



新世纪健康文萃⑤

孕产与妇幼保健

送给你健康就是送给你最大的幸福。一个身体强健的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。

——〔美〕刘易斯·尼克

自助
健身
指南



人 类 健 康 策 略 科 学 提 示

罗盛增 主编

中国医药科技出版社



5

《新世纪健康文萃》

孕产与妇幼保健

罗盛增 主编



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产与妇幼保健/罗盛增主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2005.3
(新世纪健康文萃; 5)

ISBN 7-5067-2994-6

I. 孕... II. 罗... III. ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 003837 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 880 × 1230mm ¹/₂₄

印张 8

字数 165 千字

印数 3001 — 6000

版次 2005 年 3 月第 1 版

印次 2005 年 9 月第 2 次印刷

印刷 三河富华印刷包装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-2994-6/R · 2502

定价 15.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

带给您健康文明的生活

我们的国家从来没有像现在这样关注人类的健康和生存方式。我们的国民也从没有像现在这样不遗余力地追求文明健康的生活。

“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。人们越来越明白：健康长寿的目标完全可以通过自我调解的方式去实现。医疗制度的改革，使家庭医疗与保健更为人们所关注。防病于未然，用健康文明的生活方式代替生病后的被动服药，已成为人们的共识。

这部书就是在这样的背景下应运而生的。历时数年辛劳，意在造福众生。四千多条有关健康的信息资料，融通中西，医药并举，疗诊结合，科学实用，全书共七册，堪称医学科普知识的“宝典”，生活保健的“百科”。

本书提供了强身健体、保健养生的最新资料，收录了心理、生理、理疗、饮食、起居等方面的权威信息，内容翔实、言简意明，具有很强的实用性和参考价值。

每个人都祈盼健康长寿，但如何实现健康长寿，却不是人人都清楚的。许多人迷信实验室中研制出来的大小药方和五花八门的各种药品，而忽略了健康的生活方式、科学的食疗结构、不懈的健身运动，对延伸人们的生命有着神奇的功效。这些点点滴滴看似微小的作用日积月累，最终延续了生命的长河。

本书付梓前，邢复硕等多位医理精湛的医务工作者进行了最后审校。独具慧眼的出版社领导及责任编辑付出了辛勤劳动，从而使本书集腋成裘、及早面世。本书参考了大量医药和养生方面的有关文献，从多受启发和教益，受益于本书的读者也应感谢他们。

人们对科学保健、益智强生的认识还在不断深化中。那些正在接受医疗和服用药物的读者，在采用本书的建议时，不妨注意咨询职业医生的意见。本书不能完全替代疗法，但您在听取本书的指导和告诫后，将得到巨大的回报——充满健康和活力的生活。

主编 罗盛增

目 录

妇女生育保健

- | | | | |
|----------------------|-------|------------------------|--------|
| (一) 防治不孕 | (3) | 9. 苹果伴孕期、母子皆健康 | (10) |
| 1. 常吃海鲜不利生育 | (3) | 10. 怀孕妇女多吃香蕉多饮水 ... | (10) |
| 2. 当心洗涤剂造成不孕 | (3) | 11. 孕妇贫血的膳食调理 | (10) |
| 3. 不孕应从处女防 | (3) | 12. 哪些女性要小心胎儿畸形 ... | (11) |
| 4. 补肾活络治疗不孕症 | (4) | (三) 孕妇禁忌 | (11) |
| 5. 低剂量阿司匹林可治不孕症 ... | (5) | 1. 孕妇不宜多服蜂王浆 | (11) |
| 6. 治女性不孕症方 | (5) | 2. 孕初应少看电视远离手机 | (12) |
| (二) 受孕与饮食 | (5) | 3. 孕妇查 B 超是否绝对安全 | (12) |
| 1. 怎样预测排卵期 | (5) | 4. 孕妇少吃甲鱼、螃蟹 | (13) |
| 2. 新婚伉俪不宜在冬季受孕 | (6) | 5. 孕妇不应养小动物 | (13) |
| 3. 性高潮影响子女智商 | (7) | 6. 孕妇当心环境激素污染 | (14) |
| 4. 妇女晚育子女聪明 | (7) | 7. 孕前肥胖影响胎儿 | (14) |
| 5. 妊娠患病殃及幼儿眼睛 | (8) | 8. 产妇勿服麦乳精 | (15) |
| 6. 孕妇多喝牛奶 | (8) | 9. 优生十戒 | (15) |
| 7. 宝宝智力与孕妇营养 | (9) | 10. 哪些家电孕妇要躲着走 | (15) |
| 8. 准妈妈的一日三餐 | (9) | 11. 怀孕“五不要” | (16) |
| | | 12. 不宜多饮可乐多食花生 | (16) |
| | | 13. 孕妇不宜饮甜酒 | (16) |
| | | 14. 孕妇莫恋热水浴 | (17) |
| | | 15. 高剂量阿司匹林孕妇要慎用 ... | (17) |

