

# 《黄帝内经·胎育智慧》

## 图书基本信息

书名：《黄帝内经·胎育智慧》

13位ISBN编号：9787535443823

10位ISBN编号：7535443826

出版时间：2010-6

出版社：长江文艺

作者：曲黎敏

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

孩子，让我们重蒙天恩曲黎敏关于文化，第一要继承，第二要传承。之所以要继承和传承，是因为它可以使我们生活得更好。有人会说，《黄帝内经》太久远了，我们需要全新的生活。但我们似乎对全新的生活还是缺乏想象，当我们在产房门外听到自己孩子的第一声哭喊时，我们和古代的人们一样会油然地生出那最深沉的感动和欣喜……没有什么能超越创造生命的喜悦，没有什么比知晓我们的血脉因爱的融合而在一个新的生命中奔涌更令我们惊异，当我们把这个小天使拥在怀中，我们知道，一切重又开始，我们重蒙天恩，直至永恒……因此，我们并没有比古人走得更远。生活虽然日新月异，但人类的情感依旧古老，所以那些经验，那些传统，似乎依旧能熨帖我们日渐苍白的魂灵。有时真怕自己没有了那种“念天地之悠悠，独怆然而涕下”的情怀，有时真怕自己会媚俗，会去随波逐流，所以始终保留着一点点孤傲，一点点少女情怀，一点点不屈服，一点点任性……所以就始终敬仰孩子，羡慕他们，因为他们的率性，因为他们的纯真……所以，就不忍他们被世俗所荼毒，所以就战战兢兢，就默默祈祷，希望他们多多少少能沐浴一下传统圣贤的光辉，希望他们能诗意地活着，希望他们在纯净的阳光中嬉戏……而不是生活在水泥丛林中，生活在汽车尾气中，生活在父母愁苦焦虑的眼神中……于是，就有了这本书。本书我在十多年前就开始酝酿，就开始找出版社，但那时人们兴奋在经济的热潮中，没人在意，人们甚至不想结婚，不想被一个小娃娃绊住手脚……但现在不同了，好多人想再多生一个孩子，甚至没有婚姻的“剩女”们也想当一回单身妈妈……是什么改变了我们？是富裕和金钱吗？还是想让一个新生命唤醒我们业已沉睡的肉体和魂灵？！怎能不惊叹生命的发生，一个小小的受精卵，就那么圆满，就那么不可思议地变成你，难道，人不该感叹，自己何德何能而能够拥有你，不知自己何德何能而能够和天使在一起……更不可思议的是，那个小灵魂是如何选择方向，如果没有一个灵魂对另一个灵魂的渴求、一个生命对另一个生命的信赖，这一切，又该如何发生？！所以，珍惜吧，崇拜吧！正是孩子，让我们认识到自己不过是生命轮回的某一阶段，而人类文化也正是靠经验的不断传承才得以继续下去，如果能把自己的经验、人生的感悟，甚至于我们的柔情，不断地传给后人，也是一种享受，也是一种养生。2010年5月9日（母亲节）于北京元泰堂

# 《黄帝内经·胎育智慧》

## 内容概要

《黄帝内经:胎育智慧》一书中，曲黎敏从生命孕育之前、之中，到生产、幼儿护理和教育，以中医的智慧详细讲述了从怀到生，再到养的全部生命孕育过程。男子养精法，女子养血法，如何顺利怀孕，房中术要点，逐月养胎法，保胎秘笈，婴儿哺乳忌讳……招招有道，招招立竿见影。这是市场上第一本中西医相结合的胎育百科全说，年轻爸爸妈妈的养子圣经。

# 《黄帝内经·胎育智慧》

## 作者简介

### 曲黎敏

北京中医药大学副教授、硕士生导师，北京天人医易中医药研究院院长，《孕味》杂志顾问专家，《健康时报》最具影响力的健康教育专家。曲黎敏教授先后获得北京师范大学文学学士学位、北京中医药大学医学硕士学位，具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。多年

## 书籍目录

自序 孩子，让我们重蒙天恩序 有思想，才更久远引子 中国人怎么来的?第一章 怀孕玄机——把握最佳“孕”势 一 怀孕的奥秘——阴阳和谐 父精母血为怀孕之本 受孕源于“男女胥悦，阴阳交通” 男女动情，子孙繁茂 生男生女，谁主沉浮? 二 房事养生——高质量传宗接代的法门 所有文化的源头都有对性的崇拜 儒释道三家性论 医家的房事养生 受孕有诸多禁忌 三 何时才是怀孕的最佳时期 女七男八 怀孕的最佳年龄 如何生个好孩子? 四 中医破解不孕不育症 女子不孕症 男子不育症 不孕不育症的中医治疗法第二章 养胎保胎——精心孕育小生命 一 逐月养胎 人从何来? 怀孕头三个月最危险 妊娠一月，肝经主养 妊娠二月，胆经主养 妊娠三月，心包经主养 妊娠四月，三焦经主养 妊娠五月，脾经主养 妊娠六月，胃经主养 妊娠七月，肺经主养 妊娠八月，大肠经主养 妊娠九月，肾经主养 妊娠十月，俟时而生 二 规避流产，保胎秘笈 小产甚于大产 保胎四法第三章 胎教智慧——孩子的未来就在父母手中 一 胎教——播种最完美的基因 胎教功利，贻害子孙 做个好人，比什么都强 二 胎教六法 慎起居——行走坐卧皆有道 谨房事——管好自己的情欲 薄滋味——清淡永远是最好的饮食习惯 悦音声——诗歌是古人馈赠给孕妇的最好礼物 只说好事，不说坏事 孩子的好性情来自于母亲 三 胎教八勿 勿惊恐——否则生子易患癫痫症 勿抑郁——否则生子易患结核类疾病 勿大怒——否则生子易脾气暴戾 勿药饵——否则易破血动胎 勿妄语、妄念——否则生子易逆反 勿嗜卧、勿登高越险——否则易堕胎 勿食生冷醋滑热食——否则易造成难产 勿针灸——否则易流产第四章 临产——迎接新生命的诞生 一 洞悉难产七因，把握解决之道 太安逸了易难产 吃得太好易难产 孕后房事易难产 忧疑过重易难产 怯懦、血虚易难产 “稳婆”不稳易难产 用力过早易难产 二 临产准备——身心灵统一 释忧惧——让恐惧远离产妇 慎医药——别让药物毁了爱的结晶 选稳婆——把心放到肚子里 知难产——往最好里想，往最坏里准备 临产器具——工欲善其事，必先利其器 临产六字箴言——睡、忍痛、慢临盆 脐带该怎么剪?——一门睿智的大学问 三 母亲，为了孩子请你刀下留情——剖腹产的危害有多大? “你剖了吗?”——一项不那么光彩的世界第一 自然生产PK剖腹产第五章 坐月子——产妇身心灵的全面调护 一 中国的产妇为什么一定要坐月子? 一方水土养一方人 月子里的病月子里治 人工流产后也要“坐月子” 二 健康坐月子——产妇身体养护法 不得月子病的真法 产妇产后血虚如何补? 产假应该休多久? 母乳是上天赐给宝宝的甘霖 三 告别产后抑郁症——产妇心灵养护法 好胃口方有好心情 能共情才有精气神 培元气就可固肾精 重智慧高于重容貌 如何对付宝宝哭闹 两性生活重新启动 通情达理，美满生活第六章 婴幼儿护理——全面打好孩子的根基 一 合理喂养——孩子的健康从吃开始 哺乳忌讳，吃有学问 忍三分饥，吃七分饱 不伤脾胃，要点有四 若有积食，多揉肚子 二 婴儿如何穿衣——一寒三暖三凉 忍三分寒，穿七分暖 背暖、肚暖、足暖 头凉、心胸凉、下体凉 三 婴儿调教——快乐伴随成长 遵循生命节律，和小孩儿一起成长 呵护日常起居，让小儿养精蓄锐 四 告别病痛——平安就是福报 停止乱服药，养好脾和胃 富家儿多病，贫家儿多安 身心齐减负，远离白血病 管好嘴和腿，告别肥胖症 学望诊推拿，做孩子最好的医生第七章 幼儿教育——孩子优秀，父母成就 一 父母与孩子相互成就 养儿才知父母恩 幼教从何入手? 父母是孩子最好的老师 不可或缺的五位老师 游戏期品行培养最重要 因材施教，笃定未来 二 父母对孩子“七不责” 对众不责 愧悔不责 暮夜不责 饮食不责 欢庆不责 悲忧不责 疾病不责

