

中医养胎保胎必读

胡金茹 蒋庚太 编著

华夏出版社

中医养胎保胎必读

胡金茹 蒋庚太 编著

1994年·北京

(京)新登字 045 号

内 容 提 要

本书为妊娠养胎保胎保健知识读物。简要叙述中医养胎保胎的基本理论与原则,胎儿的形成与发育,成胎男女,及其形成与发展,传统早期妊娠诊断方法,如何养胎保胎及妊娠禁忌。详述胎前疾病的辨证论治,并附有单方验方,饮食疗法及针灸治疗等。适合于孕妇及其家属掌握养胎保胎方法之用,也可供妇科、内科医务工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

中医养胎保胎必读/胡金姑,太庚太编著.-北京:华夏出版社,1994.2

ISBN 7-5080-0149-4

I 中... II.①胡... ②蒋... III.中国医学-胎体-保养-概论 IV.R271

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 04242 号

华 夏 出 版 社 出 版 发 行

(北京东直门外香河园北里4号)

新 华 书 店 经 销

机械工业出版社印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 5.25 印张 110 千字

1994 年 5 月北京第 1 版 1994 年 5 月北京第 1 次印刷

印数 1—6000 册

定价:6.20 元

前 言

随着医学科学不断向前发展,当代医学的任务不仅仅是保护人类健康与生命,还必须提高和改善人类的自然素质。要想自己后代优秀,父母双方必须从受孕就开始养胎保胎,爱护、关怀和帮助子女。

中医养胎保胎是祖国医学宝库中的重要组成部分,它所研究的既有优生,又有优养、优教的内容和方法。它涉及到遗传、优生、保健、营养、心理、教育等多学科,用以保证孕妇身体健康、胎儿的正常生长发育,避免怀孕期间各种不利因素,防止流产、死胎、以及胎儿畸形、畸胎。

中医养胎保胎在数千年中医发展的长河中,历代医家在《内经》的基础上不断有所阐发和运用,积累了极其丰富的经验,但有关这些记载散在历代妇科与儿科及其它医籍之中。作者根据历代有关资料和自身的临床经验整理成册,希望其能放出更加绚丽夺目的光彩。

书中有些图表及内容直接引用原著,书末只列出主要参考资料,有些资料限于篇幅未一一列出,特此致谢。由于我们水平有限,书中有不当之处,敬请读者指正。

编 者

1993年6月

目 录

第一章 中医养胎保胎的基本理论与原则·····	(1)
第一节 中医养胎保胎的基本理论·····	(1)
第二节 胎儿发育过程·····	(3)
第三节 成胎男女·····	(8)
第四节 中医养胎保胎的基本原则 ·····	(14)
附:中医养胎保胎学说的形成与发展·····	(18)
第二章 早期妊娠诊断 ·····	(28)
第一节 脉象候胎 ·····	(28)
第二节 早期妊娠的征象 ·····	(30)
第三节 药物验胎 ·····	(32)
第四节 现代医学诊断早孕的方法 ·····	(33)
第五节 辨男胎女胎 ·····	(34)
第三章 胎教 ·····	(40)
第一节 孕妇自身胎教 ·····	(41)
第二节 丈夫协助妻子胎教 ·····	(43)
第四章 养胎 ·····	(45)
第一节 婚前养胎准备 ·····	(46)
第二节 孕前养胎准备 ·····	(49)
第三节 怡情养胎 ·····	(52)
第四节 生活起居养胎 ·····	(54)

第五节 食物养胎	(56)
第六节 逐月分经养胎	(60)
第五章 妊娠禁忌	(65)
第一节 忌七情过激	(65)
第二节 妊娠饮食禁忌	(66)
第三节 忌房事不节	(70)
第四节 忌罹患时邪	(72)
第五节 忌过劳过逸	(74)
第六节 忌烟、酒	(75)
第七节 妊娠药忌	(78)
第六章 胎产病证治	(89)
妊娠恶阻	(89)
妊娠腹痛	(93)
胎漏下血	(95)
胎动不安	(100)
滑 胎	(105)
堕胎、小产	(109)
胎萎不长	(111)
胎位不正	(114)
胎水肿满	(117)
胎水	(120)
子痫	(122)
子暗	(126)
子淋	(128)
子烦	(130)
转胞	(133)

