

常见病偏验方与食疗系列

妇女产后病症 偏验方与食疗

● 侯天印 编著



金盾出版社

常见病偏验方与食疗系列

妇女产后病症 偏验方与食疗

金盾出版社

— 内 容 提 要 —

本书收载大量治疗妇女产后常见病症的有效偏方、验方和食疗方,每方包括来源、用料、制作、用法和功效。其内容丰富,取料方便,制作介绍详细,用法交待清楚,广大城乡妇女产后病症患者可根据自身病情选方试用。

图书在版编目(CIP)数据

妇女产后病症偏方与食疗/侯天印编著. —北京:金盾出版社,2009.8

ISBN 978-7-5082-5781-5

I. 妇… II. 侯… III. ①产褥病—土方②产褥病—验方③产褥病—食物疗法 IV. R289.5 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 095899 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:226千字

2009年8月第1版第1次印刷

印数:1~11000册 定价:19.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

中医学博大精深，源远流长。它是几千年来，中国人民在长期的生活实践中，追求防病强身、疗疾延寿的经验总结和积累。从而产生久传不衰的偏方、验方、食疗方。这些疗法以其药味精、药效广、取之易、用之效，而深受广大病人的喜爱，故在民间享有“偏方验方治大病”之美誉。

而今中医药事业蓬勃发展，学术思想百家争鸣，医家实践不断创新，新医新方层出不穷，中西医结合的硕果累累。因此，为了发掘和弘扬中医学，促进学术交流，使中医偏方、验方、食疗方得到更广泛的普及、推广和应用，造福芸芸众生，笔者编写了《妇女产后病症偏验方与食疗》等系列书。书中广泛收集了民间流传、医家常用，以及一些报刊书籍所载的偏方、验方、食疗方，并以中医药理论为依据，以辨证施治为原则，依托中医证型，进行分门别类，去粗存精，避免了众方杂汇，莫衷一是的弊端，使之更加贴近临床，贴近病人，贴近生活，以期达到读之能懂，学而致用，用之有效的目的。书中每个方剂均详细介绍了方剂来源、用料、制作、方法及功效。并力求收集一些用料易取、价格低廉、制作简便、疗效可靠的偏、验方与食疗方，为广大患者提供经济实用的治病调养方法。由于病有轻重缓急之分，证有表里虚实之别，故在使用时，宜遵

医师之嘱，以免贻误病情。

当今医界名医辈出，著述丰富，内容广泛。本书的偏方、验方与食疗方是从实效出发，在众多良方中精选辑册，奉献给读者，以冀抛砖引玉。然而，由于笔者水平和掌握的资料有限，书中尚存一些不尽善美之处，敬请广大读者批评指正。

侯天印



目 录

第一章 概论	(1)
一、产妇的体质变化特点	(1)
二、产后病发生的病因病机	(4)
三、产后病的治疗原则	(5)
四、产后调护措施	(7)
第二章 治疗产妇体质虚弱的偏方验方食疗方	(9)
一、气虚体质	(9)
二、血虚体质	(15)
三、阴虚体质	(19)
四、阳虚体质	(24)
五、气郁体质	(29)
六、血瘀体质	(34)
第三章 治疗产后常见证候的偏方验方食疗方	(40)
一、产后血晕	(40)
(一)血虚气脱证	(41)
(二)瘀阻气闭证	(44)
二、产后发痉	(48)
(一)阴血亏虚证	(48)
(二)感染邪毒证	(52)
三、产后恶露不下	(56)
(一)气滞证	(56)
(二)血瘀证	(59)
四、产后恶露不绝	(63)

(一)血虚证	(64)
(二)血热证	(68)
(三)血瘀证	(72)
五、产后腹痛	(77)
(一)血虚证	(77)
(二)血瘀证	(82)
六、产后排尿异常	(87)
(一)气虚证	(87)
(二)肾虚证	(91)
(三)产伤证	(95)
七、产后大便难	(99)
(一)血虚津亏证	(99)
(二)阳明腑实证	(104)
八、产后泄泻	(108)
(一)脾虚证	(108)
(二)寒湿证	(113)
(三)湿热证	(116)
(四)食滞证	(120)
九、产后水肿	(125)
(一)败血停积证	(125)
(二)脾虚湿盛证	(127)
(三)脾肾阳虚证	(131)
十、产后发热	(135)
(一)感染邪毒证	(135)
(二)血瘀证	(139)
(三)外感证	(143)
(四)血虚证	(149)
十一、产后多汗	(154)

