

黄 芳 王惟恒 编 著

精选中医治疗孕产期疾病的1000余首秘验特效良方

包括中药内服、外敷、熏洗，以及食疗等

选方用药重“简、便、廉、验”

轻松掌握防治良策，摆脱产前产后病困扰



产前产后病

千

家

方

方



人民军医出版社

黄 芳 王惟恒 编 著

精选中医治疗孕产期疾病的1000余首秘验特效良方
包括中药内服、外敷、熏洗，以及食疗等
选方用药重“简、便、廉、验”
轻松掌握防治良策，摆脱产前产后病困扰

千
家
妙
方

产前产后病



人民军医出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

产前产后病千家妙方/黄 芳,王惟恒编著. —北京:人民军医出版社,2011. 4
ISBN 978-7-5091-4724-5

I. ①产… II. ①黄… ②王… III. ①中医妇产科学—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 033575 号

策划编辑:焦健姿 **文字编辑:**黄新安 **责任审读:**周晓洲

出 版 人:石 虹

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)51927271

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

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:6 **字数:**110 千字

版、印次:2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:19.50 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

丛 书 编 委 会

主 编 王惟恒

副主编 黄 芳 胡顺强

编 委 丁赞华 王惟恒 王 君 汪 文

陈淑霞 胡顺强 黄 芳 谭洪福

前言 | 编者

妇女孕产期疾病关系两代人的健康。孕育是大自然赋予女人的特权，而自怀孕到产后，许多让女人烦恼的疾病也随影而至，孕妇疾病不仅影响自身健康，而且直接危及胎儿发育。分娩时用力、出汗、产伤和出血，可造成产后体内“亡血伤津”；分娩过程持续消耗体力，致使元气受损；加之产后照顾宝贝使产妇很劳累，很多新妈咪在产后都出现了乳汁不足、大便秘结、血虚体弱、头晕乏力、产后腹痛、阴冷及性生活不适等症状；还有产后恶露不绝、产后烦闷、产后乳腺炎……产后是哺乳的重要时期，产后的任何疾病对女性一生健康都会带来隐患，而且不利于新生儿的喂养，对孩子日后的健康发育极为不利。因此，积极治疗孕产期疾病非常重要。

中医治疗孕产期疾病有丰富的经验，上自《内经》《伤寒论》，中有唐代第一部妇科专著《经效产宝》，下至清代妇科专著《傅青主女科》，到近代的《中国妇科学》，历代医家都非常重视孕妇、产妇疾病的治疗，而且积累了大量经验效方。

本书精选了中医治疗孕产期疾病的 1000 余首特效良方，包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等，书中对于较难理解的病证名和医学术语作了简明的解释。本书语言通俗易懂，深入浅出，在选方用药上突出“简、便、廉、验”的特色，

力求疗效可靠，适合普通家庭配方使用，而且穿插介绍了各种疾病预防保健的小常识，让您轻松掌握防治良策，远离疾病，摆脱孕产期疾病的困扰，快快乐乐地孕育和哺育自己可爱的小宝宝。

目 录 |

上篇 孕期病症

1 妊娠剧吐

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 香砂六君子汤治脾胃虚弱型恶阻 | 2 苏叶黄连汤加味治肝胃不和型恶阻 |
| 2 加味苏叶黄连汤治妊娠剧吐 | 2 增液汤合生脉饮治气阴两虚型恶阻 |
| 3 参麦梅汤治妊娠剧吐 | 3 吴氏治妊娠恶阻经验方 |
| 3 恶阻汤治妊娠剧吐 | 4 半夏泻心汤治妊娠剧吐 |
| 4 安冲降逆汤治妊娠剧吐 | 4 孕吐灵治妊娠剧吐 |
| 5 食疗妙方治妊娠剧吐 | 6 药茶妙方治妊娠剧吐 |
| 7 熏气妙方治妊娠剧吐 | 7 敷脐妙方治妊娠剧吐 |

8 妊娠心烦(子烦)

