



家庭必备

父母必读

一册在手

平安幸福

曹宏彦编著

母婴保健知识

精要及秘方

西康师范大学出版社

1.4



作者简介

赵宏透出生于1934年，云南曲靖市人，系曲靖市知名老中医（主治医师），有几十年临床经验并经常研习我国古代医学理论，能上山自行采治用药，实践经验较为丰富。在继承前人的基础上，总结并创造性地研制了几种秘方，尤其是在治疗小儿五疳六积、血小板减少性紫癜及诸般贫血病方面已使数千人受益。

前 言

随着社会的进步,生产的发展,物质条件的丰富,人们在生活消费上越来越追逐高营养;在精神生活上越来越追逐高享受,从而忽视了人体需要多种成份的摄取以及必要的体力劳动的锻炼,这不能不说是一种片面的认识,甚至是一种自我摧残的表现。

俗语说“饮食贵有节,锻炼贵有常。懒惰催人老,勤劳可延年。”我们中华民族素有勤劳勇敢,艰苦朴素的优良传统,祖国医学也十分强调“清心寡欲,生活俭朴”的摄生养护之道,这是很有道理的。

但是,随着物质生活的不断改善,客观上使原有的生活方式和消费观念发生了变化,这是人类理所当然的追求,是无可非议的。不过,在物质生活提高的情况下,需要提醒人们决不能片面地追求物质上

的高享受,因为人体内的五脏六腑所需要的物质成份是多样的,如果只追求某些“高营养”的食物,势必将使某些脏器的功能活动受损,从而导致各种不平衡的病理现象发生。

譬如妇女在妊娠期间,需要适当养息,增加一些补益之品,这是非常必要的。但也决不能是“饱食终日,寸草不拿”一味贪求口福或尽皆高脂肪、高营养之类,须知大凡滋补之品,性多偏热,容易伤阴灼津,甚者造成壅塞之害,从而使不虚之正气反虚,不盛之邪气反盛,对母子健康都是不利的。从这个意义上讲,妇女妊娠期需要注意补养,分娩后亦需要注意调养,但应该根据各自身体的需要和吸收功能来定,而不宜一概妄补,还是注意饮食多样化为好。

鉴于现实生活中,有些人缺乏对滋补品的认识,一味的视“补为万能”,加之对滋补品的宣传过头,也给人们造成了错觉,不知“不当补而妄补”之害。如终日参茸不离,鸡鸭常炖,轻则造成养痾遗患之害,重则染成戕身灭命之祸,此种益之未获而祸机已伏的

不幸事例，数十年来，笔者见之多矣。无奈人们受到“大黄救人无功，人参杀人无过”的影响太深，实在令人慨叹。笔者并非宣扬“经常吃素”论者，而是说，任何时候都不要忽视粗粮、清蔬之品的作用。

在人类即将进入科学更加发达的 21 世纪，一个返朴归真，追求回归自然的趋势和理想正在兴起。中医中药在经过实践的不断检验和提高后，必将使人们刮目相看。

为了让中医中药发展到全世界去，为人类的健康服务。谨将此书献给千千万万个家庭，千千万万的妇女儿童，献给关心妇幼保健事业的人们。

由于个人水平有限，不妥之处请指正。

作者

1995 年元月

于云南省曲靖市

母婴保健知识精要及秘方

目 录

前 言.....	(1)
第一章 胎 前.....	(1)
(一) 总 论.....	(1)
(二) 保 胎.....	(3)
(三) 胎前养护	(12)
(四) 胎前禁忌	(14)
(五) 预防小产、坠胎.....	(15)
(六) 保产大要	(20)
(七) 难产七因	(22)
(八) 催生须知	(26)
第二章 临 产	(28)
(一) 总 论	(28)
(二) 临产须知	(29)

