



二、中医对产后体质的认识

自然分娩时,产妇消耗体力、出汗与出血,中医认为阴血骤虚,元气耗损,阳气易浮。妇女产后有独特的生理病理表现,主要有以下几个方面:①产后气不足而血亦虚。②产后易伤损奇经八脉。③产后多瘀血为患。总之,产后元气大损,阴血骤亏,百脉空虚,又多瘀血,乃产后之病理生理特点,故有“产后多虚多瘀”之说。

三、产后恢复中常用的中医调理方法

1. 药物疗法

源自《钱氏世传方》的生化汤,主要治疗产后瘀血腹痛、恶心呕吐、胞衣不下、产后寒热

等症,应用广泛,成为产后调理的第一方。现代临床上也多用于子宫复旧不良、胎盘残留、产后恶露不行以及子宫内膜炎。经中医师结合患者体质、病情进行加减,调理产后缺乳、恶露不绝、大便难、小便不畅、胃肠胀气等产后病效果显著。

2. 经络疗法经络疗法

是通过针灸、推拿等方法刺激人体的经络和穴位,来激发人体的经气,促进气血循环、调理脏腑功能,达到防治疾病的方法。其适应证为产后缺乳、乳胀、产后肥胖等。

3. 药浴疗法

药浴疗法最早见于《内经》。“摩之浴之”“行水渍之”。产后药浴以瑶族妇女的“月子浴”最闻名。月子浴的方法是将药物采回煎好后倒入浴盆中,置一小凳于浴盆中央,产

