

中医妇科古籍中妇人产后调养概要

陈雪梅¹, 佟琳¹, 陈广坤¹, 张华敏¹, 刘寨华²

(1. 中国中医科学院中医药信息研究所, 北京 100700; 2. 中国中医科学院中医基础理论研究所, 北京 100700)

[摘要] 妇人产后调养是中医养生的重要内容之一, 散见于中医妇科文献古籍中。产后调养在时间上应维持百日, 在情志上要保持情志畅快, 忌大喜大悲; 在起居上新产后不可即卧, 应紧闭阴户, 远寒凉, 不宜洗浴, 百日内也需避风寒、勿过劳、不独宿, 谨慎调护; 在饮食上要清淡、温热, 多食粥糜, 忌冷硬油腻; 在房事方面, 百日内尤忌行房。

[关键词] 中医古籍; 中医养生; 产后调养

[中图分类号] R277.7 **[DOI]** 10.3969/j.issn.2095-7246.2019.02.003

妇人产后调养, 是指妇人生产后机体经过产褥期的调养恢复至生产前的状态。现代产褥期时间为产后6周^[1], 普遍认为满1个月即可, 即俗称“坐月子”。然而在中医古籍中“满月”并非指1个月, “满月”一词首见于东晋陈延之《小品方·治产后诸方》, “妇人产后满月者, 以其产生……满月者, 非为数满三十日, 是跨月故也。若是正月产, 跨二月入三月, 是跨月耳”^[2]。《圣济总录·产后统论》也论及“凡言满月者。谓满三月, 非三十日也”^[3]。可见古人产后调养“满月”是指满3个月。究其原因, 即如《医心方·妇人产后禁忌》所言“妇人产时, 骨分开解, 是以子路开张, 儿乃得出耳, 满百日乃得完全平复也”^[4]。《寿亲养老新书》: “妊娠者十月既足, 百骨皆坼, 肌肉开解, 然后能生, 百日之内犹名产母, 时人将调一月, 便为平复, 岂不谬乎?”^[5] 妇女生产时骨开肉解, 气血大伤, 需谨慎调养百日才可使气血恢复。因此, 我国古代认为产后调养应该是满百日, 仅30日是不够的, 故中医产后养生是指在产后3~4个月内运用多种方法调整产妇机体, 使其尽快恢复正常生理的养生活动。

《幼幼集成·保产论》中记载: “夫产后百节俱开, 气血两败, 外则腠理不密, 易感风寒; 内则脏腑空虚, 易伤饮食。稍有不慎, 诸证丛生。”^[6] 妇人生产失血耗气, 脏腑虚弱, 容易受风寒之邪, 同时恶露未尽, 容易内阻, 也容易为七情、饮食、房室所伤。唐代孙思邈在《千金要方·妇人方》中就指出: “凡妇人非止临产须忧, 至于产后, 大须将慎, 危笃之至, 其在于斯。勿以产时无它, 乃纵心恣意, 无所不犯, 犯时微

若秋毫, 感病广于嵩岱。何则? 产后之病, 难治于余病也。”^[7] 妇人产后如果调理不慎致病则更难于调理。清代张曜孙在《产孕集·调摄》中明确“产后致疾, 皆起于纤细易忽之间, 其源甚微, 其发至钜。”^[8] 产后致病常因细小疏忽, 故“妇人产后百日以来, 极须殷勤忧畏”“产后调摄, 最宜详慎”。

妇人产后调养自古及今均备受重视, 是中医养生的重要内容之一。妇人产后调养内容散见于中医妇科古籍中, 根据妇人产后生理特点, 基于中医妇科古籍, 从情志、起居、饮食、房室等各方面挖掘梳理妇人产后调养原则和方法, 可为现代产后调养提供借鉴和参考。

