

·第3版·

怀孕前后 宜与忌

主 编 张湖德 曹启富



HUAIYUN
QIANHOU YI YU JI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

怀孕前后宜与忌

HUAIYUN QIANHOU YI YU JI

第 3 版

主 编 张湖德(中央人民广播电台医学顾问)
曹启富(中日友好医院主任医师)

副主编 王铁民 张 煜 任晓燕 杨凤玲

编 者 (以姓氏笔画为序)

任思发 何 军 宋一川

陈 超 高延培 童宣文



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

怀孕前后宜与忌/张湖德,曹启富主编. —3版. —北京:人民军医出版社,2013.6

ISBN 978-7-5091-6588-1

I. ①怀… II. ①张… ②曹… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 087756 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8 字数:200千字

版、印次:2013年6月第3版第1次印刷

印数:30 001—3 5000

定价:22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要



本书由医学专家和科普作家共同编写，在前两版的基础上修订而成，系统介绍了从结婚、怀孕、临产、产后、婴儿哺育等各个阶段的保健宜忌。全书共分九部分，包括婚育年龄选择，婚前和孕前孕后检查，怀孕前后饮食、营养、用药、运动、日常生活、心理调适、疾病防治等科学知识和方法，并详细说明了宜与忌的道理。本书内容丰富，阐述简明，对指导生殖健康和优生优育具有重要参考价值，适于青年男女、新婚夫妇和妇幼保健人员阅读参考。

第 3 版 前 言



《怀孕前后宜与忌》自 2003 年出版、2006 年修订再版以来,由于内容科学实用而受到读者的喜爱,已多次印刷,累计印数达 30 000 册。随着科技的发展和人们生活水平的提高,书中的部分内容已显得陈旧,为与时俱进,在人民军医出版社的支持下,我们再次对本书进行了修订。

如今,人们都在讨论什么是幸福?而提到这个话题,很多人都会回答:有一个健康、聪明、可爱的小宝宝。在只能生一个孩子的情况下,优生显得更为重要。本书的第 3 版也从另一个侧面反映了人们对优生越来越重视。

怀孕前后应该做什么,不应该做什么,这是每对夫妇特别需要重视和掌握的大问题。优生涉及的领域和环节很多,故本次修订基本保留了前两版的特色,仍分九个部分,但对“宜”与“忌”的具体内容进行了适当调整、更新;对饮食营养方面作了重点修改,因为孕妇饮食造成的胎儿营养不良导致胎儿畸形是不容忽视的大问

题,只有保障怀孕前后营养科学的供给,避免营养不足或营养缺乏,使孕妇处于最佳生理状态,才能为胎儿发育提供良好的环境,这是优生的前提和关键。

尽管我们为编写和修订本书付出了辛勤劳动,但限于水平和时间,书中仍难免错漏不当之处,继续欢迎读者批评指正。

中央人民广播电台医学顾问

张湖德

2013年1月于北京中医药大学养生室



目 录

一、新婚蜜月保健宜与忌

- (1)
- (一)婚前检查不宜缺 (1)
- (二)不宜未婚先孕 (2)
- (三)性生活宜“八益”忌
“七损” (3)
- (四)注意在有些情况下不
宜过性生活 (5)
- (五)新婚蜜月宜避免“房劳”
..... (7)
- (六)要了解妻子忌讳什么
..... (8)
- (七)要了解什么是女性的
性高潮 (9)
- (八)性生活时宜注意的卫
生问题 (10)
- (九)要注意旅游中的性
保健 (10)
- (十)妻子帮丈夫治疗早
泄宜采取的方法 (12)
- (十一)避孕套破了宜采取
的措施 (13)
- (十二)包皮嵌顿宜采取的
保健治疗方法 (14)

- (十三)新婚阳痿宜采取的
保健治疗措施 (15)
- (十四)新婚期膳食营养保
健要求 (16)
- (十五)新婚蜜月最佳营养
保健食谱 (19)
- (十六)宜了解有关避孕的
知识 (33)

