

怀孕前后



宜与忌

HUA YAN QIAN HOU YI YU JI



张湖德 主编

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

怀孕前后



A 1 2



与



CHUAI YANHOU YI YU JI



中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

怀孕前后宜与忌

HUAIYUN QIANHOU YI YU JI

主 编	张湖德		
副主编	曹启富	童宜文	刘 立
	杨宝金	刘福奇	刘 军
编 委	高延培	刘 岚	韩臣子
	宋一川	曹启富	杨宝金



People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

怀孕前后宜与忌/张溯德主编. —北京:人民军医出版社, 2003. 4

ISBN 7-80157-692-6

I. 怀… II. 张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②围产期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 078475 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

北京天宇星印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32 • 印张:5.75 • 字数:139 千字

2003 年 4 月第 1 版 (北京)第 2 次印刷

印数:5001~13000 定价:12.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书由著名养生保健专家编写,以女性生殖健康和优生优育为中心,从孕前、孕期和产后3个不同阶段,详细介绍了怀孕前的性卫生和性保健;怀孕期的饮食调理和胎教;产褥期、哺乳期妇女和婴儿生活中必须注意的保健防病知识等。内容丰富,通俗易懂,适合广大新婚夫妇、孕产妇以及计划生育和妇幼保健工作人员阅读参考。

责任编辑 靳纯桥 杨德胜

作者简介

张湖德,男,山东寿光县人,1945年出生,1977年毕业于北京中医药大学。现为中央人民广播电台医学顾问、国际整肤医学会教授、北京中医药大学最早从事养生保健的专家之一。曾在20多家出版社出版过100多部著作,在国内100多家有影响的报纸和杂志上发表过6000多篇文章,故被誉为中国著名科普作家。其著作内容涉及到养生学、营养学、美容学、性医学、心理学、中医学、康复学等多种学科。主要代表著作有《中华养生宝典》、《黄帝内经养生大全》、《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《心理保健要诀》、《性学专家的忠告》、《现代家庭医生手册》、《怀孕知识百科》等。其著作文字总量已超过2000万字。

作者还兼任中国驻颜美容学院副院长、客座教授,敦煌美术馆名誉馆长,北京永南医院副院长,北京宏福集团高级顾问,香港仲景医药出版社副社长兼总编辑等职。

前 言

对于女性健康与美容方面的研究,我已经出版了 20 多部专著了,其中代表著作有《实用美容大全》、《中老年妇女健康百宝箱》、《妇女保健要诀》等,故有不少读者热情地称我为妇女保健美容专家,虽然觉得问心无愧,但总觉得缺点什么。也正是在我思考这方面选题时,人民军医出版社靳纯桥编辑向我提出希望我写一本女性生殖健康方面的书,其内容主要包括孕前保健宜与忌、孕期保健宜与忌、产后保健宜与忌,由于我曾经参加过全国五次性学会议,又长期研究妇女保健,便欣然答应了,从此,我就专心研究女性生殖健康这个课题。

众所周知,生殖健康是近年提出的、说明生育相关问题的一个新概念。1994 年 9 月,世界卫生组织全球政策理事会确定了生殖健康的定义;1994 年 9 月,国际人口发展大会将生殖健康写入行动纲领,提出了 2015 年实现“人人享有生殖健康服务”的目标,这标志着生殖健康的概念已被国际人口计划生育、公共卫生领域所接受。

所谓生殖健康,世界卫生组织全球政策理事会认为,生殖健康涉及生命阶段的生殖过程、功能及系统,意味着人们能够进行负责的满意和安全的性生活,具有生育能力和决定何时和多长时间进行生育的自由。它要求人们能够知道,获得和选择安全、有效、负担得起和可接受的生育调节方法,获得适当的保健服务而安全怀孕和分娩,得到一个健康的婴儿。

