

打開優生之門

(董延齡醫師)

張序 張家馴

董醫師延齡先生（山東平邑縣人），世代業醫，其祖父建文公為該縣名醫。父子祥亦名重杏林，後因戰亂，子祥先生攜延齡兄弟二人南下避難，輾轉播遷來台，子祥先生曾在大安區信義路開業行醫懸壺濟世，聲譽卓著。延齡先生幼承庭訓、敏而好學、勤奮攻讀，畢業於淡江大學中文系，復高考及格，進入郵局工作。因自幼耳濡目染其祖及父之高超醫術，濟世活人之功德，心嚮往之，每思繼承其父祖之術德進而發揚吾中華民族之特有的傳統醫藥文化，遂在公餘之暇，極力研讀中醫藥之典籍，冀有所成。俗語有云：「皇天不負苦心人」，終獲中醫師特考考試及格，成為吾道一員。

延齡先生雖多年來忙於醫務，復涉及各家名著，尤對優生學說深好之，余亦甚然其說。我國自古即有一句名言：「強國必先強種」。所謂強種者何？即指能使後世子孫均能健康聰慧、永世相傳，此即古人想像中認知優生學之基礎標準。歷代先賢有識之士均然斯說，故在上古時男女適婚期，為人父母者均會幫助子女選擇對象，且無不慎重其事。簡述之可分三點：第一、對方必須貌美健康。第二、須視其行止坐立進退均合法度。第三、經雙方進一步交往，觀察對方禮儀、談吐、智慧、學識、素養，若有任何欠缺，均會成為雙方婚姻上的障礙，而不能結合。到後世封建時代，禮數較嚴，無法照古時或現今的自由戀愛，更有一段時期，全憑媒妁之言，最多只可偷看相貌，以為嫁娶，故常有不幸事故發生，或因男女有遺傳隱疾，而遺害子女，直至子女病情顯現無法治療，悔之已晚，可不慎乎？

歷代先賢對優生學特別注重，在周時左丘明先生撰作《左氏春秋》（左傳），即曾提到「男女同姓，其生不蕃」的說法，故民間一直流傳有同姓不婚之忌。現今證明如同姓結婚者血緣太近，常會生出低能兒女或畸型缺陷者，使父母終生遺憾。

對胎教有所論述的如：後漢上虞人王充，字仲任，著《論衡》一書，在〈命義篇〉裡提到天賦本性有三：一是正性，即仁、義、禮、智、信。二是隨性，即隨父母之性而遺傳之優缺點。三是遭性，即在懷孕期間遭到外來不良因素的影響，造成外觀上、體質上、或性格上的遺傳或缺陷，故有孕婦食兔，子生缺唇、吃薑過多的孕婦，子女易生六指或六趾。《禮記》有胎教之法云：「子在身時，席不正不坐，割不正不食，非正色目不視，非正聲耳不聽」，《史記》亦云：「及其有娠，目不視惡色、耳不聽淫聲，口不出穢

言」亦同上說。

現在的學說：有關胎教的意思，就是對於未出生的胎兒，施以良好的教育，根據胎兒生理學的報告：正常發育的胎兒，在十六週時，即具有觸覺及味覺，在十八週時即具有視覺及聽覺，在三十週時，更具有記憶的初步能力。因為母親與胎兒共同生活著，所以母親的言行與喜怒哀樂，均可影響到胎兒的成長。

承延齡醫師之囑，謹為之敘。

八十九年八月十八日

於台北市中醫師公會

董序 董玉京

董延齡醫師與我，同是立法院特約醫師，共事二十餘年，又是董氏宗親，彼此素以兄弟相稱，情誼深厚。延齡兄秉持其家學淵源，耳濡目染，更以其深厚國學與中醫根基和志趣，對於中醫醫道，鑽研殊深，術德兼修。以其往日在報章上所披露之醫文與其所出版之醫病書籍，在在顯示其獨特的中醫功力與經驗累積。

今年，延齡兄又在百忙之中，著成這本《打開優生之門》新書，並給我先睹為快的機會，使我這個中國醫學的門外漢，深深地覺得書中所述及之「我國古代優生學說」、「天時、地利、人和對優生的重要性」、「中醫優生先平衡體質的觀念」、「塑造人類品性的遺傳、胎教、環境與教育四因素」、「符合優生標準的陰陽體質五型分類」、「從陽學說談遺傳基因」與「附錄中食品與其藥效」等等，均可給大家千古恆新的興趣與認識。

再就西方醫學的觀點來說，在近七十年裡，經過生物學家與生物化學家們的前仆後繼，團結奮鬥。運用他們的最高智慧與努力，終於贏得了「最偉大的成果」：「揭示了DNA的結構」、「RNA在蛋白質合成中的功能」、「蛋白質的結構與功能」和「遺傳密碼子與基因所表達的控制本質」。分子生物學與生物化學已經是二十世紀的龍頭學科，加強其從分子水平、細胞水平和群體水平等不同層次地深入探索生命與自然的奧秘，全面改良和改造我們生存的環境和品質，正是全世界有識之士的共同願望。時至今日，「人類基因序列法」已初步完成，「動物的複製」業已實現，有效的疾病干擾素治療、基因工程新藥的研究發展，而基因治療在動物與植物兩界也有著美好的發展遠景。展望廿一世紀的未來，一個更美好的科學成就和生活環境正造福著我們的子子孫孫。事實上，由於生物科技與醫學科技的進步，在未來的疾病防治與體質優生方面必有更大與更多的收穫，也更能進達於健康長壽的最高目標。

八十九年八月三日

於立法院醫務室

自序 董延齡

數年前，我應友人之託，前往台北近郊的一處別墅內，探視一位久患眼疾的著名作家。晤談時，他說了幾句發人深省的話：「人類很多的不幸、很多的戰爭，都是因為無知和固執造成的，無知和固執也是罪惡！」

診罷離去，我反覆思索著他的話，並自我詰問：「要怎樣才能免除，或減少人類的無知和固執」，當然，教育是最重要的一環。但孔子說過：「惟上智與下愚不移。」韓愈也說過：「上焉者，善焉而已矣……下焉者，惡焉而已矣！」可見如是天生驚鈍或品性惡劣，僅靠教育，仍難達到目的。因此，我想根本解決之道，只有追本溯源，從優生著手，教育我們的下一代，以及無數的下一代，讓他（她）們對優生都有正確的認識。合理的做法，自婚前即知優生的重要性，再輔以正確的家庭教育、學校教育，以及社會教育，人類的品質自然可以提高，人類的罪惡自然可以減少，人類光明燦爛的美景，自然呈現在眼前。

以往的優生學說多以為：頭腦聰明、體格健壯，就是優秀的表徵。由於近數十年來，人類的罪惡、社會的亂象，有很多都是聰明人的所作所為，因此本書除重視體格、智慧的優生之外，更特別強調情緒品德上的優生，也就是身、心、靈三者，俱能達到優生的境界。如此人類的美麗新世界，自然能夠水到渠成，充分實現。

儘管推動基因生殖的科學家們，擬想仿效桃莉羊的複製模式，來實現他們複製人類的工作。但是人有七情、六慾、三魂、七魄等問題，比起複製其他動物要複雜得太多、太多，有待這方面的學者專家繼續努力。

即使人類也可以由複製的方法產生，但是，限於宗教、政治、法律、經濟、思想、觀念以及風俗習慣等因素，一時恐怕尚難實現，即使實現了，我想人類自然受孕、自然生產的方式，仍是人類繁衍後代的本願和主流。這就如同人類發明了以化學方法合成各種的維他命、營養素一樣，雖然這些營養品已在人類社會流行了若干年，但是它們終究無法取代米飯、饅頭和麵包。

有人憂慮：將來基因複製人類成功以後，「自然人」和「複製人」，由於他（她）們的遺傳訊息不同，自然意識型能、思想觀念，都有很大的差別。出於思想觀念、指導人的外在行為，自然行為也必差異很大，將來地球上可能形成「自然人」和「複製人」兩大族群的衝突和鬥爭。我認為，這也無需過度憂慮。我於回顧人類的歷史，發現一項通則，有些人用盡方法不惜違法亂紀、專事製造問題；有些人絞盡腦汁，冒著生命的危險，設法解決問題。再說，所謂複製人，其製作方法，不過是取自自身或他人身上的一個細胞，經過基因工程處理後，仍要把它放回到女人的子宮內，讓她們孕育二百八十天。因

此女人的子宮，仍然是孕育下一代的惟一所在。女人的體質和生殖系統，仍然須要借助飲食和天然藥物的性質，以及合理的作息和修為，來改善它、維持它、強化它。既然胎兒仍須在子宮內孕育，當然胎教仍然是必須重視的課題。先賢說：「治病必求其本。」以之用於優生學上，我們說：「優生必求其本。」人類體質的改善，品性智慧的提升，永遠是優生之道的根本要圖。

一九七九年，爲了響應政府兩個孩子恰恰好的人口政策，我和內人何秀美女士，根據婦女排卵週期的原理，合作設計了一種「家庭計畫表規」，此項設計具有自然避孕、選擇子女性別之雙重作用。當時羅馬教皇——若望保羅二世適在菲律賓訪問，我將是項設計寄奉教皇卓參（教皇主張自然避孕），承蒙教皇來函嘉許。如今人事倥傯，轉瞬已逾二十寒暑。人類的優生方法、突飛猛進，除了各種的產前檢查外，更有試管嬰兒的發明，以及以精子分離術選擇子女性別等。

如今，欣逢人類第二個千禧年，又值二十世紀的最後一年。在人類遺傳基因序號編碼初步完成的時刻，特將拙著《打開優生之門》，委請正中書局印行，我覺得深具意義。又拙作承蒙宗兄董玉京教授和張家馴道長，在百忙中惠予賜序，使拙著增色良多，特此致謝。其次由於作者才疏學淺，掛漏之處，諒必難免，尙請方家不吝指正。

八十九年十月十日於台北延齡醫廬

前言

放眼往古，衡盱當下，展望未來，人類的思想觀念，生活形態，雖然千差萬別，但其追求的共同目標不外健康、長壽、快樂、知識、愛情、財富與名位。要達到這些願望的一項或多項，必須具備一些基本的條件：一是健康的身體、二是聰明的頭腦、三是正確的人生觀、四是良好的情緒、五是恆心與毅力。簡而言之，也就是身、心，靈三者都要健全。

每一個人都是先由父精、母卵結合成受精卵，而後形成胚胎再轉化成胎兒，同時經過二百八十天的孕育時間，最後來到人間的。

這種自然孕育法則，原是上天賦予的一項本能，表淺上看，是一項很單純，很平常、極自然的事。然而站在優生學的觀點，卻是一個很複雜、不尋常，極嚴肅的課題。試想，假如我們在懷孕時，稍有疏忽，做出一些有害於胎兒的事情，造成胎兒肢體或心理的殘缺，生出了有缺陷的子女，不論對子女的本身或家庭，甚至社會及國家都是一個沈重的負擔和損失。如果我們懷孕時，有智慧、有能力盡量選擇有利於胎兒的事情去做，有可能生出一個優秀的子女，成就一個偉大的人物，非但有益於個人和家庭，亦可有利於社會和國家。基於以上的認識，孕育子女豈不是一個很嚴肅、很神聖的課題嗎？近些年來，有關研究優生學的著作甚多，坊間一般的優生學說，內容都在強調肢體和智能的優生；筆者認為：肢體、智能的優生固然重要，然而情緒、心靈的優生還更重要。

我們知道：近二、三十年來，由於科技的突飛猛進，人類的生活環境、生活內容較比以往複雜太多，嘴巴所吃的、眼睛所看的、耳朵所聽的、鼻子所嗅的、腦中所想的、皮膚接觸的，一切內在外在的因素，往往對孕婦產生重大的影響，由於「外像內感」和「母體環境」的關係，自然也對胎兒產生無可避免的影響。以致造成了一些嬰幼兒的罕見疾病，如過動兒、自閉兒，忿事兒、磨娘精，糖寶寶、巨嬰症、軟骨病、無腦症、酶類缺乏症，以及幼兒型的白內障、白血病（血癌）、糖尿病、中風症以及一些幼年型的個性怪異症等。近年來，在新聞報導中時有所見，每一聞之，不禁令人悵然興歎！

本來一個嬰兒的初生，猶如一塊新經雕琢的寶玉一樣，應當是晶瑩剔透、潔白無瑕的新個體，為何會有如此天生的缺陷呢？是上帝在開玩笑嗎？是人類自我作踐嗎？可以完全歸罪於基因（DNA）遺傳嗎？我想也許是在受孕之前的精子或卵子的品質，或懷孕過程中招致了足以損傷胎兒的某種因素。筆者試就遺傳、優生和佛家因果論的觀點，歸納影響胎兒的主要因素，共有六個大項。使懷孕的婦女同胞，知道事態的本源，預先加以避趨，或可有助於減少一些悲劇的發生。略述如次：

一、體質：人的體質就其內在環境而言，可分寒、熱、虛、實、平。就其外觀形態

而言：可分木、火、土、金、水。就其表現於外的情狀而言，可分太陰、少陰、太陽、少陽、陰陽平正等。若僅就子宮而言，古人論子宮病有胞熱、胞寒、癥、瘕、積、聚、痰飲、指膜、宿血等。

二、飲食：食物的性質，可分寒、涼、熱、溫、平。氣味可分甘、辛、苦、酸、鹹。若以現代的食品營養成分看，則有六大類的食品營養素。

三、藥物：藥物的性味亦如食物，但其作用更偏向兩個極端，故能醫人，亦能傷人，以致造成一些藥源性的疾病。西藥雖無中藥的藥性之說，但其性更偏，副作用更甚。

四、環境：大自然中有風、寒、暑、濕、燥、火共六氣，亦稱六淫。更有聲、光、電、熱、磁、穢、毒七個因素，其中都分爲自然產物，都分是人爲因素。

五、習慣：包括日常生活的起、居、作、息、飲食嗜好。食物烹調。

六、情緒：情緒有內發者，有因外在的刺激而引起者，計有喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七情；另有愛、惡、慾三種，都會影響人體荷爾蒙的分泌。

以往西方的優生學說，都以遺傳基因（DNA）概括了一切遺傳的特質，這對一般生物而言，確實很難超越此項法則，但對生活複雜，靈性極高的人類而言，卻又顯得處處不合其則。因此，近年來，歐美又有「胚胎發展模式」的興趣，學者們認爲：胚胎發育期的子宮內部狀況，對於新生命會有一定的影響。如英國的戴維、巴克，美國的彼得、內沙尼滋等，都曾發表過類似的研究文獻。這些西方的最新理論，其實和中國固有的孕育學說是相通的。惟西方學者對於中醫所說的男子有精寒、精熱、精濁、精清等，則尚未聽說有何研究文獻問世。

由上所述，可知男女在準備生子之前，調理體質及子宮（男子精囊），使身體的內環境，達到陰陽、氣血平衡的狀態，無疑是優生學一項基本要求。

再從一對新人的結合，到一個嬰兒的誕生來看，其間縱的（垂直）過程有六，依次爲：父母→精（卵）→受精卵→胚胎→胎兒→嬰兒；其間環環相接，每一個過程都很重要，絕對不能有所差池。再從橫的（平面的）因素來看，亦有六項，除簡介於前外，茲再以上圖說明。

其次，筆者認爲優生學說，實有廣狹二義：廣義的優生學，實應涵蓋了受孕前、懷孕期、嬰兒期、幼年期，以及青少年期，一切有利於形成完美人格的因素，不論生理的、心理的、人爲的、自然的，理論上講，其具備的條件愈完善，愈能成全完美的人格，亦即愈能達到優生的目的。狹義的優生學，則僅指於婦女懷孕時的遺傳、胎教及產後之育兒方法。以現代的優生觀念視之，那是不夠的。因此，理想的優生學，應當推展到整个人生成長的歷程中，才能構成整體而完美的優生觀念。

再次站在強國必先強種，強種必先強身的觀點，要想使下一代，或下代的下一代必須奮發圖強，時時鍛鍊自己的身體，修養自己的心性，使自己先強健起來。基於此點，我於十多年前撰寫一首「保健要訣」，此訣曾經多種刊物刊載。現錄於後俾供卓參。

【保健要訣】

飲食應適量，營養求均衡。
睡眠要充分，排泄需暢通。
運動恒為貴，居處宜清靜。
衣著隨時序，交遊擇良朋。
慾望有節制，處世尚和平。
食物新鮮吃，藥品勿濫用。
工作盡心力，休閒放輕鬆。
心情常愉快，思想須純正。
養成好習慣，身心保安寧。

本訣歸納古代名家養生心得，參酌現代保健觀念，並經本人身體力行，多年驗證，確為保健良策。世界衛生組織對健康所下之定義：「健康的人，須具有完好的身體，健全的心理，以及良好的社會狀態。」吾人如能遵行本訣持之以恆，非惟減少疾病，且可永保健康，益壽延年。

國醫 董延齡 撰贈
於延齡醫廬

打開優生之門《目錄》

張序

董序

自序

前言

一 生育計畫與優生的條件

- 1.我國古代的優生學說
- 2.天時地利人和對優生的重要性
- 3.我國歷代聖賢對人類品性的認知
- 4.生育計畫
- 5.切實了解生育的責任
- 6.介紹幾帖極具優生價值的中藥方

二 體質的形成與改善之道

- 1.體質形成的原因
- 2.認識你的體質
- 3.如何改善你的體質
- 4.中醫平衡體質的方法
- 5.受孕之前男子必先養精
- 6.男性不孕症的成因與治療
- 7.從陰陽學說談遺傳基因

三 孕婦的飲食與運動

- 1.孕婦的食品營養
- 2.孕婦的體質與飲食的性質
- 3.懷孕期間的飲水問題
- 4.懷孕期間怎樣維持體內最佳平衡狀態？
- 5.孕婦需要做些什麼運動？

四 胎教的重要性

- 1.三階段養胎要義
- 2.古今中外的胎教故事
- 3.提倡胎教有具體意義

五 懷孕期的保健

- 1.懷孕時的禁忌
- 2.孕婦須慎防一些看不見的傷害
- 3.懷孕期間常見的疾病與治療
- 4.哪些疾病會遺傳？
- 5.情緒形成的原因
- 6.孕婦情緒病的中醫治療

六 結語

優生的展望

(一)附錄

(二)參考文獻

一 生·育·計·畫·與·優·生·的·條·件

- 1.我國古代的優生學說
- 2.天時地利人和對優生的重要性
- 3.我國歷代聖賢對人類品性的認知
- 4.生育計畫
- 5.切實了解生育的責任
- 6.介紹幾帖極具優生價值的中藥方

1 我國古代的優生學說

中華民族，是世界上悠久的民族之一，自黃帝開國迄今，已有五千多年的歷史，在此漫長的歲月中，流傳著許多的胎教故事；在這些故事當中，有些是荒誕不經的，有些卻是值得參考的。

我們知道：胎教的目的，即在教導人們注意優生，中國古代無優生之名，卻有很多的記述和學說，來倡導優生。如《左傳》內即有「男女同姓（同姓結婚），其生不蕃（繁多）」的說法。

漢代即已探討優生問題

然而對於胎教著有專文探討的學者，可能始於漢代的王充，他在《論衡·命義篇》裡，曾經探討了有關優生的問題。他認為人的天賦本性有三種：一是正性，就是自然賦予的五種（仁、義、禮、智、信）人倫之常性。由於這種性質，能促進人類文明之進步，人群關係之和諧，可以說受到上天的特別眷顧，完全賦予正面優質遺傳，因此稱為正性。二是隨性，即隨父母之體性而遺傳，子女出生以後，承受了父母的優點，也承受了父母的缺點，可以說是一種普通的遺傳。三是遭性，就是婦女在懷孕時，遭受到一些外界不良因素的影響，因而形成一些外觀上、體質上，或性格上的遺傳缺陷。何以說是遭性呢？他說：「遭得惡物象（影象）之故也。故孕婦食兔，子生缺唇（唇裂）。」

王氏又引述《禮記·月令篇》上的話說：「是月也，雷將發聲，有不戒其容止（行為舉止）者，生子不備（完備），必有大凶。」

王氏接著又說：「瘖（啞巴）聾跛盲，氣遭胎傷（胎氣被傷），故受性狂悖，個性張狂叛逆；楊食我（為殷商貴族）初生之時，聲似豺狼，長大性惡，被禍（遭受災禍）而死；在母身時，遭受此性，丹朱、商均（一為堯之子，一為舜之子）之類是也。性命在本，故禮（禮記）有胎教之法（方法）。子在身（懷孕）時，席不正不坐，割不正不食，

非正色目不視，非正聲耳不聽；……受氣（受孕）時母不謹慎，心妄慮邪，則子長大，狂悖不善，形體醜惡。」

王充舉了楊食我、丹朱、商均三個反面的例子，說明孕婦遭受胎傷，生出不肖之子。與血統遺傳無關。王氏更告誡婦女在懷孕時，一切飲食、舉止、思想都須端正無邪，不是沒有道理的。

北齊顏之推著《顏氏家訓》二十篇，其中教子一篇，也是由胎教開始的。

明末清初胎教已受重視

明末清初，張石頑先生著有《張氏醫通》十六卷，其中有胎教一篇，頗有意義。謹錄於後，俾供卓參。

胎教之說，世都未諳（熟悉），妊娠能遵而行之，不特無產難之虞（難產的顧慮），且生子鮮胎毒殤夭之患，誠為廣嗣（蕃衍子孫）要旨。故以大概陳之：婦人經後四十餘日不轉（經再潮），即謹房室（謹慎房事），慎起居、薄滋味（清淡飲食），養性情，刻刻（時時）存心，與執持寶玉無異；舉止必徐（緩慢），行立勿仰（抬頭），坐不實其前陰（坐時勿將兩腿交叉），臥不久偏一側。不得耽世嗜臥（久坐久躺），使氣血凝滯，為第一義。

雖不可負重作勞，然須時時小役四體（勞動四肢）則經絡流動，胎息（胎兒）易於運動。腰腹漸粗，飲食不宜過飽，茶湯更須節省。大熱大涼總非所宜。犬、羊、蟹、蟹等一切有毒之物，固宜切禁。即椒、薑（刺激性食物）常用之品，亦須少嗜。其豕（豬）、肉、醇（烈）酒、濕麵之類，縱不能屏絕不食，亦不可咨噉（多吃）。歸精（營養）於胎，過於蕃長（發育過度），致母臨蓐（臨產）難產；而子在胞中，稟質肥脆（虛胖嬌嫩），襁褓必多羸困（虛弱多病）。即如沃壤（肥沃之土地）之草木，移植瘠土（貧瘠之土地），枝葉得不凋萎呼？

甫交三月（懷孕三個月）。即當滿裹其腹（此說與現代的優生學說有異）。胎氣漸長，僅可微鬆其束，切勿因其氣急滿悶（胸腹脹悶，呼吸急促）而頓放之。

在夏洗澡，須避熱湯；冬時寤寐（睡眠），勿迫爐炭（靠近爐火）。其最甚者，尤在不節交合（性交），淫火盡歸其了，以釀痘疹疥癩（各種皮膚病）之毒；然須妊娠稟性安靜，不假強為（勉強去做），方遵（合）實濟。若強制以違其性（自然之性），則鬱火彌熾（更盛）。此與恣情無禁者，雖截然（完全）兩途，而熱歸胎息則一。

嘗見有切（心急）於求嗣（子女）者，得孕即分處房幃，而子仍歿於痘，豈非強制，其火彌熾之明驗乎？蓋世人之志欲匪一（不一樣），苟未能超出其尋常，又須曲體（諒解）母情，適（順）其自然之性，使子氣安和，是即所謂胎教也。

當知胎教原非一端，若懷子受驚，則子多胎驚（胎中受驚嚇），懷子抱鬱（常懷鬱悶），則子多結核流注（各種瘡腫），懷子恐懼，則子多癩癩，懷子常起貪妄之念，則子多貪吝（貪心吝嗇），懷子常挾憤怒之心，則子多暴狠（個性暴躁狠毒），懷子常造綺語詭行（花言巧語虛偽），則子多詐僞（個性虛假）。非但懷子之後，當檢束身心；而經淨交感（性交）慎勿恣肆（無節制），以遺胎息之患，若大醉後媾精（性交），精中多著酒濕（酒精），則子多不育，大怒後媾精，精中多挾怒火，即子多乖戾（行為乖張），大勞後媾精，精中不滿真氣（先天能量），則子多孱弱（虛弱）。若夫熱藥助戰（強陽藥物，幫助性交），作意祕精，精中流行毒悍（烈毒），則子多異疾（怪病）。至於風、雨、雷、電媾精，感觸震氣，則子多怪（性格怪異）類。以此言之：則三元五臟（天氣太冷太熱），宜確遵禁戒，誕育（生育）自是不凡。宗祧（傳宗接代）重務，安得視為兒戲哉。

張氏這篇胎教的文章，包羅甚廣，舉凡孕婦的行為舉止，飲食禁忌，房室嗜慾，天候時令，以及婦女在懷孕期間的思想情緒等，都有頗為詳細的說明，實在是一篇很有價值的胎教文獻。

又如清代的張曜孫先生，著有《產孕集》十三篇，其中〈孕宜篇〉內亦有頗值參考之處。茲節錄數段於後。

婦人孕子，寢不側（側臥），坐不邊（椅邊），食不邪（怪）味……舊說謂受胎三月，逐物變化，使妊母常觀珠玉寶玩之物，禮樂鐘磬俎豆（聽音樂、觀看禮儀祭典）之事，誦詩書箴誡（箴言誡律），琴瑟詠歌。欲得賢人長者，論述古今忠孝之事，盛德（道德高尚）大業之人……亦不過欲和（調和）其心志，絕其嗜欲，使心靜於內，慮謚（思想純正）於中，清氣充滿，濁氣自消，即胎教之道也。

大凡攝養之道，在善調其心氣，此非醫者所能為。夫生子不善，人之所惡，人之不善，雖由習欲（習染慾望），實本性（天賦本性）生。孔子曰：「惟上智與下愚不移。」推原其故，皆由未生以前，理微而顯，事小而大，在智者心知其意而變通之。教於已生之後，莫若教於未生之時，以可為者責之人，不可為者聽之天，是亦為人父母者，所當究也。