(三) 临产五问	(32)
(四) 临产十证	(35)
(五) 临产晕绝	(38)
(六) 胎死腹中	(40)
(七) 临产用药须知	(41)
(八) 临产禁忌	(43)
第三章 产 后	(45)
(一) 产后须知	(45)
(二) 血晕与气脱	(46)
(三) 恶露不下	(48)
(四) 子宫不收	(49)
(五) 产后狂言	(50)
(六) 中风发痉	(51)
(七) 产后不语	(52)
(八) 产后浮肿	(54)
(九) 产后虚热	(55)
(十) 产后少乳	(57)
(十一) 产后诸疾防治	(58)

(十二) 产后摄护	(63)
第四章 婴幼儿保健	(65)
(一) 总论	(65)
(二) 初生除毒	(66)
(三) 生下不啼	(67)
(四) 脐湿、脐肿	(68)
(五) 浴洗须知	(69)
(六) 初生调护须知	(70)
(七) 断乳	(73)
(八) 异症防治	(74)
(九) 杂病防治	(75)
第五章 附记	(80)
(一) 妇科常见病防治	(80)
(二) 婴幼儿常见病防治	(85)

第一章 胎 前

(一) 总 论

妇女胎产，自古有“瓜熟蒂落”之说，本乃自然造化之常理。在此期间只宜安心静养，视若平常，千万不必大惊小怪，思想紧张，情绪反常。古人说得好：“天地生人何用忙，造化原不致人难”，若能明其道理，处之泰然，顺其自然，水到渠成，必无小产、难产之事发生。

小产、半产、横生、倒产之事的发生，究其原因，多为思想上过分紧张、情绪上反常，或忧虑郁积，或喜怒失常，或饮食过杂，不善调摄，或不守禁忌，或临阵惶恐等所致。因此，妇女妊娠后，一定要安若无事，切不可听信妄言，或终日卧养，或求神拜佛，以致失其调摄，临阵乱了手脚，反而生出一些麻烦、怪异之事，甚者损及母子安全。

所以，妇女妊娠之后，第一，思想上要安若平

常，心情上保持舒畅，切不可紧张、急燥，终日忧心烦愁；第二，行动上要注意保持动与静的协调，也就是说，既要增加一些睡眠时间，使身体得到安养，但也要做一些适当的体力劳动，防止自身的怠惰，这样就能保持心理上的平衡，有利于促进气血的正常运行；第三，要注意饮食上的全面摄取，切不可拘泥于高脂肪，高蛋白之说，粗蔬之类决不可偏废。一般来说，孕妇妊娠三个月后，食宜温暖不宜寒凉，味宜清淡不宜厚腻；第四、要慎风寒，避暑热切勿久卧、久坐、久立、饮食起居宜自我调节善养，切莫贪食、“口福”而偏食，这样就可保障胎儿在母体内所需的各种物质成份，有利于胎儿的健康成长，从而防止了畸形异状和先天性不足的诸多疾患。俗话说“娘健儿肥”，方书说：“食养于母，母气通于子。”可见，只要为母亲者善于调摄，有一个健康的体质，胎儿就自然是健康无疾的。例如一般农家之妇，妊娠之后，终日劳作，食不过米麦蔬菜之类，更无娇怯惊悸之忧，接近临产之期，无非稍事休养数日，而多不见小产、难产之事发生，这是值得大家深思的。

妊娠之期，有益于母子健康的食物可选择下列数种：莲米、海参、淡菜、豆腐、萝卜、花生、松子、麻油、苋菜、蜂蜜、苞谷、猪肚、鲫鱼、白菜、季菜、黄豆粉、藕粉、猪瘦肉、羊肝、扁豆、大枣等。

(二) 保 胎

妇女怀孕后，最首要的是如何保护好胎儿，使其在母体内健康发育、成长，直至顺利分娩。现综合古今论述，结合实践所得，归纳保胎法六条：

一戒忧虑、恼怒。祖国医学认为六淫七情是致病的根源。妊娠之妇如果经常忧伤不能自解，就会损及脾脏的运化功能，导致纳呆、食欲减退，使摄取的营养不足，从而影响到胎儿的生长发育。恼怒又易于耗损正气，甚至导致气逆、气闭，如果致肝气上冲，往往发生吐血、衄血、头晕目眩之苦；如果致肝气下注，又每每损及肠胃，甚至造成小产、难产、带下之害。

