

基于《竹林寺女科证治》从“治未病”角度 浅谈孕期保健

夏颖^{1*}, 杨新鸣^{2#}

¹黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第一医院妇科一科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年5月12日; 录用日期: 2025年7月14日; 发布日期: 2025年7月28日

摘要

《竹林寺女科证治》蕴含丰富的孕期保健内容, 主要从谨慎房事, 节欲保胎; 劳逸有度, 调畅气血; 饮食清淡, 健运脾胃; 起居合宜, 谨避外邪; 怡情养胎, 重视胎教; 用药宜慎, 中病即止等六个方面来阐述对养护安胎的见解, 注重孕期调养以防治疾病。这种未病先防的“治未病”思想在预防妊娠疾病、维护孕妇及胎儿健康以及保障正常分娩等方面具有重要的现实意义, 值得进一步深入研究, 充分发挥这些措施在调理保健方面的优势, 将其与现代科学相结合, 更好地为临床服务。

关键词

《竹林寺女科证治》, 孕期保健, 治未病, 妊娠期, 中医理论

Discussion on Pregnancy Health Care from the Perspective of “Preventive Treatment of Disease” Based on *Zhulin Temple Women’s Gynecology Diagnosis and Treatment*

Ying Xia^{1*}, Xinming Yang^{2#}

¹Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²Department of Gynecology I, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: May 12th, 2025; accepted: Jul. 14th, 2025; published: Jul. 28th, 2025

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 夏颖, 杨新鸣. 基于《竹林寺女科证治》从“治未病”角度浅谈孕期保健[J]. 中医学, 2025, 14(7): 3206-3211.
DOI: 10.12677/tcm.2025.147474

Abstract

Zhulin Temple Women's Gynecology Diagnosis and Treatment contains abundant content on pregnancy health care, focusing on six aspects of the conservation of fetal health insights: be cautious with sexual activity, practice moderately to protect the fetus; balance work and rest to regulate qi and blood; maintain a light diet to strengthen the spleen and stomach; follow a proper daily routine and avoid external pathogens; nurture a joyful mood for fetal well-being and value prenatal education; use medicine prudently and stop once the condition improves. It emphasizes prenatal care to prevent diseases, reflecting the "preventive treatment of disease" concept. This concept holds significant practical value in preventing pregnancy-related diseases, safeguarding maternal and fetal health, and ensuring normal delivery. It is worthwhile to conduct further research, give full play to the advantages of these measures in health care, and combine them with modern science to better serve the clinic.

Keywords

Zhulin Temple Women's Gynecology Diagnosis and Treatment, Pregnancy Health Care, Preventive Treatment of Disease, Gestation Period, Traditional Chinese Medicine Theory

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

孕期保健是一种以孕妇为对象的健康教育, 其以妊娠产妇为中心, 对孕妇进行一系列科学、安全、有效的健康指导行为[1]。《孕前和孕期保健指南(2018)》[2]提出, 孕前孕期保健内容包括健康教育及指导、常规保健内容、辅助检查项目等。孕期保健可以调节孕产妇的负性情绪, 有利于控制妊娠合并症的发生, 还能够改善妊娠结局, 缩短产程用时, 减少产后出血量, 可降低孕产妇死亡率和减少新生儿出生缺陷, 对母婴健康具有重要意义, 具有较好的推广价值[3]-[5]。《素问·四气调神大论》说: “是故圣人未病先治, 不治已乱治未乱”。妊娠虽然是生理现象, 但在整个生理过程中难免不发生病理变化, 为了保证孕妇本身的健康以及胎儿正常生长发育, 孕期保健是十分重要的, 要重视无病防病, 运用中医“治未病”思想以预防胎前疾病的发生。中医养胎保胎在数千年中医发展的长河中, 历代医家在《内经》的基础上不断有所阐发和运用, 积累了极其丰富的经验[6]。萧山竹林寺僧以专治妇科闻名遐迩, 其著作《竹林寺女科证治》[7]中关于孕期保健的内容包括妊娠宜禁房劳、妊娠宜小勤劳、妊娠宜戒生冷、妊娠宜慎温寒、妊娠宜知静养、妊娠宜戒恼怒、妊娠须知调护、妊娠宜节饮食、妊娠饮食禁忌、妊娠药物禁忌、妊娠宜服药饵这十一篇, 这些章节所述涵盖优养及优教, 认识立论全面, 涉及孕妇情志、饮食、起居、用药、房劳等多个方面, 可避免怀孕期间各种不利因素, 防止流产、死胎以及胎儿畸形等, 对于现代孕期保健理论和实践具有一定的参考价值, 现归纳如下。