2 孕产与妇幼保健

- 16. 孕妇慎用的中药 (18)
- 17. 女性拔牙须择时 (18)
- (四) 孕期保健 (19)
 - 1. 孕妇应知的系列数字 (19)
 - 2. 和准妈妈谈保健 (19)
 - 3. 孕妇应睡左侧位 (20)
 - 4. 孕妇如何度夏 (20)
 - 5. 孕期性生活与优生 (21)
 - 6. 妇女孕期做些啥 (22)
 - 7. 孕妇散步好 (23)
 - 8. 孕妇求知胎儿受益 (23)
 - 9. 妻子怀孕丈夫需知 (24)
 - 10. 孕期体重多少为宜 (24)
 - 11. 冬季孕妇的保健 (25)
 - 12. 孕产妇入冬防子痫 (25)
 - 13. 初产妇怎样预防尿潴留 (26)
 - 14. 听胎教音乐有讲究 (26)
 - 15. 简便胎教法 (27)
- (五) 产期保健 (27)
 - 1. 影响优生的七种行为 (27)
 - 2. 女性产前产后的保健 (28)
 - 3. 巧克力——助产大力士 (28)
 - 4. 怎样计算预产期 (29)
 - 5. 孕妇临产“五忌” (30)
 - 6. 产前五注意 (30)
 - 7. 适当运动益分娩 (31)
 - 8. 孕妇临产莫紧张 (31)
 - 9. 分娩时怎样与医生配合 (32)
 - 10. 剖宫产的术后保健 (32)
 - 11. 怎样自我护理会阴侧切伤口
..... (33)
 - 12. 产后多饮汤 (34)
 - 13. 科学坐月子 (34)
 - 14. 产褥期别吃太多鸡蛋 (35)
 - 15. 产妇不宜久吃红糖 (35)
 - 16. 人工流产后的自我保健 (35)
 - 17. 产后早动防血栓 (36)
 - 18. 产后切勿过早系腹带 (36)
 - 19. 妇女产后四注意 (37)
 - 20. 产后不满月也能洗澡 (37)
 - 21. 产后如何防痔疮 (37)
 - 22. 产妇保养乳房五诀 (38)
 - 23. 产后如何防生育性肥胖 (38)
 - 24. 分娩及妇科手术后应禁房事
..... (39)
 - 25. 产妇兴起产后操 (39)
- (六) 哺乳期保健 (40)
 - 1. 哺乳有益于母亲的精神健康 (40)
 - 2. 哺乳应注意什么 (40)
 - 3. 音乐催奶法与瓜籽治缺奶 (41)
 - 4. 蒲公英治乳痈 (41)
 - 5. 治乳头皲裂方 (42)