二、孕前保健宜与忌 (40)

- (一)结婚与生育宜选择的
年龄 (40)
- (二)“选种剪枝”宜优生
..... (41)
- (三)宜了解怀孕的原理
..... (42)
- (四)宜懂得受孕必须具备
的条件 (43)
- (五)宜注意了解下列怀孕
征兆 (44)
- (六)宜注意有害职业因素
对月经的影响 (45)
- (七)受孕前宜选择的食谱
..... (46)
- (八)孕前宜加强月经期



- 保健..... (56)
- (九)孕前宜养肾..... (58)
- (十)孕前宜服强身健体的
中药..... (59)
- (十一)预防胎儿脊柱裂和
无脑畸形宜采取的
措施..... (63)
- (十二)宜了解什么是出生
缺陷..... (64)
- (十三)宜掌握好受孕时机
..... (65)
- (十四)孕前宜制怒..... (66)
- (十五)孕前要重视家庭环
境的污染..... (69)
- (十六)孕前性病患者康复
宜采取的方法..... (71)
- (十七)宜了解外阴瘙痒对
怀孕的影响..... (72)
- (十八)影响妊娠的危险
因素..... (72)
- 三、不孕不育者宜采取的
保健治疗措施**..... (77)
- (一)不孕不育者首先宜做
的事..... (77)
- (二)两入房事宜怀孕..... (78)
- (三)忌不注意男子前列腺
病所致不育..... (79)
- (四)子宫后倾不孕宜采取
的保健治疗措施..... (80)
- (五)新婚用药不当所致的
不育症..... (80)
- (六)输卵管梗阻性不孕宜
采取的治疗措施..... (81)
- (七)子宫发育不良所致不
孕症宜采取的治疗措
施..... (83)
- (八)排卵障碍所致不孕症
宜采取的治疗措施
..... (83)
- (九)宜祛除嫉妒受孕..... (84)
- (十)宜注意同房次数对
精子的影响..... (85)
- 四、孕期保健宜与忌**..... (87)
- (一)宜早日确诊是否怀孕
..... (88)
- (二)宜懂得中医的胎养学
说..... (89)
- (三)孕妇宜知的有关优生
的数字..... (91)
- (四)优生宜记好“妊娠日
记”..... (92)
- (五)优生宜选择在性高潮
时..... (93)
- (六)孕期不宜做 X 线检查
..... (93)
- (七)孕妇宜关注丈夫的“妊
娠心理”反应..... (95)
- (八)胎教宜从孕妇的心理
卫生开始..... (96)
- (九)训练胎儿宜采取的方
法..... (97)
- (十)孕妇自测胎儿安危宜
采取的方法..... (98)
- (十一)不宜盲目保胎..... (99)
- (十二)若要腹内胎儿安全
孕妇应勤刷牙..... (99)



(十三)妊娠时宜采取的营 养措施	(100)	疗措施	(141)
(十四)孕期最佳营养保健 食谱	(104)	(六)难产宜采取的保健治 疗措施	(142)
(十五)孕中不宜饮酒 ...	(112)	(七)家庭接生宜采取的保 健措施	(143)
(十六)孕妇不宜被动吸烟	(112)	(八)宜了解剖宫产	(144)
(十七)孕妇慎饮普洱茶	(113)	(九)产妇的饮食要点 ...	(147)
(十八)妊娠三月宜采取的 饮食调理	(113)	六、产后保健宜与忌 ...	(149)
(十九)孕妇宜“因时择食”	(113)	(一)产后宜选择的食谱	(151)
(二十)孕期营养不宜太多 太好	(116)	(二)伺候月子宜丈夫 ...	(154)
(二十一)妊娠期日常保健 宜与忌	(116)	(三)产后不良体质宜采取 的保健方法	(156)
(二十二)妊娠用药宜忌	(118)	(四)产后保持形体美宜采 取的措施	(161)
(二十三)孕妇忌服的中草 药	(120)	(五)产妇度夏宜采取的 方法	(168)
(二十四)孕中疾病防治宜 与忌	(120)	(六)乳母宜常补钙	(170)
五、临产保健宜与忌 ...	(137)	(七)产后不宜即服人参	(170)
(一)孕妇待产入院宜选择 的时机	(137)	(八)要了解口服长效避孕 药的不良反应及处理	(171)
(二)优生宜用自然分娩好	(138)	(九)产后脱发宜采取的保 健治疗方法	(172)
(三)减少艾滋病病毒母婴 传播宜用剖宫产 ...	(139)	七、产后疾病防治宜与忌	(175)
(四)过期妊娠宜采取的保 健措施	(140)	(一)产后精神异常宜采取 的保健治疗措施 ...	(175)
(五)流产宜采取的保健治		(二)产后多汗宜采取的保 健措施	(177)
		(三)产后外阴干燥宜采取 的保健治疗措施 ...	(178)