我們常說某人，「江山易改，本性難移。」是一種天生的壞習氣，或壞脾氣，雖由後天的習染而來，但是他的原本性向，可能都是植根於未生之初的胎教之道。我們看了兩位張氏的這幾段話，愈覺得胎教的重要性，亦更體認到做父母的責任之重大。

再由以上的論述，我們更可看出：胎教賦予母親的責任大於父親多多，此點已經得到中國安徽大學的研究人員予以實驗證實。

2 天時地利人和對優生的重要性

一個優質生命的降生，除了前面所談的種種事項之外，還有三個非常重要的因素，即天時、地利、人和，若按其重要順序而言，人和第一，地利其次，天時又其次。分述如下：

第一是人和，此有兩層意義：一是孕婦身體內部環境（體質）的和諧條暢，我們可以稱為「內和」；和諧是指體內有形的組織和器官（五臟六腑）；條暢是指無形的心理和情緒，我們從生理和心理的角度來看，二者愈和諧、愈條暢，其荷爾蒙的分泌，也就愈均勻愈純正，也必愈適合胎兒的發育與成長。

營造愉悅的氣氛

當然在受孕時，雙方要配合得宜，共同營造愉悅、歡暢的氣氛，達到身心一體的境界，也是重要的一環。此在體質的類型一篇內已有論及，此不多述。一是外環境的人和，就是家人和親戚朋友的和順、和睦。我們可以稱為「外和」，外和的關鍵人物是孕婦的配偶，其次是孕婦的家人，再其次是親戚朋友；也就我們平常所說的人倫關係或人際關係，在這段時期，大家應互相體諒、和睦相處。

我們知道：一個婦人在懷孕時，由於腹內突然多出了一個新生命，氣血的運行必然受到隔阻，荷爾蒙的分泌必然起了很大的變化，由於荷爾蒙對情緒的影響，神經比較敏感的孕婦會胡思亂想，想到生產時的痛苦及危險，將來育兒的一些困難，身心的壓力很難避免，有時情緒極不穩定。平時個性較為暴躁的人，此時更易發脾氣，這段期間，家人要多多體諒孕婦的辛勞和心情的鬱卒，多加配合、忍讓、安慰，尤其是做丈夫的更應有這種體認與諒解。而孕婦自己也要切實了解，這種過渡時期的心理和生理變化，設法穩定自己的情緒，如此則不難度過懷孕時期的各種不適感。

關於「和」的重要性，我們中國人有句俗話：「家和萬事興。」《中庸》上更說得透徹：「和也者，萬物之大本（重要根本）也，致中和充分（達到中和之道），天地位焉（各在適當的位置），萬物育（順遂生長）焉。」由此可見人和的重要性。

第二是地利，也有兩層意義：其一，是我們居住的地區或國家，也就是我們土生土長的地理環境，記得小時候讀滕王閣序，上面有一句「人傑地靈」的語句，站在優生學的觀點說，應當是「地靈人傑」。我們常說：「一方水土，養一方人。」在一個窮山惡水的地方，決難產生高雅偉大的人物；我們更了解到，以往長年在嚴寒或酷暑地區居住的族群，除了他們的生育率較低外，好像也未聽說過，出生過什麼偉大的人物，此無他，大環境使然也。其次，是我們居住的小環境，也就是我們的家，或家的附近，如果這個

地方邪氣（污濁之氣）多，陰暗、潮濕、通風不良，不但不適合成人居住，胎兒在母體內，必然受到不良的影響。

居住環境的重要

前些時候，我在電視劇中看到一段記錄片，敘述一個婦人，連生二子，都患腦性麻痺症，婦人感覺奇怪，她警覺到可能住的地方有問題。經過長時間的查證，才知道：她家住的房屋的地基，在多年前，原來是一個墓地。後來她搬家了，又連生二子，身體完好。尤其現在是一個電器化的時代，我們住的身邊或四週，常常擺滿了各式各樣的電器設備，這些電器用品，必然都有或多或少的電磁波產生，根據科學家研究：電磁波在四個高斯（GAUS）（計算電磁波的單位名稱）之內是安全的，如超過四個高斯，且人體經常暴露在電磁波內，則會對人體造成傷害。與地利有關係的還有空氣、日光、水質，這三項是生命（物）生活的三個要素，我們中國人對陽宅講究地理風水；其實空氣流通清新、日光充足、水質良好，就是最好的風水。

第三是天時，天時就是時令、季節，人類究竟在哪個季節受孕最好？在哪個季節生產最理想？根據筆者的統計，世界上的偉人，大多出生在秋冬二季，春季也有，但較少，夏季更少；為什麼這兩個季節出生的偉人最多呢？這是由於天時的因素，給他們造就了良好的發育條件。我們冷靜觀察絕大多數生物受孕（種植）、生長、發育的自然法則（溫室基因培養者除外），多是春天播種，夏天成長，秋天收穫，也就是中國人所說的：「春生、夏長、秋收……冬藏」四時演化的自然法則。人類雖是萬物之靈，但在生育一事上，也常受到自然法則的支配。再就是生肖的年歲，譬如今年是千禧年，又是龍年，很多人希望在龍年生個龍子，討個吉利，其實這和優生一點關係也沒有。

總之，人和、地利、天時用在優生之道上，也有其不可忽視的意義。只在我們是否能夠知道善加利用而已。

3 我國歷代聖賢對人類品性的認知

人為萬物之靈，從好的方面來說，他可以超凡入聖，甚至達到神的境界。從壞的方面來說，有些人或許是天生的壞胚子，有時甚至做出禽獸不如的壞事情。

我國歷史上的先聖先賢，從各個層面，探討人類品性的善惡，孔子主張人類的自然品性有四種類型：一為生而知之者，二為學而知之者，三為困而學者，四為困而不學者。他在《論語·季氏篇》裡是這樣說的：「生而知之者，上也；學而知之者，次也；困而學者，又其次也；困而不學，民斯為下矣。」（如下表）

我們再把這段話譯成語體：「天生聰明，就知道道理的人，是上等人；經過學習才知道的人，是次一等的人；必須遭遇到困難，或下一番苦功夫，然後才知道的人，是又次一等的人；天資愚鈍，還懶惰不肯學習，這種人是最下等的人"」

孔子是至聖，又是我國古代偉大的教育家，他在長期教育學生的觀察體驗中：瞭解到：人類在求知的類型上有以上四種情形。他又認為：最聰明的人和最愚笨的人、即使用教育的方法，也很難改變他，因此，孔子說：「惟上智與下愚不移。」又說：「中人之上，可以語上也。中人以下，不可以語上也。」換言之，一般的人都可以用教育的方法來改變他，使他向上、向善，只有最愚笨的人無法用教育的力量改變他。

孔子是就求知的層面，來評定人類的等級。但孔子在上述的言論中，並未論及人性的善惡問題。

在同一個時代而稍後的孟子、荀子他們都對人性的善惡，提出截然不同的看法。孟子主張：「人性本善。」他認為，每個人自出生，至嬰兒及孩童時期，都具有高潔而純正的善性，及至長大成人，有的人所以能做出一些違反倫理道德的事情，那是由於長時間受了社會不良習氣的感染。三字經上說：「人之初，性本善，性相近，習相遠。」可能就是基於孟子的觀點。

荀子主張「人性本惡。」他認為，每一個人生下來本性都是惡劣的，他的善意都是偽裝的；如果不用禮義來教育他、矯正他，他是不會做好事情的。孟、荀二賢，都從兩個極端來看待人性，若就現實情況觀之，似乎也非持平之論。

漢代的大文學家揚雄，他認為，人性之中，有善、有惡，同一個人中，俱有善惡二元，是同時並存的，不過或多或少而已。我們觀察人性的現實層面，的確比較學生的觀察體驗中，瞭解到：人類在求知的類型上，有以上四種情形。他又認為：最聰明的人和最愚笨的人，即使用教育的方法，也很難改變他，因此，孔子說：「惟上智與下愚不移。」又說：「中人之上，可以語上也。中人以下，不可以語上也。」換言之，一般的人都可以用教育的方法來改變他，使他向上、向善，只有最愚笨的人無法用教育的力量改變他。

孔子是就求知的層面，來評定人類的等級。但孔子在上述的言論中，並未論及人性的善惡問題。

在同一個時代而稍後的孟子、荀子他們都對人性的善惡，提出截然不同的看法。孟子主張：「人性本善。」他認為，每個人自出生，至嬰兒及孩童時期，都具有高潔而純正的善性，及至長大成人，有的人所以能做出一些違反倫理道德的事情，那是由於長時間受了社會不良習氣的感染。三字經上說：「人之初，性本善，性相近，習相遠。」可能就是基於孟子的觀點。

荀子主張「人性本惡。」他認為，每一個人生下來本性都是惡劣的，他的善意都是偽裝的；如果不用禮義來教育他、矯正他，他是不會做好事情的。孟、荀二賢，都從兩個極端來看待人性，若就現實情況觀之，似乎也非持平之論。

漢代的大文學家揚雄，他認為，人性之中，有善、有惡，同一個人中，俱有善惡二元，是同時並存的，不過或多或少而已。我們觀察人性的現實層面，的確比較接近事實。

我們再看看，唐代的大文豪韓愈的見解。韓愈認為，人類的本性，可以分為三個等級：上等的人，本性中，只有善，沒有惡，教育的好壞，很難影響他善良的本性。中等的人，本性中有善、有惡（此點頗符合前面揚雄的看法）。別人教導他好的，他就可能成為好人，教導他不好的，他就可能成為壞人；他的本性，完全是受到教育力量的薰染。下等的人，他的本性中，只有惡，沒有善，不論怎麼教育他，都難成為好人。這和前面孔子所說的論點，非常接近。

韓愈更認為，人性的善惡是與生俱來的。換言之：人的本性，多是得自父母的遺傳，並不容易受到教育和環境的影響。這點又和漢代的王充看法頗為類似。

控制自己的情緒

韓愈更進一步指出：人的性與情需分開來看。他認為人的本性是得自先天的遺傳，情是受到外在環境刺激所引發的。他又把遺傳的本質細分為五種情形，就是我們平時所說的仁、義、禮、智、信。第一等的人，天生即有一顆仁慈的心，對於表現於外的義、禮、智、信四種與生俱來的本性，也做得中規中矩。第二等的人，他也天生具有一顆仁慈的心，只是觀念上不能完全符合仁慈的標準；對於義、禮、智、信四種根本的品性，有時混淆不清。第三等的人，他的思想非但背離仁心，而且他的行為，也往往違背了義、禮、智、信。（如右圖）

情，就是指的情緒、情緒的表現，常常受到外界環境的影響。情緒共有七種，就是我們平時所說的喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲；第一等的人，對於七種情緒的處理，是情動於中，而表現於外的態度，也能夠掌握得恰到好處。第二等的人，對於七種情緒的處理，有所過，有所不及，但是他會盡量地控制自己的情緒，使它盡可能的合乎中庸之道。第三等的人，對於自己的情緒，難以控制，常常任性胡為，有時傷害到自己、也傷害到別人（如左圖）。這和中醫病理學上所說的七種致病基因的七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）有所不同。

國父孫中山先生，在《三民主義》裡，把人類從才智和品德的觀點上，分為八個等級，即聖、賢、才、智、平、庸、愚、劣（如右圖），另外中山先生亦曾把人的才智概略的分成三個類別：即先知先覺，後知後覺、不知不覺；又把以上三種類型人的能力，

分別定位為：發明家、宣傳家和實行家。(如左圖)

我們現代的人類，在時間上，離先聖先賢日漸遙遠，在聰明才智上、物質文明上，總的來說，比以前的人高出了許多倍，但在道德品行上，卻遠不如古人，陳立夫先生曾說：「文明愈發達，品德愈低落。」我們生當今世，以及我們後代的子子孫孫，將要面對無窮的未來，如果我們不在提升文明的基礎上，同時也提升人類的品行道德，人類雖然在感官上、嗜慾上，享受了文明的成果，但在精神上、思想上，卻遭受到日益嚴重的污染，造成另一種前所未有的大災難。得失之間，只有我們自己開創另一個領域的優生觀念：除了體能和智力的優生之外，更要重視品性和心靈的優生，才能扭轉此一頹勢。

重視品德與心靈的優生

人類的道德及行為表現，植根於個人的品性，也就是佛家所稱的根性。自第二次世界大戰結束後，人類即普遍感受到道德淪亡的危機，因此，世界各國的有志之士，即倡議成立一個永久性的道德重整機構。我國的何應欽上將，即曾擔任該會的主任委員，然而自第二次世界大戰迄今，已逾一甲子，人類的道德，並未因道德重整委員會的倡導而提升。世界各國的宗教家，亦不斷藉著現代各種優勢的媒體，來傳播神的善意以感化人心，然而多數人的劣根性也未因此而改善。推究其中原因，端在以往人類的優生觀念，只重視體能和智力的優生，及後天的教育改造上，而忽略了品德和情緒的優生，致使世界人類的神經系統，在出生時，即不夠健全，在品德和情緒的基礎上，沒有足夠的穩定力和自控力，在幼年時可能是過動兒，長大以後，遇事容易衝動，對於接觸到的外界事物，或內發的心理現象，容易引起情緒問題，無法適度的處理得恰到好處，不是太過，就是不及。以致造成了世界上，一些人與人間、族群與族群、國家與國家間，諸多不應有的緊張情勢，及無意義的衝突與戰爭。

談到個人的定力，我想舉兩個現實的例子，加以說明。

一個是，八十八年六月，台北國軍英雄館，值勤士兵姦殺女學生的惡行，在電視上看到該罪犯長得平頭正臉，不像一個惡人模樣，怎奈他竟做出如此違反倫常的醜事？有人替他辯解，說他在館內長期看到一些日軍在二次世界大戰時姦殺我國婦女的圖片。試問國軍英雄館建好已五、六十年，在館內服兵役的士兵，至少已歷千人，何以只有他看了那些照片，引發淫心？這當然是前面所說的定力問題。

另一個例子是，八十八年九月二十一日南投發生集集大地震，有些人對地震若無其事；有些人驚惶失措，亂跑亂吼；有些人嚇出病來；有些人甚至驚嚇過度而死。同一件事情，各人的反應，確有如此大的差別，這表示每一個人的定力，自始即有先天上的差異性。

定力夠的人，並不是麻木不仁，亦不是沒有情感，而是在何種情景、對象下，他會自然的反應出怎樣的情緒，以做對應。

我們常稱某些有定力的偉人具有：「泰山崩於前而目不瞬，麋鹿興於左而心不驚。」的定力，這固然與後天的修養有關，但先天的生成，仍是最大的關鍵。

4 生育計畫

男女結婚，組織一個新家庭，是人生過程中一個重要的歷程。青年男女，到了發育成熟期，都會自然尋求適合自己的對象。古人說：「男子三十而娶，女子二十而嫁。」由於男子三十歲以後，生理、心理才會成熟，經濟也稍有基礎。女子成熟較早，二十歲以後，才有撫養子女的能力。現在雖說流行晚婚，但是太晚結婚，對自身、對子女都不太好。

結婚成家，不但是一種本能的需要，更是一項終身的互愛與承諾，兩人同心協力，共同組織家庭，創造新的生命，是上天賦與的一項使命，也是人生的喜悅與幸福美滿之所繫。而一個新生命的誕生，也必會給做父母的增加很多應盡的義務與負擔，因此，必須及早準備及規劃，以免臨渴掘井，影響家庭幸福。此項規劃有三個重點。

生育計畫的重點

一、夫妻的年齡與健康情形：現在是一個工商業高度發達的時代，很多青年男女，在婚前都已有固定的職業，也有些人為了追求高學歷，或高職位的事業而錯過了結婚年齡，以致高不成、低不就，致將歲月蹉跎。以筆者的看法，男子應在三十五歲以前完成終身大事，婚後三年內，即須有第一個寶寶出世。女子應在二十五歲前結婚，二十八歲前即應有第一個寶寶降生。按照生理的發展過程，人類最適當的生育年齡是二十歲到三十五歲之間，尤其是女性。超過了此一時期，不論在生理上，或照顧子女的年限上，都有某種程度的缺失。

絕大多數的夫婦，在青壯年時期，都是身強力壯的；但因遺傳體質的關係，及個人生活方式的錯誤，也有一些夫妻的一方或雙方，在年輕時，就染患了某種慢性疾病，或呈現體能衰退的情形。筆者在臨床時，發現為數頗多的現代年輕人，在婚前或婚後即發生一些慢性、衰退性的疾病，站在遺傳學的觀點，這些不良的基因（DNA），可能會遺傳給下一代，因此在婚前必須把身體調養好，尤其在生育前必須把體質調整好，體質好的人，他們的遺傳基因，也必達到優質化，將來才能孕育出健康的下一代。若健康狀況欠佳，為了自己，也為了自己的下一代，最好實行節育。

二、家庭經濟情形：有人說：「生兒容易，教育難。」站在家庭經濟的觀點，子女的教育經費，的確是一件不容忽視的問題。從前政府的人口政策是：「一個孩子不嫌少，兩個孩子恰恰好。」民間也流行著一項傳說：「一兒一女一枝花，多兒多女多冤家。」現在國民教育的水平，普遍提高了，又多實行小家庭制度，很多都市內的已婚夫婦，夫妻二人都是上班族，過著朝九晚五的生活，無暇照顧子女，大家已切實體認到撫養小孩的諸多困難，不待政府倡導，大都自動節制生育。但是一些住在鄉下的農工族群，對於節制生育的觀念，仍較落伍。有一次我到鄉下參加一個晚輩的婚禮，門口貼著一幅不對仗的對聯：「二姓合婚，萬子千孫。」可見鄉下人仍有舊時「多福、多壽、多男子」的三多想法。

生育計畫最重要的問題，就是撫養人手和教育經費，很多上班族的夫妻，在生了小孩之後，都希望自己的父母代為照顧，父母若肯答應，那是最理想的解決辦法，但因限於父母的健康狀況或意願，不能代為照顧，必須在小孩未出世前研商好安頓的方法。

教育經費問題，從小孩子上托兒所或幼稚園那天起，就是一個重要的事情，未來的父母，也必須在這方面未雨綢繆，作一些事先的安排。有些計畫周詳的父母，在孩子未出世前，已預備好一筆教育基金，或在銀行開設專戶，或替子女購買教育基金保險，都是一項不錯的安排。

三、介紹幾種常用的避孕法：要徹底執行生育計畫，就必須了解避孕的方法。一對健康的男女結婚後，自然會有正常的性生活，性生活也如同吃飯、睡覺一樣，是一種天賦的本能，其需要的頻率，也因年齡和健康狀況而各有不同，總以不要過度為宜。但要在決定懷孕前一定要記著：「男子要養精，女子要養血。」

通常一對健康的夫妻，若不避孕，大約在結婚半年內，總會有受孕的機會，一年後，即會有第一個寶寶出世。如不事先了解避孕的方法，大多數夫妻，很快即有第二個寶寶降生，此種太密集的生育對於家庭經濟和孕婦健康，都不相宜。因此在結婚之日起，甚至在結婚之前起，就必須熟知各種避孕方法，而且要徹底執行。一般來說，最常用的避孕方法，有下述幾種：

常用的避孕方法

(一) 月經週期避孕法：這是一種自然的避孕方法，只要在排卵期避免同房，或採取必要的避孕措施，如男性使用保險套，即可達到避孕的目的。一般婦女的排卵期，多是下一次月經來的前十二天至十六天（連跨日算在內），精子的存活期有三天，卵子的存活期為一天，因此，最可能的受孕期為下次月經來的前一天至十九天。由此可知，安全期為下次月經來的前一天，次安全期為下次月經前的十九天以前至本次月經之間

(見健康婦女基礎體溫變化表)之安全推算法。此項測量方法，須於每日早上醒來，未作任何活動前，將基礎體溫計，放置舌下測量五分鐘。

(二) 男性結紮法：方法是在陰囊的外上方劃開皮膚一公分半，將內側輸精管結紮起來並切斷，使睪丸內的精子不能通過輸精管，而達到避孕的效果。此項結紮手術完成後，並非馬上就能產生避孕作用，因為輸精管遠離睪丸的那一端，其中仍有殘餘的精蟲，它們仍可存活數週之久，直到再射精約十次以上，才可真正達到避孕之目的。

男性結紮後，將來如還想再生，是否還能再將輸精管接通？答案是肯定的，但再受孕的機會，並非百分之百。因此，除非決定已不想再生，才可施行這種手術。

(三) 女性結紮法：此種方法是經由婦產科醫師以手術將兩側輸卵管之中段部分結紮起來，使卵巢排出的卵子和男性的精子無法會合，二者不能結合成受精卵，因此可以達到避孕的效果。

(四) 裝置避孕器：現有的避孕器有鋼T、銅T、母體樂等。一般來說，生產後滿月至六週間，惡露已淨(尚未同房之前)，或月經剛完時，為最適合裝置避孕器的時間。另外，流產後，出血已止，在未同房之前，亦為適合裝置時間。此項裝置手術應至附近婦產科進行。

(五) 口服避孕藥：此種避孕藥是一種人工合成的混合性荷爾蒙，須經醫師指示使用。服用中，最好每半年定期檢查一次。口服避孕藥應何時開始服用？一般婦女，應從月經第一天來時算起，至第五天就開始服用。新婚女性在結婚前一個月月經來潮的第五天，就要開始服用。流產或墮胎後的婦女，應於當晚或二、三天內應盡早開始服用。

但是，有下述情形的婦女不適合服用避孕藥：1. 餵母乳者，不宜服避孕藥，因為口服避孕藥時，乳汁會減少。2. 患有下列疾病者：高血壓、心臟病、糖尿病、肝機能障礙、黃疸、肥胖症，靜脈炎、血栓或栓塞性疾病、曾患有乳癌或生殖器官癌症者，曾患有持續性皮膚過敏者。3. 抽菸習慣很重，且年齡在三十五歲以上者。4. 已有身孕者。

另須注意：一粒口服避孕藥，藥效只有二十四至三十六小時，因此停服後，即有懷孕的可能。

(六) 使用保險套：在每次性交前，將它套在勃起之陰莖上，再做性交，使性交時，射出之精液，完全存留在保險套內，以阻止精子經由陰道，進入女性身體內，與卵子會合成受精卵，如此即可達到避孕的效果。

以上常用的六種避孕法，無非是阻止精子和卵子的結合，在性能上各有其優缺點，使用者，必須在事先向醫師詢問清楚，或詳閱說明書，以免造成用而無效，或有副作用而不知道的困惑。

5 切實了解生育的責任

傳宗接代，是人生的願望，也是人類的責任。人生在世，紛紛擾擾數十寒暑，其實他的目的是很單純的，以前的蔣老故總統有兩句名言，敘述得最為簡潔：「生活的目的在增進人類全體之生活，生命的意義在創造宇宙繼起之生命。」我們仔細想想，世間眾生，除了個人小的願望、小的目的有所不同外，人生共同的意義、共同的目的，不是都包括在兩句名言之內嗎？

以往的人，認為人類結婚生子，是一種自然行為，生兒育女，是天命所定；不能生育的人亦是天命所定，天命是至高無上的，是人類不可抗拒的。現在由於醫療科技的日益昌明，人類思想的日益開放，對於傳宗接代的行為，已可事先經由理性控制，運用科學的方法，來加以周詳的安排，如遺傳學的發明，優生學的觀念，以及胎教學說的提倡，來指導人類創造更優秀的下一代。

我們常常自許：「人為萬物之靈。」既是萬物之靈，那應當是萬物之中最有智慧、最具德性，具有一切善根的動物。不錯，有些人真正是品性高超、智慧優異的萬物之靈，但是，有些人卻是品性惡劣、資質愚笨得難以列入高等動物族群之中。這當然是由於各人出生後接觸的環境、家庭教育，以及學校教育有關，但最重要的還是與遺傳和胎教的關係最大。以往的生物學家，都是強調人的品性的形成，來自遺傳、環境和教育三個基本因素，並曾以一個等邊三角形，來表明其間的關係，他們認為教育和環境可以因著時空的關係而改變，遺傳是不會改變的。換句話說：在這個等邊三角形上，兩腰是可以改變的，底線是不會改變的（如右圖），這在遺傳基因（DNA），是有絕對的意義，但在性格、智慧和體質（虛、實、寒、熱）上，可能就不符合此種學說的規範。

塑造人類品性的基本因素

傳統醫學上認為：人類品性的形成，除了遺傳、環境、教育之外，胎教也是重要的一環；使人類品性塑造的基本因素，成爲一個等邊四方形。不過這種學說，一直散見在古典醫籍中，爲極少數人所運用，未能予以發揚光大、實在可惜。

爲了進一步說明，此一學說的合理性，我想再以下列圖形說明它們之間的關係。

我們知道：任何生命的形成過程，雖然其間變化非常複雜，但是歸納言之，無非是先天和後天兩個階段，如果先天完全講遺傳，則帝王之後，永遠是帝王，將相之後，永遠是將相，因爲他們的血統最好，是別人無法比擬的。如言環境，他們的環境，也是一般人無法比擬的，如言他們的教育，更是世人望塵莫及的。但是我們看看歷史上的帝王

或將相，除了開國之君及前二、三代還算英明之外，以後的繼承者，他們的能力和智慧，往往尚不及一般常人，歷代的昏君，斑斑可考。不需做任何實驗，即可足以說明，西方優生學的旨點了。

我們更可清楚的在上圖中看出，遺傳、胎教、教育和環境四者在形成一個健全人格的基本條件上，是多麼的協調、多麼的重要！多麼的完美！因此，我們可以說遺傳、胎教、教育和環境是優生學的四大大支柱。

遺傳和胎教關係最大

佛家所說的因果關係用在優生上，非常合理可信。任何事物的形成，有主緣、有助緣。主緣，就是形成一件事物的主要原因、主要條件；助緣，就是形成一件事物的輔助原因、輔助條件；主緣多是對偶存在的，助緣往往是多數的。主緣固然重要，助緣也必不可缺，有了主緣才能構成事物的基本要件，有了助緣才能成就事物的完美無缺。譬如農夫春天種植農作物，想要秋天有好的收成，他必須選擇優良的種籽，尋找適合此類作物的土地，然後挖鬆土壤，除去雜草，撿去砂礫，更要注意天候的好壞，季節的適宜……其間選種、擇地就是主緣，挖土、除草、撿砂、配合天候等，就是助緣。及至種籽播下之後，地乾了要澆水，蟲來了要驅蟲，肥料缺了要施肥……總之，越多做了有利於種籽發芽成長的工作，禾苗就出生的越多、越好，這是毋容置疑的事實。這些在播種之前的準備工作，和播種之後的保護措施，對禾苗來說，也可以比擬成對禾苗的一種胎教。更可以說明先天的兩項重要工作——遺傳和胎教，具有同等的重要地位。

