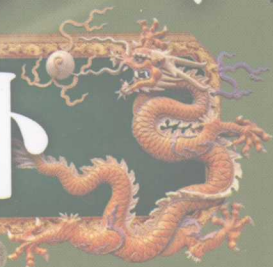


产后病

的中医调补



万长秀 范德兰 主编

湖北科学技术出版社

CHANHOUBING DE ZHONGYI TIAOBU

中医
调补
系列
丛书



中医调补系列丛书

产后病

的中医调补

万长秀 范德兰 主编
湖北科学技术出版社

CHANHOUBING DE ZHONGYI TIAOBU

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

产后病的中医调补/万长秀,范德兰主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2009.9

ISBN 978 - 7 - 5352 - 4324 - 9

I. 产… II. ①万… ②范… III. 产科病—中医治疗法

IV. R271.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 083095 号

策 划:谭学军

责任编辑:王小芳

封面设计:喻 杨

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

邮编:430071

880 × 1230

1/32 开

5.625 印张

133 千字

2009 年 9 月第 1 版

2009 年 9 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



目 录

一、认识产后不适

1. 什么是产褥期? (1)
2. 产褥期子宫有何变化? (1)
3. 产褥期阴道有何变化? (3)
4. 产褥期外阴有何变化? (3)
5. 产褥期产妇的乳房有何变化? (3)
6. 产褥期产妇的血液循环系统有何变化? (4)
7. 产褥期产妇的消化系统有何变化? (5)
8. 产褥期产妇的泌尿系统有何变化? (5)
9. 产褥期妇女的内分泌系统有何变化? (5)
10. 产褥期妇女的腹壁有何变化? (6)
11. 产褥期妇女的生命体征有何变化? (6)
12. 什么是产后血晕? (7)
13. 什么是产后痉病? (7)
14. 什么是产后发热? (8)
15. 什么是产后腹痛? (9)
16. 什么是产后小便不通? (10)
17. 什么是产后小便淋漓? (10)
18. 什么是产后身痛? (11)
19. 什么是产后恶露不绝? (12)
20. 什么是产后汗证? (13)
21. 什么是缺乳? (14)

22. 什么是产后乳汁自出? (15)
23. 什么是产后抑郁? (15)
24. 什么是产后血劳? (16)

二、产后精神调补

1. 产后可出现哪些精神心理健康问题? (18)
2. 为什么说产妇情绪问题不可忽视? (18)
3. 产妇为什么会多忧郁情绪? (19)
4. 什么是产后抑郁症? (19)
5. 什么是产后精神病? (20)
6. 引起产后抑郁症的病因有哪些? (20)
7. 男性也会患产后抑郁吗? (22)
8. 疲倦是产后忧郁的主要因素吗? (22)
9. 如预防产后抑郁? (23)
10. 产后精神障碍如何治疗? (23)
11. 如何自我调节, 做快乐妈妈? (24)
12. 家人如何配合治疗“产后抑郁症”? (25)
13. 放松训练可以缓解产后抑郁吗? (26)

三、产后饮食调补

1. 产后为什么要强调饮食调补? (27)
2. 产后饮食调补的原则有哪些? (27)
3. 产后饮食调补的方法有哪些? (28)
4. 产后饮食调补有哪些禁忌或应予节制的食物有哪些? (29)
5. 产后头 3 天应该如何安排饮食? (30)
6. 剖宫产后如何安排饮食? (31)
7. 产后饮食调补为何要供给高蛋白、高热量饮食? ... (31)
8. 产后饮食调补为何要多喝汤水? (31)
9. 产后饮食调补一定要吃老母鸡炖汤吗? (32)
10. 产后应如何“吃盐”? (33)
11. 产后应该如何“吃”鱼? (33)