2. 慎戒房事: 固护胎元之本

妇女妊娠后, 精血下聚冲任以养胎元, 相火旺盛, 若房事不节, 最易扰动龙雷之相火, 使相火愈炽, 则易损伤胎元, 以致流产。《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠宜禁房劳》[7] (p. 75)提出: “保胎以绝欲为第一要策, 其次寡欲”, 认为房事不节易扰动相火, 损伤胎元[4]。现代研究证实, 妊娠早期性交增加

流产风险, 晚期则可能引发早产或感染[5]。此外, 父母精血充盛是胎儿健康的基础, 慎戒房事有助于先天之精的蓄养。明确指出如果不触犯房事, 则胎儿健康并且生产顺利, 婴儿也能少病而多寿, 反之, 若不听从劝诫而触犯房事, 则三个月以前容易暗产, 三个月以后容易出现小产, 即使幸免于小产, 也会出现难产、婴儿早夭、易患疾病的情况。正如《幼幼集成》所言: “妇人怀孕……以淫欲最所当禁”。《产孕集·孕忌》亦云: “怀孕之后, 首忌交合……动而漏下, 半产, 难产, 生子多疾而夭”。由此可见, 孕期必须谨慎房事, 以免引起胎动不安、堕胎、早产及感染性疾病。临床实践证明, 早期流产者 80%以上由房事引起[8]。现代研究[9]发现, 妊娠期性交会增加母体生殖系统炎症的发生, 妊娠早期(妊娠 12 周以前)增加胚胎流产的可能, 妊娠晚期(妊娠 28 周以后)性交会增加胎盘早剥、胎膜早破和早产的几率, 特别强调在妊娠早期和晚期(特别是最后一个月)内不进行性生活。

此外, 《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠宜知静养》[7] (p. 77)指出: “情无淫荡, 则精自足矣”。《素问·金匱真言论》言: “夫精者, 身之本也”。《灵枢·经脉》也说: “人始生, 先成精, 精成而脑髓生, 骨为干, 脉为营, 筋为刚, 肉为墙, 皮肤坚而毛发长, 谷入于胃, 脉道以通, 气血乃行”。也就是说, 先天之精是由父母的生殖之精结合而成, 精是构成胚胎的原始物质, 有了精的存在, 新的生命才能产生发展。诚如《傅青主女科》所指: “胎非男之精不结, 亦非女之精不成”。可见男女之精血乃是胎孕的物质基础。如果父母寡欲而慎戒房事, 则给予胎元的先天之精充盛, 使得胎儿能够正常生长发育, 从而顺利分娩, 子母无虞。

