

体质这样调

中医胎育智慧

怀得上。生得顺。养得好。

国宝级中医大师 董延龄 著

中南海保健医生 胡维勤 权威点评

最实用的中医胎育智慧：

男养精，女养血

荣登二〇一二年博客来

网络书店年度畅销榜





体质这样调， 怀得上、生得顺、养得好

国宝级中医大师 董延龄 著

中南海保健医生 胡维勤 权威点评

图书在版编目(CIP)数据

体质这样调, 怀得上、生得顺、养得好 / 董延龄著

— 石家庄: 河北科学技术出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5375-5763-4

I. ①体… II. ①董… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识③优生优育—基本知识
IV. ①R715.3②R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第051509号

体质这样调, 怀得上、生得顺、养得好

董延龄 著

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

总 经 销: 北京时代华语图书股份有限公司 (010-83670231)

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 16

印 张: 13.5

字 数: 150千字

版 次: 2013年7月第1版

印 次: 2013年7月第1次印刷

定 价: 35.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂 址: 北京市大兴区黄村镇西芦城黄鹅路西



优生胎教学祝你好“孕”

陈志芳

胎教，最早见于汉代贾谊《新书·胎教》，北齐徐之才撰写的《逐月养胎法》对胎教也有专门论述，至北宋陈志明在《妇人良方大全》专设一门学说，名为“胎教论”。隋人巢元方，创“形象始化，未有定义，因感而变，外象而内感”理论，为胎教学说奠定了医学理论的基础。所谓“外象内感”，就是说外界的真善美和假恶丑胎儿都能感觉到。

明代医家万全在《妇女秘科》中亦云：“妇女受胎之后，最宜调饮食，淡滋味，避寒暑，得清纯和

平之气，以养生胎，则胎元完固，生子无疾。”就是说孕妇的健康直接影响到胎儿发育及其禀赋。

现代医学亦证实，胎儿的耳、目和感觉神经，在母体内渐趋完善，特别是胎儿的中耳在妊娠中期即可发育完成，胎儿活动与母体的情绪变化休戚相关，胎教学说有其科学理论根据，结合优生学开展胎教研究有其积极的意义。身为父母无不望子成龙望女成凤，因此想生出优秀的下一代，就要从胎教开始做起。

本会顾问董延龄医师，家学



渊源、学贯中西，术体天心、行医多年，救人无数、有口皆碑，于诊务之余，著书立说，发扬传统医学，倡导中医的养生优势，颇受医界的好评。近年来，更致力推广中医的优生学说，常应各界邀请到处演讲。董医师鉴于胎教学说为优生学的源头，秉持儒医的精神，以中医为基础，融合现代医学，写出了《体质这样调，怀得上、生得顺、养得好》一书。

董医师的《体质这样调，怀得上、生得顺、养得好》一书，从受孕至产后无不涉及。从孕前体质调整，到受孕、怀孕、养胎、护胎至

分娩，都进行了系统的整理，书中更公开了珍贵的中药优生方，实为一本祝你好“孕”的佳作。

民国初年，王凤仪大善人曾云：闺女是世界的源头。历代圣豪皆由母教而来，良好的优生胎教，不仅能孕育出优质的宝宝，同时亦改善了母体的健康。董延龄《体质这样调，怀得上、生得顺、养得好》一书的问世，丰富了中医养生及优生文化，造福了人类的健康。值此，特为之序，并向作者董延龄致敬。

（作者为台北市中医师公会理事长）



准备好了再怀孕

秦慧珠

最近，食品、药品、补品、保健品被非法添加增塑剂的问题闹得人心惶惶，许多人开始注意到过度使用塑胶类产品已造成了严重问题，如不孕症、癌症患者的增加、儿童性发育异常等。于是舆论与专家开始提倡“天然的最好”，也因此让我们反省：该如何减少过度依赖化学合成产品？包括影响母亲与胎儿的所谓的补品、营养品。

