A-PDF MERGER DEMO

目　录

第一章　概　述…… 1
一、什么是妊娠肿胀病…… 1
二、妊娠肿胀病是怎样发生的…… 1
三、妊娠肿胀与子悬、子满、子痫的区别…… 3
四、历代中医文献有关妊娠肿胀的记载概况…… 4
五、现代医学对妊娠肿胀的认识…… 6
（一）轻度妊娠中毒症…… 6
（二）中度妊娠中毒症…… 7
（三）重度妊娠中毒症…… 7
六、诊断要点…… 8

第二章　妊娠肿胀的病因病机…… 9
一、病因…… 9
（一）六淫外侵…… 9
（二）七情内伤…… 9
（三）饮食失宜…… 9
二、病机…… 10
（一）脾虚…… 10
（二）肾虚…… 10
（三）气滞…… 10

第三章　妊娠肿胀的辨证与治疗…… 11
一、辨证分型与治疗…… 11
（一）脾虚型…… 11
（二）肾虚型…… 40
（三）气滞型…… 43

二、妊娠肿胀常用中药……48
（一）健脾药……48
（二）渗湿药……49
（三）顺气药……50
（四）安胎药……50
三、中草药单验方……52
四、饮食疗法……55
（一）常用食物……55
（二）食疗配方……66
（三）药粥方……70
（四）动物脏器配方……72
五、中药外敷法……74
六、指针疗法……75
七、针灸疗法……75
（一）针刺法……75
（二）灸法……82
（三）取穴方法……84
（四）妊娠肿胀常用治疗穴位……85
八、体育疗法……88
（一）医疗体操……88
（二）气功疗法……96
（三）按摩疗法……107

第四章　兼证的治疗……110
妊娠肿胀的常见兼证……110
（一）胎动不安、胎漏和滑胎……110
（二）妊娠心烦……111
（三）胎气上逆……111
（四）妊娠失音……112
（五）妊娠小便不通……112

（六）妊娠痫证 …… 113
第五章　名老中医临床经验 …… 115
一、秦伯未临床经验 …… 115
二、叶橘泉临床经验 …… 115
三、钱伯煊临床经验 …… 117
四、韩百灵临床经验 …… 119
五、孙久龄临床经验 …… 120
六、徐荣斋临床经验 …… 122
七、何子淮临床经验 …… 123
第六章　疗养、护理与预防 …… 125
一、怎样疗养 …… 125
二、怎样护理 …… 128
三、怎样预防 …… 128

第一章　概　　述

一、什么是妊娠肿胀病

妇女妊娠后，肢体面目发生肿胀者，就叫"妊娠肿胀"。如在妊娠七、八个月以后，只是脚部浮肿，无其他不适者，经休息和卧床，多能很快减轻或消失，尿液与血压检查无明显改变，这是生理性水肿，为妊娠晚期常有的现象，可不治疗。如果水肿持续不退，且逐渐由足踝上升至下肢、外阴、下腹部，同时尿量减少，体重增加异常，这种妊娠肿胀属病理性，必须抓紧治疗，以防止更严重的晚期妊娠子痫病发生。

因肿胀部位及程度不同，古人又分为：1．子肿——妊娠期间，肢体面目发生肿胀者。古人又有子气、皱脚、脬脚之称。若自腹至足肿胀，小便多者，属湿气为病，名曰子气。但两脚浮肿而皮肤厚者，属湿，名曰皱脚。皮肤薄者，属水，名曰脬脚。2．子满——妊娠六、七个月后，出现腹大异常，遍身浮肿，甚则喘息不得卧者。又称"胎水肿满"、"胎水"。3．子肿——妊娠至五、六个月出现两足浮肿，遍及下肢，渐至周身，头面俱肿，小便短少。

二、妊娠肿胀病是怎样发生的

妊娠肿胀病发生的原因主要是孕妇脾胃素虚，或过食生冷食物损伤脾气，脾虚不能运化水谷，以致水湿停聚，流于肌肤形成水肿，若素体阳虚，妊娠期间，阴血聚以养胎，有碍肾阳温化，不能温脾化气行水，使水道不利而尿少，因而

水湿潴留于体内为肿胀。亦有平素多忧郁不乐之人，而使气机不畅，当妊娠五个月后，胎体长大，有碍气机之升降，因此脾不健运，水气瓦阻，发生肢体肿胀。妊娠肿胀产生的原因与脾、肾有密切的关系。中医学还认为妊娠肿胀的产生与肺、胃及命门之火有关。肺、脾、肾、三焦等脏腑，是机体输送营养，行气布津，维持水液代谢的主要脏器。人体内水液之运行，须依靠肺气的通调，脾气的转输，以及肾气的开阖。

1．妊娠肿胀病与肺的关系：气血是维持人体生命活动的基本物质，藉经络运行周身，循环不息。妇女以血为本，血液又依赖气的推动才能运行。肺主气，并有宣散和肃降的作用。宣散就是把脾输送来的水谷精微散布全身，以维持体液的正常代谢。肃降就是使水液发泄于体表，或下输膀胱而排出体外，故有“肺为水之上源”的说法。如果气机郁滞，升降失司，清阳不升，浊阴下滞，故先由脚肿，渐及于腿。

2．妊娠肿胀病与脾的关系：脾主运化，升清，喜燥而恶湿。一方面能把从肠道消化吸收来的津液营养输布全身，另一方面运送全身代谢产生的水液到三焦，由三焦的气化作用，水谷精微四布，水道通利，废液方可渗到膀胱而排出体外。如果脾阳不运，水湿停聚，浸渍四肢肌肉，所以面目四肢出现浮肿。或饮食不节，饥饱不调，脾虚中阳不振，不能运化水湿，使水液停留，也可发生妊娠肿胀。

3．妊娠肿胀病与肾的关系：肾有肾阴、肾阳，二者必须充盛协调，才能维持机体的生理常态。肾主水液，具有调节津液输布以及排泄废物和剩余水液的功能，如孕后数月，因劳倦过度，日久损伤肾阳，则肾虚不能化气行水，遂使水液泛滥横溢，形成妊娠肿胀。肾的排泄功能，实质就是肾阳

的蒸化作用，即所谓“气化则水行”之意。如果肾气虚，命门火衰，失去蒸化之能力，气不化则水不行。多余水份不得下输膀胱排出体外，而溢于肌肤引起妊娠肿胀。

发生妊娠肿胀病不仅与肺、脾、肾有密切关系，而且与胃、命门、三焦也有一定关系。胃为水谷之海。胃虚不能转化水气，使水气渗泄经络，浸渍脏腑。脾受水湿之气围困则病，脾病则不能制水，故水气独归于肾。三焦不泻，经脉闭塞，故水气溢于皮肤而发生肿胀。脾胃功能的失调又与“真阳”衰微有关。古人认为“真阳”即肾阳，也就是命门之火。

人体内部是一个统一的整体，但又是可分的，可分为阴阳两个方面。阴阳之间又互相作用，互相资生，互相制约。人体内部阴阳失调，是疾病发生的根本原因。如命门火衰则阴寒偏胜，阴不从阳，使水液流注四肢，发生全身浮肿。

三、妊娠肿胀与子悬、子满、子痫的区别

1．子悬除具有妊娠肿胀症状外，还出现胸胁胀满，甚或喘急，烦躁不安等症状。

2．子满除具有妊娠肿胀症状外，孕妇在孕期六、七个月后，出现腹大异常，遍身浮肿，甚则喘不得卧等症状。中医又称“胎水肿满”、“胎水”。与现代医学所说的羊水过多症基本相符。

3．子痫是因妊娠后期孕妇患有肿胀病未经治疗或治疗不当引起。临床出现主要症状是忽然神迷肢掣，目睛直视，牙关紧闭，继而四肢抽搐，肌肉颤动，须臾即醒，醒后又复

发。严重者，发作频频，甚至昏迷不醒，危及母子生命。

四、历代中医文献有关妊娠肿胀的记载概况

我国现存最早的医学典籍《素问·至真要大论》说："诸湿肿满，皆属于脾。"《素问·水热穴论》说："肾者胃之关也，关门不利，故聚水而从其类也。上下溢于皮肤，故为胕肿"。

《素问·水热穴论》谓："其本在肾，其末在肺，皆积水也"。《素问·灵兰秘典论》谓"三焦者，决渎之官，水道出焉"。又谓："膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣"。

汉朝医圣张仲景在《金匮要略·妇人妊娠病脉证并治》称："妊娠有水气，身重，小便不利……"。隋代巢元方等著的《诸病源候论》说："水病（即水肿）无不由脾肾虚所为，脾肾虚则水妄行，盈溢皮肤而全身肿满"；又说"胃为水谷之海。今胃虚不能传化水气，使水气渗溢经络，浸渍腑脏。脾得水湿之气，加之则病。脾病则不能制水，故水气独归于肾。三焦不泻，经脉闭塞，故水气溢于皮肤，而令肿也"。

对妊娠水肿《诸病源候论》认为："胎间水气子满体肿者，此由脾胃虚弱，腑脏之间有停水，而挟以妊娠故也。"

唐朝昝殷著《经效产宝》说："妊娠肿满，由脏气本弱，因产重虚，土不克水，水散入四肢，遂致腹胀，手足面目皆浮肿，小便秘涩。"

宋朝陈自明著《妇人良方大全》引《产乳集》。记载子

气亦名子水气。指孕后三、四个月，自膝至足肿，小便清长者。多因抑郁气滞，有碍气机升降；或脾肾阳虚，脾不健运，湿气内停，流注于下，以致足肿，渐至腿膝，甚至足出黄水。

明·赵贞观《绛雪丹书》一书记载子水气病名即水气。指出“凡胎成三月后，两足渐肿至腿膝，行步难甚以致喘闷，饮食不美，状似水气，至于脚指出黄水，名曰子水气。”

清朝阎纯玺撰《胎产心法》一书记载：“所谓子肿者，妊娠面目虚浮，多因脾胃气虚，或久泻所致。”《沈氏女科辑要笺正》云：“妊身发肿，良由真阴凝聚以养胎元，肾家阳气不能敷布，则水道泛溢莫制。”

清朝傅山著《傅青主女科》认为：“脾虚则血少，血少则不能运血于肢体；肺衰则气馁，气馁则不能运气于皮肤。”

清·肖赓六撰《女科经纶》引陈良甫语云：“胎气壅塞成湿，致身胁腹浮肿，喘急气促，小便涩，法当疏壅气，行水湿。”《女科经纶》引陈良甫说：“妇人孕至五、六个月，腹大异常，胸腹胀满，手足面目浮肿，气逆不安，此由胞中蓄水，名曰胎水。不早治，生子手足软短，有疾，或胎死腹中。”《女科经纶》引何松庵说：“妊娠三月后，肿满如水气者，古方一主于湿，大率脾虚者多。”

清·沈尧封著《沈氏女科辑要笺正》说：“妊娠腹过胀满，或一身及手足面目俱浮，……不外有形之水病与无形之气病而已。何则，胎碍藏府，机括不灵。肾者胃之关也，或关门不利，因而聚水；或脾不能散精行肺；或肺不能水精四布，此有形之病也。又腹中增一物，则大气升降之道窒塞，此无形之气病也。”

清代吴谦撰写的《医宗金鉴·妇科心法要诀》根据各家

论述，系统概述妊娠肿胀指出："头面遍身浮肿，小水短少者，属水气为病，故名曰子肿。自膝至足肿小水长者，属湿气为病，故名曰子气。遍身俱肿，腹胀而喘，至六、七个月时者，名曰子满。但两脚肿而肤厚者，属湿，名曰皱脚；其薄者属水，名曰脆脚。大凡水之为病多喘促，气之为病多胀满。喘促属肺，胀满属脾也。"

中医学于妊娠肿胀一症积累了丰富的治疗经验。本书仅摘录一小部分历代中医文献中有关妊娠肿胀的资料，以供广大读者参考。

五、现代医学对妊娠肿胀的认识

现代医学认为妊娠水肿（妊娠肿胀）晚期没有治好可引起晚期妊娠中毒症，是孕产妇特有的疾病，是一种严重而又常见的产科并发症。常发生在妊娠24周以后或产褥早期。临床主要表现为高血压、水肿和蛋白尿。重症时出现抽搐、昏迷。个别病例可并发心力衰竭，肾功能衰竭和胎盘剥离。严重威胁母婴生命，而且还可能产生后遗症，长期影响妇女健康，也是引起早产儿和胎儿、新生儿死亡的重要原因之一。

妊娠中毒症是一个由轻到重的病理发展过程，临床上为了指导诊断与处理，将其分为轻度妊娠中毒症（包括妊娠水肿及妊娠高血压）、中度妊娠中毒症及重度妊娠中毒症（包括先兆子痫与子痫）等三个阶段。

（一）轻度妊娠中毒症

仅有水肿或高血压症状。

1．妊娠水肿：指妊娠24周以后，仅有踝部向上发展的水肿，而无高血压或蛋白尿，经休息水肿仍不消失者。如皮肤浮肿不明显，但体重增加每周超过1市斤者，称为隐性水

肿，也属本病范围。临床上，根据浮肿的程度而分为四级。一般用“＋”表示：

“＋”表示小腿以下有明显指压性浮肿，经休息而不消失。

“卄”是指大腿以下有浮肿，浮肿程度较严重，使软组织变硬，皮肤肿得发亮。

“卅”是指浮肿已波及腹壁与外阴。

“卌”全身浮肿，个别人伴有腹水。单纯浮肿达此程度者少见，如遇到这种病例，应注意有无严重贫血、营养不良或慢性肾炎所致的低蛋白症。

2．妊娠高血压引起轻度妊娠中毒症与妊娠肿胀病因无关，这里不加介绍。

（二）中度妊娠中毒症

妊娠24周以后，孕妇出现妊娠水肿、妊娠高血压、蛋白尿三项中任何二项或二项以上变化，而无自觉症状者，应视为中度妊娠中毒症。血压一般不超过160/100毫米汞柱，水肿可轻、可重，如有蛋白尿出现，表示病情加重。

（三）重度妊娠中毒症

这是妊娠中毒症的严重阶段，包括先兆子痫和子痫。这个阶段，不但病情严重，且发生合并症机会增多，可危及母婴生命安全。

1．先兆子痫：孕妇除有水肿、高血压及蛋白尿外，兼有自觉症状，如头痛、头晕、胸闷、上腹部疼痛或不适，眼冒金星、视物不清或失明等。血压多高达160/110毫米汞柱以上，尿量减少，水肿更加明显，水肿由下肢、腹部逐渐扩展至眼睑、颜面，甚至全身。如不及时治疗，很快就会出现抽搐、昏迷，发展成为子痫。

2．子痫：在先兆子痫的基础上，发生抽搐及昏迷症状时，称子痫。是妊娠中毒症最危重阶段。除有更加严重的水肿、高血压、蛋白尿和血尿等症状外，突出的特点是抽搐及昏迷。子痫发生于分娩前者，称产前子痫；发生于分娩期者，称产时子痫；发生于分娩后者，称产后子痫，临床上以产前子痫最多见，产时子痫次之，产后子痫多半发生于产后24～48小时以内。子痫发作前一般都有先驱症状，即剧烈头痛或上腹部闷痛、恶心、呕吐等，遇到这种情况应迅速送往医院抢救。

六、诊断要点

1．临床常见的脾肾阳气虚弱所致的水肿及气滞湿阻所致的肿胀，病情虚实不同，证候上前者水肿明显，后者以腹胀为主。

2．临床表现为肿与胀，肿属水，胀属气。肿胀同时发生是妊娠肿胀的特点。

3．正常孕妇在妊娠后期，常有轻度下肢浮肿，经胎前检查，无异常发现，又无其他不适，可不作治疗，待产后这种浮肿多能自然消失。若妊娠肿胀兼见眩晕等症，检查有高血压、蛋白尿，可能发展为子痫，需积极防治。

4．凡妊娠肿胀在中等度以上，应适当休息，或请医生检查治疗。

5．对妊娠肿胀的治疗，一般根据水肿程度的轻重，患病时间久暂，以及出现兼症的不同，分为脾虚、肾虚、气滞三种不同证候进行。

第二章　妊娠肿胀的病因病机

一、病　　因

为什么有的孕妇会发生妊娠肿胀病，有的不会发生，这是什么原因呢？发生妊娠肿胀病主要取决于孕妇人体正气与邪气两方面力量的对比。正气是指人体抗病能力（通常与病邪相对来说），邪气泛指各种致病因素及其病理损害。致病因素大致可分三个方面，即六淫之邪侵入人体，影响气血运行；七情内伤，影响脏腑功能；房室不节，产育过多，劳逸失常，饮食不节。对这些致病因素中医分别称为外因、内因和不外不内因。

（一）六淫外侵

六淫是风、寒、暑、湿、燥、火六种病邪的合称。六淫致病，自外而入，称为外因。如孕妇素体脾气虚弱，水湿之气内侵，水湿的停滞，又反过来影响脾的运化而导致妊娠肿胀。这就是外因所致。

（二）七情内伤

情志变化是人的正常生理活动。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动，是人对外界环境变化的正常生理反应。中医称为七情，一般是不会致病。作为病因是指这些活动过于强烈、持久或失调，引起脏腑气血功能失调而致病。孕妇怀孕后忧思郁怒，气机不畅，当妊娠四月以后，胎体渐长，有碍气机升降，遂致肿胀。

（三）饮食失宜

孕妇要想保持怀孕期身体健康，养成良好饮食习惯是非常必要的。如果过食生冷，内伤脾胃，健运失司，不能升清降浊，以致水湿不得下行，泛于肌肤，就会形成妊娠肿胀。

二、病　　机

临床常见的有脾虚、肾虚、气滞等。

（一）脾虚

孕妇素体脾气虚弱，饮食不节，或过食生冷，内伤脾阳，以致脾气益虚。脾虚转输失职，不能制水，水湿逗留，溢于四末则为肢肿。

（二）肾虚

孕妇素体肾虚，命门之火不足，加上孕后阴血聚以养胎，有碍肾阳敷布，膀胱气化失职，不能化气行水，以致水湿泛溢肌肤，因而为肿。

（三）气滞

孕妇平素心情忧郁，气机不畅，加上妊娠四、五月后，胎儿渐长，有碍气机升降，两因相感，遂致气滞肿胀。

第三章　妊娠肿胀的辨证与治疗

一、辨证分型与治疗

（一）脾虚型

主证：妊娠数月，面目虚浮，肢体肿胀，或遍及全身，肤色淡黄或皖白，皮薄而光亮。胸闷气短，懒于语言。脘腹膨胀。口淡无味，食欲不振，大便溏薄。舌质胖嫩，边有齿痕，苔薄白或薄腻，脉缓滑无力。

治则：健脾利水。

方药：

1．全生白术散（《全生指迷方》）

白术9克，茯苓皮9克，大腹皮9克，陈皮5克，姜皮1克。

适应症：妊娠肿胀见食欲不振，脘腹胀闷，四肢乏力。

服法：水煎分二次服。

方药分析：方中以白术健脾燥湿；茯苓皮益脾行水；大腹皮理气宽中行水；姜皮温中利水。使脾阳温运，以制水湿，则浮肿可消。

临症加减：肿甚者可加黄芪12克、汉防己9克。兼阳虚畏寒者加肉桂4.5克（后下）、制附子9克（先煎）、补骨脂9克。

2．五皮饮加味（《和剂局方》）

桑白皮12克，陈皮6克，生姜皮4.5克（后下），茯苓皮9克，党参9克。

适应症：妊娠肿胀见四肢水肿，脘腹胀满，气喘。

服法：水煎分二次服。

方药分析：方中以茯苓皮利水渗湿，兼健脾以助运化；生姜皮辛散水饮；桑白皮肃降肺气，通调水道；陈皮理气兼以除湿；党参补气。五药相合，共收消肿、理气、健脾之效。

临症加减：头面肿甚加大腹皮12克。

3．鲤鱼汤（《千金要方》）

鲤鱼90克，白术9克，生姜3克，当归9克，茯苓9克。

适应症：妊娠肿胀。

服法：先将中药连煎二次，滤出药液后与鲤鱼同炖，鱼熟，分二次服。

方药分析：方中鲤鱼行水消肿；白术、茯苓、陈皮健脾理气渗湿以行水；当归、白芍养血安胎，使行水而不伤胎。

临床加减：阳虚者，可酌加肉桂3克，以通阳化气。

4．六君子汤（《和剂局方》）

党参9克，白术9克，茯苓9克，陈皮9克，清半夏6克，甘草3克。

适应症：妊娠肿胀见胸膈不利，不思饮食，腹胀呕吐。

服法：水煎分二次服。

方药分析：党参益气补中为主药；配以茯苓甘淡平渗湿健脾；以炙甘草甘缓和中，白术、陈皮、半夏健脾渗湿，且能和胃降逆而止呕。

临症加减：如腹胀甚者，加腹皮9克、姜皮6克以温中行气；胸闷、喘不得卧者，加葶苈子9克、杏仁6克以泄肺水。半夏为伤胎之品不利于孕妇，但方中与茯苓同用，而不

虑其滑胎。而对体弱、气虚孕妇应慎用，习惯性流产者应禁用。

5．加减补中益气汤（《傅青主女科》）

黄芪15克，党参15克，当归9克，陈皮6克，升麻3克，柴胡3克，白术9克，茯苓9克。

适应症：妊娠肿胀见食少，精神疲乏，身热。

服法：水煎分二次服。

方药分析：方中用黄芪补中益气；辅以党参、白术益气健脾；陈皮理气和胃；当归以养血；更用少量升麻、柴胡升提阳气；茯苓化气引水下行。诸药合用共收健脾渗湿利水之功。

6．消水安胎方（《中医杂志》，1965年3期）

生黄芪9克，白术9克，茯苓9克，泽泻9克，当归9克，白芍9克，砂仁4.5克，熟地9克，炒枣仁9克，柏子仁9克。

适应症：妊娠肿胀见胎动不安。

服法：水煎分二次服。

方药分析：方中以党参补中益气；黄芪补气升阳、利水退肿；白术补脾益气、燥湿利水安胎；茯苓利水渗湿、健脾补中；泽泻利水渗湿；当归补血，熟地补血滋阴，白芍养血敛肝；砂仁、酸枣仁、柏子仁养心益肝安神；砂仁行气安胎。

临症加减：本方用药，养血安胎重于健脾利水。如脾虚而水湿停滞为主者，熟地、枣仁、柏子仁可以不用；应加陈皮、生姜，使药性流动，无壅滞之弊，有消水之效，而更能发挥芪、术、归、芍的养血安胎作用。

7．加味五皮饮（《临床经验方》）

大腹皮 9 克，生姜皮 3 克，桑白皮 9 克，茯苓皮 9 克，白术 9 克，紫苏 9 克（布包）。

适应症：妊娠肿胀见脘腹胀满，气喘，小便不利。

用法：加大枣（去核） 9 克清水煎，木香磨浓汁三匙，冲服。

方药分析：方中以茯苓皮利水渗湿，兼健脾以助运化；生姜皮辛散水饮；桑白皮肃降肺气，通调水道；水湿阻滞，则气机不畅，故再加大腹皮、陈皮理气兼以除湿；白术益气健脾；苏叶理气和中，木香健脾理气。诸药合用具有健脾渗湿利水之功效。

8. 保胎利水汤（《临床经验方》）

玉米须30克，沙参12克，黄芩 6 克，桑寄生15克，麦冬 9 克，泽泻9克，天仙藤 9 克，茯苓皮18克，车前子15克（布包），干葫芦壳18克。

适应症：妊娠肿胀小便不利者。

服法：水煎分二次服。

方药分析：方中玉米须、泽泻、茯苓皮利水渗湿、消肿；麦冬、沙参养阴益胃；黄芩清热燥湿安胎；天仙藤行气化湿；桑寄生祛风湿、养血安胎；干葫芦壳消肿，车前子利水通淋。诸药组成共奏健脾利水消肿之功。

9. 防己黄芪汤加减（《金匮要略》）

黄芪9克，白术6克，带皮茯苓9克，汉防已9克，生地黄9克，淡子芩9克，桑白皮9克，大腹皮9克，新会皮6克。

适应症：妊娠肿胀见四肢浮肿，身重疼痛。

服法：水煎分二次服。

方药分析：本方用黄芪补气升阳、利水退肿；白术补脾益气，燥湿利水安胎；带皮茯苓利水渗湿，防己除风湿利

水；生地黄清热凉血、养阴生津；黄芩清热燥湿安胎；桑白皮、大腹皮、新会皮利尿消肿。诸药共奏健脾祛湿清热之功效。

临症加减：朱小南老中医常用此方治疗子肿。临床上见脾虚纳呆者去带皮茯苓，加木香、砂仁各4.5克；湿重下肢麻木者加赤小豆30克、冬瓜皮12克；肾亏腰酸者去黄芩，加杜仲、续断各9克；胎胀气滞者去黄芪，加香附9克、枳壳4.5克；兼有内热者加钩藤9克、青蒿6克、地骨皮9克。

10．束胎饮（《单南山胎产证治录》）

白术9克，黄芩9克，苏叶9克，枳壳5克，大腹皮9克，砂仁4.5克，炙甘草3克，生姜片3克。

适应症：妊娠肿胀见脘腹胀闷。

服法：水煎分二次服。

方药分析：本方以白术健脾渗湿；黄芩清热安胎；苏叶顺气安胎；枳壳宽中除胀；大腹皮行气利水；砂仁行气安胎；炙甘草和中调诸药；生姜温中理气。诸药组成共奏健脾理气行水之功。

11．茯苓导水汤（《医宗金鉴》）

茯苓皮9克，猪苓9克，泽泻9克，白术9克，木香4.5克，木瓜9克，槟榔9克，大腹皮9克，桑白皮6克，砂仁4.5克，紫苏6克，陈皮4.5克。

适应症：妊娠肿胀见小便不利。

服法：水煎分二次服。

方药分析：本方以白术、泽泻、猪苓健脾利水渗湿；茯苓皮、大腹皮利水消肿；木香、砂仁行气安胎；陈皮降逆行气；紫苏顺气安胎；桑白皮利尿消肿；木瓜和胃化湿；槟榔行气利水。诸药组成共收健脾利水之效。