人是萬物之靈，他的感受力更強，當精子在父體之內，卵子在母體之內，它們都是父母身體的一小部分，已是一個有生命的個體，有生命的東西自然會接受外力的感應。我們知道：乳牛的智商不高，也不懂得欣賞音樂，據研究，要牠產生高品質的牛奶，需要經常在乳牛群中播放優美的音樂。同樣的道理，精子、卵子都是隨著人體內分泌腺而產生的物質，他（她）們日常飲食的性質（寒、熱、溫、涼、平），氣味（酸、甜、苦、辣、鹹）和身體周圍的聲、光、電、熱、磁，尤其干擾人體神經系統的電磁波，也必對人體產生莫大的影響，進而對生殖細胞發生不可避免的影響。

已婚的夫婦，要想生出身、心、靈三者都健康的子女，必須要先有優質的生殖細胞，在受孕之前，更要設法營造使身體製造優質生殖細胞的條件，培養製造優質生殖細胞的體內環境，這就是古代優生學家所說的：受孕之前「男子需要養精，女子需要養血。」這才是達到優生的根本之道。在此，我仍引用老蔣故總統的兩句名言：「窮理於事物發生之始，研機於心意初動之時。」一個新生命的良窳，或許就蘊含在我們日常的飲食嗜慾，或意念的正邪之中，如此嚴肅、神聖的大事，我們怎能不慎之於始呢？

6 介紹幾帖極具優生價值的中藥方

中醫有婦科而無產科，在西方醫學未傳入我國前，國人對於孕婦生產之事，從不假手醫師為之。原因可能有二：一是封建時期男女授受不親，怎麼可讓陌生人看自己的私處？二是舊社會的人民認為懷胎十月，自然瓜熟蒂落，只要有一個同性之人，稍微幫忙一下即可。因此，接生一事，多委由收生婆（亦名穩婆）處理。

在中醫婦科之中，除了討論婦女的生理、病理和臨床治療外，更有很多極具優生價值的中醫處方，散見於歷代各婦科典籍中。

本文所介紹者，是以往俱經筆者臨床應用過的，確實具有相當可靠的效果。在這些方劑之中，經我歸納約有三大類別：一為懷孕前男女體質的調養，此在其他篇章中已經論及。二為受孕前婦女生殖系統的強化。三為懷孕期孕婦精神、體能的平衡、穩定，以及安胎、保胎、強化胎兒的處方。

作者雖然不是專研婦科的臨床醫師，但因自幼受先父（先父是山東婦科、眼科有名的中醫師）耳濡目染的影響，自行醫以來，對於婦科疾病的治療，及其生理、病理也頗多留意研究。在我行醫將近三十年的臨床經驗中，除了一般的婦科疾病外，有關優生方面的臨床研究，從未稍懈。

我認為優生是人體健康之本，人類品質提升之源。如不講優生，尤其是品性的優生，只重視後天人為的教育，飲食營養和心靈改革，那是很難達到人類品質提升之願望的。孔子說：「君子務本，本立而道生。」又說：「其本亂，而末治者否矣！」人類優生學的研究與實踐，應是提升人類品質的治本之學，更是務本之道。

人類是萬物之靈，傳宗接代，是每個人的責任，也是每個人的願望，在對親生骨肉的愛護上，往往是在他（她）們出生以後，才投注了無數的精力與愛心，來呵護他們，關懷他們，但對胎前與孕期的預備工作，及防護（胎教）措施，不是做得不夠，就是疏忽大意，或竟懵懂無知，任其自生自滅，因此，本篇再提供幾則臨床常用的中藥方，供讀者參考。

孕前調養體質或強化子宮處方

一、滌痰湯（丸）

此湯為治療婦人身體肥胖、不易受孕。由於身體肥胖者，子宮內多有脂肪壅塞，不易受孕，即使受孕，胎兒發育亦會受阻礙；因此凡婦女體型肥胖，腹部突出，不易受孕者，宜常服此方；若效不佳者，可以此湯配服滌痰丸。

(一) 滌痰湯組成：當歸、川芎、白芍、茯苓、白朮、半夏、香附、陳皮、甘草。水煎，早晚溫服。

(二) 滌痰丸組成：白朮、半夏■、川芎、香附、神■、茯苓、陳皮、甘草，以上共為細末，米糊為丸，每服四、五十粒。

如體有熱者，酌加黃連、黃芩、枳實。

二、加味地黃丸

此丸治療婦人腎水不足，月經量少，血色如咖啡色或柏油色，稠粘難下，漸來漸少，或漸來漸後。此為子宮功能低下，或造血功能差、荷爾蒙分泌不足、有陳舊性出血等子宮功能不足情形，皆可服用。

組成：熟地、山萸、山藥、丹皮、茯苓、澤瀉、香附，以上共為細末，煉蜜為丸，如梧桐子大，每服五十至七十粒。如有腰痛或下肢無力者，可加牛膝、杜仲、續斷。

三、菴蓉菟絲子丸

中性體質，因子宮不夠健全，不能產生卵細胞，或能產生卵細胞，但不夠健康，此方能夠強化子宮促進排卵作用，助陰生子。

組成：肉菴蓉、覆盆子、蛇床子、菟絲子、當歸、白芍、川芎、黃芩、五味子、海螵蛸、牡蠣、防風、艾葉，以上共為細末，煉蜜為丸，如梧桐子大，每服四十粒。早晚鹽湯送下。

四、調經丸

身體虛弱、氣血失調、造血功能不足、月經量少、血色淺淡、體能不足、容易疲勞等全身機能衰退現象；更兼子宮虛弱，排卵機能不夠健全，有時小腹脹痛，或輸卵管阻塞，及子宮粘連等症。

組成：當歸、白芍、生地、川芎、杜仲、香附、延胡索、小茴香、肉菴蓉、海螵蛸、烏藥、陳皮、青皮、黃芩。一方有人參、黃耆無生地、陳皮。以上十四味共為細末，醋糊為丸，如梧桐子大，每服四五十粒，空腹好酒送服。

上列方劑均為懷孕前，調補全身氣血，或強化生殖系統、促進排卵功能的常用處方。如果婦女因健康欠佳，或子宮功能低下，有習慣性流產，或多次胎死腹中、胎萎不長者，可於上方中選用一方，於受孕前三個月服之，即可能減少不幸事件的發生。

保胎、安胎方劑

有習慣性流產者，或有流產跡象者，或於懷孕後有流產、早產、難產之虞者，於確知懷孕後，必須經常服用下列處方，才可達到安全生產之目的。

一、泰山盤石散

此方治療婦人氣血兩虛，或身體肥胖而不堅實，或身體乾瘦而又血熱（月經經常提前，色特紅），或肝脾二臟平時即現虧損，身體常感疲勞，飲食量少，經常墮胎者。

組成：人參、炙黃耆、續斷、黃芩、當歸、熟地、白芍、川芎、白朮、甘草、砂仁、糯米。

上方於確知有孕後，每隔三、五日服一帖，至第四個月停服，才可達到生產安全無慮之功效。

如果孕婦感覺身體有熱者，應倍黃芩，減去砂仁。感覺胃腸功能欠佳者，砂仁量多一點，黃芩少用一點，更宜禁惱怒、房事、酸醋及辛熱性飲食。

二、千金保胎丸

此方治療婦人妊娠三個月內，必有小產之虞者；婦人懷孕三個月內小產，雖屬氣血不足，實乃陽明胃經受損，脾胃（消化系統）為後天之本，胃既受損，供應胎孕的營養不足，此時必須節制飲食（何者可吃，何者不可吃），絕慾戒怒，兼服此方，才能保住胎兒。

組成：熟地、白朮、黃芩、當歸、川芎、杜仲、續斷、香附、阿膠珠、益母膠、陳皮、艾葉、砂仁，以上共為細末，棗肉為丸，如梧桐子大，每服三錢，溫水送下。

三、保產無憂散

此方專治孕婦胎動不安，胎位不正，懷孕時腰痠腹痛，有難產、小產、墮胎之虞者。適用於預防流產、難產、胎動不安、婦女懷孕中期以後之保健、腰腹疼痛等症。

組成：當歸、川芎、白芍、黃耆、厚朴、荊芥、羌活、川貝、菟絲子、艾葉、枳殼、甘草、生薑。

臨症加減：體虛者，加人參。腹痛者，加重白芍。腰痠腿軟者，加杜仲、續斷、桑寄生。胎漏（出血）者，加阿膠，黑蒲黃。胎動不安者，加黃芩、白朮、砂仁。胎動腰痛者，加杜仲、續斷。胎動目眩者，加人參、白芷。胎動下血者，加生地、阿膠、黑薑。

四、濟陰壽子湯

按：此方為先師明儀法師所傳授，在其所著《臨床掌珍》一書內記述云：女子在妊娠期中，因生理起重大變化，故疾病較平時為多，古人雖有胎前無虛、產後無實之說，但亦不可一概而論，如胎漏、胎動不安、小產等，皆因母體氣血虧虛，衝任不固、血熱不安等原因所引起。……保胎、安胎方劑，方書記載甚多，就余平生臨床經驗，以萬氏婦科四種所載「濟陰壽子湯」一方療效最為卓著，妊娠期中服用此方三四十帖，分娩可保順利無險，且無產後病，小兒發育良好，易於成長，並可兼治妊娠嘔吐泄瀉、食慾不振等症。

先師並舉一例：五十八年，有一沈姓女眾，初胎三月流產，復不善攝生，手術後冒寒飲冷，致內外兩感，雖經及時治療，然已元氣大傷，入冬裘不暖身！距為時未及四月，又有次胎之孕，嘔噁擇食、體力更形虧乏，乃以濟陰壽子湯加味治之。每月約進五六付，嘔吐既止，胃納轉佳，胎氣漸固，最後足月兼旬，平安分娩，今此子茁壯迥異常兒，沈居士亦恢復往日之健康，是皆得濟陰壽子湯之力。

組成：當歸、熟地、枸杞子、菟絲子、桑寄生、人參、白朮、蓮肉、桂圓肉、酸棗仁、炒黃芩、木香、川芎、陳皮、砂仁、紫蘇、炙甘草。

按：本方當歸、熟地、川芎益血；人參、白朮、炙甘草補氣；蓮肉、桂圓肉、酸棗仁安神；砂仁、陳皮、木香、紫蘇調氣；黃芩清胎熱；桑寄生、菟絲子、枸杞子補腎固胎。合為補氣、益血、安神、調氣、清熱、固胎之方劑。

又按：本篇所列方劑，均為參考之用，若要配服，仍須請有經驗之中醫師斟酌加減，按臨床狀況定分兩。

二 體·質·的·形·成·與·改·善·之·道

- 1.體質形成的原因
- 2.認識你的體質
- 3.如何改善你的體質
- 4.中醫平衡體質的方法
- 5.受孕之前男子必先養精
- 6.男性不孕症的成因與治療
- 7.從陰陽學說談遺傳基因

1 體質形成的原因

一般人所說的體質，大概分寒、熱、虛、實四種類型。但體質的定義究竟是什麼？現代醫學尚無統一的解釋，比較合理的說法有二。

（一）婦產科學：所謂體質，是指機體所具有各種特性的總和，不僅和形態學（體格外形）的特性有關，尤其和生理學（器官和組織的功能）的特性有關，所以體質是機體在形態、生理及精神上的特性和本質。

（二）體育科學：體質是指人體的質量。它是在遺傳性和獲得性的基礎上表現出來的人體形態結構、生理功能和心理因素的，綜合的、相對穩定的特徵。

由以上的解釋，我們知道，所謂體質，至少包括了人體外觀形態的特徵、內在臟腑的結構情形、和個體表現於外的精神狀態。簡言之，所謂體質即人體內在的、外在的、能量和質量的總合。

體質的定義既如上述，那麼體質又是怎樣形成的呢？中醫學說上認為與下列六個因素有關。

（一）先天的秉賦：亦即與遺傳有關。《靈樞·壽夭剛柔》篇說：「人之生也，有剛有柔、有強有弱、有長有短、有陰有陽。」又《靈樞·論痛》篇亦說：「筋骨之強弱，肌肉之堅脆，皮膚之厚薄，腠理肌肉紋理）之疏密，各不同。……腸胃之厚薄堅脆亦不等。」

以上二段經文，說明人體外觀的形態，皮膚，肌肉、筋骨、內臟的結構，均有遺傳上的個別差異性。

（二）與所處地理環境有關。《素問·五常政大論》：「地有高下，氣有溫涼，高者氣寒，下者氣熱。」明代的張介賓先生亦認為人的體質與所處的地理環境有關。他說：

「天有春、夏、秋、冬之四時，地有生、長，化、收，藏之五氣，而人亦應之。」由此可知，人常年處於某一環境，他的體質也隨地理環境而改變。如「橘子本生淮南，逾淮而變為枳。」是同樣的道理。

飲食對體質與個性的影響

(三) 與飲食有關。《內經·奇病論》：「夫五味入口，藏於胃……此肥美之所發也，此人必數（多次）食其美而肥也。肥者令人內熱、甘者令人中滿（胃腹脹）。」飲食對體質與個性上的影響，尤甚於地理環境，我在「孕婦須要注意維持體內的平衡狀態」一文內，已經談到，此不多贅。再從現代「食品營養學」的觀點來看，長期缺少維他命B2，也會引起人的情緒不好、暴躁易怒。

(四) 與年齡變化有關。《靈樞·營衛生會》篇：「壯者之氣盛（生命力旺），其肌肉滑、氣道通、榮衛之行，不失其常……老者氣血衰，其肌肉枯、氣道澇，五臟之氣相搏，其榮氣（血液）衰少，而衛氣（免疫力）內伐（空虛）。」又如《逆順肥瘦》篇：「嬰兒者，其肉脆，血少氣弱。」可見體質會隨著年齡或氣血的盛衰而發生變化。我在立法院醫務室服務已近二十年，從老委員未退職前，我即進入，那時老委員找中醫看病的人數很多，我從診療中，仔細觀察老委員的外貌和性情：絕大多數的委員，都向著兩個極端發展。有些老委員個性越來越溫和，面貌越來越慈祥；有些老委員個性越來越古怪，脾氣越來越暴躁，面貌越來越凶惡；也有一些老委員待人接物始終如一；這在體質上也應驗了如同（上智與下愚不移）的道理。

(五) 與性別有關。中醫在生理學上認為：「男子以氣為主，女子以血為主。」因此在體質上亦有很多不同。如《靈樞·五音五味》篇：「婦人之生，有餘於氣，不足於血，以其數脫血（月經多次）也。」由於男女這種先天體質的差異性，故在個性上、行為上，甚至思想上也或多或少的不同於男子。

生活習慣也會影響體質

(六) 與起居作息有關：現在是一個工商業社會，很多人的日常生活，經常晝夜顛倒，睡眠不足；如有先天偏於陰虛型體質的人，因長期睡眠不足，損耗陰血，日久形成陰虛陽亢的體質，臨床上時有發現。

由以上的敘述，我們認識到，人類體質的形成，與先天的遺傳因素、後天的地理環境、飲食習慣、年齡變化、起居作息，以及性別等因素均有關係。

(七) 與藥物有關：物有物性、藥有藥性。中藥有寒、熱、溫、平四性；酸、甘、苦、辛、鹹五味，中醫治病多以藥的性質，來平衡人的體質，也就是利用藥物的四性、五味，使人體達到陰陽平衡的狀態。西藥雖無藥性之說，但實際上也有藥性的存在，如

消炎片、抗生素、維他命 C，即類似中藥的寒涼藥物，維他命 B 群即維持中藥的溫補藥物。如長期服用某種藥物，久而久之即會對體質有所影響。

大多數人體質上的特性，或多或少的都會遺傳給下一代。因此不論在平時保健上，或計畫生育上，都要盡量注意調整體質，使自己的體質能夠維持陰陽和平的狀態，必定可以生出優秀的下一代。

2 認識你的體質

體質的分類，是中醫基礎理論的一部分。首先見於《內經》數個篇章內，它是世界醫學史上最早探討人類體質的文獻。由於體質的問題，在中醫來說，涉及到生理，病理、行爲、心理、疾病治療及養生保健等各個層面，具有非常重要的指導意義，尤其對於體質的遺傳傾向，具有決定性、必然性的影響。因此本著從各個角度，歸納出多種體質的類型，簡而言之，有如下述。

一、五行分類法：如《靈樞·陰陽二十五人》篇所論，該篇以五行的屬性和分類方法，對於人類不同的體質作了歸納分類，將不同的體質劃分成木、火、土、金、水五個主要類型，每個主要類型之下再劃分成五個亞型，共分成二十五個體質類型。

二、陰陽含量分類法：如《靈樞·通天》篇所說，是以人體內陰陽含量的多少為分類的方法。將不同體質的人，歸納為多陰無陽的太陰之人、多陰少陽的少陰之人、多陽無陰的太陽之人、多陰少陽的少陽之人，以及陰陽平正的陰陽和平之人，共計五種體質類型。

三、型態與機能分類法：如《靈樞·逆順肥瘦》篇中劃分為肥人、瘦人、肥瘦適中之人，及壯士等四個體質類型。

四、肥瘦分型法：如《靈樞·衛氣失常》篇中又把肥壯型劃分成膏型、肥型、肉型等三種體質類型。

另外，內經還根據各人不同的行爲心理特徵，採取了心理特徵分類法。如《靈樞·壽夭剛柔》篇中剛、柔分類法；《靈樞·論勇》篇中的勇、怯分類法和《素問·血氣形志》篇中的形、志、苦、樂分類法等。

《內經》對於體質個別差異情形的分類方法和劃分類型，是建立在人類生命現象的觀察和整體考量的論點上，包括個體的形態結構、生理機能和心理特徵等三個主要層次，構成了中醫體質理論的一個重要基礎。

後世的醫學家，繼承了《內經》的體質學說；而且把此理論應用到發病學、臨床治

療學及養生保健各個方面。最具代表性的是東漢時期的張仲景先生，他在臨床病理體質的觀察上認為，人體多有寒、熱、燥、濕、虛、實之偏；故常表現有「強人」、「羸人」、「盛人」、「虛弱家」、「素盛今瘦」、「本有寒氣」、「舊有微瀆」、「其人本虛」、「陽氣重」、「陰虛」、「虛家」等種種不同的病態體質。從而形成了疾病的偏陰（寒）、偏陽（熱）的不同，以及病發於太陽、陽明、少陽，和病發於太陰、少陰、厥陰的不同。

其次是明代的醫學家張景岳先生，他從人體稟賦的陰陽、臟氣的強弱、飲食的好惡、用藥的禁忌、氣血的盛衰等方面，又將體質劃分為陰臟、陽臟、平臟三個類型。至清代的陳修園、程芝田又沿用了這一分類方法，形成了臟象陰陽體質分類法，其他如葉天士、章虛谷、陸晉生、金子久等人也都曾根據《內經》的陰陽、寒熱或虛實的理論基礎上，把人的體質分為數種或多種類型。

我認為中醫的基本學說，既以陰陽為基礎，允宜以陰陽為體質的分類法，最為直截了當。

中醫將人類的體質分為五個類型

我今將陰陽之名稱予以簡化，亦用個體所含陰陽的多寡來分類，把人類的體質分為陰、次陰、陽、次陽，和陰陽平正五個類型（如後表）。更把人的生理特徵從飲食、眼目、鼻部、口咽，舌苔、膚色、性格、飲食、二便，脈象歸納為十個要項；另有病理特徵、形成原因、用藥忌宜三項為臨床審病問疾、處方用藥參考之用。

又本表之劃分法，雖分五個類型，但各類型體質之人所占比例多寡不一。以我觀察研究，次陰、次陽之人，所占比例最多，故在表內所占空間最大；陰、陽及陰陽和平之人較少，故在表內所占空間亦小。另有極少數特殊體質之人，因屬少數中之混合形體質，未列於表之內。

事實上所謂之體質陰陽，只是比較性質，絕非純陰、純陽。在理論上，純陰、純陽，絕不能成人。

另外臨床發現：左寒右熱之人，右寒左熱之人，上盛下虛、或下實上虛之人；又或有某臟，某腑強實之人，某臟、某腑虛弱之人；或在個性上、行為上、嗜好上有特殊怪異之人，故應將其列入特殊體質之人。

其次，本表為便於自我測定，個人體質之大致情形，故盡量予以簡化。若在生育年齡之男女，而非兩極化之體質者（兩極化者不易改變），亦可在懷孕前，盡可能將體質調整至陰陽平衡狀態，亦即使孕婦之體內環境最適合胎兒成長之最佳狀態，諒必對優生有所助益也。

蓋因胎兒在母體內，猶如魚在水中，水之清濁、冷暖、多少、水流之緩急、有毒、

無毒，水中之生態，都會對魚類產生相應之影響；胎兒在母體內，雖有子宮固護於外，自成一個生態環境，但所有營養、代謝都須依賴臍帶之轉輸，因此母體之任何狀況，也必定對胎兒構成相應之影響。

大陸學者對人類體質的研究

近年來，大陸學者研究人類體質的人更多，其中以匡調元、王琦、林齊鳴、何裕民、何嘉芳、楊常青、秦德平諸先生最具貢獻。他們之中，有人把體質分為六個類型者，有人把體質分為七個類型者，有人把體質分為九個類型者。試舉三例，簡述於後。

一、體質六型分類法：匡調元先生化繁為簡，以陰陽、氣血、痰濕的生理、病理特徵為依據，將人的體質分為六大類型：即正常質、晦雜質，膩滯質、燥紅質、遲冷質、倦白質，各類型並有其不同的特徵。

二、體質七型分類法：王琦先生把人的特徵歸納為體型、頭面部、膚色、眼部、鼻部、口咽部，肢體，脈象、舌苔、性格、飲食、大小便、成因、病理特點、用藥忌宜等十五個特徵；再由十五個特徵把人的體質歸納成正常型、陰虛型、陽虛型、痰濕型、濕熱型、氣虛型、瘀血型等七種類型。這樣的分型法，在臨床辨證論治、處方用藥上，頗具指導意義。

三、體質九型分類法：林齊鳴先生從人體的形態、舌象、脈象、神態、性格、飲食、睡眠、大小便、聲息、年齡、對外界環境的適應能力、自身感受、病理特點等十三個特性為著眼點，把人的體質歸納成九個類型。計有正常型、陽熱型，陰虛型、陽虛型，氣血虧虛型、精虧型、氣鬱型、血滯型、痰濕型。每一種類型，在上述的十三個特性上，都表現了不同的特徵，這些特徵就好像我們平時所說的：「人心不同，各如其面。」一樣的複雜而多變，簡述如上，俾供參考。

3 如何改善你的體質

個人的體質，因為受了父母的遺傳、飲食嗜好、作息習慣，年齡的變化以及長期服用某些藥物等的影響，以致形成了種種不同的類型。但總而言之，不外質量與能量的變化；質和能，亦就是中醫所稱的陰和陽。如果你留意我國古人所繪的太極圖（如上圖），在一個圓圈之內，畫有黑白兩種顏色的一對魚，它們各站圓圈的一半，且互相環抱連接在一起，此表示一個生命體之中陰陽有互相依存的關係，亦即內經上所說的：「無陰則陽無以附，無陽則陰無以化。」的陰陽互根共生的道理。白魚有一個黑眼睛，則表示陽中有陰；黑魚有一個白眼睛，則表示陰中有陽，此又說明在一個生命共同體中陰陽很難

截然劃分清楚。

其中陰陽的消長勝負，就是在此圓圈（個體）之內質與能的變化。如果二者各居其半，且隨時維持在一個最佳的、相對的、動態的平衡狀態，則此時的人體，不論在健康上、思想上、情緒上必定也是表現出最佳的狀態；如果二者一有變動，陽多（盛）時則陰少（虛），陰多時則陽少，如果二者同時減少，則形成陰陽俱虛，體質和體能必然下降。如果二者同時增多，則陰陽俱增多，體質和體能必然增強，如果在增強時，仍能維持相對的平衡，則此時的人體不論在各方面，必定與日俱增。

體質是可以改善的

我們都有一些實際的經驗：有的人幼年時體質虛弱多病，及至青年時則轉弱為強；有的人青年時多病，及至壯年時則身體逐漸健康；這些幼年、青年體弱多病的族群，多數為疏忽了保健之道而造成的。又如有些人幼年，或青年時期身體頗佳，但因平時不注意保健，則中年以後，身體日漸衰弱。還有的人原為寒性體質，因為調養得宜，漸趨中性體質（不寒不熱）；也有少數人原為偏熱性的體質，因為長期貪食冰冷，或服用過量涼性藥物，而漸轉為寒性體質。若照現在最先進的基因（DNA）遺傳學說解釋，這種體質的改變，似乎不太可能，但我行醫三、四十年，長期利用中醫的平衡原理（如寒者，熱之。熱者，寒之……。）確實改變了許多病人偏陰、偏陽的病態體質。

我們知道，世上無純陰、純陽之人，只有相對的偏陰、偏陽之人，如是先天遺傳的，比較偏於兩個極端體質的人，確實不易改變。如是偏於中間的次陰、次陽之人，只要長期的、有恆的、方法正確的適當調養，都可以達到你要求的理想體質。這在生育期的青年男女，為了自己的下一代，在受孕前注意調養自己的體質，尤其重要。

由上面的敘述，可以知道，體質不是不可改變的。以我自己為例，我年輕時的體質極差，是偏於陰陽兩虛型的，冬天怕冷、夏天怕熱，有一段時間很容易感冒，而且自幼年起，胃腸的功能亦不甚好。經我多年的努力，飲食配合運動，現在的體質，反較接近中性。還有我的次子，小的時候，面色蒼白、體型瘦小、講話聲音柔細；因為在成長時期多吃肉類和巧克力糖，二者俱屬高熱量的食品，又勤練身體，現在長大成人，鬚髮茂盛，陽剛氣十足。另外我有幾個朋友的小孩，亦是如此。