董延龄医师这本从中医的观点谈优生学的书，或许可以给许多父母或祖父母在“恐增塑剂”的风暴中一份安定的力量，因为董医师所谈的，都是依中医古老的医学

方法，给孩子从胎儿起就营造一个“天然的”、良好的生存环境。

认识董医师多年，了解他是一位不断在传统中研究，又能纳入现代知识、与时俱进的好医师。他不仅医术高明，医德与修养更是令人称道。但可惜我在年轻时没有机缘读到这类书，所以有“时不我予”的遗憾。

我年轻时事业心重，每天为工作忙碌，从未把“怀孕”放在人生的重要位置，也从未有“准备好了再怀孕”的认识，在不经意中怀了孕后仍然天天忙碌，后来孩子生下来，被医



生确诊得了罕见的先天性疾病，看遍各大名医，依然无解。直到孩子15岁时才知道他是罹患了一种先天性的罕见疾病“普瑞德-威利氏综合征”，俗称“小胖威利”，这是一种孩子在胚胎发育时，第15对染色体基因突变导致的疾病，发生率大约是两万分之一。而当孩子刚出生时，医学界对这种罕见疾病所知有限，没有医师认识这种疾病，也让我们做父母的经历了非常辛苦的陪伴孩子成长、治疗的过程。

目前权威医疗机构认定的罕见疾病有185种。而罕见疾病，无论是数量或种类，在全世界都在不断增加。

这些罕见疾病绝大多数都是由先天因素引发的，而且绝大多数目前都无药可治，这可能是因为父母接触了太多增塑剂之类的有毒、污染物质，孩子在胚胎发育时的“先天环境”变差所致。可见优生学是多么重要，“准备好了再怀孕”是多么需要准父母事先学习的一门功课。

社会大环境的恶化，使得生育问题遭受更多的困难和挑战，因此今天的准父母更需要了解正确的保健之道，照顾好自己的健康，孕育出优秀的下一代。

（作者为小胖威利关怀协会理事长）

自序



每对爸妈都能喜悦迎接 完美的新生命

研究优生学是提升人口素质的源头工作，更是让人类身体健康、心理健全、智慧高超的基础工作。很多父母认为让自己的子女上最好的幼儿园、读最好的学校，就是赢在人生的起跑线上。其实真正能赢在起跑线的方法，是注重孕前的体质调养、孕期的胎教以及均衡的饮食和营养。比如农夫在播种之前，首先要选择优良的种子，然后翻耕土地，拔除杂草，捡掉沙砾，驱除害虫。假如土地贫瘠，就要预先施肥，地太干就应先浇水，最后再选择好季节，将种子播下，天早了浇水，虫来了驱虫，台风来了挡风，越降低这些天然或人为的灾害，禾

苗就长得越好。人类生儿育女一事，亦可如是观之。

在怀孕之前，身体虚弱的妇女需先调理身体，身体有疾病的妇女需先把病治好，尤其是生殖系统不健康的妇女，需先把生殖系统补强，这些怀孕的准备工作做得越好，越有利于怀孕，生出的宝宝必然更加健康。男性精子的健康，亦和女性同等重要。

社会各个方面进步神速，优生学在西方医学的带动下，进步尤快。然而西方医学只重视有形的身体残缺，而忽略了无形的心灵缺陷，妇女

孕期的体质调养及孕期胎教更没有得到应有的重视，以致患情绪性疾病的青少年日益增多，社会上充满暴戾之气，如最近校园频传的“以强欺负事件”。更可怕的是，一些青少年罕见疾病一年多过一年。

根据相关部门统计，2010年在台湾2300万人口中，有107万是身心障碍者。台湾现有20多所特殊教育学校，但因障碍人数过多，仍无法满足需求。身心障碍的青少年数量太多，不仅会造成国家财政上的重大损失，还会带来无尽的个人和家庭痛苦，实在令人惋惜！