- | | |
|------------------|---------------|
| 9 人参麦冬散加莲子心治妊娠心烦 | 9 竹沥汤加减治妊娠心烦 |
| 9 逍遥散加减治妊娠心烦 | 10 竹叶汤治妊娠心烦 |
| 10 加味竹叶汤治妊娠心烦 | 10 柏子养心汤治妊娠心烦 |
| 10 养阴清热汤治妊娠期发热心烦 | 11 古今单验方治妊娠心烦 |
| 11 食疗妙方治妊娠心烦 | |

12 妊娠声音嘶哑(子瘖)

- | | |
|---------------|---------------|
| 13 六味地黄丸加味治子瘖 | 13 清燥救肺汤加味治子瘖 |
| 14 竹叶麦冬汤加味治子瘖 | 14 瘦胎挹气饮加味治子瘖 |
| 14 玉烛散治子瘖 | 15 食疗妙方治子瘖 |

16 妊娠咳嗽(子嗽)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 16 百合固金汤加减治妊娠咳嗽 | 17 清金化痰安胎饮治妊娠咳嗽 |
| 17 紫菀汤治妊娠咳嗽 | 17 人参保肺汤治妊娠咳嗽 |

18 人参清肺汤治妊娠咳嗽

18 食疗妙方治妊娠咳嗽

20 胎动不安(流产)

21 寿胎丸加味治胎动不安

22 安胎饮治血热阴伤之胎动不安

23 固肾安胎饮治先兆流产

24 补血安胎饮治先兆流产

24 安胎止血汤治先兆流产

25 泰山磐石散治习惯性流产

26 保胎汤治习惯性流产

27 傅氏救母汤治难免流产及不全流产

29 外治妙方治胎动不安

31 妊娠水肿(子肿)

32 健脾利水治妊娠水肿

32 理气行滞治妊娠水肿

33 古今验方治妊娠水肿

35 食疗妙方治妊娠水肿

37 先兆子痫(妊娠高血压综合征)

38 滋阴潜阳治先兆子痫

38 葵子茯苓散加减治妊高征

39 冬瓜皮消肿茶治妊高征

40 当归芍药散治妊高征

41 胎位不正

42 保产无忧汤治胎位不正

44 中药敷贴方治胎位不正

45 孕妇贫血(妊娠血虚)

46 养血安胎治妊娠贫血

47 补肾滋阴养血法治妊娠贫血

47 “三红汤”治孕妇贫血

18 人参散治妊娠咳嗽

19 外治妙法治妊娠咳嗽

22 胎元饮加味治胎动不安

23 治妊娠外伤之胎动不安

23 参芪保胎方治先兆流产

24 参芪胶艾汤治先兆流产

25 清热安胎饮治先兆流产

25 滋肾育胎丸治习惯性流产

26 调补冲任方治习惯性流产

28 食疗妙方治胎动不安

32 益肾温阳治妊娠水肿

33 白术散加减治妊娠水肿

34 简便单方治妊娠水肿

36 外治妙方治妊娠水肿

38 平肝行水治先兆子痫

39 加味鲤鱼汤治妊高征

39 五皮饮加玉米须治妊高征

40 食疗妙方治先兆子痫

42 矫正转天汤治胎位不正

46 益气健脾治妊娠贫血

47 “养女膏”治孕妇贫血

47 莲子桂圆汤治孕妇贫血

- 48 猪肝粥治孕妇贫血
48 杞子大枣煲鸡蛋治孕妇贫血
49 银耳大枣粥治孕妇贫血

- 48 当归羊肉汤治孕妇贫血
49 首乌大枣粥治孕妇贫血

50 孕妇痔疮

- 51 熏洗妙方治孕妇痔疮
51 涂擦妙方治孕妇痔疮
52 肛门插药治孕妇痔疮

- 51 云南白药糊治孕妇痔疮
52 复方五倍子散治孕妇痔疮

下篇 产后病症

55 产后恶露不绝

- 56 补中益气汤加味治恶露不绝
57 加味生化汤治恶露不绝
57 山楂丹参膏治恶露不绝
58 刘奉五经验方治恶露不绝
59 红酱饮治恶露不绝
60 六合散治恶露不绝
61 中成药治恶露不绝