妊娠尿失禁·····	(135)
子嗽·····	(137)
子悬·····	(139)
胎前眩晕·····	(141)
胎前泄泻·····	(143)
胎前手足麻痹·····	(144)
胎前大便不通·····	(144)
乳泣·····	(145)
胎前忽患耳聋·····	(147)
妊娠伤风寒·····	(148)
胎前衄血·····	(149)
胎前痢疾·····	(150)
胎前中风·····	(152)
妊娠霍乱吐泻·····	(153)
激经·····	(156)
妊娠下肢抽筋·····	(157)

第一章 中医养胎保胎的 基本理论与原则

中医养胎保胎的基本理论与原则,是在《内经》的基础上以中医基本理论为依据的,掌握它有利于指导孕期保健养胎保胎,以及胎前疾病的治疗。

第一节 中医养胎保胎的基本理论

一、阴阳为纲,精气血为物质基础

阴阳学说是中医学最基本的理论,它贯穿于整个中医学中。中医学认为人禀天地之气而生,是阴阳二气相互作用的结果。它对新个体的诞生的认识本于阴阳,新生命的产生是阴阳“两神相搏,合而成形”(《灵枢·决气篇》)的结果。“阴阳交媾,胎孕乃凝。”(《格致余论》)

精气是生命的原始物质,为生命之根,生命之本。《素问·金匱真言论》:“夫精者,身之本也。”足见其重要性。由于精气的存在使人类得以繁衍,也正是由于精的存在使生命活动得以进行。新个体的产生是“女子……二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子”。“丈夫……二八肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子。”即是说男女肾气日趋发育成熟,阴阳充实,精血旺盛,阴阳交媾就会产生新的个体。《灵枢·决气篇》说:“两神相搏,合而成形,常先身生,是谓精。”《灵枢·经脉》也说:“人始生,先成精,精成而脑髓生,骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙,皮肤坚而毛发长,谷入于胃,脉道以通,血气乃行。”也就是说,先天之精禀受于先天,与生俱来,是

父母生殖之精结合而成，精是构成胚胎的原始物质，正是因为精的存在，新的生命才能产生发展。《傅青主女科》明确指出：“夫胎之成，成于肾脏之精，而精之养，养于五脏六腑之血”、“胎非男之精不结，亦非女之精不成。”《妇人良方》：“夫人以肾气壮实，冲任荣合，则胎所得，如鱼处渊；若气血虚弱，无以滋养，则始终不能成也。”以上说明男女之精血乃是胎孕的物质基础。当“两神相搏”男女交媾而受精，进而细胞繁殖，分裂，器官形成，胎儿生长都有赖于孕母气血阴阳的平衡和协调。《广嗣纪要》说：“阴阳平均，气质完备，成其形尔。”如果孕妇之气血不调，阴阳失去了平衡，则胎儿的生长发育就会受到影响，而且往往发生附赘垂疣，骈拇枝指，聋盲喑哑等先天畸形，孕妇气血不仅要调和，还必须保持充盛，如《医学入门》：“气血充实，则可保十月分娩，子母无虞。”孕母气血充盛，“血气已和，营卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人”。更为明确地指出新个体产生于精，赖母体五脏六腑之阴血滋养方能生长发育，尔后从母体娩出。

二、孕母胎儿整体论

人体的发育分成两大阶段，出生前与出生后，从两神相搏，男女交媾而受精，从受孕到合子开始，一直到胎儿出生，这一时期是生命的基础，是人一身体力与智力发育的关键时期。胎儿一直栖息在母体子宫内，依附母体而生存，因此，孕妇的健康对胎儿的发育与生长甚为重要，胎儿依附母体而生存，反过来母体又受胎儿的影响发生一系列适应性综合性的生理变化，实际上是母胎之间彼此相互依存和相互制约，达到妊娠时的生理平衡状态。但他们间的平衡不是稳定而坚固的，任何不良因素均可以干扰或破坏这种平衡状态。正如《幼幼集成·护

胎》说：“胎婴在腹，与母同呼吸共安危，而母之饥饱劳逸，喜怒忧惊，食饮寒温，起居慎肆，莫不休戚。”胎儿与母亲一脉相承，母亲的命运与胎儿息息相关，胎儿时期的营养，生长发育，完全依赖于孕母，《产孕集》说：“孕藉母气以生，呼吸相通，喜怒相应，一有偏倚，即至子疾。”