附：名老中医验案

1．章次公验案（摘自《章次公医案》，江苏科技出版社）

吕女：形瘦，两脉大而鼓指。此种人如见气逆，表示循环障碍；两足浮肿，此其的症。循环障碍之来源，体弱加以怀孕九月之压迫，心脏负担太重。

方药：生黄芪9克，熟地15克，山萸肉9克，五味子4.5克，巴戟天9克，潞党参9克，杭白芍9克，炙甘草3克，旋复花9克（包），煅牡蛎30克（先煎）。

二诊：西医脉数者之心弱用毛地黄，脉迟者之心弱用樟脑。因药毛地黄与附子相等，樟脑则与党参相似。参附并用，取其镇静，又取其兴奋故也。

炮附块9克，全当归9克，五味子4.5克，潞党参15克，生黄芪9克，山萸肉9克，汉防己12克，生苍术9克，延胡索9克，升麻4.5克，茯苓12克，炙草4.5克。

按：妊娠足肿，古称子肿，多从脾虚立论。先生融会新知，认为此肿是心脏负担太重，影响循环所致。方用参、附之类增强心力，颇有实际效果。

章次公简介：章次公为已故现代医家。江苏镇江人。曾在上海创办中国国医学院，为培养医药人材做出贡献。解放后，任卫生部中医顾问。为政协全国委员会委员。生于1903年，卒于1959年。

2．朱小南验案（摘自《朱小南妇科经验选》，人民卫生出版社）

钱××，38岁，已婚，工人。

患者来诊时，腹部膨大，面目浮肿，按脉浮紧，舌苔黄腻，业已怀孕九个月。最近10日来开始浮肿，胸闷气急，饮食无味，内热心烦，小溲短少，大便溏薄，次数也较多。乃

按其臂上皮肤，按处成一凹坑，久而不起。症属脾虚湿热，兼有内热。治用健脾利湿，束胎清热法。

黄芪9克，苍白术各4.5克，生地黄9克，焦山栀9克，淡子芩9克，青蒿6克，汉防己9克，新会皮9克，茯苓皮9克，地骨皮9克，炒枳壳4.5克。

患者服上方二剂后，小溲通畅，肿势顿减，因将临产期，旋即分娩而肿势全消。

按：本例为脾胃虚弱，湿邪停滞。《素问·至真要大论》云："诸湿肿满，皆属于脾。"盖脾虚则湿阻，脾又主肌肉，司运化，虚则运化受阻，不能制水，水饮不化，湿淫流注肌肤，形成浮肿。复因即将足月，胎儿成长，体积膨大，逼迫胸腹，感觉气促闷胀，又紧逼直肠，导致大便频数。胎热上炎，引起内热口燥。

治疗以黄芪为君，因能补气健脾，促进运化，培土止泻，复有利水退肿之效，适合于脾胃虚弱者；其性甘温，对于湿阻者不甚相宜，所以用苍术、白术为臣，燥湿健脾，脾健则运化正常，水湿无从滞留；栀、芩、蒿能清内热，生地滋阴凉血，复用陈皮、防己、地骨皮、茯苓皮等利水消肿，并加入枳壳一味，以疏通气机，束胎易产，用于将产的患者，颇为合拍。

朱小南简介：朱小南原名鹤鸣，生于1901年，卒于1974年。随其父朱南山习医，刻苦勤奋，悉心钻研，二十岁即在沪应诊，统治内、外、妇、儿。中年专长妇科。1952年10月参加上海中医门诊所（即第五门诊部前身），任妇科特约医师。主张治病务其求其本，以调脏腑之气为重，而调肝尤为首要。认为妇人病多隐微，必须详问细察，诊断确切，则用药无不中鹄。

3．刘奉五验案（摘自《刘奉五妇科经验》，人民卫生出版社）

胡××，女，31岁，初诊：1971年10月19日。

主诉：妊娠五个月，近日来腹部明显增大。

现病史：妊娠五个月。近日发现体胖，体重明显增加，腹围增大较速，超过妊娠月份。伴有倦怠无力，懒言，腹部胀痛，呼吸困难，心悸，不能平卧、行动不便，小便较少，纳食不香。舌质淡润。脉象缓。

辨证：脾肾两虚，水湿停聚。

治法：健脾补肾，温阳除湿。

方药：焦白术15克，茯苓皮15克，菟丝子15克，泽泻9克，陈皮6克，猪苓6克，防风4.5克。

治疗经过：服本方10余剂后，体重减轻，腹围缩小。足月正常分娩一婴孩。

按语：本病属于中医学“胎水肿满”范围。此例孕妇妊娠五个月属于脾失健运，水湿停聚不化。倦怠、懒言、纳差为脾虚湿困之象。肾虚不能温化膀胱，水道不利则尿少。舌质淡润脉缓均为脾肾不足而有水湿之征。故以健脾补肾，温阳除湿为法。方中焦白术、茯苓皮、陈皮、猪苓、泽泻健脾利水，菟丝子补肾，蒸化膀胱之气，相当于五苓散中桂枝（因为桂枝辛热容易伤胎，而菟丝子补肾阴而固阳且无伤胎之害），防风升阳除湿。

备注：本病例辨证施治与妊娠子肿、妊娠子满有相似之处特提出供参考。

刘奉五简介：刘奉五为北京中医学校教师，从事中医妇科临床工作近五十年。对于中医妇科方面基本理论有独特看法和临床体会。

4. 李聪甫验案（摘自《李聪甫医案》，湖南科学技术出版社）

杨××，33岁。妊娠七月，头昏心悸，腹胀纳差，胸满短气，遍身浮肿，小溲短涩，便溏不畅，气下坠，腰重痛，色不荣面，困乏无力，胎动不安，检查发现血压升高。

诊视脉滑数无力，舌质色淡。脾元不足，肾水无制，胎气被迫，发为肿满。法当益脾消肿，调气安胎。

西党参7克，漂白术7克，云茯苓10克，炒泽泻7克，当归身10克，大腹皮7克，广陈皮5克，桑白皮（酒炒）5克，紫苏5克，西砂仁3克，川续断（酒炒）10克，广木香3克，炙甘草2克。

复诊：上方服至十剂，尿量已增，全身浮肿减退，胸满较舒，但仍咳嗽上气，四肢困倦，食纳极差，为脾机不运，肺失清肃。原方改炙甘草3克，去砂仁、广木香，加南杏仁7克、制厚朴5克。

三诊：咳嗽上气日渐平定，腰痛减轻，仍感胎动不安。当从养血安胎立法。

生黄芪10克，党参7克，白术5克，云茯苓7克，当归身10克，紫苏5克，南杏仁5克，广陈皮3克，川续断7克，砂仁2克，广木香3克，川芎3克，炙甘草3克。

按：本例“妊娠子肿”，病因脾胃原虚，胎气相逼，运化失职，肾水无制，以致水气搏结，浸渍表里，胞胎蓄水，影响胎儿不安；水气上迫，治节不行，因而喘咳短气，治在转运脾机，胞胎位于肾，荫于肝，系于脾。脾机一运，则能制水于肾，散精于肝，肿胀消而胎元固。这种例子所见不鲜，都按益脾理气养血安胎的治则而获效。

李聪甫简介：李聪甫教授现在湖南中医学院任教。行医

近六十年，积累了丰富的中医药理论知识和实践经验。李老学术思想，师承灵素、仲景之说，基于东垣脾胃学说，旁通于河间、丹溪及叶、薛诸医学流派而汇取其长。

5．马龙伯验案

葛×，女，24岁，已婚。病历号：114992。初诊日期：1964年9月22日。

初步诊断：胎水肿满。

主诉：妊娠七月余，腹部膨大异常，胀痛蓄甚。气逆胸憋，动辄喘促。两腿浮肿，食少便干，如厕努责，腹坠腰疼。小便深黄，频而量少。口干，但不敢多饮。近月余以来，又添咳嗽，咽干微痛，痰黄成块，但量不多。

诊察所见：显怀特甚，面黄唇青，语声低微，鼻翼翕动，舌淡苔白，脉弦滑。

病情分析：腹部胀痛，膨大异常，气逆胸憋，动辄喘促，纳量减少，脉见弦滑，显是怀孕之后，肝火横逆，犯胃克脾，胸次痞塞，胀痛并见，气阻水停，胎水肿满。近添咳嗽，咽干微痛，痰黄成块，并无表证，定非外伤。当是由于下流停阻。上流壅塞，气不化液，郁火不伸，壅塞不通，则清肃之气不降，因为肺司百脉之气，为水之上源也。他如便干努责则腹坠腰疼，当为肾素不足；面黄唇青，声微舌淡，鼻翼翕动，乃因气血耗伤。脉证合参，显系病是胎水肿满，证为肾虚肝郁、木旺乘脾、肺失肃降，气血兼虚。

治疗方法：补脾肾而调肝，行水湿以肃肺，兼疗气血，借固胎元。

处方：桑寄生18克，焦白术18克，茯苓15克，木瓜12克，泽泻9克，陈皮4.5克，黄芪15克，秦当归12克，冬桑叶6克，砂仁6克，鲤鱼500克代汤煎药，连服3剂。

9月25日二诊：服药后腹胀减轻，气喘稍好，纳量较增。咳嗽尚吐黄痰量不多，咽痛口干欲饮，但不敢多饮，恐胀增甚。小便频色黄，量仍不多。大便已不甚干。怀孕到今天整七个半月。舌苔薄白，脉滑细。

处方：①茯苓12克，汉防己4.5克，焦白术9克，泽泻9克，秦当归9克，新会皮4.5克，大腹皮9克，桑皮12克，炒枳壳3克，鲜姜6克，炒建曲9克。连服3剂。

②云茯苓12克，焦白术9克，秦当归9克，炒白芍9克。陈皮4.5克，桑白皮12克，春砂仁3克，大腹皮9克，鲤鱼500克煎汤代水。

附嘱：无鲤鱼时则服第①方。

9月29日三诊：服前第②方，因味腥，服后即吐，近二日少腹坠胀又明显。咳嗽仍气喘吐黄白痰，口干咽痛。小便仍不多色黄。纳量较增。昨因饮冷而腹泻三次，今日尚未大便。舌苔薄白，脉象弦滑。

处方：照前一诊方，再服3剂。

附嘱：加佐料时少下盐，烹鲤鱼羹佐餐。

10月4日四诊：服药未吐，腹胀坠皆轻，食量增加，咳嗽仍吐黄白痰，大便又较干，小溲已较多稍畅。舌质淡，苔薄白，脉滑弦。

处方：照前一诊方冬桑皮再加6克，焦白术再加3克，大腹皮再加4.5克。另加车前泥9克，陈皮4.5克，连服3剂，仍用鱼羹佐餐。

处方：皮云苓15克，焦白术9克，冬桑皮24克，冬桑叶12克，泽泻9克，陈皮4.5克，大腹皮12克，汉防己9克，山栀子仁4.5克，桔梗9克，鲜姜9克切。连服3剂。

10月12日六诊：近来腹胀减轻明显，小溲较多，色呈淡

黄，头身已不疼，仍鼻塞、咳嗽吐黄痰，胸中堵闷，夜卧更甚，睡眠欠佳，手心发热，易出汗。舌苔正常，脉滑较细按之弦。

处方：照前方焦白术再加3克，另加紫苏茎9克，连服3剂。

10月16日七诊：较前方小便增多，色尚略黄，腹胀更减，今天测体重减轻1公斤。但咳嗽仍吐黄粘痰，出虚汗、恶风，自觉身热，体温不高，食不知味，睡眠不实，口干欲饮而不敢多喝，大便已如常。苔薄微黄，脉滑弦细。预产期：11月11～12日。

处方：照10月8日方，去枳壳。焦白术改为15克，另加紫苏9克、浮小麦30克、知母9克，连服9剂。

10月19日八诊：身热已轻，虚汗稍减，咳嗽腹胀均差，小便量已多，唯口干依然。每年入冬则腰背酸痛，近又觉犯。苔薄微黄，舌质已正，脉滑弦细。

处方：照10月16日方加淡竹叶12克、威灵仙9克，连服9剂。

10月22日九诊：咳嗽腹胀腿肿均减轻，胸膈宽舒、腿较有力，咽已不疼，唯仍吐黄稠痰，出虚汗，口干，食不香，腰背酸痛，小便色仍较黄，大便又觉偏干，日一次。舌苔薄白，脉弦滑。

昨经市妇产医院检查：宫高27厘米，腹围102厘米，体重68公斤。

处方：云苓15克，于术9克，冬桑叶9克，冬桑皮30克，知母9克，泽泻9克，防己9克，竹叶12克，紫苏9克，炒建曲12克，鲜姜6克，山栀仁4.5克，浮小麦30克。连服4剂。

10月27日十诊：咳嗽基本已愈，尚觉有痰不易咯出。腹

胀腹硬大为减轻。脘膈间之有物上顶感已消失，呼吸不能透气之感已蠲除。走路时以先是满腹下坠，现在已觉轻松；以先是腿软酸胀，现在亦大轻松。唯尚口淡，食不知味，饭后嗳呃。身觉低烧，手心发热。虚汗上身减轻，腰以下及两腿仍多汗。大便有时不爽，过分努责则轻度脱肛。小便通畅，色仍较黄。腰部怕冷、背膂酸疼，难以入寐。

处方：照上方山栀仁改为6克，竹叶改为15克。另加青蒿9克、夜合花9克、连服9剂。

10月30日十一诊：药后食已知味，纳量增加，咳痰大减，大便正常，唯尚下身多汗，小便较黄，睡眠较少。苔薄白，脉弦弱滑。

10月28日又去妇产医院检查，腹围100厘米，较上次又减2厘米，其他未改变。

处方：云茯苓18克，焦于术9克，冬桑叶6克，冬桑皮30克，泽泻9克，陈皮4.5克，大腹皮12克，汉防己9克，山栀仁6克，淡竹叶15克，紫苏9克，秦当归15克，炒建曲12克，浮小麦30克，首乌藤15克，糯稻根9克，知母6克，鲜姜6克。连服3剂。

11月5日十二诊：咳嗽已愈，少腹之重坠及胀已无。周身及手心发热、下身多汗均减轻。大便通畅。唯尚有口苦口干恶冷饮，食后呃逆，有时嗳酸，小溲较频且黄，约每隔2小时一次。睡眠不实。脉息弦滑，舌苔薄白。

昨天去妇产医院检查：腹围98厘米(较上次又减2厘米)，宫高27厘米（与上次同），体重67公斤（较上次减1公斤）。今距预产期尚有1周。胎位胎心均正常。

处方：桑寄生18克，云茯苓18克，焦于术9克，炒枳壳4.5克，冬桑皮18克，泽泻9克，炒建曲15克，紫苏9克，山

栀仁6克，淡竹叶15克，首乌藤18克，合欢花12克，肥知母6克，糯稻根9克，鲜姜3片，连服3剂。

11月13日十三诊：少腹稍觉发坠，阵觉周身燥热，腰背时有恶寒，口干口苦仍思冷饮，下半身汗出犹较多，腰背酸楚，睡眠不实舌苔薄白，脉弦滑近数。

前天去妇产院检查：腹围、宫高无变化，体重减少0.2公斤。今已逾预产期1天，胎位胎心均正常。

处方：照前方加当归15克，糯稻根改为12克，连服3剂。

附嘱：3剂服完可以停药。勤去检查，最好即时住院。

11月23日顺产一女孩，母女俱安。

6．罗元恺验案（摘自《罗元恺医著选》，广东科技出版社）

沈××，女，30岁。初诊日期：1974年7月8日。

主诉：妊娠六个半月，脚肿已一个月，腹部胀满特甚，胀满至剑突部，气喘促，坐卧不宁。在某医院住院二十多天，诊为胎水肿满，用救护车送来门诊中医治疗。查患者体格较肥胖，足部浮肿明显，腹部膨隆如妊娠九个月状，气喘多汗，舌质淡胖、苔白，脉沉滑。

辨证：属脾虚湿重之胎水肿满。

治则：健脾燥湿，行气利水，方用全生白术散加减。

处方：白术25克，苍术6克，白茯苓30克，茯苓皮30克，陈皮6克，姜皮9克，大腹皮15克，泽泻15克，北杏仁12克，生牡蛎25克。四剂。

7月12日再诊：服药后腹胀明显减轻，水肿亦减退，尿量稍增，喘促已基本平复，坐卧已无不适感。看来上述方药已取效，仍守前法，按上方加减。

处方：白术25克，白茯苓30克，茯苓皮30克，大腹皮15克，茨实30克，姜皮6克，桑寄生15克，苏叶9克。七剂。服药后肿满已完全消除。后为了巩固疗效，照上方减量再配服七剂，至足月时顺产一男孩，体重六斤半。

按语：妊娠中后期水肿，包括现代医学诊断为羊水过多者，多属脾虚不运以至水湿内留者为多，用全生白术散加减治疗，多能取效，但白术必须重用，茯苓应兼用茯苓皮，用量亦宜重，同时适当加入利尿之品。本例因有气喘促，故加入北杏仁以降肺气，肺气得降，水道亦得以通调；牡蛎用以镇摄，使上逆之气，易趋平复。再诊时因肿满促已好转，故改用茨实以健脾固肾，桑寄生以养血益肾安胎。妊娠病一般多要从脾肾着眼，但辨证时应诊别以脾为主还是以肾为主，用药时应有所侧重，收效才捷。

罗元恺简介：罗元恺教授，从事中医医疗教学工作四十多年，曾任广东中医药专科学校校长兼附属中医院院长、广东省中医进修学校副校长、广州中医学院妇儿科教研组主任等职，曾任广州中医学院副院长兼妇产科教研室主任。罗教授精于妇儿科。

7．钱伯煊验案（摘自《钱伯煊妇科医案》，人民卫生出版社出版）

例一：周××，女，33岁，已婚，病历号115119（首都医院）。

初诊：1959年7月2日，孕1产0，预产期1959年8月2日，现孕三十六周，在妊娠三个月时，即有下肢浮肿，休息后消失，妊娠二十八周时下肢浮肿较甚，至妊娠三十六周时下肢浮肿更甚，最近两周内，体重增加4.4公斤，血压升至140/110毫米汞柱（基础血压100/80毫米汞柱）。西医诊断：妊娠肾

病I°。

刻诊腿足浮肿，神疲无力，食后脘胀，二便正常，稍劳腰痛，睡眠一般，胸闷（左肺已切除），舌苔薄白、中微淡黄，脉左沉弦微滑、右沉滑。病由脾弱积湿，气化运行受阻，治以益气健脾，佐以化湿。

处方：党参9克，白术9克，连皮苓12克，炙甘草3克，橘皮3克，木香6克，砂仁3克，黄芩炭6克，五加皮6克，桑寄生12克，二剂。

服药后，诸症皆减轻，再服上方五剂。

二诊：7月8日，服上药七剂，肢肿消退，胃纳较振，胸膈痞闷，夜寐不安，舌苔薄白，脉左细微弦、右弦滑，症属血虚肝旺，气失运行，治以养血平肝，理气安神，方用钩藤汤加减。

处方：当归9克，白芍9克，钩藤9克，桔梗6克，茯神9克，青木香9克，扁豆衣9克，川石斛12克，黄芩炭6克，桑寄生12克，二剂。

小结：此例病因，由于脾弱积湿，气失运行，兼之血压又高，故治法先以健脾理气为主，继后再以养血平肝，主要调治肝脾，使肝平脾健，因此在产前未再浮肿，血压亦趋正常，于1959年7月25日平安分娩。

例二：孟××，女，成人，已婚，病历号139139（首都医院）。

初诊：1959年4月20日，孕3产2，预产期1959年5月10日。近两周来下肢浮肿（+），小便黄少，体重67.2公斤，尿蛋白（一），血压130/106毫米汞柱，西医诊断：妊娠肾病I°。

刻诊腿足浮肿，大便溏薄，日二至三次，眠食尚可，舌

苔白腻，脉左沉滑、右滑细弱。症属脾肾两虚，水湿停积，治以健脾益肾，利水化湿。

处方：黄芪9克，白术9克，茯苓皮12克，炙甘草3克，山药9克，猪苓9克，防己6克，五加皮9克，生杜仲12克，川断12克，木香6克，菟丝子9克，二剂。

二诊：4月22日，服药后浮肿消退，小便增多色黄，便溏，日一至二次，检查体重稍降，血压正常，舌苔薄白腻、中微黄，脉左细滑弱、右沉滑。病情稍见好转机，再从前法加减。

处方：白术9克，茯苓皮12克，山药9克，生杜仲12克，川断12克，木香6克，菟丝子9克，猪苓9克，五剂。

三诊：5月8日，停药数日，浮肿又甚，足背肿胀而痛，体重66.8公斤，血压正常，尿蛋白(一)，大便溏薄，日二至三次，小便黄，舌苔白腻，脉右沉滑、左细滑，治以健脾祛湿，方用白术散合五皮饮加减。

处方：白术9克，茯苓皮12克，猪苓9克，车前子12克，大腹皮9克，桑白皮9克，橘皮3克，木香6克，荷叶12克，三剂。

四诊：5月11日，服药后，浮肿消退，纳食睡眠正常，便溏，日二至三次，小溲仍少，检查体重66.7公斤，血压正常，尿蛋白(一)，舌苔淡黄腻，脉沉滑左细，治以健脾利水。

处方：白术9克，茯苓皮12克，猪苓9克，车前子12克（包），大腹皮9克，桑白皮9克，橘皮3克，木香6克，防己6克，炙甘草3克，三剂。

五诊：5月14日，预产期临近，浮肿加重，口渴喜饮，尿量正常，体重68.7公斤，血压正常，尿蛋白(一)，舌苔淡黄腻，脉左沉细滑、右沉滑，治以理气行水，方用天仙藤散加减。

处方：天仙藤9克，制香附6克，橘皮3克，炙甘草3克，乌药9克，木瓜6克，茯苓皮12克，四剂。

六诊：5月18日，前进理气行水之剂后，肿势大消，足背微肿，小溲增多，口渴渐解，体重67公斤，血压正常，尿蛋白(一)，舌苔薄黄，脉左细弱而滑、右弦滑，再从原法加减。

处方：白术9克，山药9克，茯苓9克，橘皮3克，天仙藤9克，炙甘草3克，制香附6克，炒牛膝6克，二剂。

小结：此例病因，由于脾肾两虚，水湿停积，故采用补脾肾，化水湿之法，继后用健脾化湿，理气行水为治，治疗一月，浮肿完全消退，于1959年5月21日平安分娩。

钱伯煊简介：钱伯煊老中医，年已八旬，从事中医工作已六十年，对中医学术有较深的造诣，临床经验丰富，治疗效果好，尤长于妇科，在中医界中享有一定声誉。

钱老现任中医研究院西苑医院妇科主任，为中医主任医师。

8．孙浩铭验案（摘自《孙浩铭妇科临床经验》，福建人民出版社）

吕××，女，32岁，已婚。

妊娠八个月，下肢浮肿，继而全身皆肿，按之状如泥印，历时两月，微咳痰少，腹胀，寝食颇佳，尿少。脉濡，舌淡、苔薄白而润。此为水湿不行，浸渍肌肤而致子肿，法宜化湿理气消肿。

处方：绵茵陈12克，香连翘15克，赤小豆24克，紫苏子9克，川厚朴4.5克，茯苓皮18克，煮半夏6克，大腹皮12克，青陈皮4克（各半），五加皮12克。服一剂。

二诊：浮肿未消，胎动甚，咳嗽未已。脉舌同上。是为

肺失宣降，水湿不化，治宜宣肺利气、消肿利水。

处方：麻黄1.5克，香连翘15克，赤小豆24克，五加皮15克，苦杏仁2.5克，甘草梢3克，大腹皮6克，广化皮3克，茯苓皮18克，白茅根12克。服二剂。

三诊：浮肿稍消，咳稀食少，大便溏泄，四肢酸楚。舌淡、苔薄白，脉滑。治以健脾理气祛湿。

处方：福参（为伞形科植物大齿当归的根）12克，茯苓皮15克，白术9克，炙甘草3克，白扁豆9克，陈皮3克，淮山药18克，建莲子12克，缩砂仁2.5克（后入），白桔梗4.5克，枯黄芩9克。

服三剂后浮肿已消，大便正常，食欲增进，精力较健，又服三剂而痊愈。

按：本例孕妇遍身浮肿，腹胀小便短少，此为子肿。投理气化湿之剂而收效甚微。盖子肿者多为脾虚气滞，水湿停聚，流于四末则肢肿，阻遏气化则腹胀，当以健脾理气，祛湿消肿，少佐安胎之品。方以党参、白术、山药、扁豆、炙甘草以健脾益气，陈皮、砂仁、茯苓皮顺气祛湿，桔梗斡旋气机，莲子、黄芩佐以安胎。

孙浩铭简介：福建省名医，福州市人民医院妇科主任、中医妇科主任医师。世代精传妇科，医风严谨，经验丰富，辨证精详，方药灵活。生于1909年，卒于1975年。

9．李和验案（摘自《李和医疗经验选》，河北人民出版社）

武××，女，34岁，于1958年2月10日就诊。

患者妊娠已五月余，素有脾胃衰弱，时常恶心，不思饮食，大便有时溏泄。曾在某院治疗，以人参健脾丸连服半月，症状逐渐好转，体力增加，大便溏泄明显减少，小便自

利，故停药。及至一个月后，突然面目有些浮肿，逐渐肿至全身，两足浮肿尤甚。

辨证与治疗

初诊（2月10日）：慢性病容，体温、血压正常，面色苍黄，遍身浮肿，两下肢肿胀尤甚，按之凹而不起，行路困难，恶心不思食，腹胀气喘，小便短赤。舌苔淡黄而腻，脉象洪数。证系脾胃素弱，健运失常，不能制水。肺失肃降，不能通调水道，水邪泛溢，渗于肌肤。治宜健脾渗湿，降气平喘安胎。

处方：桑白皮6克，泽泻10克，木通10克，山药20克，苏梗10克，赤茯苓10克，白术6克，陈皮6克，砂仁3克，水煎服。

二诊（2月12日）：上方服二剂，气喘、恶心、浮肿、腹胀均减，小便稍增多，脉象同前。原方续服。

三诊（2月17日）：精神、饮食均佳，小便增多，浮肿明显大减，气喘已止，仍感腹胀，脉象转为浮缓。原方继服。

效果：原方又服三剂，饮食增加，小便正常，全身浮肿已不明显。舌淡红无苔，脉象转为和缓，诸证完全消失。嘱其每日继服人参健脾丸，连服一个月，以绝后患，并注意饮食调养。

按：本例浮肿之发生，涉及脾、肺、肾三脏。其本在肾，其标在肺，其制在脾。而肾虚不能行水，脾虚不能制水，肺虚失其制节之权，不能通调水道，此乃浮肿的根本原因。故方中用大量山药，其色白入肺，味甘入脾，肺为肾之母，又益肾强阴（虚则补其母之意）。一药而三用之，故为治水肿的主要药物；泽泻、木通、茯苓并用，功专利湿行水，水湿去则清气行，湿去气行，肿胀自消；白术、陈皮、砂仁、苏梗合而用

