

UNQIAN CHANHOU
BIXIUKE

孕前产后

必修课

主审——蔡小荪 主编——陈旦平

- 备孕阶段饮食起居要注意什么
- 怀孕以后饮食方面有哪些禁忌
- 复发性流产怎么治疗
- 产后护理要注意什么
- 如何“开奶”

准妈妈必备手册



上海科学技术出版社

孕前产后必修课



主编 陈旦平

主审 蔡小荪

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前产后必修课 / 陈旦平主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5478-3235-6

I. ①孕… II. ①陈… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3
②R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 201928 号

蔡氏妇科流派传承基地建设项目
(编号: ZY3-CCCX-1-1006)

孕前产后必修课

主编 陈旦平

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

印刷

开本 700×1000 1/16 印张 9.75

字数 130 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3235-6/R·1218

定价: 28.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

编委会名单



主 编

陈旦平

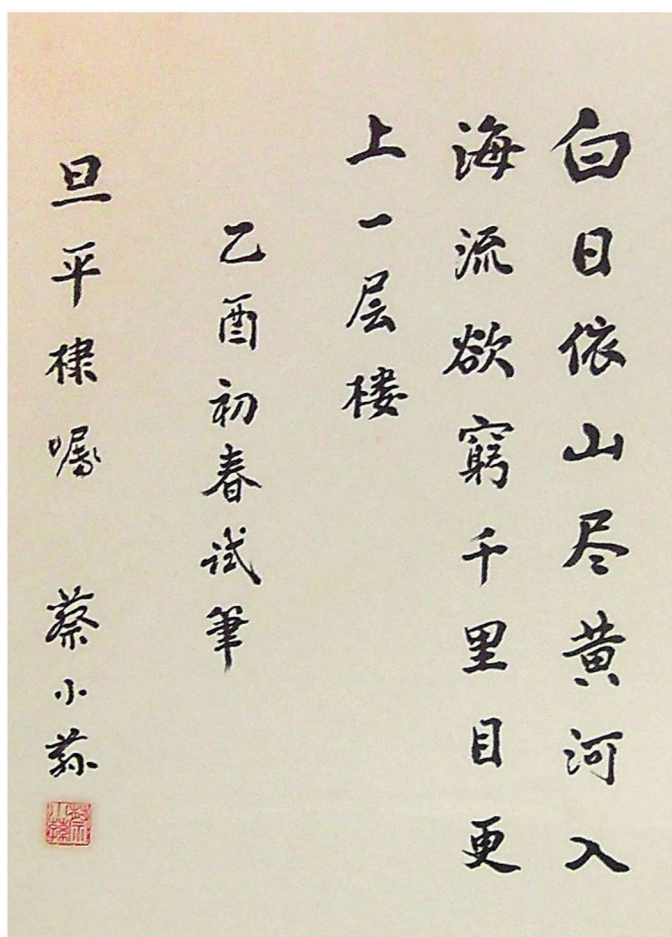
主 审

蔡小荪

编 委

(按姓氏笔画排序)