12. 产后应该如何“吃”鸡蛋? (34)
 13. 产后应该如何“吃”红糖? (35)
 14. 产后应该如何“吃”水果? (36)
 15. 产后适宜吃的水果有哪些? (37)
 16. 产后适宜食用的蔬菜有哪些? (38)
 17. 产后饮食调补中补血食物有哪些? (39)
 18. 产后饮食调补中健脑的食物有哪些? (40)
 19. 产后饮食调补为何要注意补充各种维生素? (40)
 20. 产后饮食调补为何要注意补充碘? (41)
 21. 产后饮食调补为何要注意补充锌? (42)
 22. 产后饮食调补为何要注意补充铜? (42)
 23. 产后饮食调补的汤羹有哪些? (43)
 24. 产后饮食调补的米粥有哪些? (46)
 25. 产后饮食调补的菜肴有哪些? (48)
 26. 产后饮食调补的瘦身菜谱有哪些? (52)
 27. 产后缺乳的食疗方有哪些? (54)
 28. 产后乳房胀痛的食疗方有哪些? (55)
 29. 产后忧郁的食疗方有哪些? (56)
 30. 产后腰痛的食疗方有哪些? (56)
 31. 产后小便不通的食疗方有哪些? (57)
 32. 产后便秘食疗方有哪些? (58)
 33. 产后血晕的食疗方有哪些? (59)
 34. 产后昏厥饮食疗方有哪些? (59)
 35. 产后腹痛的食疗方有哪些? (60)
 36. 产后发热的食疗方有哪些? (62)
 37. 产后恶露不绝的食疗方有哪些? (63)
 38. 产后遗尿症的食疗方有哪些? (64)
- 四、常见产后病的中药调治**
1. 产后病中药治疗的总原则是什么? (67)
 2. 产后应用中药有哪些禁忌? (67)

3. 产后为什么不宜过多服用温热中药? (68)
4. 产后如何适度服用活血中药? (69)
5. 产后何时服用补药比较适宜? (69)
6. 产后气虚证如何选用补气药? (69)
7. 产后血虚证如何选用补血药? (72)
8. 产后阴虚证如何选用补阴药? (73)
9. 产后阳虚证如何选用补阳药? (75)
10. 分娩后应该何时使用催乳中药? (76)
11. 哪些中药具有催乳的功效? (77)
12. 哪些中药具有回乳的功效? (77)
13. 产后为什么不宜过早服用人参? (78)
14. 中医如何治疗产后血晕? (78)
15. 中医如何治疗产后痉病? (79)
16. 中医如何治疗产后发热? (80)
17. 中医如何治疗产后腹痛? (81)
18. 中医如何治疗产后小便不通? (82)
19. 中医如何治疗产后小便淋漓? (83)
20. 中医如何治疗产后身痛? (84)
21. 中医如何治疗产后恶露不绝? (85)
22. 中医如何治疗产后汗证? (86)
23. 中医如何治疗产后缺乳? (87)
24. 中医如何治疗产后乳汁自出? (87)
25. 中医如何治疗产后抑郁? (88)
26. 中医如何治疗产后血劳? (89)
27. 中医如何治疗产后血崩? (90)
28. 中医如何治疗产后便秘? (91)
29. 产后如何使用中成药? (92)
30. 产后如何使用中成药产泰? (93)
31. 产后如何使用中成药产复康颗粒? (93)
32. 产后如何使用中成药生化颗粒? (94)



33. 产后如何使用中成药新生化颗粒? (94)
34. 产后如何使用中成药五加生化胶囊? (95)
35. 产后如何使用中成药乌鸡白凤丸? (96)
36. 产后如何使用中成药艾附暖宫丸? (96)
37. 产后如何使用中成药益母草膏? (97)
38. 产后如何使用中成药益母丸? (97)
39. 产后如何使用中成药四物益母丸? (98)
40. 产后如何使用中成药八珍益母丸 (膏、片)? (98)
41. 产后如何使用中成药八珍颗粒? (99)
42. 产后如何使用中成药复方阿胶浆? (99)
43. 产后如何使用中成药阿胶补血冲剂? (100)
44. 产后如何使用中成药生乳汁糖浆? (100)
45. 产后如何使用中成药下乳涌泉散? (101)
46. 产后如何使用中成药生乳糖浆? (101)
47. 产后如何使用中成药生乳灵? (102)
48. 产后如何使用中成药涌泉散? (103)
49. 产后如何使用中成药乳康片? (103)
50. 产后如何使用中成药催乳颗粒? (104)
51. 产后如何使用中成药催乳丸? (104)
52. 产后如何使用中成药通乳冲剂? (105)
53. 产后如何使用中成药玉屏风散? (106)
54. 产后如何使用中成药独活寄生丸? (106)
55. 产后如何使用中成药毛鸡药酒? (107)
56. 产后如何使用中成药麻仁丸? (107)
57. 产后如何使用中成药润肠丸? (108)
58. 产后如何使用中成药逍遥丸? (108)
59. 产后如何使用中成药龙胆泻肝丸? (108)
60. 产后如何使用中成药热淋清胶囊? (109)
61. 产后如何使用中成药三金片? (109)
62. 产后如何使用中成药少腹逐瘀颗粒? (110)