之，既调中、健脾、降气、宁喘，又有安胎之功。共服药八剂，原方未作更改，始终守方到底，获得痊愈。主要在初诊时，首次立方，脉证相符，对症用药，才能取得疗效。

李和简介：李和教授，年已九旬，从事中医临床工作六十余载，他博览群书，精通医理，对于妇科疾病治疗，辨证准确，疗效显著，常力挽危逆，化险为夷，现在河北医学院附属第二医院工作。

10. 刘天鉴验案（摘自《湖南老中医医案选》，湖南科技出版社）

彭妇，42岁。六月中旬患子肿，经当地医治无效，至八月中旬病势转危，延予诊治。患者卧床不起，遍身浮肿，头面及四肢均肿大，阴户肿更甚，高热，口渴饮冷不休，小便全闭。按其六脉洪大而疾，舌红绛，怀孕将八月，诊毕予思忖其症，高热身肿者常有，而阴肿大如此，实为罕闻。消肿退热止渴乎？抑安胎乎？思之良久，乃悟水即气也，气行则水行，气机不利，则水为之壅遏，气为肺所主，是肺气之遏滞，又为胃热之蒸，胃之蒸是内火之灼，故自沃水以救其焚，否则必有吸尽西江之势，法以宣肺行水，清热安胎。方用生石膏、知母、桑皮、地骨皮、蒲公英、银花、生地、木通、黄柏、花粉、竹叶、连翘、栀子、尖贝、甘草，服一剂，小便即通，解出来赤黑色尿一大盆，大便亦通出黑臭稀粪；服完二剂，肿已消三分之二，阴户肿大亦消过半，热退渴止。再以原方继服二剂，过三日诸证悉平。

刘天鉴简介：已故湖南省名老中医，生于1906年，卒于1978年，湖南茶陵县人，擅长内，妇科，声望卓著，常博采众方，独出心裁，自制方剂。

11. 刘云鹏验案（摘自《妇科治验》，湖北人民出版

社）

例一：刘××，女，29岁，已婚。初诊：1978年2月24日。

患者6年前顺产一男。现孕第二胎已近五月，觉颜面及上肢肿胀，下肢浮肿。平素胸闷，稍事活动即感心慌。近三月来感少腹两侧疼痛，时作时止，有时腓肠肌痉挛。查血压120/70毫米汞柱，小便未发现异常。脉沉弦数略滑，138次/分。舌质红，舌苔灰色。

治法：证属脾气虚弱，气滞水渍。治宜健脾益气，行气利水。

方药：六君子汤合五皮饮加减。

党参12克，白术9克，茯苓皮15克，甘草3克，半夏9克，陈皮9克，生姜皮9克，桑白皮12克，大腹皮9克，白芍30克。服五剂。

二诊：1978年3月18日患者服上方后，面目、四肢肿胀均较前大减。心慌、少腹疼痛亦较前明显好转，未继续复诊，近日来下肢又现肿胀，才来就诊。脉沉弦。舌质上，舌苔薄。

方药：继守上方三剂。

随访：患者称服完上药后，水肿基本消退，腹痛愈，腓肠肌痉挛明显减轻，后产一男，体重九斤多。

按语：本例患者平素胸闷，稍事活动即心慌，已属脾虚痰阻，心血不足之证。孕后气血聚而养胎，则脾更现虚象。脾主四肢肌肉而运化水湿，虚则运化失职，故四肢肿胀。脾虚血少，经脉失养，故少腹隐痛，腓肠肌痉挛。治宜健脾行气利水，佐以柔肝养血。方用六君子汤合五皮饮加减。方中党参、白术、甘草补脾益气，半夏、陈皮和胃祛痰，茯苓用皮取其利水消肿，生姜皮辛散利水，大腹皮宽中利水，桑白皮泻肺利水，

合之陈皮共奏行气利水消肿作用，佐以白芍30克养血柔筋，主治小腹隐痛及腓肠肌挛。全方有补有通，补而不滞，行气而不耗气，止痛而不伤血，为妊娠水肿兼有腹痛的有效方剂。

例二：叶××，女，27岁，已婚，初诊：1978年7月3日。

患者现已孕六月余，一月前开始颜面及四肢肿胀。以下肢为甚，按之凹陷，纳食稍差。小便短黄，大便溏，每日二至三次。查小便未发现异常。血压120/80毫米汞柱。脉沉软，78次/分。舌质暗，舌苔灰黄，舌边有齿印。

妇科检查：宫底脐上二指，可闻胎心及胎动。

治法：证属脾虚湿盛，气滞水停。治宜健脾益气，利水消肿。

方药：全生白术散加减。

白术9克，大腹皮9克，茯苓皮15克，生姜皮9克，陈皮9克，桑白皮9克，黄芪12克，党参9克。共五剂。

二诊：1978年7月10日。患者服上方后，水肿明显消退，小便渐长，大便日一次。脉舌同上。

治法：按上法继服，以善其后。

方药：守上方共五剂。

随访：患者就诊两次，服药后水肿明显消退，后足月早期破水，行剖腹产，得一男。

按语：患者孕五月时已开始四肢肿胀，就诊时已一月有余，病势日进，尤以下肢肿为甚，属脾虚未得以及时治疗之故。

脾虚不能行其运化水湿之权，使水湿等于四肢，故发为肿胀。湿性重浊，故以下肢肿为甚。脾虚，故纳食差，大便溏，脉沉软，而舌有齿印。治宜健脾益气行水。拟全生白术

散加减主之。全生白术散加党参主之。全生白术散加党参，是采取四君之意以健脾益气，脾气旺，水湿得以运化，则肿胀自消。甘草有横中阻水之弊，故舍而不用。加黄芪益气升阳，黄芪又有消肿利尿之功，入上药之中，使其补中有消。全方补不滞邪，泻不伤正。是治疗脾虚子肿的代表方剂。

例三：李××，女，28岁，已婚，沙市仪表厂工人。初诊：1977年10月28日。

患者孕第一胎已八月余，孕四月时开始颜面胀，下肢肿，按之凹陷。现肿势渐渐向上蔓延，觉腰痛，纳差，大便正常，小便短黄。有“风湿性心脏病”史，曾作心瓣膜手术，术后身体情况尚好。查小便无异常发现，血压140/86毫米汞柱。脉沉软。舌质红，舌苔黄。

治法：证属脾虚湿肿，久而伤肾。治宜健脾利水消肿，佐以补肾安胎。

方药：五皮散加味。即：

桑白皮15克，大腹皮9克，茯苓皮15克，陈皮9克，生姜皮9克，续断9克，桑寄生12克，党参12克，黄芩9克。共四剂。

二诊：1977年11月3日。患者服上方后，水肿逐渐消退。脉舌同上。

方药：守上方共三剂。

随访：患者服药后，水肿明显消退，疗效较好，后顺产一婴。小孩健康。

按语：本例患者脾虚湿渍未得及时疏利，以致肿势蔓延，日久则脾气更虚，故纳差，肿胀按之凹陷。脾虚累及于肾，故见腰痛。腰为肾府，乃胞脉之所系，肾气受伤而腰痛，当防其早产。因此于健脾利水消肿之中，辅以补肾安胎之品。脾气健，肾气旺，则水肿消退，胎孕自安。用五皮饮

加味治之。方中五皮散加党参健脾益气消肿，续断、桑寄生补肾安胎，因其湿邪郁久化热，而见舌质红，舌苔黄，小便短黄，故佐黄芩一味，以清热安胎，药对病症，数服而安。

刘云鹏简介：刘云鹏是湖北省名老中医，五十年的临床经验，使他在广大群众中享有较高信誉。刘老幼承家学，从五十年代起着意研究妇科，于经孕诸疾，造诣尤深，屡抒己见，多有发挥。刘老现任湖北省沙市市中医院中医主任医师。

12. 哈荔田医案（摘自《哈荔田妇科医案医话选》，天津科学技术出版社）

例一：隋××，女30岁，已婚，1972年2月9日初诊。

妊娠六月余，肢面浮肿，按之凹陷，腹部胀大，与日俱增，未及两旬，体重即增6.5公斤，腹围几近足月妊娠。伴见身体重困，胸膈胀满，呕恶不纳，心悸气促，动辄气喘，小便短少，舌苔薄白而腻，脉象沉滑，关上小滞，证系脾胃湿盛，胞中蓄水。拟健脾利湿，降逆和中为法。

处方：云茯苓、茯苓皮各15克，炒白芍9克，泽泻、淡猪苓、五加皮、赤小豆各18克，清半夏、大刀豆（打）各9克，广陈皮6克，全紫苏4.5克，天仙藤12克。3～6剂，水煎服。

二诊（2月19日）：药后肿势渐退，腹满喘促亦轻，腹围较前缩小，呕吐泛恶已止。腰酸腿软，心悸眠差，苔腻渐退，脉仍沉滑，依前法加益气安神之品。

处方：云茯苓、茯苓皮各15克，炒白术、淡猪苓、川萆薢各9克，远志肉9克，夜交藤12克，紫苏4.5克。5剂，水煎服。

三诊（3月7日）：上方连服十余剂，浮肿续退，腹围缩小，体重略减，食纳增加，遂停药，嘱服参苓白术丸，日2次，白开水送下，服至半月，足月顺产一男婴。

按语：本例以妊娠六月余，肢面浮肿，腹部胀大逾常，体重迅增，其来也骤。乃因中运不健，水湿停留，内蓄胞中，外溃肌肤所致。故治以四苓散加味，重在利水除湿以济其标急。方中白术、二苓、泽泻、赤小豆等燥湿健脾，通利水道，茯苓皮、五加皮等以皮治皮，而消水肿；清夏、大刀豆、陈皮等理气和中而止呕逆。方中紫苏一味散表和中，通彻表里，协同利水药以祛湿，同理气药以和胃，同术、苓以安胎。二诊加菟丝子、炒杜仲补肾安胎，祛邪而不碍正因获效颇捷。末诊予参苓白术丸健脾益肺兼能渗湿，以善其后，并缓图其本之意。

例二：刘××，女，28岁，已婚，1972年11月9日初诊。

妊娠三个月时，足胫开始浮肿，现已五个月，肿势益加，肢肿面浮，按之凹而不起，胁腹胀满，喘咳气促，食入则吐，小便短少，大便溏薄，腹围增大超过妊娠月份，妇产科诊为羊水过多。去岁曾在妊娠六个月时，因患此疾，调治失宜，导致流产。因此心怀恐惧，特由外地来津就诊。视其面浮色苍，舌淡苔厚腻，脉沉弦滑，余如前述。此乃气机壅滞，脾肺气虚，水湿不行，湿与气结，拟理气化湿，健脾和中为治。

处方：天仙藤、云茯苓各18克，炒白术、淡猪苓、冬瓜皮、黄芪皮各12克，大腹皮、清半夏、枇杷叶各9克，香附米4.5克，生姜皮2克，紫苏梗4.5克，香佩兰6克，4剂，水煎服。

二诊（11月14日）：浮肿渐退，小便略多，胁肋胀满轻减，呕吐恶心已止。惟咳嗽未已，面浮仍在，舌苔厚腻渐退，脉象如前。肺主肃降又为水之上源，前法佐宣肺之品再进，以求尽得。

处方：天仙藤18克，香附米6克，云茯苓、炒白术、白扁豆、淡猪苓、冬瓜皮、黄芪皮各12克，桑白皮、子黄芩各4.5克，光杏仁6克，紫苏梗4.5克，生姜皮2克，4剂，水煎服。

三诊（11月18日）：药后浮肿续退，咳嗽偶有，腹围缩小，食纳渐增，四肢酸楚，大便尚软。上方加太子参15克，又服4剂，浮肿基本消退，腹围已近正常，食眠称佳，精力亦健，遂停药观察，之后安产无恙。

按语：本例西医诊为羊水过多，见有足胫浮肿延及肢面，按之如泥，胁肋脘腹胀满，喘咳呕吐，溲短便溏等症。乃脾不运湿。肺失宣降，胎气壅郁。湿与气结所致，盖中运不健则纳少便溏，脾不为胃行津，则胃失和降，食入则呕；肺气失宣，肃降无权，故咳喘面肿，小便短少；胎气壅滞，气不行水，内蓄胞中，下流膝胫，故足胫浮肿，腹围增大。气机不畅，则胁脘胀满。《女科经论》引陈良甫语云："胎气壅塞成湿，致身胁腹浮肿，喘急气促，小便涩，法当疏壅气；行水湿。"其所论病理、治法，颇与本例相适。故初诊治以理气行滞，健脾化湿，方用天仙藤散、五皮饮合方化裁。药以天仙藤、香附米理气，扁豆、白术，健脾。茯苓、猪苓利湿，冬瓜皮、黄芪皮、生姜皮、大腹皮消肿，清夏、枇杷叶，刀豆降逆消痰。二诊肿渐消，咳未止，遂加桑白皮、杏仁、紫苏梗宣肺气，使水精四布，并加黄芩清胎热，安胎元，遂获病愈。

哈荔田简介：三世医哈荔田教授，家学渊源，少年随父

学医，幼年壮志，华北国医学院毕业，曾与施今墨（北京四大名医之一）等名医共事。哈教授在中医理论上有较深造诣，临床经验也很丰富。解放后虽然担任行政工作，但仍能坚持临床医疗。对于妇科疾病的辨证论治和选药组方有它独特见解的。

13．黄惠卿验案（摘自《妇科证治验录》，内蒙古人民出版社）

例一：袁××，女，37岁，病历27721号。初诊日期：1975年4月2日。

主诉：妊娠6个月，1月多发生浮肿，日益加重。

病史：前生2胎，至5～6个月时，曾有不同程度的浮肿。这次妊娠后从5个月开始下肢头面浮肿，逐渐漫延全身，近几天小便短少，浮肿加重，并感脘闷不舒，倦怠乏力。脉沉微，舌质淡红，苔薄白。

辨证：脉证合参，为素体衰弱，运化失常，水湿内停，肺气不足，不能通调水道，故浮肿。

论治：宣肺健脾行水。

方药：越婢加术合四苓加减。

生麻黄7克，生石膏18克，生白术15克，白茯苓10克，大腹皮9克，炙桑皮9克，猪苓7克，泽泻7克，生姜皮5克，大枣5枚。水煎服。

治疗经过：服2剂后，小便增多，其它同前。又连服4剂，浮肿见消。上方加炒黄芩6克，服3剂，小便正常，浮肿明显消退。脉转缓滑，认为病减大半，停药观察。1月后随访，上身浮肿不显，下肢轻浮肿。

按语：此例为脾肺两虚，头面四肢均肿，以越婢加术药量大于四苓，方中麻黄是辛温宣肺，汗散头面浮肿，用石膏

辛寒以制麻黄之辛温，重用白术取健脾祛湿，渗中焦停饮之效，以四苓通利膀胱，使水从小便出，也就是一宣肺，一利下，所以周身浮肿迅速消退。

例二：周××，女，27岁，病历：1076号。初诊日期：1979年5月12日

主诉：怀孕7个月，第5个月开始下肢浮肿，逐日发展至腰部。

病史：妊娠已足7月，两月前下肢足肿，逐渐向上发展，今已至腰部，压有指痕，腰酸肢冷，小便短少色白，下午尤为严重。脉沉细。舌质淡，苔白薄。

辨证：本证为脾肾阳虚，气不化水，寒湿积于下焦，膀胱不利，故下肢浮肿，按之如泥。

论治：健脾温肾行水。

方药：越婢加术合五苓加减。

生麻黄5克、生石膏13克、生白术16克、白茯苓10克、桂枝尖5克、炮附子3克、泽泻9克、猪苓9克、生姜皮5克、大枣5枚，水煎服。

治疗经过：服2剂后尿量增多，其他同前，上方加防己7克、大腹皮9克，连服4剂，浮肿见消。上方去桂枝、附子，又服3剂，小便基本正常，浮肿明显消退。嘱停药1周再诊。复诊时，脉象沉缓，下肢有轻度浮肿，小便正常，腰酸肢冷消失，精神如常。为了巩固疗效，初诊方2剂，嘱每晚服1煎，服后停药。

按语：此例为脾肾阳虚，下肢肿甚，方中麻黄用量宜小，白术用量宜大，着重健脾渗湿，并酌加桂枝、附子，取温经助阳之效，使水下行，其足肢浮肿很快消失。如从论治总则来说，对浮肿病，无疑是以汗、利之法，而对妊娠浮肿

来说，应禁用而又不得不用。即宜“利而不过”。这一论治原则，必须严格掌握，才能达到既去病又不损胎的目的。

黄惠卿简介：黄惠卿现任内蒙古中蒙医院妇科主任，在四十多年的实践中，对祖国医学妇科理论，本着遵古而不拘于古的原则，在诊治妇女疾病方面积累了丰富经验。

14. 张达旭（摘自《中医妇科临床经验选》，广西人民出版社）

罗××，女，34岁。1975年6月7日初诊。妊娠已五个月，面目及下肢虚浮。患者面色浮黄，神疲无力，四肢清冷，胸闷腹胀，食减，大便溏，小便少。诊之舌苔白润，脉虚滑。

治法：健脾利水，用妊娠消肿饮加减。

处方：党参15克，白术10克，茯苓20克，陈皮6克，大腹皮10克，香附10克，当归10克，木香5克，五加皮10克。共三剂。

二诊：服上方三剂后，小便增多，水肿已消除大半，大便转软。为巩固疗效，守上方继服三剂，改用鲤鱼茯苓汤善后。

处方：鲤鱼一尾，云苓30克，每周一剂。

张达旭简介：为广西壮族自治区人民医院中医科副主任，积二十多年妇科临床实践经验，对妇科病临证立法用方，灵活机变。

（二）肾虚型

主证：孕后数月，面浮肢肿，头晕耳鸣，腰腿酸软，下肢肿甚，按之没指，心悸气短，下肢逆冷，小便不利，舌淡苔白润，脉沉细或沉迟弱。

治则：温补肾阳，化气行水。

1．真武汤（《伤寒论》）

桂枝(原方为附子)6克，生姜3克，白术9克，白芍9克。

适应症：妊娠肿胀面目及下肢虚肿，食少，大便溏。

服法：水煎服分二次。若用附子应先煎以去附子毒性。

方药分析：原方中用附子温肾化气行水，生姜、白术、茯苓运脾阳以行水，白芍开阴结，与附子同用引阳药入阴以消阴霾之气，共奏温阳、化气、行水之效。但是附子作用强烈，应改用桂枝6克以通阳化气行水，以免伤胎。

2．肾气汤（丸）加减（《金匮要略》）

熟地9克，山药9克，泽泻6克，茯苓9克，山萸肉9克，丹皮4克，菟丝子9克，巴戟天9克，白术9克，桂枝6克。

适应症：妊娠肿胀腰酸腿软，四肢乏力，小便不利。

服法：水煎分二次服。

方药分析：方中地黄、山茱萸、山药为滋肾补肝之品。泽泻、茯苓渗利行水。桂枝通阳化气。巴戟、菟丝子温肾行水。因附子一般列为妊娠禁忌之药。丹皮泻火伤阳。故均去之。

3．益肾健脾汤（《临床经验方》）

白术9克，淮山药12克，芡实9克，茯苓12克，萆薢12克，泽泻12克，川断12克，桑螵蛸12克，菟丝子12克。

适应症：妊娠肿胀食少，胃脘胀不舒，小便不利。

服法：水煎分二次服。

方药分析：方中以白术补脾益气，燥湿利水，淮山药补脾胃，益肺肾，茯苓利水渗湿、健脾补中，泽泻利水渗湿，萆薢利湿浊，菟丝子补肾益精，芡实健脾固肾，桑螵蛸补肾助阳，川断（续断）补肝肾、强筋骨、安胎。诸药组成适用于面目四肢浮肿，纳少脘腹胀满，腰腿酸软，身倦无

力，泄泻等症状。

4．苓桂术甘汤（《伤寒论》）加味。

炙桂枝4.5克，炒白术9克，茯苓12克，炙甘草4.5克，补骨脂9克，杜仲9克，炒泽泻9克，陈皮4.5克。

适应症：妊娠肿胀胸胁胀满，眩晕心悸，短气而咳。

用法：水煎分二次服。

方药分析：苓桂术甘汤原为健脾祛湿，温化痰饮的方剂。本方加补骨脂、杜仲温补肾阳，配桂枝、白术，使脾胃阳气健运，化气行水。泽泻甘淡利水．陈皮理气安胎。

5．济生肾气丸（《济生方》）

附子3克，桂枝6克，生地9克，淮山药12克，山茱萸9克，丹皮6克，茯苓9克，泽泻9克，淮牛膝9克，车前子9克。

适应症：妊娠肿胀肢体畏寒，腰膝冷痛，小腹拘急，小便不利。

服法：水煎分二次服。

方药分析：本方即金匮肾气丸加淮牛膝、车前子；肾气丸温补肾阳，化气行水，淮牛膝补肝肾、强腰膝，车前子利尿行水。

临症加减：腰痛者，加杜仲9克、续断9克。肿兼心悸而见喘息不宁者，用本方加鹿角片9克、五味子9克、葶苈子9克（布包），猪苓9克、泽泻9克。

附：名老中医验案

张达旭验案（摘自《中医妇科临床经验选》，广西人民出版社）

李××，女，28岁，干部，1975年8月6日初诊。本人自述：妊娠四个月，面部浮肿，顽固不消；阴唇及下肢肿甚，

妨碍行动。心悸气短，下肢逆冷，腰酸无力，尿少。舌淡苔白，脉沉迟。

治法：温补肾阳，化气行水，用温阳化水汤。

处方：桂枝10克，巴戟天10克，破故纸10克，云苓30克，白术10克，生姜皮3克。共三剂。

二诊：服上方三剂后，下肢浮肿已消一半，腰仍酸痛。前方加杜仲，壮腰止痛。

（三）气滞型

主证：妊娠三、四月后，先由脚肿，渐及于腿，按不成窝，随按随起，头眩昏重，胸胁胀满，脘闷纳呆，腹胀尿少。

治则：理气利水。

方药：

1．天仙藤散（《妇女良方大全》）合四苓散（《丹溪心法》）

天仙藤9克，香附9克，陈皮4.5克，甘草3克，乌药9克，生姜2片，木瓜9克，紫苏叶6克，茯苓9克，猪苓9克，白术9克，泽泻9克。

适应症：妊娠肿胀气喘。

服法：水煎分二次服。

方药分析：方中天仙藤、香附理气行滞；陈皮、生姜温中行气；苏叶降逆宽中，乌药开下焦之郁滞，木瓜行气除湿，甘草调和诸药。合四苓散（茯苓、猪苓、白术、泽泻）健脾行水，共奏理气行滞，健脾化湿之功。

2．顺气养血汤（《妇科指归》）加减。

当归9克，党参9克，陈皮4.5克，炙甘草3克，木香4.5克，乌药9克。（去原方阿胶、桑白皮、何首乌）

适应症：妊娠肿胀胸胁胀闷不舒。

服法：水煎分二次服。

方药分析：本方用当归、白芍、川芎、党参补气养血；陈皮、木香理气开胃；乌药通理上下焦之滞气；炙甘草和中调诸药，气血通畅其肿即消。本症无水气之停留，故不用利水药。

3．泽泻散（《妇人大全良方》）

泽泻9克，桑白皮（炒）9克，槟榔9克，赤茯苓9克。

适应症：妊娠肿胀遍身浮肿，上气喘急者。

服法：生姜3片加水煎服，一日二次。

方药分析：方中泽泻利水渗湿；桑白皮利尿消肿；槟榔行气利水，赤茯苓渗利湿热。诸药合成具有消肿、利尿、渗湿之功。

附：名老中医验案

1．何任验案（摘自《何任医案选》，浙江科学技术出版社）

章××，女。25岁。初诊日期：1976年12月26日。

妊娠八个月，浮肿，下肢为甚，按之陷而不起，溲少，血压150/90毫米汞柱，舌微红，口干。妊娠后期胫肿，是胎气而非水也，宜安胎顺气，利湿消肿。

黄芩4.5克，白术12克，带皮苓9克，天仙藤9克，桑寄生9克，杜仲9克，冬瓜皮12克，陈蒲壳12克，乌药4.5克，宣木瓜6克，带皮生姜2片，五剂。

复诊：12月31日。子肿药后见瘥，下肢按之略凹，不如前之陷而不起。血压正常，舌红退，口亦不干。原方意续进。

黄芩6克，带皮苓9克，白术12克　桑寄生9克，杜仲12

克，天仙藤9克，冬瓜皮9克，陈蒲壳12克，带皮生姜2片，五剂。

按语：妊娠后期足胫肿，多因胎气所致，非水溢为患。因妊娠后期，胎儿增大，气机升降不利，清阳不升，浊阴下滞，膀胱气化受阻，而致浮肿。下肢为甚，按之陷而不起，溲少，口干。气机壅滞，气血运行受阻，肝木失养，肝阳上亢，血压偏高。病本在气机不利，湿浊阻滞。治疗以白术、带皮苓、带皮生姜健脾渗湿，天仙藤、乌药通调气机，陈蒲壳、冬瓜皮利湿消肿，木瓜舒筋化湿，桑寄生、杜仲补肾安胎降压，黄芩清肝，配白术亦能安胎。药进五剂，诸证改善，守原法续进五剂以巩固疗效。

本例虽血压偏高，口干舌红，证似肝阴不足，肝阳上亢，但方中无滋阴平肝潜阳之品，以健脾利湿消肿补肾安胎法而血压平降　口干舌红均除，说明症同源异，辨证明确，疗效彰著。

何任简介：名老中医何任系浙江中医学院院长、教授，从事中医教学和医疗工作数十年，有丰富的教学和临床经验。

2．郑兰芬验案（摘自《郑兰芬医案》，福建中医杂志6卷）

江××，女，20岁，初诊日期：1960年2月5日。

患者妊娠已九十多天，肢体日益肿胀。近半个月来患者自觉头晕目眩，饮食欠佳，胸胁胀满，苔薄腻，脉弦滑。治法：理气行滞，消肿安胎。

冬葵子6克，茯苓9克，车前子（布包）9克，砂仁4.5克，苏叶9克、猪苓9克、桑白皮9克。

复诊：服上方五剂后，小便已利，续服剂肿胀症状已大减。三诊照前方加木瓜9克，去冬葵子又服三剂肿胀症状基

本消失，改服党参9克、白术9克、杜仲9克、菟丝子9克、补骨脂9克、苏叶9克、砂仁4.5克。每隔日服一剂，续服七剂以安胎。

按语：此例孕妇由于冲任气盛，影响肝胃之气，使肝失条达，肺失肃降，障碍气机，升降失常，水道不利，则头晕目眩。湿滞中脘、则饮食欠佳。舌苔薄腻，脉弦滑为妊娠气郁之证。方中以葵子滑利通窍，茯苓淡渗利水，使小便通利。加车前子、猪苓、桑白皮以增加利水之功。砂仁、苏叶理气降逆，以奏理气行滞，健脾利水之效。三诊时因冬葵子能滑胎故去之，加木瓜以促进疏气除湿之效。为了防止孕妇滑胎，故改服补肾安胎之药。使肾气健旺，胎有所系，使孕妇无坠胎之患。