改變體質的方法

由此可知，體質是可以改變的，那麼要用哪些方法去改變體質呢？我認為應由下列幾個方面來努力。

一、認識自己體質：兵法有云：「知己知彼，百戰百勝。」認識體質，就是知己，徹底了解自己的體質是偏向何種類型。也就是從前面的文字介紹和體質類型表內，去了

解自己的體質最接近哪種類型，以便於採取適當的對策，才能達到成功的目的。

二、建立信心與決心：由於體質的形成，原因非常複雜，更非一朝一夕之故。改變體質，也不可能一蹴即成，需要長期的、有恆的、耐心的，持續不斷的努力，才見功效。絕不可一曝十寒，或三天打魚、二天曬網，因此，信心與決心的建立是十分重要的。

三、生活調養：生活的調養，是改善體質的重要因素，也是最基本的工夫，須要注意下列三個方面。（一）飲食：中醫治病所用的藥物，多屬天然植物。藥性有寒、熱、溫、涼（平）四種性質，很多藥物也是食物，自古即有藥食同源之說，因此食物也有四種性質。了解自己的體質，知道食物的性質，長期食用和自己體質相反性質的食品（參考附錄「常用食物性質功用一覽表」）持之以恆，日久即可見功。（二）睡眠：如就能量的觀點而論。勞動、活動是放電，睡眠、休息是充電。農業社會的人「日出而作，日入而息。」養生順乎自然；現在是工業社會，很多工作須要在夜間完成。尤有進者：自電視和電腦網路普及後，很多夜貓族應運而生，由於長期的睡眠不足，以致形成了很多陰虛體質的新新人類——心煩易激動，口乾咽燥多飲。這種以往中老年人才有的體質，現在的年輕人亦日漸增多，按時睡眠，合理的作息，是改變此種體質的重要一環。（三）戒除不良嗜好：菸、酒、咖啡、餅乾，糖果、巧克力，油炸食品等辛燥或刺激性的食物，多用久用則損陰益陽，如是偏於陽性體質者，必須早日戒除，方為上策。

四、適度有恆的運動：運動為強身之本。但有兩個要點：（一）有恆：青年守則說：「有恆為成功之本。」不論什麼運動，都有激活細胞，暢通氣血，促進周身新陳代謝的功能，我們只要選擇一種適合自己的年齡、體能、時間、空間的運動，行之日久，自能見到運動的功效。（二）有方法：不論做任何事情，都要有正確的方法，何況是天長日久的保健之道呢？常見有人因運動造成運動傷害，因練氣功造成氣功偏差症，此種未蒙其利，先受其害的作法，都是不懂方法的緣故。此點容後再談。

五、藥物治療：前面說過，中藥因有寒、熱、溫、平（涼）四性，人的體質，大致上又分寒（陰）、熱（陽）、虛（多屬陰）、實（多屬陽）四種。因此在臨床治療上，常常利用中藥的這種特性，來補偏救弊，達到調整陰陽氣血平衡的目的。

臨床上採取的平衡原則有寒者熱之（寒病用熱藥治療）、熱者寒之（熱病用涼藥治療），虛則補之、實則瀉之、燥者潤之、急者緩之、濕者利之、瘀者破之、堅者削之等多種原則。這些原則，臨床上有單一運用者，有二個、三個同時運用者，為使讀者能夠進一步了解，在下一章內，再作介紹。

4 中醫平衡體質的方法

人體生病，除了遺傳性疾病、外傷性疾病和一些急性傳染病之外，很多慢性疾病如高血壓、心臟病，糖尿病……表面上看似乎是一時發作的，其實此種病因早已在身體內潛伏若干時日。換言之，也就是身體的內環境中，先失去了陰陽平衡的機制，而本身無法自行調整，及至發作出來，那已經是應驗了我們常說的一句俗話「冰凍三尺，非一日之寒」。已經到了相當嚴重的程度了。若以最新病理學說的觀點來看，很多慢性疾病，都是自由基滯留在組織器官內，形成了中醫病理學上所說的：「血瘀、痰瘀」引起的疾病。如有任何疾病一定要把病先治好，然後再受孕，才能生出健康的寶寶。先賢說：「疾病而媾精，精氣薄惡，血脈不充……胎傷孩病而脆。」由於患病之中或病後身體尚未復元，交媾成胎，必定質量低劣，難以孕成優質的子女。

中醫治未病，也就是現代的預防醫學。古人稱為「醫先」，醫先應用在調整體質上，更是預防中的預防。若將這種觀念用在人類優生上，就如同我們在前面所談的：在種植作物之前，須先選地、整地，再選種、育苗，然後選擇天候季節，再播下種籽，同樣的道理。茲簡介其平衡體質的原則如下：

平衡體質的原則

一、寒者熱之：就是運用溫性或熱性的藥物或食物，來治療或調整有寒性疾病或寒性體質的人。屬於此種體質的人，多有四肢涼，怕冷、面色蒼白、口不渴，喜熱飲，喜吃熱性食物，小便清長，大便常稀薄、舌苔白，六脈沉遲等陽虛症狀。若無其他病態性徵候；或利用現代診斷方法亦未發現明顯的病灶，即為寒性體質。在此僅列舉幾個方劑，俾供參考：十全大補湯，當歸四逆湯、十四味建中湯、當歸羊肉湯、吳茱萸湯等。若為內寒者，可用理中湯、小建中湯、大建中湯或安中散。

二、熱者寒之：就是熱病寒治，也就是運用涼性的藥物，來治療或調整有熱性疾病或熱性體質的人。中醫所說的「熱」，從症狀來說，不但指發熱（體溫升高），而且也指沒有發熱（體溫不升高）的一些「熱象」，如口乾咽燥，面色紅、鼻眼赤、大便燥結、小便黃赤、舌紅苔黃、脈搏快而大、五心煩熱（手足心和心口）等，都算是熱症。這些熱象，並非有實際的疾病，而是體質屬陽性人的生理特徵，有時須要用清熱瀉火、清熱涼血、清熱潤燥等方法去平衡它，才能達到生理最佳的狀態。但應用清熱劑時，需要注意是屬虛熱還是實熱，臨床上「虛熱宜溫，實熱宜降。」是「屬氣分熱，還是血分熱。」前者宜清氣，後者當涼血；經常選用的處方有三黃湯、黃連解毒湯、白虎湯、竹葉石膏湯、甘露飲、芩連四物湯、溫清飲、蓮子清心飲等。古人說：「參、耆、草為瀉火之聖藥。」即指人參、黃耆、甘草是瀉虛火很重要的藥物。又瀉火之藥不可獨用、久用，否

則會傷及其他臟腑，造成副作用。

三、虛則補之：由於虛症有氣虛、血虛、陰虛、陽虛之分。因此，補養藥大致也分為補氣藥、補血藥、助陽藥、滋陰藥四大類別。分述如次：

補養藥分為四大類

（一）氣虛：所謂氣虛，就是指人體各器官生理功能的不足，尤其是呼吸系統和消化系統的生理功能不足，出現「肺氣虛」和「脾氣虛」的諸多症狀。

1.肺氣虛：表現為短氣、少氣（常感氣不夠，呼吸並不困難）、活動時氣喘、言談聲音細小，面色蒼白、有時自汗等。常用的補氣方劑有獨參湯，即重用人參一味、四君子湯、生脈飲、保元湯、補中益氣湯等。

2.脾氣虛：表現全身乏力，食慾不振、胃腹脹滿，有時腸鳴、腹部隱痛、大便稀薄或泄瀉等。常用的處方有參苓白朮散、香砂六君子湯、枳朮丸等。

按：補氣藥味多甘，一般較滯膩，多服易引起胸胃脹滿，有時可加入少量理氣藥如木香、陳皮、枳殼等共用。

（二）血虛：血虛的基本徵候是面色萎黃、口唇淡白、頭暈眼花、視力減退，神疲短氣、心悸失眠、皮膚乾燥、舌質淡紅、六脈細軟，若是婦女，月經色淡，或竟經閉。常用的補血方劑有當歸補血湯、人參養榮湯、四物湯、歸脾湯、聖愈湯等。

（三）陰虛：一般所稱的陰虛，就是指人身因長期水分的補充不足，或熬夜，而造成的體液缺乏症候群，主要是指肺、胃、肝、腎四種器官的陰液不足，已往西方醫學無此病名，近年或有稱為乾燥症候群（Sjogren）者，也頗合意。茲據其各器官所表現之症狀分述如次：

1.肺陰虛：程度輕者，只有乾咳、聲音沙啞、咽乾口渴、皮膚枯燥、或吐涎沫、或咳濁痰。治宜生津潤肺：常用的處方有沙參麥冬湯、麥門冬湯、百合固金湯、八仙長壽丸等。程度重者為肺痿；有潮熱、盜汗、久嗽、吐濁痰、或帶血、脈細數，本症多見於肺結核，治宜養肺陰、補肺氣，除用上述潤燥之劑外，更需加西洋參、阿膠、黃耆等補益肺氣之藥。

2.胃陰虛：症見食慾減退、煩渴多飲、口乾舌燥、大便硬結，宜用甘寒柔潤之品，以清養胃陰。常用的處方有玉女煎、甘露飲、增液湯、人參白虎湯，胃寒者用桂苓甘露飲。

3.肝陰虛：也就是肝血虛。肝是藏血之臟，如肝中之血液含量不足，不夠濡養肝臟和肝臟有關之組織及器官，症見視力減退，夜盲症、頭暈、耳鳴、爪甲乾枯等徵候，常見於慢性肝炎和老人腎陰虛症。常用的處方有柴胡清肝湯合四物湯、洗肝明目湯加減、

杞菊地黃丸、磁石地黃丸等。另有一些肝陰虛患者表現為肝陽上亢（高血壓），症見眩暈、耳鳴、咽乾、口燥、舌質紅、舌苔微黃、睡眠不安、六脈細數等症狀。治療原則宜「育陰潛陽」，常用的處方有鎮肝熄風湯，柴胡加龍骨牡蠣湯合三黃湯，或天麻鉤藤散加黃連解毒湯等。

4.腎陰虛：腎臟是調節全身水液代謝的主要器官，腎陰一虛則全身之內分泌腺即呈不足。主要症狀為：頭暈、耳鳴、腰膝痠軟、五心煩熱、午後低熱，小便短赤、舌紅少津、六脈細數無力。由於腎肝為母子（水生木）之臟，腎陰虛不能養肝，腎陰虛常會引起肝陰虛，統稱肝腎陰虛。更由於現時生活形態的改變，很多人長期熬夜、睡眠不足，致成肝腎陰虛型體質者比比皆是。常用的處方有六味地黃丸、知柏地黃丸、麥味地黃丸、杞菊地黃丸、都氣丸、左歸丸、大補陰丸、虎潛丸、一貫煎、龜鹿二仙膠等都可臨症選用。

（四）陽虛：陽虛和陰虛是一種相反的症候群。主要是指全身或某一器官的能量不足。一般的症狀是：神倦怕冷、四肢涼、腰痠腿軟、舌質淡白、六脈沉弱；如涉及生殖系統及泌尿系統者，則有陽痿、遺精、夜尿、小便清長或頻數，如為婦人則多白帶清稀；如涉及呼吸系統者，則有氣喘、咳嗽，痰多清稀；如涉及消化系統者，則有經常腹瀉，尤其是五更腎瀉（早晨腹瀉）。

簡述其常用治療方劑如次：(1)一般的陽虛症，如前面所說的：神倦怕冷、四肢涼……六脈沉弱等，可選用十全大補湯、十四味健中湯、人參百補丸等。(2)泌尿系統及生殖系統的陽虛症，可選用桂附地黃丸、濟生腎氣丸、十補丸或右歸丸等。(3)呼吸系統的陽虛症，可用桂附地黃湯加入參、紫荷車、甘枸杞、菟絲子、杜仲、鹿膠或用四君子湯合參橘煎。(4)如屬消化系統的陽虛症，宜選用二神丸、四神丸、安中散、或安中散合六君子湯、二神丸配服六味地黃丸等。

腎陽虛發生的機理十分複雜，至今還未完全清楚。據研究所知，可能與能量代謝和內分泌功能代謝異常有關。中醫的補腎陽原理大約包括：(1)調節腎上腺皮質功能，(2)調節能量代謝、使糖代謝合成加強；(3)營養強壯，(4)促進性腺機能，(5)促進生長發育，(6)增強機體免疫功能。

服用補藥的注意事項

服用補藥，需要注意以下三點：

（一）不要認為補藥萬能，凡是體虛，補之無不立效。虛弱者平時應做適當的運動，以增強體質，不要單純依賴藥補，更不可濫服補藥。

（二）要防止留邪於內，對於有發炎症狀的人，或外邪（外感因子）尚未完全治癒

的病人，補藥不可過早應用，以免留邪於內，變生他症。必須用補藥時，也應以祛邪藥為主，稍加補藥輔助。從現代藥理的觀點看：很多補藥由於有收斂、止瀉、止汗、抗利尿等作用，不利於病毒之代謝，所以會「留邪」。

（三）要注意「虛不受補」，凡虛弱的體質，服用補藥後，極易出現口乾、咽燥，心煩不安、夜間難眠及胃腹脹滿等症狀，對於此種體質的人，應該先滋陰降火、健胃和中，或於補藥中酌加利氣之藥，以提高胃腸之消化吸收功能，促進新陳代謝，然後再給予補藥調理，陰虛者更不可多施溫補，而應注意養陰。

四、實則瀉之：中醫所說的實證，涉及範圍甚廣，包括氣滯、血瘀、食滯、停痰、積飲、便秘、蟲積等多種有形之邪引起的疾病；又有因遺傳體質及生活失調引起的體質性實症如習慣性便秘，體盛多痰。本篇所論為體質性之實症。分述如次。

（一）習慣性便秘：亦稱習常性便秘，意指這種便秘已經習以為常，不算是病。但是若為懷孕的婦女，因為受害喜的折磨，又加上便秘，且胎兒和宿便同居下腹，不但胎兒受便氣的污染，同時體內的平衡度更差，容易造成習慣性流產。

又按習慣性便秘有二種：一為大便硬結不易排出，一為大便不硬，但排不出；前者為大腸津液不足，不能起潤滑作用，所導致的便秘。一為肺氣不足，不能壓縮大腸（直腸），所導致的便秘。

大便硬結者的治療原則是：潤腸通便法，常用的處方有麻子仁丸、潤腸丸、增液湯，再加上飲食和運動的調養，久久自然生效。

大便不硬者的治療原則是：補氣通便法，常用的處方有枳朴六君湯，即四君子湯加枳實、厚朴；或炙甘草湯。重用麻子仁和炙甘草。

（二）體盛多痰：凡婦女過於肥胖者，多不易受孕，緣於肥胖的女性，體質多屬寒濕，且多痰飲，子宮為脂膜所據，多數月經異常，或竟無月經，排卵時日紊亂，或竟不排卵，此種體質的人，極難受孕。現代醫學多認為與荷爾蒙的分泌有關，但多數患者經減肥後，月經即恢復正常；亦易受孕，故肥胖亦屬實症，當以瀉法治之，坊間減肥之法甚多，本篇不擬論述。

五、濕則利之：中醫所說的「濕」，是指體表或體內的水分代謝不良的一些徵候；有「外濕」和「內濕」之別。

（一）所謂外濕：是指受了居處環境或氣候的影響，使人體的肌膚或經絡，感受濕邪。如長期居住在潮濕的地方、天氣陰雨不止、汗出穿著濕衣，洗頭後不即時吹乾，正氣（生物能）不足的人，容易遭受此種濕邪侵襲。急性者怕冷發燒，頭痛，全身痠痛沉重、噁心、反胃、悶悶不欲飲食、面目浮腫等症。常用的處方有麻黃加朮湯、藿朴六君

子湯、十神湯加羌活、防風等。若是慢性者，則僅見全身或局部肢體痠痛，沉重。常用的處方有三痺湯、羌活勝濕湯、或九味羌活湯等。

(二) 所謂內濕：是指濕從中生，亦即體內對水濕的代謝不良所致。常因嗜吃生冷食物，過度的飲用酒類，濕濁停滯體內，導致運化失常。症見胸部痞悶、胃腹脹滿、噁心、泄利、黃疸、水腫，兩腿腫脹、小便淋濁等症。常用的處方有茵陳五苓散、平胃散、茵陳蒿湯、濟生腎氣丸、萆薢分清飲等。

然而人身是一個整體結構，體表與臟腑，常有密切的關聯性，表濕可以內傳臟腑，裡濕亦可外溢肌表，故外濕內濕常同時並見。

又濕邪傷人，常常風、寒、暑、熱相兼並見，人體又有虛、實、強、弱之分，所侵犯的部位亦有表、裡、上、下之別，病情更有寒化、熱化之異。因此，祛濕的方法亦甚複雜，除前述外濕，內濕的治療方法外，大致濕邪在身體上部或外表者，可以用發汗的方法來治療；濕邪在內者，可以用芳香燥苦之劑來化解；濕邪在下者，可以用甘淡利濕的方法來化除；水濕嚴重，全身腫脹，身體尚強健的，可以用攻下逐水的方劑；再如症狀從寒化者，應溫陽化濕，從熱化者，應清熱利濕；身體虛弱而多濕者，又當利濕與扶正兼顧。

六、瘀者化之：中醫論瘀，可分六種即血、食、痰、濕、氣、火是也；前四種為有形之瘀，後二種為無形之鬱。有形之瘀，類似新近病理學上所說的體內自由基之堆積，一般多指痰瘀、血瘀而言。血瘀之病理，實質上大概可歸納為三種情形，一是指血液循環障礙，包括出血、瘀血、血栓的形成、局部缺血等。二是局部組織增生如纖維瘤、子宮肌瘤等。三是局部組織變性如脂肪瘤、心肌壞死、化膿性病變等。

活血化瘀的藥方

活血化瘀的藥物，主要用於化除「血瘀」。所謂血瘀，就是由於病理原因而引起的血脈瘀滯，以及由此而產生的多種症候如瘀痛、癥瘕（相當於子宮瘤或子宮癌）及癰瘍等。本文所論為瘀痛及癥瘕。

(一) 瘀痛：由於瘀血凝滯，所謂「不通則痛，痛則不通」。常見的如小腹瘀痛或月經痛、盆腔炎的瘀血疼痛。真心痛如心肌梗塞、狹心症。因跌打損傷和內臟出血後瘀血內停而導致的疼痛，以及內臟器官炎性充血疼痛，更有其他原因引起的內臟器官或肢體的疼痛。常用的處方有少腹逐瘀湯、桂枝茯苓丸，當歸芍藥散、通經逐瘀湯、血府逐瘀湯、身痛逐瘀湯、通竅活血湯等。

(二) 癥瘕：即腹中腫塊。堅硬不移，有形可徵的，稱為「癥」。腫塊時有時無，看似有形，但觸摸時，確又無物，似真似假者，稱為「瘕」。從現代醫學來看，「癥」包

括肝脾腫大，腹腔和骨盆腔腫瘤如子宮肌瘤、子宮內膜異位等。包塊如積血、囊腫水瘤等。而瘕則指胃腸痙攣、蠕動時所形成的胃腸蠕動波、腸打結，以及腹部脹氣等。不過一般常把「癥」與「瘕」合稱為「癥瘕」。中醫常用活血化癥、軟堅破積的方法消除病灶。常用的處方有桂枝茯苓丸，少腹逐癥湯、理銜湯（丸）、稜莪通經湯、膈下逐癥湯等。不過假如腫瘤太大，直徑超過八公分以上時，仍應以外科手術為宜。

七、急者緩之：急是拘急，肌肉和筋脈因受某種刺激發生痙攣和張力增強。緩即緩解，急者緩之，即指對拘急痙攣的病，應用甘味藥以緩解其痙攣現象。廣義的「拘急」應當包括神經緊張，夜寐不安，怔忡失眠，情緒不穩，悲喜無時等精神狀態的疾病。應用重鎮安神，或滋養安神之劑來調養。此項容後專文論述。

更由於工商業的興起，人的工作、學業競爭壓力增大；多數人飲食的西化，以及一些不良環境因素的影響，近十多年來，社會上產生了很多「反社會性人格障礙症候群」的族群。更是我們追本溯源，探討情緒困擾的主要原因。

神志性疾病可克服

還有一些因有遺傳體質的傾向，又遭受學業，職業或某一方面重大刺激或壓力，形成的一些神志方面的疾病如精神官能症、強迫症、躁鬱症，以及各種身心障礙症，中醫統稱之為神志性疾病。

古代中醫把情緒方面的表現分類為七種，即喜、怒、憂、思、悲、恐、驚統稱為七情。把心神方面的活動歸類有五種，即神、魂、魄、意、志統稱之為五志。

七種情緒的表現，受五臟的主宰，如心主喜悅、肝主憤怒，肺主悲傷、腎主驚恐、脾主憂思。

五種心志的活動亦統屬於五臟管轄，即心臟神，肝臟魂、肺臟魄、脾臟意、腎臟志。

有關七情、五志失衡的徵候，從現代醫學的觀點看，似乎都與中樞神經有關，若按中醫的理論，常屬內臟先發生陰陽氣血上的偏差，而後才影響到情志失衡。

克服此病的根本方法除在嚴重時服用少量藥物外（容後再談），仍須憑藉意志力，但偏偏此時的意志力最為薄弱，你只好設法鼓舞自己的生氣（生物能）和意志力，使自己在絕望中站起來。在此僅原則性的提出以下六點，俾供參考。

（一）飲食：要注意均衡的營養，更要注意不要吃熱性的食物和燥性的食物，以及刺激性的食物。（二）運動：要選擇一、二種柔和的運動，如太極拳、華佗拳、氣功等，持之以恆，把運動納入生活之中，一天不運動，就好像沒吃飯、沒睡覺一樣的重要。（三）排瀉：每天保持大小便的暢通排瀉，以維持身體的基本代謝。（四）睡眠：罹患神志疾病的人，多數睡眠欠佳、健忘、思想紛亂不能集中，你若躺在床上胡思亂想，不如起來

斜靠在沙發上（腰部不要落空），排空思緒，數著自己的呼吸，俟有睡意時再回到床上。

（五）思想轉移法：罹患神志疾病的人，思想多屬灰色，頭腦常想負面的事情。此時你不妨換一個方式想想，這裡提供你一個方法：譬如你看電視，看到一個你不願看的畫面或不願聽的消息，你的處理方式有二：一是把電視關掉。一是換一台。把思緒停止，很不容易，但換一件事情去想，較易辦到，你不妨試試。（六）找一件不用腦力、不費體力的事情去做：如練習書法、繪畫、陶藝、蒔花等，一則可以轉移你的思想，同時更可稍事勞動體力，使氣血流暢，實為一舉二得之事。

以上這些保健要點，雖是平常人也應注意的保健之道，但是對於將要懷孕或已經懷孕婦女，更為重要。

下面是中醫調養神志疾病原則和處方。

（一）滋養安神法：此法主要的適應症是陰血不足，虛陽上亢，症見心悸怔忡、虛煩少寐、心悸盜汗、咽乾口燥、舌紅苔少、健忘、思想不能集中、夜夢多、易驚醒等症。選用的方劑有：天王補心丹、柏子養心湯、甘麥大棗湯、酸棗仁湯、高枕無憂散等。

（二）重鎮安神法：此方主要用於心肝陽亢，火熱干擾心系，主要見症為心煩神亂、失眠驚悸、煩躁易怒、癲癩等症。參考的處方有朱砂安神丸、珍珠母丸、磁朱丸、朱砂定驚方等。

以上所談平衡體質的方法，實際上也是對一些慢性病治療的方法，在懷孕之前，最好先把病治好，若一時無法完全治好，最起碼也要把身體的內環境調整地寒溫適宜，俾使胎兒在十個月內，成長在一個較為理想的內環境裡。

5 受孕之前男子必先養精

中醫固有典籍說：「精、氣、神是人身三寶。」廣義的精，應當包括體內一切的內分泌腺（激素），如胸腺、淋巴腺、腮腺、扁桃腺等，當然生殖腺更為重要。氣是指人體中的一切能量而言，如生物電、生物磁、生物波、生物熱、生物光、生物聲等。神是指人的一切思維、意識、記憶、鑒別、判斷等。它們三者的關係非常密切，就化生關係而言，精能生氣，氣能生神。也可以說：精為氣之母，氣為神之母。就依附關係而言，精屬陰，氣和神屬陽；《內經》說：「無陰則陽無以附，無陽則陰無以化。」也就是精神、能量必須依附在物質上，能量才能發揮它的功用，陰精必須藉著陽氣的運化，才能轉變成具有作用的能量和精神。古代修道的人，禁絕嗜慾，隱居深山，刻苦修行，所追求的練精化氣，練氣化神，練神還虛，可以說是精、氣、神三者轉化的具體實踐者。

由以上的說明，我們便可了解，精可以說是生命之源。我國古代的優生學說，認為受孕之前男子必須先養精，有了優質的精子（卵子），才有優質的受精卵，有了優質的受精卵，才有優質的胚胎，有了優質的胚胎，才有優質的胎兒。這好比種植莊稼的農人在播種時，必先選擇肥大、堅實而望之鮮活的種子，同一道理。

精氣充裕，自然容易受孕

中國的大哲學家老子說：「必清必靜，毋搖爾精。」意思是說：「人必須經常保持清寧、安靜的心情，不要任意動搖你的陰精。」

內經說：「陰平陽秘，精神乃治，陰陽離決，精氣乃絕。」意為：人體內陰陽平衡，陽氣固秘，精神才能條暢，如果陰陽乖離，人的精氣即會斷絕，生命亦將不保。

大生要旨說：「大寒之後，必有陽春。天地之道，不蟄封（蟄藏封密）則不發育也。」

又說：「今人無子者，往往勤於色慾，豈知施泄無度（房事太多），陽精必薄，縱慾適情，真氣（元氣）乃傷，妄欲得子，其能孕乎？」

更進一步說：「夫男象天主施，女象地主受，一施一受，其妊始成。今其所施，全非先天濃郁之氣，不過後天澆漓渣滓之物。縱使陰受可化，而實無陽施之用矣。故有心種子（音重、動詞）者，毋傷於思慮，勿耗其心神，毋意馳於外而內虛，毋志傷於內而外駁。毋以酒為色媒，毋以藥（強陽藥物）而助火。葆精彙神，靜養日久，及至陰陽交媾，兩神相搏，其一點先天元真之氣，勃勃生育之機，即寓於情意大動之時，萬舉而萬當矣。」