本书即是根据上述宗旨认真编写的,在编写的过程中,尽

管遇到了不少困难和问题,但在参加编写的众多妇女保健专家的辛勤努力下,还是按质、按量完成了任务。

《怀孕前后宜与忌》是每个欲即将做母亲的女性必读之书,若能领会和掌握书中的理论和方法,就有望生个健康而又聪明可爱的小宝宝,他(她)是您家庭的幸福,也是我们中华民族未来的希望和骄傲。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

2002年10月于北京中医药大学养生室

目 录

一、新婚蜜月保健宜与忌	(1)
(一)婚前检查不宜缺	(1)
(二)不宜未婚先孕	(2)
(三)性生活宜“八益”忌“七损”	(3)
(四)注意在有些情况下不宜过性生活	(5)
1. 情绪不佳时不宜过性生活	(5)
2. 身体疲倦时不宜过性生活	(6)
3. 气候异常时不宜过性生活	(6)
4. 酒喝多了不宜过性生活	(6)
5. 患病期间或病后的恢复期间要禁止或节制性交	(6)
6. 妇女在月经、怀孕、生产、哺乳期间应该禁止或者节制性交	(7)
7. 不要和除爱人以外的人性交	(7)
(五)新婚蜜月宜避免“房劳”	(7)
1. 应高度重视房事过度对健康的严重损害	(8)
2. 避免“房劳”发生的具体措施	(8)
(六)要了解妻子忌讳什么	(8)
(七)宜了解什么是女性的性高潮	(9)
(八)性生活时宜注意的卫生问题	(10)
(九)要注意旅游中的性保健	(10)



1. 要在身体感到不疲劳的情况下过性生活	(11)
2. 注意性生活前的卫生	(11)
3. 注意减少性生活	(12)
(十) 妻子帮丈夫治疗早泄宜采取的方法	(12)
1. 停起法	(13)
2. 挤捏法	(13)
3. 插入法	(13)
(十一) 避孕套破了宜采取的措施	(14)
(十二) 包皮嵌顿宜采取的保健治疗方法	(14)
(十三) 新婚阳痿宜采取的保健治疗措施	(15)
(十四) 新婚期营养保健宜采取的方法	(16)
二、孕前保健宜与忌	(20)
(一) 结婚与生育宜选择的年龄	(20)
(二) “选种剪枝”宜优生	(21)
(三) 宜了解怀孕的原理	(22)
(四) 宜懂得受孕必须具备的条件	(23)
(五) 宜注意了解下列怀孕征兆	(24)
1. 可能怀孕的征兆	(24)
2. 疑似怀孕的征兆	(24)
3. 确定怀孕的征兆	(25)
(六) 宜注意有害职业因素对月经的影响	(25)
(七) 受孕前宜选择的食谱	(26)
1. 全肚煨团鱼	(26)
2. 良姜炖鸡	(27)
3. 红枣糯米粥	(27)
4. 莲子粥	(27)

5. 羊肉粥	(27)
6. 蒸香鸭	(27)
7. 凉拌芹菜	(28)
8. 芸豆卷	(28)
9. 莲子鸡蛋	(28)
10. 荔枝干粥	(28)
11. 理脾糕	(29)
12. 凉拌萝卜菠菜	(29)
13. 五仁粥	(29)
14. 香菇面汤	(29)
15. 山药粟莲粥	(30)
16. 山药瓢苹果	(30)
17. 软炸淮山兔肉	(30)
18. 醉香鹌鹑	(31)
19. 芹菜炒香菇	(31)
20. 生煸枸杞叶	(31)
21. 鱼片烧羊肉	(32)
22. 冬笋里脊丝	(32)
23. 栗子肉排煲	(32)
24. 茴香猪腰	(33)
25. 韭菜炒鲜虾	(33)
26. 核桃鸡丁	(33)
27. 健乐饮	(34)
28. 延龄不老酒	(34)
29. 代参膏	(34)
30. 何首乌煮鸡蛋	(34)
31. 炒鸡茸银耳	(35)