3. 劳逸有度: 调和气血之机

《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠宜小勤劳》[7] (p. 76)言: “妇人怀孕全赖血以养之, 气以护之, 宜时常行动, 令气血流通, 筋骨坚固……若久坐久卧气血凝滞, 后必难产”。《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠须知调护》[7] (p. 77)也提到: “勿过劳力, 勿多睡卧, 须时时行步”。书中反对妊娠期间一味卧床不动, 指出久坐久卧会导致气血凝滞, 生产时易致难产, 提倡孕期不宜过于安逸, 应当适度活动, 使气血运行通畅, 这对孕妇和胎儿的健康均有所助益, 且胎儿在腹中习以为常, 即使有微小的闪挫也不会导致堕胎, 又举“田家劳苦之妇”孕期运动而顺利生产之例来印证这一观点。当然, 运动要量体而行, 把握好分寸, 剧烈运动或者从事负担过重的体力劳动对胎儿和生产均不利, 此种行为耗气伤血, 可能导致流产。《万氏妇人科·胎前章》亦指出: “妇人受胎之后, 常宜行动往来, 使气血流通, 百脉和畅, 自无难产, 若好逸恶劳, 好静恶动, 贪卧养娇, 则气停血滞, 临产多难”, 进一步印证劳逸平衡的重要性。现代研究[10]表明, 合理的孕期运动使孕妇保持良好的心理、生理状态, 不仅可以增强体质, 加强自身免疫力, 还可以积蓄力量, 为分娩顺利创造良好条件, 提高顺产率, 降低剖宫产率, 也能减少母亲患妊娠期肥胖、妊娠糖尿病等风险, 且可降低分娩巨大儿的风险, 通过孕期合理运动能促进血液循环, 保持心情舒畅, 释放压力, 促进睡眠; 增加肌肉力量和促进机体新陈代谢, 控制孕妇体重; 能增强心肺功能和胃肠蠕动, 促进孕妇消化吸收功能, 减少便秘。需要注意的是, 如果出现胎漏下血、胎动不安等妊娠期不适, 应当停止运动, 卧床保胎, 降低流产风险。研究[11]指出, 心脏病、胎盘早剥、胎盘老化、习惯性流产史 3 次以上同时有早产的经历、羊水穿刺 3 天内、癫痫、未经控制的甲状腺疾病、1 型糖尿病或其他严重系统性疾病、宫颈扩张、心律失常、胎盘低置、孕早期有保胎经历、患有肌肉骨骼疾病、羊水过多或过少、剖腹产一年内又孕等孕妇经过医疗保健后, 可循序渐进地参与体育锻炼。

4. 饮食宜忌: 脾胃为后天之源

妊娠期, 胎儿的发育主要通过孕妇来摄取营养, 因此孕妇的饮食状况对胎儿的影响十分关键。同时, 不当的饮食也会给孕妇自身带来损害, 故孕期的饮食需格外谨慎。正如《备急千金要方》中说道: “儿之