以上的論述，共有五層意義：一、以自然界的寒熱更替之道，說明萬物先有蓄勢，然後才有生發之道；進而闡明今人（當時的今人）不能生育的原因，多為色欲過度，精子稀薄。二、以取類比象的方式，說明男女在生育上的天賦角色，進而說明縱慾的人，有時雖能成孕，卻難生出優質的後代。三、說明思想、神志只可量人適度的使用，如過度的損耗，也會損傷精血，難望有子。四、告誡世人，以飲酒、服藥來助性，均有不良的影響。五、說明受孕前，須有一段時間減少房事，聚精養神，使精氣充裕，自然容易受孕成胎。

養精的五種方法

明代的岳甫嘉先生，教人五種養精的方法，亦頗值得參考。他說：「聚精之道有五：一、曰寡慾。二、曰節勞。三、曰懲怒。四、曰戒酒。五、曰慎味。」

一、寡慾，他認為過度的性交，施洩無度，必然損傷精血；又如採用邪術，如採陰補陽，久戰不泄，亦足損傷腎精。故教人養精須先寡慾。但依人類實際的性活動而言，各人對性的需求，不盡相同，如同吃飯一樣，每一個人的飯量，難以求其劃一，但暴飲

暴食，飢飽無度，絕對傷害身體；性慾一事，也同飲食一樣，需要適當節制，不可過度頻繁，頻繁則傷身，更難產生優質的精子，尤其在青少年時代，更要懂得節制性事。因此，孔子曾說：「少之時，血氣未定，戒之在色。」尤其在心懷生兒育女的人，更應懂得適當節制性慾。

二、節勞，即是節制勞動。他說：人的精液，是源自血液，凡是日常損血的工作，都不可過度，如過度的使用眼睛，就會損傷肝血，因為肝開竅於目。過度的使用聽力，則會損傷腎精，因為腎開竅於耳。過度的使用腦力，則會損傷心（心臟神、腦為元神之府）血，因為心主血脈。我們應當隨著事情的輕重來節制使用腦力和耳目，每個器官即會得到血液的濡養，功能更加充沛。

三、懲怒，人體的肝腎二臟，前者主要的功能是疏泄情緒，《內經》說：「怒傷肝。」又說：「肝主怒。」（肝臟主控人的情緒）。後者主要的功能是閉藏精氣。二者在五行上肝屬木，腎屬水，有相生的關係；如果色慾過度，腎水消耗太多，造成水不能涵木，人就容易發脾氣，心情煩躁。情緒會影響荷爾蒙的分泌，自然就影響到受孕。

四、戒酒，俗語說：「酒能亂性。」最近醫藥新聞報導：科學家對一百位嗜酒生育年齡的婦女作研究，和一百位不飲酒生育年齡的婦女做對照，嗜酒者的生育能力，顯然比不嗜酒者降低很多。同樣的道理說明男性的不孕症，飲酒者和不飲酒者，差別亦大。同時因為飲酒後同房，精液內不能避免含有酒精的成分，精子被酒精麻醉，如此生出的小孩，日後很難有清醒的頭腦。明代袁了凡先生更有幾句養精警語：「血氣既衰之人，數月無房事，精始厚而可用，然使一夜大醉，精隨薄矣。是故宜戒酒。」

五、慎味，人吃的食物和飲料，是精力的主要來源。岳甫嘉先生認為濃郁的飲食滋味，不能生精；惟有恬淡的飲食，可以生精、補精。他在《聚精之道》一文中說：「蓋萬物皆有真味，調和勝（食物味太濃）而真味衰矣。不論葷腥素淡，煮之得法，自有一段沖和恬淡之氣，益人腸胃。」

《尚書·洪範篇》亦說：「稼穡作甘。」稼就是指的農作物，甘，就是恬淡之味。

了凡先生更認為：「世間之物，惟五穀得味之正，但能澹食穀味，最能養精。」

現代的飲食方式，雖和古代有所不同，但是日常均衡的營養，少吃太鹹、太甜、太油膩的飲食，仍是人體健康最必要的。有了健康的身體，男子自有製造健康精子的本錢，女子自有製造健全卵子的能力。

在以往男尊女卑的舊社會中，男女結合後，若半年一年不孕，抱孫心切的公公婆婆，常把不孕的責任歸咎在媳婦身上，往往使媳婦承受極大的精神壓力，這是非常不公平的。

事實上，婦女不孕的真正原因，一部分固然來自女性，一部分也來自男性，一部分是兩方的因素。根據不孕症的臨床統計數字顯示：歸因於女方的約占三〇%，歸因於男方的約占三〇～四〇%，另有三〇%則與男女雙方皆有關係。

假若一對夫妻結婚已一、二年內，並未施行避孕，在正常的情況下，理應懷孕，但是一直未能達到懷孕的目的，經過婦產科檢查，卵細胞一切正常，測量基礎體溫，亦無異常情形。此時應當想到，可能是男方的精蟲發生問題。最常見的是精蟲數量不足，在正常的情形下，每一C C的精液，精蟲數量應在二千萬以上；若低於這個數字，即不易受孕。其次是精蟲活動力不夠，男性在每次性交射精時，當射出的一剎那間，至少應有一半以上的精蟲勇猛前衝，才容易受孕，若大部分的精子於射精時，萎靡不振，無力向前衝，即不易受孕。再其次是精蟲的畸形和極少數的無精蟲症。根據統計：隨著工業化和生活環境的改變，現在大約每七對夫妻中，就會有一對夫妻發生不孕的情形。

男性不孕症的病因，除了部分是生殖器官（有先天的亦有後天的）不健全外，可以說大部分與上述的精細胞疾患有關。古人雖有精寒、精清、精濁等精液疾病，但終究不若現在男性不孕症之多。

不孕的原因與生活方式有關

現在男性不孕症，所以日漸多見的原因，據稱，可能與日益繁雜的生活方式有關。分述如次。

一、飲食：飲食是維持生命的要素之一。就某些生理現象來看，一個人體好像一座複雜的化學工廠，你要製造某一種產品，必須要有某一種特定的原料。精子也是成年男子體內的一種產品，如果你長期嗜食那些食物，或不吃那些食物，你的體內即會多出某些營養物質，或缺少某些營養物質，如果沒有製造精蟲的原料，你的精蟲即呈不足現象，如缺少營養精蟲的原料，你的精蟲就會營養不良，當然它射出的時候就表現得有氣無力。又如你工廠的機器如果發生故障，也不能製造出好的產品，或竟製不出產品。因此，不論保健也好，傳宗接代也好，平日均衡的攝取食品營養，當是一項最關鍵的問題。其他如「操作過程失當」，也會使「產品」發生問題。事不同而理相通，要在當事者心領神會，方可得其奧妙。

二、不良嗜好：如抽菸、酗酒、濫用藥物，是一般人公認有損健康的不良習慣，亦會有損人類的生殖能力。其他如大麻菸、古柯鹼，鴉片、搖頭丸、速賜康等興奮劑，更會對人類的生殖細胞造成嚴重的傷害。

三、不當的穿著：製造精子的睪丸，比較怕熱，它必須要在比體溫低三度的環境內，才能夠健康的生存，但是現在的青年男性愛穿緊身的三角褲，及厚重的牛仔褲，即使在炎熱的夏天也不例外，致使陰囊悶熱不透氣，睪丸的溫度偏高，精蟲自然遭受不良的影響。根據最近的研究，嬰幼兒時期，穿著太厚的紙尿褲，也會損傷睪丸製造精子的功能。

四、職業傷害：職業病，是現代人多發的疾病之一，有些工作必須接觸高溫，在高溫下工作太久，即會影響生殖能力。曾有報導：英國清掃煙囪的工人，不但生育率顯著降低，且易罹患睪丸癌。又有多次報導：在高電磁波的環境內工作或生活，非但嚴重影響健康，更損害生殖能力。又如經常暴露在化學物質污染的環境內，長久坐辦公桌、過度泡三溫暖等，也容易損傷「生」機。

其他如尿道感染、生病、熬夜、過度的工作或精神壓力、過度頻繁的性行為等等，都足以影響生殖能力。

因此，爲了自己的身體健康，爲了生育優秀的下一代，日常做到均衡的營養、適當的運動，不過勞的工作、規律的生活習慣，當是減少男性不孕症的重要措施。

治療男性不孕的常用處方

如果經過精液檢查，或已確知不孕的原因在男性，並已徹底做到了，或避免了上述有損生殖的因素，仍然達不到使妻子懷孕的目的，這裡提供你幾則用之有效的中藥方，俾供參考。

一、何首烏、白茯苓、牛膝、當歸、甘枸杞，菟絲子、補骨脂；再加鹿茸。

此方名加味七寶美髯丹，即七寶美髯丹再加鹿茸。原方的適應症爲：患者氣血不足、身體瘦弱、全身痠痛無力、腎虛無子、口乾多飲、尿頻而量少、男子遺精、女子血崩、帶下、癰瘡潰破、久不癒合，慢性痔瘡、肛門腫痛等屬於虛弱性的疾病。

這個藥方的主要作用是補益肝腎。其中何首烏有澀精固氣作用，茯苓交心腎而利脾濕、牛膝強筋骨而益下焦（臍下部位）、當歸養血，甘枸杞補腎水、菟絲子有補肝、腎、脾之作用，補骨脂助命門（副腎）火，而暖丹田（臍下三寸部位），更加鹿茸生精祕髓。

據傳這個藥方是明朝嘉靖年間的方士——邵應節，得知明世宗不能生育，上貢給明世宗服用，世宗服用後，連生皇子，從此盛行於世。

二、熟地、山萸，甘枸杞、鹿角膠，菟絲子、山藥、茯苓、牛膝、龜板膠。一方無茯苓、甘枸杞、鹿角膠。

上方名左歸丸，亦可作爲湯劑名左歸飲。其適應症爲：腎水不足、氣血失養、或有虛熱往來（時熱時止）、自汗（白天多汗）、盜汗（夜間多汗）、精神恍惚、神不守舍、小便失禁、尿中帶血、口舌乾燥、腰腿痠軟、頭昏、眼花、耳聾、一切精髓內虧、津液

枯涸等症。

此方是六味地黃丸去丹皮、澤瀉加鹿角膠、龜板膠、菟絲子、枸杞子、牛膝而成。是明代大醫張景岳所製；觀其組成及功用，雖曰滋補腎陰，惟不宜痰多、氣滯、胃弱、滑精等症，似不及六味地黃丸治療之廣。

三、肉桂、附子、熟地、山萸、山藥、杜仲、甘枸杞、菟絲子、鹿角膠、當歸。一方無附子，山萸；一方多伏苓、補骨脂。

上方名右歸丸，亦可作湯劑名右歸飲。其適應症為：命門火衰、脾胃虛寒、反胃噎膈、臍腹多痛、虛淋寒疝、大便稀薄、肢節痠痛、下肢浮腫、陽衰無子等症。

此方是桂附地黃丸去丹皮、澤瀉、茯苓加杜仲、當歸、菟絲子、甘枸杞而成。同屬張景岳的名方。

上述二方可酌情加入鹿茸或五子衍宗丸同用。

四、枸杞子、菟絲子、五味子、覆盆子、車前子。

上方名五子衍宗丸。其功用為添精、補髓、益腎。是明代大醫朱丹溪的名方。也是一則中醫師治療男性腎虛無子常用的處方。這則處方，若是確知男性為精蟲稀少造成的不孕，可以和前面的數方擇其一配合應用，更可以提高療效。當然在治療期，日常生活的調養、配合，也是不容忽視的一環。

7 從陰陽學說談遺傳基因

中醫的陰陽學說，是解釋宇宙間，一切萬事萬物化生演進的基礎理論。如《內經·陰陽應象大論》說：「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母（由陰陽生）、生殺之本始（陽殺陰藏）」。看似抽象、玄虛，實則具體有物。中國的儒（易經）、老（道德經）、醫（黃帝內經）、佛（六祖壇經）四大經典，都講陰陽，說明中國的大智、大聖，都找出同一的道理。就是宇宙間的萬事、萬物，林林總總，可分為兩大類。這個結論，絕不是閉門造車，憑空想出來的，而是大多數的人，長期觀察實物實象，再經過有智慧的人，分析歸納所得的結果。這個結果，就是「陰陽模式」。類似原子的「太陽模型」，及遺傳基因（DNA）的「雙螺旋帶模型」（好像拉鏈扭成螺旋帶的樣子）產生的過程。所以「陰陽模式」是科學的產物，而不是玄學的空想。

我們總結人類生存的世界，只有兩種東西，一為物質（陰），一為能量（陽），物質的最小單位我們稱它為原子，能量的最小單位我們稱它為電子，而生物組成的最小單位，我們稱它為細胞。

基因是決定生物遺傳的基本物質

根據生物學者的研究：人類和其他各種生物，原是同幹異枝的，都是由單細胞動物演化、蛻變而來的，如同爬樓梯一樣，一步一步的，從最低處，爬到最高點，其演化的時間大約三十五億年，其演化的過程是從單細胞動物、海綿動物，軟體動物、魚類、爬蟲類、哺乳類、靈長類、最後到達人類，愈來愈複雜。這就如同《內經素問·五運行大論》所說：「夫陰陽者，數之可十，推之可百，數之可千，推之可萬……。」同一道理。

我們如就遺傳基因(DNA)來看，基因是決定生物遺傳的原始基本物質，既是物質，必有形體(陰)，而傳遞遺傳訊息的幕後推手，必是能量(陽)。如《內經博議·天地陰陽大論》說：「所謂一陰一陽之謂道，以一陰一陽而運行之，鼓舞之；其間陰陽各一，而所以能運行鼓舞者，則又一也。其中所謂「運行鼓舞」的動力，必是一種氣一種能量；也就是帶有遺傳基因的那隻推手。古人知道確有一種東西，但不知那是基因，那是一種改變生命原能的東西，而只稱它為炁(氣)。

據國立陽明大學周成功教授說：「人體的基因，共有八萬至十二萬個，存在於二十三對染色體中，是決定遺傳基因的基本單位，每一個基因，都代表一組建構生物個體的遺傳訊息，並透過A、G、T、C四種密碼序列組合，製造特定結構的蛋白質，來執行複雜的生物功能，估計人類共有三十億個遺傳密碼序列，只要全部解讀出來，就可以知道構成人體的基因是什麼，並進而建構人體藍圖的每一個細節。」

周成功教授又說：「了解遺傳密碼的序列以後，接下去就要進一步探索序列背後代表的意義，即每一組密碼攜帶的遺傳功能及其多樣性。」接著他又說：「了解每個人遺傳資訊的多樣性，可發展預防醫學，得知不同人生病的機率及型態，及對藥物的反應。」

公元二千年五月份，聯合報報導，探索人類基因奧秘中介紹人類很多遺傳性疾病，都與基因有關，如糖尿病、高血壓、心臟病，甚至癌症，都與某一基因組的遺傳有關。另外其他精神異常疾病也被發現與第十一號染色體有關。第七號染色體若有缺陷，可能會罹患纖維性囊腫。同時還發現，這個基因有缺陷也可能會導致男性不孕、哮喘、胰臟炎、腸阻塞等疾病。

總之，人類基因遺傳的解碼，將來不論在生育調控上、疾病診斷上、疾病治療上，都將給人類開一個新的紀元。

生物的遺傳基因來源有二

另從生物的演進過程來看，我們可以推知，愈是結構簡單的生物，它們的遺傳基因也愈單純，越是高等的生物(包括人類)，他(牠)的遺傳基因也愈複雜；由此可知，大多數的基因，是從漫長的演化過程中，逐漸自外界而獲得的。因此可以說，生物的遺

傳基因來源有二：一為自遠祖代代相傳而承授者，一為自近親相傳而獲取者。前者如每一種植物有每一種植物的特性、每一種動物有每一種動物的特性。一言人類，每一個種族有每一個種族的特性，每一個家族有每一個家族的特性，甚至每一個人有每一個人的特性。後者如某人的臉是圓的，他的雙親臉卻是長的（也可能是隔代遺傳）。一言疾病，如某人為B型肝炎帶原者，或愛滋病帶原者；其曾祖父母和祖父母，甚至上推數代均非帶原者，只因其父母於開刀輸血時，或其他行為不慎時，感染了B型肝炎或愛滋病毒，此種病毒在其父或母體內複製繁衍，以致某人出生時受到垂直感染，某人因此成為此種病毒的帶原者。他體內的病毒，如未經消滅，也必繼續遺傳給他的下一代。因此可以預知人類的遺傳基因，也必會隨著人類的文明進步而日趨複雜。

有人說：「我們可以用先進的P C R（聚合酶鏈反應）來找出人體內不良的基因，來改善它，或殺死它，這當然可以解決一些問題，但是一些由基因改造而引發的新問題，可能是科學家，治絲益棼，另一項手忙腳亂的開始。

現在又得回到陰陽平衡的老觀念上；也就是我在「認識你的體質。」「體質形成的原因。」「中醫平衡體質的方法。」各篇內所提出的認知與方法，利用養生保健的觀念，食物與藥物（天然植物）的屬性，來平衡、清理各人的體內環境，長期保持內在環境的優質化，清淨化，使你體內的各個生命個體（細胞），不致被穢氣、毒素所污染，它們自然不會朽腐，變性（突變）或壞死。如此才是永久保持優良基因的不二法門。

三 孕·婦·的·飲·食·與·運·動

- 1.孕婦的食品營養
- 2.孕婦的體質與飲食的性質
- 3.懷孕期間的飲水問題
- 4.懷孕期間怎樣維持體內最佳平衡狀態？
- 5.孕婦需要做些什麼運動？

1 孕婦的食品營養

「國以民爲本，民以食爲天」，現代人的營養，除了落後地區的人民外，不是營養不夠，而是營養不均衡，或?食不知節制而營養過盛。

根據食品營養學者的研究：人類日常所需要的營養素，最主要的有蛋白質、脂肪、維他命、礦物質、碳水化合物和水等六大類。簡介於次：

一、蛋白質：蛋白質有很多種，最主要的有動物性蛋白質和植物性蛋白質。它們都是由二十種以上的胺基酸所組成的，而且各種蛋白質都不一樣。它們具有各種不同的功能，同時在體內各種不同組織發生個別的生理作用。

若按其不同的生理功能來分，約可分爲兩大類：即完全蛋白質和不完全蛋白質。

完全蛋白質，存在於肉類、魚類、蛋類、乳類等動物性食品中，是構成人體組織的重要元素。不完全蛋白質，存在於乾果核類、豆類、五穀類及其他各種的食用種子內。此類蛋白質並不含有某些重要胺基酸，但是和少量的動物性蛋白質一起食用時，即可轉變成完全蛋白質。

二、脂肪：可分動物性脂肪和植物性脂肪兩大類。前者最常用的多存在於豬、牛、羊、雞、鴨等家畜和家禽內。後者最常用的多存在於花生、大豆、菜子、芝麻和葵花子內。它是潤滑器官和轉化成人體熱量的重要成分，但是動物脂肪內含有大量的膽固醇，食用後可使血液中的膽固醇含量增高，有促進動脈硬化之虞，應以少吃爲宜。

三、維他命：維他命的種類很多，共有維他命 A、維他命 B 群，在這個 B 群當中，可包括 B1、B2、B3、B5、B6、B10、B11、B12、B13、B15、B17、共十一種。另有維他命 C、D、E、F、G、H、K、L、M、P、T、U 共十二種。還有更多的維他命種，尙有待我們繼續努力去發現。

維他命是人體酵素系統構成的重要元素，它不是構成我們身體組織的重要成分；都是用在調整身體的機能，來促進身體的代謝作用，使全身運作正常化。

四、礦物質：目前所知道的大約有十八種礦物質，它們是維持人體健康和調整人體機能的必要物質。實際上，在人體內發生作用的礦物質計有鈣、氯、鉻、鈷、銅、氟、碘、鐵、鎂、錳、鉬、磷、鉀、硒、鈉、硫、鈾、鋅共十八種。而其中最重要者為鈣、碘、鐵、鎂、磷、鋅等六種。

五、碳水化合物：重要的碳水化合物共有兩種，它們是澱粉和糖，在消化過程中，此兩種營養素，可以轉變成葡萄糖，也就是我們所說的血糖。血糖是體內能量的主要來源，對頭腦和中樞神經十分重要。其次，碳水化合物和其他的營養素一樣，是維持身體健康的重要物質。它和蛋白質的共同之點：一克的碳水化合物，能產生四卡路里的熱量，成年人一天最少需要攝取五〇克的碳水化合物，才夠身體的需要量。

六、水：在身體中占有七〇%左右的比例，它對人體的重要性，留待「懷孕期間的飲水問題」一章內討論，此不贅述。

就目前所知，在以上六大類的食品營養中，共有五十多種營養素，為人體之所需。孕婦在懷孕期間，除了維持本身的營養外，更要負責胎兒成長的營養供應，因此在懷胎的十個月內，由於胎兒的日益長大，每一個階段所需要的營養，均需作適當的調整。為免過於繁複，試將懷孕期間的營養，分成初、中、後三個時期，簡述於後，俾供參考。

一、懷孕初期的營養：所謂懷孕初期，時間大約從懷孕的開始到第十二週。從第一週到第四週的時候，由於胎兒僅有一至二公釐的體積，所需要的營養很少，只要吸收子宮壁的營養就足夠了。但是逐漸地，在胎兒成長的過程中，開始需要更多來自母體的養分，如果此時孕婦仍有偏食的習慣，會造成營養失衡，就會直接影響胎兒的發育，因此為了胎兒的健康，一定要盡量改善自己的飲食狀況和以往的飲食觀念。

筆者幼年生長在中國大陸北方的農村，當時正逢連年戰爭，很多農人的田地，因受戰火的摧殘，無法耕種，一般百姓的生活非常困苦，大多數人營養不良，因此在那個時期出生的嬰兒，都較瘦小，一看就知道是營養不良。今天的文明先進國家飲食太過精緻而偏頗，有少數的孕婦或產下超重的巨嬰，或產下瘦小的嬰兒，很可能與懷孕期間的嚴重偏食有關。

懷孕的初期，雖然胎兒並不需要太多的營養，但是母體本身注意均衡的飲食，仍然十分重要。有些比較敏感的婦女，在懷孕五六週後，常常發生害喜的情形，若情況輕微者，不需治療，稍待時日，自然即會痊癒；若情況嚴重者，反胃，嘔吐頻作，飲食不能下嚥，則須服藥治療，否則即會形成孕婦營養不良，此點容於「懷孕期間常見的疾病與治療」一文內再予詳述。

食物是身體能量和細胞合成原料的重要來源。在能量來說，猶如汽車的汽油，一部

沒有汽油的汽車絕難開動。在原料來說，猶如工廠與產品，一個缺少原料的工廠，也不可能製造出所需的產品。

在胚胎時期，也就是懷孕的前三個月，你的腹中的小生命，尚不具器官，和人體的形狀，因此這時只可稱為「胚胎」。「胚胎」是形成胎兒形體的基本物質，胚胎的好壞關係到胎兒形成的優劣。由此可知懷孕的前三個月，是由胚胎轉變成胎兒的關鍵時刻。此時如果母親嚴重營養不良，很可能影響到胚胎的正常蛻變，以致有流產、畸形、胎死腹中的危險。所以懷孕的前三個月，雖說不需要太多的營養，但均衡的飲食是十分重要的。然而懷孕之後，究竟應該吃哪些食物，絕對與胎兒有利，迄今尚無標準的答案。不過根據食品營養學者的研究，大致仍有一個可供參考的資料（如附表）。

二、懷孕中期的營養：很多懷孕初期的婦女，似乎特別敏感，嗅到油煙、異味，或某些食物的味道，即會噁心、嘔吐，此種情形稱為「孕吐」，由於這種妊娠的不適感，食慾也會相對地減少。但是自十二週以後，胎兒的成長即較快速。到了第十五週的時候，胎兒的身高已長到五~十二公分，體重也大概有三十~一百公克。此時已進入中期階段，母親已逐漸恢復了食慾。為了維持胎兒的成長，母體必須有充分的營養，以供給胎兒的需要，在此時期胎盤（胞衣）也已發育完成，均衡充足的營養，更為胎兒成長之必需。

在此時期，孕婦的營養重點，需要重質不重量，若吃得太多，且又挑食，即難達到均衡的營養，妨礙胎兒的發育。因此必須多方面的攝取營養，凡有益於母體，有益於胎兒的食物都可取用，例如含有蛋白質、碳水化合物、脂肪（以植物性為宜）、維他命、礦物質（尤其含鈣、鐵的食物）成分的食物，都有助於胎兒的成長。但是要盡量避免太鹹和太甜的食物，也要盡量少吃刺激性和油炸的食物，如有可能，最好不吃。

胎兒在母體內，為了自身的成長，他無法考慮母親的營養狀況，只顧自身的發育成長，拚命地自母體內吸收養分，雖然這是一件殘酷的事實，卻是生命延續過程中必然的現象。因此，懷孕期間的母親，常有蛋白質、脂肪，鈣、鐵、維他命等不足的現象。

假如懷孕期間，孕婦太過缺乏營養，胎兒即無法正常成長，很容易發生流產、胎兒萎縮或早產兒等先天上的不健全。但是，只要孕婦不偏食，也不必太過憂心。

我們日常所吃的食物當中，以肉類、魚類、蛋類、奶類蛋白質含量最多。小魚、小魚乾、骨頭湯、牛奶都含有多量的鈣質。至於鐵的含量，則以豬肝、菠菜、蚵子、毛豆為多。

三、懷孕後期的營養：胎兒在母體內一天一天的長大，母親的腹部也逐漸地隆起。自第二十四週後，已逐漸步入後期階段，此時胎兒在母體內快速成長，約有四分之三的

體重是在後三個月內長成的，此時你只要持續攝取均衡而充足的營養，即可供給胎兒成長的需要。到了第九個月（約三十五週），胎兒的體重已約二千公克。母親已挺著一個大肚子，身體活動極不方便，已經快要接近生產的時期。此時，母親又須特別注意自己的飲食，以免產下巨嬰或引起便秘。