(八) 孕前宜加强月经期保健	(35)
1. 月经期的饮食营养	(36)
2. 注意清洁卫生	(37)
3. 调和情志	(37)
4. 活动适量	(37)
(九) 孕前宜养肾	(37)
1. 常做养肾操	(37)
2. 食补肾气	(38)
(十) 孕前宜服强身健体的中药	(38)
1. 枸杞	(38)
2. 熟地黄	(39)
3. 黄精	(39)
4. 甘草	(39)
5. 茯苓	(39)
6. 莲子	(40)
7. 山药	(40)
8. 桑椹	(41)
9. 麦冬	(41)
10. 阿胶	(41)
11. 紫河车	(42)
12. 当归	(42)
(十一) 预防胎儿脊柱裂和无脑畸形宜采取的措施	(42)
(十二) 宜了解什么是出生缺陷	(43)
(十三) 宜掌握好受孕时机	(44)
(十四) 孕前宜制怒	(46)
(十五) 孕前要重视家庭环境的污染	(49)

1. 注意厨房污染	(49)
2. 不可忽视人体自身污染	(50)
3. 家庭现代化带来的污染	(50)
(十六) 孕前性病患者康复宜采取的方法	(51)
(十七) 宜了解外阴瘙痒对怀孕的影响	(53)
三、不孕症患者宜采取的保健治疗措施	(54)
(一) 患不孕症首先宜做的事	(54)
(二) 两人房事宜怀孕	(55)
(三) 不宜使用洗涤剂	(55)
(四) 子宫后倾不孕宜采取的保健治疗措施	(56)
(五) 新婚用药不当所致的不育症	(56)
(六) 输卵管梗阻性不孕宜采取的治疗措施	(58)
(七) 子宫发育不良所致不孕症宜采取的治疗措施	(59)
(八) 排卵障碍所致不孕症宜采取的治疗措施	(59)
(九) 宜祛除嫉妒受孕	(61)
(十) 宜注意同房次数对精子的影响	(61)
四、孕期保健宜与忌	(63)
(一) 宜早日确诊是否怀孕	(63)
(二) 宜懂得中医学的胎养学说	(65)
1. 母病则子病	(65)
2. 气血阴阳平衡	(65)
3. 内脏气机条达	(66)
4. 逐月养胎	(66)
(三) 孕妇宜知的有关优生的数字	(67)



- (四) 优生宜记好“妊娠日记” (68)
- (五) 优生宜选择在性高潮时 (69)
- (六) 孕期不宜做 X 线检查 (70)
- (七) 孕妇宜关注丈夫的“妊娠心理”反应 (71)
- (八) 胎教宜从孕妇的心理卫生开始 (72)
- (九) 训练胎儿宜采取的方法 (74)
 - 1. 音乐胎教 (74)
 - 2. 经常抚摸 (74)
 - 3. 自我放松 (74)
- (十) 孕妇自测胎儿安危宜采取的方法 (75)
- (十一) 不宜盲目保胎 (75)
- (十二) 若要腹内胎儿安 孕妇应勤刷牙 (76)
- (十三) 妊娠时宜采取的营养措施 (76)
 - 1. 高蛋白饮食 (77)
 - 2. 高钙饮食 (77)
 - 3. 含铁食品 (77)
 - 4. 含碘食品 (78)
 - 5. 维生素类食物 (78)
 - 6. 药膳调养 (78)
- (十四) 孕中不宜饮酒 (79)
- (十五) 孕妇被动吸烟于胎儿体重发育不宜 (79)
- (十六) 优生要注意补锌 (80)
- (十七) 妊娠三月宜采取的饮食调理 (80)
- (十八) 孕妇宜“因时择食” (81)
 - 1. “逐月养胎”法 (81)
 - 2. 根据季节选择饮食 (83)
- (十九) 妊娠期日常保健宜与忌 (84)