(一)气虚证.....	(154)
(二)阴虚证.....	(160)
十二、产后身痛	(165)
(一)血虚证.....	(165)
(二)血瘀证.....	(169)
(三)寒湿证.....	(173)
十三、产后不寐	(178)
(一)血虚证.....	(178)
(二)肝郁证.....	(184)
十四、产后缺乳	(187)
(一)气血虚弱证.....	(188)
(二)肝郁气滞证.....	(194)
十五、产后乳汁自出	(198)
(一)气血虚弱证.....	(199)
(二)肝经郁热证.....	(202)
附：产后回乳	(205)
第四章 治疗产后常见疾病的偏方验方食疗方.....	(211)
一、产褥感染	(211)
(一)感染邪毒证.....	(212)
(二)瘀热互结证.....	(217)
(三)热传营血证.....	(221)
(四)热入心包证.....	(224)
二、晚期产后出血	(226)
(一)劳伤冲任证.....	(227)
(二)暴怒伤肝证.....	(231)
(三)瘀血内阻证.....	(234)
三、子宫复旧不全	(238)
(一)气虚下陷证.....	(238)

(二)阴虚血热证·····	(242)
(三)肝郁化热证·····	(246)
(四)瘀血阻滞证·····	(249)
四、产褥中暑·····	(253)
(一)暑灼阳明证·····	(253)
(二)暑邪伤阴证·····	(259)
五、产后尿潴留·····	(262)
(一)肺脾气虚证·····	(263)
(二)肾阳不足证·····	(267)
(三)肝郁气滞证·····	(270)
六、产褥期乳腺炎·····	(273)
(一)初期·····	(274)
(二)酿脓期·····	(278)
(三)溃脓期·····	(283)
七、产后子宫脱垂·····	(287)
(一)气虚证·····	(287)
(二)肾虚证·····	(293)
(三)湿热证·····	(299)
八、产后精神病·····	(303)
(一)心气虚弱证·····	(303)
(二)心阴亏损证·····	(307)
(三)瘀血乘心证·····	(311)
(四)心肝火旺证·····	(314)
(五)痰蒙心窍证·····	(317)

第一章 概 论

一、产妇的体质变化特点

妇女产后是指胎儿及其附属物娩出,到全身器官(除乳房外)恢复至妊娠前状态的期间,医学上称之为“产褥期”。其时间为 6~8 周。除乳腺外,产褥期母体变化的主要特征是一个复旧的过程,而乳腺是在妊娠期变化的基础上,发生旺盛的分泌功能,以供新生儿需要。

1. 生殖器官的复旧

产褥期变化最大的是子宫。产后子宫骤然缩小,宫底降至脐下两横指,经数小时后,骨盆及阴道壁肌肉的收缩及子宫韧带张力的恢复而使子宫上升,子宫底平脐或脐上 1~2 横指,以后逐日下降,至产后 10~14 日,腹部触不到子宫底,约 6 周后恢复到妊娠前的状态,此过程为子宫复旧。子宫所以有如此变化,系因子宫肌肉剧烈收缩,促使子宫壁的血管闭锁或狭窄,引起局部贫血,肌纤维的胞浆蛋白发生自溶作用之故。

随着胎儿娩出,胎盘和胎膜也从子宫壁分离而娩出,留下来的海绵层则厚薄不一。残留的部分蜕膜组织的表面部分经过玻璃样及脂肪变性脱落,然后随恶露排出,基底部经过再生而形成新的子宫内膜。产后 10 日左右,除胎盘剥离面外,子宫腔内其余部分被新生内膜所遮盖。胎盘剥离的子宫创面收缩很快。开始时创面的直径约为 7.5 厘米,为一突出的毛糙面;14 日直径缩到 3.5 厘米;

