



台湾“送子名医”黄兰嫒  
“对症助孕疗法”大公开

# 好孕到

Haoyun  
Dao

黄兰嫒 著  
HUANGLANYING  
WORKS



NLIC2970849364

怀孕前只要做对3件事:

调好体质 + 经期顺利 + 养好子宫

就能让你“好孕”上身, 怀上最棒的一胎!

高龄、妇科疾病、不孕症都不是受孕的障碍。

门诊真人实录医疗笔记公开, 有参照, 有对比。

从医20余年, 使数万女性受益!


抓住怀孕  
前三个月的  
黄金期

# 好孕到

黄兰嫒 / 著



NLIC2970849364

  
青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

好孕到 / 黄兰嫒著. — 青岛: 青岛出版社,  
2012. 10  
ISBN 978-7-5436-8877-3

I. ①好… II. ①黄… III. ①优生优育—基本知识  
IV. ①R169. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第242605号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理,  
经台湾广厦有声图书有限公司授权出版中文简体字版本

图字: 15-2012-312

书 名 好孕到

作 者 黄兰嫒

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 刘耀辉 E-mail: liuyaohui0532@126.com

特约编辑 宗明明

封面设计 80小贾

版式设计 刘丽霞

印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

出版日期 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

开 本 16开(700mm×980mm)

印 张 14

字 数 120千

书 号 ISBN 978-7-5436-8877-3

定 价 38.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670  
青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。  
电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

许多人忙了大半辈子，等到高龄想生孩子时，却已错过黄金时期而难以如愿；而太年轻的女性也因疏于照顾自己，缺乏医药知识，容易产下不健康的孩子。现代女性生孩子不是太早就是太晚。在门诊中，这样的案例每天都在发生。

女性生理上的限制是既现实又残酷的，一旦过了35岁，卵巢机能迅速下降，受孕几率减少许多，如有幸受孕成功，流产的风险也比年轻女性增加许多，想要顺利产下健康的孩子，只会越来越艰难。通过中医治疗调整体质，能有效强化精子和卵子的质量，更有助于提升试管婴儿的成功率。只要找对方法、用对策略，想要顺利怀孕并拥有健康的宝宝，其实并不难。

我深信“人生无绝路，只有不会找路的人”。身为女性中医生，我自己也曾经历痛经、渴望怀孕、高龄生产的磨难，深知女性面临妇科疾病时的彷徨与无助，临床上面对女性朋友们的困境总能感同身受。

我相信中医对不孕症的治疗与调理是深具疗效的。二十年来的中医临床经验，我对子宫内膜异位症、子宫肌瘤、腹腔粘黏、多囊卵巢综合征、卵巢机能退化的中医治疗已十分熟稔，但每当为每一位有不孕困扰的病患制订治疗计划时，我还是与学生共勉：面对患者的治疗策略必须不断地突破，为解决病患难题必须督促自己求新求变，要有灵活的思维。

无论是用中药、针灸、推拿、食疗、药酒、健康食物、常识宣讲等，为患者寻求一条高效及健康的治疗道路，是我毕生的努力目标。当患者通过我的努力而达成心愿，洋溢着幸福感，露出满足的笑容时，我都会把这视为最大的荣耀。因此，当出版社找我洽谈出书事宜时，我也乐于分享多年来的临床经验与致力于不孕症治疗的医疗成果。

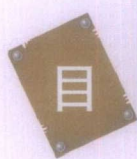
中医治疗不孕症，靠的是体质调理。本书针对打造孕前体质、生理周期



疗法、自我判读基础体温变化、十二经脉时辰养生法、四季养生食疗、男女助孕药膳、好孕精油、运动保养及临床对症治疗的经验分享等，提供给患不孕症的女性朋友们更加优质的医疗照护。我也希望让更多在孕育孩子这条路上跌跌撞撞的女性们，透过《好孕到》一书多了解自己的体质与病症，咨询专业的中医生进行汉方调理，少一些花费、少一些副作用，为自己创造出一条“好孕”的康庄大道；同时把失衡的五脏六腑调理好，使体内的荷尔蒙分泌正常。

