

浅谈传统医学和产后修复的渊源

吴丽华

(天津麟义堂信息咨询有限公司 南宁禧晴母婴会所 天津 300450)

【摘要】根据中医整体观念、辨证论治的观点，为预防产后疾病、促进泌乳及产后康复等，我科新增以下特色服务。

【关键词】产后修复；产后康复

引言

我和先生都是喜欢活动的人，今年刚刚入冬的时候，天津有点冷，先生每天出去快走几公里都不会出汗，我觉得女儿上了大学，在学校里表现也很优异，我们俩也该歇歇了，那就去广西过一个温暖的冬天。

正好我的学生徐医生在广西自治区妇幼医院对面的月子会所做产康主管，这几年来，她经常会就一些工作中的问题和我探讨，这种探讨让我感受到了乐趣，所以当她和我谈，她因为个人原因要去另外一个地方工作，希望我能够把她手里的工作接下来的时候，我征求了先生的意见后，答应了她。

我是从幼时开始学习传统医学的，虽然离“知天命”还有几年，但还是秉承着“认真，求实”的家训和当年的“医生誓词”来工作的。这一认真，就生出很多想法，一有想法就想要让更多的人一起想，于是，就把自己这几十年积累的关于产妇的案例和经验写出来了。

我国现在面临“人口老龄化”的问题，根据时代的需要，政府开始在一定程度上鼓励生育，生育的主体肯定是育龄妇女，我们只有设法把生产对于妇女健康的损耗降到最低，妇女们才会愿意多生孩子。



1 产后修复不是新潮

在中国传统文化与观念中，关于生育观最有代表性的观点便是多子多福、养儿防老，而且这一观念根深蒂固，在古代大家族中表现最为明显，他们均以男子三妻四妾、子孙满堂作为一个家族繁荣兴旺的重要表现。

在我国几千年的封建社会中，传宗接代便成为了每个女人与生俱来的使命，与之紧密相关的产后康复，因其与女子的身体健康与再次生育有着直接关联，也同时得到了高度关注。曾有学者提出，我国“坐月子”可以追溯到宋朝时期，其依据是在南宋时期曾经出版发行一本《妇人良方大全》，这是一本专门介绍妇产科知识的著作，在里面就有一个专门的章节用来描述“坐月子”。然而，其实在更早以前，人们就非常重视产妇了。例如，在春秋时期，由于当时处于长期且频繁的战乱，需要大量的青壮年输送前线与从事农业生产，所以当时国家出台政策鼓励生育、繁衍生息，为此还设立专门的医者看护将要临盆的产妇，其中越王勾践更是命令即将临盆的产妇主动向政府报备，然后由政府选派专门医者来进行照看，待生产后，还会根据婴

儿性别给予一定的奖励，若生育男孩，奖励两壶酒、一只犬，若生育女孩，则奖励两壶酒、一只猪。

以上均体现了国家对于产妇的高度重视，同时这也为女性产后康复奠定了基础。那么，古代女人到底是如何进行产后康复的呢？根据史料记载，早在秦汉使其，医书中就有关于产后康复的详细记录。带产妇完成分娩后，就会被转移到一个较为干净的地方休养，慢慢地演变为现今的“坐月子”。值得一提的是，在《产经》、《千金方》中还记载了一种非常有意思的做法，即为了不影响产妇的情绪，待她们完成分娩后，不会告知她们新生儿性别，这一点也不难理解，主要是由于古代人普遍普遍存在重男轻女的传统观念，这么做可以很好地保护产妇，以防她们因气郁而伤肝，不利于身体恢复。

产妇生产被认为是在鬼门关走一圈，其分娩以后的安危主要就是注意防范血晕、痉病。从先秦时期再到唐朝时期，医书中关于产妇血晕症主要是用“心闷气绝”、“昏迷不醒”等字眼来描述，也因此产妇分娩后的三天被认为是一个非常关键的时间段，亲属需要采用猪肝等来给产妇提供充足的补养。唐朝与汉朝时期，有些医者还使用热敷足下、腹上等方法辅助治疗产妇“中风受寒”，这主要是因为在该时期人们认为产妇分娩后若遭遇风邪，会对于今后的再育产生不利影响。药王孙思邈在其《千金方》也写到，厕所一般会被设置于屋外院落内，为了能够避免产妇受寒，应该尤其注意其如厕的便利，最好在房间内放置尿盆。也就是在这种传统思想的作用之下，我国慢慢就形成了避风、穿戴厚衣帽的坐月子风俗。