第二节 胎儿发育过程

自受精至胎儿娩出的发育阶段分为三个时期，即胚卵期，胚胎期及胎儿期。

胚卵期 从受精至第一周末，包括受精，卵裂，胚泡形成和植入。

1. 受精 从图 1 可见卵巢位置在输卵管的伞端附近，与

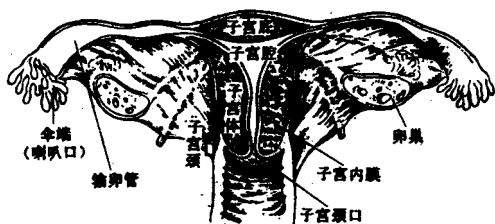


图 1 女子内生殖器

输卵管并不直接相连。但是，从卵巢排出的卵子却能进入输卵管内。更为奇怪的是，从一侧卵巢排出的卵，还有可能不进入同

侧输卵管而进入对侧输卵管，卵子本身无活动能力，主要是输卵管发挥作用。

首先，排卵时，由于雌激素水平处于高峰，输卵管系膜与卵巢固有韧带(卵巢与子宫间的联系)的收缩活动特别活跃，使输卵管伞端与卵巢更为接近。其次，输卵管伞端具有捕获卵

子的功能,甚至观察到哪侧卵巢排卵,左、右输卵管伞端都趋向哪侧的现象。所以,即使是对侧卵巢排出的卵子,也有可能被另侧输卵管拣拾。最后,由于输卵管粘膜上皮的纤毛不断向子宫腔方向摆动,终将伞端捕获的卵子输送到输卵管的壶腹部内。

男子的性细胞称为精子,成熟的精子很少,形状象蝌蚪,虽然它的全长不过 50 微米,却分头、颈、体、尾四部。精子的尾巴细而长,依靠尾部的摆动,精子能快速前进,每分钟能游动 2—3 毫米之远。

性交时,精液射入阴道,每次射精排出精液 2—5 毫升,每 1 毫升精液约合精子 1 亿左右。然而,大部分精子仍由阴道流出或在酸性的阴道液内丧失活动能力,或被白细胞吞噬,仅仅一小部分精子能脱险而在 90—180 秒内进入子宫颈。宫颈粘液呈碱性,有利于精子活动,精子加速前进,通过宫颈到达输卵管所需时间,短者仅数分钟,长者 1—2 小时。不过,进入输卵管壶腹部时,一般最多只剩下 200 个伙伴而已。如果性交时,适逢女子排卵,精子将在输卵管壶腹部内和卵子相遇,很多精子包围一个卵子,但是只有一个精子能进入卵子,不仅如此,这个精子也只有头部能进入卵子,至于它的其它部分必须与头部脱离关系。所以,实际上只是一个精子的头部和卵子融合为一。这个男女性细胞的结合过程称为受精,而一个新生命也就从此开始。

2. 卵裂 卵在受精后约 24 小时发生有丝分裂,这种细胞分裂过程称卵裂。经有丝分裂的子细胞称为裂球或卵裂球。由于受精卵在卵裂过程中,其体积不增大,故卵裂次数越多,裂球越小。大约受精后 72 小时左右,经卵裂可发展成为一个由

12—16 个细胞组成的实心桑椹胚。

3. 胚泡形成 桑椹胚进入子宫后继续分裂,约受精后第 5 天左右已有 107 个细胞。此时桑椹胚变为胚泡,胚泡的一端有一团细胞集聚,称为内细胞团,这是将来发育成胚胎的部分;其余的细胞排列成一层,围绕在胚泡的外周,这层细胞发育很快,是滋养层的来源,在这两部分细胞之间出现一个腔,称胚泡腔,内含液体。胚泡期大约是受精后第 7 天开始,时间约 1 周左右。

4. 植入 植入也称着床,是指一个发育着的胚泡植入到母体子宫内膜的过程。植入的过程一般是在受精后 5—7 天。

胚胎期 胚胎期是指受精后第 2—8 周的发育,包括胎膜及胎盘形成,三胚层的分化和各器官原基的建立。

1. 胎盘及胎膜是胚胎及胎儿的附属物,对保护胎儿及维护胎儿生命起重要作用。

2. 胚胎自受精后第 3 周(第 15 天左右)开始,三胚层分化和各器官的原基建立,至第 8 周末已初具人形。由于所有内外组织都在这时开始发生及定形,故胚胎期是机体发生的重要时期。