在胎,与母同体,得热则俱热,得寒则俱寒,病则俱病,安则俱安,母之饮食,尤当缜密”。孕妇的饮食是孕期保健关键的一环,关于孕期饮食调摄,《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠宜节饮食》[7](p. 78)中说:“胎之肥瘦,气通于母,恣食厚味,多致胎肥难产,故孕妇调摄饮食,宜淡泊不宜浓厚,宜清虚不宜重浊,宜和平不宜寒热”;《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠宜戒生冷》[7](p. 76)中明确记载:“胎前喜食生冷……徒使脾胃受伤”,若过食寒凉,则“临产之虚脱,产后之绝证,断不可免也”;《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠须知调护》[7](p. 77)亦提出:“食无太饱,饱则伤神,有碍胎产”;《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠饮食禁忌》[7](pp. 78-79)中明确提出:“若生冷、辛热、煎炒油面等物,亦宜禁忌,免后多病”。可见书中主张孕期饮食不宜过饱,诚如《素问·痹论》所言:“饮食自倍,肠胃乃伤”,过饱则有伤脾胃,甚至出现难产,正是“治未病”思想的体现,现代研究[12]亦表明,孕妇营养过剩会促使孕期出现肥胖且超重等现象,导致妊娠糖尿病、巨大儿、剖宫产的风险增加。妇女妊娠之后皆赖气血以充养,若孕期饮食过饥则容易使孕妇气血不足,身体虚弱,而使胎儿失养,现代也有研究[13]证实,孕期营养不良易导致胎儿宫内生长迟缓,影响胎儿免疫系统的正常发育。此外,孕妇不宜过食寒性生冷、辛辣炙搏、肥甘厚味之品及酒面之物,以免损伤脾胃,书中提倡妊娠期饮食宜甘平清淡、无刺激、富于营养且易消化,使脾胃调和,这种观点对于现代妊娠并发症及不良妊娠结局的多发有一定的指导意义。书中也列举出了一些孕期宜食之品:莲子、芡实、松子、熟藕、山药、鲫鱼、鸭、鲈鱼、银鱼、海参、淡菜、猪肚、笋、鲑鱼,并指出“麻油解毒、腹皮滑胎,此二味临月尤宜多服”[7](p. 78)。书中所推荐的食物富含孕期所需的叶酸、蛋白质、膳食铁、维生素 A 等营养,对现实有一定的参考价值,可供借鉴。书中也专门列出了一些食物可能属于女性孕期饮食禁忌,认为单独食用某些食物会有损胎儿,如《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠须知调护》[7](p. 77)指出:“酒散百脉,致成诸疾”;《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠饮食禁忌》[7](p. 78)提出,孕期应忌食狗肉、兔肉、姜芽、螃蟹、羊肝、鳖肉、鲑鱼、山羊肉、野鸭肉、鸭蛋、蘑菇、麦芽、大蒜、薏米、苋菜、无鳞鱼、驴马肉等,以免引起新生儿无声、缺唇、多指、多疾、多疮等疾病以及胎位不正、难产等。其中,螃蟹、薏米、苋菜、酒等具有活血散瘀之效,孕妇多食的确有损胎元,恐有流产之虞,现代医学[14]也认为,饮酒易引发流产、早产以及胎儿发育迟缓、畸形、智力低下等;而狗肉、羊肉、大蒜等属于大辛大热之品,《调疾饮食辩》谓“胞宫最不宜热”,有学者[15]认为,辛热之品耗伤津液,容易引起妇女孕期便秘,甚至导致腹压增大,压迫胎儿,造成胎动不安、自然流产、早产等不良后果。但其他食物禁忌则带有迷信色彩,缺乏信服力,我们应辩证看待,客观分析。另外,书中还认为食物如果搭配不当,也会损害胎儿的生长发育,甚至影响孩子的性格及长相,如:“食鸡肉、鸡卵同糯米食,令子生白虫。食雀肉饮酒,令子多淫无耻或生雀子斑”[7](p. 78)。尽管这些配伍禁忌的原因还有待进一步研究,但妊娠期间应尽量避免此类搭配,以免胎儿受损。

5. 起居合宜: 外避邪气之侵

《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠宜慎寒温》[7](p. 76)言:“胎前感冒外邪或染伤寒时证,郁热不解,多致小产堕胎,攸关性命”。妊娠期妇女的身体发生许多变化,气血下聚冲任养胎,母体正气较弱,对外界自然的适应和调节能力减低,若起居不慎,易外感六淫之邪,胎儿在母腹,孕母一旦患病,则直接影响胎元,严重者还会出现各种“胎病”,有研究[16]报道妇女孕期外感风寒,久治不愈,则损伤胎元,进而影响腹中胎儿生长发育,日久积成癆嗽,可致胎动不安,甚则堕胎。对此,书中早有应对之策,提倡“起居饮食最宜调和”[7](p. 76),提出“夏不登楼宜著地气,夜不露坐宜暖背腹”[7](pp. 76-77),“受孕之后,衣无太暖,暖则窍开,易招风寒”[7](p. 77),“勿多洗浴,洗浴过多,毛窍顿开,易受风寒,尤易堕胎”[7](p. 78),并引古人言“不受寒自不发热,不伤风自不咳嗽”[7](p. 77),对邪气避之有时,使病邪无机可乘,就可以减少患病的可能,进一步体现出“治未病”的思想。

除了谨避外邪,书中也对孕妇的行为方面加以约束,提出妊娠期起居的禁忌还包括:“勿登高厠,勿入产妇房,勿到丧亡家,勿进热闹场,勿登高涉险,恐倾跌有损。勿举手向高取物,恐伤胎而子鸣腹中。勿看宰杀凶恶之事,勿看修造立木动土,勿看戏及鬼怪形象异物,看则必惊,子必癫痫”。这些禁忌虽是古人经验的总结,但大多令人感到困惑,且某些行为现在看来不一定会导致书中所说的结果。以科学的眼光来分析,这些举止容易对孕妇身体及心理方面产生负面影响,不利于胎儿的正常发育,这些禁忌在客观上起着一种保护孕妇和胎儿安全的作用,孕妇在各方面勿犯禁忌,则能够使胎儿健康的诞生。