- 56 保阴煎加减治恶露不绝
57 缩宫逐瘀汤治恶露不绝
58 缩宫汤治恶露不绝
58 清热化瘀汤治恶露不绝
59 当归山楂膏治恶露不绝
60 简便验方治恶露不绝
62 食疗妙方治恶露不绝

63 产后血晕

- 64 加味参附汤治产后血晕
65 加味生化汤治产后血晕
66 民间单方治产后血晕

- 65 夺命散加味治产后血晕
65 单验方治产后血晕
66 药膳食疗治产后血晕

68 产后腹痛(产后子宫收缩痛)

- 69 肠宁汤加味治产后腹痛
70 简便单方治产后腹痛
72 外治妙方治产后腹痛

- 69 生化汤加减治产后腹痛
71 食疗妙方治产后腹痛

73 产后身痛

- 74 黄芪桂枝汤加减治产后身痛
75 身痛经验方治产后身痛
75 疏风养血通络汤治产后关节痛

- 74 独活寄生汤加减治产后身痛
75 麻黄附子细辛汤治产后身痛
76 木耳舒筋散治产后关节痛

- 76 鸡血藤汤治产后关节痛
77 药酒妙方治产后身痛
79 外治妙方治产后身痛

80 产后缺乳(附:回乳方)

- 80 加减四物汤治乳汁不足
81 行气下乳汤治产后缺乳
82 经验效方治乳汁不通
83 药酒催乳方治乳汁不通
83 中成药治乳汁不通
87 中药回乳经验方

88 产后奶胀

- 88 生化汤加味治产后奶胀
89 加味涌泉散治产后乳房胀痛
90 “断乳汤”治婴儿断奶时乳胀
91 皮硝外敷治产后乳房胀痛
91 蓖麻油敷胸治产后乳房胀痛

92 初产妇乳腺炎(乳痈)

- 93 瓜蒌牛蒡子汤治乳腺炎
94 蒲公英汤治乳腺炎
95 银蒲玄陈汤治乳腺炎
95 透脓散加减治乳腺炎
100 治乳痈古方选粹(外治方)
103 塞鼻便方治乳腺炎

104 产后大便难(产后便秘)

- 104 四物汤加味治产后便秘
106 黄芪汤加味治产后便秘
106 简便验方治产后便秘
108 外治妙方治产后便秘

- 77 简便验方治产后身痛
78 食疗妙方治产后身痛

- 81 玉露饮治乳汁不足
81 通络增乳汤治产后缺乳
82 傅氏通乳丹治乳汁不通
83 黄芪通乳膏治乳汁不通
84 食疗妙方治乳汁不通
87 局部治疗回乳方

- 89 丹栀逍遥散加减治产后奶胀
89 包心菜外敷治产后乳房胀痛
90 牡荆子酒治妇女停乳奶胀
91 发酵面外敷治产后乳房胀痛

- 94 银蒲消乳汤治乳腺炎
94 消乳汤治乳腺炎
95 解毒内消汤治乳腺炎
96 治乳痈古方选粹(内治方)
102 外治妙方治乳腺炎
103 中药敷涌泉法治乳腺炎

- 105 养血润肠治产后便秘
106 当归承气汤治产后便秘
107 食疗妙方治产后便秘

109 产后排尿异常

- 110 补中益气汤治产后排尿异常
- 110 黄芪当归散加味治产后排尿异常
- 111 利尿通窍汤治产后尿潴留

112 产后泌尿系感染(产后淋痛)

- 113 清淋汤治产后热淋
- 114 丹栀逍遥散治产后淋痛
- 114 食疗妙方治产后淋痛

116 产后发热(产褥感染)

- 117 五味消毒饮合失笑散治产后发热
- 118 大黄牡丹皮汤加味治产后瘀热
- 118 清透活血汤治产后瘀热
- 119 清热活血汤治产后发热
- 120 小柴胡汤治产后发热
- 120 食疗便方治产后发热

121 产后汗证(自汗、盗汗)