1. 宜注意脚的保健	(84)
2. 孕妇穿着宜与忌	(84)
3. 一些花木在室内养对孕妇不宜	(84)
4. 宜注意一些职业有害因素对妊娠的影响	(85)
(二十)妊娠用药宜忌	(85)
(二十一)孕妇忌服的中草药	(87)
(二十二)孕中疾病防治宜与忌	(88)
1. 妊娠水肿宜采取的饮食治疗措施	(88)
2. 妊娠反应宜采取的保健治疗措施	(89)
3. 孕期宜防感染	(91)
4. 不宜忽略孕妇感冒所致的后果	(93)
5. 预防中暑孕妇宜采取的保健措施	(94)
6. 小儿佝偻病从怀孕时预防	(95)
7. 妊娠晕厥宜采取的保健方法	(96)
8. 妊娠鼻出血宜采取的保健方法	(96)
9. 宜注意不要发生妊娠贫血	(97)
10. 宜了解妊娠后期皮肤瘙痒症发生的原因	(98)
11. 堕胎、流产宜采取的药膳治疗	(98)
12. 滑胎宜采取的药膳治疗	(99)
13. 产后肥胖宜采取的保健治疗措施	(100)

五、孕妇临产保健宜与忌

(一)孕妇待产入院宜选择的时机	(103)
1. 见红	(103)
2. 宫缩	(103)
3. 破水	(104)
(二)优生宜用自然分娩好	(104)



(三)减少艾滋病毒母婴传播宜用剖宫产	(105)
(四)过期妊娠宜采取的保健措施	(106)
(五)流产宜采取的保健医疗措施	(107)
1. 流产的原因	(107)
2. 保胎的方法	(108)
(六)难产宜采取的保健治疗措施	(108)
1. 臀位	(109)
2. 横位	(109)
3. 持续性枕后位所致难产	(109)
六、产后保健宜与忌	(110)
(一)产后宜选择的食谱	(112)
1. 红菱子鸭	(112)
2. 猪肤麻冻	(112)
3. 芝麻百合粥	(112)
4. 黄精芡实枸杞子龙眼肉粥	(112)
5. 芝麻花生猪肝山楂粥	(112)
6. 山楂大枣莲子粥	(112)
7. 芝麻葡萄白术粥	(113)
8. 猪肺花生胡萝卜汤	(113)
9. 淡菜三骨汤	(113)
10. 甲鱼煲银耳汤	(113)
11. 河蚌煲火腿汤	(113)
12. 白豆腐猪皮汤	(113)
13. 龟肉百合汤	(114)
14. 海参木耳猪肉汤	(114)
15. 番茄鸭蛋汤	(114)

16. 胡萝卜鱼片汤	(114)
17. 羊肉冬笋火锅	(114)
18. 狗肉火锅	(114)
19. 三冬火锅	(115)
20. 牛肉火锅	(115)
(二) 伺候月子宜丈夫	(115)
(三) 产后不良体质宜采取的保健方法	(117)
1. 妇女产后血虚体质的保健	(117)
2. 妇女产后气虚体质的保健	(118)
3. 妇女产后阴虚体质的养生方法	(119)
4. 妇女产后阳虚体质的保健	(120)
5. 妇女产后气郁体质的保健	(122)
6. 妇女产后血瘀体质的保健	(123)
(四) 产后保持形体美宜采取的措施	(124)
1. 腰部健美操	(125)
2. 宜尝试用颜色减肥	(126)
3. 勿在饭后躺着看电视	(126)
4. 心理调节是减肥的重要一环	(127)
5. 减重+瘦身=完美曲线的最佳组合	(129)
6. 左手拿筷子可减肥	(130)
7. 营养缺乏可导致肥胖	(130)
8. 腹泻减肥不可取	(131)
9. 利用仪器减肥	(131)
10. 能降低食欲的减肥呼吸法	(132)
(五) 产妇度夏宜采取的方法	(132)
1. 充分的休息	(132)
2. 合理的营养	(132)