有鉴于此，妇女在怀孕后，应当尽量保持当忧不忧，当怒不怒的平静心情，使正气不伤则心气安宁。心气安则气血充盈，胎儿就有了健康生长的良好条件。所以俗话说：“和气致祥”，这也是不无道理的。如果能尽可能做到戒怒少忧，自然平安无事，何用祈祸福于卜巫，问吉凶于鬼神呢！

二戒生冷、辛燥食物。妇女妊娠之期，每见虚热烦燥，喜食生冷之品，从而致使阴血暗损，脾胃津液日渐消耗，故临产时常见出现虚脱或难产。大凡辛燥之物，易于伤阴耗津，导致阴虚内热，而生

冷之品皆多性寒，岂能解阴虚之热，故愈饮愈热，愈热愈饮。祖国医学有“虚则补之”之法，当此之时，法宜滋阴健脾，否若只图贪一时之口味，则将遗害无穷。

三戒房劳。妇女妊娠之后，夫妇不宜交合，应分床独宿，宽居静养为宜。若不注意戒忌房事，每每易见虚火损及肝肾，致使正气和阴血两耗，从而导致滑胎或孕妇多病，胎儿发育不良等异常现象发生。

四慎寒热。妇女妊娠三个月后，须注意防风寒、避酷暑。一般来说，夜不要露体而卧，夏不宜登高乘凉，谨防受冷风寒邪之侵入，此亦保胎之大要。否则，无论风邪或暑热犯体，往往症见恶寒发热或郁热难解，饮食呆滞，致使胎气受损，造成小产、坠胎之害。

五填用药。自古有药误害胎之说，所以后世即有孕期不宜服药之论，其实这也是一种偏见，不宜信守。妇女在妊娠之期，如果善调养，身体健康无疾，虽参茸之品也皆勿投。但风寒暑湿之邪，忧思悲恐之伤难免犯人，若不及时治以祛邪扶正之剂，势必引起诸症蜂起，岂能保障母子平安呢？

不过妊娠之妇，与常人自当有别，其所患之疾，治也更当审慎，切不可一概而论。这里仅就常见疾患的治法分述于下：

1. 恶阻：一般来说，怀孕两个月前后，出现四肢倦怠、恶心、眩晕、流涎、呕吐、背部恶寒怕冷等症状者。此属脾寒胃热或湿热生痰，或胎气不安之象，可服“竹茹汤”最宜。

竹茹汤：竹茹 15 克、法夏 5 克、

白术 20 克、藿香 15 克、苏梗 10 克、

枳壳（麸炒）10 克、白芍（酒炒）15 克、

黄芩（酒炒）5 克、香附（炒）10 克、

陈皮 10 克、甘草 5 克。

2. 漏胎：妊娠之后，或三月、四月、或五月、六月，每有阴血流出，或三五日数滴，或七八日数滴，此乃气虚不能固摄，或阴虚不足接济，宜用“胶艾汤”以补虚止漏为要。

胶艾汤：当归 20 克、熟地 20 克

黄芪 30 克、川芎 10 克、炙甘草 10 克

阿胶 15 克（烔化服）

3. 脏燥：泛指妊娠期间出现的便秘症状。一般来看，有忧思暗伤阴血者，有悲伤致肾阴津液受损者，法宜“清燥汤”为宜，切不可用泄下之法通之。若属阳明胃有实热者可用“加味小承气汤”治之。

清燥汤：生地 15 克、 当归 20 克、
杭芍 15 克、瓜蒌仁 10 克、柏子仁 30 克、
松子仁 10 克、麻仁 15 克、枳壳 10 克、
麦冬 15 克、黄芩 5 克、甘草 10 克、
蜂蜜适量。