### 章节摘录

曲黎敏胎育智慧语录：怀孕篇 男子的精、女子的血是怀孕的必要条件。除此以外，男子的精子要源源不断、十分充足，女子的月经要准确，人才可以怀孕。古今中外关于生男生女的说法有很多，实际上生男生女都一样，都是自己的孩子，都是爱的结晶，我们给孩子以爱，而得到的是更多的爱。

中医认为：男子破阳太早，会伤精气；女子破阴太早，会伤血脉。就是说，男女间的性生活不能开始得太早，否则影响以后的生育。女子的最佳生育年龄在23~35岁之间，而23~28岁间，最好生育过第一胎。超过28岁后，女子的身体开始走下坡路，气血逐渐下降，会影响生育的质量。男子的最佳生育年龄在30~45岁之间，男子在30岁到36岁之间生育出的宝宝，身体和意志力都是最完美的。养胎保胎篇 胎儿在母腹中是一个圆满的象，圆满即快乐，快乐才能成长。这就给我们的人生一个警示：做人要快乐，快乐的人才能长寿。古人将母腹中三个月后的孩子看做真正的生命开始。胎儿的存活、健康与否与怀孕头三个月的养护密切相关。中医认为，怀孕的女子喜好吃酸与肝经有关。肝主藏血，女子刚怀孕的时候，特别需要用血来滋养孩子，所以就会出现怀孕后女子喜酸的现象。大麦是怀孕第一个月的孕妇最应该吃的食物。因为大麦具有很强的生发之力，而胚芽的成长也属于生发阶段，所以此时吃大麦十分有益于孩子的成长。在怀孕的头三个月，孕妇最好少吃肉，多吃蔬菜水果，五谷杂粮。肉吃多了，对塑造一个眉清目秀的孩子不利。孕妇要补气血，但千万不要以为补气血就是吃补品，孕妇要做的就是好好吃饭，靠食物来补气血。压力太大，内心焦虑是小产的第一杀手。

要想成就五脏，相克是要点，有克制才能生长。就人生而言，人生不能滥用自由，有克制才能成就。胎教智慧篇 家长一定要把胎教首先立足于对孩子的人性培养上，然后是身体，最后才是技能才智。胎儿的生长需要一个安静和洁净的环境，而准妈妈的性生活直接破坏安定的环境，影响其生长发育；另外，精子的湿热会使小孩子出生后易长痘、疹、疥、疮之类的皮肤病。母亲在怀孕期间身心所处的氛围是否宁静和谐，直接影响孩子后天的性格是否平和孝顺。在怀孕后服药一定要谨慎，能不吃的就不吃，最好是通过食疗来解决问题。孕妇并不适合做针灸，针灸易造成流产。临产篇 现代人的生活环境太安逸，反而容易导致难产。久坐久卧容易造成气血的不流通，进而造成腿脚肿胀、痔疮、气血淤滞。所以孕妇不要把自己的生活搞得太安逸。孕妇在生产前，必须要了解生孩子的整个产程，这样到时候才不会慌乱。只要心里明白了这个产程的顺序，就会做到心中有数，按部就班地顺利生产。剖腹产的小孩儿脑子更快一些。但事实是，这些孩子往往是脑子比手快，即想得挺快，但动手动脑的能力弱，会滞后，导致常做出半途而废的事情。其实，人的一生跟出生时从产道出来的情形差不多，都是要自己寻找道路，然后千辛万苦地出人头地。所以说自然生产的小孩儿一开始就得到了磨练。大家不要小瞧了这个出产道顺序问题，人出生的一瞬间，人生的很多事就被决定了。