- (四)产后宜防阴道松弛
..... (179)
- (五)产后骨盆痛宜采取的
保健治疗方法 (180)
- (六)预防产后肛裂宜采取
的措施 (181)
- (七)预防产后生殖器官感
染宜采取的措施 ... (181)
- (八)预防产后乳腺炎宜采
取的措施 (181)
- (九)预防产后手关节痛宜
采取的措施 (182)
- (十)预防产后膀胱炎宜采
取的措施 (182)
- (十一)预防产后尿潴留的
保健方法 (182)
- (十二)产后发热宜采取的
保健治疗措施 ... (183)
- (十三)产后腹痛宜采取的
保健治疗措施 ... (187)
- (十四)产后眩晕宜采取的
保健治疗措施 ... (189)
- (十五)产后身痛宜采取的
保健治疗措施 ... (190)
- 八、婴幼儿保健宜与忌**
..... (192)
- (一)宜了解新生儿降生后
的呼吸情况 (192)
- (二)护理新生儿宜做到“五
不要”..... (193)
- (三)宜掌握新生儿的体质
特点 (194)
- (四)小儿教养宜注意的最
佳时期 (195)
- (五)婴幼儿保健宜采用的
基本方法 (197)
- (六)产后开奶宜选择的时
间 (204)
- (七)婴儿不宜吃蜂蜜 ... (206)
- (八)婴儿不宜过早多坐
..... (207)
- (九)给婴儿喂食奶粉不宜
过量 (208)
- (十)小儿不宜食用含药的
母乳 (208)
- (十一)哺乳期妇女喝啤酒
宜注意的问题 ... (210)
- (十二)母乳喂养宜采用的
技巧 (210)
- (十三)宜了解小儿吃奶是
否饱了 (212)
- (十四)给小儿喂奶前宜做
的准备 (212)
- (十五)当乳头破损时宜采
用的喂养方法 ... (212)
- (十六)新生儿漾奶时宜采
取的方法 (213)
- (十七)给孩子断奶宜采用
的方法 (214)
- (十八)母乳喂养的婴儿不
宜再喂水 (214)
- (十九)为小儿增添辅助食
品宜采取的方法
..... (214)
- (二十)家有幼儿不宜铺地
毯 (216)



- (二十一)母亲把小儿宜抱
在胸左侧 (217)
- (二十二)忌不注意婴儿的
啼哭 (219)
- (二十三)宜注意婴儿的口
腔清洁 (219)
- (二十四)忌不注意更换婴
儿尿布的方法
..... (220)
- (二十五)忌不注意婴儿缺
水 (220)
- (二十六)宝宝夏季宜食的
水果羹 (221)
- (二十七)婴儿不宜食炼乳
..... (223)
- (二十八)儿童服白糖不如
红糖好 (223)
- (二十九)母亲不宜嚼食喂
小儿 (224)
- 九、小儿疾病治疗宜与忌**
..... (225)
- (一)小儿食欲缺乏宜采取
的保健治疗措施 ... (225)
- (二)小儿咳嗽宜采取的保
健治疗措施 (227)
- (三)小儿出汗时宜采取的
保健治疗措施 (228)
- (四)小儿肥胖病宜采取的
保健治疗措施 (230)
- (五)小儿呕吐时宜采取的
保健治疗措施 (232)
- (六)宜从小儿面色辨病
..... (233)
- (七)宜从小儿大便辨病
..... (235)
- (八)宜从观察小儿舌头辨
病 (236)
- (九)宜注意风邪对儿童的
侵袭 (238)
- (十)小儿隐睾宜采取的防
治措施 (239)
- (十一)小儿发热宜采用的
防治方法 (240)
- (十二)小儿流鼻血宜采用
的防治方法 (241)
- (十三)早春宜防婴儿抽筋
..... (242)
- (十四)宜注意小儿用药
特点 (243)