郑兰芬简介：郑兰芬是福建省名老中医，世代中医妇科，生前系福建省人民医院中医妇科主任。他对妇科病辨证准确，用药独特，主张治疗妇女病切忌生搬硬套成方。

3. 姚贞白验案（摘自《姚贞白医案》，云南人民出版社）

杨××，女，28岁。1971年10月。

初诊：产期已过旬日，夜间烦躁，胎动不安，小便短少，体重骤增，血压高达200/100毫米汞柱，行动迟缓举拙。近一周来，更觉头眩、眼花，面足浮肿，腰楚腹坠。已住某医院用催产、利尿、降压等药物，症状未减。脉轻按滑数，重取弱，舌苔薄白有津。此属子肿，系由妊娠血虚，胞脉气滞，水湿遏阻。法当利水消肿，顺气滑胎为治。处方：带皮茯苓24克，大腹皮9克，广陈皮6克，炒枳壳6克，老苏梗9克，木通9克，当归15克，川芎6克，白通草3克，杵枝木15克，生龟板15克。

二诊：上方连用二剂，小便转频，量多，胎动加剧，至第三日清晨，即顺产一孩。产后浮肿减退，血压降至150/90毫米汞柱。自觉头昏神倦，少腹时痛，恶露量少、有块，色暗红。脉弦缓，舌白润。续拟下方清理。

当归15克，川芎6克，茯苓15克，桃仁4.5克，川红花3克，益母草9克，桑寄生12克，黑荆芥4.5克，生甘草3克，红糖、炒山楂各9克。

三诊：上方服三剂，浮肿全消，恶露已尽，腹痛止，血压稳在130/90毫米汞柱。食眠、二便正常，只精神未复，脉缓和，舌润。再拟下方调理数剂而愈。

处方：生黄芪12克，全当归12克，白术9克，茯苓15克，陈皮6克，砂仁6克，淮山药12克，生甘草3克，红枣11枚，炒苡仁15克，桑寄生12克。

按语：妊娠血虚，水湿遏阻，胞脉气滞，致过期不产，变症丛生。法拟利水消肿，松气滑胎，中加养血之品，为因势利导，标本兼顾，深见气血互用之要领。

姚贞白简介：姚老是云南省昆明市中医院院长，五代世医，行医五十余年。他既重治标，更重治本，而不忘调理善后。对于妇科逆、难大症，不拘陈法，善作决断。

4. 张达旭验案（摘自《中医妇科临床经验选》，广西人民出版社）

朱××，女，29岁，工人，1979年5月6日初诊。本人自述：妊娠两个月，下肢浮肿，步行艰难。患者精神抑郁，气滞不畅，胸闷胁胀，纳呆，大便溏，小便短少。诊之舌色黯淡，苔白，脉弦滑。

治法：理气行滞，用天仙藤散。

处方：天仙藤30克，香附10克，乌药9克，陈皮6克，生

姜3片，甘草3克，木瓜9克，紫苏叶6克。共三剂。

二诊：服上方三剂后，下肢浮肿消退，步行如常，饮食增加，但大便仍烂。前方加云苓30克，白术10克，健脾渗湿。

三诊：服上方三剂后，诸症好转。为巩固疗效，嘱患者再服三剂。

二、妊娠肿胀常用中药

妊娠肿胀的治疗大法，以健脾渗湿为主，佐以顺气安胎为辅。临床上可随证选用下药。

（一）健脾药

1. 党参——可补中益气，适用于妊娠肿胀引起头晕目眩，少气懒言，疲倦无力，自汗，活动时诸症加剧等气虚不足者。

2. 茯苓——可利水渗湿，健脾补中。适用于妊娠肿胀引起肢体浮肿，小便不利，肢体疼痛而沉重，或见发热恶寒而汗出，咳喘痰多呈白沫状，苔白，脉弦而紧等水湿停滞者。

3. 白术——可补脾益气，燥湿利水。适用于妊娠肿胀食少纳呆，食后脘腹胀满，大便溏薄，少气懒言，四肢倦怠，面色萎黄不华，舌淡苔白，脉缓弱等脾胃气虚，运化失常者。

4. 淮山药——可补脾胃，益肺肾。适用于食少腹胀，脘腹痛而喜按喜温，口淡不渴，大便稀溏，肢体浮肿，小便不利。舌质淡嫩，苔白滑，脉沉细或迟弱，妊娠肿胀脾胃虚弱者。

5. 甘草——可益气补中。适用于头晕目眩，少气懒言，

疲倦乏力，自汗等妊娠肿胀气虚者。

（二）渗湿药

1．泽泻——可利水渗湿。适用于脘腹胀闷，不思饮食，头重如裹，身重肢体浮肿，小便不利，肢体沉重而疼痛。脉濡，舌苔白腻等妊娠肿胀水湿停滞者。

2．大腹皮——可行气导滞，利水消肿。适用于脘腹胀痛，厌食，嗳气或呕吐酸腐食臭，大食不调等妊娠肿胀食滞气阻者。

3．茯苓——可利水渗湿。适用于肢体浮肿、小便不利，肢体疼痛而沉重，头重如裹，不思饮食，脉濡，舌苔白腻等妊娠水湿停滞者。

4．冬葵子——可利尿通淋。适用于身体沉重，小便不利，身上阵阵发冷，头目眩晕妊娠肿胀者。冬葵子性滑，不利于妊娠，体弱、气虚孕妇应慎用，习惯性流产者应禁用。

5．防己——可除风湿。适用于胸胁胀痛，口苦纳呆，呕恶腹胀，大便不稠，小便短赤，苔黄腻，脉弦等妊娠肿胀湿热者。

6．生姜皮——可利水消肿。适用于喜呕，纳少，妊娠肿胀肿甚者。

7．冬瓜皮——可利水消肿。适用于妊娠肿胀全身浮肿小便不利者。

8．赤小豆——可利尿消肿。适用于妊娠肿胀全身浮肿小便不利者。

9．猪苓——可利水渗湿。适用于肢体沉重而疼痛，肌体浮肿，小便不利，苔白，脉弦而紧的妊娠肿胀症。

10．桑白皮——可利尿消肿。适用于胃腹胀闷不舒，面目浮肿、小便不利者。

11. 胡芦巴——可温肾散寒。适用于恶寒喜暖，口淡不渴、面色苍白、肢冷蜷卧，大便稀溏、肢体沉重而疼痛，苔白腻、脉濡者。

（三）顺气药

1. 天仙藤——即马兜铃藤、青木香藤。可理气行滞。适用于闷胀的妊娠肿胀气滞者。

2. 苏梗——可行气宽中。适用于闷胀、食少、食后脘腹胀满、大便溏薄的妊娠肿胀者。

3. 乌药——可行气、散寒。适用于恶寒喜暖、口淡不渴、面色苍白、肢冷倦卧、大便稀薄的妊娠肿胀者。

4. 木香——可行气止痛。适用于闷胀、脘腹疼痛胀闷不舒的妊娠肿胀者。

5. 香附——可疏肝理气。适用于两胁胀闷不舒的妊娠肿胀者。

6. 砂仁——可化湿行气、温脾、安胎。适用于胃脘冷痛，遇寒加剧，得温则减，口淡不渴，口泛清水，食后作吐，肠鸣，舌淡苔白滑，脉弦或迟者。

7. 枳壳——可行气宽中除胀。适用于食少，胃脘胀闷不舒，两胁闷胀的妊娠肿胀者。

8. 陈皮——可行气健脾、燥湿。适用于畏寒怕冷、脘腹胀闷不舒，舌白的妊娠肿胀者。

（四）安胎药

1. 桑寄生——可祛风湿，补肝肾，养血安胎。适用于头晕目眩，健忘失眠，耳鸣如蝉，胁痛，腰膝酸软，五心烦热的妊娠肿胀者。

2. 黄芩——可清热燥湿，止血，安胎。适用于口苦纳呆、食少，呕恶腹胀，小便短赤，腰腹酸痛，阴道少量出血

的妊娠肿胀者。

3. 白术——可补脾益气，燥湿利水。适用于阴道少量出血，色鲜红，心烦不安，胎动下坠，口干咽燥，小便短黄，大便秘结，舌质红，苔黄而干，脉滑数者。

4. 杜仲——可补肝肾，强筋骨，降血压，安胎。适用于头晕目眩，健忘失眠，耳鸣如蝉，咽干口燥，胁痛，腰膝酸软，五心烦热的妊娠肿胀者。

5. 黄芪——可补气升阳，利水退肿。适用于倦怠乏力，短气多汗，便溏腹泻，以及阴道少量出血，全身水肿，小便不利的妊娠肿胀者。

6. 苎麻——即苎麻根。可止血，安胎，清热，利尿。适用于妊娠水肿小便不利，或腰酸腹胀，阴道有少许出血者。

7. 当归——可补血。适用于头昏、目眩、心悸、疲倦、脉细等妊娠肿胀者。

8. 白芍——可平抑肝阳，养血敛阴。适用于头胀、头痛、眩晕、耳鸣，或烦躁易怒，自汗恶风的妊娠肿胀者。

以上各药可随症状而选用，肿退以后，应当培补脾胃，一般用五味异功散（党参9克，白术、茯苓各9克，陈皮4.5克，甘草3克）调理。

笔者体会，治疗妊娠肿胀病虽健脾渗湿并用，顺气安胎兼顾，但渗湿、顺气与安胎是有矛盾的，必须加以注意。健脾渗湿重用白术，顺气安胎首选砂仁，此二味药渗湿、顺气，又不会妨碍胎儿。另外虽选用了茯苓、泽泻、防己、冬葵子、天仙藤等渗湿顺气之药，但均重用党参、黄芪升阳益气，以防止胎气下陷。再者，在妊娠肿胀病例中，一般均为妊娠中、晚期，五、六个月以上者，用一般的淡渗利水药对胎气影响不大；若在妊娠初期，这类药物的应用须十分谨慎。

三、中草药单验方

中草药单验方治疗妊娠肿胀具有简便、有效的优点，而且药源丰富，很值得推广应用。现介绍几种临床常用的中草药单验方：

1．车前草30克，金钱草15克，玉米须15克。

用法：水煎，分早晚服。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者。

备注：如无玉米须也可单用前两味。金钱草为报春花科多年生草本植物过路黄（四川大金钱草）的全草。

2．河白草30克，广化皮3克，虫笋30克。

用法：水煎分二次服。

适当症：妊娠肿胀小便不利者。

备注：河白草为蓼科植物的全草。虫笋为禾本科植物淡竹的笋被虫蛀后的带虫笋干。

3．女萎9克。

用法：水煎分二次服。

适应症：妊娠肿胀。

备注：女萎为毛茛科植物女萎的茎。

4．山海棠3克。

用法：水煎分二次服。

适应症：妊娠肿胀闷胀，疼痛者。

5．豆豉姜6克。

用法：水煎分二次服。

适应症：妊娠肿胀恶寒喜暖、口淡不渴。肢冷蜷卧，头重如裹，脘腹痞闷者。

备注：豆豉姜为樟科植物山鸡椒的根。

6. 罗布麻12克。

用法：水煎服，每日二次。

适应症：妊娠肿胀小便不利者。

7. 钩藤根9克，鸡一只。

用法：先将钩藤根加水二碗煎成一碗半后去药渣，同鸡炖，每天数次当茶喝。

适应症：妊娠肿胀身重疼痛，畏风，脘腹痞闷者。

8. 栀子9克。

用法：将栀子炒熟，研成末，用米汤送下。

适应症：妊娠肿胀腰部胀痛，小腹灼感，有低热者。

9. 蒟酱叶9克。

用法：水煎分二次服。

适应症：妊娠肿胀。

备注：蒟酱叶为胡椒科植物蒟酱的叶。

10. 芋环干60克，赤小豆30克。

用法：水煎二次服，每日一剂，连服数剂。

适应症：妊娠肿胀小便不利者。

备注：芋环干为天南星科植物芋的叶柄。

11. 野猴柿30克，芝麻蒿15克。

用法：每日一剂，水煎二次服，连服4～5天。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者。

备注：野猴柿为蔷薇科植物苞蔷薇的果实。芝麻蒿为胡麻科植物指麻的杆。

12. 叶下珠9克，白花蛇舌草9克，紫珠草15克，石苇15克。

用法：水煎服，一日二次。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿。

备注：叶下珠为大戟科植物的叶子。

13．仙茅9克，积雪草15克，海金沙9克，马蓝9克。

用法：水煎分二次服。

适应症：妊娠肿胀。

备注：积雪草为伞形科多年生蔓延性草本植物积雪草的全草。

14．一枝黄花9克，白茅根15克，海金沙9克。

用法：水煎服，日服二次。

适应症：妊娠肿胀。

15．铁苋菜（人苋）15克，白花蛇舌草15克。

用法：水煎分二次服。

适应症：妊娠肿胀。

16．玉米须60克，海金沙藤30克。

用法：水煎，每日服二次。

适应症：妊娠肿胀腰部胀痛，小腹灼感，有低热者。

17．桑白皮12克，玉米须15克，冬瓜皮30克。

用法：水煎服，每日服二次。

适应症：妊娠肿胀小便不利。

18．薏米根60克（鲜品加倍）。

用法：煎水代茶服。

适应症：妊娠肿胀腰部胀痛，小腹灼感，有低热者。

19．泽泻9克，白术9克，车前子9克，茯苓皮15克，西瓜皮24克。

用法：水煎服，日服二次。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者。

20．茯苓9克，猪苓9克，泽泻9克，白术9克，桂枝6克。

用法：水煎服，一日服二次。

适应症：妊娠肿胀两脚肿甚。

21．苎麻根30克，白茅根30克。

用法：水煎服一日二次。

适应症：妊娠肿胀。

22．化皮6克，赤小豆30克，玉米须30克。

用法：水煎服，一日二次。

备注：化皮为芸香科植物化州柚或柚的未成熟果实的外层果皮。

四、饮食疗法

俗语说："民以食为天"。吃是生命活动的表现，吃是健康长寿的保证。经过世世代代的实践，留传至今的谷肉果菜、水陆珍奇，不仅口味美好，营养价值高，而且也最易为机体消化和吸收。人们只要正常进食，便能给机体以充足的补充，满足生长发育和不断消耗的营养需要。这便是食物的特点，也是比药物的优胜之处。如果说食物又兼有治病除邪的功能，那么这种食物药，无疑应是最少副作用的药物。本书将介绍几组饮食疗法。

（一）常用食物

1．谷豆类：

（1）粳米：即稻米、大米。性硬少粘，气味苦、甘、平、无毒。

功用：益气，止呕，止泻，补中，壮筋骨益肠胃。

适应症：粳米煮粥食之对妊娠肿胀能起利尿作用。

（2）谷芽：为稻谷初生之细芽，或以稻谷之成熟颖果，经发芽后低温干燥所得。性味甘、平。

功用：生用消食，炒则健脾开胃，但不可炒焦。

适应症：妊娠肿胀胃脘胀闷不舒，少食，可用谷芽30克、白术9克、炙甘草3克煎汤取汁代茶饮，有健脾开胃作用。

（3）小麦：别名淮小麦。味甘，性平。

功用：养心安神，厚肠益脾。

适应症：①妊娠肿胀脾虚腹泻者可用小麦粉（炒黄），糯米（炒黄研粉），大枣（去核干燥研碎），每次15～30克，开水调服。②妊娠肿胀心悸失眠者可用小麦30克、甘草3克、大枣10枚、百合15克、生地9克、生龙骨12克（先煎），水煎服，日一次，分二次服。

（4）荞麦：别名花麦，三角麦。性味甘、平。

功用：下气利肠，清热解毒。

适应症：妊娠肿胀有高血压病史者，可用荞麦秧叶煎汤代茶喝，常服可预防高血压。

（5）玉蜀黍：俗称玉米、苞米、苞谷等。性味甘、平。

功用：调中开胃。

适应症：玉米须适量煮汤代茶常服对妊娠肿胀有消肿作用。

（6）黑豆：大豆之黑者，又名乌豆。性味甘、平、无毒。

功用：消胀，下气，除痹等。

适应症：妊娠肿胀身面浮肿者可用黑豆30克煮汁温服，连服7～10天有效。

（7）黄豆：味甘性寒。

功用：逐水肿，解诸毒，降胆固醇。

适应症：妊娠肿胀贫血者可用炒黄豆适量加大红枣煎汤代茶喝。

(8) 黄豆芽：味甘性寒。

功用：利湿清热。

适应症：妊娠肿胀高血压者用黄豆芽适量水煮3～4小时，连服7～10次有防治作用。

(9) 豆浆：味甘性平。

功能：补虚。

适应症：妊娠肿胀者每日饮黄豆浆2,000毫升，加糖4两，分六次进服。持续2～4天后，改用无盐普通饮食。其间从第二天起，酌给水果和藕粉，以缓解饥饿感。此法可使水肿消退，血压下降。防止急性妊娠中毒症的发生。

(10) 赤小豆：性味甘、淡、寒。

功用：利水渗湿，泄热。

适应症：妊娠肿胀者用赤小豆120克加水煮至烂熟，分二～三次服。既消水肿，又补虚弱。

(11)扁豆：又称南扁豆、蛾眉豆。性味甘、微寒。

功用：健脾和中。

适应症：妊娠肿胀胃脘胀闷不舒。身体沉重可用白扁豆用米泔水浸后去皮，加红糖50克、淮山药30克同煮熟后，每日二次，连续服用，有防治作用。

(12)蚕豆：又名胡豆、佛豆。性味甘、平。

功用：快胃，祛湿，利脏腑。

适应症：妊娠肿胀可用放置三年以上的陈蚕豆煎汤饮用；或陈蚕豆120克、红糖90克，同放砂锅内加水5茶杯，文火熬至一茶杯，顿服。连服5～7天有防治作用。

(13)豇豆：俗称饭豆。性味甘、咸、平。

功用：理中益气，补肾健胃，和五脏，调营卫，生精髓，止消渴，治吐逆泄痢、小便数。

适应症：妊娠肿胀而腹胀嗳气者以豇豆30克煮汤代茶喝，连服3～5天有效。

(14)刀豆：又名夹剑豆。性味甘、平。

功用：温中下气，利肠胃，止呕逆，益肾补元。

适应症：妊娠肿胀气滞呃逆者取刀豆烧存性研粉，每服6～9克，开水送服。

(15)花生：又称落花生。性味甘、平。

功用：醒脾和胃，滋养调气。

适应症：妊娠肿胀贫血者可用带衣花生仁15克、大枣15克、桂圆肉12克，煎汤服。

2、蔬菜类：

(1) 韭菜：性味辛、温。

功用：补虚，调和脏腑，益阳。

适应症：妊娠肿胀噎膈者用生韭叶开水泡过。砸烂取汁，每日三次，每次服100毫升。

(2) 香菜：又名元荽，学名胡荽。性味辛、温。

功用：芳香健胃，驱风解毒。

适应症：妊娠肿胀厌食者可用香菜6克、陈皮6克、苍术9克，水煎服。

(3) 芹菜：又名香芹。性味甘、凉，微苦。

功用：健胃、利尿、镇静、降血压。

适应症：妊娠肿胀高血压者可用芹菜绞汁加糖少许，每日当茶饮，有防治作用。

(4) 茄子：又名茄瓜，矮瓜，古称酪酥。性味甘寒。

功用：散血、止痛、去瘀、利尿、消肿、宽肠。

适应症：妊娠肿胀有小便不利者用茄干研粉，开水送服0.6克，每日三次。

(5) 番茄：又名西红柿。性味甘、酸、微寒。

功用：止渴生津、健胃消食、凉血平肝、清热解毒，降低血压，利尿凉血等。

适应症：妊娠肿胀高血压者，每日清晨空腹吃鲜西红柿1～2个，可收到降压效果。

(6) 黄瓜：原名胡瓜。性味甘、寒。

功用：清热、利水、除湿、滑肠、镇痛、降压、降低胆固醇。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者可用老黄瓜皮30克，加水2碗，煎至1碗，每日二～三次，连续服用。

(7) 冬瓜：又名枕瓜。性味甘淡、凉。

功用：利水，化痰，清热，解毒，消水肿胀满。

适应症：妊娠肿胀小便不利者用冬瓜汁1杯，调入适量蜂蜜，频频服。

(8) 丝瓜：别名天丝瓜、蛮瓜。性味甘、凉。

功用：去风化痰，润燥解毒。

适应症：妊娠肿胀小便不利者用老丝瓜1枚去皮剪碎加玉米须30克煎汤喝。

(9) 南瓜：又名番瓜、倭瓜、金瓜等。性味甘、温、无毒。

功用：补中益气。

适应症：妊娠肿胀呕逆者用南瓜蒂15克水煎服，连续服三～四次有效。

(10)番薯：又名甘薯、黄薯、白薯。

功用：补虚、益气、健脾胃、强肾阴。

适应症：妊娠肿胀便秘者用番薯适量煮熟调蜜吃。

(11)竹笋：性味微甘、寒。

功用：消渴、利水、消痰、化热。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者用竹笋60克、冬瓜皮30克，水煎服。