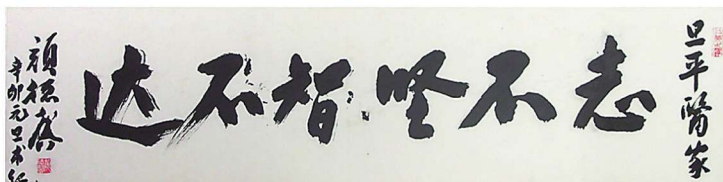
许江虹	陈逸嘉	陈颖娟	徐莲薇
唐文婕	戚广崇	崔玥璐	董 莉



蔡小荪教授题诗



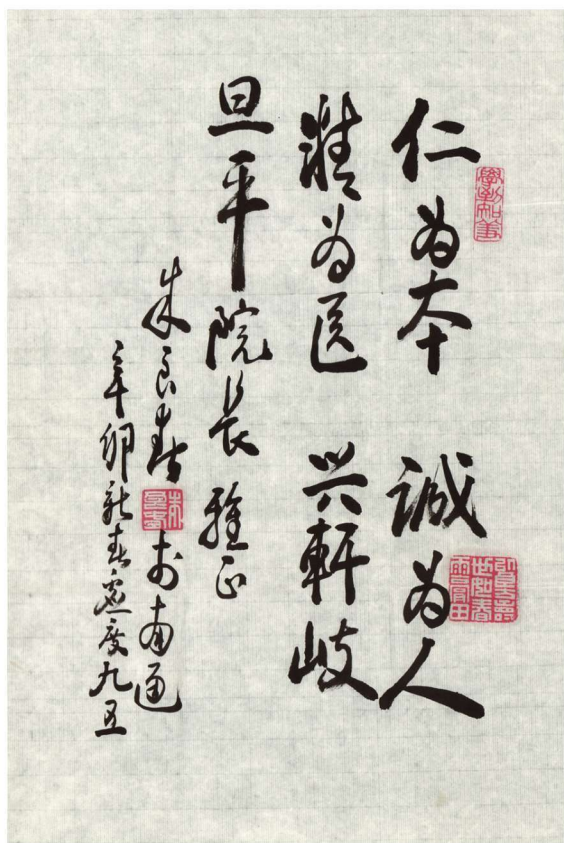
1995 年陈旦平与蔡小荪教授拜师签约



国医大师颜德馨教授题字



陈旦平与国医大师颜德馨教授合影



国医大师朱良春教授题字



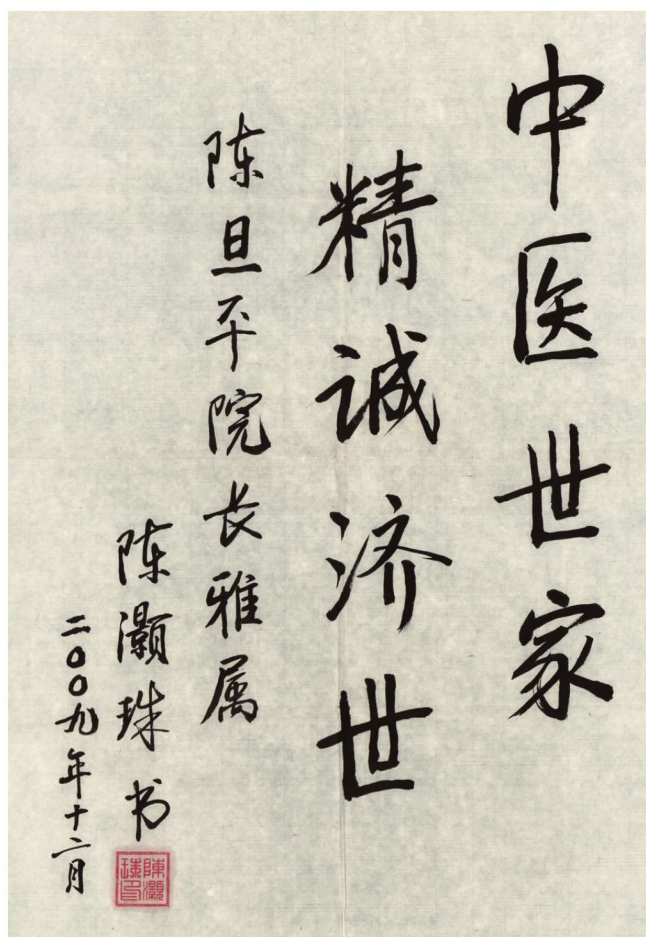
陈旦平与国医大师朱良春教授合影



上海中医药大学原校长、终身教授施杞题字



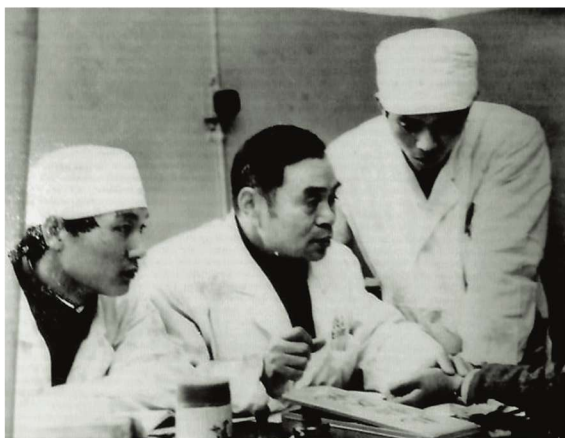
陈旦平与国医大师石仰山教授合影



中国工程院院士、著名心血管病专家陈灏珠教授题字



陈旦平与中国工程院院士、著名心血管病专家陈灏珠教授合影



陈沛嘉主任与学生戚广崇（左一）合影



陈旦平与朱氏妇科第三代学术传承人朱南孙教授合影



陈旦平与蔡氏妇科第七代传人蔡小荪教授和朱氏妇科第四代传人胡国华教授合影

内 容 提 要



本书主要针对准父母和新父母的困惑,以问答形式回答了百余个在备孕期、妊娠过程中和分娩后他们最关心最常见的问题。

本书分为准妈妈必修课、准爸爸必修课两个部分。其中准妈妈必修课包含孕前、孕中、产后三个部分内容,分别针对妊娠期妇女不同阶段的困惑进行解答。孕前部分包括怀孕的最佳时间,需要做哪些孕前检查,有各种妇科疾病如何治疗(子宫肌瘤、子宫内膜异位症、多囊卵巢综合征)等;孕中部分包括怀孕以后的饮食禁忌、生活起居及注意事项,以及怀孕以后可能出现的各种状况(如先兆流产、早孕反应、阴道出血、腹痛等),建小卡、建大卡、预产期的计算等常见问题;产后部分包括产后护理、产后饮食、产后杂症(发热、足跟痛、身痛)等产妇关心的问题。准爸爸必修课则针对男性不育需要做的相关检查及注意事项进行解答。