古人认为，剪脐带应“断脐六寸”，意思就是脐带一定要留六寸长，因为一呼一吸，脉走六寸。这个六寸是“同身寸”，每个人的都不相同。坐月子篇 中国女人一定要好好坐月子，这是由我们的体质决定的。一旦患上月子病就很难医治。小产之后更需要好好休养一段时间，就是也要“坐月子”，从身到心地进行调节调整。月子期间最好不要吹空调。空调不仅会让寒邪侵入人体，还会对婴儿新运转起来的肺造成严重损害。小米粥和鸡汤可以帮助产妇保持气机通畅。这两样食物的营养价值都很高，且容易消化吸收，是产妇补充体力、补血的佳品。母乳喂养既对婴儿有益，又能很好地刺激产妇的身体再生能力，会使产妇的伤口以及身体恢复得更快一些。委屈悲伤是神不足的表现，五脏六腑的神气不足，造成产后忧郁症。婴幼儿护理篇 新生儿最好的食物就是母乳。母乳是天地造化的产物，胎儿在母腹中靠的是母血，出生后靠的是母乳。新生儿出生六个月后可以添加辅食，但乳食和辅食不可以同时吃，因为二者之间难以克化。要确保婴幼儿平安健康，就不能给孩子吃得太饱，穿得太暖。追着喂饭不仅浪费时间，还可能把孩子的脾胃弄坏。纠正这个坏习性并不难，只要家长有决心，说到做到。小孩儿的后背、小肚子和小脚丫这三个部位一定要保暖。小孩儿的头部、心胸、下体一定要保持凉爽。别给孩子乱服药。孩子的脾胃功能本来就脆弱，药的性质又普遍偏寒凉，乱服药会损害孩子的脾胃。家长千万不要纵容孩子吃冷饮，让孩子从小就养成少吃甚至不吃冷饮的习惯，帮孩子积精累气，给孩子一个健康的身体和光明的未来。幼儿教育篇 孩子未来是否成功看两点：一是体魄强健，二是意志力坚定。早教要看孩子“根性”。会玩的孩子会学习。父母很重要，但父母一不能拔苗助长，二不能越俎代庖。在孩子年幼时，家长大可不必每天盯着考试成绩。培养孩子良好的学习习惯才是教育的重点。孩子都是带着自己的口粮来的。

# 《黄帝内经·胎育智慧》

# 《黄帝内经·胎育智慧》

## 编辑推荐

《黄帝内经:胎育智慧》编辑推荐: · 胎育百科 易读易懂 孕育智慧 大彻大悟。 · 国内首部立足中医大典《黄帝内经》，生动诠释生命本原、精细讲述孕育知识，极具实操性的胎育百科。 · 男子养精法，女子养血法，如何顺利怀孕，房中术要点，逐月养胎法，保胎秘笈，临产准备，如何坐月子，婴幼儿养护……从怀到生，从生到养，载文载道，一本全通。

# 《黄帝内经·胎育智慧》

精彩短评

- 1、我太认同曲老师在书中关于减肥的那部分了。通常，特别瘦弱的女生不是怎么也坏不了孕，就算好不容易怀了孕，流产或难产的危险也很大。每天坐在公交车上总能听到减肥茶那个“不要太瘦哦”的广告，我觉得现在的电视广告真是太误导年轻人了，不但是减肥茶，还有大量的垃圾食品、冷饮、碳酸饮料，殊不知这些吃着很过瘾的食物都对我们的身体有影响，很多时候，不孕不育就是口无节制导致的。若想顺利的怀孕生孩子，一女人身上一定要有一些脂肪储备，当然脂肪不能太厚，否则成了“痰湿”体质也不行了。每次看到那些为了减肥中午不吃饭或者只吃菜不吃饭的女孩子就心疼得不行，这样不仅没法减肥，还会把身体搞坏，难怪现在女孩子都发愁生不出孩子。
- 2、看了很多关于孕期的书，这本书是我觉得写得最高妙的。作者是个大智慧的人，她真的写出了怀孕的最紧要的事——放松心情。现在人都把怀孕当成一件天大的事，小心翼翼，如履薄冰，其实怀孕生孩子就是人的本能，是人一种机能的完善过程，尤其是自然产有百利而无害，是再正常不过的事情了，认真对待，客观对待非常重要。比起之前看过的很多告诉你怀孕时候注意这个注意那个的书来说，这个书可能显得简单，但是却实用，看了让人觉得放松，觉得安心。
- 3、曲黎敏本人是研究中医哲学的而不是研究中医医术的，因此她的书基本上就是避实就虚，多谈些大道理，少写点具体医术。就本书而言，也就是将传统巫医和现代医学结合起来，看似神秘，其实真真假假，特别备受人们诟病的是房事时间禁忌上，很多都是迷信，没有科学依据。不管怎样从中医的角度来谈生育也是挺让人感觉新鲜的，现代医学认为男女交媾，精子和卵子结合成受精卵，而曲黎敏依据中医理论认为是父精母血……
- 4、读完这本书后，对于如何怀孕、保胎、坐月子以及抚养孩子都有了新的认识。现代人很多抛弃的中医理论，其实很有用，因为它能解释很多西医无法解释的东西。毕竟一方水土养一方人，还是中医更适合中国人
- 5、要怀孕的人最好都看看这本书。近几年来，越来越相信中医，说的东西有道理。如果按着方子去做，确实极大程度的调理了自己的身体。书中有说，胃主血，血不好，奶水就不好。看的都吓一跳。人身体的平衡，实在是重要，看似小的毛病，都像多米诺骨牌一样，有着相互联系的效应。里面也很细致的说了怀孕几个月几个月应该吃什么，为什么要吃这些。比如第一个月应该吃大麦，因为大麦是生发之物，而胚芽的成长也属于生发阶段。所以吃大麦，对小孩生长十分有好处。真是受益匪浅。
- 6、在网上看到这本书不错，以前就看过曲老师的从头到脚说健康，很喜欢曲老师的书。虽然自己没有怀孕，买一本送给正在怀孕的朋友，希望她能够生一个健康的宝宝。虽然还没结婚，不过我觉得这本书即便是我们这些适龄的年轻人都应该看一看。有一个好的生活习惯，健康饮食，对自己的身体也大有好处，这样才能够给未出世的孩子打下一个良一个良好的身体底子。
- 7、这本书在豆瓣上堪称“中式孕书”的经典之作，但是我边看边寒，按照中医这些理论，怀个孩子还真得辞了工作，修养两年啊~ 诸多个人认为在现代社会好难好难的地方。一、怀孕的天时地利人和之超高难度按照曲大夫的说法，怀孕要考虑诸多因素：受孕的天时、父母阴阳调和的状态、饮食的调和、心情和外部环节……把这些都调整到最佳状态还真不是件容易事。1、天时（1）首先是挑年份首先，生孩子的生肖不能和父母生肖犯冲，否则会家庭不和。如果父母不是一年的，至少排除了6个生肖年份，难道错过了就再等一轮？其次，按照中医理论女子的最佳生育年龄在21 - 35岁，男生在30 - 40岁，这么算下来如果两人同岁或者相差1 - 2岁，双方最佳的年份也就3 - 5年再次，按照中国的教育制度，本科毕业差不多22岁，研究生毕业25岁，毕业后1 - 3年往往处于没有什么经济基础的阶段，考虑到经济承受能力的积累，女生的时间窗口迅速缩短到28 - 35岁。如果女生在3年内未能事业和家庭稳定，后面的时间窗口会更短。在这3 - 5年的时间里还要选择对的属相，找个合适的年份还真不容易。（2）其次是挑月份首先，按照中国9月份以前上学报名的限制，大多数父母愿意孩子生于1 - 8月，也就是怀孕时间在3 - 10月；其次，按照中医男子身体调节的状态，秋冬季为精子质量最佳，怀孕的时间窗口在秋冬季为宜，也就是怀孕月份的时间进一步缩小至8 - 10月。再次，考虑到天气温度对孕妇恢复和婴儿生长的好处，在春季鲜花盛开，水果下市的3 - 6月为宜，最佳怀孕月份再次缩小到8 - 9月。在12个月里面，合适的月份迅速缩减到2个月……（3）最后是挑日子首先，按照中医的理论，在花好月圆时交合孩子性格会好，上下玄月和无月之时不宜。这个月去了半个月……其次，异常天气交合不宜，尤其是雷电、冰雹，生下的孩子容易性格乖张，暴躁，易惊恐。再次，根据女生生理周期，两个月总共就10天有机会受孕在60天里，合适的时间迅速缩减到不到10天如此看来，人一生合适的怀孕日