我自行医以来，就常探讨此类问题，在数十年的基层医疗实践中，凡遇到身心障碍的患者，我都会详细地询问其发病原因和近因，渐渐发现绝大多数的身心障碍者，都有其相应的因果关系。因此，参考古今中外的优生学说及个人临床经验，我于2000年

写成《打开优生之门》一书，后行销海内外；2007年我又写成《怀孕前后优质调养手册》一书，自行出版，免费赠与欲生育小孩的人士，如今已过了三年多。

应读者要求，今将两本书的增补内容合为一集，更名为《体质这样调，怀得上、生得顺、养得好》，委由出版社重新排版印刷，并附加多幅彩照，使之看来更加完美。今将付梓，特别感谢秦慧珠和陈志芳理事长在百忙中赐序，更感谢编辑团队不眠不休的编纂工作，深望本书出版后，能广为流传，给世人提供一些更好的优生观念与方法。

常言道：“一分的事前准备，胜于十分的事后补救。”在生儿育女一事上，这一点尤显重要。深切盼望未来的父母，都能以喜悦的心情，迎接每一个完美的新生命来到人间，是为序。





目录

CONTENTS

1 CHAPTER ONE

生出优秀宝宝， 从改善爸妈的体质开始

为何生个“病秧子” / 002

品性教育，从胎教开始 / 006

胎教，塑造品性的关键因素 / 009

古今中外的胎教故事 / 012

建构优质的生育环境 / 014

优生=人和+地利+天时 / 019

001



2

CHAPTER
TWO

男养精，女养血： 最全面的中医养胎学

当东方的阴阳学说碰上西方的遗传学说 / 024

计划生育前，男女要先调整体质 / 027

认识你的体质类型 / 030

体质九型分类法 / 034

五种对策，改善不平衡体质 / 036

中医如何平衡体质（一）：寒、热 / 040

中医如何平衡体质（二）：虚、实 / 046

中医如何平衡体质（三）：湿、瘀、急 / 062

受孕前，男子必先养精 / 074

要生好儿，先远离酒精 / 078

人工受孕为何失败 / 080

男性不育症的成因与治疗 / 082

具有优生价值的中药方 / 087

3

CHAPTER
THREE

妈妈这样吃， 宝宝才健康

孕期营养，要分阶段 / 096

何谓四性，何谓五味 / 100

怀孕期间，水分代谢很重要 / 105

怀孕时，如何维持体内最佳平衡状态 / 110

适量运动，生出乐观开朗的小孩 / 118

4

CHAPTER
FOUR

情绪优生， 从娘胎提升宝宝的品格

情绪优生的重要性 / 126

孕期情绪安定，养出人见人爱的小孩 / 131

孕妇情绪问题，中药如何治疗 / 136

中医养胎三阶段，助你生下健康宝宝 / 140



5

CHAPTER
FIVE

孕期的健康叮咛

怀孕时的生活禁忌 / 154

看不见的伤害 / 158

怀孕期间生病了，可以看中医吗 / 162

哪些疾病会遗传 / 170

怀孕期间可否吃药 / 174

附录 1

常用食物性味归经功用一览表 / 177

附录 2

孕前、孕期、产后问题答疑 / 197

生出优秀宝宝，
从改善爸妈的体质开始

CHAPTER
ONE

1



一个新生命的好坏，

或许就蕴含在我们日常的饮食喜好或意念的正邪之中，

如此严肃、神圣的大事，

我们怎能不慎之于始呢？

为何生个“病秧子”