积极计划怀孕的朋友们，祝福你们心想事成！“好孕”到！

董媛



## Contents

作者序 找对方法，重现“生”机

### 基础知识篇

#### 准备好了吗？

从现在开始，为自己量身打造最好的体质

想要成功造人，就从调整自我体质着手

- 调整体质前，最迫切需要解决的生理问题 / 012
- 体质调理好，好孕自然来 / 013
- 了解体质，从对症观察开始 / 015

#### 了解你的身体密码——生理周期调养术

- 生理期调养，你做对了吗？ / 032

**助孕小叮咛** 左右受孕几率的月经是如何形成的呢？ / 033

- 不同体质，身体状况及月经现象也会不一样 / 034
- 掌握周期四阶段，让中医帮你调好月经 / 035

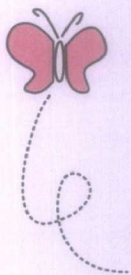
#### 你量的体温是高还是低？好孕的秘密都在体温中

- 基础体温测量完全指南 / 052

**助孕小叮咛** 哪些人需要量基础体温？ / 054

**助孕小叮咛** 月经周期的体温变化，让你更了解生理期 / 054

- 教你读懂基础体温的变化 / 056



你的生活习惯是好还是差？平常养成好习惯，就能带来好“孕气”