1 畅情志: 戒喜怒, 远抑郁

现代临床报道, 产后抑郁发病率高, 国外报道其发病率高达30%左右。其多在产后2周内发病, 产后4~6周症状明显, 主要表现为心情压抑、沮丧、感情淡漠, 对生活厌倦, 部分产妇会有思维障碍、迫害妄想, 甚至出现伤婴或自杀行为^[9], 可见产后情志对产妇有重要影响。中医认为, 妇人产后气血虚少, 心神失养, 容易出现情志失调。在中医妇科古籍中, 妇人产后情志调养需要从自身和外两方面着手, 一方面是自身调护, 应保持平和, 切忌情志过度。《圣济总录》认为, 产后应“戒喜怒忧悲愁”^{[3]1520}。《妇人良方》强调, “若未满月, 不宜多语、喜笑、惊恐、忧惶、哭泣、思虑、悲怒”^[10]。《产孕集》: “产后……心志宜和, 思虑宜绝, 悲恐忧郁, 大喜大怒皆不可犯, 七情伤人, 甚于六气。”^{[8]36} 另一方面则是外界应对产妇予以重视, 如《胎产心法》强调, 妇人产后“不必问是男是女, 恐因言语而泄气, 或以爱憎而劳神, 最忌大喜大怒”^[11]。家人应避免引起产妇的情志刺激, 多予以产妇关怀和宽慰, 使其保持精神愉快, 以利于身体康复。

基金项目: 国家公益性行业科研专项经费项目(201507006-2); 中央级公益性科研院所基本科研业务费专项资金资助项目(YZ-1857)

作者简介: 陈雪梅(1987-), 女, 博士

2 慎起居:远寒凉,慎调护

起居调养是指在日常生活中的养生调养注意事项,妇人产后应该静养休息,恢复元气,产后7日和产后百日内的起居应有所区别。

2.1 产后7日调养 现代医学把产后最初3日称为血性恶露排出期。妇人生产气血大伤,恶露下行,因此古人尤其注意初产后的调护禁忌。主要包括新产不可卧、紧闭阴户和不宜洗浴以避风寒3个方面。

2.1.1 新产不可卧 《圣济总录》:“须臾立膝仰卧,高枕床头。”《妇人良方》:“凡妇人生产毕,……不得便卧,且宜闭目而坐,须臾方可扶上床仰卧,不得侧卧,宜立膝,未可伸足。高倚床头……使无孔隙,免被贼风。”^{[10]472}《张氏医通》:“分娩之后,须高卧仰卧,切不可即卧。”^{[12]264} 妇人刚生产后,不可使其立即躺卧休息,需先坐位休息,然后高枕床头仰卧,收腿立膝,原因是“初产血气未定。遽卧则恶血上升”^[13],产后气血虚弱且不定,如果产后立即平卧可能会使血气上冲头目,容易导致产后头晕;同时高卧仰卧、立膝盖的体位再配合腹部按摩也有助于恶露的排出。“兼时时令人以物从心擗至脐下,使恶露不滞”^{[10]472},即用手或使用按摩器械从心往下按摩至肚脐。因此,产妇新产后不能立即卧床,也不能侧卧,应该高枕床头、竖膝休息,配合按摩。

2.1.2 紧闭阴户 《胎产指南》:“七日内,切不可洗下部”^[14]。《竹林女科证治》:“产后七日内……忌冒风而产门更宜紧防”^[15]。《宁坤秘笈》:“七日内外,紧遮阴户,勿使进风”^[16]。古代卫生条件有限,认为产后7日内不可清洗阴部,否则容易感邪致病。产后气血虚弱,本易感风寒之邪侵入,生产阴户大开再加产后恶露外泄,更使风寒有可乘之机,导致产后恶露排泄不畅。因此,妇人产后须紧闭阴户,不可受风,注意下部的保暖。

2.1.3 不宜洗浴以避风寒 产后气血大虚,尤其切忌受风寒侵扰,即《胎产心法》所言:“凡新产骤虚,最忌着寒。”^{[11]355} 此外,产后7日应避免接触凉水,“产后七日内毋犯冷水”。甚至不宜洗漱,如《产宝》:“七日内不宜梳洗,尤忌濯足,惟恐招风受湿,疾病蜂起”^[17]。可见古人在生产7日内尤其注意避免接触凉水,甚至不洗浴以免受风寒湿侵扰,这是受古代卫生条件所限,在当代也需注意避风寒,小心洗浴。