6. 现代产妇缺乳与穿戴有关 (42)
7. 催乳食疗 (43)
8. 哺乳期戴不戴胸罩 (43)
9. 母亲患哪些疾病不能哺乳 (44)
10. 急性乳腺炎的治验 (44)
11. VB₆ 在妇科的新用途 (45)
12. 生气时不要给孩子喂奶 (45)
13. 夜间喂奶坐着为好 (46)
14. 何时喂奶最佳 (46)
15. 维生素 B₆ 回乳效果好 (47)
- (七) 乳房保健 (47)
 1. 正确认识乳房疾病 (47)
 2. 妇女最好不戴乳罩 (48)
 3. 乳罩戴用不当易致癌 (48)
 4. 谨防“乳罩综合征” (49)
 5. 早期发现乳癌的方法 (49)
 6. 警惕特殊类型的乳腺癌 (50)
 7. 谨防无肿块乳腺癌 (51)
 8. 乳房月月痛中药能解痛 (51)
 9. 令人烦恼的乳痛症 (51)
 10. 生理性乳房痛种种 (52)
 11. 乳头溢液是疾病征兆 (52)
 12. 乳管瘘治疗要彻底 (53)
 13. 乳腺囊性增生病的治疗 (53)
 14. 鲜为人知的乳房结石 (54)
- (八) 阴道保健 (54)
1. 莫把“阴液”当白带 (54)
2. 白带过多过少两不宜 (55)
3. 白带怎么越洗越多 (56)
4. 难以启齿的尿道肉阜 (57)
5. 老年阴道炎的症状和治疗 (57)
6. 老年性阴道炎外洗方 (58)
7. 说说宫颈息肉 (58)
8. 当心腹股沟卵巢异位症 (58)
9. 女性外阴病变与全身性疾病
..... (59)
10. 离别性子宫出血分析 (60)
11. 谈谈会阴下垂综合征 (60)
12. 中老年妇女尿道综合征 (61)
13. 鲜为人知的女性“前列腺肥大”
..... (62)
14. 外阴瘙痒症的外治法 (62)
15. 外阴白斑的中药熏洗法 (63)
16. 治外阴白色病变方 (63)
- (九) 经期保健 (63)
 1. 女性月经期注意保健 (63)
 2. 经期腰痛不宜捶打 (64)
 3. 女性“多事区”的卫生保健
..... (65)
 4. 是月经还是阴道出血 (65)
 5. 月经前为何有时发生哮喘 (66)
 6. 女性绝经后需常查血脂 (66)

4. 孕产与妇幼保健

- 7. 绝经期妇女如何保健康 (67)
- 8. 更年期妇女应何时取环 (68)
- (十) 女性常见病治疗 (68)
 - 1. 女性看病五忌 (68)
 - 2. 女性特有的精神病 (69)
 - 3. 需婚前手术治疗的疾病 (70)
 - 4. 女性冠心病有什么特点 (70)
 - 5. 青年女性易患的心脏病 (71)
 - 6. 易致女性性功能障碍的药物
..... (72)
 - 7. 女孩慎穿“松糕鞋” (72)
 - 8. 中年妇女少吃甜食 (73)
 - 9. 常吃避孕药须补维生素 (74)
 - 10. 产后腰痛及偏方 (74)
 - 11. 雌激素辅治绝经后感染 (74)
 - 12. 不洁性交必导致妇科癌肿 ... (75)
 - 13. 性交减轻经前紧张 (76)
 - 14. 过早性行为易患宫颈癌 (76)
 - 15. 绝经妇女需防“老妇病” ... (76)
 - 16. 预防妇女老年痴呆 (77)
 - 17. 老年妇女常见的急腹症 (77)
 - 18. 中老年妇女贫血要查肾 (78)
 - 19. 女性特有的糖尿病信号 (78)
 - 20. 何为月经期气胸病 (79)
 - 21. 妇女病的中医脐疗法 (80)
 - 22. 巧用葛根治妇科疾病 (80)

23. 经期何来肺部疾病 (81)

24. 灼口症——老年女性的常见病
..... (81)

(十一) 女性健美 (82)

- 1. 女性健康自测 (82)
- 2. 女性健美秘诀 (83)
- 3. 穿长筒弹力袜 = 美 + 保健 (84)
- 4. 生活中的美容品 (84)
- 5. 猪血能美容 (85)
- 6. 恼人的蝴蝶斑 (85)
- 7. 喷发品有害健康 (86)
- 8. 女性交叉双腿有害 (86)
- 9. 女性健美别闯误区 (86)
- 10. 妇女眉毛不要随便拔 (87)