6 周后直径约 2.4 厘米,仍稍突出,但表面不粗糙。

分娩后子宫颈松弛、充血及水肿,呈紫色,子宫颈壁薄,皱如袖口,1 厘米厚,3~6 厘米长,18 小时内很快缩短,变硬,恢复至正常形状。宫颈外口第 3 天时能容 2 指,第 12 天能容 1 指,内口半闭。产后 4 周子宫颈恢复正常大小。因分娩时的损伤,初产妇子宫颈外口由原来的圆形而变成横裂,形成子宫颈前后唇。

分娩后处女膜因撕裂而成残缺不全的痕迹,为处女膜痕。会阴受压迫撕裂或产时切开,有充血和水肿。产后阴道不能恢复原状,阴道壁黏膜皱襞消失,弹性松弛,阴道口哆开。

2. 恶露的变化

产后自阴道排出的分泌物内含有血液、坏死的蜕膜组织及宫颈黏液等,称为恶露。恶露可分为三种:①血性恶露:量多,色鲜红,含血液、蜕膜组织及黏液。②浆液性恶露:色淡红,内含血液较少,但含有大量的宫颈及阴道的排泄液及细菌。③白色恶露:色较白,内含有大量白细胞、蜕膜细胞、表皮细胞和细菌。

正常恶露有血腥味,不臭。血性恶露持续 3~5 日,以后逐渐成为浆液性,2 周左右变为白色,约 3 周干净。倘若子宫复旧不全,有胎盘残留或有感染时,恶露多,持续时间长,且有腐臭味。因此,产妇应每日注意观察恶露的量、颜色和气味。

3. 乳房的变化

产后体内雌激素、孕激素水平突然下降,乳腺开始泌乳。主要是新生儿多次吸吮乳头,刺激垂体催乳素的分泌,促进大量泌乳。乳汁的分泌量与乳腺的发育、产妇的营养、健康状况及情绪等有关。因此,必须保证产妇的正常休息和睡眠,注意饮食调养,避免精神刺激和感染的发生。

4. 血液循环系统的变化

分娩后,巨大的妊娠子宫压迫下腔静脉的压力消除,静脉血回流增加,以致产后第1天血容量即有明显增加,血细胞压积相应下降。此后血容量即渐渐减少,血细胞压积基本保持稳定。在产褥期第1周内,中性粒细胞数很快下降,妊娠末期下降的血小板数在产褥早期迅速上升,血浆蛋白及纤维蛋白原的增强,促使红细胞有较大的凝集倾向。

5. 泌尿系统的变化

在妊娠晚期潴留于体内的水分在产褥期迅速排出,故产后尿量增多。扩张的输尿管及肾盂,在产后2~3周内恢复。分娩期尤其产程延长时,因胎先露的压迫,膀胱黏膜充血、水肿。水肿如牵涉到三角区,可使排尿困难。产褥期膀胱容量增大,且对内部张力的增加不敏感,膀胱肌又无力排空,易发生尿潴留。另外,会阴的肿痛亦能引起尿道括约肌反射性痉挛,增加排尿困难。

6. 消化系统的变化

产褥期胃、小肠及大肠恢复正常位置,功能恢复,但肠蠕动减缓,常有中度肠胀气。在产褥初期,产妇一般情况下食欲欠佳,由于进食少,水分排泄较多,因此肠内容物较干燥,加上腹肌及盆底肌松弛,以及会阴伤口疼痛等,容易发生便秘现象,应注意食疗,并早日起床活动。

7. 内分泌系统的变化

产后1周内雌激素及孕激素达到孕前水平。卵巢功能恢复时间不一致,如不哺乳,月经常在产后4~6周恢复。如果哺乳,一般于产后3~6个月月经又开始来潮,排卵可同时恢复。肾上腺功能

在妊娠期增强,在产后6周内恢复正常水平。

8. 腹壁的变化

产后腹下区正中线的色素逐渐消退,紫红色妊娠纹变为白色。由于腹壁肌肉长期受到妊娠子宫膨胀的影响,使肌纤维增生,弹力纤维断裂,以致在分娩后腹壁松弛。腹壁的紧张度在产后6~8周恢复正常,部分产妇腹壁过度扩张,则可引起永久性的腹直肌分离。