(12)莲藕：性味甘、平。

功用：补中益气，清热止血。

适应症：妊娠肿胀呕吐者用莲子6枚（去芯）炒至赤黄色研末，加少许肉豆蔻末，米汤调服。连服三～五次有效。

(13)百合：性味甘、平。

功用：温肺止嗽，养阴清热，清心安神，利大小便等。

适应症：妊娠肿胀失眠者用百合30克，猪瘦肉100克切块，共煮烂熟后食用。

(14)荠菜：性味微辛、甘。

功用：清热解毒，止血等。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者用荠菜15克水煎，分二次服。

(15)紫菜：性味甘、咸、寒。

功用：化痰软坚，清热利水，补肾养心。

适应症：妊娠肿胀用紫菜15克、车前子9克（布包），水煎服，日服二次。

3．果品类：

(1) 阳桃：即羊桃，又称五棱子或五敛子。性味酸、甘、涩、无毒。

功用：生津止渴，下气和中，利小便。

适应症：妊娠肿胀小便不利者每日服鲜阳桃1～2个有利尿作用。

(2) 香蕉：古称甘蕉。性味甘、凉。

功用：润肺、滑肠、解酒毒、降压。

适应症：妊娠肿胀高血压者每日吃香蕉3～5枚或饮香蕉

茶。香蕉茶制法为：香蕉50克研碎，加入等量的茶水中，再放适量蜜糖，每日三小杯分服。有防治作用。

(3) 杏：又名甜梅。性味苦、微温。有小毒。

功用：化痰、止咳、润肠。

适应症：妊娠肿胀喘促者用杏仁6克（去皮尖）研成粉末夹柿饼蒸熟服。

(4) 葡萄：味甘，性温。

功用：舒筋活血，开胃健脾，助消化，

适应症：妊娠肿胀胸腹胀满喘急者可用葡萄30克煎汤，日服二次。

(5) 荔枝：味甘，性温。

功用：生津、益气。

适应症：妊娠肿胀呃逆者用荔枝 7 枚，连壳烧灰研末，开水调服。

(6) 龙眼：又名桂圆、桂元。性味甘、平、无毒。

功用：开胃益脾，养血安神，补虚长智。

适应症：妊娠肿胀可用龙眼干30克、生姜3片、大枣15枚，煎汤服。

(7) 枇杷：性味甘、酸、平。无毒。

功用：止渴、清热、化痰。

适应症：妊娠肿胀呕哕者以枇杷10枚去皮加蜂蜜调服。

(8) 梨：味甘，性寒。

功用：润肺、消痰、止咳、降火、清心。

适应症：妊娠肿胀可用沙梨皮50克、五加皮15克、陈皮10克、桑白皮15克、茯苓皮20克，水煎服。

禁忌：脾胃虚寒者忌服。

(9) 罗汉果：又名汉果、罗晃子。味甘，性平。

功用：清热凉血，化痰止咳，润肺滋肠。

适应症：妊娠肿胀咳嗽，痰黄稠粘，大便秘结者可用罗汉果1个和猪瘦肉适量，煮汤服食。

(10)橘子：味甘，性平。

功用：润肺理气。

适应症：妊娠肿胀胃脘胀闷不舒呕逆者用橘子9克、生姜2片，水煎服。

(11)柚子：性味酸、寒、无毒。

功用：消食、化痰、快膈。

适应症：妊娠肿胀呕吐者用柚皮1只水煎，分三次服。

(12)荸荠：又称乌芋、尾梨、马蹄等。性味甘、微寒。

功用：消渴、益气。

适应症：妊娠肿胀小便不利者用荸荠苗（通天草）30克（鲜草用60～90克）、鲜芦根30克，水煎服。

禁忌：凡脾肾虚寒及血虚者慎用。

(13)西瓜：又名寒瓜。性味甘凉。

功用：利尿、清肺、润肠、解暑。

适应症：妊娠肿胀用西瓜皮（鲜60克，干30克）煎汤服。

(14)橄榄：又名青果、谏果。性味微苦且甘而涩。

功用：消炎解毒，止呕，润肺，下气。

适应症：妊娠肿胀呕吐者用青橄榄不拘量，捣烂水煎服用。

4. 畜禽蛋乳类：

(1) 猪脑：性味微寒、甘。

功用：补骨髓、益虚劳。

适应症：妊娠肿胀而头晕者用猪脑1对（去筋膜）、白

芷 4 克水煎服，日二次。

(2) 猪心：性平、味甘。

功用：安神定惊，益心补血。

适应症：妊娠肿胀而心悸者用猪心 1 枚以竹刀剖开，放入朱砂 3 克，置碗内加水，隔水蒸熟食之。

(3) 猪肝：味甘苦性温。

功用：补肝、养血、益目。

适应症：妊娠肿胀者用猪肝尖 3 块，绿豆 4 撮水煎服。

(4) 牛肉：味甘、性温。

功用：安中益气，补脾胃，壮腰脚，止渴。

适应症：妊娠肿胀而尿涩者用水牛肉60克蒸熟服。连服5～7天有效。

(5) 羊肉：味甘性热。

功用：暖中散寒，温补气血，益胃气，补形衰，通乳治带，有益产妇。

适应症：妊娠肿胀而脚肿甚者用羊脚 2 只、葫芦子 6 枚，姜汁少许，水煎服。

禁忌：有痰火湿热实邪热病及时疫病初愈者，均不宜食。

(6) 鸡肉：味甘，性微温。

功用：温中、益气、补虚之功。

适应症：妊娠肿胀用黄雌鸡 1 只，去毛去肠杂后纳入赤小豆90克同煮熟透，即可饮汁。

(7) 鸭肉：别名鹜、舒凫。味咸，性平。

功用：滋阴补虚，利尿消肿。

适应症：妊娠肿胀口干咽干，夜睡烦躁者用雄鸭 1 只，去毛及内脏，或加猪蹄，或加火腿，煮熟后调味食用。

(8) 野鸭：又称凫、野鹜。味甘，性凉。

功用：补中益气，平胃消食。

适应症：妊娠肿胀用野鸭1只，洗净，和赤小豆30克、陈皮3克，共煮汤服食。

(9) 鹅鹅：味甘，性平。

功用：补中益气。

适应症：妊娠肿胀腰部酸楚、四肢乏力，耳鸣目眩者用鹅鹅一只去毛及肠杂洗净，清炖服食，连服5天。

5. 鱼贝类：

(1) 鲤鱼：味甘，性温。

功用：利尿消肿，安胎通乳。

适应症：妊娠肿胀用1斤重鲤鱼1条，加醋少量，煮干食鱼，日一次。

(2) 鲫鱼：又名鲋鱼，别称喜头。味甘性温。

功用：利水消肿，益气健脾，清热解毒，通脉下乳。

适应症：妊娠肿胀用鲜鲫鱼1条、赤小豆30克，同煮汤，一次服完。连服7～10次有效。

功用：补脾利水。

适应症：妊娠肿胀用黑鱼1条、大蒜2～3颗，煮熟食用。

(3) 泥鳅：又名鳅鱼。味甘性平。

功用：暖中益气，解毒收痔。

适应症：妊娠肿胀用泥鳅、大蒜炖熟，不加盐，常食之。

(4) 青蛙：别名田鸡、水鸡、青鸡、坐鱼。味甘性寒。

功用：消肿、利水、解毒。

适应症：妊娠肿胀用活田鸡3个去皮肠、加葫芦壳60克，水煎连服至愈。

(5) 蛤蜊：别名沙蛤、沙蜊。

功用：滋阴利水，化痰软坚。味咸，性冷。

适应症：妊娠肿胀用大蒜10头、蛤蜊肉15克，水煎饭前服。

(6) 海蜇：别名水母、海鲙、白皮子。味咸，性平。

功用：清热、降压、化痰、消积、润肠、安胎。

适应症：妊娠肿胀高血压者用海蜇120克(漂洗净)，荸荠360克（洗净连皮用），加水1000毫升，煎至250毫升，空腹顿服，每次服60毫升，日服二次。

6．其他：

(1) 发菜：又名龙须菜、江离。味甘、性寒。

功用：清热消滞、软坚化痰、理肠除垢。

适应症：妊娠肿胀而小便不利者忍发菜、车前草各9克，水煎服。

(2) 香菇：别称香蕈。味甘性平。

功用：开胃、降血脂、抗癌。

适应症：妊娠肿胀呕吐者用香菇15克、生姜2片煎汤服。

(3) 木耳：又名木蛾。淡褐色，形似人耳，故俗谓黑木耳。另有白色者，即白木耳，又叫银耳。味甘，性平。

功用：益气，润肺补脑、和血养荣。

适应症：妊娠肿胀高血压者用黑木耳5克，清水浸泡一夜，蒸1小时，加适量冰糖，睡前服，连续食用。有辅助治疗作用。

(4) 燕窝：又名燕菜。性味甘平，微咸。

功用：壮阳，暖腰膝，缩小便，治崩带。

适应症：妊娠肿胀而呕吐者取燕窝6克，水泡发，隔水

炖熟再与煮沸后牛奶半斤，共服适量。

（二）食疗配方

1．鲤鱼头一个。

用法或制法：去鳞洗净加水煎，去渣饮服。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者。

2．冬瓜皮60克、赤小豆60克。

用法：煎汤服。

适应症：妊娠肿胀两脚肿甚者。

3．金针菜（黄花菜）30克。

用法或制法：水煎适量。连服5～7次有效。

适应症：妊娠肿胀者。

4．西瓜皮60克、冬瓜皮60克、赤小豆60克。

用法或制法：煮汤代茶饮。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者。

5．西瓜汁，或西瓜皮多量水煎服，或全瓜切碎制成西瓜膏，开水化服，每日二次，每次二匙。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者。

6．黑鱼一斤。

用法或制法：去肠杂留鱼鳞，于鱼腹中放入大蒜瓣及赤小豆，填满为度，用厚粗纸包裹数层浸湿，放火中煨熟，淡食，连吃数天。

适应症：妊娠肿胀者。

7．大枣30克、大蒜15克、茯苓皮9克。

用法或制法：水煎服，每日一剂。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者。

8．鸭一只、大蒜30克。

用法或制法：将鸭去毛及内脏，大蒜装入鸭腹内，扎

好，炖熟分数次食完。

适应症：妊娠肿胀两脚肿甚者。

9. 鲈鱼250～500克、黄芪15克。

用法或制法：鲈鱼去鳞、鳃和肠脏，加黄芪及清水适量，隔水炖熟服食。每天或隔天一次，3～5次显效。

适应症：妊娠肿胀胸闷者。

10. 冬瓜汁30克、蜂蜜（冬季采集）10克。

用法或制法：取冬瓜汁炖热调蜂蜜服。

适应症：妊娠肿胀便秘者。

11. 冬瓜皮60克、西瓜皮60克、丝瓜皮60克。

用法或制法：煮汤，代茶服。

适应症：妊娠肿胀小便不利者。

12. 大鳝鱼一条、冬瓜60克、葱白头5根、大蒜头5枚。

用法或制法：将大鳝鱼去肠杂，留鳞洗净，加冬瓜同煮烂，再加葱白、大蒜，不加盐，煮熟后喝汤吃鱼，每日一次，连吃3～7天。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者。

13. 鲜鲤鱼 1 斤、赤小豆90克。

用法或制法：将鲜鲤鱼洗净和赤小豆放入锅内，加水2000～3000毫升清炖，炖至鱼熟豆烂，除去鱼头、鳞、内脏外，将鱼肉、豆和汤分几次全部食完（忌盐）。

适应症：妊娠肿胀小便不利者。

14. 糯米糠、小麦芽等量。

用法或制法：以上二食品磨粉做团子。蒸熟食之，每天吃3～5块。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者。

15. 玉米须15克、赤小豆30克、蒜头15克。

用法或制法：水煎服，一日二次。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿小便不利者。

16．活田螺适量、大蒜杆60克。

用法或制法：将田螺洗净后同大蒜杆一起煮熟（不能加食盐），和汤一起服。每日一次，至水肿消退为止。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者。

17．红鲤鱼250克、赤小豆60克。

用法或制法：红鲤鱼去肠杂及鱼鳞，和赤小豆一起煮熟（不能加食盐），食之。每日一次，连服数日。

适应症：妊娠肿胀小便不利者。

18．鲫鱼250克、赤小豆90克

用法或制法：将赤小豆洗净，鲫鱼去鱼鳞、内脏洗净，同赤小豆一起放陶瓷罐里加水500～600毫升用旺火隔水炖烂即可服食。一般服5～7次有效。

适应症：妊娠肿胀胃脘胀闷不舒食少，苔薄白。

19．鲜鲫鱼一条、砂仁4克、甘草末3克。

用法和制法：将鲫鱼去鳞及内脏，洗净，将药物纳入鱼腹中，用线缝好，清蒸熟烂。分三次当菜吃并忌盐、酱20天。

适应症：妊娠肿胀胃胀食少者。

20．鲤鱼一斤、赤小豆90克、陈皮6克。

用法和制法：将鲤鱼除鳞及内脏，和赤小豆、陈皮煮，先将赤小豆煮熟后加入鱼及陈皮，不加盐醋及其他调料。早饭前或与早饭同食，一次服完。

适应症：妊娠肿胀胃脘胀闷者。

21．赤小豆60克、冬瓜250克。

用法和制法：一并煮汤服。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿者。

22．花生125克、红枣10枚、大蒜30克、植物油15克。

用法和制法：将花生、红枣、大蒜洗净，分别去衣（花生皮）、去核，大蒜切成薄片。把炒锅放在旺火上倒入生油烧至八成熟时，先将大蒜下锅速炒几下后倒入花生、红枣并加入清水1000毫升煲至花生熟烂即可。一般服7～10次有效。

适应症：妊娠肿胀少食、胃脘胀闷不舒、胸胁胀闷、嗳气者。

23．黑豆100克、大蒜30克、红糖30克。

用法或制法：将黑豆、大蒜洗净，大蒜切成薄片。炒锅放在旺火上加水1000毫升煮沸后倒入黑豆、大蒜、红糖，用文火烧至黑豆熟透即可服食。一般服5～7次有效。

适应症：妊娠肿胀腰膝酸痛、耳鸣目眩、纳少、胃脘胀闷不舒者。

24．鲤鱼头一个，冬瓜90克。

用法或制法：将鲤鱼头洗净去鳞，冬瓜去皮切成3厘米长3厘米宽的块，把炒锅放在文火上倒入鲤鱼头、冬瓜，加水1000毫升煮沸，待鲤鱼头熟透即可吃鱼头喝汤，一般服5～7次有效。

适应症：妊娠肿胀食少、胃脘胀闷者。

25．黄花鱼150克，大蒜头30克。

用法和制法：将黄花鱼洗净，去鱼鳞、内脏，切成3厘米长、6厘米宽的鱼块，大蒜头切片后一起倒入炒锅内，加水750毫升，用文火煮沸，至黄花鱼熟透，即可服食。一般服5～7次有效。

适应症：妊娠肿胀食少、胃腹胀闷不舒，腰酸膝软，目眩

耳鸣者。

（三）药粥方

1．大枣30克、淮山药30克、玉米30克。

用法和制法：将大枣去核、淮山药研粉，同玉米加水300毫升，用文火煮成粥食用。

适应症：妊娠肿胀胃脘胀闷，食少者。

2．田鼠肉2只、陈皮3克、大米60克。

用法和制法：将田鼠肉切成碎末、陈皮切碎与大米加水500毫升，用文火煮粥食用。

适应症：妊娠肿胀全身酸痛、四肢无力，腰部酸楚，耳鸣目眩者。

备注：田鼠即生长在田间的老鼠。

3．鲤鱼肉60克、大蒜头30克，糯米60克、植物油少许。

用法和制法：将鲤鱼肉去鳞切成块状，大蒜头切成片状，糯米洗净。将砂锅放在中火上加入植物油烧至八成熟后倒入大蒜头、鲤鱼、糯米略炒几下，再放上水500毫升，煮成鲤米粥。

适应症：妊娠肿胀胃脘胀食少者。

4．甜杏仁15克、大米60克。

用法和制法：杏仁去皮尖熬研，和米煮粥，空心服食。

适应症：妊娠肿胀全身浮肿、喘促咳嗽，小便不利者。

5．雄鸭90克、大米60克。

用法和制法：将雄鸭去毛及内脏，将鸭肉切成片状，同大米煮成粥，调味食用。

适应症：妊娠肿胀口苦咽干，烦躁易怒，夜睡多梦者。

6．猪肝3块、绿豆4撮、陈仓米90克。

用法和制法：将猪肝切成片，绿豆先煮烂，入陈仓米同水煮粥食。连服7～10次有效。

适应症：妊娠肿胀贫血者。

7．野鸭肉125克、大米60克。

用法和制法：将野鸭肉切片，与大米煮粥，调味常服。

适应症：妊娠肿胀。

8．山药125克。

用法和制法：淮山药轧细过筛，调入凉水，边煮边搅，2～3沸即成．加适量白糖调味服食。

适应症：妊娠肿胀而小便不利者。

9．鲫鱼125克、糯米60克。

用法与制法：鲫鱼去鳞、内脏、骨，取鲫鱼肉同糯米（洗净）煮粥服食。

适应症：妊娠肿胀。

10．灯心花6根、鲫鱼2条、大米60克。

用法和制法：将灯心花装入纱布袋内，同鲫鱼、大米煮成稀粥服食。

11．腐皮（豆腐皮）30克、白果12克、白米45克。

用法和制法：白果去壳及心、入腐皮、白术同煮成稠粥服食。

适应症：妊娠肿胀而喘促者。

12．薏苡仁60克、白术30克。

用法和制法：将薏米、大米淘净，与等量白米煮粥食之。

适应症：妊娠肿胀身重，舌苔腻者。

13．鲜牛肉60克，姜汁、植物油少许。

用法和制法：鲜牛肉切成肉糜，放碗内，加入姜汁适

量，拌匀后放酱油少许，植物油适量，再拌匀。待锅饭水分将干时，把姜汁牛肉倒入饭面蒸15分钟，即可食用。

适应症：妊娠肿胀。

14．番薯120克、生姜2片、红糖适量。

用法和制法：将番薯削去外皮切成小块，加水适量煮，至熟透时，入红糖、生姜，再煮片刻。作早、午间点心食之。

适应症：妊娠肿胀而便秘者。

（四）动物脏器配方

1．猪肚1个、红枣20枚、大蒜1.5克、生姜3片。

用法和制法：猪肚洗净煮熟后切片，入大蒜、生姜（切片）再煮成猪肚汤，食肚喝汤。连服5～7次有效。

适应症：妊娠肿胀胃部胀闷食少者。

2．猪腰子2枚，玉米须15克、补骨脂 9 克。

用法和制法：将猪腰子剖开，去白色肾盂部分，放在清水中浸泡30分钟，切去腰臊洗净，每半再切成三片加玉米须、补骨脂一起用陶瓷罐隔水旺火清炖至猪腰子熟透，吃猪腰喝汤。

适应症：妊娠肿胀腰酸膝软，耳鸣目眩者。

3．羊肚90克、黄芪15克、赤小豆30克。

用法和制法：将羊肚洗净切成片状，加入黄芪、赤小豆用清水二碗半煎成一碗，温服，一般5～7次。

适应症：妊娠肿胀胃脘胀闷不舒，厌食。

4．羊肚90克，蒜头杆60克。

用法和制法：将羊肚洗净切成片状，蒜头杆切成长 5 厘米段装入陶罐内用中火隔水炖至羊肚熟透，吃肚喝汤。连服5～7次。

适应症：妊娠肿胀厌食，胃脘胀闷者。

5．牛肚90克、蚕豆90克、赤小豆60克。

用法和制法：将牛肚洗净切成块，蚕豆用清水浸透15分钟后去皮加赤小豆(洗净)装入陶罐内用旺火烧至牛肚熟透，吃牛肚喝汤。连服5～15次。

适应症：妊娠肿胀厌食、胃脘胀闷不舒者。

6．猪腰子1枚、枸杞30克、桂枝6克、生姜2片、植物油适量。

用法和制法：将砂锅放在中火上将油烧至八成熟后入生姜片，加入猪腰（清水中浸泡30分钟，切去腰臊洗净，切成片），再加枸杞、桂枝(纱布包扎好)和清水700毫升，煮至猪腰熟透后去桂枝趁热温服，连服10～15次。

适应症：妊娠肿胀腰酸膝软、耳鸣目眩者。

7．糯米糠60克、小麦芽30克、羊肚90克。

用法与制法：将糯米糠、小麦芽磨粉成团子，上蒸笼蒸熟。羊肚洗净切片加清水500毫升，用旺火蒸至羊肚熟透。每天早晚分二次吃团子、羊肚喝汤。

适应症：妊娠肿胀。

8．牛肚120克、生姜2片、蒜头杆60克。

用法与制法：将牛肚用盐少许搓洗净，切小丁；入生姜、蒜头杆用清水适量共煮至牛肚烂，吃肚喝汤。

适应症：妊娠肿胀而厌食者。

9．猪小肠半斤，辣椒根30克。

用法和制法：猪小肠洗净，切成小段。辣椒根加水适量煮汤，去渣，放入猪小肠煮熟，加油、盐调味食。

适应症：妊娠肿胀。

五、中药外敷法

中医治疗方法有许多种，它们主要可分内治法和外治法两大类。中药外敷法就属于外治法一类。中药外治法是将药物直接施用于人体表面部或患处以达到治疗目的的一种治疗方法。

中药外治法虽然是一种简便的疗法，但也必须根据中医基本理论和中药外治特点进行辨证论治。它是"从外治的"，通过接触皮肤、经络、腧穴，运用熏、洗、敷、贴等方法，以治全身病证。因此对于经络的循行，和外敷常用穴位的位置，都必须有所了解。

现介绍几组常用来治疗妊娠肿胀的中药外治法。

1．大田螺(去壳)、大蒜瓣(去膜)适量。

用法：将上药捣烂贴于两足心，外加纱布包扎。连用3～5次有效，每次敷8小时。

2．大田螺15个、荞麦60克。

用法：将大田螺肉捣烂，与荞麦研粉拌和再捣烂摊于布上，贴于两足心，外加纱布包扎。

3．番薯嫩叶茜(新鲜)、蕹菜嫩叶(新鲜)、红糖适量。

用法：上药同捣烂贴于两足心，每日二次，每次4小时，有利水功效。

4．大蒜3～5瓣、蓖麻子30粒。

用法：上药共捣烂，每日下午敷于脚底，翌日晨起更换，至小便通、浮肿消为止。

5．田螺数个、盐少许。

用法：田螺捣烂，加盐少许，敷脐下1.3寸处。每次敷6～8小时，敷3～5次有效。

六、指针疗法

指针疗法，是劳动人民在与疾病作斗争的过程中逐步形成的一种治疗方法。

指针疗法是以术者手指在病人适当的穴位上施用点按的手法，以治疗疾病的一种方法。

指针部位和操作方法：

1．下水沟：在胫腓骨前面之间隙。

操作方法：连续用食指或中指的指尖在选定的穴位上按压，称为连续点按法。每日一次，7～10日为一疗程。

2．水区点：部位在“外膝眼”下三横指。

操作方法：水区点和下水沟二穴可交替点、按，手法要轻。对较胖的孕妇手法可重些。一般每日早晨一次，7～10次为一疗程。

七、针灸疗法

针灸疗法是中医学的一种得到广泛应用的治疗方法。“针”是指针刺，是利用各种针具刺激穴位以治病的方法；“灸”是指艾灸，是用艾绒或艾条在穴位上烧灼或熏熨来治病的方法。

现将常用的针灸治疗方法择要介绍如下：

（一）针刺法

针刺法是应用毫针，在人体的穴位上进行一定的刺激，从而达到治疗疾病目的的治疗方法。这种治疗方法既简便，效果又好，非常适宜自我疗养。

1．毫针的结构和常用规格：

目前常用的毫针，针身采用不锈钢制成，针柄用紫铜丝

(镀银)或铝丝(经氧化)绕制而成，规格如下：

(1) 针身长度：

旧规格（寸）	0.5	1.5	2	3	4
新规格（毫米）	15	40	50	75	100

(2) 针身直径：

号　　数	26	28	30	32	34
直　径（毫米）	0.45	0.38	0.32	0.26	0.22

妊娠肿胀患者多用3～4寸长和30号的毫针。

(3) 毫针的结构：毫针是临床应用最广的一种针具，它的构造分为5个部分(见图1)：①绕丝的部分(即供手指持针之处)称为针柄。②针柄的上端，称为针尾。③针柄下面光滑细长的部分称为针体。④针柄与针体连接的部分称为针根。⑤针体末端有锋的部分称为针尖。

毫针的质料分别为金、银、铜、铁、不锈钢五种，其中以不锈钢弹性较好，为目前临床普遍采用。

图1　毫针构造

2．针刺前的准备：

(1) 针具的选择和检查：在治疗时应尽量避免产生意外而造成不必要的痛苦。因此对针具必须进行仔细地检查和选择，其方法如下：

针柄检查方法：左手捏住针身，右手捏住针柄，试作捻动或抽拔。若松柄，则捻动抽拔时针身和针柄可有松动感；或脱

柄，则可将柄拉出。

针根检查方法：必要时可用放大镜观察，有损伤时即能查觉针根有挟伤或锈蚀。

针身检查方法：可用左手拇、食二指捏住针身，自针根向针尖，边捻边转反复抽勒，可查出针身有否粗造、锈蚀、或硬折痕等。

针尖检查方法：可将针尖在干棉花上试用滚转钩拉，观察有无棉花纤维被拉出。或用肉眼观察针尖有否断头。

如发现针根、针身损伤、针身弯曲及针尖钩毛、断头者不应使用。

(2) 针具的修理及保藏：有些针经过检查当时不能使用时，有些针尚可以修理，经修理后可继续使用。针身如发生弯曲，一般可用指勒法修直。以左手捏住针柄，右手拇食二指捏住针身末端，从针根向针尖处朝弯曲相反的方向连勒数下，即可勒直。如有几个弯曲，可先勒成一个大弯，然后用前法勒直。针尖发生钩毛、太尖、太钝可在细砂纸或细磨石上磨修再用。

为了防止针身锈蚀，用过的针最好能用软布或棉花擦净。平时将针贮藏在针管或针盒内，针管或针盒的两端须用棉花或纱布垫好，避免针尖碰触受损。

(3) 针刺的练习：在针刺过程中，如果没有一定的指力和协调的动作，往往会造成进针困难和针刺疼痛，故须进行适当的练习。练习针刺手法，一般可先用草纸折叠4～6层，中间夹1～3厘米的棉花，用线扎紧。练习时按各种进针要求，练习各种操作姿势(见图2)。

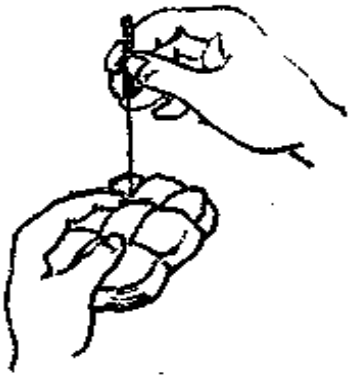

图2 练针方法

（4）体位选择：治疗中体位要舒适，既防止身体移动，又便于暴露穴位，以使取穴准确和操作方便。

（5）针具及皮肤消毒：毫针的消毒，一般可在沸水内煮沸15分钟，或在70～75%酒精内浸泡20分钟，急用时也可用70～75%酒精棉球揩擦片刻。穴位的皮肤与操作者的手指，可用同样浓度的酒精棉球涂擦消毒。

3．操作法：

（1）进针法：为了减少病员疼痛，刺透皮肤时一定要迅速，现将常用进针法介绍如下：

先用左手拇指或食、中指按压在穴位旁，右手拇、食二指持住针柄，中指抵住针身上端，使左手（押手）的手指和右手持针的无名指固定针身，然后左手略加压力，用右手一捻一插快速将针刺过皮肤，再按不同的针刺方向缓慢刺达一定的深度

（2）进针后的手法：

①方向、角度和深度：针刺的方向是指针身刺入时应对准的某一方向或部位而言；针刺角度则是指针身和皮肤所成的夹角；针刺的深度是说明针身进入皮肤的深浅。针刺透皮后必须按照上述要求，才能准确地找到应有的针刺感应，取得治疗效果，并保证针刺安全。常用的针刺角度和深度如下：

直刺——针身与皮肤90°角刺入，适用于深刺（见图3）。

斜刺——针身与皮肤30～60°角刺入，适宜于作较深针刺（见图3）。

横刺——针身与皮肤呈10～20°角刺入，适宜于沿皮浅刺（见图3）。

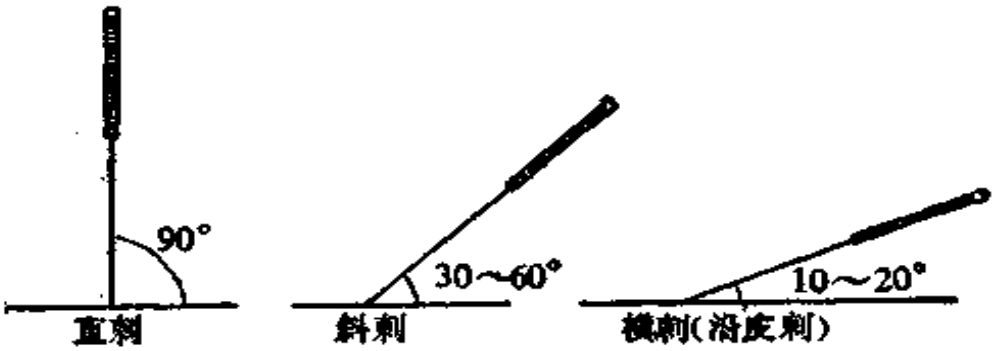

图 3　进针角度

②妊娠肿胀针刺的基本方法：常用有下列几种：

提插法——在针按一定角度、方向刺达一定深度后，用右手拇、食二指捏住针柄，将针反复地上提下插。但须注意，提插的幅度须均匀，不要用力过度，以防将针别弯和发生晕针。特别对妊娠肿胀病人更应注意。

捻转法——针刺达到一定角度、方向和深度时，用右手拇、指和食、中两指捏住针柄，一左一右地来回捻动。对妊娠肿胀病人不能用强刺激和大幅度捻动。

以上两种手法常结合运用。

刮针法——用左手拇、食二指轻捏针身（近穴位皮肤处），使之固定，右手拇指抵压针柄顶端，用食指或中指指甲由下而上刮针柄；或用右手拇、食二指作螺旋形从下向上方刮针柄。这种方法不致损伤组织，妊娠肿胀者采用这种方法比较安全。

震颤法——右手捏针作小幅度较快频率的提插（震颤动作）。

以上两种手法均需在针刺出现感应后使用，目的在于使针刺感应扩散，并加强刺激。

③针刺的感应和刺激的强度：针刺的感应一般有酸、

胀、重、麻等几种。这种现象称为“得气”。对妊娠肿胀病人刺激不能太强烈，以免发生晕针或早产、流产。

(3) 出针法：出针时先用右手轻压针旁皮肤，右手持针，小幅度轻轻捻转，慢慢退出。出针后须用棉球压迫针孔片刻，以防出血。

4. 意外情况的预防和处理：

(1) 滞针：针刺入后发觉捻转、提插时发滞，甚至不能将针退出，同时病者自觉疼痛。多因患者紧张发生肌肉痉挛或操作时捻针幅度太大，组织纤维缠住针身而引起。在针刺前应消除患者的顾虑，并嘱其放松肌肉。操作时捻针幅度不要过大，特别不宜向一个方向捻转数圈。发生滞针时，对精神紧张者，应解除其顾虑，并让其作深呼吸，以放松肌肉；或稍待片刻，等待肌肉松弛，然后出针。如肌肉不见松弛，可在附近按摩或再刺一针，以解除痉挛。若为组织纤维缠住针身者，可向相反方向捻转，待松释后再出针。