民间有句俗语：“好儿不要多，一个顶十个。”这句话，最能说明提升人口品质的意义。近年来，由于各国生育率普遍下降，很多国家都提出奖励生育的办法。

曾流行这样一句话：“一个不嫌少，两个恰恰好。”年轻时我是一个小公务员，收入微薄，也害怕生多了养不起，所以只生两个男孩，就实行了节育。

产前检查是优生必不可少的一环，但产前检查只能看到胎儿有形的残缺，却看不到心理、品性和精神方面的缺陷，因此各国患精神病患者日渐增多。比如世界卫生组织（WHO）已将忧郁症、癌症与艾滋病，一起列为21世纪影响人类健康的三大因素之一，未来20年内忧郁症甚至会有可能超越心脏病和癌

症，成为全球最普遍的疾病。这类病虽然是大环境造成的，但神经、情绪的优生没做好更是患此类病的主要原因。

怀孕期间的身心状态，影响宝宝的生长发育

人的精神状况为什么会出现问题？很显然是精神遗传的缺失加上后天保养不当造成的。因此，怀孕时，甚至怀孕前，调整孕妇的心理和精神状态很重要。

现代生理学的研究显示，一个人如果常存有邪恶的念头，他的脑内就会分泌出一种劣质的激素；常存有善念的人，他的脑内会自然分泌出一种优质的激素，孕妇尤其如此。



怀孕时，胎儿是母体的一部分，母体的气血、腺体的分泌、神经系统、精神状态以及输送能量的经络系统，都和胎儿息息相关。激素的分泌质量、母体的思维和情绪也影响着胎儿的发育。由此可知，一个孕妇若长期处在平和、喜悦的环境中，伴以充足均衡的营养膳食，自然可以孕育出优秀的宝宝。

我以前不为小儿科服务（当时尚在“邮政总局”服务），大约25年前到台北医院中医部兼职，我发现很多小孩经常生病，且久治不愈，这些年纪轻轻的小病人，大多皮肤干黄、骨瘦如柴。他们所患的疾病，多是异位性皮肤炎、长年湿疹、气喘、咳嗽、鼻子过敏或长期

腹泻、便秘、尿床等。还有一些遗传性的疾病，如多动症、自闭症、智障以及心理异常和怪异。例如有对夫妻，结婚5年未避孕，亦未怀孕，在双方父母的催促下，施行人工受孕终得一子。孩子外形俊美、体格健壮，但性情急躁，非常好动，被医院小儿科诊断为多动症。经我追问后才得知，夫妻两人都嗜饮咖啡及嗜吃刺激性食物，我怀疑长期嗜吃上述饮食影响了胎儿的神经系统。

老友张君有一个孙子，名叫张生，十分聪明可爱，也很好学，5岁前还算正常，但上小学后精神逐渐变得怪异，夜间12点后常起床大吵大闹，犹如魔鬼附身，有时吓得全

家手足无措。经大医院诊断为癫痫症，服药三年仍然时好时坏，家人因此十分痛苦。后经我追溯病源，原来张君之子个性十分暴躁，其妻怀孕时，两人经常争吵，甚至多次打架，致使胎儿在母体内受惊（中医称胎惊），后来我以天王补心丹加飞朱砂等调治三四个月痊愈，迄今未复发。前段我和老友张君通电话，问起张生，得知现已20岁，就读于某大学电脑资讯系三年级，成绩颇为优异，我听了十分高兴。

怀孕期饮食均衡、情绪稳定， 才能生出健康宝宝

邱小弟，一岁五个月时来看病，其母进入诊室后即泣不成声，经我好言相劝才把情绪稳住。她说，儿子出生后即呕吐不食，医生说是动脉血管绕住了食道，经两次



孕妇若长期处在平和、喜悦的环境中，伴以充足均衡的营养膳食，自然可以孕育出优质的宝宝。

开刀仍未改善，不得已转院治疗，后又发现有先天性心脏病，只好再做第三次手术，虽然侥幸把命保住了，但迄今只能吃少量流质食物，多吃即吐，现仍天天服类固醇保命。经我诊断为先天不足，脾、胃、肾虚寒，服药两周已不呕吐，现仍调治中。

我询问其母怀孕状况，她说在怀孕时，自第一周起直至第八个