

健康新视点丛书

JianKang XinShiDian CongShu

高溥超/主编

孕产妇 非药物 健康法

YUNCHANFU FEIYAOWU JIANKANGFA



书画疗法可以怡情养性

孕产妇保健以“预防为主”

孕产妇疾病辅助疗法

珠海出版社

· 健康新视点丛书 ·

孕产妇非药物健康法

YUNCHANFU FEIYADUO JIANKANGFA

主编 高溥超
编者 于俊荣
金琪
高肃华
杨锦
汪淑玲
郑绍红
于万忠
刘丽珍
魏淑敏

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇非药物健康法 / 高溥超主编. —珠海: 珠海出版社, 2003.7
(健康新视点)

ISBN 7 - 80689 - 071 - 8

I . 孕 ... II . 高 ... III . ①孕妇 - 妇幼保健 ②产妇 - 妇幼保健 IV . R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 022198 号

健康新视点丛书

孕产妇非药物健康法 Yunchanfu Feiyaowu Jiankangfa

主 编: 高溥超

终 审: 潘自强

责任编辑: 帅 云

装帧设计: 鲍 钧

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦三层

电 话: 0756 - 2639344 邮政编码: 519002

印 刷: 深圳市宣发印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 8.5 字数: 120 千字

版 次: 2003 年 7 月第 1 版

2003 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 5120 册

ISBN 7 - 80689 - 071 - 8 / R · 25

E - mail: zhcbst@pub.zhuhai.gd.cn

定 价: 14.00 元

版权所有 翻印必究

内 容 简 介

为保证胎儿或婴儿的发育良好，妇女在怀孕和产后的一段时间内都不能随意服食药物。本书采用心理、饮食和运动等方法，治疗妇女在这一特殊生理时期内常患的疾病。

- 责任编辑 帅 云
- 装帧设计 鲍 钧



健 康

新

视

点

从

书

目 录

孕产妇非药物疗法

- 一、色彩疗法 / 3
- 二、空气负离子疗法 / 15
- 三、暗示疗法 / 20
- 四、干毛巾擦背疗法 / 25
- 五、含漱疗法 / 29
- 六、书画疗法 / 31
- 七、梳头疗法 / 35
- 八、外敷疗法 / 38
- 九、吸入疗法 / 42
- 十、轻松音乐疗法 / 46
- 十一、水浴疗法 / 52
- 十二、果蔬疗法 / 58

常见病非药物疗法

- 一、妊娠生理 / 65
- 二、妊娠呕吐 / 77

孕产妇
非药物
健康法
▼ 目录





- 三、妊娠失眠 / 80
- 四、妊娠水肿 / 82
- 五、妊娠心烦 / 84
- 六、孕期低热 / 86
- 七、妊娠失音 / 89
- 八、孕期感冒 / 91
- 九、妊娠哮喘 / 93
- 十、妊娠咳嗽 / 96
- 十一、孕期肺炎 / 98
- 十二、妊娠心律失常 / 101
- 十三、妊娠合并心脏病 / 104
- 十四、孕期急性胃肠炎 / 107
- 十五、孕期胃炎 / 109
- 十六、孕期中暑 / 111
- 十七、妊娠高血压综合征 / 113
- 十八、妊娠合并贫血 / 116
- 十九、妊娠合并阴道炎 / 119
- 二十、孕期关节炎 / 122
- 二十一、孕期鼻渊 / 125
- 二十二、孕期鼻出血 / 129
- 二十三、孕期过敏性鼻炎 / 131
- 二十四、孕期口疮 / 133
- 二十五、妊娠牙痛 / 135
- 二十六、孕期急性咽炎 / 138
- 二十七、孕期慢性咽炎 / 141
- 二十八、孕期扁桃体炎 / 143