6. 怡情养胎: 情志为气血之帅

书中指出孕妇情志的调和十分重要,《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠宜戒恼怒》[7](p. 77)中写道:“胎前静养乃第一妙法,不校是非,则气不伤矣。不争得失,则神不劳矣。心无嫉妒,则血自充矣……怀孕者遵之即能易产”,认为孕期要时刻注意保持内心的宁静安详,不被外界负面情绪所干扰,则能有助于胎儿身心健康以及顺利生产,指出“凡受胎后,切不可打人骂人。盖气调则胎安,气逆则胎病。恼怒则痞塞不顺,肝气上冲则呕吐、衄血、脾肺受伤。肝气下注则血崩带下,滑胎小产”[7](p. 77),正所谓“气血冲和,万病不生;一有怫郁,诸病生焉”,若孕妇情志不畅,七情过激,可引起脏腑功能失调,影响孕妇和胎儿的健康,甚至滑胎小产。所以书中主张调畅气机,宁静养胎,强调“安闲宁静,即是胎教”[7](p. 77),认为“和气致祥,合家吉庆,无不由胎教得之”[7](p. 77),还提及“欲生好子者,必须先养其气,气得其养,则生子性情和顺,有孝友之心,无乖戾之习”[7](p. 77)。胎儿赖母之气血而生长,通过母体感知外界环境的变化,母体的情绪、心态、言行等对胎儿均有影响,妊娠期间孕妇能心气平和,则肝气调达,脾气充足,五脏安和,气血充盛,也就能更好地保养胎元,胎儿自然也能够感受到母体的情绪平和,从而在良好的环境中获得熏染,使其身心得以健康发育。现代研究[17]也证实,孕期持续的不良情绪会出现妊娠期高血压、流产、早产、难产、胎儿宫内发育迟缓、死胎和新生儿窒息,增加剖宫产率,还会影响婴幼儿的身心发育等。由此可见,注重胎教,调畅妊娠妇女精神情志,给胎儿营造一个安适幽和的环境,无论对孕妇本身的健康,还是对胎儿的生长发育,以及预防胎前疾病都是十分有利的,这一思想对指导现代孕妇保健也极具参考价值。

7. 用药宜慎: 权衡攻补之道

《素问·六元正纪大论篇》中以“有故无殒,亦无殒也”为女子孕期用药原则,万全在《育婴家秘·胎养》中说:“妊妇有疾,不可妄投药饵……视其病势已衰,药宜便止,则病去于母,而子亦无殒矣”,《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠宜服药饵》有言:“若知保养,随时调治,气充血盈,胎安产易,其所以安全母子者,药饵之功正不浅也”。妊娠期间孕妇体质较为特殊,医家虽多不主张轻易施药,但必要时应酌情使用药物进行安胎治疗,对药物的合理性及安全性进行综合考虑,尽量避免使用禁忌药物,使之无碍于母体和胎儿,保证胎儿安全分娩。《竹林寺女科证治·安胎上·妊娠药物禁忌》[7](p. 79)中列举了诸多妊娠禁忌药物,根据药物记载大致可分为毒性药,如乌头、水银、雄黄、常山等;泻下药,如巴豆、大戟、芒硝、大黄等;活血化瘀药,如牛膝、桃仁、水蛭、虻虫、麝香等;逐水利水药,如瞿麦、白茅根、甘遂、芫花、商陆等;还有一些大辛大热的药物,如附子、肉桂、干姜等。这些妊娠禁忌药是竹林寺医僧们在长期临床中积累下来的经验,其中有些妊娠禁忌药并非指孕期绝对不可使用,例如张仲景就有“有故无殒”之意,在《金匱要略》中用干姜人参半夏丸治疗恶阻重证。由于孕妇体质和病证各有不同,临床诊疗时医家应当辨证施治,既不可鲁莽用药,也不可因噎废食而贻误病情,要充分考虑药物配伍及用量,注意中病即止。书中还强调:“凡一切药物,勿用酒煎为要”,临床使用时应当注意。