(2) 弯针：是针身在受针者体内发生折弯。往往可见针柄改变原来刺入时的方向和角度，捻转、出针亦发生困难，病人感疼痛。

最常见的原因是针刺入后病人体位移动或骨骼肌牵拉所引起，如，因体位不舒适而变动姿势；针刺感应突然增强或发生意外事情(如温针时燃艾脱落)等，使孕妇惊跳产生肌肉强烈收缩；也可因针刺时猛触在骨面上将针别弯，或外力碰撞、压迫将针挤弯。为了避免发生弯针，针刺时手法须均匀，刺激勿突然加强。体位要舒适。受针者勿随便更动体位。防止外物碰撞压迫。弯针由体位变动引起时应先恢复原来体位，放松肌肉，然后视弯曲的程度：一个折弯者可沿着针柄倾斜的方向，顺势退出。切忌强力抽拔和捻转，以免发

生折针。

（3）断针：是在针刺过程中针身突然折断，一端留在病人身上。多由于事先检查不细致，针身或针根有损伤剥蚀，未及时发觉；针的质料不好，有砂眼或脆性大；在捻转时用力太大，将针捻断；弯时强力抽拔等引起。所以针具必须经过严格检查。针的质料要好，要富有弹性而坚韧，捻转时勿用强力。弯针时处理须适当。在针刺过程中不要将针身全部刺入，至少要留在外面少许。遇到断针时，术者态度要镇静，受术者不要惊慌，不要移动体位，以防断针向深处陷入。如折断处尚有部分露出皮肤外面，可用手拔出；若微露于皮肤表面，可用手轻压周围皮肤，使针体显露，然后用摄子钳住取出；如完全陷入皮肤，若可从对侧穿透的部位（如下肢的三阴交穴）取出者，可揉按针孔使从另一端穿透出来；断处下面有骨骼，针尖又接近骨面时，可重压针孔，使断头显露出来。不能自行取出时，应送医院行手术取针。

（4）晕针：在针刺过程中，病人突然连连呵欠，面色改变，往往是晕针的先兆。如已发生晕针，则面色苍白，胸闷心慌、头晕眼花，轻症兼有呕吐、恶心、出汗、四肢发冷，脉搏减弱等；重症可出现昏迷、全身出冷汗，血压下降、大小便失禁、脉搏微弱等。多由于孕妇精神过于紧张；体质虚弱；血管神经机能不稳定（有晕厥史）引起或在病人饥饿、疲劳、剧泻、大汗、大出血等病后，针刺感应过强，均易晕针。此外夏季天气闷热、或温针太多，烟气熏灼等也易晕针。对体弱、紧张、血管神经机能不稳定及饥饿、过劳、病后等患者均应尽量采取卧位针刺，手法宜轻。夏季不宜用温针过多。必须随时注意病人的表情及面色，以便在出现先兆时及时处理，防止晕针的发生。特别对患有心脏病的孕妇，

须慎重对待。

晕针一般是由脑部暂时性缺血所致。所以处理时先将针全部起出，使患者平卧，头部放低，松开衣带，注意保暖，给饮热茶或用热毛巾敷头部，静卧片刻，即能恢复。如已发生昏迷，可针刺人中(见图4)、足三里(见图5)，温灸百会穴(见图4)，使之苏醒。

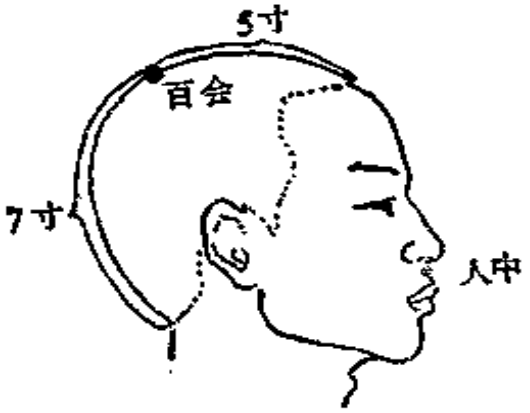

图4　人中、百会穴

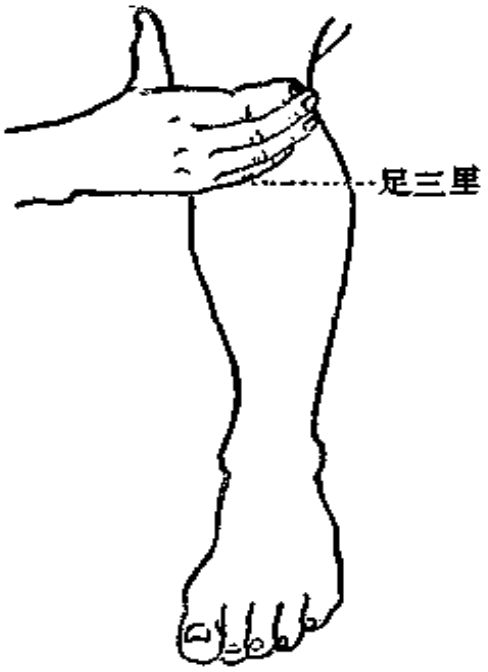

图5　足三里穴

(二) 灸法

灸的种类很多，临床上常用的是艾灸，就是用点燃的艾绒，直接或间接作用于穴位或某一部位，以达到治疗疾病的目的。这里仅介绍几种妊娠肿胀常用的艾灸方法。

1．艾绒和艾条：

(1) 艾绒中药店均有制成出售。艾绒的特点为容易燃烧，不易发火星，热度温和有力，适宜用作灸法的燃料。

(2) 艾条是以艾绒卷成的，在医药商店有出售。

2．操作法：

（1）直接灸：将艾炷直接放在穴位上烧灼为直接灸（见图6）。可分为瘢痕灸和无瘢痕灸两种。

①瘢痕灸：灸后产生瘢痕，妊娠肿胀患者此法应慎用。

②无瘢痕灸：将艾炷置穴位上点燃，待患者感到发烫微痛时即取下，换炷再灸。至皮肤潮红、充血为止，一般3～5壮即可，隔日灸一次。此法适合于妊娠肿胀患者。

（2）间接灸：是在艾炷和皮肤之间加一层间隔物如姜、蒜、盐等，然后施灸。常用的方法有：

①隔姜灸：取厚约三分的姜片，用针穿数孔，放在穴位上，上置中或大艾炷点燃施灸。当病人感到发烫时，换炷再灸。至皮肤潮红湿润为度。可灸3～5壮。隔日一次。

②隔蒜灸：可用大蒜头切成一分厚的薄片，用针穿刺数孔，或捣烂成泥，以蒜泥敷局部约二分厚，上加艾炷施灸。

图6　直接灸法

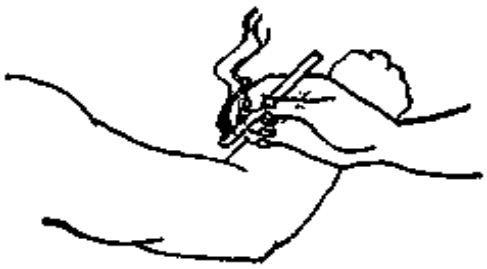

图7　艾条灸法

（3）艾条灸：将艾条一端点燃，在距离穴位皮肤约1寸左右进行熏灼（图7），灸至皮肤出现红晕为度。一般每穴灸5～10分钟。此法称为“温和灸”。如点燃的艾条不是固定在一定的距离，而是忽高、忽低上下移动，则称为“雀啄灸”，适用于妊娠肿胀胎位不正及身体虚弱者。

（4）温针：针刺后留针过程中，将艾绒搓团捻于针柄上或用小段艾条穿孔套在针柄上，点燃（可先在针上套一纸片

等物，以防艾绒脱落灼伤皮肤），使温热借针体传到组织深部，多用于妊娠肿胀年轻体强者。灸时注意不要灼伤皮肤，针柄上的艾绒要搓紧，以防止艾绒脱落。

3．注意事项：

（1）进行灸法操作时，体位必须平正、舒适，不要移动，防止艾炷脱落。作艾条灸和温针时，要防止燃烧的艾绒或燃尽的热灰脱落，以免烫伤或烧坏衣服。

（2）在间接灸时，由于姜汁或蒜汁的刺激，容易起泡，须加防止。可在病人有灼烫感时将姜片或蒜片提起，稍停片刻，再行放下施灸。

（3）如果灸后局部起小泡，小的不需处理，经几天后能自然吸收。如水泡较大可用消毒针刺破，挤去水泡内液体，涂敷龙胆紫即可。

（4）一般情况下，孕妇发热不宜施灸，孕妇的腹部和腰骶部应慎用。施灸时最好取得医师的指导。

（三）取穴方法

"穴位"又叫"穴道"，古代叫做"腧（音输）穴"，是进行针灸治疗的特定部位。

1．取穴的方法：人体上每一个穴位都有一定的位置，这些位置往往须要用一定的方法测量，或根据各种标志和姿势才能准确地确定。正确取穴和针灸治病的疗效关系很大，因此掌握取穴的基本知识和方法，是十分重要的。现将临床上常用的取穴方法介绍于下：

（1）骨度法：是将人体各部分为若干等分，折量取穴的方法，每一等分作为一寸，所以又叫"分寸折量法"（本文不作详细介绍）。

（2）指量法：又叫"指寸法"，是以受术者手指的宽度为

标准来测量取穴的方法。常用的指寸法有：

①中指同身寸：中指第一节和第二节横纹头之间的距离为1寸。

②拇指同身寸：拇指第一节的宽度为1寸。

③一夫法：食、中、无名、小指并拢时，四个指头第二节总的宽度为一夫(即3寸，见图8)；同样以食、中二指的宽度为半夫（即1.5寸）。

这种方法比较简单，但是没有骨度法准确。

(3) 解剖标志取穴法：以人体体表的各种解剖标志作为取穴的依据（本文不予详细介绍）。

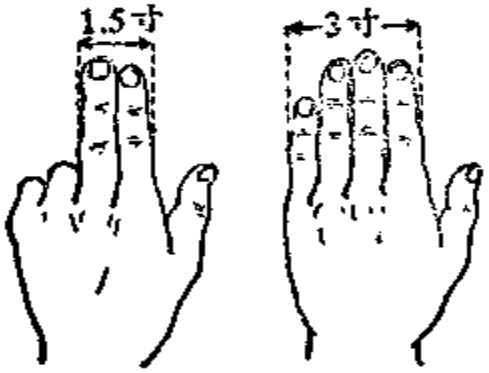

图8 指量法

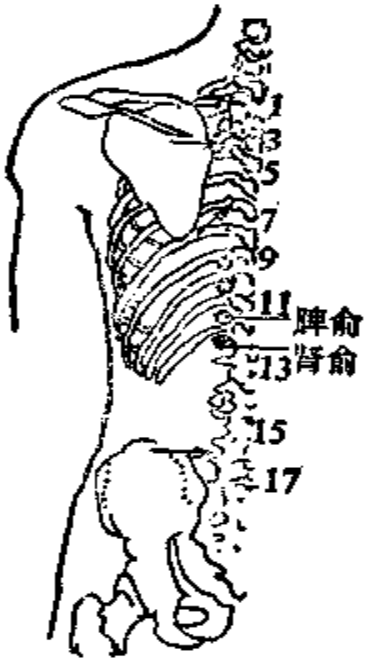

图9 脾俞、肾俞穴

图10 复溜穴

(四) 妊娠肿胀常用治疗穴位

1．脾俞(见图9)：伏卧，在第十一、十二胸椎棘突间（先摸取第七胸椎，向下数四椎即为第十一胸椎），背正中线外侧1.5寸处取穴。

操作：灸3～7壮；温灸5～20分钟。

2．复溜（见图10)：取穴：

正坐垂足或仰卧，足内踝后缘和跟腱内侧缘连线的中点，平内踝尖处向上量 2 寸处，跟腱前缘处取穴。

操作：灸 3～7 壮；温灸5～20分钟。

3．足三里（见图5）：在外膝眼直下 3 寸，距胫骨前缘外侧一横指处取穴。

主治：妊娠肿胀脾胃虚型。

操作：针法：(1)直刺，稍偏向胫骨方向，深 1～2 寸。感应：有向足背放射麻胀感。(2)向下刺，进针 2～3 寸。感应：酸胀感向下扩散至足背，有时可向上扩散至膝。灸 5～15壮；温灸10～20分钟。

4．阴陵泉（见图11）：在膝下内侧，胫骨内侧髁下缘，胫骨后缘和腓肠肌间凹陷处取穴。

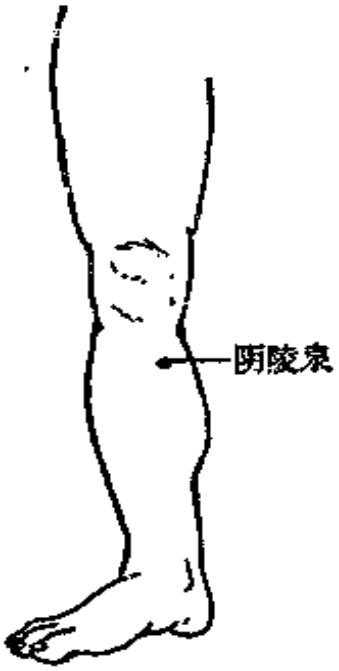

图11　阴陵泉穴

图12　三阴交穴

图13　曲池穴

操作：针法：直刺，沿胫骨后缘，深1～3寸。感应：局部酸胀，可向下扩散。灸3壮；温灸5～15分钟。

5．三阴交（见图12）：正坐垂足或仰卧，从内踝尖直上3寸，当胫骨后缘处取穴。

操作：针法：（1）直刺，深1.5～2寸。感应：局部酸胀。（2）斜刺：向下，沿胫骨后缘，进针1.5～2.5寸。感应：出现感应向上时，捻转数下，酸胀感可扩散至膝关节或股内侧。灸3～7壮；温灸10～20分钟。

6．曲池：（见图13）：半屈肘，立拳，于肘横纹外侧尽头与肱骨外上髁连线中点取穴。

7．太冲(见图14)：正坐垂足或仰卧，在距第一、二趾趾缘上2寸处取穴。

图14　太冲穴

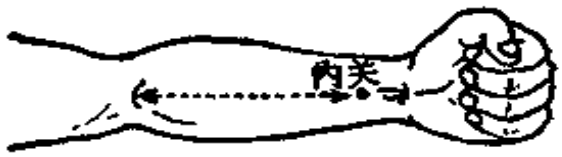

图15　内关穴

操作：针法：用斜刺或直刺，交替捻转。感到酸胀。

主治：妊娠肿胀而有高血压。

8．内关(见图15)：伸臂，仰掌，在前臂大陵上2寸，桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间取穴。

9．肾俞(见图9)：伏卧，在第二、三腰椎棘突间（两侧肋弓下缘连线经过第二腰椎），背正中线外侧1.5寸处取穴（勿向外斜刺，免刺伤肾脏）。

主治：妊娠肿胀而呕吐、食欲不振者。

操作：以上四穴交替针刺，如果病者畏寒怕冷者可用温针或艾条灸。

八、体育疗法

体育疗法是一种医疗性的体育运动，也叫做医疗体育，是预防和治疗疾病的一种有效方法。它与普通的体育运动和一般的治疗方法有所不同。一是运动量比较小，适合妊娠肿胀病人的病情、体力；二是妊娠肿胀病人通过参加医疗性体操和运动锻炼身体，可增强体质，改善生理功能，促进健康恢复；三是对妊娠肿胀不仅能起治疗或辅助治疗作用，而且通过锻炼对孕妇的分娩也有所帮助。

医疗体育的方式大概可分为六大类：(1)医疗体操；(2)医疗运动；(3)器械治疗；(4)气功；(5)按摩；(6)劳动治疗。这里介绍几种符合孕妇防治妊娠肿胀的体育方法。

(一) 医疗体操

这种体操是为了治疗某种疾病而专门编排出来的，有一定的运动量。它针对性强，内容少而精，有时只要反复练习几节作用最大的体操，就能取得疗效。

1．学会深呼吸：为了避免发生妊娠肿胀，孕妇必须学会深呼吸。因为孕妇怀孕后由于要承担胎儿的发育，脑组织消耗的氧比较多，如果血液里的含氧量降低，常使孕妇感到头眩脑胀，甚至不能很好地工作。所以孕妇应当到室外空气新鲜的地方做深呼吸。成年人在安静时每分钟大约呼吸12～18次。而孕妇深呼吸要求每分钟25次左右。每天早晚各练一次，每次5分钟。

2．短距离散步：每天早晨一次，每次散步时间约10～

15分钟，速度应稍慢点。要经常注意肚子的情况，如果发现异常便应找医生检查。等情况正常时再进行。

做些短距离散步或早晚穿插几次深呼吸练习。不仅能防治妊娠肿胀，而且对妊娠呕吐、妊娠食欲不振等妊娠早期反应都有一定防治效果。

如果坚持不懈地练习还可以预防妊娠肿胀引起子痫。因为妇女的身体在怀孕期间发生了很大的变化，如正在发育中的胎儿限制了膈肌的功能，改变了呼吸作用的条件；循环系统的负担更为加重；新陈代谢方面也可能发生障碍。在这种情况下，深呼吸配合早晨散步能增强呼吸与血液循环，也能防止骨盆腔内的瘀血及下肢静脉回流受阻引起妊娠肿胀。

3．防治操：本操不宜在怀孕期3个月前进行。因为此时受精卵与子宫结合不紧，容易发生流产。防治操宜安排在怀孕期4～6个月进行，有下列几种动作，可根据孕妇体力配合练习，也可分几次完成，动作要轻缓柔和，以不感到疲劳为度。

(1) 早晨醒后，仰卧，两腿轮流举起，要求腿要伸直，重复进行5～10次（见图16）。

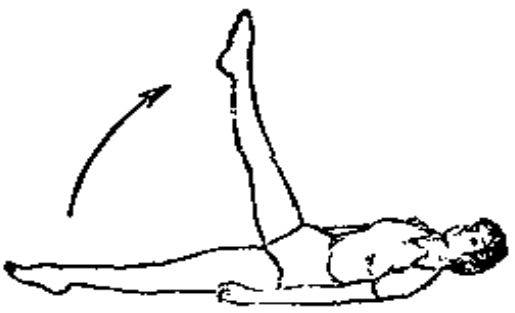

图16　仰卧举腿

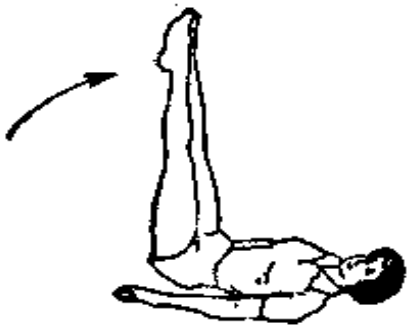

图17　并拢抬腿

(2) 平卧，两腿在合并、伸直情况下同时举起，重复进行5～10次（见图17）。

(3) 平卧，举起两腿，分别弯膝作踏自行车的动作，重复进行7～10次（见图18）。

图18 踏车动作

图19 抬骨盆动作

(4) 仰卧，两腿自然伸直，并拢，然后屈膝，使两脚移向臀部，抬起骨盆，同时提收肛门；再缓缓放下骨盆，肛门松弛，两膝尽可能外展，达到两脚心相对，深呼吸3次后将腿伸直。如此反复练习10～20次（见图19）。

4．保健操：妇女在怀孕期间，由于胎儿日渐长大，身体变得臃肿。如果妊娠期发生肿胀，就会使孕妇身体变得更加臃肿和粗笨。做母亲的为了孩子的安全，往往不敢动弹自己的身体，以为只有少活动才能使胎位保持正常，分娩顺利。其实，这是一种片面的认识。要知道，胎儿在母亲的子宫里就好象被装在口袋里似的，非常舒适安全，母亲肢体的活动，只要不过分激烈，对胎儿绝无不良影响。

而母亲分娩时，倒是需要付出很大的力气，特别需要具备一定的腰、腹及盆腔内肌肉的力量，以配合宫缩将胎儿慢慢产出。如果母亲在孕期患了肿胀，势必使这些部位的肌肉因缺乏锻炼而变得松弛无力，到分娩时便倍感吃力。假如孕妇能有意识地做一些加强肌肉力量的体操，学会支配肌肉收

缩和放松的技巧，那么，在胎儿临盆时，就可以很好地配合医生进行分娩了。

这一套孕妇保健操，是根据孕妇的特殊解剖生理特点而编排的，而且有利于胎儿发育和母亲分娩。下面介绍八节孕妇保健操，供孕妇锻炼时选用。

（1）盘腿坐（见图20）：要求上体自然放松，两手自然搁在双膝上。一般人在日常生活中较少采用这种坐姿，而这种姿势可以增强盆腔部肌肉力量，改善大腿肌肉的柔韧性。

图20　盘腿坐

（2）保持盘坐的上体姿势，将两足底贴合，并向身体靠拢，用双手按住膝盖（见图21）。

（3）坐姿，上体略前倾，两腿分开，用双脚支撑，足尖朝外（见图22）。

图21　盘腿按膝

图22　分腿分脚坐

（4）仰卧，双臂自然置于体侧，一侧大腿缓缓举起，足踝和膝盖伸直。举起时吸气，放下时呼气。两侧交替各做5次。

（5）仰卧，双臂侧平举，右侧大腿动作如上，当腿举至最高点时，将足踝部向外侧扭转，然后一边将腿缓缓放下，一边吐气，腰部紧贴床面，接着再将右侧腿缓缓循原来路线提起，同时吸气，在最高点将足踝部转回原位。

最后再慢慢放下，下落过程中吐气。

（6）仰卧，双膝弯曲，双脚触床，双臂置于体侧，此时吸气。然后利用肩、背、足的支撑力量使腰部离床，腹部肌肉拉紧，此时吐气。

以上动作均可在床上做。每天早晚各练一次，就能收到良好的效果。

5．产前体操：孕妇患了肿胀病后由于精神上的紧张，随之带来肌肉和关节的紧张，这是不利于临床分娩的。为了改善这种紧张状态，让婴儿安全诞生，再介绍一种简单的产前体操。

（1）放松姿势：适用于产前和产程之中，以帮助肌肉放松和减少精神紧张。

①俯卧，屈左臂平放于床上，屈左腿，膝下垫一个枕头。以上可配合呼吸运动同时进行。

②仰卧：两臂自然置于体侧，下肢伸直，双膝下垫一枕头。

（2）会阴肌肉运动：

①仰卧，双腿交叉，然后主动收缩腹部、臀部及大腿部肌肉。

②盘腿坐好，双手往下压膝盖。这个动作从怀孕第三个

舅起就可以开始做。

（3）腰和腹部运动：

①仰卧屈膝、屈髋，双膝并拢，小腿分开。保持此姿势做呼吸运动，吸气要求尽量吸足，呼气时要求收紧腹部，直到有凹陷感觉为止。呼吸 5 ～10次。

②仰卧，双臂置于体侧，双膝并拢，小腿分开，收紧腹部，将臀部挺高。

③双手撑地，双膝跪地，做脊背屈伸运动。要求头微仰时，背部向下压；头略低时，背部向上拱。孕后五个月就可开始做，早晚各做5、6次。

（4）小腿运动：小腿运动有助于减少小腿抽筋。

仰卧，将右腿伸直举起，与上体成45度，然后足踝向内屈10下，还原。换腿做同样动作。

6．妇科操：这里再介绍一组可以防治妊娠肿胀发生妊娠中毒症的妇科操。目前一般认为妊娠中毒症多为精神、神经因素或子宫某种原因的供血不足所诱发，而这些因素的影响，如果孕妇健康水平提高就可得到消除或减弱。

这一套妇科操分五个阶段进行：

第一阶段

妊娠日期：由妊娠日开始到妊娠第16周为止，即从怀孕至怀孕 3 个多月。

动作：①用足尖或全脚掌平稳行走，同时两臂自然摆动或者做简单动作。

②两脚开立与肩同宽，两手叉腰，躯干向左转。两臂侧平举，再弯向左足，同时两手向下，还原；然后向右侧做同样动作。

③背靠肋木站立，两手向上握住肋木，下肢交替向左或

向右前方伸展活动。

④两脚开立，两手叉腰，作全蹲及起立。

⑤坐在地板上，两脚分开伸直，两臂侧平举，体前屈，右手触及左脚尖，还原；换左手做同样动作。

⑥俯卧位，两臂上举平放头上方，四肢和头部抬起，向后弓身。

⑦仰卧位：练习胸式呼吸和腹式呼吸。

注意事项：这一阶段作妊娠操时动作要缓慢，要注意避免过多的跳跃和憋气动作，以防流产；要配合深呼吸，要尽可能在空气新鲜的地方进行。

第二阶段

妊娠日期：由妊娠16周起到24周止，即从怀孕3个多月至5个月。

动作：①站位，躯干前屈，两臂放松下垂，随意摆动。

②仰卧位，轮流屈膝（模仿骑自行车动作）。

③站位，两手叉腰，两腿轮流做弓箭步。

④站位，两手放置肋缘上，做胸式深呼吸。

⑤仰卧起坐，两臂可放体侧，叉腰、伸直或抱头。

⑥膝肘位（以膝与肘关节着地），脊柱向上、向下伸曲运动。

⑦坐位，两脚开立，两手上举，躯干交替向两侧屈。

⑧可配合进行散步、乒乓球、羽毛球、慢跑等体育活动，但不能参加正规训练和比赛，要适可而止。

第三阶段

妊娠日期：由妊娠24周开始到32周止，即怀孕5个月至7个多月。

动作：①两脚开立，两手叉腰，一腿抬起屈伸，左右腿

交替进行。

②跪位：用手撑床、轮流向一侧坐下，膝仍保持弯屈。

③跪撑（俯翘位），左臂向前平举，同时右腿向后上方伸直举起。两侧轮流进行。

④跪撑，坐在小腿上，放松会阴部。还原。

⑤跪撑，右腿向后上方伸直举起及外展，还原。两腿轮流进行。

⑥仰卧位，用手支持作仰卧起坐。

⑦站立，两臂侧平举，还原。体前屈，还原。

第四阶段

妊娠日期：由妊娠第32周到36周止，即从怀孕7个多月至8个多月。

动作：①骑在凳子上，两手放在胸前，躯干向右转，两手前伸，然后向左转做同样动作。

②仰卧位，两足蹬在墙上，两膝保持弯曲，两腿外展，还原（即分开与合拢）。

③仰卧位，拉住绳子作仰卧起坐。

④仰卧位，绳子套在两脚掌上，两腿伸直，屈两臂牵引绳索使两膝屈曲，再复原。

⑤仰卧位，两臂放在体侧，掌心向上，右手放在左手上，同时转肩，但骨盆不动。向反侧做同样动作。

⑥仰卧位，两膝屈曲，抬起骨盆同时收缩肛门，再放下骨盆，放松肛门。

⑦跪撑，两膝轮流前移至两手之间，还原。

注意事项：此期练习动作要慢，呼吸深匀。

第五阶段

妊娠日期：由妊娠第37周起到分娩时为止，即从怀孕8

个多月至分娩。

动作：①坐位，两手向后支撑在地（或床），右下肢屈曲，膝外展，内收，再伸直。左下肢做同样动作。

②仰卧位，双手抱膝使接近腹部，用手使两膝分开，再合拢，伸直。

③仰卧位，收紧腹肌做深胸式呼吸。

④跪撑，脊柱挺直，同时一腿向后伸。二腿轮流做。

⑤仰卧位，两手拉住套在两只脚上的绳子帮助下肢抬起。

⑥仰卧位，两脚蹬在墙上，两腿轮流举腿做肌肉放松抖动的动作。

⑦坐在凳子上，两臂上举，体前屈再后伸，还原。

注意事项：以上动作的练习要缓慢进行，配合有节律的呼吸，以不发生呼吸困难为好。还要结合散步，特别是在卧位时可进行下肢运动，以改善身体状况。

本套妇科禁忌症：先兆流产；前置胎盘出现流血症者；中度妊娠中毒（出现先兆子痫）；习惯性再产；宫外孕；妊娠期合症，如急性肝炎、肺结核、肾盂肾炎等；畸形子宫。

（二）气功疗法

本文介绍妊娠肿胀的保健气功疗法，这套保健气功是根据易学、易懂、易坚持、不出偏差的原则而编的。无论坐、站、卧都可练功。

1．练功姿势：学习气功疗法要有正确的姿势，常用的姿势有行、立、坐、卧四种形式，其中以坐式为主，其它姿势为辅。

（1）坐式：坐式一般采用垂腿（坐椅凳）坐式。孕妇坐

在高低适宜的椅凳上，以坐下来大腿面保持水平为度，小腿垂直，两脚平行着地，两膝间的距离应能放下两拳。两手心向下，自然地放在大腿面上。两肩下垂，腰须直，勿用力，不要挺胸驼背，仰面低头。下颌略向回收，头顶如悬。体态以端正自然为标准。