胎儿期 胎儿期是从第 9 周开始一直到分娩,胎儿是继胚胎期之后到脱离子宫内膜的发育。胎儿期的发育主要关系到胚胎期已开始发育的组织与器官继续生长、分化及功能的发育和成熟。

胎儿发育期间可有发育成熟或不成熟娩出,一般指妊娠 38 周以上,体重超过 2500 克为成熟胎儿,但这种定义不合乎实际情况,因为胎儿体长的增长速度较快,且在整个妊娠期中较稳定,而体重的增长较慢,仅于妊娠最后数周增长迅速。从

末次月经计算胎龄及体重来衡量胎儿成熟情况也往往不能反映真实情况。最好同时根据胎儿各方面发育情况及功能来考虑。

北齐徐之才《逐月养胎法》，较为系统地论述了胚胎生长发育过程。徐氏在《灵枢·天年》“人之始生……以母为基，以父为楨。”及《灵枢·决气》“两神相搏，合而成形”等有关胚胎形成理论的指导下，从形态变化的角度来阐述胚胎发育过程，提出妊娠一月胎胚；二月始膏；三月始胎；四月成血脉；五月四肢成，胎动；六月筋成；七月皮毛成；八月九窍成；九月六腑百节毕备；十月五脏六腑齐通，俟时而生，大大丰富了胚胎学内容。现将徐氏对胚胎生长发育论述和现代胚胎学的有关论述列表比较如下。

· 中西医结合对胚胎发育的认识比较表

时期	徐之才胚胎发育认识	现代医学对胚胎发育的认识
第一月	妊娠一月“名始胚” “阴阳新合为胎”	第一周，卵裂期；第二周，二胚层期； 第三周，三胚层期；第四周，体节期
第二月	妊娠二月“名始膏”、“始 阴阳蹻经”是谓胎始结	第五周至第八周，胚胎完成期：1、体形 变化：已能区别头、颈和躯干、颜面发生、 肢芽出现。2、内部形态变化：各部有肌 组织形成、消化管整个雏型已完成、心 脏外形建立、三个脑泡分化形成、二月 以前称胚

时期	徐之才胚胎发育认识	现代医学对胚胎发育的认识
第三月	妊娠三月“为定形”“名始胎”“当此之时未有定义”	二月后称胎儿、三月至十月为胎儿期，生长迅速、体重增加明显、脑泡发育较快、出现胎毛，性别已可辨别，开始出现指甲
第四月	妊娠四月“为离经”、“始受水精、以成血脉”“儿六腑顺成”	骨骼肌肉已发育，第四月末以体感到胎动，指甲和指纹出现、颜面已成人形、胎毛出现
第五月	妊娠五月“始受火精、以成其气”“儿四肢成”“毛发初生”“胎动无常处”	胎毛布满全身、头部出毛发、表皮开始角化、胎动较明显、可听到胎音
第六月	妊娠六月“始受金精以成其筋儿口目皆成”，“是谓变膜理纽筋”	胎儿成婴儿形，眉毛、睫毛生长、身体瘦弱，皮肤暗红色、有皱纹，肺部已发达
第七月	妊娠七月“始受木精，以成其骨”“儿皮毛已成”	皮肤皱纹显著，皮下缺少脂肪，眼睑张开、至7月末脂肪增加，神经系统已相当发达、呼吸、吞咽、体温调节等中枢已完备
第八月	妊娠八月“始受土精以成肤革”“儿九窍皆成”	皮下脂肪丰满、睾丸可下降进入阴囊、各器官组织进一步发育

时期	徐之才胚胎发育认识	现代医学对胚胎发育的认识
第九月	妊娠九月“始受石精，以成皮毛，六腑百节、莫不毕备”“儿脉续缕皆成”	皮肤由暗红色转变为粉红色、并变光滑、尤其面部及四肢更为明显、已开始有味觉和嗅觉
第十月	妊娠十月“五脏俱备、六腑齐通、纳天地气于丹田，故使关节人神皆备，俟时而生”	胎儿足月、体形更为丰满、头发较长、胎毛大部分脱落、鼻及耳软骨发育完善、头骨已骨化、下肢仍比上肢短