由於懷孕第九個月的時候，母親的子宮底（子宮如同一個倒掛的袋子）已高達胸腔附近，胃部受到壓迫容量變小，無法一次吃很多食物，稍吃即飽，不久又覺飢餓，此時你只好採取少量多餐的進食方式。

總之，已結婚的婦女，不管在懷孕前，或懷孕中，應當隨時涉獵有關懷孕或育兒的知識，以為日後懷孕及育兒之需要。

2 孕婦的體質與飲食的性質

如果你想將來把你的孩子，塑造成一個具有優良體質、個性溫和的人（陰陽平正之人），你只瞭解食物的營養成分還不夠，你必須從中醫的觀點，進一步瞭解食物的性質，認識食物的四性和五味，對人體體質和個性的影響。也就是你要想一件事情成功得更臻完美，你只營造它的主緣（使事情成功的主要原因）還不夠，也要營造它的助緣（幫助事情成功的因素），譬如，一個農人要吃上好的蘋果，他又無處去買，只好想辦法自己來種，要種好的蘋果，首先要選擇好的品種，其次要選擇適合蘋果生長的土地，再選擇適合蘋果生長的季節，然後整理土地，把蘋果種下去，更要細心呵護，除草，施肥、驅蟲、澆水等的後續工作-也要多加注意，才能長出最好的蘋果。在這些重要的項目之中，品種和土地就是主緣，其他的都是助緣，然而這些條件缺一不可。

人為萬物之靈，有駕御萬物的能力，但是在某些基本需求方面，也和其他的生物相去不遠。亞聖孟子曾說：「人之異於禽獸者，幾稀矣！」我們仔細想想，可不是嗎？只是層級的高低而已。在傳宗接代一事上，尤其顯得相似。試想男女結合，在同房之時，誰會想到受不受孕，生不生子？受孕之後，誰會想到將來的子女，是怎樣的模樣，什麼樣的個性，多高的才智？幾乎都是靠運氣。因此，人類在日益複雜的生存環境中，為了避免造成日後的不幸，在積極方面，必須盡量營造有利於胎兒的條件，在消極方面，必須盡量避免不利胎兒的因素，所以婦女在懷孕時的食性質上，也有加以探討的必要。

我國自古有藥食同源的說法，古代的食醫，就是當時的營養師而兼預防醫學的醫師。相傳中國最早研究藥、食的鼻祖為神農氏，據說他為了親自體驗哪些植物能吃，哪些植物不能吃，曾經發生多次中毒（史書上說，一日中毒七十次）。

古代研究食養的學者很多，他們研究的方法，大多沿襲研究本草的途徑，以性、味、功用為著眼點，這和西方的食品營養學者，以食品的營養成分為主旨者，大異其趣。藉食物的四氣調整體質

中醫採用陰陽、五行學說，來區別藥物的性能和功用，用嗅覺和味覺直接體驗它們的氣味、性質，用吃下去的感覺體驗它們的功用，因此歸納所有自然界的動、植、礦物，共分為四氣、五味，亦稱四性、五味。可以治病的稱為藥物，可以營養身體的稱為食物（包括飲料），分述如次：

一、四氣：即寒、熱、溫、涼四種性質。四氣之外，還有「平氣」。所謂平氣，實際上仍然偏溫或偏涼，不過性質比較平和，不大顯著而已，故一般稱為四氣。

寒、熱、溫、涼四種不同的食性，又可分做兩面來看，熱性和寒性是兩個極端，溫次於熱，涼次於寒；故詳細的分：有寒性食物、涼性食物，熱性食物、溫性食物，亦有學者認為，還有不偏於涼，不偏於溫的平性食物，實際上可以是五性五味。也可簡單地說成寒涼食物、溫熱食物，或平性食物。把食物分為四氣，就是食物吃進胃中，經過消化和吸收，作用於人體，所產生的各種反應中歸納出來的一些概括性的感覺。例如綠豆、楊桃等能夠清火，便知道它們有寒涼性質；胡椒、生薑等能夠禦寒，便知道它們有溫熱性質。也就是寒性和涼性的食物，具有清熱、瀉火作用；熱性和溫性的食物，具有祛寒和增加體溫的作用。

想要藉飲食調整體質的人，必須先明瞭食物的四氣。如果用陰陽來歸納，寒涼食物便是陰性食物，溫熱食物便是陽性食物。我們知道：陰陽辨證法則，是中醫診斷疾病的總綱領。陽盛則陰病，陰盛則陽病，陽盛則熱，陰盛則寒；陰虛生內熱，陽虛生外寒，這一系列的症候，治療的方法就是陰病以溫熱藥治療，陽病以寒涼藥治療；也就是治熱病以涼藥，治寒病以熱藥；陰虛滋陰，陽虛補陽。倘若只顧功效、忽視四氣，治熱病用熱藥，不啻火上加油；治寒病用涼藥，無異冰上潑水。中醫這種陰陽二分法的辨證法則，如果用在調整體質、選擇食物上，也必須循此原則。

了解五味對五臟生理的影響

二、五味：就是酸、苦、甘、辛、鹹。古人通過味覺的嘗試辨認食物的味道，因為味道的差別，具有各種不同的性能，內經所說的辛散、酸收、甘緩、苦堅、鹹軟，就是把五味的作用進行歸納。在此作用的基礎上，前人又分析為：辛味的食物能散能行，酸味的食物能收能澀，甘味的食物能補能和、苦味的食物能燥能瀉、鹹味的食物能軟能下。舉例來說，凡是辛味的食物如生薑、大蔥等均可發散表邪。陳皮、豆蔻等均可行氣寬胸。酸味的食品如酸石榴、檸檬等均有收斂作用。甘味的食物如紅棗、桂圓等均能補虛緩中。

苦味的食物如苦瓜、阿拉伯咖啡等均能瀉火燥濕。鹹味的食物如海藻、昆布等均能祛痰軟堅。

五味與五行的配合是：酸屬木、苦屬火、甘屬土、辛屬金、鹹屬水。因而五味與五臟的關係是：酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、鹹入腎。然而五味和前面所說的四氣一樣：其性多偏，它們能調整臟氣的不平衡，也能損害臟氣而造成不平衡（疾病）。譬如辛傷氣，氣病不能多吃辛味的食物。鹹走血，血病不能多吃鹹味的食物。苦走骨，骨病不能多吃苦味的食物，甘走肉，肌肉疾病不能多吃甘味的食物。酸走筋，筋病不能多吃酸味的食物。又如：多用鹹味、血脈凝澀變色。多用苦味，皮毛枯槁。多用辛味，筋急爪枯。多用酸味，肌肉胝■。多用甘味，骨痛髮落。這是五味對五臟生理的影響。

五味與四氣一樣，亦可歸納為陰陽兩大類：即辛、甘屬於陽；酸、苦、鹹屬於陰。更重要的是食物的性能是氣和味的綜合作用，每一種食品都有它的氣和味，有的氣同而味異，有的氣異而味同。如同一溫性，有生薑的辛溫、薤白的苦溫、紅棗的甘溫，木瓜（一種可入藥的果實）的酸溫，蛤蚧的鹹溫。又如同辛味，有石膏的辛寒，薄荷的辛涼、胡椒的辛熱、丁香的辛溫；也有一氣而兼數味的，如肉桂之味甘辛、性大熱，桂枝的味甘辛、性溫等。這種錯綜複雜的氣味關係，正可以說明食物（有些亦藥亦食）的性質亦是多種多樣的。亦如同近代的食品營養學中分析食物的營養，一種食物中，含有多種的營養成分。

不同體質的人，尤其是懷孕期間，在飲食的選擇上，應有不同的忌宜。如果偏陽性（南方人稱火體，北方人稱熱體）體質的人，其陰分（體液）必虛（不足），應當多吃水分多而屬涼性的飲食，如綠豆製品、綠葉青菜、水果、稀粥、菜湯等汁液多的食品。如果偏陰性體質的人，其陽分必虛，應當多吃溫熱性的食品，如羊肉、牛肉、巧克力、咖啡、生薑、胡椒、薑母鴨、麻油雞酒等熱性的食物。但中醫婦科學上有：「產前不宜熱，產後不易涼」的禁忌。所謂多吃溫熱性的食物，總以不要上火為原則，為使讀者對於常用食物的性質有所瞭解，特列表於後，俾供參考（詳見附錄）。

根據作者多年的實際觀察與體認，現在的人，包括兒童、青少年、壯年人和老年人，所以有很多特殊體質的人，如冬天特別怕冷，夏天特別怕熱，或上半身怕熱，下半身怕冷，或頭怕冷、腳怕熱，左半身怕冷，右半身怕熱，右半身怕冷、左半身怕熱，或內寒外熱，或內熱外寒，此種陰陽不平衡的人，或氣化異常的人，在臨床上，經常可以遇到。更有一些個性異常的人，如有的人特別好動，有的人特別愛靜，最嚴重者如過動兒，或自閉症，還有一些行為偏激，個性乖張。尤其令人難以理解者，如近年在臨床上，或新聞報導上，發現了一些前所未有的小兒及兒童的罕見疾病，很可能與其母在懷孕時，不

瞭解自身的體質，更不瞭解飲食的性質，加以適當的選擇，哪些食物宜多吃，哪些食物宜少吃，哪些食物不宜吃，以致長期的飲食不當，影響了體內的胎兒，實在是一件很可惜的事情，因此特別將食物的性質與孕婦的體質這種觀念寫出來，請已經懷孕的婦女朋友，或將來要懷孕的婦女朋友，多加注意，或可有助於未來人類品性的提升。

最近美國新英格蘭醫學期刊報導：懷孕的婦女每天喝六杯以上的咖啡時，會使流產的機率增加一倍。此無他，因咖啡性熱，易導致胎兒躁動，躁動之極，則流產也。

3 懷孕期間的飲水問題

昨天我在電視上看到一個初生的嬰兒，體重竟達六公斤，她那紅冬冬的皮膚，好像熟透的蘋果，她的身材好像充滿氣體的洋娃娃；我為她平安的降臨在這個紛擾的世界上而慶賀，也為她將來的身體健康而憂心。

像她這種在母體內就已發生水分代謝不良的嬰兒，很可能與母親的體質或在懷孕期間的飲食方式有關，這種超重的巨嬰，她的體內所含的水分，可能在八五%以上，若按一般人體內所含水量七〇%左右來看，她體內水分的含量，無疑地已超出了很多。如果在出生以後，她的父母知道幫助她運用保健之道，改善她的體質，在漫長的成長過程中，她的體質就會得到部分的調整，如同我前面所說的漸漸移向中線的次陰體質，如果她的父母不懂得教她保健，她的體質會偏向左極發展。因此，婦女在懷孕期間，對飲水和水分的代謝問題，更要比平時多一些了解。

根據營養專家的研究，水分對於人體的功能有組成、運輸、溶解、消化、潤滑、解毒、排毒、調節體溫等多種重要作用。另外好水還有美容作用，我們知道：在山明水秀水質美好的地區，多有俊男美女產生，故水在保健上，素有百藥之王的稱號。只是由於水的取得太過容易，人類反而忽略了它的重要性。

談到水，我們不能不先了解一下水的種類，它雖然都屬流體的物質，但是細分起來，也有很多種，如含有礦物質的我們稱它為硬水，不含礦物質的我們稱它為軟水，未經煮沸的水我們稱它為生水，已經煮沸的水我們稱它為熟水，自天空落下來的我們稱它為雨水。由雪溶解的水我們稱它為雪水，由冰溶化的水我們稱它為冰水；其他能供人類飲用的水還有蒸餾水、過濾水、礦泉水、電解水、磁化水、去離子水等很多種的水。

怎樣的水適合飲用？

談到飲水，首先我們必須了解三個問題：一是什麼水質最好？二是每天需要飲用多少才適當？三是怎樣喝較好。

讓我先談談水質。我們知道水是生命的要素之一，人可以三天不吃飯，但是不能一天不喝水。好的水可以是百藥之王，不好的水，也可以是殺人的毒液，我們在新聞報導上常可看到：河裡的魚喝了工業污染的廢水，成群成群的死去，台南北門鄉的人喝了含砷的水，很多人得了烏腳病，最後走上鋸腳的命運。又據報導，很多外國地區的人民因為喝了不潔的水，而引起中毒的例子，時有所聞。根據病理學家的研究，很多的慢性病如關節炎，腎結石、膽結石、膀胱結石、心臟肥大、肥胖症、白內障、糖尿病、動脈硬化病、大便祕結以及體內其他的結石症，都與長期的飲用含有飽和的石灰鹽、鈣、鈉、鎂、鐵、銅、矽、硝酸、氯化物等的水有重大的關係；另有病毒、細菌也常常以水為媒介傳染給人類。尤其一些工業先進國家，如果工業用過的廢水處理不好，給人類喝了，更會造成一些長期慢性中毒的疾病，因此，時代愈進步，飲水問題的研究亦愈重要。

究竟什麼品質的水，才適合飲用呢？根據一些學者專家的研究，蒸餾水是唯一能喝了不會傷害身體器官的水。再說得詳細一點：蒸餾水在體內的運作，它能溶解固體食物，所以它能幫助消化，它是造成體液（包括血液、淋巴液，以及體內其他的腺體）的最不可缺少的原料，它又是人體內運送營養和清除廢物的最佳成分，因此身體裡的有毒物質和停留在組織裡的無機礦物能被祛除。在清理體內環境的過程中，蒸餾水是最好的溶劑，天長日久的使用，它能溶解體內各種無機礦物，酸性的結晶，以及所有不利於身體的物質。另有一派研究者稱：「蒸餾水太過精緻，好像白米缺少維他命一樣，缺少人體需要的礦物質。」筆者以為礦物質在蔬菜水果裡的含量就足夠了。飲水的衛生才更重要。

對於孕婦來說，要想生一個晶瑩剔透，而無污染的健康寶寶，優質的飲水是十分重要的。

每天需要喝多少水才適當？

那麼，每天需要飲多少水才適當呢？醫學家常常在新聞報導上說：「成人每天需要飲八大杯的水（約二千四百 C C），才夠身體的需要。」若照我們前面討論的體質屬性來說，各人的飲水量，應視體質而定，如果你的體質是陰性的，你天生對水分的代謝即較遲緩，如果你每天硬要喝八大杯的水，可能會引起水分代謝不良，導致水腫症，尤其是懷孕的後期。如果你是陽性體質的人，你天生對水分的代謝較快，你每天只喝八大杯的水，可能不夠身體的需要，因此每一個人的飲水量，應視他的體質的屬性而定。如同吃飯一樣，各人有各人的量，各人有各人的需要，無法硬性規定。不過一般健康的人，每天的飲水量，應以一千五百 C C 至二千 C C 為宜。同時在吃飯、吃菜、喝湯時，與你吃的質和量都有很大的關係，譬如你今天吃的葷菜較多，需要較多的水分去分解，當然要喝較多的水；你今天吃的都是蔬菜、水果，它本身都含有多量的水分，當然就不需要

喝那麼多水了。

飲水與季節也有很大的關係，夏天出汗多，身體水分蒸發較快，應視情形增加飲水量。

另外我想談談加工飲料的問題。市面上一些罐裝，瓶裝、盒裝、桶裝的加工飲料，名目多有數十種，這些飲料的成分不外水、醣（糖）、熱量，和少量的礦物質；還有一些標明的天然果汁，如果不是現榨的，多有防腐劑。其他如可樂類，多含有微量咖啡因，它有提神作用，喝多了對孕婦都不好。又據八十七年大陸的食品營養學者研究，精糖對人體的害處超過香菸五倍以上，小孩吃多了對骨骼、智力都有不良的影響。所以孕婦對於含有精糖飲料（包括甜食）宜少用為妙。

還有飲水的方法亦值得一談。我們知道澆花一次不能澆太多的水，一次澆得太多了，植物會發黃，人一次也不宜喝太多的水，或喝地太快、太急都不好；應以小口、慢飲為宜。

我在臨床上還發現一個女性讀者值得注意的問題：自從冰箱普遍使用以後，遭受經痛困擾的婦女日益增多，經我多年臨床追查，多與生理期間喝冰水、冰飲料有關。由於有些年輕女性，天生的虛寒體質，於行經期間，喝了過多的冰冷飲料：如冰冷礦泉水、冰牛奶、冰豆漿、冰果汁、冰紅茶、冰果菜汁等，致使身體的內環境雪上加霜。應按照週期代謝的經血，無法很快代謝出去；甚至因受寒冷凝結成暗黑血塊，引起小腹脹痛，由此可知懷孕的婦女，尤其體質偏於寒（陰）性者，更不宜多飲冰冷飲料。

4 懷孕期間怎樣維持體內最佳平衡狀態？

中醫是一種順乎自然的醫療科學，不論在生理、病理、藥理與辨證（症）論治各方面，都離不開陰陽（物質與能量）兩個概念。認為陰陽是形成宇宙間萬事萬物的基本要素。

古人長期觀察宇宙間這種自然現象，得出一個結論：「凡是人的一切行爲（生命現象），和物質的一切屬性（寒熱溫平），都可以陰陽觀念概括之。因此《內經·上古天真論》開宗明義就說：「上古之人，法於陰陽，合於術數，……故能形（身體）與神（功能）具，度百歲乃去。」

所謂法於陰陽，就是取法自然。我們知道：自然界最穩定、最適合人生存的環境，就是不冷不熱、不乾不濕，無毒氣瘴癘、無疾風暴雨……的陰陽平衡氣候，以大喻小，中醫認為人體「健康的最佳狀態」，必須經常維持體內動態的平衡，因此，《內經》上說：

「陰平陽秘，精神乃治。」意思是說：「身體的陰氣平衡，陽氣固秘，精神才能條暢。」

再從人體的結構來說：如果把身體分開來看，去掉活動的四肢，只看軀幹部分，人類也只是一種筒狀動物（類似腔腸動物），在這個幾乎密閉的圓筒之內，裝滿了五臟六腑。其中五臟多是儲藏能量的器官，六腑多是儲藏食物，分解及輸送糙粕的器官，這些器官各司其職，日夜不停的工作。從另一個角度看，實際上，都是努力維持正常的運轉代謝，以求達到體內動態的生理平衡。婦女在懷孕期間更要隨時注意維持身體內環境的平衡狀態，才是心理和生理的當務之急。

維持體內環境平衡的要點

要達到體內環境的平衡，需要隨時注意下述幾個方面：

一、營養的平衡。飲食不但是孕婦維持身體健康的要素，更是胎兒發育成長的保障，因此在飲食方面，必須注意三點：（一）吃什麼，亦即選擇食物。在懷孕期間，因為所需要的營養，不同於平時，什麼食物宜多吃，什麼食物宜少吃，什麼食物不宜吃，爲了胎兒的健全發育，都要有所選擇。此點容後專章敘述。（二）怎樣吃，亦即烹調食物（主食和副食），那些食物宜煮食，那些食物宜炒食，那些食物宜燙食，都須加以研究。（三）吃的時間，有些人不吃早餐，晚餐吃得特別多。有些人習慣吃宵夜，更有些女性不吃正餐，專吃零食，都是不好的飲食習慣。

二、食物屬性的平衡。古代的中醫認爲藥食同源，本草上記載，很多食物如：小麥、苡仁、紅豆等，亦可做爲藥物。西洋人亦有：「你的食物，就是你的藥物」的說法。因此，很多食物和藥物很難截然分開；藥物有藥性，可分寒、熱、溫、平（涼）四性，食物在屬性上亦可分爲四類。吾人非但在平時應當選擇適合自己體質的食物；婦女在懷孕期間，更應隨時注意自身體質的變化，選擇適合自身體質屬性的食物，以平衡身體的內環境。

三、溫度的平衡。人類是恆溫動物，體溫宜經常維持在三十七度，如偏高或偏低，非但自己感到不舒適，胎兒在體內自然亦感覺不舒適，更由於溫度太熱則代謝旺盛，溫度太低則代謝緩慢，都不利於胎兒的發育。

四、水分的平衡。現代的醫學觀念，認爲一般的成年人，每天需喝八大杯（二千四百CC以上）的水，才夠身體所需要；而孕婦在懷孕期間，究竟應喝多少水才算標準，應視各人實際情況，不可一概而論，以免造成妊娠後期因水濕瘀滯，下肢水腫或長期飲水不足，造成陰虛現象。中醫治療孕婦疾病時，有禁吐（不可用催吐劑）、禁汗（不可用發汗劑）、禁下（不可用瀉下劑）的三禁之說，都是強調維持體內水分的平衡。

五、情緒的平衡。此點最關重要，由於現在外在生存環境非常複雜，孕婦所遭受的

聲、光、電、熱、放射線、電磁波等的刺激和複雜人際關係的困擾，對於情緒的影響非常之大。

我在一九八六年春天，有感於過動兒困擾著許多家庭，曾寫過一篇：「從中醫的觀點談過動兒問題」，由大成報健康版發表。文內曾說：「從宇宙的自然法則來看，陽主動、陰主靜；陽在外、陰在內；陽為熱、陰為寒；陽向上、陰就下等等，都是自然現象的呈現。如有陰無陽，或有陽無陰，則孤陽不生，獨陰不長；如偏陽、偏陰、偏寒、偏熱；或偏動、偏靜，皆失其中正和平之道；對於人的體質及精神而言，尤其需要隨時盡可能維持中正和平的穩定狀態。」

宇宙間一切內外因素都會影響人的性格

又因中醫的天人合一學說，常把人體比作一個小宇宙、小天地。因此宇宙間的一切內在外在因素，以及個人的飲食習慣，都會影響人的性格，譬如湖南人喜歡吃辣椒，辣椒氣味俱重，刺激人的神經，易使人的神經興奮，情緒激動，故國人習稱湖南人的個性為「驃子脾氣」；山東人愛吃大蔥、大蒜，二者氣味俱厚，亦能興奮人的神經，易使人情緒激動，如果別人再以語言，或其他事物激怒他，他便耐性不夠，易發脾氣。故有人稱山東人為「山東炮」。又如韓國人亦愛吃辣味刺喉的泡菜，個性亦易衝動。有些韓國人，一言不合，就要拿棒子打人，故韓國人的別名叫「高麗棒子」。非僅如此，常偏吃某些食物，偏喝某些飲料，不但影響一個人的健康，更會影響一個人的體力、智力，以及身體的氣味。如西洋人多喝牛奶、吃牛肉，身體有牛羶味。中國人多吃豬肉，身體多有豬臊味。此正所謂：「近朱者赤、近墨者黑，積漸而成也。」

現在過動兒之所以多，其原因可能與孕婦在懷孕期間多吃刺激性的食物有關，如多吃甜食、多飲酒、多喝咖啡、多飲濃茶、吸菸、睡眠不足，以致體內的環境變成陰虛陽亢的現象；又如多看了恐怖、緊張、刺激的電視、電影、錄影帶、電動玩具，以致使神經過度興奮，古人所說的「外像內感」，實在是一句很有道理的胎教名言。

總之，婦女在懷孕期間，應當隨時注意保持營養的、溫度的、濕度的、情緒的平衡狀態，俾使體內達到動態的陰陽平衡，將來才能產下陰陽平正、個性溫順和平的下一代。

5 孕婦需要做些什麼運動？

活動活動，想活就要動，同樣的道理，孕婦要想自己活得好，胎兒發育健全、將來分娩無困難，也要有適當的活動。清初名醫張石頑認為：「孕婦應適時勞動肢體，如此則可使血脈流通，幫胎兒內呼吸，有利於胎兒的成長。」然而運動和勞動又不相同，運

動時除了使氣血流通暢旺，促進新陳代謝，又可使神經放鬆。不過婦女在懷孕時，絕對不可做激烈的運動。

日本為孕婦設計的運動

據報導：近年來，在日本專為孕婦設計的孕婦泳、孕婦舞、韻律操大為流行。簡介於後。

一、孕婦泳：只能在水中輕鬆柔和的慢慢游動，不可做快速劇烈的游動，當然更不可以跳水、潛水。更要注意水溫，必須在二十九度～三十一度之間；如果在二十八度以下，則會因水溫太涼而引起子宮收縮，容易發生流產、早產等現象。亦不可使水溫太高，超過了三十二度以上，會使人特別疲勞，也不宜下水游泳。至於游泳的時段，最好選擇在上午十點至下午二點之間。因為這個時段，較不易引起子宮的急劇收縮。在下水之前，一定要先檢查一下自己的血壓和脈搏。又如果不會游泳，或在懷孕初期曾有流產傾向者，中期有早產預兆者，或感身體不適者，絕對不可下水，以防萬一。

二、孕婦舞和韻律操：這兩種運動都是配合著音樂來擺動身體，以求放鬆孕婦的身心，促進氣血循環，如果沒有別的事情，閒著無聊，不妨藉此活動一下筋骨。

日本婦產科學者認為：平時忙於家務的孕婦，由於平常已有機會活動身體，所以不用刻意地去學做體操和舞蹈，而職業婦女，又常常容易勞累、疲倦，所以不一定要特地花費時間和金錢在孕婦的運動方面。

如果特別需要做全身運動的話，最好能利用白天的時間，一個人做孕婦操，或者晚上睡覺之前，靠丈夫的幫助，一起來做孕婦操，再不然也可以在清晨，傍晚時分，夫妻兩人一同花個二十到三十分鐘散散步，心情也能隨之開朗起來。日常生活中，只要善加利用時機，身體的活動量也就十分充足了。

此外，孕婦的體格、體力，也不是在懷孕的幾個月之內就能養成的，這還有賴於孕婦從小所生成的環境。如果小學時代就開始培養體力，那麼長大以後，體格自然就比別人好，懷孕之後也不需再去做什麼特別的體格鍛鍊。

夫妻之間的生活，也免不了要有床第之間的運動，但是必須特別注意孕婦的安全（此點詳見「懷孕時的禁忌篇」）。

產前運動及注意事項

我國的婦幼教育機關，為了使孕婦避免在懷孕期間的不適和將來生產的順利，也特別設計了一套產前運動操。僅將其中最重要者介紹於後，俾供參考。

一、注意事項：

（一）應空腹或飯後二小時做。

- (二) 做前應小便乾淨。
- (三) 要穿著寬鬆衣服，解開扣帶。
- (四) 要注意安全切勿受涼，做法必須正確。
- (五) 動作由少而多，由慢而快。
- (六) 在硬板床或地板上做。
- (七) 切勿過度疲勞。