全书通俗易懂,内容丰富,基本包含了准父母与新父母可能遇到的大部分疑问。可供准父母及新父母在生活中参考阅读。

蔡序



这是一本凝聚着作者 30 余年诊治不孕不育经验而成的通俗易懂的书,特别对于正在准备当父母的年轻人而言,这本书非常实用。

作者出生于中医世家,其父陈沛嘉主任早年在中医妇科治疗不孕不育方面有一定研究。陈旦平 20 岁学医并随父襄诊,耳濡目染,勤学苦练,打下了非常扎实的中医基础。从医道路上又得到国医大师颜德馨、朱良春的悉心关怀和指导。

1995 年在中国农工民主党上海市委员会的主持下,他正式拜本人为师,成为蔡氏妇科第八代继承人,投身于蔡氏妇科的学习、传承、研究之中。在跟随本人门诊期间,由于患者很多,时间紧张,以及当时记录工具缺乏,他就将本人的处方全部用复写纸复印下来,积聚一定数量后按病种分类,从中提炼并总结蔡氏妇科辨证施治、处方用药的一些规律和经验。正是因为他的勤奋好学、善于总结、勇于开拓精神,从医 30 多年来,他在很好地掌握了蔡氏妇科精髓的基础上能够不断创新,以辨证为本,辨病为用,在治疗不孕症、月经病、妇科杂病等诸多领域有所建树,并在《中医杂志》等专业期刊上先后发表了 20 余篇学术论文,参与编写了《伤

寒论研究大辞典》《中医不育症现代研究》《中医性医学研究与临床》等专著。

近年来陈旦平作为国家中医药管理局和上海市中医药发展办公室批准建立的“海派中医蔡氏妇科传承基地”“蔡氏妇科工作室”主要成员之一,承担了许多蔡氏妇科流派传承工作,协助本人编写出版了《中华名中医治病囊秘·蔡小荪卷》,和其他门人一起编纂出版了《海派中医蔡氏妇科流派医案集》《蔡小荪论治不孕症》等专著,为中医事业的发展和蔡氏的传承做出了贡献。