幼儿护理养育

(一) 儿童饮食保健 (91)

- 1. 三岁以下儿童的营养需要 (91)
- 2. 孩子应补充的营养食谱 (91)
- 3. 常吃红枣蘑菇好 (92)
- 4. 适量饮茶有好处 (92)
- 5. 儿童吃醋好处多 (93)
- 6. 吃牛肉鱼虾可防便秘等症 (93)

7. 少吃糖不尿床 (94)
8. 儿童可吃荤油, 婴儿莫食蛋清
..... (94)
9. 孩子吃早餐有益学习 (95)
10. 适合儿童饮用的三类饮料 ... (95)
11. 儿童行为异常与营养有关 ... (95)
12. 日常不宜随便给孩子补钙 ... (96)
13. 儿童不宜多吃休闲食品 (96)
14. 儿童畏食几因素 (97)
15. 别逼着孩子进食 (97)
16. 小儿不宜多吃巧克力与果冻
..... (97)
17. 孩子要少喝纯净水 (98)
18. 幼儿不宜饮汽水 (98)
- (二) 幼儿护理 (99)
1. 儿童健康十注意 (99)
2. 新生儿童健康十标准 (100)
3. 健康须从娃娃抓起 (100)
4. 健康孩子的养育方式 (101)
5. 怎样护理新生儿的脐带 (102)
6. 儿童免疫程序表 (102)
7. 1~6 个月的宝宝该训练什么
..... (102)
8. 婴儿最好少抱多爬 (103)
9. 怎样保护您的孩子 (104)
10. 常洗澡可防新生儿发热 (105)
11. 孩子老尿床怎样办 (105)
12. 新生儿的襁褓 (106)
13. 儿童更怕滥用药剂 (106)
14. 孩子的头睡扁了咋办 (108)
15. 五官保健从婴幼儿做起 (109)
16. 小儿输液时的护理 (110)
17. 幼儿赤足促健康 (110)
18. 学步的孩子穿软鞋 (111)
19. 勿抱婴儿看电视 (111)
20. 小儿暑热症食疗方 (112)
21. 常逗婴儿笑对孩子健康不利
..... (112)
22. 不要高抛孩子 (112)
23. 别让孩子用嗓过多 (113)
24. 怎样使孩子长得更快些 (113)
25. 慎防尿布致病 (114)
- (三) 母乳喂养与控制肥胖 (114)
1. 母乳喂养是最好的投资 (114)
2. 母乳喂养知多少 (115)
3. 孩子吃奶可尽兴 (116)
4. 夜间喂奶三注意 (116)
5. 让孩子多喝白开水 (117)
6. 孩子要壮不要胖 (117)
7. 怎样提高孩子的抵抗力 (118)
8. 肥胖儿童应限四类食物 (119)
9. 新生儿并非越大越好 (119)