- 老祖宗的好孕智慧，与你的身体息息相关 / 061
- 十二经脉时辰养生助孕法 / 062
- 好孕九大守则 / 063

## 好孕食疗篇

### 吃对食物，好孕才会跟着来！

想要成功地逆转体质，做好饮食调整是基本功

想要好孕到，一定要先学会的日常饮食基本原则

- 藏在食物里的健康密码 / 068
- 聪明好孕饮食，食物这样搭配最合适 / 071

### 顺应四季养生，必学的膳食调养秘方大公开

- 春季养生——宝贝你的肝，就从春天开始 / 073

**助孕小叮咛** 小心！昏昏欲睡是一种警讯 / 074

- 夏季养生——盛夏时节，宝贝你的心与脾 / 075

**助孕小叮咛** 夏天头昏脑涨，刮痧可改善 / 076

- 秋季养生——秋高气爽，全身要滋润更要养肺 / 077

**助孕小叮咛** 秋要养肺、拉筋、择食增“孕气” / 078

- 冬季养生——冬令进补，顾好肾，保元气 / 079

**助孕小叮咛** 加强代谢力，好孕力上升！上升！ / 080

### 男性这样吃，100%提升精虫活动力

- 正确摄取，提升生育力！ / 081
- 10大好食物，增强你的男性活力 / 085
- 强化男性生育力的药膳处方 / 088



女性这样吃，100%提升受孕力

- 正确摄取，提升受孕力！ / 090
- 10大好食物，滋养你的好孕力 / 093
- 强化女性受孕力的药膳处方 / 097

## 运动保养篇

为宝宝打造最优质的生长环境！

按摩及伸展活化经络气脉，打造孕前好体质！

按摩助孕，你做对了吗？穴道按压，自然怀孕的必学技巧

- 助孕穴位按摩 / 100
- 夫妻好孕双人按摩法 / 104
- 16种医生精选好孕精油 / 104

你今天做对运动了吗？轻松做拉筋伸展，“孕气”自然来

- 伸展前，请先掌握5大要领 / 111

**助孕小叮咛** 在做伸展时，一定要知道的两件事！ / 112

- 平常就能做！4招必学伸展操 / 113
- 躺着就能做！5招教你强化子宫的简易瑜伽 / 121
- 运动伸展问与答 / 126

## 对症治疗篇

对症治疗，成功受孕百分百！

病症完全根治，轻松受孕更健康！

男性不育，中医怎么看

- 辨证分型及治疗 / 130

1. 肾阳虚证
2. 肾阴虚证
3. 脾肾阳虚证
4. 气血两虚证
5. 气滞血瘀证
6. 肝经湿热证
7. 痰湿内蕴证

**助孕小叮咛** 关于男性不育症检查，你一定要知道！ / 151

- 掌握5原则，预防男性不育 / 152



## 女性不孕，中医怎么看

### ●辨证分型及治疗 / 154

1. 肾气虚证
2. 肾阳虚证
3. 肾阴虚证
4. 肝气郁结
5. 痰湿阻滞
6. 瘀滞胞宫

### ●困扰女性的3大常见病症 / 171

**助孕小叮咛** 日常生活保养小秘方 / 171

**助孕小叮咛** 避免不孕症的7种修复可能 / 172

**助孕小叮咛** 日常生活保养小秘方 / 173

**助孕小叮咛** 保养子宫的方法大公开 / 174

## 治好小病症，招来好“孕气”

### ●肠胃老毛病自疗法 / 175

**助孕小叮咛** 自疗养身法 / 180

### ●过敏自疗法 / 180

**助孕小叮咛** 强壮经络按摩法 / 183

### ●太胖或太瘦自疗法 / 183

## 门诊实证篇

## 黄医生让她们受惠良多的对症助孕疗法

### 门诊实证笔记大公开

#### 门诊真实笔记大公开

### ●不必再受皮肉之苦，短短4个月，终获为人母的喜悦！ / 192

案例1 蔡小姐（35岁） 案例2 尤小姐（36岁）

### ●中医调理让她连怀两胎，挥别多年不孕的困扰！ / 196

案例3 林小姐（39岁） 案例4 吴小姐（36岁）

### ●查无病因却始终不孕，光是调理体质就能造人成功 / 200

案例5 黄小姐（32岁）

### ●深刻体会中医的助孕疗法，功效绝佳！ / 202

案例6 陈小姐（33岁） 案例7 吴小姐（33岁）

### ●以中药调理，让高龄的她能够怀孕，生产也超顺利！ / 206

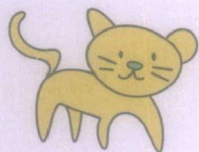
案例8 黄小姐（43岁）

## 课后问与答

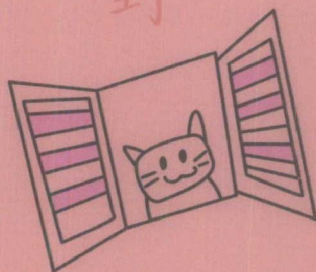
- 错过黄金生育期是不是真的就不容易怀孕了? / 208
- 身体太胖, 好孕不临门? / 209
- **助孕小叮咛** 肥胖指数检测法, 你过重了吗? / 210
- 为何我俩身体健康, 却迟迟无法怀孕? / 211
- 难以启齿的问题——我是不是不孕? / 212
- 搞定“大姨妈”, “孕气”自然来? / 213
- 中西医结合, 是效果加倍还是减半? / 214
- 一个药方大家吃, 这样对吗? / 216
- 给我药方, 其余免谈! / 217
- 多吃补品, 就能强健身体吗? / 218
- 不只轻松受孕, 连多年的痛经也一并消失 / 219

## 附录

- 9大体质整体特征与宜忌食物与药膳搭配食疗表 / 220
- 强化男性生育力的代表食物及药膳处方 / 222
- 强化女性生育力的代表食物及药膳处方 / 223



好孕到



基础知识篇

## 准备好了吗？

从现在开始，为自己量身  
打造最好的体质



你已经准备好要“造人”了吗？当然，首先要从自我体质着手。中医把疾病分为八大类，包括阴、阳、表、里、虚、实、寒、热，称为八纲辨证，要先了解自己属于哪几种类型，进一步针对症状做饮食及药膳的调理。

对于女性来说，生理期的调养非常重要，我针对寒性及热性体质，在月经的每个周期开出食疗配方，让大家都能吃出好体质！最后，女性朋友还要知道自己体温的变化，养成好的生活习惯，这样就一定能顺利怀孕！

## 想要成功造人， 就从调整自我体质着手

或许很多人会有这样的疑问：体质对生孩子真的那么重要吗？想想看，如果你要挑一间住宅，是要选一间稳固、整洁、通风采光都好的房子，还是要一间滴滴答答漏水、阴暗又潮湿的屋子？同样地，要是妈妈的身体没有准备到最佳状态，如何让孩子愿意住进来，又怎么让孩子健康成长呢？