63. 产后如何使用中成药补中益气丸? (110)

64. 产后如何使用中成药保和丸? (111)

五、产后的手法调治

1. 产后康复按摩有哪些益处? (112)

2. 产后康复按摩的适应证有哪些? (112)

3. 产后康复按摩有哪些禁忌证? (112)

4. 产后康复按摩应注意什么? (113)

5. 产后康复按摩的适宜时机? (113)

6. 产后乳房胀痛时怎样按摩? (113)

7. 产后缺乳者怎样按摩调治? (114)

8. 产后腰痛怎样按摩? (115)

9. 产后颈肩部劳损者如何按摩? (115)

10. 产后腕关节痛如何按摩? (115)

11. 产后腹痛者怎样按摩治疗? (116)

12. 产后出血者如何按摩治疗? (117)

13. 产后便秘者如何按摩治疗? (117)

14. 产后脱肛者如何推拿治疗? (118)

15. 产后出现痔疮怎么办, 能按摩吗? (118)

16. 产后尿潴尿者如何按摩? (119)

17. 产后尿失禁患者如何按摩调治? (119)

18. 产后失眠者如何按摩治疗? (120)

19. 如何按摩消除产后皱纹? (121)

20. 产后自汗、盗汗如何进行足部按摩治疗? (122)

21. 产后手脚麻木者如何按摩? (123)

22. 怎样按摩才能提高产妇的性兴奋? (123)

六、产后的起居调养

1. 为什么产后生活起居要有规律? (125)

2. 产后生活调理应注意哪些? (125)

3. 产后可以足疗吗? (126)

4. 产后能进行中医针灸减肥吗? (126)



5. 产后可以使用中医腹带吗? (126)
6. 产后如何保持会阴清洁? (127)
7. 产后可以洗澡吗? (127)
8. 产后可以刷牙吗? (127)
9. 产后可以读书、看报吗? (128)
10. 产后可以洗脸、梳头吗? (129)
11. 产妇能戴乳罩吗? (129)
12. 产妇怎样选择乳罩? (130)
13. 产妇在产后第 1 周怎样度过? (131)
14. 产妇在产褥期怎样自我监测? (132)
15. 产妇在产褥期怎样作好产后卫生? (132)
16. 产妇在产褥期怎样卧床休息? (133)
17. 会阴伤口怎样进行自我护理? (134)
18. 产妇在春秋季节怎样适应寒温? (134)
19. 产妇在夏季怎样适应寒温? (135)
20. 产妇在冬季怎样适应寒温? (135)
21. 为什么产妇要“三忌”? (136)
22. 为什么产妇不宜洗盆浴? (136)
23. 为什么产妇要勤换洗衣服? (137)
24. 为什么产后 42 天要做妇科检查? (137)
25. 为什么产妇抽烟、饮酒不利于产后恢复? (138)
26. 为什么产妇浓妆艳抹不利于产后恢复? (138)
27. 为什么产后要预防子宫脱垂? (139)
28. 产妇出现宫缩疼痛时该怎样处理? (140)
29. 产妇出现子宫复原不全该怎样处理? (141)
30. 产妇出现产后中暑该怎样办? (141)
31. 剖宫产的产妇要注意些什么? (142)
32. 发现恶露有臭味时要注意什么? (143)
33. “坐月子”期间要注意什么? (143)
34. 产妇怎样避孕? (144)