6 孕产与妇幼保健

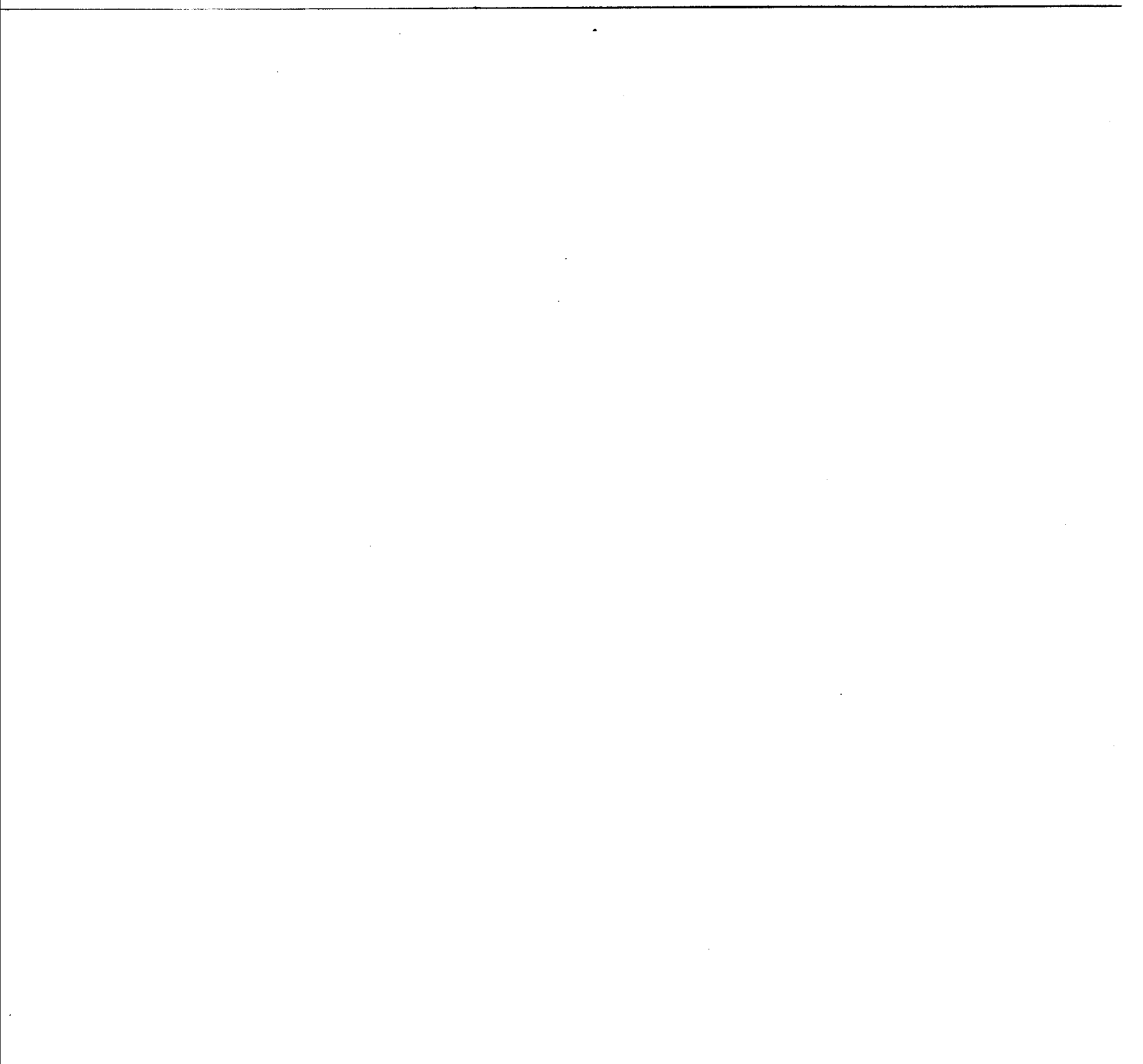
- (四) 季节保护 (119)
 - 1. 小儿春季防水痘 (119)
 - 2. 小儿如何平安度夏 (120)
 - 3. 怎样使新生儿安全度夏 (120)
 - 4. 婴幼儿秋冬季腹泻如何防治 ... (121)
 - 5. 如何对付秋季小儿鼻出血 (122)
 - 6. 小儿秋季食疗法 (123)
 - 7. 哮喘病儿冬季防护 (123)
 - 8. 冬季怎样护理幼儿 (124)
 - 9. 冬季预防小儿心肌炎 (125)
 - 10. 幼儿防寒足当先 (125)
 - 11. 婴儿冬防闷热综合征 (126)
- (五) 合理睡眠 (126)
 - 1. 婴儿哪种睡姿利健康 (126)
 - 2. 睡姿影响孩子美丑 (127)
 - 3. 婴儿怎样睡卧合适 (127)
 - 4. 如何让孩子安然入睡 (127)
 - 5. 儿童晚睡影响长高 (128)
 - 6. 可抱玩具睡但不能俯卧睡 (128)
 - 7. 孩子睡眠与智力 (129)
 - 8. 婴儿睡眠易醒的原因 (129)
 - 9. 请勿强迫孩子睡眠 (130)
- (六) 护目与护牙 (130)
 - 1. 保护眼睛要从胎儿抓起 (130)
 - 2. 视觉发育的关键期 (131)
 - 3. 青少年近视与营养有关 (131)
 - 4. 如何提高弱视儿童的视力 (132)
 - 5. 怎样预防儿童斜视 (132)
 - 6. 孩子近视了戴不戴眼镜 (132)
 - 7. 儿童不宜过早戴眼镜 (133)
 - 8. 近视学生不易坐前排 (133)
 - 9. 如何控制近视加深 (134)
 - 10. 孩子长牙前应多吃固体食物
..... (134)
 - 11. 保护乳牙重要 (135)
 - 12. 孩子换牙期之禁忌 (135)
- (七) 智力开发 (136)
 - 1. 注意保护幼儿大脑 (136)
 - 2. 注意开发孩子的右脑 (136)
 - 3. 如何提高孩子的智商 (137)
 - 4. 孩子聪明与饮食质量有关 (138)
 - 5. 吃母乳越久智力越高 (139)
 - 6. 怎样培养智力超常儿童 (139)
 - 7. 让孩子聪明的十大要点 (140)
 - 8. 吃黄豆能使孩子聪明 (140)
 - 9. 智力低下的九种表现 (140)
 - 10. 影响孩子智力发展的小事 ... (141)
 - 11. 娇生惯养有损孩子大脑 (141)
 - 12. 常打孩子影响智力发展 (142)
 - 13. 儿童言语能力训练 (142)
 - 14. 儿童语言训练四要素 (143)
- (八) 养育生长 (144)