9. 中医认为产妇体质的变化

(1)产妇由于在临产时用力而损伤正气,身体虚弱,抵抗力下降,加之分娩时产伤和出血,致使气血虚损,真元大伤,营卫失调,腠理空虚,肌肉、骨骼、关节得不到气血的充分温养,表现为麻木、酸痛、全身关节松弛无力。因此,中医将产妇的这些变化,称之为“产后百节空”。

(2)分娩时的产伤和出血,损伤了阴液,阴血骤虚,阳气易浮。因此,在产后1~2日内常有轻度的发热、恶寒、自汗等短时的阴虚阳旺症状。如不伴有其他致病因素,一般于短时间内即可自行消失。但由于产后阳气受伤,机体得不到足够的温煦,脏腑、器官的功能减弱,抵抗力下降,容易产生多种虚寒证。产妇常感到畏寒、肢冷、多汗、怕风等。这种情况即称之为“产后一盆冰”。

总而言之,“产后百节空”、“产后一盆冰”是指产妇阳气虚弱,营血不足,肢节失养的体质变化征象。

二、产后病发生的病因病机

引起产后病发生的病因病机,可归纳为如下三种:一是冲任损伤,出血过多的亡血伤津;二是瘀血内阻,败血妄行;三是外感六淫或饮食房劳所伤。

1. 冲任损伤

“冲为血海，任主胞胎”，冲任二脉与女性的月经、胎孕有着直接的关系。因此，产时失血过多，营血大伤，气血骤虚，血虚则冲任不足，则上不能化乳汁，下不能盈血海则见产后缺乳、产后腹痛、产后身痛、产后眩晕等。

2. 瘀血内阻

新产之后，胞宫、脉络损伤，离经之血积聚不散而成瘀；或产后气血未复，瘀浊未尽，易生瘀滞，均可发生产后诸疾，如产后身痛、产后腹痛、恶露不绝等。

3. 外感六淫

产后气血骤虚，腠理不密，血室正开，邪气易乘虚入侵。如风寒之邪客于胞宫，或风热之邪袭扰于血，伤及冲任，可出现产后发热、产后身痛、产后腹痛等。热扰冲任则见产后恶露不绝；若热毒炽盛，蔓延全身，重伤营血则见产褥感染之高热神昏，全身瘀斑等危象。

4. 饮食劳倦所伤

产后饮食不洁，损伤脾胃，可见产后呕吐、腹泻；产后饮食不足，气血生化无源，冲任虚损，则见产后缺乳；产后过食辛热助阳之物，或滥服补药，可致冲任蕴热，热扰血海，则见产后恶露不绝。

产后操劳过早，耗气伤血，则见产后恶露不绝、产后缺乳，甚则见产后阴挺下脱（子宫脱垂）。

三、产后病的治疗原则

产后病的治疗，应根据产后亡血伤津，瘀血内阻，多虚多瘀的

特点,本着“勿拘于产后,也勿忘于产后”的原则,临证时须细心体察,针对病情,虚则宜补,实则宜攻,寒者宜温,热者宜清的原则。选方用药,必须照顾气血。开郁无过耗散,清导必兼扶脾,寒不宜过用温燥,热不宜过用寒凉。根据辨证,灵活掌握。

1. 益气健脾

主要用于因禀赋不足,或脾胃虚弱,气血化源不足,或分娩时用力过度,或劳倦内伤所造成的脏腑功能衰退,元气不足,后天失养。治宜益气健脾,以资化源,代表方为四君子汤或举元煎。

2. 补血养肝

主要用于产妇分娩时失血过多,或因素体禀赋不足,劳累思虑过度,或脏腑受损,或瘀血不去等,造成血液亏损,化源不足。治宜养血补血,滋阴养肝,代表方为四物汤或归脾汤。

3. 滋阴润燥

主要用于产妇分娩时出汗过多,而致津液大量丢失,伤津即伤阴;或出血过多,阴血亏损;或素体阴虚,加之产后失血、多汗,而使阴虚更甚所致。治宜滋阴润燥,补血养肝,代表方为一贯煎。