- 二十九、妊娠剥脱性唇炎 / 146
三十、妊娠合并糖尿病 / 147
三十一、孕期小便不通 / 150
三十二、妊娠小便淋痛 / 152
三十三、孕期便秘 / 154
三十四、孕期小腿抽筋 / 155
三十五、孕期多汗症 / 156
三十六、孕期痱子 / 158
三十七、妊娠黄褐斑 / 160
三十八、妊娠皮肤瘙痒症 / 162
三十九、孕期日光性皮炎 / 164
四十、孕期荨麻疹 / 166
四十一、孕期湿疹 / 171
四十二、孕期痔 / 175
四十三、孕期维生素 C 缺乏症 / 178
四十四、孕期烟酸缺乏症 / 180
四十五、孕期核黄素缺乏症 / 183
四十六、孕期维生素 A 缺乏症 / 185
四十七、产后腹痛 / 187
四十八、产后排尿异常 / 189
四十九、产后身痛 / 191

果蔬膳食的用法与制法

- 一、水果类 / 195
二、蔬菜类 / 224



孕产妇非药物疗法



2000

1999

1998

1997

1996

1995

1994

1993

1992

1991

1990

1989

1988

1987

1986

1985

1984

1983

1982

1981

1980

1979

1978

1977

1976

1975

1974

1973

1972

1971

1970

1969

1968

1967

1966

1965

1964

1963

1962

1961

1960

1959

1958

1957

1956

1955

1954

1953

1952

1951

1950

1949

1948

1947

1946

1945

1944

1943

1942

1941

1940

1939

1938

1937

1936

1935

1934

1933

1932

1931

1930

1929

1928

1927

1926

1925

1924

1923

1922

1921

1920

1919

1918

1917

1916

1915

1914

1913

1912

1911

1910

1909

1908

1907

1906

1905

1904

1903

1902

1901

1900

1899

1898

1897

1896

1895

1894

1893

1892

1891

1890

1889

1888

1887

1886

1885

1884

1883

1882

1881

1880

1879

1878

1877

1876

1875

1874

1873

1872

1871

1870

1869

1868

1867

1866

1865

1864

1863

1862

1861

1860

1859

1858

1857

1856

1855

1854

1853

1852

1851

1850

1849

1848

1847

1846

1845

1844

1843

1842

1841

1840

1839

1838

1837

1836

1835

1834

1833

1832

1831

1830

1829

1828

1827

1826

1825

1824

1823

1822

1821

1820

1819

1818

1817

1816

1815

1814

1813

1812

1811

1810

1809

1808

1807

1806

1805

1804

1803

1802

1801

1800

1799

1798

1797

1796

1795

1794

1793

1792

1791

1790

1789

1788

1787

1786

1785

1784

1783

1782

1781

1780

1779

1778

1777

1776

1775

1774

1773

1772

1771

1770

1769

1768

1767

1766

1765

1764

1763

1762

1761

1760

1759

1758

1757

1756

1755

1754

1753

1752

1751

1750

1749

1748

1747

1746

1745

1744

1743

1742

1741

1740

1739

1738

1737

1736

1735

1734

1733

1732

1731

1730

1729

1728

1727

1726

1725

1724

1723

1722

1721

1720

1719

1718

1717

1716

1715

1714

1713

1712

1711

1710

1709

1708

1707

1706

1705

1704

1703

1702

1701

1700

1699

1698

1697

1696

1695

1694

1693

1692

1691

1690

1689

1688

1687

1686

1685

1684

1683

1682



一、色彩疗法

色彩疗法是指利用各种颜色防治疾病，进而达到保健目的的一种有效的治疗方法。该疗法既可用于常人某些疾病的治疗，亦可用于孕产妇常见病的防治。

蔚蓝的天空，绿茵的草地，粉红的花朵，人们五颜六色的服装。总之，大自然中的一切物体都有色彩，人们生活在色彩的世界里，色彩时时刻刻作用于人。

研究证明，色彩不只美化生活，影响万物，还对人们的心理、情感、情绪及人体生理、病理都能产生影响，与人的健康存在着直接的密切的关系。

色彩疗法由来已久，早在几千年前，我国古代医学家就已开始运用，并形成了一套中医理论。《内经》中就有不同颜色对人体脏腑影响不同的记载，如“白色入肺”、“青色入肝”等。现代临床医学观察发现，肺病患者，大都喜见白色，观看白色能使病症缓解或好转；肝病患者，大都喜看青色，青色的确具有镇静、养肝、明目等作用。中医学的五色入五脏的学说，是当今色彩疗法最早的理论根据。

