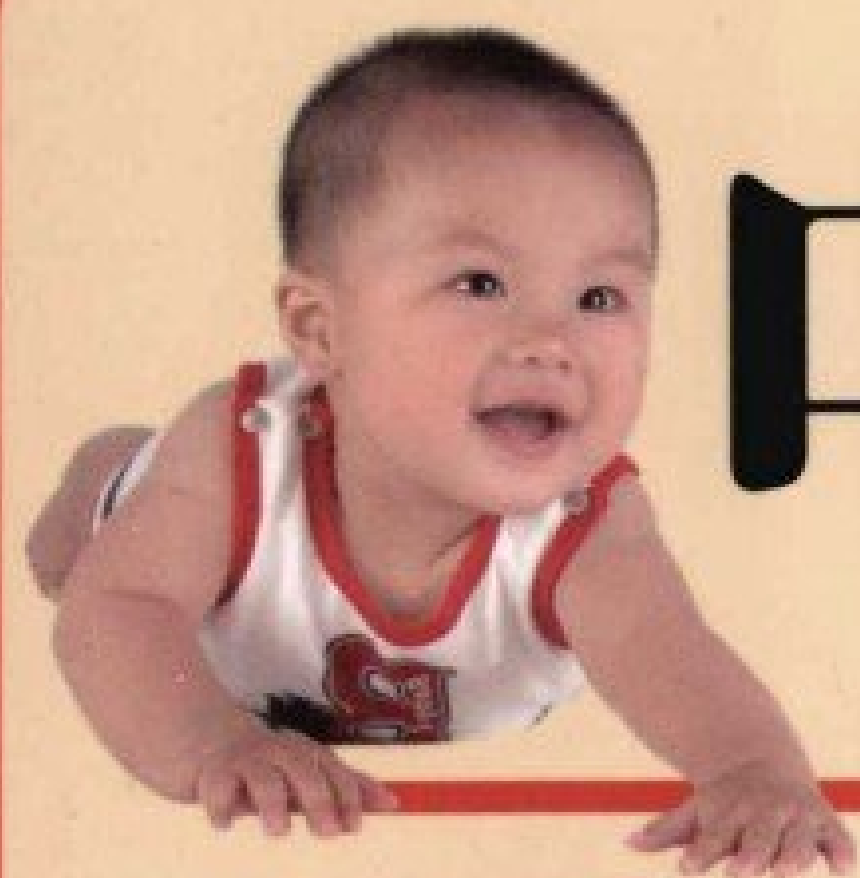




# 中医经典

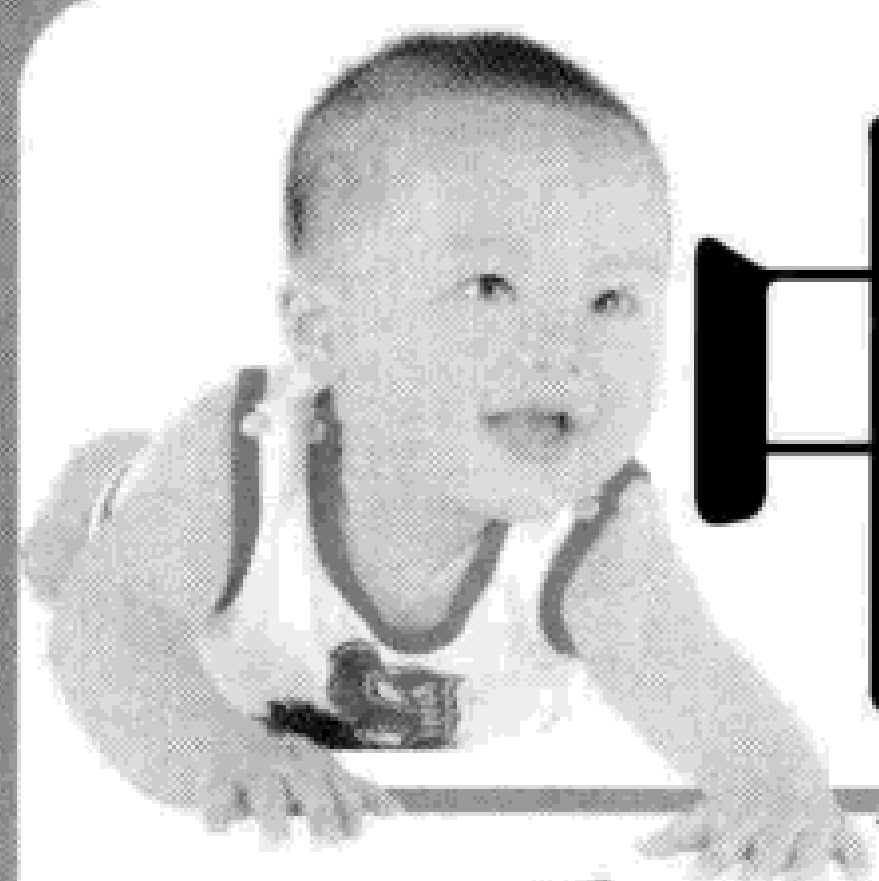
# 产后调养

主编 史锁芳

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

产后体虚 悉心调养  
听中医解析 遵医家箴言





# 中医经典 产后调养

主编 史锁芳

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社





# 前言

怀孕生育是女性一生中的特殊生理阶段。在这特殊时期中,由于经历了许多特殊的生理变化,身体常常处于“虚”、“瘀”、“浮”的状态。分娩时的产伤、出血以及体力消耗,可耗气伤血,导致气血两虚。所谓产后“百节空虚”,正是此意。由于阴血虚损、阳气易浮,产妇在产后会出现怕风、恶寒、微热、自汗等现象,抗病能力明显减弱。正因如此,加强产后调养及饮食调理就显得尤为重要。如果不注重调养,就可能患上关节痛、气管炎等产褥期病症,甚至影响今后的身体健康和家庭幸福。

产后调养要讲究科学的方法,避免“调适过度”。民间有“产下一块冰”的俗语。有的产妇生怕受寒,整天将自己关在家里,甚至在炎热的夏天也是门窗紧闭,密不透风。殊不知,这样的环境却为各种病毒、细菌的滋生提供了条件。由于分娩时的体力消耗,产妇易于出现虚弱的现象,适当进行饮食调补当然是必要的。但如果在短时间内大量进食各种营养品,使得产妇难以消受,便会出现产后发胖、消化不良、脂肪肝等病症。这样的“调适”既不科学也无益处。

长期以来,中医学在产后调养方面积累了丰富的经验。为了帮助产妇按照生理规律尽快恢复健康,预防和治疗产褥期的各种病症,保持身材的健美,我们组织部分中医专家编写了本书。事实上,产褥期有些病症如产后恶露不尽、产后缺乳、产后盆腔炎、产后宫颈炎等,只要适当注意生活调理和个人卫生,并配合以恰当的饮食调养,是完全可以避免和预防的。本书较为详细地介绍了产褥期的各种生理、病理变化和相应的中医调养方法,尤其介绍了饮食调养原则和药膳制作方法。每个单元之后还以“中医解析”和“医家箴言”的方式简要介绍了中医的调养原则和精辟论述,以使读者从中获得启迪。

我们这本科普读物主要是向产妇及其家属提供一些产褥期中医调养和保健的常识,侧重于产褥期的生活调摄、饮食调养。如果遇到一些产后重症,如产后血晕、产后出血等,则应及时去医院救治。

本书利用业余写就,其中难免出现差错,望读者朋友们提出宝贵意见,以便以后修订。

江苏省中医院主任医师

史锁芳 医学博士

2009年1月于南京



# 目录

## CONTENTS

### 分娩期中医调养

|                |    |
|----------------|----|
| 分娩前的调养原则 ..... | 1  |
| 分娩前的饮食安排 ..... | 3  |
| 分娩前的药膳调理 ..... | 6  |
| 分娩前的生活调养 ..... | 9  |
| 分娩的生理全过程 ..... | 13 |

### 产褥期中医调养

|                |    |
|----------------|----|
| 产褥期的生理特点 ..... | 19 |
| 产褥期的饮食安排 ..... | 23 |
| 产褥期的药膳调理 ..... | 25 |
| 产褥期的生活调养 ..... | 27 |
| 产褥期的清洁卫生 ..... | 29 |
| 产褥期的居室要求 ..... | 32 |

### 哺乳期中医调养

|                |    |
|----------------|----|
| 哺乳期的乳房保健 ..... | 35 |
|----------------|----|

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## **【风水】风水命理资料合集\_9500 本**

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## **【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本**

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## **【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套**

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## **【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册**

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>