二、運動種類：

(一) 腰部運動：以手扶椅背慢慢吸氣，同時手臂用力、腳尖立起，使身體向上，腰部挺直，使下腹部緊靠椅背，然後慢慢吐氣，手臂放鬆，兩腳還原（動作如圖一）。如此，早晚各做五～六次。此項運動可以加強腹壓及會陰部之彈性，使胎兒順利娩出。

(二) 腿部運動：以手扶椅背，右腿固定，左腿做三百六十度轉動（畫圓圈），做畢還原，換腿繼續做，早晚各做五～六次（動作如圖二）。此項運動，其目的在加強盆骨附近的肌肉及會陰部軟組織的彈性。

(三) 腹式呼吸運動：仰臥，腿上屈，閉口，用鼻吸氣，越慢越好，使腹部凸起，肺部不動，氣吸到不能再吸，然後慢慢吐氣，使腹部恢復原狀。每日早晚各做十～十五次（動作如圖三）。此項運動，其目的在陣痛時可以鬆弛腹部肌肉，減輕痛苦。

以上三項運動，於懷孕滿七個月，即可開始做，每天做，以不累為原則。

(四) 盤腿運動：平坐床上或地板上，背部坐直靠牆、雙腿盤坐，兩手伏在膝頭，輕輕地將兩膝往下壓。懷孕三個月即可開始做。每天試做一次，每次由五分鐘至三十分鐘（動作如圖四）。此項運動，可以鍛鍊腹股溝肌肉及關節處韌帶之張力，以防止懷孕末期引起之抽筋或痙攣。

(五) 脊椎運動：仰臥躺平，兩膝彎曲，兩手抱住膝蓋下緣，頭部與上肢向上拉起，使脊椎，頸椎至臀部彎成一弓字形，將頭與下巴貼近胸口，然後恢復原來姿勢（動作如圖五）。自懷孕四個月起，每日可做二回，每回可做三次。此項運動，可減輕懷孕期腰背部之痠痛。

(六) 產道收縮運動：仰臥躺平，雙膝彎曲使膝蓋與小腿成垂直，雙腿平行分開如肩寬，利用足部與肩部支持身體，抬高臀部，再將兩膝併攏，然後再將兩腿分開，臀部慢慢放下（動作如圖六）。自懷孕六個月後開始做，每日兩回，每回三次。此項運動，可增強陰道與會陰部肌腱的彈性，更可減輕懷孕期與生產時之腰痠背痛。

(七) 胸膝臥式運動：俯臥硬板床上或地板上，雙膝彎曲，臀部隆起，胸部貼地，雙腿分開，避免腹肌受到壓迫，保持此種姿勢二～五分鐘。懷孕七個月起，早晚各做一

次（動作如圖七）。此項運動可輔助胎位之矯正。

（八）易產運動：雙手扶著椅子或洗手檯，伸曲腰部（動作如圖八）。每日做十二次。此項運動可使胎兒將來易於生產。

（九）散步：如果你做別的運動不方便，散步也是一種很合適的運動，尤其在懷孕的後期，適當的散步，可以使胎位下移，將來易於生產。不過散步時，也要有一些注意的事項：(1)必須穿平底鞋。(2)找一個空氣清新的地方，最好有樹木的地方。(3)要有先生或家人陪同。(4)散步的速度，最好以先慢後快、先快後慢，兩種步伐交互為之。(5)散步的時間最好在早晚飯後，每次約二十分到半小時為宜。(6)散步時宜全身放鬆，滌除雜念。

四 胎·教·的·重·要·性

1.三階段養胎要義

2.古今中外的胎教故事

3.提倡胎教有具體意義

1 三階段養胎要義

初期重點——均衡營養，慎防流產

雖然我們在其他章節裡，也談及保胎、養胎的問題，爲了使懷孕的朋友再加強此一觀念及認識，我們在此更進一步提出，三階段養胎的重要意義。

在討論此一問題之前，我們不妨再回顧一下古人養胎保胎的一些說法，或可有助於對此觀念的一些認識。明代的著名醫學家徐之才，曾提出逐月養胎的論點，他認爲女性在懷胎十個月中，每一個月分由一條經脈供養，且孕婦每一個月的飲食、行爲忌宜皆有不同；如第一個月名胎胚，飲食方面需要精緻而熟爛，適合喝酸味的羹湯，吃大麥做的食品，不要吃腥味和辛味的食品。由於第一個月是由肝經供養，此時身體若有不適，不可針灸肝經的穴道。又因爲肝是藏血的臟器，它主宰了全身筋脈的成長及濡養，因爲胎兒的成長，血的需要量大，血液的運行必呈澀滯的情形。孕婦不可做太勞力的事情，睡眠必須在安靜的環境內，以免受到驚嚇，驚動了胎氣。

妊娠第二個月，名叫始膏，孕婦不要吃辛燥的食物，居住的地方也要清靜，做丈夫的要體諒妻子懷孕的辛勞，不要驚擾她。此月是膽經供養胎兒。如有病，不可針灸膽經的穴道。此時的受精卵，漸漸在子宮裡發育，孕婦應當謹慎的呵護它，不要驚動它。

妊娠三個月，名叫始胎，此時胎兒沒有固定的性向，易受外界事物的感應，如果要將來的子女長得漂亮，要常常觀賞美玉等美好的物品，如果要將來的子女個性賢良，孕婦的思想言行要清靜無邪，這就是「外象內感」的道理。此月是心經供養胎兒。孕婦生病，不可針灸心經的穴道。同時做母親的也不可情緒上，有悲哀、思慮、驚動，以免胎兒受到不良的感應。其他如第四個月由三焦經供養。第五個月由脾經供養。第六個月由胃經供養。第七個月由肺經供養。第八個月由大腸經供養。第九個月由腎經供養。

直至第十個月，五臟都已發育完整，六腑也已通暢，胎兒已可行腹式呼吸，此時胎兒的形象和神氣，都已孕育齊全，只等待瓜熟蒂落。此月是膀胱經供養。婦孕有病，不可針灸膀胱經的穴道。爲了將來生產順利，如以往曾有難產情形者，可預先少服滑胎藥物。

這種分經供養的說法，以現代生理學的觀念視之，是不可能的。然而近時坊間一些由西方醫學翻譯而來的養胎著作，以一週來論計胎兒的發育情形，實在也沒有這個必要。

三階段養胎助你產下健康寶寶

本篇提出三段養胎法，即是把懷孕的十個月，大約分成三個階段，即初期，第一個月至第三個月。中期，第四個月至第六個月。後期，第七個月至第十個月。請懷有身孕的女士們，只要注意在每一個階段中，重點掌握，加強注意有利於胎兒發育的事項，和自身的生理保健，即可有助於將來安然產下健康的寶寶。

在懷孕的前三個月，此時受精卵著床不久，尚未具備人型，只可說是一團血肉，產科文獻上稱為胚胎或胚囊。這是將來形成胎兒的基礎物質，這些基礎物質，好像陶瓷廠裡塑造陶器的泥胎一樣。陶藝家，想要塑造上好的陶器，一定要先選擇優質的陶土，如果陶土不好，無論怎樣的陶藝能手，也難塑造出上好的陶藝。因此，我國古代的優生學家，早就提醒我們，在未受孕之前，男子須注意「養精」，女子須注意「養血」，這在其他章節中也已說過。日本的夏山英一博士亦說：「胎教始自受胎之前。」不是沒有道理的。

懷孕初期的注意事項

懷孕的第一個月，孕婦往往沒有明顯的胎孕反應。即使去醫院檢查，醫師常說：「要到第七天後，才知道結果。」比較敏感的孕婦，在懷孕的頭一個月，即有胎孕的生理跡象，如輕度的噁心、食慾不振、疲勞感等。到了第三個月，這些症狀更加明顯，有少數孕婦甚至發生嚴重嘔吐，吞酸，胸胃部痞悶，無法飲食，全身不適，如同生病一樣，所以叫做害喜，或叫喜病。

此時受精卵雖已著床，但根基尚不穩固，此一階段最易流產，身體衰弱的孕婦、生殖器官不健全的孕婦，或發育不好的胚胎，更易流產。此時應行注意的事項，除了我們前面所談到的十二項外，更應注意以下各點：

一、均衡的營養：此項雖然是我們日常保健所必需外，在懷孕之後，更要加強留意。此時胚胎雖然很小，所需要的營養不多，但是母體仍然需要各種的營養素，以供胎兒攝取。如果輕度的害喜症候，而不妨礙飲食，不需介意。如有嚴重的症狀出現時，需請醫師診治。更重要的是盡量避免吃下含有化學附加物的食品 and 飲料，或一些所謂的基因改良食物。換言之，即是盡可能的攝取自然食品，尤其是應時食品（即隨季節生產的食物）。

二、柔和的運動：若平時即有很多家事要做的孕婦，可以不必另外增加運動量，若平時不事勞動者，或有運動習慣者，仍要做一些柔和的運動。但無論如何應避免大動作的運動，或激烈的運動。

三、適當的睡眠：睡眠是恢復體力最佳的方法，就生理的正常需求而言，勞動、運動是釋放能量，休息、睡眠是儲存能量，很多孕婦平常的家事或工作，已夠勞累。若無適當的睡眠，體力將更不堪負荷。

四、暢通的排瀉：大小便是人體新陳代謝的三大指標。大便是我們吃進身體的食物，將營養吸收後，把剩餘的渣滓排出體外。小便是我們喝進身體的水分，供應身體的需要後，把多餘的水分或污穢的水分排出體外。婦女懷孕以後，常因身體的氣血隔阻，影響身體的代謝功能。因此隨時注意保持二便的暢通，是很重要的。

五、避免吃刺激性的食物和飲料：除了我們前面所說的禁菸、禁酒外，其他如咖啡，濃茶、辣椒、咖哩，芥末等，都會影響胎兒的神經系統。以上的食品，有些是屬於溫熱性質，不利於胎兒體質的形成。儘管有些學者認為，在懷孕的初期，胎兒的神經系統尚未形成，刺激性的飲食，不致對胎兒構成傷害，但站在胎教不嫌早的觀點，仍應以少吃或不吃為宜。

六、保持穩定的情緒：胚胎在母體內，隨母親的氣血運行而生息，此時母親的情緒、精神狀態，都可能影響母體荷爾蒙的分泌。此項分泌有兩種情形：一是荷爾蒙的品質，一是荷爾蒙的多寡。儘管此時胚胎的神經系統尚未開始發育，但是荷爾蒙必定會藉由體內的毛細作用，對胚胎發生相應的影響，因此，孕婦的喜、怒、哀、樂都須保持適度的節制。筆者以為穩定情緒最佳的方法，莫如閱讀有益身心的書籍，聽聽輕鬆的音樂，看看屬於教育或藝術的電視或電影，但時間不宜過久。看電視的距離也應注意。

七、工作的調整：現在是一個工商社會，很多婦女都要出外工作。如果以前的工作太勞累，從懷孕起，應設法減少工作量；如果以前的工作接近輻射源，或化學物品，有影響胎兒之虞時，從現在起，應做適當的調整。

八、日常生活的一些細節：以往舊社會，多是大家庭制，婦女於懷孕時，家裡的婆婆或長輩，都會告誡她們，勿提重物、勿舉臂踮腳晒衣、勿負重遠行、勿登高臨深、勿入古宅舊廟、勿過冷過熱、勿穿太緊的衣服、勿憂傷思慮……早期西方的婦產科學者，多認為是愚腐之言，自從發現了情緒可以影響荷爾蒙的道理後，多認為老祖母的話也有一番道理。

總之，以上的種種措施，一方面在防止初期的易於流產，一方面在為日後胎兒的發育打根基。

中期重點——選擇飲食、平衡身心

婦女懷孕的第四個月，就算進入中期階段，此時的小生命，由不具備器官和人形的胚胎，漸漸蛻變成具備各種器官和人體雛形的胎兒。

此時胎兒發育非常迅速，五臟六腑幾乎已完全形成，泌尿器官開始運作。胎兒的脾臟已能自行製造血液；它和母體的互動關係，更加日益密切。

關於此時胎兒在母體內的發育和胎動情形，日本的婦產科學者——夏山英一博士，描述得頗為詳細，他說：「懷孕四個月的時候……內臟已幾乎完成，消化器官、泌尿器官也開始運作，並有了尿液的出現。以前負責製造血液的肝臟，現在則由脾臟來掌管血液的製造。

在中樞神經系統方面，大腦覆蓋著間腦，並且產生了免疫的能力。顏面的五官齊備，形成了上顎，也具備了牙床的構造。

並且，維持胎兒成長、發育的胎盤，此時也完全運作。母體內的血液，從胎盤、經由臍帶內的靜脈管道，進入胎兒的心臟，等到血液流通胎兒全身之後，再經由臍帶動脈，回到胎盤，釋入母體。

胎兒和母體的互動更加密切

另一方面，藉著血液的循環，母體中的氧氣和養分，就帶入胎兒的體內，胎兒所製造的廢氣，也送回母體。因此，母體若有疾病，會隨著血液影響胎兒的健康。相反地，胎兒的各種改變，也會反應在母親身上，甚至連胎兒的荷爾蒙，也能進入母體。這也就是所謂切也切不斷的母子連氣、相互依存的道理。也正是持續生命的肇基。

觀察胎兒的動作，可發現此時已具備了人的肢體的各種運動現象。雖然仍無法做長時間的激烈運動，但在廣闊的羊水腔中，慢慢地反覆著同樣的動作，移動位置、改變方向、進行全身性的活動，和成人在水中游泳的情形幾乎完全相同。並且手指、腳趾，以及手腕等較細微的關節，也能活動自如。

胎兒的小手到處移動，一會兒觸膝，一會兒伸入股間、一會兒又碰到臍帶、胎盤，或者兩手放到臉的前面，表現出節奏般的動作，以及舞蹈般的姿態。到了十四、十五週時，就有摸臉、搔頭的動作出現。

胎兒似乎把腳能踢到子宮壁視為得意的事。手、腳以及屁股都可一起晃動，呈現各式各樣的形態。但是，對於外來的刺激，胎兒的身體仍沒有多大的反應，這必須要受中腦附近運動神經的支配。

以超音波來觀察時，經常可看到胎兒的手往頭部移動的情形發生。尤其是要觀察到頭部的時候，手就上伸，遮住了頭；要檢視屁股的時候，手就下滑，蓋住了下方，往往造成無法看清的不便，這是基於胎兒對超音波能量的畏懼，而產生阻擋的反應。

開始練習喝奶時，也就有了啓動下顎的張口動作，舌頭滑動以及吞嚥動作。如此反覆地進行著，胃部自然也就撐大起來。手、臍帶、胎盤等，只要一觸碰到嘴巴，嘴巴就

開始呈反射性的一開、一閉。

此時呼吸的現象也產生了。胸部的收縮，以及橫膈膜的抖動都已開始，但是肺部的組織仍然沒有完成，僅形成了氣管和覆蓋其上的絨毛上皮。

這個時期的胎兒，已經能隨著母親的感情好惡，母體內荷爾蒙的改變，而有不同的反應。」

懷孕中期，孕婦要重點攝取營養

中期的胎兒，由於它的五臟、六腑、骨骼、肌肉、皮膚、五官等各個器官，以及掌管感覺、意識等的神經系統都需在此一階段發育完成，因此，這一階段的孕婦，需要多量而重點的增加某一類的營養攝取。這個時期胎兒發育所需攝取營養的情形，就如同一個青少年，在十七八歲時吃長飯是一樣的，他們此時的飯量是很驚人的。由於他（她）們此時身體的成長非常快速，所以胃口特別好，食量特別大，同一道理。此時的胎兒自然需要更多的營養，雖然它們在這一階段還沒有能力自外界吸取營養，母體氣（能量）血（各種體液），自然是胎兒營養的唯一來源，這時的胎兒爲了自身的成長，它也不知道母親自身的營養夠不夠，它只顧自身的需要，拚命地自母體內吸取營養，因此平時身體不好的孕婦，或營養吸收不良的孕婦，到了中期以後，常有貧血或缺鐵、缺乏其他養分的情形發生。這種自然現象，我們無法責怪胎兒的貪婪，我們必須了解這一實際情形，加以適當的補救。因此，此一時期的孕婦，應當適量的增加肉類、魚類、蛋類、奶品等高蛋白質的食品，當然其他各類的營養也不可缺乏。

如在經濟環境較差的地區，孕婦沒有能力取得上項食品，或是吃素的孕婦，也可以多吃大豆製品如豆腐、豆腐乾、豆腐皮、豆漿，甚至煮黃豆、麵筋等含植物性蛋白質的食品來代替。

爲了使孕婦有一個較爲理想的飲食參考資料，行政院衛生署特別請食品營養專家，設計了一張孕婦每日飲食參考表，特列於下頁供讀者參考。

時下很多孕婦受了電視廣告或其他媒體的影響，擔心自己的營養不良，經常自行購食來源不明或成分表示不明確的營養補充劑。如果在例行的產前檢查時，未發現營養不良，而自身感覺一切都很正常時，此時最好不要亂吃營養補充品，須知任何事情過猶不及，生命的發展，懷孕生產是很自然的現象，站在陰陽平衡的觀點，只要符合自然，就是最合理的孕育飲食方法。

前面說過，此時胎兒的神經系統，已漸發育完成，由於神經的傳導作用，胎兒對外界的各種訊息，包括聲、光、電、熱、輻射線等，以及母體的情緒反應，包括喜、怒、哀、樂、愛、惡、慾等，都可以由母體的感受，傳達給胎兒。更由於中醫的整體觀念，

和臟象學說（臟腑的生理功能和病理變化表現於外的徵候），認為此時的胎兒如有一臟不足，都會對軀體的相應部分的組織或外觀，甚至於機體構成後天不易彌補的缺陷。

清代著名的兒科專家陳復正的一段話，頗值參考。他說：「子於父母，一體而分，而稟受不可不察：如稟肺氣為皮毛，肺氣不足，則皮薄怯寒，毛髮不生；稟心氣為血脈，心氣不足，則血不華色，面無光彩；受脾氣為肉，脾氣不足，則肌肉不生，手足如削；受肝氣為筋，肝氣不足，則筋不束骨，機關不利；受腎氣為骨，腎氣不足，則骨節軟弱，久不能行。此皆胎稟之病，隨其臟氣而求之。」

我們看了陳氏的這段話，更可體認到，孕婦臟氣的強弱，適足以影響到日後嬰兒各個器官的發育情形，未來的媽媽怎能不注意懷孕期間的修身養性呢？

後期重點——周全準備迎接麟兒

一般而言，懷胎十月，實際上胎兒在母體內約有九個月零十天。至第七個月時，雖然胎兒仍未完全成熟，但已具備在母體外獨立生存的能力。為了替即將出世的胎兒著想，做母親的應當開始著手準備日後嬰兒的用品，如嬰兒的衣服，蓋的被子、毯子、紙尿褲、睡的小床。為了嬰兒的健康，最好準備自己哺乳，如有其他原因，不能自己哺乳，必須備妥哺乳用品，更須事先想好牛乳的品牌。最好連嬰兒的名字也要事先想好，以免出生後要報戶口才起名字，倉卒之際，隨便起了一個不如意的名字，日後改來改去，增加麻煩。

另有一件很重要的事情，就是生產地點的選擇，若在都市或城鎮內，一般都以產前檢查的醫院為生產處所，不論大型的綜合醫院，專門婦產科醫院，小型的婦產科診所等，都各有優點和缺點，所以在選擇前，最好在產前檢查時，即要做好分析與比較，這個生產的院（所），當然離家越近越好。若是住在鄉下的產婦，離城市較遠，最好在預產期的十天半月前，即在醫院的附近臨時租一間房子或找個旅館住下來，臨產時很快即可到達醫院。亦可就近安排好有經驗的助產士，來家助產。

懷孕後期散步不可少

懷孕的第七個月，就已步入後期階段。此時胎兒不停的成長，孕婦的體重一天天增加，大多數的孕婦腹部已挺出來了。平素下肢循環較差的孕婦，可能出現四肢和腹部浮腫的情形。稍微動一下，就需費很大的力氣，以致在躺下或坐下後，就不想再起來。但為了將來生產順利，仍要按時做一些散步的活動；為了防止萬一，散步時最好由先生陪著。

讓我們再概略的了解一下，胎兒在母體內發育的情形：孕婦懷孕的頭兩個月，身體的外形，幾乎沒有多大改變；直到第三個月，才有顯著的變化，到第三個月的後段，胸

部和腹部都會漸漸隆起。腹內胎兒的器官，多已逐漸形成，手指、腳趾已經清晰可辨，眼睛已有裂縫，外陰部已可略知男女，並且有些器官已開始運作。身長約有七至九公分，體重約有五十公克，整個的體積約有鵝蛋大。

至第四個月末，孕婦已可感覺到最初的胎動，從胎兒的外陰部已可辨識男女，指(趾)尖端已長出爪甲，全身及面部已長出微細的汗毛，身長約有十三至十七公分，體重約有一百公克。由於孕婦肚皮一天天的隆起，平時的衣服已不能再穿，需要開始準備孕婦裝了。

懷孕的第五個月末，胎兒的心臟搏動，已可用精細的聽診器偵察得到，心跳的速度比成人快得多，這種搏動，能讓孕婦有做媽媽的喜悅感，更能體認到胎兒正常的成長情形。此時胎兒的身長約有二十五公分，體重約有三百公克。

至第六個月末，胎兒活動已頗有力，頭部長出毛髮，眉毛和睫毛也生出了，臉部的構造也已完備，具有十足的人型。此時的身長約有三十公分，體重約有六百公克。七個月的胎兒即使早產，生存機會也大

至第七個月末，胎兒的眼睛已可睜開，有時會低聲哭泣及有微弱的吸吮力。因皮下脂肪不足，皮膚鬆弛多皺壁，顏面如同老人。身長約三十七公分，體重約一千公克。如胎兒不幸早產，在保溫箱內，已有頗多的生存機會。但無論如何，仍要好好保護胎兒，以免發生早產。

至第八個月末，胎兒的體重迅速增加、活動更加有力，已能有較順暢的呼吸現象，血液已可由骨髓製造出來（以前是由脾臟製造），眼睛開始對光線有了反應。胎兒的體位已掉轉方向，頭部向下，臀部向上，成為分娩時的體位。身長約為四十公分，體重約為一千七百克。

至第九個月末，胎兒的循環、消化、呼吸等器官，已發育完成。因皮下脂肪漸厚，老人樣面貌消失，細毛減少，頭髮增多，男胎的睪丸已下降到陰囊中。身長約四十七公分，體重約二千五百公克。體位移至母親的下腹部，準備降生。

至第十個月，胎兒已具備成熟的各種特徵，身長約五十公分，體重約有三千公克，只待瓜熟蒂落，順利生產。

總計在懷胎二百八十天的日子裡，孕婦在生理和心理方面的變化是很大的，尤其是初產婦，情形更為顯著。不過這是由於上天賦與人類的使命，孕婦想到將來做媽媽的喜悅和小寶寶姣好的面容，現在的辛苦，又算什麼呢？所謂：「不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香。」正是孕婦從懷孕到產後的身心寫照，然而，此種生理和心理的變化，由於體質和個性的關係，又是因人而異，有的變化非常大，有的只有輕微的感覺。這有點類

似婦女的更年期症候群，有的症狀非常嚴重，有的只有些微症狀，有的在不知不覺中即度過了。

2 古今中外的胎教故事

中華民族，自古以來就是一個非常重視胎教的民族，因此有關胎教的故事很多。最著名的，為漢朝劉向所著的《列女傳》，這本書是我國古代婦女的優良讀物，對舊社會女性的影響很大；書中記載關於周朝文王的胎教事蹟，大致是這樣的：

胎教的重要性

文王的母親名叫大任，她在懷孕期間，睡覺的時候，身體不側臥一邊，不單足站立，不吃有怪味或切割不正的食物，不坐擺不正的席位，眼睛不看淫邪的東西，耳朵不聽淫亂的聲音，隨時存有純正的思想，穩定的情緒、博愛的胸懷，念念以胎教為務。因此才生出這樣品性端正，才德過人的一代聖君。

清朝的陳康祺著有《燕下鄉脞錄》，第九卷內也有一個胎教的故事。清代雍正、乾隆二朝的大學士萬承蒼，為江西南昌人士，他的母親非常賢慧，在身懷萬學士的時候，經常默默的祝禱，「但願我生下的兒子，將來長大了不要做高官，只希望他將來能夠繼承萬家的學術傳統，我就心滿意足了。」及待萬承蒼出生以後，才剛入學不久，很自然的就喜歡王陽明的學說。後來的人論說：「那是得自他母親的胎教。」

由於萬氏的前代祖先，如明朝的刑部侍郎萬虞愷、光祿寺卿萬如言，都曾受邀於王陽明先生的書院講學。可以說，都是當時的飽學之士。

另有一個現實的例子：我住的公寓內，有一位陳太太只生了一個女兒，自小個性溫和，相貌俊美，書也讀得很好；有一次在電梯內，被惡人抓去，用利刀劃傷頸部，意欲加以玷污，幸而經她機警逃脫，才沒受到更嚴重的傷害。

有一次閒談時，我問她：「你何以生出如此聰慧的女兒？」她說：「她在懷孕的時候，即常默誦聖賢嘉言美句，或默念佛教經典，不論思想、言行、飲食等，都很注意胎教問題。只希望將來能生一個身體健康、聰明伶俐、性情溫和、面貌姣好的小孩。」及待女兒產下，果然如她所願。

西洋記載的胎教

西洋人童話故事內，亦有一個有關胎教的故事：白雪公主之母，在懷孕時，有一天憑窗遐思，望見大地上皚皚的白雪，則希望將來生下的子女，皮膚好像白雪一樣的白。望見樹上漆黑發亮的烏鴉，則希望將來生下的子女頭髮漆黑光亮，好像烏鴉的羽毛。有