(2) 卧式：右侧卧时伸下足屈上足，右手置于头之前下侧枕上，左手放在左胯上。此式为坐式之辅助，孕妇体弱者宜采用。

(3) 站式：站式也是坐式的辅助。两脚并立，两手覆于丹田（脐下三寸处），左手掌心覆于丹田，右掌心覆于左手背上。

(4) 行式：散步时，目视前方三、五步处，意守鼻尖，神不外驰。依行路的慢步速度两步一吸两步一呼，或三步一呼三步一吸。

2. 对五官要求：

(1) 口腔：口唇自然闭合，上下齿相对，将舌上卷约成九十度，用舌尖轻轻地抵住上腭。唾液分泌得多了，将舌放下慢慢地咽下去。咽津是很有益的，可以帮助消化，滋润脏腑。

(2) 眼睛：闭目内视，练哪一步功就内视哪一部位。如第一步注意心窝部，就内视心窝部。若坐功时思想很乱，不能控制的时候，就把眼睛睁开，或注意鼻端片刻，把思路打断，闭目再坐。

(3) 耳：用耳留意自己的呼吸，使它不要发出粗糙的声音。保持从容自然，不可闭气使呼吸不畅。

(4) 呼吸：呼吸是气功疗法运行的动力，所以练气功必须从调整呼吸入手。调整呼吸培养真气，主要目的是把真气

送入丹田。因此，调息时只须注意呼气，便可以达到气沉丹田的目的。至于吸气时便可听其自然，无须注意。

3．练功须知：

（1）练气功的孕妇，必须在安静的环境中进行。无论在室内或室外，都要保持空气流通。冬天要注意保暖，防止受凉感冒。夏天要防止中暑。

（2）练气功时最好思想上无所牵挂，宁心静气。内心的安静，是练好功的关键。

（3）要有信心、决心和恒心。练气功必须长期坚持，才能收效。不能急于求成，否则，将欲速则不达。

（4）练功前应将钮扣、衣带、袜带和紧身的衣服解松，以免影响放松入静。大小便应在练功前排除。

（5）不要在大饥、大饱、大怒、大惊等情况下勉强练习。当风、雨、雷响时暂勿练，以免给精神以猛烈刺激，发生不适。

（6）为了使孕妇不感到疲劳，一般每天练1～2次，每次15～20分钟。时间安排在早晨或晚上睡前较为适宜。

（7）开始学练气功时，最好在气功师或有经验者的指导下进行，这样可以防止发生偏差。

4．练功步骤：

第一步：

①方法：如果杂念纷扰，可用“数息法”。即呼气默数一，再呼气时默数二，这样一直数到十，再从一到十反复默数，直到杂念不再兴起。

②时间：在日期上要有一定的安排。若是条件许可的话，每天在固定的时间练习，养成习惯，对稳定思想更有帮助。

③反应：练功到3～5天，即感到心窝部沉重，5～7天，每一呼气时即感到有一股热流注入心窝部。

④效果：开始几天由于不习惯，姿势也不够准确，会感到头晕、腰脊酸困、呼吸不自然、舌尖抵不住上腭等，这都是自然的现象。不要顾虑，只要坚持锻炼慢慢就会消除。

第二步：

①方法：当第一步练功时感到每一呼气即觉心窝部发热时，就可以意息相随，在呼气时延伸下沉，慢慢地一步步自然向小腹（丹田）推进。不可操之过急，如果用力过度对胎儿有影响。

②时间：依法每日早晚各一次，每次10分钟至15分钟，十天以后就可以气沉丹田。

③反应：每次呼气都感到有一股热流送入丹田。往往小腹微微响动，肠蠕动增强，矢气增多，这是真气到小腹，肠功能发生改变，驱逐邪气的一种表现。

④效果：由于真气已通过胃区，脾胃功能已有改善，真气沉入丹田后，周围脏器如大小肠、膀胱、肾等都逐步的发生生理上的改变，一般孕妇都感到食欲增进，大小便异常有不同程度的改善。

第三步：

①方法：当第二步功做到丹田有了明显的感觉，就可以把呼吸有意无意地止于丹田。不要再过分注意呼气往下送，以免发热太过，耗伤阴液。

②时间：每日早晚各一次，每次增至20分钟以上。一个月左右可以感小腹充实有力。

③反应：基于第二步气沉丹田，小腹发热明显。十数日后小腹内形成气，随着功夫的增长，气也越来越大，小腹的

力量感到充实。待有足够的力量，即向下游动，有时阴部作痒、会阴蠕动。四肢有时活动发热，腰部发热等。

以上感觉有些孕妇不明显。

④效果：由于中气旺盛，因此心神安泰，睡眠佳良。脾胃消化吸收力增强，肾功能增强，可使妊娠肿胀的症状得到改善。

5．调息补气导引功：这里再介绍一套调息补气导引功的功法，对防治妊娠肿胀有一定好处。它的练功方法简单，特点是吸进新鲜空气补充元气，进而加强内气的功能。它的呼吸法是用鼻吸鼻呼并稍强，使鼻孔处稍有气息的声音，以自己刚刚能听见为限，而且吸与呼都比较短促。配合肢体活动，先做有节奏的两个连续而短促的吸，再紧接着做一短呼，形成“吸、吸、呼”这样的呼吸动作。此功对孕妇增强体质、预防妊娠肿胀病发生有一定益处。

（1）调肾法：调肾法是在滋补元气的功法的基础上，又施以活跃肾气、加强肾经内气运行的功法，从而更进一步促进肾脏功能的练功项目。

在人体中，肾是极为重要的脏器。它位于腰部，左右各一。它的生理功能是藏精、生髓、主骨，为生殖发育之源；又主纳气、主水，开窍于耳及三阴，其华在发，它是机体生命活动的动力源泉。肾的纳气机能尤为突出，凡由肺吸入的气，首先要下纳于肾，再由肺呼出。这样正常的气体交换过程，必须在肾阳充沛的条件下才能进行。肺得到肾阳的濡养，气道才能通畅，呼吸才能均匀。因此，孕妇可用此法锻炼，用以扶助肾阳，防止妊娠肿胀病发生。其具体作法如下：

①起势：“起势丹田三嘘息，继而开合三松臂，定步吹

息左右九，平站再作开合毕”。“嘘”就是用嘴把气慢慢地吐出去，“息”就是呼吸动作。通过三长嘘，给中枢神经和内气运行创造条件，促使大脑安静和内气沿督任二脉运行。所以在起势、收势以及功中换势时都应认真做好三嘘息，不应嫌麻烦。其具体做法是：当按站式身法要求站好后，双手轻轻而缓慢地由体侧向腹前聚拢，开始时两手心相对，移至腹前时，两掌心则轻向腹前聚拢，先将（右手）的鱼际穴（第一掌骨掌侧中点赤白内际，见图23）放在肚脐处，使掌心处的内劳宫穴（在三、四掌骨之间的掌心中，见图23）按在中丹

图23　鱼际、劳宫穴

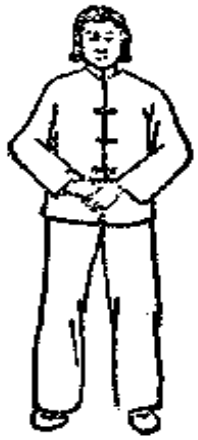

图24　起势

田（肚脐向下，向里各一寸半处），再将左手掌心重叠在右手背上，使左手的内劳宫穴对准右手的外劳宫穴（见图24）手放好后，开始做呼吸动作。先用口呼，舌体放平；后用鼻吸，舌舐上腭。先呼后吸为补。呼吸时要做到轻、缓、长、匀，切不可勉强用力追求“深”，而要做到自然并留有余地，呼气时要注意松腰、松胯、松膝，身体慢慢下降。

呼到一定程度后，就开始吸。吸时身体先不要上升，而应保持呼气时的原位，切不要边吸边使身体上升，否则将会引起胸部憋气等不适现象。所以一定要吸足后再慢慢地上

升。恢复站式身法时为自然呼吸，自然呼吸就是呼吸要听其自然，象是把呼吸动作忘掉似的。

② 正功："肾性属阴宜阳动，动作灵活轻快步，吸倍于呼风速好，松动腰椎命门处"。起势动作练完后，接着操练调肾法的正功。具体作法是接起式最后的中丹田开合式，先睁开眼睛，然后将丹田前的双手分别摆至左胯处（左手）与胸前（右手）；在摆手的同时，把重心移向右腿，上身随着稍向左转，使左腿放松地向前迈出半步，迈步时脚尖跷起，落步时脚跟着地，当脚跟点地时用鼻做一短吸，随后两手就开始向相反方向摆动；当左手稍向前、右手稍下降至丹田前、左脚放平、右脚跟跷起时，再用鼻做一次短吸。然后，随着左脚放平，再把重心移向前腿（即左脚），后腿（右脚）随着身体重心的转移而放松，并向前迈步，同样是起步跷脚尖，落地时让脚跟先着地。在脚跟接触地面时，两手在这个过程中从左侧摆至右侧，当右手摆到右胯、左手摆至胸

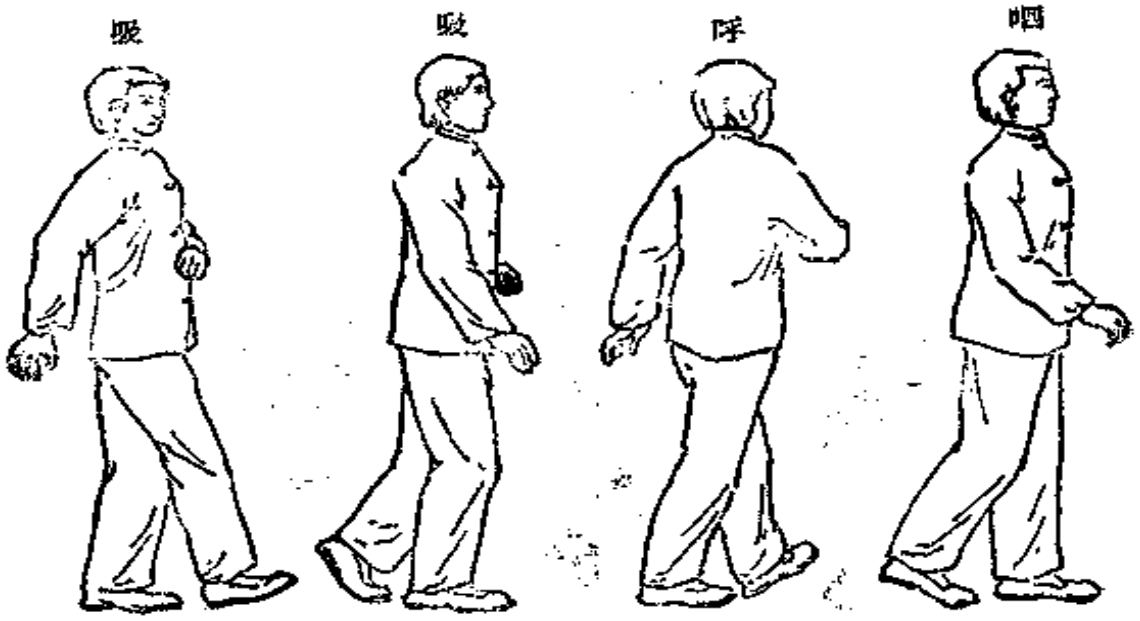

图25 调肾法正功动作图

前时，用鼻做一短呼气，而后把前脚放平，再向前迈后脚（见图25），手、头、腰及呼、吸各种动作互相配合，很有节奏地向前迈一只脚做两次短吸，再迈另一只脚，再做一短呼。

③ 收势：在练功过程中，多吸的外界大气和少呼的体内元气，有一部分是汇聚在后天气海之一的“膻中穴”（两乳之间，陷中，正对第五肋骨端处）的。因此，每天练完功，在作收势时，都要把汇聚在“膻中”的内气分别导引进入气户和中丹田，让它去补充十二正经的经气和丹田中的元气，进而修补身心。其具体作法为：当作完正功后，停步放松平站好，闭上眼睛待脑子静一静以后，先要做中丹田开合势三次，而后两手便轻松、缓慢地由丹田沿体前中线（任脉线）向上升起，升至膻中穴处。两手在上升过程中，随着两前臂呈水平状态时，中指尖便自然而轻轻地接触在一起；当手升到膻中穴前，两中指尖便轻轻地点在膻中穴，两手拇指自然跷起，指稍朝着“气户穴”（锁骨下方正对乳头处），然后在这点穴的姿势下，做三次长呼、长吸，呼吸完毕，两手自然而缓慢下垂至中丹田，并趁势按“开式丹田三长嘘”的做法，将双手重叠抚在中丹田，作三次长呼长吸。然后，站立片刻，稳定一下气息，就可以将手自然下垂，睁开眼睛。

（2）调肺法：肺位于胸中，上通咽喉，开窍于鼻。它的生理功能是司呼吸，主一身之气，有宣发与肃降的作用，而且能通调水道，外合皮毛。

此项功法是在滋补元气功法的基础上又施以加强肺经内气交流的功法，因而可促进肺脏功能，适于肺经气虚妊娠肿胀患者锻炼。

①起势：同调肾法。

②正功：具体做法是接起式最后的中丹田开合势，接着

将丹田前的右手和左手分别摆到右胯（与身体成55°夹角）和胸前的中脘穴处；在摆手的同时，把重心移向左腿，上身随着稍右转，使右腿放松地向前迈出半步。迈步时，脚尖跷起，落步时，脚跟先着地；与脚跟点地的同时，用鼻做一短吸气。接着，两手就开始向相反方向摆动。当右手稍向前、左手稍下降至丹田前、右脚放平、左脚跟跷起来、脚尖着地时，再用鼻做一短吸气。然后，把右脚放平，重心移向右脚，上身趁势向左转，左脚随着向前迈步，当迈至右脚中部时，将右腿膝和胯关节放松一下，身体便随着稍许下蹲，使左脚尖与地面接触一下，用以激发足三阴和足三阳经内气的启动运行。在脚尖点地的同时，用鼻短呼一口气，两手做一下握空拳动作，并有意识地让拇指和食指相互接触一下，使手太阳肺经的井穴“少商”和少阳明大肠经的井穴“商阳”（见图26）摩擦，用以激发肺与大肠二经气的运行。

图26　少商、商阳穴

左脚尖点完后，维持在拇食指相触状态稍作停顿，全身放松，左手稍向后移，右手稍上升至胸，呼吸处于自然停顿的状态。随着双手稍下降的动作，便向前迈进，且脚跟点地，此时配合短吸一口气；稍作停顿，右手稍后移，左手稍上升，呼吸自然闭气，再准备向前迈右脚。如此，左右交替着向前行进。

③收势：同调胃法。

（3）调脾法：脾乃后天之本，为营血化生之源，具有主运化（包括运化水谷精微与运化水湿两个方面）、统血、主肌肉及四肢的功能。因此，脾在人体中是相当重要的脏器。通过气功疗法加强脾的功能，是治疗妊娠肿胀疾病和养生健

体的关键措施之一。

①起势：同调肺法。

②正功：此法要领简述如下：

将丹田前的右手和左手分别摆到右胯（与身体成45°夹角）和胸前的鸠尾穴（在胸骨剑突下五分）处；同时把身体重心移向左腿，上身随着稍右转，使右腿放松地向前迈出半步，迈步时脚尖跷起，落步时脚跟先着地；与脚跟点地的同时，用鼻做一短吸气。接着，两手再向相反的方向摆动。当右手稍向前，左手稍下降至丹田前、右脚放平、右脚跟跷起来、脚尖着地时，再用鼻做一短吸气。然后，把右脚放平，身体重心移向右脚，上身趁势向左转，左脚随着向前迈步，当迈至右脚中部时，将左腿膝和胯关节放松一下，身体随之稍下蹲，左脚尖隐白穴（脾经井穴）在地面上点一下；同时，用鼻短呼一口气。

左脚尖点完后，稍作停顿，全身放松，左手稍向后移，右手上升至胸前鸠尾穴处时呼吸处于自然停顿的状态。接着，同上势一样再做左脚的各样动作。如此左右交替、缓慢适中地向前行进。

③调脾法与调肺法相比，有如下差别：第一，手在胸前做上升动作时，调肺法仅到中脘，调脾法则升至鸠尾穴，以此较好地引心气下降。第二，步行的速度和动作的幅度，都要小于调肺法。如在调脾法中，手臂摆至与身体成45°夹角处，而在调肺法中，手臂则与身体成55°夹角。第三，多入少出的吹息强度和速度，也应调到弱于肾肺。

④收势：同调肾法。

6．强壮功：妊娠肿胀患者为防止子痫（妊娠中毒症）的发生，还可以练强壮功，具体作法如下：

（1）姿式：

①自然盘膝坐：两小腿交叉，足掌向后外，臀部着垫，两大腿置于两小腿上。头颈躯干端正，臀部稍向后，以便于含胸。颈部肌肉放松，头微前倾，两眼轻闭，两上肢自然下垂，两手四指上下互握，也将一手置于另一手心上，放在小腹前的大腿上。

②单盘膝坐：两腿盘坐，左小腿置于右小腿之上，右足背贴于右大腿上，足心向上，或右小腿置于左小腿之上，右足背贴于左大腿上，足心向下。

③双盘膝坐：右小腿置于小腿上，再把左小腿搬起置于右小腿上，两小腿交叉，两足心向上，置于两侧大腿上。

④站式：两足分开平行与肩同宽，膝关节微曲，含胸，脊柱正直，头微前倾，两眼轻闭，松肩垂肘，小臂微曲，两手拇指与四指分开如捏物状，置于小腹前，也可将小臂抬起，两手置于胸前如抱球状。

站式练习在室内外均可，但最好选择环境清静、空气新鲜和无噪音处，以利入静。

⑤自由式：不要求采取某种固定姿式，完全根据自身所处境地进行练功。人们在工作疲劳或精神高度集中之后，就可就地不拘任何姿式，进行调整呼吸与意守丹田，使全身轻松，疲劳解除，对身体健康也有裨益。

（2）呼吸：

①静呼吸法（自然呼吸法）：不要求练功者改变原来的呼吸形式，不用意识注意呼吸，任其自然。这种呼吸法对体弱孕妇较适合。

②深呼吸法：吸气时胸腹均隆起。练习时呼吸逐渐达到深长、静细、均匀的程度。这种呼吸对妊娠肿胀便秘者较

适合。

③逆呼吸法：吸气时胸部扩张，腹部往里回缩，呼气时胸部回缩，腹部往外凸。逆呼吸的形成要由浅入深，逐步锻炼，掌握自然，不能勉强。练功时间久了就会达到稳慢、均匀、静细、深长。

强壮功的呼吸和内养功一样，要求用鼻子呼吸，舌头轻抵上腭，但鼻子通气不良者也可张开一点口辅助呼吸。深呼吸和逆呼吸法在饭后不宜进行，静呼吸饭前后均可。

(3) 意守：

强壮功也采取意守丹田法，借以集中精神，排除杂念，达到入静。

(三) 按摩疗法

按摩疗法历史悠久，流派很多。这里介绍一套简单易行的。

姿势：这一套动作可以坐在床上或坐在椅子上做。

呼吸：姿势和意念调整好了之后，即可进行几次长呼吸。

呼吸时用鼻吸气，同时舌舐上腭（似念“而”字音时的口型）；用口呼气，同时舌放下。如此呼吸8～9次(一呼一吸为一次，以下同此)。呼吸时，要逐渐做到悠缓细匀，以舒适自然，轻松愉快为度。

初练此功时，可以先呼吸3～5次，然后量力逐渐增加次数。如愿多练，还可以每天增加3次，逐渐增加到每次练功呼吸20～30次。但在增加次数时，必须根据个人身体健康情况，循序渐进。特别是体弱和多病的孕妇应慎重。

呼吸时，要求室内空气新鲜。如果室内空气不新鲜（如冬季来不及换气），则可以暂不做深呼吸，而直接做按摩

动作。

如果呼吸方法、姿势、意念等方面不合要求，则会出现一些不良反应。例如呼吸过分用力，过于深长，则练功时可出现头昏、头重、头痛、胸闷气塞、胸胁疼痛、腹内胀气或烦躁不安等症状。如果闭气时间过长，吸气过深，则会出现心悸。这种情况通过调整体位、呼吸方式、深度、次数以及意念等即可预防和克服。

呼吸功也不能在饱后和饥饿时做，情绪不好和疲劳时也不要练。有流产病史者也不能做呼吸功。

另外，在呼吸功结束后，不要匆忙站起，可先用双手相搓，然后再搓脸，再缓缓起立，活动四肢，喝点温热开水也可。

动作：

1．搓手：两手合掌搓热，左手紧握右手背用力摩擦一下，接着右手紧握左手背摩擦一下，如是相互摩擦15次，以发热为度（一左一右为一次）。

实践体会：认真坚持搓手后再做握拳活动，用力一握一松为一次，做10～20次，则效果更佳。

2．擦胸：先用右手掌按住右乳部上方，手指并拢向下，用力推到左大腿根处；然后再用左手从左乳部上方同样用力推到右大腿根处，各推15次。

实践体会：擦胸有利气平喘，调气利气的作用，有助于保持心肺健康。对妊娠胀气促者有一定的治疗作用。

3．浴腿：两手先紧抱一侧大腿根，用力向下擦到足踝（经过小腿时，两拇指应从胫骨前缘两侧擦过，两手其余各指指尖相对），然后擦回大腿根。如此上下来回擦10～20次（一上一下为一次）。两腿擦法相同。对这种擦法如感觉不

便，也可大腿小腿分开来擦。如果妊娠月份超过六个月不宜做此动作。

实践体会：擦腿有助于下肢血液循环、静脉回流和淋巴回流，因此有助于预防妊娠肿胀发生。

4．搓腰眼：两手对搓发热以后，紧按腰眼处（第三腰椎棘突左右各开3至4寸的凹陷处），稍停片刻，然后用力向下搓到尾闾部（即搓到长强穴）。然后再搓回到两臂后屈尽处，这是一次；共用力搓30次。

腰眼居带脉（即环绕腰部的经脉）之中，也是肾脏所在部位，喜暖恶寒。用掌搓腰之后，势必发热，这样就不仅温暖了腰眼，而且可以增强肾脏功能，疏通经脉。

实践体会：在腰部、骶尾部进行按摩，有固精益肾、培育元气、强壮腰脊、补益命门之火等作用，对妊娠肿胀（肾虚型）能起到辅助治疗作用。

5．搓脚心：两手搓热，然后搓两脚心各80次。手掌横搓或竖搓脚心均可。搓脚心可导引肾脏虚火及上身浊气下降，洗脚后顺便搓脚心，效果尤大。

实践体会：搓脚心可以促进局部血液循环，增加血液供应，有助于静脉回流。防治妊娠肿胀。

第四章　兼证的治疗

妊娠肿胀的常见兼证

（一）胎动不安、胎漏和滑胎

胎动不安，胎漏和滑胎，现代医学称为先兆流产与习惯性流产，为妊娠后阴道不时出血，兼有腹痛腰酸的症状。妊娠肿胀患者多由于冲任不固所致。因冲为血海，任主胞胎，冲任之气固，则胎有所载，血有所养，其胎发育正常。反之，则发生胎漏、胎动不安等。