1. 您的孩子属于哪种类型 (144)
2. 青少年健身有助长高 (144)
3. 富铁食物可助孩子长高 (145)
4. 缺铜会影响儿童长高 (145)
5. 儿童在生活中的 11 种不宜 (145)
6. 培养孩子的自信心 (146)
7. 哪些孩子需要心理咨询 (147)
8. 孩子胆小如何纠正 (148)
9. 如何教育多动症孩子 (148)
10. 家庭教育“四忌” (149)
11. 饭桌上教子不可取 (150)
12. 怎样纠正孩子吮手指 (150)
13. 说谎有害健康 (151)
14. 青少年姿势性驼背的纠正法 ... (151)
- (九) 注意禁忌 (152)
 1. 儿童不能吃补品补药 (152)
 2. 赖氨酸乱补有害 (152)
 3. 婴幼儿不宜喝豆奶 (153)
 4. 婴幼儿吃鸡蛋四不宜 (153)
 5. 当心味精过多可致小儿缺锌 ... (154)
 6. 儿童空腹勿吃糖 (155)
 7. 婴儿忌食酸奶 (155)
 8. 婴幼儿不宜多吃冷饮 (155)
 9. 喂养新生儿不宜用牛奶 (156)
 10. 未满三岁幼儿不宜吃巧克力 ... (156)
 11. 不喝果子露不饮过量茶 (157)
 12. 泡泡糖危害健康 (157)
 13. 婴儿不宜加喂果汁 (157)
 14. 儿童健康十忌 (158)
 15. 哪些儿童不宜打防疫针 (158)
 16. 儿童发热慎打退热针 (159)
 17. 打防疫针后要不要忌口 (159)
 18. 幼儿鼻子捏不得腮拧不得 ... (160)
 19. 影响孩子心理健康的行为 ... (160)
 20. 后脑后背不能打耳朵勿乱掏
..... (161)
 21. 打孩子屁股会肾衰 (161)
 22. 婴儿满月不宜剃头 (162)
 23. 儿童不宜常用热水洗脚 (162)
 24. 儿童咳嗽不可见咳就止 (163)
 25. 丑怪玩具儿童不宜玩 (163)
 26. 塑料玩具有碍儿童健康 (164)
 27. 婴幼儿过早添加辅食有害健康
..... (164)
 28. 儿童娱乐与心脏发育 (165)
 29. 中小學生不宜过多使用电脑 ... (165)
 30. 幼儿慎用爽身粉 (166)
 31. 给婴儿盖被子和洗澡要慎重 ... (166)
 32. 别给幼儿用松紧裤带 (167)
 - (十) 疾病治疗与预防 (167)
 1. 新生儿鼻塞怎么办 (167)
 2. 玉米须治小儿尿频 (168)