- 122 麻黄根汤加味治气虚自汗
- 123 玉屏风散合桂枝龙牡汤治产后汗证
- 123 敛汗固表汤治产后自汗
- 124 食疗妙方治产后汗证
- 125 涂药法治产后虚汗
- 126 敷足心法治产后虚汗

127 产后子宫脱垂

- 127 补中益气汤加减治产后子宫脱垂
- 128 龙胆泻肝汤加减治产后子宫脱垂
- 129 食疗妙方治产后子宫脱垂
- 131 坐药法治产后子宫脱垂
- 131 贴穴法治产后子宫脱垂

- 110 肾气丸治产后排尿异常
- 111 益气通尿汤治产后尿潴留
- 112 五苓散与参附汤加味治急性尿潴留

- 113 知柏地黄汤治产后淋痛
- 114 沉香散加减治产后小便疼痛
- 115 中药外用治产后淋痛

- 117 四五消毒饮治血瘀型产后发热
- 118 生化汤加减治血瘀型产后发热
- 119 产后退热方治产后发热
- 119 柴胡退热汤治产后发热
- 120 八珍汤加减治产后发热

- 122 生脉散合牡蛎散治阴虚盗汗
- 123 补中益气汤加减治产后自汗
- 124 芪牡盗汗汤治产后盗汗
- 125 扑粉法治产后虚汗
- 125 敷脐法治产后虚汗

- 128 大补元煎加减治产后子宫脱垂
- 128 经验方治产后子宫脱垂
- 130 熏洗法治产后子宫脱垂
- 131 敷脐法治产后子宫脱垂

上篇 孕期病症

妊娠剧吐

少数妇女在怀孕后早孕反应严重，出现频繁呕吐，甚至呕吐胆汁，不能进食、进水，进而发生体液平衡失调及新陈代谢紊乱，以至孕妇营养受到严重影响者称为妊娠剧吐，中医则称之为“妊娠恶阻”。反复持续的恶心呕吐，可导致水电解质失衡和营养障碍，影响母体健康和胎儿发育，故应引起重视。

中医学认为，产生妊娠恶阻的原因，主要是由于平素胃气虚弱，肝热、痰湿等致使胃失和降，冲气上逆而发病。恶阻的治疗，脾胃虚弱者，宜健脾和胃，降逆止呕；肝胃不和者，宜抑肝和胃，降逆止呕；重症呕吐致气阴两伤者，宜益气养阴，和胃止呕。禁升散之品。若病情严重饮食不进，食入即吐，甚或呕吐苦水，并夹血丝者，除根据不同病因辨证治疗外，还须进一步做肝功能、尿酮体等有关检查，若为阳性，则须配合西医住院治疗，或终止妊娠。

■ 香砂六君子汤治脾胃虚弱型恶阻

◎ 人参、白术、茯苓、陈皮、法半夏、大枣各 10 克，木香、砂仁、甘草、

生姜各 6 克。水煎服，每日 1 剂。功效：健脾和胃，降逆止呕。用于脾胃虚弱型恶阻，表现为妊娠早期恶心呕吐，恶闻食少，食入即吐，呕吐清涎，口淡，头晕，神疲倦怠，嗜卧，舌淡苔白，脉缓滑或细滑无力。（《古今名医方论》卷一）

■ 苏叶黄连汤加味治肝胃不和型恶阻

◎ 太子参 15 克，紫苏叶、茯苓、橘皮、法半夏、麦冬、枇杷叶各 10 克，黄连、甘草、生姜各 6 克。水煎服，每日 1 剂。功效：抑肝和胃，降逆止呕。用于肝胃不和型恶阻，表现为妊娠期恶心呕吐，恶闻食少，甚则食入即吐，口苦咽干，呕吐酸水或苦水；头晕而胀，胸胁胀痛，心烦急躁，嘈杂不安，小便黄，大便干结，唇干，舌红，苔黄少津，脉弦滑数。（王伟渝《中医妇科学》）