此外，祖国医学色彩疗法，在历代临床实践中的医案亦不少。如古医书记载，隋朝的隋炀帝因沉迷酒色，以致口干舌燥、烦渴消瘦，患了消渴病。许多名



医诊治，都未见效。勤于书画的太医莫君锡，按中医理论为他诊病后，要来纸笔，却不开药方，竟作起画来，画了一幅“梅林”和一幅“雪景”的画，献给隋炀帝，并嘱其每日看画。两幅画面得非常逼真，隋炀帝看得入了神。过几天，隋炀帝的病症就好了。

看画能治病吗？原来莫太医是采用色彩疗法为他治病。隋炀帝看青翠欲滴的梅林时，想起梅子的酸甜可口，口中随即充满唾液，于是就不感口渴了；观银色雪景，感到寒气逼人，心中烦热感亦随之消失了。

近十年来，医疗科技飞速发展，色彩疗法的医疗作用更加引起了国内外医学专家的重视。研究发现，色彩不仅影响人的情绪，也能引起生理变化及病理变化。

如国外医学专家曾做过试验：将某医院房间墙壁涂上不同颜色，然后把一群病人带进去。病人们在黄色房间里脉搏正常；在浅蓝色房间里，脉搏减慢一些；在红色的房间里，脉搏则明显加快。

专家还发现，浅蓝色有利于降低高烧病人的体温；赭石色有利于升高低血压；绿色有养目限压作用；黄色有增加食欲、提神抗寒等作用。

随着色彩疗法的深入研究和临床应用，国外已有一些医院开设了“色彩疗法专科”，欧美发达国家还开办了“色彩医院”。治病范围也由原来的内科疾病，扩大到了妇、儿、五官等多科疾病。现将孕产妇的色彩疗法分述如下。

孕产妇

非药物

健康法

孕产妇非药物疗法



1. 色彩的分类

色彩的常用分类法为：

(1) 按色的冷暖性质分类

色彩冷暖分类法，一般将颜色分为冷、暖两大类，即冷色、暖色。

冷色：蓝、青、绿、黑。

暖色：红、橙、黄、紫。

(2) 按光泽性质分类

色彩光泽性质分类法，一般将色彩分为有光泽色和无光泽色两类。

(3) 按可见光的不同波长分类

按可见光不同波长，一般将颜色分为红、橙、黄、绿、青、蓝、紫等几类。

2. 色彩的性格与观感

(1) 色彩的性格

有关专家研究发现，色彩与人一样亦有性格。人们常说，粉红色温柔和善，红色热情奔放，绿色淡雅恬静，蓝色清新凉爽。仔细观察体验，的确是这种情况，此即所谓色彩拟人化。

色彩性格形成的原因很多，诸如人们的生活经历、印象、心理状况等，尤其是色彩对人的心理影响和每个人对色彩的联想最为重要。为了有利于孕产妇深入了解色彩疗法，现简介一下色彩的性格。



粉红色：

温柔、靓丽、娇羞、和善、随和。

红 色：

热烈、奔放、活泼、积极、乐观、激动。

绿 色：

淡雅、恬静、凉爽、生机勃勃、清新、健壮、安详。

黄 色：

欢乐、光明、乐观、热情、豪放、直爽、高贵、素雅。

紫 色：

艳丽、华丽、多情、神秘、热情、典雅、柔情、高贵。

蓝 色：

文静、端庄、清新、广阔、雅逸、平和、谦让、凉爽、沉静、忠厚。

白 色：

纯真、清洁、卫生、明快、清白、素雅、庄严。

灰 色：

消沉、悲观、平凡、中庸、抑郁。

黑 色：

严肃、消沉、沉默、庄重、抑郁、沉闷。

(2) 色彩的观感

据国内外专家研究，色彩不仅只供人观看，色彩还能影响人的生理和心理变化，让人产生多种感受。

如有的孕妇性情急躁，遇到不顺心的小事就易发



怒。此时，若在她居室内挂上大幅“浩瀚的海洋”、“广阔的草原”等蓝、绿色意境宽广的装饰画，就会起到制怒的作用。显然，这种疗效就是色彩造成的。为了让孕产妇深入了解色彩疗法，有必要简述一下色彩的观感。