35. 产后什么时候放宫内节育环最合适? (144)
36. 产后性生活要注意什么? (145)
37. 为什么要关注产后性功能的恢复? (146)
38. 产后恢复期的性生活有哪些禁忌? (146)
39. 为什么适度的性生活有助于产后恢复? (147)

七、产后运动

1. 为什么要进行产后运动? (149)
2. 产后运动分为几个阶段? 各阶段主要的运动内容是什么? (150)
3. 产妇锻炼前要做哪些准备活动? (150)
4. 产后运动要注意什么? (151)
5. 为什么要进行骨盆底部肌肉训练?
何时开始? 如何训练? (152)
6. 何时进行胸部运动? 如何进行? 其目的是什么? ... (153)
7. 何时进行颈部运动? 如何进行? 其目的是什么? ... (153)
8. 何时进行腿部运动? 如何进行? 其目的是什么? ... (153)
9. 何时进行臀部运动? 如何进行? 其目的是什么? ... (154)
10. 何时进行收缩阴部运动? 如何进行?
其目的是什么? (154)
11. 何时进行子宫收缩运动? 如何进行?
其目的是什么? (154)
12. 何时进行腹部运动? 如何进行?
其目的是什么? (155)
13. 何时进行腹直肌分离矫正运动? 如何进行?
其目的是什么? (155)
14. 何时进行骨盆摇摆运动? 如何进行?
其目的是什么? (155)
15. 何时进行凯格尔运动? 如何进行?
其目的是什么? (156)
16. 如何做产后整套保健操? (156)



17. 产后如何通过运动去除妊娠纹? (157)
18. 产后多长时间可以练习瑜伽? (157)
19. 施行剖宫产的产妇怎样锻炼? (157)
20. 产妇不宜参加的运动有哪些? (158)
21. 患有哪些疾病的产妇不宜产后锻炼? (158)
22. 有子宫位置异常的产妇怎样锻炼? (159)
23. 产后锻炼要不要进行自我监护? (160)
24. 产后锻炼的自我监护内容是什么? (160)
25. 产后的运动量、运动强度怎样控制? (162)
26. 产妇锻炼时发生抽筋怎么办? (163)
27. 怎样锻炼才有助于产妇性功能的恢复? (164)
28. 怎样锻炼能预防产后盆腔静脉曲张? (165)



一、认识产后不适

1. 什么是产褥期?

妊娠期间,孕妇的全身各系统发生了一系列的变化,尤其是生殖系统变化显著。待胎儿、胎盘娩出后,产妇全身各器官除乳腺外恢复或接近正常状态所需的一段时间,称产褥期,亦称“产后”。一般为6~8周。人们所说的新产多指分娩后7日内。人们所俗称的“坐月子”是指产后的28天内。

古人有“弥月为期”,“百日为度”之说,俗称“小满月”与“大满月”,即产后1个月(弥月)为小满月,产后3个月(百日)为大满月。

古人认为产后元气、津血俱伤,腠理疏松,所谓“产后百节空虚”,生活稍有不慎或调摄失当,均可致气血不调、营卫失和、脏腑功能失常、冲任损伤而致产后诸疾。

如果产妇在新产后及产褥期内发生的与分娩或产褥有关的疾病,则称之为“产后病”。常见的产后病有:产后血晕、产后痉病、产后发热、产后小便不通、产后小便淋痛、产后腹痛、产后身痛、产后恶露不绝、产后汗症、缺乳、产后乳汁自出、产后抑郁、产后血劳等。因此产褥期应特别注意起居调养。

2. 产褥期子宫有何变化?