一、新婚蜜月保健宜与忌



(一) 婚前检查不宜缺

婚前检查,是保证优生的具体措施,对提高人口质量,减轻社会负担,保证家庭幸福和民族昌盛,都具有重要的意义。根据有关方面的统计资料,在接受婚前检查的青年中,患有各种疾病的人数占到14%以上。可见,婚前检查并非可有可无的事情。具体来说,婚前检查还有如下几方面的好处。

1. 通过检查,可以发现男女生殖器官发育异常。如男性睾丸下降不全、尿道下裂;女性处女膜闭锁、生殖器官畸形等。

2. 检查可以发现一些暂时不适于结婚的疾病,如患有急性传染性肝炎、活动性肺结核、血液病,严重的心、肝、肾疾病,男性包皮过长,女性阴道炎、附件炎、卵巢囊肿等。这些病应在治愈以后才可结婚。

一些患有不适宜结婚的严重疾病,如麻风病、精神病、严重的风湿性心脏病等。如经医生检查发现后,双方仍愿结婚者,婚后则不应生育。

3. 通过检查可以发现遗传病和遗传性生理缺陷方面的问题,防止遗传病的延续。如先天性痴呆、低能、畸形、侏儒症、癫痫等。

4. 在检查的同时,男女青年可以接受婚前卫生指导,医生可帮助青年了解有关性生理卫生知识和计划生育知识。

婚后最痛苦的事情莫过于夫妻生下生理上有缺陷的孩子,而婚前检查正是帮助人们避免这些问题的必要方法。

(二)不宜未婚先孕

未婚先孕是一个值得重视的社会现象。未婚先孕,不利于优生和妇女的心身健康,更不利于社会秩序的稳定。

未婚先孕的年轻女性,经常处于羞耻、焦虑、忧郁、紧张、恐惧和绝望的心理状态。没有舒适的家庭照顾,没有必要的孕期保健,没有足够的休息和营养,其体质会大幅度下降,给疾病的产生提供了契机。不少未婚先孕的少女,由于主观和客观条件的突变,精神受到严重刺激,因此产生心理障碍和人格障碍,对日后的婚恋生活有着严重的不良影响。还有一些未婚先孕少女,羞于进医院做人工流产,求助于游医或自行流产,很容易造成药物中毒、子宫损伤、大出血,甚至赔上性命。这些方法即使能把胎儿堕出,其生殖系统感染等疾病亦不可避免,有不少因此而导致终身不孕。即使是男女双方感情甚笃,未婚先孕也不是件好事。因为,未婚先孕后,总是怕别人知道,往往会采用穿紧身衣裤,甚至是以布带裹腹,以期保持体态而渡过难关,直到明媒正娶之后,才让腹部自然外露。这段时期,当事者总是被不良情绪困扰着,加之较为繁重的工作等因素,使腹中胎儿受尽磨难而难获优生。据资料表明,未婚先孕所娩婴儿,畸形、智力低下