子在10 - 50天中，最多10次机会，而且一年两遇，错过了时间窗口就等下一年吧！基本跟高考一样了，讲究一次命中率啊~ = = = = = = = = = = 困了，回头有空说说地利因素和饮食因素对怀孕质量的影响，这本书看完深感如果都按照这书办，医院的生产高峰峰值该多高啊。。。

8、上次怀孕孩子停育，西医无法解释，而朋友说中医的治疗效果更好，所以买了这本书，觉得上面很多内容写的非常有道理，都是从中医的角度来教大家备孕育胎的，好好学习其中的知识，养好身体，精心备孕，推荐给准备要孩子的各位朋友

9、这是在网上购书时赠送的一本书，妈妈先看，然后推荐我阅读。算是我看的第一本怀孕指导书籍。老祖宗的很多东西还是极有用的。之前很难跟先生或他的亲友解释中国女人为什么要坐月子，这本书里讲的很清楚，他们的肌肤腠理、毛发浓密都有助于他们排体内寒湿，再就是几千年来由于饮食文化的差异而带来的人种差异。这点，对于在国外，或受过西方影响的女生来讲，特别好。我先生一直以为，坐月子是旧式中国社会不太优质生活条件的产物，现在明白了，是必须的。中医传达的养生观很不错。里面提到，坐月子期间落下的病，对更年期或老年都会有影响。这又让我联想到，西方人不穿秋裤，现在很多都市年轻人也以穿秋裤为耻。但是，我在国外亲见的是，老太太的腿相当相当难看。一根根血管像木棍一样凸出于皮肤分布在腿上。第一眼看去，心惊胆战，联想到老巫婆。此种情景在国内没有见过。印象中，姥姥，奶奶，就是在重病中，腿部也只是浮肿，但形状还是圆润的。所以，不穿秋裤不一定对西方人毫无影响。我决定先看老祖宗的东西，打个底子，再来对照看看西医理论的孕期书籍

## 章节试读

### 1、《黄帝内经·胎育智慧》的笔记-第51页

#### 女子养血法

女子怀孕之前要先把月经调好。月经准、血气足，是怀孕的前提。

女子以血为主，而血是从中焦脾胃而来，所以要想血多，全靠吃饭。

(1) 五谷为养，五谷养血，五谷择时小米、大米、高粱米（黏米）和豆类。

女人刚生完小孩儿坐月的时候，都会喝小米粥，因刚生完孩子，气血会受伤，小米是黄色，黄色入中焦，大补脾胃，补脾胃就能够养气血。

小米粥适合早晨喝。小米粥煮好后上面会漂起一层油膜，这个油膜特别养人，喝了后能丰乳肥臀。胃经循行于乳房，胃气充足，乳房的血液就足，就会发育得丰盈，屁股也大。

大米为凉性，“冬吃萝卜，夏吃姜”，冬天晚上就着萝卜喝碗白米粥，清凉顺气，助消化，睡眠好，是养生大法。

面由小麦磨碾而成，“冬至饺子夏至面”，意思是夏天吃点汤面可以大补心气。面食有湿热之性，容易引人发胖，食后多锻炼就不会发胖了。

高粱米或黏米，黏米有个特点特别经饿，比较难消化，炸糕类的东西一定要在早上吃，中午和晚上就别吃了。

豆类补精髓，尤其是黑豆，“豆令人重”意思是豆类的东西使人发沉，怀孕后多吃豆类东西，体重就能增加，但不见得非得是胖，也有可能补到骨头里去，因为人沉沉在骨头上，而不沉在肉上。

(2) 五畜为益

五畜指鸡、羊、狗、牛和猪。益是补益之意，就是说五畜基本上作为人体的补益存在，而且五畜是补益精血，若想怀孕，应吃一些肉。

不鼓励小孩子吃肉，因为五畜只能增长人的勇气，不会增加人的智慧，而且吃肉容易提前引发性欲，造成早熟。

(3) 五菜为充

蔬菜类的东西是补充食品。菜还有一个特性，菜叫“蔬菜”，“蔬”乃疏通气机的意思，吃菜时不可切得太过细碎，菜的这种粗纤维可以帮助人疏通气机。

(4) 五果为助

水果中汁液是为了滋养里面的核，核是种子，果肉起的就是滋养核的作用。多吃暖性的水果，如桃子。

“早晨要吃好，中午要吃饱”，中午是心经当令，下午一点到三点是小肠经当令，而小肠经主吸收，在这个时辰中小肠可以发挥运化功能，一边代谢一边吸收，而且是全方位地吸收。到了下午，人体是一派阴霾之气，如果真的怕胖，可以适当地把主食酌情减一点，吃一点清淡的食物即可。

### 2、《黄帝内经·胎育智慧》的笔记-第120页

人的骨节是闭合，而产生随着骨盆的打开，产妇全身上下筋骨腠理都牌一种开放松弛的姿态。这时风寒就容易趁虚而入，通过张开的骨节进入人体内。月子结束时，产妇的骨盆和全身的筋骨腠理都会逐渐恢复到正常的闭合状态。坐月子期间进入体内的寒邪也就会随之而然地闭锁在体内，从此留下严重的后患。

月子里的病，月子里治。意思是上次坐月子时得的病，只能待到下次坐月子时才能进行医治。只有下次坐月子时，人全身的骨节才能再次打开，达到自然松开状态。

洗澡一定要注意水温，切忌不要太凉，用温热的水洗澡洗脚。尤其是夏天，千万不要贪凉，不要用凉水洗，洗后要及时用毛巾擦干身体和头发，要在浴室里就穿好衣服鞋袜再出去。没必要天天洗澡，主张天天洗脚，脚上循行着六根经脉，有六十多个穴位，人的直立又会对脚造成很大的负担和伤害。