第三节 成胎男女

生男生女，从古至今历代中医书籍均有不少记载。20 世纪，人类发现了染色体，特别是在性染色体被识别出来之后，这个秘密已被揭开。

人体的细胞中有 23 对染色体，其中一对称为性染色体。在女性中，这对染色体的形状、大小基本相同，称为 XX 染色体；在男性则不一样，在这对染色体中其中一个是同女性一样的 X 染色体，另一个则是较小的 Y 染色体。当生殖细胞形成时，这 23 对染色体将被平均分配到不同的配子中去。所谓配子在男性就是精子，在女性就是卵。这样，在性染色为 XY 的男子就可以产生两种精子，一种是带有 X 染色体的精子，一种是带有 Y 染色体的精子，这两种精子的数目是相等的。而在性染色体为 XX 的女性，只能产生一种带有 X 染色体的卵。当

受精时两种精子与卵的结合是随机的,也就是说机会是相等的。带有 X 染色体的精子与卵结合,就形成有 XX 染色体的受精卵,将来就会发育成女孩;而带有 Y 染色体的精子与卵结合,就形成有 XY 的受精卵,将来就会发育成男孩。这两种情况各有 50% 的机会。因此,在人类性别上起决定作用的是精子,卵是中性的,这在受孕的一瞬间就决定了,人类是无法改变这种遗传性别的。人们往往由于自己的喜爱,希望生一个男孩或生一个女孩,但这种愿望并不能改变自然的机率。有的人把生男生女的责任完全归咎于女性,这在科学上是没有道理的。除此之外,别的因素影响性别不是说就不存在了。许多事实说明,在特定条件下,由于某些因素的影响,可以增加或者减少某一类精子参与受精的机率,或者可使两类受精卵有不同的成活率,从而影响下一代的性别。

现将中医对成胎男,成胎女的认识归纳如下。

一、阴阳盛衰分男女

阴阳学说是中医最基本的理论之一,它认为世界本身是阴阳二气对立统一的结果,宇宙间的任何事物都包含着阴阳相互对立的两个方面,由于阴阳两方面的不断运动变化,构成了一切事物,推动着事物的发生,发展变化。因此,《素问·阴阳应象大论》说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始。”故而,养胎学中成胎男女之异同也离不开阴阳学说。《颅卤经》说:“阳盛发阴,当孕成男,六脉诸经,皆举其阳;阴盛发阳,当孕成女,六脉诸经,皆举其阴。”又云:“三阳所会则生男,三阴所会则生女”。葛洪《肘后方》云:“男从父气,女从母气。”父为阳,母为阴。《圣济经》说:“天之德,地之气,阴阳之至和,相为流薄于一体,因气而左动则属阳,阳资之则成男;

因气而右动则属阴，阴资而女。”上述均明确论述了以阴阳盛衰而分成胎男成胎女，阳盛则胎为男胎、阴盛则为女胎。

二、精血先后、胜负分成胎男、女

褚澄氏云：“男女之合，二精交畅，阴血先至，阳精后冲，血开裹精，精入为骨，而易形成矣；阳精先入，阴血后参，精开裹血，血入居本，而女形成矣。”《广嗣纪要·怀期篇》：“阴血先聚，阳精后冲，则血开裹精而成男；阳精先至；阴血后参，则精开裹精而成女。即断易天元赋所谓阳包阴则桂庭添秀，阴包阳则桃洞得仙也。”明·王肯堂《证治准绳·受形分男女论》说：“若男女之辨……只以精血各由百脉齐到者别胜负耳，是故精血之百脉齐到，有以胜乎血，则成男矣；血之百脉齐到，有以胜乎精，则成女矣。”

就精与血而言，精为阳，血为阴；就先后胜负而言，先为阳，后为阴；胜为阳，负为阴；男与女而言，男为阳，女为阴。因此，阳精先入，阴血后参，成胎为男；阴血先至，阳精后冲，成胎为女。精胜其血为成胎男，血胜其精则成胎女。至于精血先后、胜负与含 Y 染色体的精子进入卵子后发育为男胎、含 X 染色体的精子进入卵子后发育为女胎之间有无联系，存在什么样的关系，有待进一步深入研究。

三、受孕时间分男女

《妇人大全良方·男女受孕时日法》说：“凡男女受孕，皆以妇人绝经一日、三日、五日、七日、九日为男，仍遇月宿在贵宿日。又以夜半后生气时泻精者，有子皆男，必寿而贤明高爵也。若以经绝后二日、四日、六日泻精者皆女。……又遇旺相日尤吉。”

《妇人大全良方·娠子论》引《道藏经》云：“有求子法，云妇人月信初止后，一日、三日、五日、值男女旺相日，阳日阳时