4. 温阳补肾

主要用于产妇分娩时耗气太过,气虚进一步发展;或为素体阳虚,加上产时用力过度,出汗太多,以致阳气不足,脏腑功能衰退。治宜滋阴补肾,代表方为右归丸。

5. 疏肝解郁

主要用于产妇在产前、产后气郁不畅所致。或因产前对孕妇的照顾不周,心情抑郁;或因产后所生子女不遂心愿,心情不畅,长期郁闷

而形成肝气郁结。治宜疏肝解郁或调肝理气,代表方为逍遥散。

6. 活血祛瘀

主要用于产妇产伤瘀血内阻,败血妄行;或平素情志不舒,气滞血瘀,加之产后血行不畅,血液进一步瘀阻。治宜活血化瘀,代表方为生化汤或桃红四物汤。

7. 清热解毒

主要用于产后胞宫损伤,外邪乘虚入侵,邪扰瘀血,伤及冲任,热毒炽盛。治宜清热解毒,代表方为五味消毒饮。

四、产后调护措施

由于分娩时耗伤气血,产后百节空虚,致病易而去病难。所以,产后摄生对母体健康尤为重要,产后调养得法,脏腑和调,则无产后诸疾之苦。产后调护具体措施:

1. 调饮食

产妇饮食调养是乳汁旺盛的保障,饮食以营养丰富,易消化为佳。荤素搭配多样化,除面食外,多吃奶、鱼、瘦肉、豆制品等含蛋白质及糖类丰富的食物,过荤则腻胃,应加食新鲜蔬菜及新鲜水果。蔬菜、水果中含大量维生素、无机盐与纤维素,又可以使大便通畅,以防便秘。多食汤水,如鸡汤、猪蹄汤、鲤鱼汤、骨头汤等,可使乳汁旺盛。忌生冷、辛辣、肥腻食物,以免损伤脾胃,导致疾患。

2. 适寒温

产后腠理不密,营卫不固,汗出较多,易感外邪。产妇卧室除保持安静、舒适外,还要注意温凉适宜,空气新鲜。冬天注意保暖,

夏天要阴凉,经常打开窗户,使空气流通,但不可当风睡卧,以防感邪。另外,产妇衣着宜宽大、柔软,以免影响乳汁通畅。

3. 和情志

产后血虚火动,如情志内伤,则可致气血为病。乳汁分泌多少与精神状态有密切关系。产妇过度紧张、忧虑、悲伤、愤怒、惊恐等都会导致缺乳,故产妇要保持精神愉快,心情舒畅,乳汁才能旺盛。忧则伤脾,怒则伤肝,伤脾则血失统摄,伤肝则血无以藏,故又可影响恶露的畅行,致恶露不绝,甚或产后血崩。

4. 慎起居

产后 24 小时内绝对卧床休息,以消除疲劳。产褥期内应适当休息,保证充足的睡眠,使乳汁分泌旺盛。劳逸要适度,忌持重、下蹲及重体力劳动,犯之易致阴挺下脱。过逸又可致气滞,适当活动,做些轻微劳动,有助于产后胞宫及身体的恢复,利于恶露的排出。可轻轻按摩小腹,自上而下推压,使恶露排出通畅。

5. 禁房事

产后百日之内应禁交合,尤其在恶露未净之时,尤应忌之,否则易重伤冲任,又易使邪毒乘虚入侵而变生他疾。

6. 讲卫生

产后恶露排出,外阴浊液污血积聚不断,必须及时冲洗擦干。外阴每日以温开水冲洗,月经垫、卫生纸要消毒,常更换。亦要经常换洗内裤,保持外阴清洁干燥,以防邪毒乘虚而入。注意乳房清洁卫生,每次哺乳前应用温开水或淡盐水清洗乳头,以免将不洁之物带入婴儿口内。若乳汁充盈,哺乳后仍有余乳,可将剩余乳汁用吸奶器吸空,以免乳汁淤积发生乳痈。