月子期间，最好不要吹空调。夏天把空调的制冷开得很大，一方面寒邪侵入人体，形成顽固性头痛和骨节疼，另一方面还会对婴儿新运转起来的肺造成严重损害。肺主皮毛，婴儿的代谢快，出汗多，寒热交激，极易形成湿疹。

产妇产后血虚如何补？

小米粥、鸡汤是首选

一般坐月子第一天，会给产妇送小米粥和鸡汤进补。吃小米粥就很好地利用了小米的生发之性，另外小米性温，养胃的功能很强。鸡为发物，也有生发的特性，可以把产妇体内的淤滞发掉，对产妇很有好处。但不可吃鸡肉，喝鸡汤也要吹去浮油。小米和鸡肉都归味于咸，咸味的东西可以软坚散结，即能够把坚硬的东西软化掉，可以帮助产妇保持气机通畅。

人参大补气血，如果大出血，可以吃些人参汤，人参主收敛，可大补气血。

川芎和归尾可活血，可以在做汤时放入川芎和当归尾各10克，汤的量也不要大，小剂量地喝一些即可。

红糖煲蛋去淤补血，煮红糖水时放一点姜，搁一个鸡蛋，做成红糖煲蛋，既能去淤血还补血，鸡蛋可祛瘀生新，产妇宜多吃，但不可以吃溏心的鸡蛋，易凝滞损人。

当归生姜羊肉汤可治腹痛，当归3两，生姜5两，羊肉1斤，一并下锅炖煮，煮熟后喝汤吃肉，补气补血的效果非常好。

催奶汤

花生猪蹄汤，将洗好的花生和猪蹄一同下锅炖，放入许酒，炖熟后喝汤可催奶。花生和猪蹄都是补血的食物，酒能通经脉，注意酒不要放多了，多了的话会随着乳汁进入小孩子的体内，容易引起孩子腹胀。

炖鲫鱼汤、老母鸡汤和碗豆汤，催奶的效果都很好，坐月子期间可调换着喝。

### 3、《黄帝内经·胎育智慧》的笔记-第144页

小儿脾胃粥，六个月前基本以吃奶为主。母亲如果没有乳汁的话，可用牛乳代替，如果牛乳出问题（如三聚氰胺事件）可用米浆、粥油等代乳，而不可用豆浆代替，因为豆类营养价值高，小儿难以消化。

小儿在断乳后的包含禁忌

小儿半岁前吃乳食，半岁后可加辅食，像稀粥、面片汤等，里面再加些切得细碎的菜叶。

1、乳、辅食，不同时，小儿出生六个月后，可以加辅食，但乳食和辅食不可以同时吃，因为二者之间难以克化，周岁后如果混合着吃，容易形成乳癖、食癖，小儿会肚子疼，得疳病。即便是大人喝牛奶时，也最好和食物、水果等分开时间段，二者同服，容易腹胀。

2、周岁时少沾生冷食物。生冷伤肺、伤胃，易停滞，容易形成腹痛、脾泻。水果方面，以吃桃子等暖性的水果为好，最好不吃西瓜一类的凉性水果。

3、不食酸咸厚味，小儿肠胃薄且窄，黏稠、干硬的东西不好消化。小儿阳气有余，阴气不足，多吃酸咸厚味（营养价值高，又难消化的东西），容易助火益阳，耗散阴气，且多生疮痘。

4、不食鸡肉、腊肉，鸡肉坚实、不易消化，且多含激素，吃了会使小儿早熟。腊肉、火腿等也不适宜小儿吃。

忍三分饥，吃七分饱

要想小儿安，三分饥与寒。意思是要确保婴幼儿平安健康，就不能给孩子吃得太饱，穿得太暖。吃得过饱、穿得过暖容易导致小孩儿总生病。忍三分饥，因小儿气血尚不完备，先天肠胃偏脆弱，其大肠如葱，小肠如筋，肠道和胃处于一种狭窄的状态，在脾胃运化功能不是特别成熟的情况下，吃得过饱容易吐，又伤脾胃，导致消化不良。

小孩儿六个月大时，可以喂粥，五六岁时，小孩儿的脾胃功能开始强壮起来，这时可以适当沾点荤腥

。鸡肉少吃为妙，鸡为火性，也为发物，多吃只会让孩子越来越胖，年轻人多吃肉容易引发性欲。

### 若有积食，多揉肚子

小孩子的脾胃运化功能尚不健全，容易造成积食，加上一些不恰当的喂养方法，就更会增添小儿的胃肠负担，比如大人可能不知不觉中就忘了七分饱的原则，一次性给小孩子喂得过饱，造成小孩子呕吐、拉奶瓣、便秘、腹胀等肠胃疾病。

频揉肚，即经常给小孩子揉揉肚子，可以起到助消化和暖温胃的作用，从而利于小孩儿保持六腑通畅。一般从肚脐开始，以顺时针螺旋向外轻轻按揉，每天三次，每次二十分钟，一直坚持下去，用不了多久，吃奶呕吐、拉奶瓣及肚胀的现象就会消失。

### 忍三分寒，穿七分暖

婴幼儿身体阳气盛，属纯阳，易生热，如果穿得过暖，小婴儿的筋骨会变得柔软，不利于其生长发育。还会伤害皮肤和肌肉，严重的会伤到血脉，出现“疮痒”即湿疹，或皮肤病。还容易出汗，出汗后容易受凉感冒，而肺为娇脏，感冒容易引发呼吸道感染，进而引起诸如咳嗽、哮喘、发烧等肺部炎症，如感冒严重，甚至还会导致诸如肺炎、心肌炎等多种并发症。

小儿三个月后，每天上午要适当抱孩子多到户外转转，吹吹微风，晒晒暖日。见风日，接地气，孩子柔脆的肌肤才能更加坚实，即补钙，又提高免疫力。给小孩子穿旧衣，一是旧衣柔软，不擦肌肤，二是惜福，三是取其不太暖。

三分饥与寒，不仅仅是对新生儿的要求，七岁之前的小孩儿最好都遵守这个原则，孩子七八岁肾气才坚实一些，后天的脾胃也才慢慢强大起来。

不过暖并不意味着可以保持寒湿，小儿的衣服要日晒夜收，不可露天过夜，因夜露寒湿，令小儿黄瘦腹痛。夏天，小儿最好穿小夹衣独卧，薄被单盖不住，小儿的腿老爱动。冬天，可以和母亲睡在一起，但母亲的口鼻不能对着小儿的囟门，使小儿感觉风疾，动辄鼻流清涕。

