

健康新视点丛书

Jiānkāng Xīn Shì Diǎn Cóng Shū

高溥超/主编

孕产妇非药物

YUNCHANFU FEIYAOWU JIANKANGFA

健康法



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 FEIYAOWU 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: zhcs1@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
丛 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





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



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

孕产期

非药物

健康法



孕产期非药物疗法





孕产妇

非药物

健康法



孕产妇非药物疗法

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。两幅画画得非常逼真，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。

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。

孕产妇
非药物
健康法
孕产妇非药物疗法





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、柔和味美感、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。

孕产妇

非药物

健康法

▼

孕产妇非药物疗法





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

▼

孕产妇非药物治疗