2.2 产后百日内调养 妇人产后需调养百日使脏腑恢复产前状态,主要包括避风寒、勿过劳、不独宿3个方面。

2.2.1 避风寒 产后体虚易感风寒,不仅七日内,百日内也都需避风寒。一是避风寒外邪。《产孕

集》:“室中宜避风,丝毫罅隙,必掩塞之。宜适温凉,毋犯寒暑。将寒即衣,骤暖毋易。夏虽大暑,勿得解衣,毋浴,毋以扇招风,宁失过暖,毋失过寒。”^{[8]35} 室内要注意不可透风,注意时刻保暖,甚至宁可过暖,也不可给风寒可乘之机。二是不用冷水洗漱。《妇人良方》:“及不避风寒,脱衣洗浴,或冷水濯。当时虽未觉大损,满月之后即成蓐劳。”^{[10]473}《胎产心法》:“最忌食凉用扇,及洗足澡浴,虽盛暑不可用冷水洗手足。”^{[11]355} 百日内洗漱也需用温水洗漱,手脚不可沾凉受寒。

2.2.2 勿过劳 妇人产后体虚,百日内主要以休养为主,不可过度劳累。《妇人良方》:“强起离床行动、久坐;或作针线,用力工巧……当时虽未觉大损,盈月之后即成蓐劳。”^{[10]473} 如强行劳作,即使当时不觉劳累,长久也会致病。《宁坤秘笈》:“百二十日内,不可劳力过度。”^{[16]236} 因为劳力过度,可能“手脚及腰腿酸重冷痛,骨髓间飏飏如冷风吹,继有名医亦不能疗。”产后强行劳动会导致腰腿和骨节的病变,不易治愈。故妇人产后不可以过劳。

2.2.3 不独宿 《产宝》:“昼夜令人陪侍,毋致虚惊,变症百出。”^{[17]18}《胎产心法》:“不可独宿,恐致虚惊”^{[11]355},因为妇人产后心气不足,心神失养,比较容易受到惊吓,需要家人陪伴左右,不可以留其一人独睡。

3 调饮食:食温淡,勿冷硬

产后饮食调养是产后养生的重要内容之一。妇人产后需要调补气血,促进机体恢复,同时也要促进乳汁的分泌。产后饮食宜温,以糜粥为主,清淡少盐,禁冷硬难消化之品。

3.1 产后饮食以温热为主 产后脏腑本虚,脾胃虚弱尤甚,饮食过寒,寒则凝血,不仅不利于恶露的顺利排泄,也容易产生泄泻下痢。饮食过热,则容易出汗,消耗津液,使新血不宁。《千金要方》指出:“凡产妇慎食热药、热面,食常识此。饮食当如人肌温温也。”^{[7]58} 饮食应如人肌肤温热度为宜。《普济方·产后调补》也强调:“凡产后宜常进温粥,食多则热,热则滞血”^[18]。

3.2 糜粥为宜 《随息居饮食谱》曰:“至病人、产妇,粥养最宜,以其较粝为柔,而较糯不黏也”^[19]。粥品较易吸收,可以补益脾胃,妇人新产后脾胃功能较为虚弱,糜粥可以为妇人迅速补充营养,促进机体功能的恢复。《妇人良方》记载:“分娩之后,须臾且食白粥一味,不可令太饱,频少与之妙,逐日渐增之。煮粥时须是煮得如法,不用经宿者。”^{[10]472} 产后慢慢增加进食白粥,使之长养气血。此外,《圣济总

录》《太平圣惠方》载有多首粥羹之方,如羊肉粥方、粟米粥方、益母草汁粥方、羊蹄羹方,可资参考。

3.3 饮食清淡少盐 《胎产心法》:“产后乳汁乃血气所成,不可食咸,咸能止血,令无乳汁,且发嗽难治。”^{[11]356}《产孕集》:“饮食宜淡泊,毋食盐,犯之令无乳。”^{[8]36}盐,咸寒,入血凝血,且性寒凝滞气血;咸伤肺,食多则易咳嗽,也不利于乳汁分泌和恶露排出,故饮食宜清淡。

新产后因其脾胃虚弱,运化之力不足,加之生产体力过分耗损。生冷油腻之品会加重脾胃负担,甚至会导致如产后便秘、发热、恶露不尽等。《张氏医通》云:“一切滞气坚韧难化物及生冷腻滑,皆不可食。”^{[12]266}《产孕集》也云:“毋食生冷坚硬,一切异物,参食炙煨煎炒,毋过于肥腻,皆令致疾。”^{[8]36}因此,产妇适合吃清淡、营养丰富、容易消化吸收的食物,一切冷硬,肥腻难消化食物均不宜食用。