### 婴幼儿穿衣要背暖、肚暖、足暖，头凉、心胸凉、下体凉

背暖首先要养护好小儿的肺俞穴，呼吸道疾病的可能性就降低，肺主皮毛，养护好肺俞，人体最大的呼吸系统——皮肤的功能也会变强，从而有助于增强抵抗力。可以给小孩儿穿个小背心，不至太热，又暖背。

肚暖是婴幼儿保健的重要一环，睡觉时给孩子围上肚兜是保持肚暖的好方法，肚子是脾胃之所，而小孩子的脾胃先天就比较弱，只有胃暖才能够消化积食。

足暖，“寒从足下生，温足保太平”，人脚面的经脉从里向外分别为：脾经、肝经、肾经、胃经，胆经和膀胱经，达六条之多，而这六条经脉上的穴位又相当多，像脚心的涌泉穴就是肾经的主穴。一定要给小孩子穿上小布袜和小鞋子，以护佑经脉和内脏。小孩儿一般好动，脚易出汗，所以鞋内还应放上吸湿性较好的鞋垫。晚上坚持用热水洗脚，泡脚是一种最基本的养生方法。

头凉不生病，意思是头部要凉，不能过热，否则容易生病，人头顶的百会穴是人体督脉、肝经、膀胱经相合的穴位，人体的阳气全都在汇聚在这里，人体阳气最足的部位，即诸阳之汇，所以头部喜凉恶热。头凉并不意味着任何时候都不戴帽子，像婴幼儿因囟门未合，头顶就不能着风，将小手绢的四个角分别系成结，然后给小孩儿戴上，既不会过热也保护囟门。如果是在严寒的冬季，小宝宝出门时一定要戴帽子御寒，不过帽子的厚薄要灵活把握，有两个参考指标：一是气温，二是孩子的体质。

心胸凉，衣着就不要过于厚生，而且不要太紧。晚上睡觉时，被子也不要盖得过厚，以免压迫孩子的胸部，影响正常的呼吸与心脏功能。“心属丙火，若外受客热，内接心火，则内外俱热也。其证轻则口干舌燥，腮红面赤，重则啼叫惊跳”意思是心本来就属火，如果穿着过厚，捂得太多，内外俱热，易导致小孩儿轻则口干舌燥，腮红面赤，重则啼哭不止，惊跳连连。

下体凉，“小儿过用棉绢温暖之服，以致阳气不舒，因多发热。即长，下体勿令过暖，盖十六岁以前，气血方盛，如日方升，惟阴常不足耳，下体主阴，得寒凉则阴易长，过温暖则阴暗消。故曰：童子不衣裘裳。”意思是说小孩儿穿衣不能过暖，小孩儿阳气盛，过暖则易发热生病，尤其是政体不能太热，因为孩子在十六岁以前气血旺，阴却有所不足，而下体主阴，要养好阴，下体需保持寒凉，如果过于温暖会暗耗阴气。所以小孩子不能穿皮制的内裤（指遮蔽下体的衣裙），会消乏阴气。尤其是小男孩儿，不能热着小鸡鸡，通常穿开裆裤，即使在大冬天，棉裤也开着裆，顶多加一个小屁帘，以防止小孩儿坐地上时着凉拉稀。建议多用尿布，少用纸尿裤，尿而材质也最好选豆沙布，透气性能好，

稍微围一下就可以了。小男孩儿撒尿有个显著的标志——小鸡鸡会挺起来，就可以抱起来把尿。

对于婴幼儿的生命节律，小儿满月内不见生人及非常之物，因为目瞳子未成。百日任脉生，能反复。半岁尻骨成，学坐。二百天外掌骨成，教儿匍匐。三百天，髌骨成，教儿立。周岁，膝骨成，教儿步行。一二岁时，憨嘻跳跃是其本性，拘坐则伤脊骨，尤损天柱。如若蒙师，五体皆病。

满月前不见生人，将婴儿出生足一个月称为“满月”。不足一个月时，小孩子瞳孔还没发育好，加上囟门未合，魂未定，如果让他看到不熟悉的东西，容易受到惊吓。

一百天时能翻身，“百日任脉生，能反复”意思是百日之时，小孩子的任脉已经长得很好，后天的血开始足起来，孩子俯卧可以抬头了，虽然胳膊抬不起来，但脖子能动了，而且能在床上滚动。

六个月时能独坐，“一百八十日尻骨成，能独坐”意思是孩子出生六个月后，臀部的尾骨长结实了，可以让他学坐。绝大部分宝宝六个月能达到“靠坐”的状态，比如可以倚靠沙发而坐，或由大人抱坐在腿上等，而且坐时有身体前倾的趋势，发育好的宝宝甚至能双手向前撑住独坐。

七个月时可学爬，二百一十日掌骨成，能匍匐。意思是七个月时，孩子的外掌骨已经长成，此时可以爬了。爬对所有的小孩儿都到头重要。通过爬行，孩子不仅可以练习手部和膝部的支撑力，而且可以有效提升运动协调能力，从而有助于大脑的发育，孩子就会变得越来越聪明。

周岁时可学走路，三百六十日为一期，膝骨成，乃能移步。意思是小孩儿的膝盖骨到这时才成熟，可以教小孩儿站立行走。

两岁以前不读书，“憨嘻跳跃是其本性”他们走起路来都是蹦蹦跳跳，儿童式走路，“拘坐则伤脊骨，尤损天柱”将孩子拘束住，天天强迫乖乖地坐着，就是损天性，而且会伤到脊骨，伤阳气。”如若蒙师，五体皆病“思伤脾，婴幼儿脾胃本就脆弱，再强迫孩子读书，思虑过甚的话，孩子会得脾胃病。

少洗澡，小孩子洗澡可增加他的代谢，但不要洗太长时间，托住孩子的后脖颈，在温水中洗洗就可以，然后换上简单的棉布衣服。剖腹产的孩子洗后要多用大毛巾擦擦身体，丙裹上孩子轻轻挤压几下，增加孩子的皮肤感知力。刚出生时，护士会一只手托着孩子的小胸脯，另一只手拧开水龙头（温水）直接冲，因小脐带还没掉一般都是倒着冲，冲后背。

多睡觉，睡枕可用新绿豆，或喝过晒干的茶枕，其清凉，可去胎毒、热毒。

忌勤抱，“小儿初生，勿勤抱持，裹而置之，任其啼哭可也”意思是婴孩出生不久，不要总抱在怀里，只要将孩子包裹好，放在床上就可以了，小孩儿要哭就随他哭会儿。新生儿的哭其实是在锻炼肺气，可以强化肺功能。小孩儿哭时会使劲蹬着脚嚎啕。在蹬脚蹬腿的过程中，新生儿把娘肚子里带来的湿滞给宣散出去，起到了清炎泄热的作用。假哭的一个特点是不流眼泪，不流眼泪就说明没动情，不动情就不伤身体。