自晚晴以来，东西方文化的交流也带动了西方医学的东进，当时许多报刊上都有刊登过关于产后保健与疾病防治的新方式。例如，在1947年，《申报》刊登了江峨英的一篇文章，她在文中写到了产褥期的卫生问题，如在饮食方面，“对于产妇，必使摄取酒、醋及鸡等，此三物刺激性最剧烈，常足引起疾病，切宜禁食”；又如产妇在分娩后常常会出现提问上升现象，这是“肌力过劳之反应”，通常会在次日自然退去，如若出现持续高烧24小时，则要及时送医；因为产妇精神容易发生变化，所以应该“一切喜怒哀乐之举动，皆宜避免”，尽量地进行“臂腿伸曲及升降”类的运动，促进消化，帮助尽快地恢复体型。纵使时至今日，上述做法也还是十分必要的。

经过梳理可以发现，产后康复在我国历史非常悠久，古代人们在照料产妇过程中积累下来的经验，至今仍然可用，非常令人佩服。时至今日，在前人经验的基础上，产后恢复保健措施已经发展得比较完善。产妇只有在医生指导下，选择适合自己的产后恢复方式，科学地“坐月子”，才能够尽快地恢复。总之，医学是不断发展的，人们对于产后修复的认识逐渐更新，女人不再被认为是“生孩子的机器”，她们再完成生育过程时，能够享受到更好地照料。

改革开放后随着人们生活水平的提升，现代产后康复在湖北省率先兴起，湖北省在全国率先制定产后康复行业标准，以

规范产后康复服务业,促进该行业健康发展。首届华中产后康复高峰论坛于2020年8月8日在武汉举行,来自全国1000余名产后康复从业者齐聚武汉,共议产后康复产业的健康发展之路,行业标准也在该论坛上正式发布。

2 为什么要做产后修复

世界卫生组织(WHO)提出,产后时期对于产妇来说,不管是从生理上,还是心理上都非常重要。以往将产后时期定义为是产妇临盆至第六周,然后并不是所有的产妇都能够在这短暂的时间内实现身体与心里的完全恢复,还在哺乳期内,而且自身的月经周期与性生活也还没有恢复到怀孕之前的样子。而产后康复,指的是基于先进健康理念,运用现代科技手段,针对产妇特殊心理与生理进行康复指导和训练,让他们在产后一年内不论是生理,还是心理都能够得到更好的恢复。

产后修复作为妇幼保健工作中的重要组成部分。世界卫生组织(WHO)就在《母婴产后保健技术工作组(TWG)会议》上提出,应该高度重视母婴产后保健工作,不断健全产妇在孕产期的保健周期。这是因为产妇如若在生产之后没有得到科学的产后康复,是有可能造成产后康复不良现象,进而影响她们分娩后的生活。因此,为了有效帮助产妇尽快地恢复到比较理想的状态,应该给予她们科学的产后康复保健指导。

有鉴于此,产后康复领域的发展可以作为社会经济发展、人民生活水平提升的重要作证,也可以作为女性人权与社会地位提升的重要表现。育龄妇女在准备怀孕生育的时候就要考虑到产后的恢复问题。

3 现代产后康复的方式

3.1 采用最新、最先进的产后康复技术以及设备,针对产妇分娩后身体与器官的变化而进行科学干预,促使他们在完成生产后能够快速恢复,提升产妇健康水平以及生活质量。

3.2 为了能够给产妇提供情绪测评与心理调适指导,引导她们调整好自己的心态,更加顺利地完新的角色,促进家庭和谐与稳定。

3.3 根据产妇自身身体状况,制定出最为合理的、真正适合她们自身的产后康复训练方案,引导她们通过采用这种个性化的方式,更有效地参与产后训练,促进产后恢复,使她们尽快地恢复到产前状态,以便于她们能够更好地照顾新生儿,促进家庭关系和谐。