8 孕产与妇幼保健

3. 哪些疾病易引起儿童发热 (168)
4. 小儿发热的适时降温和护理 ... (169)
5. 病儿发热饮食有忌 (169)
6. 小儿百日咳的家庭治疗 (170)
7. 单验方可治小儿病 (170)
8. 小儿疳积有良方 (172)
9. 小儿支气管炎的便方 (172)
10. 注意儿童糖尿病 (173)
11. 凶险的小儿心内膜硬化症 ... (173)
12. 婴幼儿喂药的诀窍 (174)
13. 小儿不可滥用六神丸 (175)
14. 小儿服药的几种错误做法 ... (175)
15. 少儿流脑提前预防 (176)
16. 小儿也要防胆石症 (176)
17. 积极预防儿童高血压 (177)
18. 小儿也需防患胃炎 (177)
19. 儿童谨防“电视孤独症” ... (177)
20. 儿童常感冒需警惕心脏病 (178)

妇女生育保健



(一) 防治不孕

1. 常吃海鲜不利生育

想要小孩的男士，须注意不要吃太多的海鲜。

最近有研究指出，精子较不健康的男士，头发中的汞含量比精子正常的男士高出40%，虽然其量都在健康范围之内。

常吃海鲜的人，通常会有较高的汞，虽然其量不足以危害健康，却可能削弱其生育力。

2. 当心洗涤剂造成不孕

中外科学家们发现，含有乙醇硫酸和一种叫直链烷基磺酸盐的化学物质是造成不孕的罪魁祸首。这一类化学物质通过皮肤被吸收到人体内，当妇女体内吸收的量达到一定浓度时，就可以致卵子死亡，从而造成不孕。这种不孕物质就来自市场出售的洗涤剂。经测定，常用的洗衣粉、洗发膏中所含

的乙醇硫酸或直链烷基磺酸盐浓度可达到20%左右。

洗涤剂导致孕卵死亡，主要发生在卵子受精后的48个小时左右。如果以月经周期推算一下，大约为月经来潮后的第16天。因此，这个时期常做家务的有生育指标的妇女，应少用洗衣粉、洗发膏等化学性质的洗涤剂。洗衣物可选用肥皂和碱，或让丈夫及家人代劳，以免造成不孕。

3. 不孕应从处女防

月经初潮莫忧虑。健康女子在14岁左右，月经就会来潮，这是一种正常的生理现象。但是，有些缺乏生理知识的少女，因害羞而在思想上结下一个大疙瘩。长此以往，便产生中医所谓“气郁”的病理变化，妨碍血液的正常运行。其中，月经不调即是其一，不孕妇女多存有月经不调的现象。因此，当少女月经初潮时，家长应向其说明道理，帮助消除顾虑，正确对待。

经期注意卫生饮食、调情志。有的少女经期不注意讲究卫生，这很容易得病。常见疾病有月经不调、痛经、闭经、阴道炎、子宫内膜炎等，这些疾病严重妨碍婚后受孕。因此，经期饮食宜温热、忌生冷；

4 孕产与妇幼保健

起居宜平静而有规律，衣着宜温暖，忌坐卧湿地或冒雨涉水；要注意休息，忌过度劳累；心情要舒畅，忌生气和抑郁；内裤和卫生纸要勤换。

月经不调须早治。处女时期，如经期不准，经色不正，经量不适、闭经、痛经等，这些月经变化可能是婚后难以受孕的信号，所以应及早治疗。对 100 例处女月经病患者和 100 例已婚的月经病患者进行临床观察，其中处女患者平均 3~5 剂药可治愈，而已婚患者平均 10~15 剂药方愈。从婚后受孕情况看，健康处女调好月经之后再结婚，婚后能迅速受孕，而婚前患有月经病，婚后才去调治者，不但受孕慢，而且受孕率也低。