4 远房室:百日内,忌行房

孕妇产后,百脉空虚,体质虚弱,抵抗力低下,需要较长时间的补养调理,才能恢复健康。同时产褥期恶露未净,若再行房事,更伤精血,邪气乘虚而入,引起多种疾病。《千金要方》中明确指出:“凡产后满百日,乃可合会,不尔至死,虚羸百病滋长,慎之。凡妇人皆患风气脐下虚冷,莫不由此早行房故也。”^{[7]70}《胎产心法》也言:“若未百日交合,则虚羸百疾从此而生,必患脐下虚冷,手足腰腿酸痛等证,名曰蓐劳,最难治疗。”^{[11]355}产后百日内如果强行房事,容易感染外邪导致下部的虚冷,且其缠绵难愈。故产后百日内必须严禁房事。

综上,妇人产后是特殊时期,各系统要从妊娠期的变化经过产褥期的调摄,恢复到妊娠以前的状态,生产时耗气失血,需要全面细致的调养,古人认为产后调养应维持百日,在情志上要保持情志畅快,忌大喜大悲;起居上新产后不可即卧,应紧闭阴户,远寒凉,不宜洗浴,百日内也需避风寒、勿过劳、不独宿,谨慎调护;饮食上要清淡温热,多食粥糜,忌冷硬油腻;在房室上方面,百日内尤忌行房。这些都为现代

女性产后养生提供借鉴和参考。

参考文献:

- [1] 叶芬,徐元屏. 妇产科学[M]. 重庆:重庆大学出版社, 2016:181.
- [2] 陈延之. 小品方辑校[M]. 高文柱,辑校. 天津:天津科学技术出版社,1983:24.
- [3] 赵信救. 圣济总录校注:下[M]. 王振国,杨金萍,主校. 上海:上海科学技术出版社,2016:1521.
- [4] 丹波康赖. 医心方[M]. 北京:华夏出版社,2011:471.
- [5] 陈直. 寿亲养老新书[M]. 张成博,杨海燕,李文华,等,点校. 天津:天津科学技术出版社,2003:96.
- [6] 陈复正. 幼幼集成[M]. 图娅,点校. 沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:40.
- [7] 孙思邈. 备急千金要方校注[M]. 高文柱,校注. 北京:学苑出版社,2016.
- [8] 张曜孙. 产孕集[M]. 上海:上海科学技术出版社,1986.
- [9] 丰有吉,沈铿. 妇产科学[M]. 北京:人民卫生出版社, 2005:221.
- [10] 陈自明. 妇人良方校注补遗[M]. 余瀛鳌,王咪咪,朱定华,等,点校. 上海:上海科学技术出版社,1991.
- [11] 阎似玺,沈封. 胎产心法:妇科辑要[M]. 田代华,郭君双,李广文,等,点校. 北京:人民卫生出版社, 1988.
- [12] 张璐. 张氏医通[M]. 李静芳,建一,校注. 北京:中国中医药出版社,1995.
- [13] 陈莲舫. 女科秘决大全[M]. 杜杰慧,王敬,赵美丽,点校. 北京:中国妇女出版社,1991:142.
- [14] 单南山. 胎产指南[M]. 叶青,点校. 北京:人民卫生出版社,1996:43.
- [15] 竹林寺僧人. 竹林寺女科二种:竹林女科证治[M]. 由昆,王勤,陈湘潭,等,点校. 北京:中医古籍出版社, 1993:236.
- [16] 竹林寺僧人. 竹林寺女科二种:宁坤秘笈[M]. 由昆,王勤,陈湘潭,等,点校. 北京:中医古籍出版社,1993:57.
- [17] 倪凤宾. 产室[M]. 上海:上海科学技术出版社,1986.
- [18] 朱橚. 普济方[M]. 北京:人民卫生出版社,1959:741.
- [19] 王士雄. 随息居饮食谱[M]. 宋咏梅,张传友,点校. 天津:天津科学技术出版社,2003:14-15.

(收稿日期:2018-11-05;编辑:张倩)

勘 误

杨映映等发表在本刊2019年第1期的论文(《桂林古本〈伤寒杂病论〉条文辨析》)表1中,第一类条文数应与第5列数据对应,第二类条文数应与第3列数据对应,第三类条文数应与第4列数据对应。

王斌等发表在本刊2019年第1期的论文(《独活药材香豆素类成分的高效液相色谱指纹图谱研究》)遗漏基金项目:安徽省高等学校自然科学研究重点项目(KJ2018A0278);新安医学教育部重点实验室开放课题(2018xayx04)。