防惊恐，小孩儿囟门未合，处于精神未全的状态，五脏的神明都没有定位，魂魄也没有完全固摄，魂在五脏里对应肝，肝在五色里主青。受到过惊吓的小婴儿脸上有个象，就是山根部位（位于鼻子根部，在两眼之间，是鼻子的起点）呈青色，或山根两边可以看到青色的脉管。受到惊吓后，精心调护婴儿的饮食，气血足了，魂魄就能够定住，惊吓的症状也都能够消散。

试探孩子听力是否正常，买个拨浪鼓，拎着小鼓，在孩子身边咚咚咚地摇荡几下，看孩子是否顺着声音转头就可以轻松测试听力。鼓章主生发，如果小孩子脾弱的话，还会出现一个症状——经常会昏昏令人欲睡，用拨浪鼓在孩子身边常摇晃摇晃，就能慢慢地使孩子体内的气机生发起来。

学望诊推拿，做孩子最好的医生

小儿望诊，小儿无所用心，绝少七情致病，大多从“饥、寒”二字上得病，比如肠胃柔脆，容易伤食；皮毛不紧，易受风寒。

（1）察五部之色，五脏之病在面上的表现，即与五部的对应关系为：额属心，颧属肾，鼻属脾，左腮属肝，右腮属肺。如果面青是惊风之征，小儿肚魂不定，易惊风，天庭青暗主惊风，红主内热。印堂主惊泻。鼻赤主脾热；鼻黑胃气衰败，大凶；左腮发赤主肝经有热；右腮发赤主肺热痰盛。承浆青主惊，黄主吐，黑主抽搐。即面青主惊风，面赤主火热，黄色主伤食，白色主虚寒，黑主痛。

（2）食、渴、便辩证，能吃不能吃，渴不渴，二便通不通。如发热、无汗，病在表；内热、便硬，邪在里。昼烦夜静为阳证，昼静夜烦为阴证。胃壮者能食，胃弱者不能食，胃燥的干渴，胃湿盛的口

不渴。便稠黏，秽气难闻，为内有滞热，小便清白为虚寒。

(3) 读肢体语言，正常小孩子肚子绵软，手足温暖，头如青黛，唇如朱点，纵哭无多哭，虽眠不久眠。肝主风，小儿肝风一动会哭叫烦闷；心主热，心病则惊悸不安；肺主气，肺病则咳嗽多嚏；脾主困，脾病则吐泻、嗜睡；小儿肾精不足则先天虚弱。

### 小儿推拿

(1) 推三关，治脾胃不和。从小儿尾闾处沿脊柱上推，一边推一边提拉，至大椎穴，然后从上摩下。每天三次，可肥壮小儿，脾胃大开。脊柱是督脉，主气，阳气足，则全身运化。从尾闾到肾腧（腰部）是尾闾关，从肾腧到大椎是夹脊关，从大椎到后脑是玉枕关，背后三关对人体健康非常重要，无论大人小孩儿，常按摩，身体强健。

(2) 揉肚子，治肠胃不舒。小儿的肚子一硬就是不好的征兆，要么大便干结，要么发烧。要勤揉小儿肚腹，如揉面状，或按摩他的肚脐，左右旋转72次，再从心口向下推至小腹。人背后有三关，胸前有三焦，三焦通畅，三关运行，人就气血平和，无病。常揉腹，常推背，是养生大法。

(3) 擦葱姜汤，治慢惊风。小儿流涕昏闷，大人可用葱姜汤蘸指，先擦洗鼻孔，以通脏腑之气。然后在小儿鼻孔两边擦洗数十次，由鼻梁再推至山根，上印堂，再分抹眉额，至两太阳穴。可治疗一切寒热感冒，及按揉脑后风池穴，令小儿大哭，出汗，热退。然后用柔软的干布擦小儿头面和身上的汗，不要招风。

(4) 小儿高热，要先辨别病证：如果是简单的外感，就用鲜姜2片，葱白1茎，大枣2枚煮水喝，以出汗为愈，多注意休息。如果是食积，且不大便，就把鲜姜换成药店的干姜10克，煮好晾凉后再加点童便做药引子，因为干姜主里，鲜姜主表。如果是呕吐兼高热，或出疹子，自己拿不准还是求助医生。周岁前的小孩儿喂不进去药汤，母亲可以把羹匙放在大哭的小孩儿嘴里，不要急于撤出羹匙，等小儿吞咽下去后再拿出，否则小宝宝会吐出来。家里常备药，如王氏保赤丸、小儿至宝丹等。

## 4、《黄帝内经·胎育智慧》的笔记-第57页

为什么人在出生前是按月计算？

人在母腹中和出世之后是按照不同的标准计算的。当人在母腹中的时候，从阴阳属性上讲，属于太阴，太阴在自然界的代表就是月亮，因此孩子在母腹里面是按“月”来计算，等孩子一出母腹后，就属太阳了，就要按照“年来计算，这就是“虚岁”的由来。

怀孕的前三个月母体中孕育的这个小小生命称为“胚”，三个月之后为“胎”。

妇人怀胎，一月之时，足厥阴脉养之。（肝经主养，名始胚）吃大麦

二月，足少阳脉养。（胆经主养，名始膏）多吃素

三月，手心主脉养。（心包经主养，名始胎）容易自然流产

四月，手少阳脉养。（三焦经主养）静形体，和心智，节饮食

五月，足太阴脉养。（脾经主养）胎动

六月，足阳明脉养。（胃经主养）身欲微劳，头五个月安安静静的养胎，过渡到进行适量活动阶段。

七月，手太阴脉养。（肺经主养）数胎动，不要勤洗澡会造成皮毛的多次开合，频繁调动肺气的一种行为。胎儿大脑发育的高峰期，多吃健脑食品，如核桃、花生、芝麻等。

八月，手阳明脉养。（大肠经主养）养孩子皮肤，不吃味道特别腥膻的东西。

九月，足少阴脉养。（肾经主养）吃好饭让孩子头乌黑的亮发。少吃多睡。

十月，足太阳脉养。（俟时而生）诸阴阳各养三十日活儿。意思就是强调妇人怀胎十月当中，每个月有一条经脉在养胎过程中起重要的作用。

吃大麦，让孩子的成长更有力量

大麦是怀孕第一个月的孕妇最应该吃的食物，大麦很强的生发之力，而胚芽的成长也属于生发阶段，此时吃大麦十分有益于孩子的成长。此时尽量不要吃偏腥味的食物，如鱼类、海鲜等。腥味对应的是肾，有妇科病的话通常下体都有些腥臭味。腥味对小孩子的发育不好，小孩子生长在母体的下焦之中，此处血腥气较多，再吃腥，会加大对胚芽的刺激，影响其正常发育。