等先天性疾病的发病率,高于正常婚育婴儿的2倍以上,而且平均体重不足,免疫功能较差,在养育中易患多种疾病。

未婚先孕的少女,有很大比例是受人玩弄或早恋冲动造成的。她们若被遗弃,在自卑自弃中难以重新振作。有的则会千方百计地设法报复致孕的男性,或者玩弄其他男性,自甘堕落,从而走向犯罪道路。此类事件的出现,导致各式各样的家庭纠纷和社会矛盾激化,诉讼案件增多,给社会增加不稳定因素。另一方面,未婚先孕有可能娩出无父母抚养的婴儿和非优生婴儿,又会给社会带来不良影响和经济负担,给计划生育工作带来阻力。

现代生活虽然丰富多彩,但年轻女性,特别是涉世不深的少女,应自尊、自重、自爱,切莫为名利或情感所扰而未婚先孕。

(三) 性生活宜“八益”忌“七损”

中医养生学认为,夫妻合房要讲究适当的方法,这样既能使双方得到性的满足,增进感情,更重要的是有助于彼此身心健康,延年益寿。正如古人所言:“房中之事,能生人,能煞人。譬如水火,知用之者,可以养生;不能用之者,立可尸矣。”那么,夫妻合房究竟要采用什么样的方法,才有益于增进夫妻感情和身心健康呢?

古代房中术认为,宜采用“七损八益”法。如《黄帝内经》说:“能知七损八益,则二者可调,不知用此,则早衰之节也。”说明导致人体衰老的重要原因是不懂得运用“七损八益”。

在马王堆三号汉墓出土的竹简医书《养生方》和《天下至道谈》里也谈到了人的性与性功能保养的问题。其中《天下至道谈》中的性保养,就比较具体地谈到“七损八益”,书中说道:“气有八益,有七损。不能用八益去七损,则行年四十而阴气自半也。五十而起居衰,六十而耳目不聪明,七十下枯上竭,阴气不用,涕泣留出。令之复壮有道,去七损以抵其病,用八益以补其





气,是故老者复壮,壮不衰。”由此可见,所谓七损八益,是指性生活中有损健康的七种表现和八种有益保持精气、有利性功能的性生活动作。原文的大致意思是:在夫妻性生活里应做到八种有益的保持精气的动作,而避免七种有害的动作,如果不按这样做,则四十岁时精气已耗损一半,五十岁生活起居已感衰弱,六十岁耳目不聪,七十岁体质虚损已极,阳痿、涕泪难自控。如能做好八益,避免七损,可使壮年人抗衰延年,老年人可恢复健康。那么,“七损八益”的具体内容又是什么呢?

七损:《天下至道谈》里说得很清楚:“一曰闭,二曰泄,三曰竭,四曰易,五曰烦,六曰绝,七曰费。”即一损是指性交时阴茎疼痛,精道不通,甚至无精可泄,这叫内闭;二损指性交时大汗淋漓不止,这叫阳气外泄;三损是说性生活不加节制,交接无度,徒使精液虚耗,称为“竭”或“衰痿”;四损是说交合时阳痿不举,故曰“易”;五损指交接时呼吸梗阻、气喘吁吁,心中懊恼,神昏意乱,这就叫烦;六损是说在女方根本没有性冲动或性要求时,男方性情急躁,不善于等待,甚至态度粗暴,强行交合,这样的性生活自然极不协调,将会给女方带来很大痛苦,不仅损害其身心健康,还会影响胎孕的优劣,给下一代造成危害,因而叫“绝”,意即陷入绝境;七损是指交接时急速图快,滥施泻泄,徒然耗散精气而已,所以叫做“费”。

显而易见,古代房中家所说的“七损”是有害于健康的,归纳起来七损是:一是精道闭塞,二是精气早泄,三是精气短竭,四是阳痿不举,五是心烦意乱,六是陷入绝境,七是急速图快,徒然耗费精力。

八益:《天下至道谈》里又说:“一曰治气、二曰治沫、三曰知时、四曰蓄气、五曰和沫、六曰积气、七曰持赢、八曰定顷。”即一益是指性交之前应导气运行,使周身气血流畅,故曰“治气”;二益是说舌下含津液,不时吞下,可滋补身体,又指致其阴液,亦为交合之所不可少者,这些都叫做“治沫”;三益是说要善于掌握交合的时机,这就叫做“知时”;四益即蓄养精气,做到强忍精液不