月经迟来宜晚婚。一般女子 14 岁左右月经开始来潮，但有的女子 18~20 岁时月经才开始来潮，这说明生殖系统发育迟缓，内分泌功能相对低下。这样的女子是不宜早婚的，中医学认为，婚后“肾气”更衰，内分泌功能低下，往往出现“闭经”现象，这是无法受孕的，最好等到月经正常后再结婚。

4. 补肾活络治疗不孕症

中医学认为，女子受孕赖于肾气、天

癸、冲任、精血之充盛。“补肾活络散”治疗女性不孕症，取得较好效果。

补肾活络散组成：紫河车粉、龟板胶、人参、鹿角胶、山萸肉、当归、熟地、鸡血藤、丹参、桃仁、路路通、牛膝、文术、砂仁、附子、肉桂、蛇床子、甘草共为细末，每服 6g，2~3 次。上述基本方可辨证加减，如有肝郁者配逍遥散，有痰郁者配二陈汤等。

女子不孕病因，须排除生殖器官生理缺陷和男子不育因素，多以肾虚为主。“妇人无子，冲任不足，肾气虚寒故也”。

经临床观察，多数排卵功能障碍性病人多有不同程度的肾虚和血瘀症状。补肾类中药能促进卵泡发育和排卵，并能提高雌激素水平。补肾兼活血化瘀药能使角化细胞指数升高，提高排卵率。这可能与补肾活血药能调节血液分布及体内物质代谢等以调整内分泌有关。

对子宫、输卵管梗阻或宫腔、盆腔粘连者，采用补肾助阳理气化瘀等中药可改善微循环，促进巨噬细胞增生，使局部粘连处结缔组织疏松，促进炎症、包块吸收，使梗阻疏通。故能治疗输卵管疤痕挛缩、僵硬、粘连、萎缩性改变等。改善和恢复输卵管的生理功能，提高妊娠率。

对黄体功能不健全的患者，虽然能排卵受精，但由于受精卵着床部位的内膜功能不全，以致不能受孕，此症采用补肾温阳活络调经治法，能改善子宫内膜环境，以利孕卵着床。

5. 低剂量阿司匹林可治不孕症

台湾成大医院公布了一项研究成果，服用低剂量的阿司匹林，可使部分不孕症患者怀孕。

该项研究认为，不孕症的原因，极可能是因为妇女骨盆以及子宫血液循环不良造成的。而低剂量的阿司匹林有降低血管栓塞，促进血液循环的特性，因此，可以提高受孕率。在 23 名接受阿司匹林治疗的不孕症患者中，有 19 名妇女的子宫血液循环达到正常，有 9 名妇女怀孕，受孕率达 39%。据了解，39% 的受孕率比一般试管婴儿的 20% ~ 25% 受孕率要高，而且接受低剂量阿司匹林治疗后怀孕的妇女，流产率为 11%，比试管婴儿 35% 和 40% 的流产率低。

6. 治女性不孕症方

药物组成：当归 15g，白芍 25g，怀牛膝 20g，王不留行 20g，通草 15g，瓜蒌

15g，枳壳 15g，川楝子 15g，青皮 10g，皂角刺 5g，甘草 5g。隔日服 2 剂，以经期服药为主，水煎早晚分服，黄酒送服。

药物加减：兼肾虚，酌加川断、桑寄生、杜仲、熟地、山萸肉等；兼瘀血征象，酌加桃仁、红花、姜黄；兼发热，酌加生地、丹皮、知母等。

适应证：女性不孕症属肝郁气滞者，兼有月经先后不定期，经量少，经前乳胀，小腹坠胀，胸胁胀，心烦呃逆，经后诸证减轻，脉弦数者。

(二) 受孕与饮食

1. 怎样预测排卵期

准确地预测排卵日期，可以有计划地生育，也可以防止计划外妊娠，对于每一对育龄夫妇来说，都是十分重要的。

(1) 月经周期法 10 ~ 48 岁女子，月经周期规则、卵巢功能正常，每月排卵 1 次，排卵时间应在下次月经前 14 天。举例如下：月经周期为 29 天，末次月经是 1998 年 12 月 28 日来潮，那么下次月经应在 1999 年 1 月 26 日来潮，26 减 14 等于 12，排卵时间估计在 1 月 12 日左右。