加味小承气汤：厚朴 20 克、当归 15 克、
白术 20 克、枳实（麸炒）15 克、
酒军（另泡服）5 至 10 克。

4. 子淋：妊娠三月之后，出现烦热不安，腰腿酸痛、白带时下、小便频数、饮食无味等现象者，多为脾有湿热，致湿热困脾，宜用“固真汤”治之为妥。

固真汤：淮山药 20 克、芡实 20 克
莲子 15 克、黄芩 10 克、续断 20 克
白术（土炒）30 克、杜仲（盐炒）15 克、
淡竹叶 20 克。

孕期见此症状，养胃健脾，除湿清热最为至要。

若胃纳减少或不思饮食者，此脾运无力，致摄取不足，使胎无所养，宜配合“固真汤”兼服“五味异功散”最宜。

五味异功散：党参 30 克、茯苓 20 克

陈皮 10 克、大枣 5 个、炙甘草 10 克

白术（土炒）30 克、生姜三片。

5. **子嗽：**凡妊娠四五月后，出现五心烦热，胎动不安、咳嗽不止，或痰中带血、衄血等，此为内火上冲，郁热灼肺，切不可误作外感风寒而施以发散解表之剂，治宜“清肺安胎饮”最妙。

清肺安胎饮：当归：15 克、生地 20 克

麦冬 30 克、川贝母 10 克、白芨 15 克

杜仲 15 克、杭芍 15 克、黄芩 10 克

枳壳 10 克、砂仁 5 克、百合 15 克

阿胶（炖）15 克、甘草 10 克。

6. **子痛：**妊娠期突发口禁不食、反张、来势较急。此症宜诊其原因，对症用药，虽来势急则治愈也快。大凡胎气未动者，多为血虚感受风邪所致，法宜补气、养血、定风为主，治以“羚羊角散”。若因暴怒暴急，致使肝火上亢者，宜“逍遥散”主之。若

见胎气已下者，治宜以大补气血为主。

羚羊角散：当归 30 克、 茯神 30 克、
独活 20 克、防风 15 克、川芎 10 克、
人参 20 克、桑寄生 20 克、珍珠母 30 克
羚羊角 10 克。勾藤 20 克。

逍遥散：当归 20 克、 白芍 20 克、
茯苓 15 克、白术 15 克、柴胡 15 克、
甘草 10 克、薄荷 10 克、生姜三片；

可酌加勾藤 20 克、天麻 15 克。

7. 子烦：祖国医学认为，妇女妊娠之后，靠少阴之君火以养精，赖少阳之相火以养气，故君相二火皆聚以养胎。若因火盛致内热而烦燥者，用“淡竹叶汤”为宜；若因气滞痰凝而烦乱不安者，用“加味二陈汤”为宜。

淡竹叶汤：淡竹叶 30 克、知母 20 克、

麦冬 30 克、茯苓 20 克、黄芩 10 克、

柏子仁 20 克。

加味二陈汤：陈皮 15 克、法夏 15 克

白术 15 克、茯苓 30 克、苏梗 10 克、

黄芩（炒）10 克、远志 10 克

前胡 15 克、生姜三片、甘草 10 克。

8. 子暗：妊娠至八、九月左右，忽然不语，谓之子暗。此症因胎胞系于肾，肾脉系于舌本，因胎气壅闭，致脉阻塞，故不能言。此症不必惊慌，一般用“四物汤”加茯神 20 克、远志 10 克，煎服二至三剂即可收效。

四物汤：熟地 20 克、川芎 10 克、

当归（酒洗）30 克、白芍（酒炒）15 克。

9. 腹胀：妊娠五月左右，自觉胎动不安，或腹胀、腹痛、气闷不舒。此症与常人的食积、气滞或肝木乘脾有别，不宜过用消导、行气之品，一般可用“如胜饮”一剂，腹胀即消。

如胜饮：炒黄芩 10 克、桑寄生 20 克

白芍 15 克、茯苓 15 克、白术 30 克

当归 20 克、砂仁 10 克、甘草 5 克。

10. 喘逆：妊娠七八月后，发生气喘、气逆，此乃胎气不安或风寒闭气所致，可急用“调气散”治之即效。临床实践证明，此方药量宜少不宜多，确