在产褥期变化最大的器官是子宫。妊娠子宫自胎盘娩出后

逐渐恢复至未孕状态的过程称子宫复旧。子宫复旧主要包括子宫肌纤维缩复、子宫内膜再生、子宫颈复原与子宫血管的变化。现将子宫体、子宫颈、子宫内膜复旧以及子宫血管的变化情况分述如下：

(1) 子宫体的复旧：分娩后，子宫立即收缩成硬实略扁的球实体，上段厚而下段薄。子宫体的最高处和肚脐的水平同高，随着肌纤维不断地缩复，子宫体逐渐缩小，子宫的高度平均每天下降 1~2 厘米，子宫的重量也逐渐减少。大约在产后 1 周子宫缩小至妊娠 12 周大小，在耻骨联合上方可摸到子宫体；到产后 10 天时子宫已降至骨盆腔内，在腹部就摸不到子宫体了；产后 6 周，子宫基本恢复到正常非孕大小。子宫的重量在分娩结束时约为 1 000 克，产后 1 周约为 500 克，产后 2 周约为 300 克，到产后 6~8 周时为 50~60 克，基本恢复到正常非孕时的重量。

(2) 子宫颈的复旧：分娩刚刚结束时，因为子宫颈充血、水肿而变得非常松软，呈紫红色，壁薄皱起，宫颈外口呈环状如袖口。约产后 1 周，子宫颈外形及子宫颈内口恢复至未怀孕状态，子宫颈内口关闭。产后 4 周宫颈完全恢复至正常形态。因宫颈两侧在分娩时发生轻度的裂伤，使初产妇的宫颈外口由产前圆形（未产形），变成产后“一”字形横裂（已产形）。

(3) 子宫内膜的复旧：胎盘、胎膜娩出后，子宫内膜的表层发生变性、坏死，继而脱落，恶露自阴道排出；子宫内膜的深层即近肌层的子宫内膜逐渐再生新的功能层，即子宫内膜的基底层再长出一层新的子宫内膜。整个子宫的新生内膜缓慢恢复，大约在产后 3 周时，除胎盘附着部外，子宫腔表面均由新生内膜修复。分娩刚刚结束后，胎盘附着部分的子宫壁约手掌大，至产后 2 周末直径已缩小至 3~4 厘米，直到产后 6~8 周才能完全愈合，并不留任何瘢痕。

(4) 子宫血管变化：产后子宫血供减少，子宫壁间的血管与静脉窦随子宫肌肉的收缩和缩复而被压缩变窄，最终闭塞，



使胎盘附着部得以有效地止血并形成血栓，最后机化。如果在胎盘附着面被新生内膜修复期间，因子宫复旧不良出现血栓脱落，则可引起晚期产后出血。

3. 产褥期阴道有何变化?

分娩时，胎儿经阴道娩出，由于机械作用，使阴道变为松弛的管道，肌张力低下，黏膜皱襞消失。以后，阴道腔逐渐缩小，阴道壁肌张力逐渐恢复，黏膜皱襞约在产后 3 周重新出现。产后的阴道不能完全恢复至未孕状态。

4. 产褥期外阴有何变化?

分娩后的外阴轻度水肿，2~3 天内自行消退。因会阴部的血液循环丰富，会阴部如有轻度撕裂或会阴切口缝合术后均在 3~5 天内愈合。处女膜因在分娩时撕裂形成残缺痕迹，称处女膜痕，这是经产妇的重要标志。

5. 产褥期产妇的乳房有何变化?

产褥期乳房的主要变化是泌乳，包括乳汁的产生及射乳。乳腺泌乳的神经体液调节复杂，妊娠期孕妇体内雌激素、孕激素及胎盘生乳素升高，这有利于乳腺发育及初乳形成。分娩后，产妇血中雌激素、孕激素、胎盘生乳素水平急剧下降，产后呈低雌激素、高催乳激素水平，此时乳汁开始产生。那么乳房是怎样分泌乳汁的？乳房由 15~25 个乳腺小叶组成，每个小叶都有好几串葡萄状的腺泡，每个腺泡内衬着能分泌乳汁的细胞。每串葡萄状的腺泡外有一层肌细胞，这层肌细胞受到刺激后会收缩，挤压腺泡，迫使乳汁流入连接腺泡的小管，再流入乳腺小叶导管（输乳管）。输乳管在接近乳头的地方，扩大成