粉红色：

温暖感、温柔感、近感、轻感、娇嫩感。

红 色：

温热感、光明感、喜庆感、欢乐感、兴奋感、膨胀感、近感、热烈感、吉祥感。

绿 色：

凉爽感、恬静感、远感、幽静感、收缩感、安全感、生机盎然感、年轻感、舒适感。

黄 色：

明亮感、温暖感、膨胀感、近感、兴奋感、柔美感、欢快感、轻感。

蓝 色：

宁静感、洁净感、文静感、端庄感、清新感、稳重感、远感、凉爽感。

紫 色：

艳丽感、明亮感、温暖感、妩媚感、神秘感、重感。

白 色：

清洁感、卫生感、宁静感、明朗感、轻感、纯洁感。



灰 色：

阴暗感、消沉感、灰暗感、重感、深沉感、平凡感。

黑 色：

冷感、收缩感、重感、阴森感、沉闷感、坚固感、不吉祥感。

3. 色彩疗法治病原理

色彩疗法之所以能防治孕产妇常见病，这是与色彩的物理化学作用及色彩的心理效应分不开的，现从上述两方面介绍如下：

(1) 色彩对人的物理化学作用

国内外有关专家认为，没有光就没有色彩，所以说，色彩是通过光被人们感知的。

譬如，阳光包括多种光和色彩。这些光和色彩都具有很强的生物学作用。这些射线照射孕产妇身体时，能通过视觉分析器和皮肤感受器（以上是色彩的物理作用），作用于中枢神经系统，经复杂的反射作用，调整组织器官的功能（光是通过化学作用引起生理上的兴奋，这种兴奋的冲动靠神经系统传导到大脑皮质中的视觉中枢，由此产生红或绿等色彩感觉），调节改善新陈代谢，改善感觉，从而促进孕产妇身体健康，使孕产妇心情舒畅，精力充沛。

近年来，有关专家还分析比较了从眼黄斑区中心凹反射出来的光波，研究了单个视锥细胞的吸收光谱，并使用超微电极测定了单个视细胞的吸收谱，证

实了在视色素的分子生物学水平上，确有红、黄、蓝三种不同的视锥细胞光敏色素。人的色觉，就是不同的色光刺激这三种视锥细胞，而引起的信息在大脑里的联合效应。

据研究，从视锥细胞到大脑皮层视觉中枢的整个色觉感受系统，与大脑其他部分以及全身神经、内分泌系统都有广泛而密切的联系。如，红色可以使孕产妇心率加快，而浅绿色则可使之减慢，这是因为脑电波对红色的反应是觉醒，而对浅绿色的反应是松弛。另一些实践还证实，色彩可以影响孕产妇的血压、呼吸、肾上腺素的分泌，甚至还会影响到生物钟的节律。显然，这是色彩的物理化学作用起着主导作用。

由于新陈代谢的原因，孕产妇看红色过多后，会出现绿色残象，所以，在多看红色之后，要多看些绿色来平衡一下，如多看些绿茵草坪或绿色壁画，眼睛才感到舒服。因此，红色虽为喜庆吉祥的暖色，使用和观看也应适可而止；绿色和其他柔和的色调则对感色物质消耗较少，所以，眼睛宜多看绿色，以避免引起视觉神经过度疲劳。

另据报道，国外有关专家发现，阳光或日光灯可抑制孕产妇体内松果腺的分泌（松果腺分泌的某种激素，能使人精神抑郁、嗜睡、周身乏力），故能防治抑郁症、神经衰弱、精神不振、乏力、失眠等病症。

（2）色彩对人的心理效应

不同的色彩对人的心理效应是不同的，这是因为任何色彩，如同其他视觉刺激因素一样，通过视觉感

孕产妇
非药物
健康法
▼
孕产妇
非药物疗法

