方面进一步变化、完善，然后进化成具有完备生命特征的细胞。为适应环境和功能的需要，这些细胞又经过长期的演化过程，才出现了具有特殊功能与不同形态的细胞，组成不同的组织、器官、系统，构成不同的生物类型。再经过从低级到高级，从水里到陆地，从厌氧到喜氧，从变温到恒温，创新与选择，生存与斗争，“适者生存”等一系列演化的结果，才有现在人类及五彩缤纷的生命世界和无数的生态系统。

三、上下化生 物种各异

《素问·天元纪大论》说：“生生化化，品物咸章，”是说极目天空，繁星无数，俯瞰地面，万物备至，似难尽数，而且动、植、矿物品质不同，性能各异，景象万千，似难区分。王冰在注释《天元纪大论》中依据物种情识显匿的性态，加以区分为“上生下生，上化下化”两大类，迄今仍具有科学意义。

上生，谓“生之有情有识之类也”，如“飞走蚘行，鳞介毛裸羽，五类变化，内属神机……，然其生禀则异，”“皆生气根于身中(体内合成)，以神(微观变化)为动静之