小的气球状贮奶囊，称之为“乳窦”，位于乳晕（乳头周围颜色深的环形区）的后面，乳窦能贮存大量的乳汁。

乳腺小叶之间及其周围是决定乳房形状和大小的脂肪层。乳房的大小与喂奶没多大关系，因为较小的乳房含有分泌乳汁的细胞与较大的乳房同样多。因此，乳房小，分泌的乳汁不一定少，小乳房的母亲不要为此而担心。

乳头及其周围乳晕的大小，在哺乳中也没有多大差别，但乳头凸出部分的大小和哺乳有密切关系。凹陷的乳头影响婴儿吸吮，故孕妇有乳头偏平或凹陷的，需在医生指导下做乳头伸展运动或乳头牵拉运动来矫正。正常的乳头在怀孕期间变得较大，而且往往变长，使婴儿容易吸吮，有的虽然平时乳头较平，但婴儿喂奶时乳头也会勃起。乳头非常敏感，当婴儿吸吮时由乳头传来的感觉信号经传入神经纤维抵达下丘脑，通过抑制下丘脑多巴胺及其他催乳激素抑制因子，致使垂体泌乳激素呈脉冲式释放，就能刺激乳房分泌乳汁。同时，吮吸动作能反射性地引起神经垂体释放催产素，催产素使乳腺腺泡周围的肌上皮细胞收缩，使乳汁喷出。因此婴儿吮吸是保持乳腺不断泌乳的关键。

此外，乳汁分泌还跟产妇营养、睡眠、情绪和健康状况密切相关。因此，保证产妇休息和营养，并避免不良精神刺激对产后泌乳至关重要。

6. 产褥期产妇的血液循环系统有何变化？

妇女产后红细胞计数和血红蛋白值增高，白细胞总数增加可达 $20 \times 10^9/L$ 。中性粒细胞和血小板也增高，淋巴细胞稍减少，一般于产后 1~2 周恢复至正常水平。血沉于产后 3~4 周降至正常。在产后 3 天内，因子宫收缩及胎盘循环停止，大量血液从子宫流到体循环，同时产后大量的组织间液回吸收，使体循环血容量增加 15%~25%，特别是产后 24 小时，心脏的负担



加重。如果原有心脏病的产妇，容易发生心力衰竭。血容量于产后 2~3 周恢复至未孕状态。

产褥早期产妇血液仍处于高凝状态，这有利于胎盘剥离后迅速形成血栓，减少产后出血量。

7. 产褥期产妇的消化系统有何变化?

妊娠期孕妇的胃液分泌减少，尤其是胃液中的盐酸分泌减少，使胃肠张力及蠕动减弱。产后由于孕酮水平上升，促使消化功能逐渐恢复。胃酸分泌一般在产后 1~2 周恢复正常。故产妇产后 1~2 日内常感口渴，多食欲不佳，喜进流质、半流质等清淡饮食，以后逐渐好转，约在产后 10 日左右饮食可恢复正常。也有部分产妇因产程中进食少，产后腹腔压力降低，产后有饥饿感，食欲增加。

产褥期产妇由于卧床时间较长，缺少运动，腹肌及盆底肌松弛，加之肠蠕动减弱，容易便秘。

8. 产褥期产妇的泌尿系统有何变化?

产妇在妊娠期体内滞留的过多水分在产后要由肾脏排出，故产后最初 1 周产妇的尿量增多。但由于产妇在分娩过程中膀胱受压造成黏膜水肿、充血、肌张力降低以及产后会阴伤口疼痛、不习惯卧床排尿等原因，使得产妇在产后容易发生排尿困难（特别是产后第一次排尿）、尿潴留和尿路感染。

9. 产褥期妇女的内分泌系统有何变化?

妊娠期腺垂体、甲状腺及肾上腺增大，功能增强，在产褥期逐渐恢复正常。雌激素和孕激素水平在产后急剧下降，至产后 1 周已降至未孕水平。胎盘生乳素于产后 3~6 小时已不能测