### ●调整体质前，最迫切需要解决的生理问题

曾有位三十来岁的女患者初次来到我的门诊，跟其他患者一样，进来时满脸忧心忡忡的表情，“黄医生，我已经结婚五年了，但始终无法怀孕，我到处看中医抓药吃，还是没有半点好消息……”通过测量基础体温，我发现她排卵正常，调理体质后，状况也都很好，却还是没办法受孕。后来我请她先去西医处做夫妻双方检查，才知道原来她先生患有无精症……

如果生理上有器质性病变的问题，例如男性精子质量不良、过少，或是精索静脉曲张、无精症，女性有内分泌功能紊乱、排卵障碍、输卵管阻塞、子宫内膜异位等症状，都必须先采取治疗，才能成功造人。这时只有借助西医的手段能快速去除器质性疾病，解决原发性病变，待生理功能恢复正常后，才有可能顺利怀孕。

男女都要排除器质性病变，达到生理完整的平衡，才能顺利怀孕！



男性

解决器质性病变的问题，保持精子质量良好，改善精索静脉曲张及无精症。



女性

排除内分泌功能紊乱、排卵障碍、输卵管阻塞及子宫内膜异位等症状。

光吃中药对于器质性病变导致的不孕症是难以取得最好效果的，中医擅长的是对全身进行整体性的调理，通过辨证，以药食同源的方式来调养五脏、气血、津液的运行状态，达到疏通经络、改善体质、强化免疫力并调节内分泌的作用，使男女双方能恢复正常的生殖能力。中医调理所花的时间比较久，但是可以营造出一个适合孕育宝宝的最佳环境。

因此，现在还为不孕所苦的男女，我的建议就是，请先排除器质性不适与病变，再来寻找适合调理个人体质的办法，最忌讳的就是盲目寻医。很多女性受到社会与家庭的压力，急于求子，未详查病因，只想要赶快解决不孕问题，这是本末倒置的做法，万万不可取。

## ● 体质调理好，好孕自然来

### ∴ 体质是什么？

很多人都会疑惑：明明已经到医院检查，身体各方面都没有问题，却还是这里痛那里不舒服的，到底是为什么呢？从中医角度来说，这就是体质出了问题。

简单来说，“体质”就是身体的质量、特质，即每个个体独特的生理现象，对中医治疗或养生来说是很重要的依据。体质的不同对疾病和病因有至关重要的影响，就像有的人感冒只要多喝水、多休息，很快就痊愈了，有的人却前前后后看了好多次医生，拖了一段时间才勉强转好。体质的差异性使得人们抵抗疾病的能力不同，对病症的发展、演变也不一样。

### ∴ 体质的形成

至于体质的形成，从爸爸的精子碰到妈妈的卵子开始，就决定了我们的先天体质，而后天养成的饮食习惯、运动习惯、心理状态对体质有更深远的影响。随着年龄、性别、环境、种族的不同，我们的体质也不同。就像我们中国女性生产完都有坐月子的惯例，但西方人完全不必却还比我们强壮得多，这也是因为体质不同。