8. 小结

当今人们对孕期保健越发重视,近年来专家学者对中医预防保健的研究逐渐增多,希望将其预防优势应用于围孕产期,达到保证孕妇胎儿健康的目的[18]。《竹林寺女科证治》一书对孕期保健的认识见解独到,内容丰富,是中医妇产科学数千年来临床经验的总结。运用“治未病”思想体系,以书中的中医理论基础为指导,将其应用到孕期保健的实际工作中,规避妊娠期不当行为,对于合理保障孕妇与胎儿的健康、改善妊娠结局和提高人口素质等方面具有非常重大的意义。书中论述妊娠期的养生禁忌在现代研究中多次得到证实,方法切实可行,但其中某些言论缺乏科学性,我们应该对书中观点进行深入研究,去伪存真,取其精华,去其糟粕,在此基础上创新发展,古为今用,整理出科学的妊娠养生注意事项,才能更好地发扬中医养生特色,更好地为现代临床服务。

参考文献

- [1] 黄玉燕. 孕期保健对高龄产妇并发症及妊娠结局的影响[J]. 中国医药指南, 2024, 22(16): 62-64.
- [2] 中华医学会妇产科学分会产科学组. 孕前和孕期保健指南(2018) [J]. 中华妇产科杂志, 2018, 53(1): 7-13.
- [3] 陈梅. 孕期保健护理对母婴分娩结局的影响探析[J]. 中国医药指南, 2023, 21(24): 181-183.
- [4] 陈双云. 孕期保健护理在改善孕妇妊娠结局中的作用[J]. 中国医药指南, 2023, 21(36): 133-135+139.
- [5] 袁雨, 漆洪波. 结合中国实践谈 WHO 2016 年孕期保健指南[J]. 中国实用妇科与产科杂志, 2017, 33(6): 567-571.
- [6] 胡金茹, 蒋庚太. 中医养胎保胎必读[M]. 北京: 华夏出版社, 1994.
- [7] 竹林寺僧. 竹林寺女科[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2012.
- [8] 苏静, 余瀛鳌. 中医安胎方文献研究[J]. 中医杂志, 1991(7): 48-50.
- [9] 王小榕, 范玲, 马乐. 妊娠期性生活对母体及妊娠结局的影响[J]. 中国性科学, 2013, 22(9): 54-56+61.
- [10] 王燕飞. 孕妇对孕期运动量的认知及现状的分析[J]. 婚育与健康, 2024, 30(10): 10-12.
- [11] 彭松英, 蔡森帆. 关注孕期女性运动, 助力健康中国建设[J]. 当代体育科技, 2023, 13(33): 108-110.
- [12] 汪若男. 个性化孕期营养教育对孕妇体重及妊娠结局的影响[J]. 中国药物经济学, 2024, 19(S1): 221-222+225.
- [13] 唐薇, 张智玮, 全春霞, 等. 广州市妇女孕期膳食质量与胎儿免疫功能的关系[J]. 卫生研究, 2024, 53(3): 382-388.
- [14] 杨亚莉, 裴重重, 曹磊. 浅谈中医护理技术在妊娠剧吐中的应用[J]. 基层医学论坛, 2024, 28(15): 135-138.
- [15] 路新国, 姚颖, 顾建霞. 妇女孕期饮食禁忌探讨[J]. 中国中医基础医学杂志, 2007, 13(1): 67-68.
- [16] 乔丽平, 郑瑞玲, 郭孟蝶. 王中三运用子嗽止咳汤治疗妊娠子嗽经验[J]. 河南中医, 2023, 43(3): 374-377.
- [17] 李建娟, 秦峰. 孕期抑郁情绪对妊娠并发症和围生结局的影响分析[J]. 保健医学研究与实践, 2023, 20(3): 43-45.
- [18] 李学敬, 王媛媛, 裴开颜. 围孕产期中医预防保健研究进展[J]. 中国计划生育学杂志, 2017, 25(1): 63-66.