古人云“不为良相,便为良医”,陈旦平在繁忙的院长岗位上始终在中医妇科事业上孜孜以求,实属不易。祝愿他在行政和中医妇科两方面更上一层楼。

蔡小荪

2016年5月

胡 序



陈旦平是我多年的朋友,知晓他秉承家学,再拜沪上名家蔡小荪为师,行医三十余载,中医功底扎实,临床经验丰富,虽一直担任行政管理工作,现任上海市静安区中医医院院长,仍注重传承,不忘诊务,尤精于中医妇科学术研究。

拜读《孕前产后必修课》全书,纲举目张,层次分明,以妇科不孕症为题,以问答形式释疑解惑,中西结合,内容翔实,贴近临床,是其临床诊治不孕症所遇问题之归纳总结,深入浅出,通俗易懂。不孕症是妇科常见病,也是疑难病,中医药治疗有其独特优势,该书在继承中有所创新。愿本书的出版能为中医妇科同道,尤其是病患提供有益的参考和帮助。

承蒙陈旦平院长诚邀,为贺《孕前产后必修课》付梓,我乐之为序。

胡国华

2016年5月

自序



这是一本具有蔡氏妇科特色的有关孕育的图书。基于不孕不育门诊中患者的所疑、所虑、所问和非中医妇科专业医生临床上常见的诊治困惑,围绕着育龄期女性经、带、胎、产等问题以问答形式进行阐述,进而编撰成册。

本书主要以问答形式就“不孕不育”以及“产后”相关病症从概念、症状、诊断、分型、中西医治疗、养生保健等方面进行解答。附录则介绍当今沪上中医妇科流派特色及传承人,以便读者比较系统地了解现在上海一些有特色专长的中医妇科医院和医生,方便选择就诊。

生育兹事,易则易,无师自通;难则难,难于登天。2 000 年前《黄帝内经》关于生育有“阴阳和,故能有子”之经典论述,其“阴阳和”者,关乎时空、男女、生理、病理、气血、脏腑、经络……因此,诊治生育障碍是一个繁杂的系统工程,需要具备一定的中医理论基础和临床专业功底。

余事中医 30 余年,以中医为业,以中医为荣,深感中医之博大精深,毕生莫及。所幸早年受业于家父陈沛嘉,长兄陈晓平,幼承庭训,耳濡目染。稍长受教于姚守诚先生,其教学严谨,熟读经典。为医之路,始终感

恩于国医大师颜德馨、朱良春、石仰山的谆谆教诲、悉心指导。时及 1995 年,在中国农工民主党上海市委员会的主持下有幸拜师于我国著名中医妇科专家、全国中医药学会妇科委员会副主任委员、上海市名老中医、博士生导师、蔡氏妇科第七代传人蔡小荪先生,侍诊研习 20 余年,在恩师“诚仁”为人为医的影响下不断成长,时至今日,在中医妇科领域忠于传承,勤于总结,于传承蔡氏妇科流派学术思想有所得,有所悟,遂集中医妇科基础理论并融合蔡氏妇科“调经种子”特色,编成此书,以飨读者。

此书编写过程中,年届 93 岁高龄的恩师蔡小荪,不顾年迈体弱,热情鼓励,悉心指导,积极支持,细细审核并为之序,为徒感恩终身!亦深情缅怀师母王慧芬之慈爱。

感谢中国中医药研究促进会妇科分会副会长、上海中医药学会妇科分会主任委员胡国华教授热心指导,并于百忙之中“乐之为序”。感谢上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院男科主任医师、教授、硕士生导师、中华中医药学会男科分会主任委员、中华中医药学会男科分会不育症专业委员会主任委员戚广崇师兄盛情相助、送稿。同时,承蒙上海中医药大学附属龙华医院妇科主任徐莲薇教授、上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院妇科董莉教授的热情指导及其亲自撰稿。又承同道、学生许江虹、崔玥璐、唐文婕、陈琼、陈颖娟、陈逸嘉的齐心协力,共同编写本书,在此一并表示衷心感谢!

限于本人专业水平有限,书中难免有不当之处,欢迎各位批评指正。

陈旦平

2016 年 5 月