要想孩子眉清目秀，孕期头三个月多吃素

头三个月是孩子五官的主要生成阶段，五官为人体最“清灵”的器官，它们对食物的味道也很挑剔。最好少吃肉，多吃素。肉为腥臊之物，吃多了，对塑造一个眉清目秀的孩子不利，该多吃蔬菜水果、五谷杂粮一类的偏素的食物。

小产一般在怀孕后的第三、五、七月最容易发生。三、五、七都是奇数，奇数属阳，而阳主动，流产的可能性就会相对大一些。三月是母体的心包经在养胎儿，五月是脾经，七月是肺经，而心包、脾、肺在中医分别为厥阴、太阴、太阴，这三个月里如果母体的阴血出现问题，也容易导致流产。

保胎四法：

1、安睡勿劳，睡眠是养阴血的好办法，阴血足，阳气才有的运货，过度劳累会使胎盘的血液供应不足，胎儿的发育就会受到影响。

2、保胎饮食禁忌

要补气血，千万不要吃补品，要好好吃饭，靠食物来补气血。

保胎的最佳食品是猪肚，还有猪肺、鲫鱼、白菜、海参、菠菜、莲心、莲藕、山药等食物。到了妊娠六、七个月后，可以多吃一点麻油，能帮助孕妇解毒。临产前，腐竹也可以多吃一点，腐竹性滑，最能帮助生产，使得生产顺利，减少痛苦，即有滑胎的作用。

保胎忌讳吃姜，说是怕长六指，其实是姜的生发之力过旺，不利于养胎。还有辣椒，过于辛热伤胎。忌讳吃蟹，一来怕“横生”，即孩子横着出来会导致难产，另外蟹属大寒，不宜多吃或根本就不要吃。忌讳煎炒野味和猪肝。野味多有微毒性，对胎儿不利。猪肝是杀猪时猪也会恐惧、愤恨，毒素多集于猪肝中。

3、防腰痛，腰痛极有可能导致堕胎。

4、调情志。

5、《黄帝内经·胎育智慧》的笔记-第98页

### 吃得太好易难产

营养过剩易难产，营养不是越多越好，一定是恰当适中才好。

第一，临产前可多喝粥，白米粥可增气力，红小豆薏米粥可去痰湿。但注意不可吃得太饱。

第二，肉汤去油澄清，只喝清汤。里面可放些腐竹，有润滑的效用。

第三，若临产烦渴，可用开水冲白蜜两勺，此法最润脏腑。

第四，产时以饮食为本，临产不能饮食的人，就没有力气。用红参30克，煎浓汁一碗，在将生产前服下，可补助元气。但如果太早服用，壅补太过致难产；产后不可用，容易恶露淤阻。产后只可喝参渣汤的第三煎，当茶饮，可以治疗烦躁、血晕、昏迷等。

### 用力过早易难产

生孩子分三个产程：第一个产程是子宫开始收缩，直到宫口开全，第二个产程是正式分娩，第三个产程的标志是胎盘娩出。

母亲在怀孕期，自己的五脏六腑功能在加强，好应付“小强盗”对气血的饕餮，如果健康的母亲精神放松、又比较注意的话，一般不会有什麼大病，小感冒什么的注意多喝水，多休息，挺挺就过去了。实在不行，就喝点生姜葱白红枣汤，发一发汗，睡一觉。

### 临产器具——工欲善其事，必先利其器

古代临产所准备的東西：草紙、紅糖、醋、甘草、人參等。

草紙，又名馬糞紙。顏色為黃色，特點是非常厚，非常綿軟，吸水力特別強。生產時會先將馬糞紙放在身子底下，然後穩婆從身後抱住產婦，以防產婦摔倒。手在產婦肚子從上往下一推一推，產婦就有生產的欲望，配合着一用力，孩子就下來了，剛好落在準備好的草紙上，這也是自古管出生叫“落草”的由來。

红糖为“去淤”第一绝。它能把体内的淤血带下来，如果顺产，产妇生完孩子后建议多喝点红糖水，还可以煮点姜汁，用红糖水一冲，再煲一个鸡蛋，产妇一并吃下。

醋，是古时为防产妇晕倒，可以熏熏醋，产妇就苏醒。

甘草、黄连，古时小孩儿出生后，产婆会先把孩子身上的血污擦干净，然后让小孩儿吮吸一下甘草。甘草可“平和五脏，解百药毒”就是甘草可以平和所有药的气味，还有解毒的功效。黄连形成汁，放在细细的布时在，然后擦一下小孩儿的两肋和牙龈周围。可以把孩子肠胃里的毒往下带，使得小孩儿不容易长疮，叫去痈毒。在甘草和黄连之间，推荐可以使用甘草，甘草的药性平和，只是吮吸一下，没有任何副作用，而黄连略有点苦寒之性。

洗三，一般在刚出生三天时，应用“五枝汤”擦洗婴儿，这样可以防婴儿斑疹、湿疹等。五枝汤是用桃枝、槐枝、柳枝、棘枝、梅枝煮水。

人参，生产是一个散的过程，人参主收敛，补气血。可以做鸡汤时放锅里一并煮，能够大助气力，生产时好用力。如果产妇在生产中大量出血的话，人参有补气补血的功效，产后可以进补用。现在药用的人参基本上是红参，而不是老山参，它经过严格的炮制，已属于温补的范畴，西洋参就更平淡一些，走气的层面更多。

### 自然生产可以强健孩子的肺

生产过程中，子宫的收缩是有节律，受到这种有节律的压缩和扩张的刺激，小孩子的肺会更加强大和容易扩张。

在母腹中，胎儿的五脏六腑都已发育生成，大多数脏腑都开始工作，只有肺虽然生成了但并没有运行，肺是小孩子出生后才开始工作，是人体最后开始工作的器官。

人的出生是一件挺有风险的事情，脐带剪断之时，婴儿靠脐带跟母体连接进行腹式呼吸，转变为及时打开自己的肺，进行自主呼吸。因此小孩子出生时的第一件事一定是哭，五脏对应五声，哭就是肺的声音。小孩子出生十秒钟之内，除了哭还要做一件事情，就是放屁。肺与大肠相表里，所以哭后一定是放屁。

# 《黄帝内经·胎育智慧》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)