■ 加味苏叶黄连汤治妊娠剧吐

◎ 紫苏叶 6 克，黄连 6 克，法半夏 10 克，陈皮 6 克，竹茹 12 克，乌梅 6 克。用法：上药加水 600 毫升，先用武火煎沸后，改用文火续煎 30 分钟，取药汁。每剂煎服 2 次，每日 1 剂。药汁浓缩成 100 毫升，徐徐饮服。主治：妊娠呕吐属肝胃不和型，孕后呕吐酸苦水，胸胁胀痛。（罗元恺《中医妇科学》）

■ 增液汤合生脉饮治气阴两虚型恶阻

◎ 西洋参、麦冬、玄参、鲜石斛各 10 克，生地黄、玉竹各 12 克，五味子、甘草各 6 克，生姜 5 片。水煎服，每日 1 剂。功效：益气养阴，和胃止呕。用于

气阴两虚型恶阻，表现为妊娠呕吐，精神萎靡，形体消瘦，双目无神，眼眶下陷，皮肤干燥，尿少，大便干结，舌红苔少，脉细数无力。（王爱芹等《实用中西医结合妇科学》）

■ 参麦梅汤治妊娠剧吐

◎ 人参 10 克，麦冬 15 克，乌梅 6 克，姜半夏 20 克，生姜 15 克。用法：上药加水 400 毫升，先用武火煎沸后，改用文火续煎 30 分钟，取药汁。每剂煎服 2 次，每日 1 剂。药汁浓缩成 150 毫升，徐徐饮服。功效：益气养阴，和胃止呕。主治：妊娠剧吐属气阴两虚型，孕后呕吐剧烈，吐出物伴血性，形体消瘦，眼眶凹陷，舌质红、少苔，脉细滑数。（《广西中医药》陈慧珍经验方）

■ 吴氏治妊娠恶阻经验方

◎ 姜半夏 9 克，陈皮 6 克，木香 3 克，焦六曲 9 克，藿香 9 克，紫苏梗 9 克，佛手 4.5 克。用法：水煎服，每日 1 剂。加减：吐重者加吴茱萸、川黄连。功效：芳香化浊，和胃止呕。主治：妊娠反应，恶心泛漾、呕吐不食。（上海中医药大学附属曙光医院吴竺天经验方）

■ 恶阻汤治妊娠剧吐

◎ 党参、麦冬、云苓、山药各 10 克，白术、陈皮、竹茹各 6 克，大枣 5 枚。加减用药：口干加北沙参；恶寒发热加紫苏叶、防风；咳嗽加款冬花；血

虚体弱加熟地黄。水煎服，每日1剂。本方引自《浙江中医学院学报》。据临床验证，用该方治疗妊娠剧吐60例，经服药2~4剂，结果全部治愈。

■ 半夏泻心汤治妊娠剧吐

◎ 半夏10克，黄芩8克，党参25克，甘草、黄连各5克，大枣6枚。加减用药：呕吐黄水、头晕、心烦、苔黄腻者，加竹茹15克。水煎服，每日1剂。据《黑龙江中医药》报道，用本方治妊娠恶阻13例，其中有6例服药4剂而愈，有7例服药6剂治愈。

■ 安冲降逆汤治妊娠剧吐

◎ 乌梅20克，炒紫苏子、枇杷叶、炒杜仲、川续断、半夏、砂仁各10克，生姜3片。若腹痛者加白芍、白术；脾胃气虚者加党参加、白术；血虚加当归、白芍、熟地黄；胃寒者加炮姜、吴茱萸；胃热者加黄连、紫苏梗。水煎服，每日1剂。主治重症恶阻，能安冲柔肝，降气和胃，止呕。（引自《实用妇产科手册》）

按：妊娠剧吐患者在服药前，可先饮生姜汁数滴，或米油姜汁汤（将小米稀汤加入生姜汁数滴，煮沸少时即可）3~5汤匙，再行服药，以防拒药。

■ 孕吐灵治妊娠剧吐

◎ 吴茱萸、砂仁、炙甘草各6克，制半夏、木香、陈皮、紫苏叶、竹茹各

10 克，生姜 5 克，白芍、炒白术各 12 克，太子参 15 克。加减：胃热加黄芩、黄连；痰滞加茯苓；呕吐物带血加干地黄、藕节；胃阴不足加沙参、石斛；气阴两虚加红参、麦冬、五味子；胎动不安加苎麻根、杜仲。用法：每日 1 剂，水煎服。用 3~7 日。主治：妊娠剧吐。临床报道用此方治妊娠剧吐 163 例。痊愈 162 例，无效 1 例，总有效率 98.8%。（《时珍国医国药》刘克侠经验方）