泻；五益是指上吞唾液，下含阴液，双方在交合中非常协调；六益是说，交合适可而止，不可精疲力竭，以便积蓄精气；七益是说交合之时留有余地，保持精气充盈，做到不伤元气，叫“持赢”，即持盈；八益是说两性交合时，男方不要恋欢不止，称为“定顷”，即防止倾倒之意。

从上可知，八益是有益于夫妻身心健康的。归纳起来是：一是平时要注意以蓄养精气；二是在行房前应充分嬉戏，使双方都产生强烈的性欲；三是交合中要适可而止，不要恣情纵欲、滥施泻泄，阴茎要勃而“生还”，不要“死返”，这些论述对房中保健很有意义。

（四）注意在有些情况下不宜过性生活

性是人之大欲，人们不可没有性生活，它不是一件可以置之不理、弃而不顾的问题。但人的性生活又不是任何时候、任何情况下都可以任意进行的。为了身体健康，为了延年益寿，必须懂得性生活的禁忌。这正如古人所言：“房中之事，能生人，能煞人。譬如水火，知用之者，可以养生；不能用之者，立可尸矣。”



1. 情绪不佳时不宜过性生活

在生气、恼怒、惊吓、悲哀等情况下，最忌男女交合。如著名医学家孙思邈说：“人有所怒，气血未定，因以交合，令人发痼疽”。这是说，若人在恼怒时过性生活会得痼疽病；我国现存最早的医学经典著作《黄帝内经》里也论述了小孩的癫痫病与其母亲受孕时受惊吓有关系。

2. 身体疲倦时不宜过性生活

医学名著《千金要方》里说：“远行疲乏勿入房，为五劳虚损，少子。”这里明确告诫人们，若在身体疲劳时过性生活，可得虚损病，甚至不孕症。原因是性生活本身对人体就有很大的消耗，再



加上劳累,久而久之就会使人出现虚损的情况。因此,在身体感到疲劳,无精打采时,最好不过性生活。若性欲较强,可在第二天清晨5~6点钟,双方得到充分休息后进行。

3. 气候异常时不宜过性生活

所谓气候异常,是指天气太冷或太热,以及电闪雷鸣、大风大雨时。一般地说,气候适宜,环境舒爽,对性生活有利;若气候剧变,超出了人们的调节功能,就会打破人体阴阳平衡,发生气血逆乱、邪气乘虚而入的情况。孙思邈在《枕中记》里说:“大寒大热,且莫贪色欲。”从临床观察来看,小儿的某些先天性疾病就与妇女受孕时不良的气候因素有关。

4. 酒喝多了不宜过性生活

《黄帝内经》里明确指出:“醉以入房,欲竭其精,以耗散其真……故半百而衰也。”意思是说,人在酒后入房,性交过程中往往难以自制,必欲竭其精而后快,致使恣欲无度、肾精耗散过多,从而引起早衰。为什么肾精耗散多了会早衰呢?这是因为精是人始生的基础,生命活动的根本,人体寿夭的关键。活了117岁的四川老中医罗明山曾说:“肾精人之宝,不可轻放跑,惜精即惜命,精固人难老。”现代免疫学亦认为,长期的“醉以入房”,会使人体免疫系统的调节功能减退。国外亦有“醉以入房”伤及身体的事例,如从前威尼斯有个叫科儿纳罗的富翁,经常大吃大喝,沉湎酒色,35岁时生命就危在旦夕,但他后来听了一位医生要他节制性生活的话,又活了半个世纪。

5. 患病期间或病后的恢复期间要禁止或节制性交

患病期间或病后恢复期,病人身体正处于气血不足、阴阳失调的阶段,性交自然会加重病情、损伤身体。若是病中行房受孕,则对母体及胎儿发育危害更大,从遗传学观点来看,母体患病受孕,易使母病及子,子必受累,所以胎儿易患遗传性疾病。