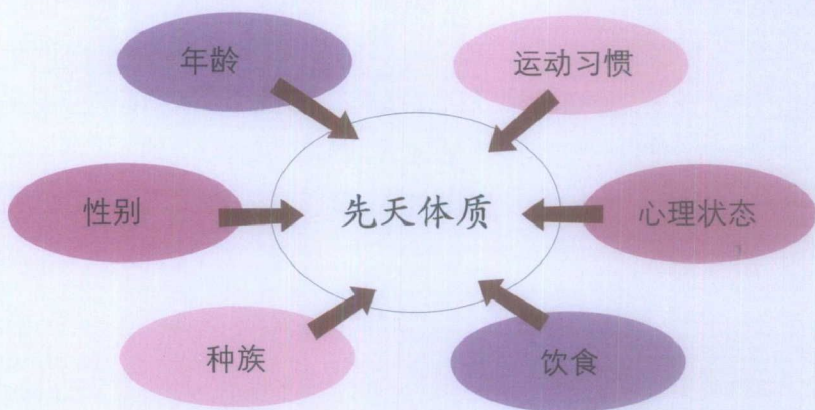
## 天生体质型态的形成



爸爸的精子+妈妈的卵子  
就形成了天生的体质。

体质也就是身体的品质、  
特质，每个个体独特的生  
理现象。

## 后天体质型态的形成



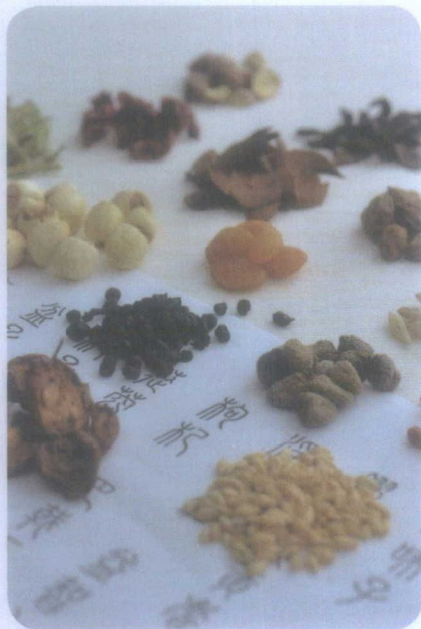
我强烈建议现代女性们，一旦有了生养子女的计划，孕前一定要注意调理体质，制造出质量强健的卵子，假如另一半也能同样配合，就更理想了。

同时，如果夫妻双方本身有慢性疾病或其他痼疾，也一定要积极治疗，才能提供精卵结合的最有利环境。例如夫妻其中一方如果患有过敏性鼻炎、异位性皮肤炎等，孕前最好能先疏导病体，才可降低生出过敏儿的比例。

## ∴ 中医调养体质的方法

中医强调的是“致中和”的概念，讲求气血充足、阴阳平衡、五脏六腑协调，所以肝、心、脾、肺、肾各种脏器一定要保养得当，这样我们的内分泌、呼吸、生殖系统才能发挥它最大的效用，身体各部运作畅行无阻后，孕气自然也来了！

通常在预备怀孕的半年前，请你信任的合格中医生帮你辨明体质，配合食疗、药膳或其他疗法调养，就可以有不错的效果。再辅以良好的饮食习惯、规律的生活作息、充足的睡眠、愉快的心情等，都会对打造良好体质有所帮助。



## ● 了解体质，从对症观察开始

你知道自己是什么体质吗？我们的身体会发出一些讯息来反映整体的状况，通过以下的选项可以大略了解你的体质类型，请在符合自己症状的描述后面打钩。

### 体质检测1

- 常觉得四肢冰冷
- 感到胃部、腰背部或下肢特别怕冷
- 无论冬天或大热天，穿的衣服总比别人多
- 比别人更容易感冒
- 吃（喝）冷凉的东西会感到不舒服，或者不喜吃（喝）冷凉食物
- 受凉或吃（喝）冷凉食物后，容易腹泻、拉肚子

→上述问题有一半以上是肯定的答案，表示您较偏阳虚体质。



## 体质检测2

- 常感到手足心发热
- 感觉身体或脸上发热
- 常觉得皮肤或口唇干燥
- 嘴唇的颜色比一般人红
- 容易有便秘或大便干燥的情形
- 常感到眼睛干涩
- 常感到口咽干燥，很想喝水

→上述问题有一半以上是肯定的答案，表示您较偏阴虚体质。

## 体质检测3

- 经常容易感到疲劳倦怠
- 常有呼吸短促、上气不接下气的情况
- 常觉得心慌不安
- 常觉头晕或站起时有晕眩快跌倒的状况
- 比别人更容易感冒
- 喜欢安静，懒得说话
- 说话声音经常有气无力的
- 往往稍一活动就容易汗流浹背

→上述问题有一半以上是肯定的答案，表示您较偏气虚体质。

## 体质检测4

- 感到胸闷或腹部胀满
- 感到身体沉重不轻松
- 腹部肥满松软
- 有额头油脂分泌较多的现象
- 上眼睑看起来比别人肿
- 嘴里常常有黏腻的感觉
- 平时痰多，自觉咽喉部常有痰

→上述问题有一半以上是肯定的答案，表示您较偏痰湿体质。