■ 食疗妙方治妊娠剧吐

◎ 砂仁蒸鲫鱼：鲜鲫鱼 1 条（约 1 千克），砂仁 1.5 克，盐、姜各适量。将鲫鱼去除鳞、鳃、内脏、吸净；砂仁研末，填入鲫鱼腹内，再将鱼放在汤碗内，加姜片、盐、水，上蒸锅蒸熟，喝汤，吃鱼肉。砂仁行气调中，和胃醒脾以止呕；鲫鱼健脾益胃，经常佐餐食用本品，适合用治疗脾胃虚弱的妊娠呕吐症。症见妊娠 2~3 个月，呕恶不食，脘腹胀闷，或食入即吐、全身乏力、头晕思睡、舌苔白、舌质淡、脉滑无力者。

◎ 生姜鸡肉汤：生姜 60 克（带皮切片），伏龙肝（即灶心土）30 克，童子鸡 1 只。将伏龙肝煎取澄清液备用，再将鸡宰杀，去毛及内脏后洗净，纳生姜于腹中，与伏龙肝澄清液同置瓷罐内炖烂，取汤徐徐服食。每周 1~2 次。功效：温中补虚，降逆止呕。主治：胃气虚弱之妊娠剧吐。

◎ 橙子煎：橙子 1 个，洗净，切 4 瓣（带皮），加蜂蜜少许，煎汤，频频饮服。主治胃气虚弱之妊娠剧吐。

◎ 砂仁藕粉：砂仁 1.5 克，木香 1 克，共研面，和藕粉、白糖一起冲食。主治胃气虚弱之妊娠剧吐。

◎ 扁豆汁：白扁豆 10 克，煎汁，送服砂仁粉 1.5 克。主治胃气虚弱之妊娠剧吐。

◎ 姜汁米汤：取生姜汁 5~7 滴，入米汤内，频频饮服。主治胃气虚弱之妊娠剧吐。

◎ 芦根粥：鲜芦根 150 克，竹菇 15 克，粳米 100 克，生姜 2 片，水适量。将芦根，竹菇放锅中，加水同煎取煎液，去渣。将淘净的粳米加水，调入芦根、竹菇的煎液，煮成粥，待粥将熟时，放入姜片，煮成粥即可。竹菇清热生津，竹菇去痰和胃以安胎，佐以生姜和胃降逆止呕。对妊娠食少、呕吐食用最为相宜。

◎ 甘蔗姜汁：甘蔗、生姜各适量。甘蔗、生姜分别压榨取汁，甘蔗汁一杯，生姜汁一茶匙，调匀炖热温饮。姜汁降逆止呕，甘蔗清热下气止呕，二物相和，治疗脾胃蕴热的妊娠呕吐症。

◎ 枇杷饮：鲜枇杷叶 10 克（刷去毛），鲜芦根 10 克，水煎取汁代茶饮。

◎ 雪梨浆：大雪花梨 1 个，切薄片，水煮片刻，放凉后，不拘时频饮。

■ 药茶妙方治妊娠剧吐

◎ 苏姜陈皮茶：紫苏梗 6 克，陈皮 3 克，生姜 2 片，红茶 1 克。将前 3 味切碎，与红茶一起用沸水冲泡 10 分钟，代茶，每日 1 剂，可冲泡 2—3 次。代茶温服。本方具有理气和胃、降逆安胎的作用。适用于妊娠恶阻，恶心呕吐，不能进食，头晕神疲等症。

◎ 紫苏叶生姜茶：紫苏叶 4.5 克，生姜汁数滴。将紫苏叶揉碎，生姜切碎后挤压取汁，然后用沸水冲泡、代茶。每日 1 剂，代茶饮用。本方具有理气和