1．气血虚弱：

主证：胎动下坠，阴道少量流血，色淡红，质稀薄，神疲肢倦，面色㿠白而心悸气短，或腰酸腹胀，舌质淡，苔薄白，脉细滑，重按乏力。

治法：补益气血，固肾安胎。

主方：胎元饮（《景岳全书》）去当归，加黄芪、阿胶。

药物组成：人参（或用党参15克代替）9克，杜仲9克，白芍9克，熟地9克，白术9克，陈皮5克，炙甘草3克，黄芪9克，阿胶9（另炖化）。

服用法：水煎分二次服。

2．肾虚：

主证：妊娠期中，出现腰酸腹坠，或见阴道出血，头晕耳鸣，小便频数，甚至失禁，或曾屡次流产，舌淡苔白，脉沉弱。

治则：固肾安胎，佐以益气。

主方：寿胎丸（《医学衷中参西录》）加党参、白术。

药物组成：菟丝子9克，桑寄生9克，续断9克，阿胶9克（另炖化），党参9克，白术9克。

服用法：水煎分二次服。

3．血热：

主证：妊娠胎漏下血，色鲜红，或胎动下坠，心烦不安，手心烦热，口干咽燥，或有潮热，小便短黄，大便秘结，舌质红，苔黄而干，脉滑数或弦滑。

治法：滋阴清热，养血安胎。

主方：保阴煎（《景岳全书》）加苎麻根。

药物组成：生地9克，熟地9克，黄芩9克，黄柏9克，白芍9克，续断9克，甘草3克，淮山药12克，苎麻根9克。

服用法：水煎分二次服。

（二）妊娠心烦

孕妇素体阴血不足，患了妊娠肿胀后阴血益感不足，而出现心悸胆怯，烦闷不安，郁郁不乐，或烦躁易怒等现象，称为“妊娠心烦”，古称“子烦”。

主证：妊娠后心中烦闷，坐卧不宁，或午后潮热，口干咽燥，干咳无痰，渴不多饮，小便短黄，舌红，苔薄黄而干，或无苔，脉细数而滑。

治则：清热养阴，安神除烦。

主方：人参麦冬散（《妇人秘科》）加莲心。

药物组成：人参（或党参15克）9克，麦冬9克，茯苓9克，黄芩9克，知母9克，生地9克，炙甘草3克，竹茹9克，莲心6克。

服用法：水煎分二次服。

（三）胎气上逆

妊娠肿胀严重者出现胸腹胀满，甚至喘急疼痛，烦躁不安，名为“胎气上逆”，古名“子悬”。

主证：妊娠胸闷腹胀，痞塞不舒，呼吸不畅，食后更甚，坐卧不安，甚至胸胁胀满疼痛，呼吸迫促，烦躁不安，苔薄黄，脉弦滑。

治则：疏肝扶脾，理气行滞。

主方：紫苏饮（《普济本事方》）加黄芩。

药物组成：紫苏6克，陈皮5克，大腹皮9克，白芍9克，当归9克，川芎3克，人参（或党参12克）9克，甘草3克，黄芩9克。

服用法：水煎分二次服。

（四）妊娠失音

妊娠八、九月间，因胎儿增大，又由於妊娠肿胀病胞络受阻，肾阴不能上承，出现声音嘶哑，甚或不能出声，称为“妊娠失音”，古为“子喑”。

主证：妊娠八、九月，声音嘶哑，甚或不能出声，咽喉干燥，有时颧红，头晕耳鸣，掌心灼热，心悸而烦，大便干燥，小便短赤，舌质红，苔花剥，脉细数。

治则：滋肾益阴，壮水制火。

主方：六味地黄丸（《小儿药证直诀》）加沙参、麦冬。

药物组成：熟地9克，山茱萸9克，淮山药9克，泽泻9克，茯苓9克，丹皮9克，沙参9克，麦冬9克。

服用法：水煎分二次服。

（五）妊娠小便不通

妊娠肿胀者肾气不足，系胞无力，胎压膀胱，或肾虚不能温煦膀胱化气行水，故出现小便难。妊娠肿胀中气不足，

气虚无力养胎，胎重下坠，压迫膀胱，故出现小便不通。

1．气虚：

主证：妊娠期间，小便不通，或频数量少，小腹胀急疼痛，坐卧不安，面色㿠白，精神疲倦，头重眩晕，短气懒言，大便不爽，舌质淡，苔薄白，脉虚缓滑。

治则：补气、升陷、举胎。

主方：益气导溺汤

药物组成：党参9克，白术9克，扁豆9克，茯苓9克，桂枝9克，炙升麻6克，桔梗9克，通草3克，乌药9克。

服用法：水煎分二次服。

2．肾虚：

主证：妊娠小便频频不畅，继则闭而不通，小便胀满而痛，坐卧不宁，畏寒肢冷，腰腿酸软。舌质淡，苔薄润，脉沉滑无力。

治则：温肾扶阳，化气行水。

主方：肾气丸（《金匮要略》）去丹皮、附子，加巴戟、菟丝子。

药物组成：生地黄9克，淮山药9克，山茱萸9克 泽泻9克，茯苓9克，桂枝6克，巴戟9克，菟丝子9克。

（六）妊娠痫证

妊娠痫证常由妊娠水肿或妊娠高血压未经及时治疗发展而来。

1．阴虚肝旺：

主证：妊娠后期，常感头晕目眩，心悸气短，面色潮红，或下肢微有浮肿，舌红或绛，脉弦劲有数。

治则：育阴潜阳，平肝熄风。

主方：羚角钩藤汤（《通俗伤寒论》）

药物组成：羚羊角片或粉9克，桑叶9克，川贝母9克，鲜生地9克，钩藤9克，菊花5克，白芍9克，生甘草3克，竹茹9克，茯苓（或茯神）9克。

服用法：水煎分二次服。

2．脾虚肝旺：

主证：妊娠后期，面浮肢肿，胸闷欲呕，头晕且胀，纳差便溏，苔腻，脉虚弦而滑。

治则：健脾利湿，平肝潜阳

主方：白术散（《全生指迷方》）加白蒺藜、钩藤、石决明、丹参。

药物组成：白术（蜜炙）9克，茯苓皮9克，大腹皮9克，陈皮5克，白蒺藜9克，石决明12克，丹参9克，钩藤9克。

备注：痫证发作时，情况紧急，需要迅速转医院抢救治疗，以免贻误病机，危及母子生命。

第五章　名老中医临床经验

一、秦伯未临床经验

秦老认为怀孕五至七月间，先两足肿，渐至头面遍身俱肿，称为"子肿"。以脾气虚为主因，乃气不化湿浸渍肌肉所致，用全生白术散。《千金要方》有鲤鱼汤法：用白术15克、茯苓12克、当归、白芍各9克，研粗末，再用鲤鱼一尾去鳞肠煮汁，每汁二盏，入药末15克，加橘皮少许，生姜7片，煎服。

秦伯未简介：秦伯未现代医家。名之济，别号谦斋。上海浦东人。早年毕业于上海中医专门学校，后任教于上海国医学院，新中国医学院，治学态度严谨勤奋，有较高的中医学术水平。解放后曾任教于北京中医学院，并任卫生部中医顾问及政治协商会议全国委员会委员。生平著述甚多。生于1901，卒于1970年。

二、叶橘泉临床经验

叶老认为压迫而生的浮肿，通常仅限于下肢及阴唇，对於妊娠和胎儿尚无妨害，在分娩后，即可自然复原。妊娠肿胀如果发展到全身，那时就可能由於心脏或肾脏病以及脚气的原故了，必须早期加以适当的诊断和治疗，不然的话，母子都有生命危险。

1．肾脏炎：妊娠浮肿多发於妊娠后半期，或在将近分娩的两个月並且只限於下肢。如果并发了肾脏炎，她的浮肿

就肿得利害了，而且已不限於下肢，全身、腰围、胸前、颜面，都可肿得很大，尤其是颜面眼睑，在开始时即可发现，可能在妊娠早期二至四个月时即发病，小便量极少。如果患者没有小便，发觉头痛，眼视发黑、昏花，而有呕吐等现象时，那就有“尿中毒”的危险。妊娠中的肾脏炎，还易并发子痫、抽风、惊厥等险症的。

肾脏炎的护理，应安卧，保暖身体，尤其是两侧腰部，最好用汤婆子或热水袋。饮食方面应忌盐，起淡越好。

处方：五皮饮。

茯苓皮12克，桑白皮12克，大腹皮12克，陈皮6克，生姜皮6克。

服用法：水煎分二次服。

2．心脏病：心脏病的浮肿初起不在颜面眼睑，而在下肢，足部先肿起，患者常觉有心跳气急，尤其稍稍行动，气急更甚，如果登阶梯、上楼等，则心跳和呼吸迫促更加剧烈。

处方：胎上冲心危急方（《惠直堂经验方》）。

白术15克，白芍12克，黄芩6克，枳壳6克。

以上四味药，以水一碗半，煎至半碗，一日二次分服。

3．妊娠脚气：脚气是营养素——维生素乙缺乏而起，为妊娠中容易发生的一种病症。浮肿型的脚气，也是下肢浮肿的，不过脚气浮肿多有一种知觉麻痹感。初起程度轻的，只感到两脚疲软无力，行路稍感不方便，两膝关节没有劲；重症则起立与步行都不方便，两膝关节没有劲；重症则起立与步行都不能，下肢、腹部或手指等，都可感到知觉麻痹，心悸，很象心脏病，大便往往秘结。

怀孕时要注意营养，尤其应选择富於维生素乙的食物，

最好用糙米煮粥，或食用米糠、豆芽、鲜菜、鲜果等。如大便秘结的，应务使通调，但妊娠中不可用峻下药，必要时只可用"甘油"灌肠；给予充分的饮料，用果汁或新鲜菜汤，同时给予大量维生素B_1药片或药水都很好。

处方：苓桂术甘汤（《伤寒论》）

茯苓12克，桂枝6克，白术12克，甘草3克。

以上四味药，以水一碗半，煎至多半碗，去渣，一日分三次服。

叶橘泉简介：叶老现担任中国科学院学部委员、南京药学院副院长，教授。行医七十余年，尤其对于中药研究造诣尤深。

三、钱伯煊临床经验

1．子气：

病因：由于湿与气滞，气失运行之常，于是阳气不升，浊阴不化。

症状：腿足浮肿，傍晚尤甚，胸闷胁胀，舌苔垢腻，脉象沉滑。

治法：理气化湿 。

方剂：天仙藤散加减。

天仙藤12克，制香附6克，橘皮6克，甘草3克，生姜6克，苏梗6克，茯苓15克，白术9克。

服用法：水煎分二次服。

方解：本方以天仙藤、香附调气行滞，橘皮理气，甘草和中，生姜温中通阳，苏梗顺气安胎，茯苓健脾渗湿，白术健脾燥湿。

按语：此证由于湿与气阻，故以调气为主，使气机通

畅，则运行可以正常，而湿亦可化。

2．子肿：

病因：由于脾阳不振，水气停聚，浸渍于肌肤四肢。

症状：面目肢体浮肿，纳少口淡，大便溏薄，小便短少，舌苔薄腻，脉象沉软。

治法：健脾，温中，利水。

方剂：白术散加味。

白术9克，茯苓皮15克，橘皮6克，大腹皮9克，生姜皮3克，干姜3克。

服用法：水煎分二次服。

方解：本方以白术健脾燥湿，茯苓皮益脾利水，橘皮理气和中，大腹皮下气行水，姜皮温阳利水，干姜温中燥脾。

按语：此证由于水气为病，故立法以行水为主，但所用方药，虽是行水，既不伤肾，又不碍胎，使水气下达，则浮肿能消。

3．子满：

病因：由于阳气为水湿遏伏，中焦健运失司，未能运化水谷，致使水湿积聚，而成泛滥之势。

症状：遍体浮肿，胸闷气急，腹部胀满，小便不利，畏寒肢冷，舌苔白腻，脉象沉濡。

治法：健脾温阳，行水渗湿。

方剂：理中汤合五苓散加减。

党参12克，白术9克，干姜6克，桂枝6克，茯苓皮15克，猪苓9克，泽泻9克，大腹皮9克。

服用法：水煎分二次服。

方解：本方以党参补气健脾，白术健脾燥湿，干姜温中通阳，桂枝温经通脉，茯苓皮益脾利水，泽泻入膀胱、利小

便，大腹皮下气行水。

按语：此证由于脾阳为水湿所阻，故治以温阳化气利水之法。水湿属阴，凡属水湿为病，必借阳气以宣散，使阳气振作，则水湿可化。

附注：以上三症，如兼有腰痛现象，均可酌加川断12克、淮山药12克。

四、韩百灵临床经验

1．脾虚：

症状：妊娠数月面目及肢体浮肿，腹胀，便溏，体倦，四肢不温，饮食减少，语言无力，面色萎黄，舌质淡润苔白滑，脉象滑缓无力。

治则：健脾渗湿行水。

基础方药：六君子汤（《和剂局方》）

临床运用：人参9克，白术9克，茯苓9克，陈皮9克，清半夏6克，甘草6克。

如腹胀甚者，加腹皮9克、姜皮6克以温中行气；胸闷喘不得卧者，加葶苈子9克、杏仁9克以泄肺水。慎用清半夏伤胎之品。

2．肾阳虚：

症状：妊娠数月面浮肢肿，心悸气短，腰酸腿软，尿频，四肢不温，面色晦暗，舌质淡润苔白滑，脉沉弱。

治则：温肾助阳行水。

基础方药：肾气汤（丸）（《金匮要略》）

临床运用：熟地9克，山药9克，泽泻6克，茯苓9克，山萸肉9克，丹皮6克，附子6克，肉桂6克。

方中桂、附辛热有毒，行血堕胎，妊娠期应去掉。应加

菟丝子9克、巴戟天9克、白术9克、桂枝6克以温补肾阳行水利尿。

3．气滞：

妊娠三、四月以上，下肢及两足浮肿，皮色苍厚不变，胸胁胀满，气逆喘促不得卧，头眩，心烦，多怒，面色暗滞，舌苔厚腻，脉弦滑。

治则：理气化痰行水。

基础方药：天仙藤散（《妇人大全良方》）。

天仙藤9克，香附9克，陈皮9克，甘草6克，乌药6克，紫苏6克，木瓜6克，生姜3克。加枳壳9克，腹皮9克以利行气消肿。

韩百灵简介：韩百灵教授从事中医妇科的临床与教学工作五十余年，积累了丰富的经验现任黑龙江中医学院妇科教学和临床工作。

五、孙久龄临床经验

孙老认为本病产生的机理主要是气化失常，水湿不得宣泄，渗于肌肤。气化功能在于肺的肃降、通调，肾阳温化，脾阳转枢。妊娠期间，精血聚以养胎，有碍肾阳温化，脾阳健运以致水湿泛滥，而为肿胀。此外，胎气壅塞，气机阻滞，水湿不化，也是造成肿胀的一个重要方面。因此，脾阳虚、肾阳虚、气滞痰阻是导致妊娠水肿的重要病机。

1．脾阳虚：

病因：脾胃素弱或过食生冷，内伤脾阳，脾虚不能为胃行津液，反聚为湿，溢于四末则为肢肿。水停胞中，则为胎水肿满。

主证：妊娠数月，下肢浮肿，按之凹陷，甚至四肢面目

皆肿，倦怠无力，食欲不振，故胸闷气短，倦怠乏力，食欲不振，大便溏薄而小便短少。脾虚生化气血不足，血虚则面色皖白。舌苔白腻，脉缓滑，均为脾虚中阳不振之候。

治则：健脾利水。

方药：白术散加味。

白术9克，茯苓皮15克，大腹皮12克，生姜皮3克，陈皮6克，砂仁6克，山药15克，水煎二次，合而三次分服。

方中白术、茯苓皮、山药健脾利水。砂仁、姜皮温中理气。大腹皮下气宽中行水。陈皮调气和中。全方具健脾理气、温中行水之功。

2．肾阳虚：

病因：素体肾虚，孕后阴血聚下，有碍肾阳敷布，不能化气行水，以致水湿不行，泛溢而为肿胀。

主证：孕后数月，水肿持续不消，阴唇及下肢肿甚，妨碍行动，心悸气短，肢冷，腰酸无力，尿少，舌淡苔白，脉沉滑。

证候分析：肾阳不足，上不能温煦脾阳，下不为温暖膀胱，则脾失健运，膀胱气化不行，水湿泛溢肌肤则阴部下肢浮肿，持续不消及尿少。肾阳不足而水寒，水气上凌于心则心悸气短。阳虚不能外达则肢冷。腰为肾府，肾虚则腰酸无力。舌淡苔白，脉沉滑，亦为肾阳不足之象。

治则：壮阳行水。

方药：白术散加味。

白术9克，茯苓皮15克，生姜皮9克，陈皮6克，大腹皮12克，桂枝9克，仙灵脾12克，覆盆子9克，黑豆衣9克，水煎二次，合而三次分服。

方中白术散温中行水。桂枝、仙灵脾、覆盆子温壮肾

阳。黑豆衣入肾经利水。全方合奏温肾壮阳利水之功。

3. 气滞痰阻：

主证：妊娠后期，全身浮肿，下肢显著，头晕胀痛，胸闷胁胀，心悸气短，小便不利，舌色黯淡，苔白腻，脉弦滑。

证候分析：证因气机郁滞，升降失调，清阳不升，浊阴下潜则全身浮肿，下肢显著，小便不利。清阳不升，浊阴上逆则头晕胀痛。气滞不宣则胸闷胁痛。苔白腻，脉弦滑为水湿过盛，肝气郁滞之象。

治则：理气行滞，佐似健脾利水。

方药：茯苓导水汤加减。

茯苓15克，白术9克，猪苓9克，砂仁6克，陈皮9克，苏梗9克，大腹皮12克，桑白皮9克，木瓜9克，水煎二次，分三次服。

方中茯苓、白术、猪苓健脾行水。砂仁、木香、陈皮理气行滞。苏梗理气安胎。桑白皮泻肺行滞。大腹皮消肿行水。木瓜行气除湿。

六、徐荣斋临床经验

妊娠到五、六个月以后，有因中气（脾）不足，或下焦气化（肾）失司，不能运化水湿和排泄水液，致发生局部浮肿或全身水肿，甚则伴见消化不良，肠鸣胀气。由于水湿停滞，就引起喘促；由于胀气，就出现胀满。因此，子肿、子气和子满三个证象，就在不同情况下形成。这三证的致病因素和症状，同中有异，治法则异中有同。分述如下：

1. 子肿：头面部或全身浮肿，尿量少。特点是肿在头面。

2．子气：从膝至足浮肿，尿量正常。特点是肿在下肢。

3．子满：遍身肿，腹胀而喘。特点是肿在遍身。

治法：三证都用茯苓导水汤去木瓜（防止湿小便）、槟榔（防止下气动胎）。

药物组成：茯苓9克，白术9克，炙桑皮9克，苏梗9克，大腹皮9克，陈皮6克，泽泻9克，砂仁壳5克，猪苓9克，木香5克。

胀甚加枳壳。脚肿加防己，喘甚加苏子、旋复花（布包）。

徐荣斋简介：徐荣斋副教授原在浙江中医学院任教，于1982年去世。徐老对妇科理论造诣极深，而且对中医妇科临床重于实践，特点在于看得懂，用得上。方药筛选精当。

七、何子淮临床经验

何老认为妊娠肿胀的治疗大法，以健脾渗湿为主，以顺气安胎为辅。临床可分三型论治如下：

轻型：妊娠头面遍身浮肿，皮色白润光亮，头眩而重，口中淡腻，四肢无力，易烦不安，甚至喘促小便短少，大便溏薄，舌苔白腻，脉象沉滑，往往在妊娠早期就出现浮肿，但肿势不甚。此型患者在服药后，配合休息，浮肿可迅速消退。法以健脾渗湿。药用党参、炙黄芪各12克，焦白术15克，甘草6克，苏梗9克，冬瓜皮24克，砂仁、生姜皮各5克。

重型：全身浮肿，腹满胀大异常，气逆不安，小便艰涩，头眩而重，口淡心悸，舌苔白腻，脉象虚滑，虽然服药、休息，浮肿难以消退。法用扶脾利水。药用党参、黄芪各15克，砂仁3克，焦白术，地骷髅（为十字花科植物莱菔

的老根，经晒干而成）各24克，茯苓12克，防己、冬葵子各9克。

严重型：上症皆具，兼有肢体困倦，病及诸脏，元气不振，或子迫产门，也有子死腹中。法宜温阳化气，培土利水，药用黄芪24克，生白术30克，肉桂、砂仁各3克，泽泻9克，党参、桑白皮、狗脊、通天草各12克，天仙藤、枳壳各6克，朱灯芯3束，必要时加淡附子3克以温煦肾气。

体会：治疗本病虽健脾渗湿本用，顺气安胎兼顾，但渗湿、顺气与安胎是有矛盾的，必须加以注意。健脾渗湿重用白术，顺气安胎首选砂仁，此两味药渗湿、顺气，但无碍胎之弊。另外虽选用了茯苓、泽泻、防己、冬葵子，天仙藤等渗湿顺气之药，但均重用参、芪升阳益气，以防胎气下陷。再者，在妊娠水肿病例中，一般均为妊娠中、晚期，五、六个月以上者，用一般的淡渗利水药对胎气影响不大；若妊娠初期，这类药物的应用须十分谨慎。

第六章　疗养、护理与预防

一、怎样疗养

得了妊娠肿胀病后注意疗养也是治疗的关键。妊娠肿胀患者要做到以下几点。

1．起居：中医认为人和自然环境是统一的，人生活在大自然当中，每日每时都离不开周围环境，所以环境对人的影响很大。要保持身体健康或促进早日恢复健康，人必须注意和外界环境协调。孕妇每天要有8～9小时的睡眠，中午还应有1小时左右的休息。卧室的窗要经常开，使空气流通，但不应直接吹在身上。室内的温度不宜过冷或过热。

2．衣着：妊娠肿胀的孕妇衣着要宽大，寒暖适宜，不宜用窄紧的袜带及裤带，以及影响血液循环引起静脉曲张，和限制胎儿活动并影响胎儿发育，以及引起妊娠肿胀并发症。

3．运动：妊娠肿胀的孕妇要避免剧烈运动，如赛球、跑、跳等活动。还要避免在颠簸的道路上作长途旅行。可适当作广播体操、气功、散步等。

4．劳动：妊娠肿胀症状轻者可适当参加轻微工作和轻微劳动。中度或重度妊娠肿胀要避免剧烈和过量的劳动，轻度妊娠肿胀也要避免剧烈和过量的劳动。轻度妊娠肿胀者在分娩之前二周开始产假休息。重度妊娠肿胀者不宜参加劳动。

5．清洁：妊娠肿胀患者应经常用温水洗澡，勤洗外阴，

勤换内衣，以保持清洁。淋浴用水不要过冷或过热。为避免脏水流入阴道，最好采用淋浴，不宜用盆浴。

6. 大便：妊娠肿胀患者由於肠张力及肠蠕动的减弱，以及全身运动量减少，很容易发生便秘。所以必须多吃新鲜蔬菜和水果，并养成定时排便的习惯。便秘时只能用缓泻剂如郁李仁、火麻仁等，不能使用强泻剂（峻泻剂）如大黄、芒硝等。

7. 性生活：为了防止病情发展，妊娠肿胀患者从疾病发生至分娩期间应禁止性生活。

8. 饮食：由於孕妇不仅要维持本身的需要，并供给胎儿发育所需的营养，尚需为分娩及哺乳贮藏一部分养料。所以有些妊娠肿胀孕妇故意少吃东西，怕吃多了增加肿胀的想法是不正确的。如果孕妇饮食中所得的营养不能满足胎儿发育需要时，胎儿将夺取母亲维持本身代谢所需的营养，影响孕妇健康。但必须注意的是妊娠肿胀患者的饮食要坚持低盐。

饮食营养的具体要求是：

（1）热量：比非孕妇约高25%。非孕妇在一般劳动下每日热量约需2,300卡，孕妇约需2,800卡。

（2）碳水化合物：谷类是主要来源。所需要的谷类，平均每日8～9两。

（3）蛋白质：肉类含有高量动物蛋白，特别是乳类和蛋类所含蛋白质，最容易消化吸收和利用。豆类（或豆制品）为植物蛋白。一般的妇女每天平均需蛋白质约60克，孕妇要相应增加。孕末期更需贮藏一定量的蛋白质，以备产后乳汁的分泌。如果膳食中蛋白质供应不能满足孕妇的需要，易使孕妇体力衰弱，胎儿生长缓慢，产后恢复迟缓，乳汁稀

少，对母体和婴儿都有不良的影响。为了保证孕妇和婴儿的健康，对孕妇的膳食要有适当的照顾。

（4）矿物质：食物中含钙最多的是牛乳和蛋黄，其次是豆、麸和新鲜的蔬菜等。由于维生素D的不足会影响钙在肠道内的吸收，所以在注意多吃含钙食物的同时，也要多吃含维生素D丰富的食物。

妊娠期需铁量较大，除注意多食含铁较多的食物如肝、蛋、豆、菠菜、白菜等外，妊娠中、晚期可每日加服适量的硫酸亚铁。

（5）脂肪：有动物性脂肪和植物性脂肪两种。妊娠肿胀患者应吃植物性脂肪如花生油、菜油、豆油、茶油等。

（6）维生素：是妊娠肿胀患者很重要的营养物质，目前知道的已有20多种，和妊娠有关的有以下几种：

①维生素A：为维持妊娠肿胀病人抵抗力和胎儿生长发育，需要量比平时大20～60%。食物中以肝、奶、蛋及鱼肝油等含量较多。有肾炎病史者应少吃蛋类。

②维生素B：主要是维持妊娠肿胀病人的正常食欲。含维生素B较多的食物是米麦的皮和胚芽，白菜、瘦猪肉、肝、蛋、芥菜等也含有一定量。

③维生素C：主要是增加妊娠肿胀病人的抵抗力。含维生素C最多的食物是柑橘、山楂、西红柿、菠菜等。但是蔬菜如果先切后洗，煮沸过久，维生素C就会受到严重的破坏。

④维生素D：可防止胎儿出生后患软骨病。食物中含维生素D多的有奶类及鱼肝油。

9. 情绪：情绪应稳定、乐观。情绪波动太大，或悲哀、忧愁过度可使病情发展。

10. 环境：要注意居住环境的优美和要静，一般只要自己感到整洁舒适就可以。

二、怎样护理

俗语说："三分治疗，七分调理"。说明在疾病发生过程中，调理是十分重要的措施。对妊娠肿胀病人的护理，应当各方面来注意：

1. 患妊娠肿胀的孕妇思想顾虑重重。所以做好病人的思想工作十分重要，要解除病人思想顾虑，使其心情舒畅，是治疗妊娠肿胀的孕妇的首要问题。

2. 应时刻观察病情变化，以便及时发现并发症。

3. 要经常检查妊娠肿胀病人的血压、尿常规。防止子痫和先兆子痫发生。

4. 妊娠肿胀病人不宜用凉水洗身，可用干毛巾擦身以增加血液循环，这对防治肿胀有所帮助。

三、怎样预防

从妊娠三个月就应开始产前检查，早期测量基础血压，小便常规以及有否肿胀及肾炎病史。妊娠七个月以前每月检查一次；妊娠八～九个月，每两周检查一次；妊娠最后一月，每周检查一次。

患者自己可作检查，检查的内容：

1. 每天早晨起床时检查一次指压小腿或大腿凹陷经休息十五分钟后有否消失？若已消失不必治疗，若未消失症状没有减轻大腿凹陷深者症状严重。

2. 患者如果浮肿不明显，每周应自行测体重一次，如果每周体重超过1市斤者症状未减属隐性水肿，还需要抓紧

治疗。

3. 患者小便不便，每天尿量低于500毫升者，还要继续治疗。

4. 患者自即腹部有明显腹水现象，气喘促、动或卧床喘甚，全身浮肿，皮肤肿得发亮者属症状严重必须抓紧治疗。

5. 患者平时患有心脏病、肾脏病者应速去医院请医生诊治，以免延误病情。