4 传统医学从实践角度看产后修复

我个人是研究传统医学的,虽然我非常赞同现代产后修复的方式和理念,但我还是想从传统医学的角度说说产后修复这个利国利家民的“雨后春笋”。

中医学这一独特的理论体系有两个基本特点,一是整体观念,一是辨证论治。

所谓整体观念,指的是统一性与完整性。中医学十分关注这一点,主张每一个人都是一个独立的个体,作为组成这个个体的每一个器官之间都存在着相互联系,在病理上相互影响。

人和自然本来就是共存共荣,关系密切。人在作用于自然的同时大自然也会给予人一定的反馈,影响着人的身体状况,而人又具有主观能动性,会积极地调试自身以更好地适应自然环境,保障基本生命活动。这里所体现出来的人类机体的整体性与内环境的统一性便是整体观念。这一观念在我国由来已久,是古代唯物论与辩证思想于中医学的集中表现,其深深影响着中医学的很多方面。

正如上文所言,人作为一个由多个器官组成的整体,一旦局部发生病变需要进行治疗,医者也应该基于整体考虑,选用最合理的方法。例如“从阴引阳,从阳引阴,以右治左,以左治右”(《素问·阴阳应象大论》),又如“病在上者下取之,病在下者高取之”(《灵枢·终始》)等,这是均是基于整体观来确定的治疗原则。

也正是因为人体本身的统一性,以及人与自然界之间存在着既对立又统一的关系,因此医者应该因时、因地、因人制宜地制定治疗方案,这也是中医治疗学上一直坚持的原则。

“辨证”是通过望、闻、问、切四诊得到的一手资料,再根据自己的经验进行分析,辨清疾病的病因、性质、部位以及邪正之间的关系,最后再概括、判断为某种性质的证。

这一原则,在产后修复中同样适用。我们很多产妇都会发生生理性涨奶,这时候如果处理不当,就有变成病理性涨奶或者急性乳腺炎,不仅让产妇苦不堪言,很多还会发高烧。我在南宁这里就遇到一例。

26岁的一位女士,第一次做母亲。

出院诊断:1. 产前出血 2. 完全性前置胎盘伴出血 3. 孕36周+1天(孕1产1)剖宫产 4. 横位(左肩前)5. 轮状胎盘 6. 胎儿生长受限 7. 妊娠合并B族链球菌阳性 8. 早产 9. 小于胎龄儿 10. 球拍状胎盘 11. 脐带扭转(43周)12. 脐带缠绕(绕颈壹周)13. 中度贫血。

出院医嘱:1. 产后42~56天回产科门诊复诊;2. 法定产假全体;3. 禁盆浴及性生活、游泳三个月;4. 严格避孕2年以上;5. 不适随诊。(摘自广西壮族自治区人民医院的出院记录),出院后来到禧晴“坐月子”,生产后的第十二天急性乳腺炎高烧去医院,经过治疗退烧后不到36小时再次复发,当时已经午夜,来到禧晴康美中心,值班人员申请我去看一下。

我按照中医传统‘四诊和参’,发现她“肝阳上亢,心肾不交”,我就用中医适宜技术去疏通她的肝胆经和脾胃经,然后再去疏通安抚她的乳腺,同时在她上唇涂抹一点清洗经络的花瓣粉末,一个小时后,她体温降到37°,乳房疼痛点消失,安然入睡。同样,也有很多“肾气不足”的产妇,她们的盆底肌和腹直肌恢复的就不理想,这时候只要对症食补再辅以相应的适宜技术很快就可以帮她们走出困境。篇幅问题,就不一一列举了。

如果自己在家盲目的进行治疗运动,不仅起不到对盆底肌的治疗效果,还可能会加重一些潜在疾病的病症。随着现在人们生活水平质量的提高,越来越多的产妇重视自己的产后身体状况,所以很多产后康复中心油然而生,但是大家在做盆底肌康复选择的时候,一定要选择正规的机构进行治疗。一般正规的机构在进行治疗前,都会对盆底进行一个精准的评估,之后再徒手的手法矫正治疗,在整个治疗过程中,都是以中医的辩证治疗为主,全程都不需要使用任何仪器来恢复的。

参考文献:

[1] 产褥期妇女康复治疗及保健[J]. 胡光赛. 中国社区医师, 2012(03)

[2] 孕中期孕妇营养认知行及其影响因素的调查[J]. 邹丽青. 现代临床护理, 2011(12)

作者简介:

吴丽华,民族:汉,最高学历:本科,职称:主任医师,二级讲师,研究方向:传统医学,工作单位:天津麟义堂信息咨询有限公司,实践单位:南宁禧晴母婴会所。