一天不慎手指擦傷出血，則希望將來生下的子女，他的口唇鮮紅如血。後來白雪公主出生，果然如她母親所願。

達爾文的著作裡，也有一個類似胎教的故事。達爾文的朋友霍克爾，他是一個很有名的植物學與地質學家。有一次他向達爾文說了一個很有趣的故事。他認為懷孕期間的印象是可以遺傳的。霍克爾有一個親戚，不久前生了一個孩子，這個孩子的身上有一片黥記。據這個親戚說，這片黥記確實是有來歷的。她在懷孕的時候，曾向朋友借了一本很貴重的書，臨走時，朋友告訴她「閱讀這書時，要特別小心，切勿有所污損！」可是，她回家閱讀時，一不小心打翻了旁邊的墨汁，在書上沾了一大滴墨水。當時她很害怕，又感覺十分懊惱，於是印象所及，終於在孩子出生以後，留下好像那一大滴墨汁一樣的黥記。霍氏大概很相信這個朋友的話，因此才轉述給達爾文聽，但達爾文的解釋是：「孕婦的印象，和嬰兒的缺陷之間，只有一種先後的關係，只能算是一種巧合。但先後的關係，並無因果關係。」

以上的三則中國胎教故事，若照佛家的感應之說，或照情緒思想會影響荷爾蒙的說法，不是沒有道理的。然而須知感應之說，需要持久有恆的去做，不是偶一為之，就發生作用的。我們知道，在婦科學上有一種假懷孕的情形：在以往的舊社會裡，極端重視傳宗接代的問題，有少數家庭的兒媳婦，娶進家門以後，數年若不懷孕，在公婆抱孫心切的情形下，難免經常嘮叨，會給兒媳婦帶來很大的精神壓力。於是兒媳婦天天想著懷孕的事，有一天，忽然感到自己真的懷孕了，肚子一天一天的大起來，還伴隨著一些害喜的症狀出現，結果臨到生產時，卻是一個空胞。這種長時期（約二百八十天）的心心念念呵護胎兒的心意，適足以強調中國人所說的胎教。

若照以上兩則西方的故事，也說是胎教，那就是不懂胎教的真正意義。

胎教必須是貫徹始終的，持之以恆的去做，才能產生胎教的效果，達到優生的目的。

淡江大學的校長張建邦博士，他有一句教育名言：「人人都有很高的可塑性。」換言之，人人都可以用教育的方法，來變化他的氣質。胎兒在母體內尚未成型，如陶藝之尚在坯土階段，正可以藉此時機，用心來塑造他（她）們未來一切的優質基礎呀！

3 提倡胎教有具體意義

我們知道，在每個人的一生當中，凡做一件重要的事情之前，必先詳細評估它的利弊得失，當有利的條件愈多時，它成功的機會亦愈大，反之，它的成功機會即減少。

生兒育女，是天賦的一種基本能力，也就是王陽明先生所說的「不學而能」的良能，

更是人生過程的一件大事，這種大事，非但關乎個人、家庭、宗族，甚至關乎社會、國家。如此重要的事情，我們在受孕之前，或懷孕之後，必須有周詳的計畫、合理的安排，選擇最多、最有利於胎兒的條件；也就是把最差、最不利的因素，減到最低限度，才能生出最優秀的下一代。

我國固有醫籍上把這些基本條件，分爲天時，即在什麼季節、什麼天候之中懷孕最好。地利，即在什麼地方、什麼環境之內懷孕最好。人事，即在什麼心情、什麼氣氛之下懷孕最好。

以上三個基本條件，前已略有述及，在此不再重複。以下我想就現實的社會現象，來談談胎教的重要性。

社會人心遭受嚴重污染

近二、三十年來，由於社會進步的速度太快，人類思想、觀念、情緒、道德行爲上往往有些荒誕不經的怪異表現，這些違反倫常的行爲表現，並不是一些鄉下的農人，或引車賣漿的小販，往往是一些受過高等教育的智識分子。在此我想引用中央研究院院士楊國樞先生在一九九九年世紀願景的一段話，來說明我們當前社會的亂象。

第一，是物慾盛行。戰後台灣經濟發展成功，社會由匱乏而富裕……物質主義的享樂充斥社會……很多人都變成腔腸動物，只顧從口腔到生殖腔的管狀地帶，食色到底。

第二，叢林法則。在物質主義下，物慾橫行，精神上與道德上的自我期許，自然遭到漠視，物質主義形成了極端利己主義的價值觀、社會變成叢林，人類變成野獸，相互間弱肉強食，巧取豪奪，競掠資源，爲達目的不擇手段。……爲人子者，可以爲了金錢而弑殺父母，人與人之間只問利害，不講誠信，政治界、企業界，甚至人際之間莫不如此。

第三，族群猜疑。台灣各族群之間，可能存在的猜疑，經過這麼久的時間本來早可祛除了，但每逢選舉就有政治人物拿族群問題刻意炒作……使族群猜疑，與族群關係的不確定感一直成爲令人憂心的問題。

以上楊國樞院士概括的列舉了台灣近一二十年來社會失序的現象。如就其個案而論，一些姦、殺、掠、奪、坑、撤、拐、騙、逆倫、亂紀之事，可以說無日無之。而這些作惡犯法之徒，往往是高學歷、高智慧，甚至出身名門的菁英之士。這在以往的優生學家，認爲是極不可能的事，現在卻赤裸裸地擺在大家的眼前。如要詳細說明，真是罄竹難書。

我們再看看人類健康上的殘缺，更是造就了一些人生命中的悲哀，例如稱爲世紀黑死病的愛滋病、各種各樣的癌症、幼兒型心臟病、幼兒型糖尿病、幼兒型驚恐症、裘欣

氏症候群（一種幼兒型肌肉萎縮症）、血小板無力症（是一種先天性血小板功能障礙引起的出血性疾病）、高血氨症（一種蛋白質代謝異常病）、先天性軟骨症、脊髓性肌肉萎縮症、貓哭症候群（是一種染色體缺陷造成的疾病）、過動兒、自閉兒、偷竊症、自虐症，以及各式各樣的稀奇古怪的疾病，我無法把那些病名一一列舉；凡是有形的，我暫把它們歸類為身體缺損症候群；無形的，我暫把它們歸類為心理障礙症候群。

我自幼生長在一個中醫世家，從小就看到各類各樣的病人在我家診所進進出出；我自己也已行醫三四十年，我從來沒看到像現在越來越複雜、越來越多的怪病，尤其在心理障礙症候群上，似乎更是越來越多。

現在盛行產前檢查，部分因染色體遺傳造成的疾病，雖已減少，但是，非染色體造成的先天性疾病，如特異體質症候群、心理障礙症候群，卻給個人、家庭、社會以及國家，造成了更大、更多的困擾與災難。

品性教育要從胎教開始

開國元老戴傳先生在青年守則序文上說：「國者人之積，人者心之器，國家之治亂，繫於社會之隆污，社會之隆污，繫於人心之振靡。」今日社會之人心，雖已遠離了過去萎靡不振的時代，但卻似乎又陷入了另一個比過去更危機的時代！一個社會人心遭受嚴重污染的時代，雖然在上位者不斷的呼籲心靈改革，宗教家提倡心靈環保，但是看起來，並未發生多大作用。猶如已經長彎了的一棵大樹，你要想從當中把它扶直起來，似乎是不太可能的事情。惟今之計，只有寄望於下一代的下一代，溯本求源，從胎教開始，徹底提高人的品性。

一九九九年的新春伊始，中央研究院院士周昌弘先生在世紀願景的宏文裡也呼籲：「如果我們能從胎教開始，就重視教育，重視環境的美化、自然的喜愛，使即將出生的下一代，從胎兒開始就接受「自然生態」觀念之薰陶，且出生後亦獲終生學習，則此觀念一定可以落實。」

周昌弘院士是植物學專家，他認為，自然保育的觀念，也需要從胎教開始，雖然不同於我所說的品性教育也需要從胎教開始，但是其間的道理是相通的。讓我們共同努力吧！

五 懷·孕·期·的·保·健

- 1.懷孕時的禁忌
- 2.孕婦需慎防一些看不見的傷害
- 3.懷孕期間常見的疾病與治療
- 4.哪些疾病會遺傳？
- 5.情緒形成的原因
- 6.孕婦情緒病的中醫治療

1 懷孕時的禁忌

懷孕對一個婦女來說，是一項漫長而艱苦的事情，也是一項非常神聖的任務；尤其在懷孕的前後期，更令孕婦如同生病一樣的不舒適，因此以前的人把懷孕叫「害喜」或叫「喜病」。在懷胎的十個月中，雖然遭受到許多生理和心理上的磨難，但也帶來了以前未曾體會到的喜悅和希望，所謂「不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香。」正可做為婦女懷孕和生產時的一項註解。

爲了體內的新生命，孕婦必須隨時提高警覺，忍受一些平時認爲無所謂的禁忌，雖說在前面的篇章裡，根據古人的經驗，有些已約略提到，但因現在的生活環境，比從前複雜得多，因此在本篇裡仍須進一步說明，懷孕時的一些禁忌，供孕婦參考。

一、禁酒：從前的人形容酒是「穿腸的毒藥」。酒能亂性。酒能使人神智失常。孕婦若有喝酒的習慣，可使胎兒受到酒精的直接傷害，即使少量的酒精，也可以藉擴散作用和毛細作用，毫無阻擋的通過胎盤，進入胎兒體內，使胎兒大腦的神經細胞分裂受到阻礙，導致腦部發育不良，造成中樞神經系統的缺損，將來形成智力低下嬰兒。尤其在懷孕初期的三個月內，禁酒是絕對需要的。

酒精也是造成嬰兒畸形的重要因素。孕婦喝酒，胎兒血液中的酒精濃度，與母體其他組織所含的酒精濃度相同，因爲酒精可破壞成長中的胎兒細胞，而且可以造成某些器官的畸形。這對肢體、神經系統發育尚未完全的胎兒來說，將會構成難以彌補的傷害。

有持續飲酒習慣的孕婦，經常發生流產、早產、胎死腹中、畸形兒，體重不足兒的現象，生出的小孩也多半發育不良、運動機能不健全、智能低下。最好懷孕前就應節制飲酒，在懷孕期必須禁酒。據研究，男士喝醉酒同房，如果幸而（或說不幸）令配偶受孕，在此情形之下，所生出的小孩，智力多半欠佳，可能由於被酒精麻醉的精子，在形成受精卵時，即有了先天之前的缺陷；婦女醉酒受孕亦同。

吸菸對胎兒的傷害很大

二、禁菸：吸菸對於孕婦的毒害，不亞於飲酒。以前的人對於吸菸的害處不甚了解，曾有「飯後一支菸，快樂似神仙」的讚譽。隨著醫學的進步，人類對於香菸內所含的焦油，尼古丁和吸香菸時所產生的一氧化碳，對於周圍環境的污染，已經逐漸了解透徹。爲了說明吸菸的害處，民國八十五年的秋天，我曾和董玉京大夫合作了兩首禁菸歌，此歌分別收錄於董玉京醫師所著的《醫文雙絕》內，和拙著《雜病診治經驗談》內，茲錄其詞於後：

其一

香菸香、香菸臭，各人感覺千里謬。
老菸槍，說它香；懼菸者，說它臭！
到底是香還是臭？各人感受在心頭。
要戒菸，何須憂？說不抽就不抽，
免得呼吸不自由。
管它香，管它臭。萬般引誘莫伸手。

其二

抽香菸、害不輕，因爲它有一氧化碳加上尼古丁，
高血壓、心臟病，更是多種癌症之元兇。
二手菸，害更重，親戚朋友不歡迎。
說戒菸，就不用，放在眼前心不動；
要戒菸，就不用，利人利己保性命！

吸菸對胎兒的傷害很大，孕婦吸入尼古丁後，會刺激子宮、輸卵管和生殖系統的平滑肌，引起子宮不正常的收縮，使胎盤血液循環受損，以致影響胎兒的成長。吸菸者常會生出畸形的嬰兒，如兔唇、額裂或體重不足，且吸菸者常會導致胎死腹中，或增加新生兒的死亡機會。

更有不能不知者，即使孕婦不吸菸，只要做丈夫的有菸癮，二手菸同樣會影響到母體內的胎兒。因爲吸菸時所產生的煙霧，亦含有危害人體健康的成分（如一氧化碳），所以爲父者亦不能不小心，最好在妻子懷孕時，趕快把香菸戒掉，以免事後悔之不及。
避開污染的環境

三、儘量避開不良的環境：整潔、寧靜、和諧、陽光充足，空氣清新是人類生存的重要條件；反之雜亂、吵鬧、紛擾、昏暗、空氣污濁是生存的重大威脅。胎兒的成長環境，最直接的是子宮，其次是母體和母親居住的環境。母親如經常處於空氣污染、聲音吵雜等不良的環境內，可導致精神緊張、荷爾蒙分泌異常、胎兒過度的活動，有礙於胎兒的正常發育。

其他如人跡罕至的古廟、曠野、叢林、無人居住的老宅、墓地、殯儀館、葬儀社、戲院、醫院、電影院、會場和人多吵雜、空氣不潔的地方、電器設備場所、化學物料堆放之處，非屬必要，也應盡量少去，最好不去。如果出外旅遊，也應避免前往太熱、太冷或最近曾有傳染病流行的國度，以免母體或胎兒受到傷害。

四、避免接觸有毒的物質：工商業的社會，人類經常遭受化學工業毒物的威脅，如亞硝酸、氯丁二烯、多氯聯苯等，以及殺蟲劑D D T、甲基汞、乙基汞、有機硫殺菌劑（如代森胺）、甲苯、苯、鉛、砷、有機磷農藥、一氧化碳等，這些具有毒性的物質，非但有害於母體，更有導致胎兒畸形或胎死腹中的危險。二十年前台灣的彰化縣鹿港一帶，曾發生多氯聯苯中毒事件，筆者曾參與當時中醫的救治工作，很多孕婦因為誤吃了含有多氯聯苯的食油或長期接觸了放置多氯聯苯的場所，以致造成流產、早產或生下長有黑瘤（多氯聯苯中毒症狀）的嬰兒，造成很多家庭的悲劇，引起社會的震驚，實在是一件很悲慘的事情。

五、遠離存在放射線的環境：「水能載舟，亦能覆舟」放射線的發明，給人類解決了很多問題，但也給人類造成了很多的不幸。放射線照射、鈷六十同位素，都有造成胎兒畸形、幼兒白血病的危險；尤其是X光照射，對胎兒的影響極大，最危險的時期，是在懷孕的二～三週內，此時孕婦往往還未發現懷孕。已婚的婦女，若有消化不良、無原因的噁心、嗅覺特別敏感的現象，應警覺到是否已經懷孕？為了慎重起見，此時婦女若多次X光檢查，或因疾病接受放射線治療，必須等待四～八週後再懷孕，較為安全，否則有生下畸形兒的危險。過了十五週以後，X光對胎兒的損害已不太大，但仍以少照或不照為宜。

六、禁止從事粗重的工作：農村的婦女或工廠的婦女，在知道自己有身孕的時候，不可從事粗重的工作，否則容易造成流產，只可做一些輕鬆的工作，尤其那些未懷孕前即常腰痠背痛、白帶清稀或有習慣性流產的婦女，更不宜搬提重物或大彎腰的工作。

七、不可穿著緊身衣服或束腹：孕婦穿著的衣服宜寬鬆、柔軟、暖和；不可穿得太緊、太小，以免妨礙胎兒的正常發育。孕婦應隨著自己懷孕的月份，調整適合的穿著。在懷孕期間亦不可穿著高跟鞋。

八、不宜飼養寵物：有些寵物，容易傳播細菌，病毒等傳染病，或傳播蟻、蝨、跳蚤、塵蟎等有害的微生物，應暫時不要飼養，如家裡已有飼養的寵物，亦應盡量避免和她們親近。

九、應格外注意清潔，洗澡以淋浴為佳：懷孕的婦女新陳代謝旺盛，容易流汗，另因荷爾蒙的作用，陰道分泌物增加，易感染疾病，因此須特別注意清潔，應天天洗澡並更換內衣褲，最好穿棉質的。洗澡時水溫不要太熱或太涼，為了避免妊娠期的疾病感染，更要以淋浴為佳。

十、節制房事：從前的人認為懷孕之後，為免觸動胎氣，夫妻應分房靜養。現代醫學認為，懷孕的前三個月，因胎兒尚未穩固，應避免同房，以防在性交中刺激子宮收縮，導致流產。懷孕的第七個月後為妊娠末期，母親的腹部已漸隆起，胎兒的體位已漸下降至產道附近，此時若有不合體位的性交或粗魯的動作，則會刺激子宮，引起子宮收縮，導致破水，造成早產。總之，在懷孕期間，夫妻應好好地溝通，丈夫應體諒妻子懷孕時的不適及對胎兒是否會造成不良影響，以安全為第一。

十一、避免吃辛辣燥熱的食物：我國自古藥食同源，西洋人說：「你的食物即是你的藥物。」人有人性，物有物性、藥有藥性，食物自然也有食物的性質。

本草上記載：凡辛辣的食物，多屬熱性，都會刺激神經，興奮神經，多吃久吃會使人心浮氣躁、情緒易於激動；凡是燥性的食物，都會傷陰（損傷體液）耗血。因此孕婦在懷孕期間，選擇的食物，和烹調的方法，可直接影響胎兒的性格。

2 孕婦須慎防一些看不見的傷害

明槍易躲，暗箭難防。由於人類的生活環境日益複雜，在我們的四週，有一些看不見、摸不著，而卻構成孕婦及胎兒重大傷害的因素，更須提高警覺，慎加防範。

科學給人類帶來幸福，也給人類帶來災害。在一些看不見的有害因素之中，最先使我們想到的是電磁波（電磁場）的傷害。根據最近這幾年的國內外研究報告顯示：電磁波對於胚胎發育的影響甚大，懷孕的動物，如長期接觸四十毫高斯（GACS）的電磁波，牠們的神經發育會有異常的情形。因此，胚胎若長期暴露於電磁波的環境中，將易導致頭、頸、目及脊髓的發育異常。科學家進一步研究指出：把動物置於一千至五千毫高斯的電磁波內，會造成遺傳基因的損壞，而且遺傳基因的損壞程度和電磁波的強度成正比。

電磁波是如何引起細胞發生突變的呢？由於任何動物的細胞內都充滿了帶電荷的離子，蛋白質及核酸等物質。同時，細胞內的遺傳基因也帶有電荷，因此，當它們遇到了較強的電磁波，便產生電磁波移動的情形，於是，引起遺傳基因結合成不正常的蛋白

質，以致造成基因的突變，終於形成畸形兒。

慎防電磁波的危害

電磁波會不會影響女性的內分泌呢？根據一些醫學文獻報導：女性電腦操作員，常會引起頭痛、失眠、月經異常等症狀。

在動物實驗中，科學家最重要的發現是：乳牛長期飼養於三百毫高斯的電磁波環境內，乳牛的月經週期，會由二十二天延長到二十五天。此外，若用一千毫高斯的電磁波持續二天用於公牛體上，則可使此牛雄性荷爾蒙增加。因此，女性的職業場所若有高量的電磁波，可能會引起體內內分泌的不平衡，並且導致男性化的情形。

自從個人電腦、大哥大、微波爐等電器用品普遍使用後，電磁波是否能對人體構成不良的影響？更引起世人的普遍關切。根據澳洲兩個研究機構，針對大哥大電磁波對生物體影響的研究報告指出：「電磁波在生物體內有累積的效應，易使生物產生腫瘤。」其後美國的 Dr. Heng Lai 和 Dr. Singh 以及瑞典、挪威的學者相繼研究，俱云：「長期多量的使用大哥大會使人頭痛。」又據學者指出：「長期暴露在電磁波環境中，會使人產生『電磁波過敏症』。」其症狀包括：頭痛、頭暈、耳鳴、噁心、緊張、沮喪、疲勞、眼睛灼熱、呼吸不暢、肌肉痠痛、關節疼痛、記憶減退、精神不集中、平衡感失調、睡不沉，甚至引起中風等症。

以上的電磁波過敏症，雖不致對生命構成重大威脅，由於懷孕期母子尚為一體，既對孕婦有不良的影響，當然對胎兒亦會造成傷害，婦女在懷孕期，更應提高警覺，加強注意！

近年來，幼兒白血病（血癌），亦是常見的兒科疾病，此種疾病的發生原因，是否與電磁波有關？美國洛杉磯地區曾經針對零到十四歲的兒童血癌發生原因，從事研究；研究人員在兒童的房間內按裝監測器，同時以二十四小時來監測電磁波的強度，發現當兒童房間內的電磁波的平均值大於二點五毫高斯時，這些兒童得血癌的機會高出一般兒童的四八%。

另有研究發現：家庭中某些家電用品的使用，和血癌的發生率有關。其中母親在懷孕時使用電毯者，胎兒日後患血癌的機會是一般兒童的七倍。同時還發現：若母親在懷孕期經常燙頭髮，胎兒日後患血癌的機會是一般兒童的六倍；若孕母經常使用吹風機，胎兒日後患血癌的機會是一般兒童的三倍；另外經常玩電動遊樂器的兒童，他們患血癌的機會較一般兒童高出六〇%。

還有，電磁波的背景值亦可能和血癌的發生有關，如何減少居家環境內電磁波的背景值呢？住在一樓的人，須注意地下室是否有很多變電設備？如果有變電設備，正上方

的房間，其電磁波的強度可以高達四百毫高斯以上，長期接觸會對健康產生不利的影響。另外，住在頂樓的住戶，必須注意頂樓上是否有大型的空調設備？當它在運轉時，其正下方的電磁波強度也很大。如有以上這些問題，最好要設法解決，徹底的解決辦法是，改變這些設備的位置或請專業人員設法屏蔽電磁波強度。

此外，一些家電用品，例如吹風機、吸塵器、電風扇，由於內有強力的馬達，使用時應盡量離身體遠些。另有一些家電用品如音響、充電器、插電時鐘等，其內部變壓器所放出的電磁波高達一千四百毫高斯，睡眠時頭部應遠離這些電器物品。

血癌的發生，是不是和家電用品有絕對關係呢？目前科學家仍在繼續研究中。懷孕者不需過度擔心，而拒絕使用這些家電用品，只要在使用時多加注意防範即可。防範之道：可使距離遠一點，強度小一點，或設法加上屏蔽。

最近一項研究還發現：懷孕的婦女使用電腦，與從事其他辦公室工作的婦女相比，每週在電腦前工作二十小時以上的孕婦，多二倍以上的流產率。為防萬一，孕婦最好暫時不要使用電腦，尤其懷孕的前三個月。

注意空氣流通

其次，空氣對胎兒也有影響。根據科學家的分析：每一百個單位純淨空氣中；含氮量約七八%，含氧量約二一%，含氫量約〇·九%；此外尚有二氧化碳少許，及微量之氖、氬、氪、氙、氡、臭氧等。各成分之含量，除二氧化碳，與臭氧偶有變化外，其他氣體，在各時各地，相差甚少，而人體最需要的氣體是氧，因此空氣中的含氧量，對人類的健康影響甚大。

空氣中尚有少量的水蒸汽，變化頗大。夏季多於冬季，低緯度地區，多於高緯度地區，其含量與緯度之高低成反比。

空氣中尚有少量雜質，如微塵、煙粒、鹽分等；此類雜質多懸浮於低層大氣中，不但影響能見度，其與水汽之凝結固化，尤有密切的關係。

以往的空氣污染物，包括煙、蒸汽、落塵、油煙，碳薰煙、氣體、氣味、粒狀物、放射性物質、有毒化學物質等。自從石油化學工業興起，汽車、飛機等交通工具普遍使用後，已造成空氣的嚴重污染，致使人類的呼吸系統，遭受重大傷害，因此，氣喘、咳嗽、鼻過敏、肺氣腫，以及肺癌的病人，急遽增加。根據最近的新聞報導：全球已有六十多億人，染患氣喘病。

我們知道人類維持生命的基本要素，除了飲食外，就是空氣。若按其緩急而言，甚至超過飲食。人可以三天不吃飯，但是不能一分鐘不吸空氣。人在空氣之中，猶如魚在水中，水之清濁、溫度、多寡、流速、生態，以及所含其他物質等，都會對魚類構成重

大影響。同樣的道理，空氣之清濁、寒溫、氣壓、燥濕、氣流，以及空氣中所含的微量物質等，都會對人類構成無可避免的影響。如前面提到的二氧化碳，有強烈之毒性，雖可作防腐、殺菌之用，但有害於人體健康。因此，婦女於懷孕時，須隨時注意室內之空氣清新流通。若室內空氣過於污濁，不妨裝置空氣淨化設備，更應防止空氣污染源的發生。如不可在孕婦房間或附近放置碳爐，煤油爐、瓦斯爐等；配偶或家人更不可在孕婦房間內吸菸，燃燒任何污染空氣的物品等。如是在冬天懷孕，臥室內更不可天天緊閉門窗，以免妨礙空氣流通。

其他如光線、聲音、顏色等因素，凡對視覺、聽覺、觸覺、思想等造成影響的事物，都宜隨時留意，知所避趨，營造最好的孕育環境，才是上上之策。

3 懷孕期間常見的疾病與治療

每一個未來的媽媽，都有一個共同的心願：將來能夠順利生下一個身體健康、聰明伶俐、性格溫和的可愛寶寶。然而在妊娠的二百八十天中，你要保證決不生病，那是一件很不容易的事情。

妊娠期間的疾病，包括孕婦自病和胎兒有病兩大類別。由於此時孕婦和胎兒尚屬一體，不管孕婦生病或胎兒生病，都會對彼此構成很大的影響，因此有母病及子者，或子病及母者。但是生病並不可怕，更非絕對的危險，只是要切實了解，究竟得了什麼病？其輕重程度如何？孕婦自身的抵抗力（免疫力）如何？你要採取何種方式治療，和你平時對懷孕期間的護理常識夠不夠？有時不須治療即可安然度過，有時須請醫師治療才能免除危險。

我國是一個中西醫並行的國家，有些妊娠病是中醫所長，有些是西醫所長，妊娠期間生病（當然平時生病也是一樣），端看你是選擇那種醫療方式，這必須有賴你平時對醫療資訊的了解，以免臨時不知所措。茲把中醫對懷孕期間擅長治療的疾病列後，俾供參考。

中醫擅長治療病態流產

一、流產：流產可分人工流產和病態流產，本文僅談病態流產。

流產發生於十二週前者，稱為早期流產，發生於十二週至二十八週者，稱為晚期流產，此病是婦產科上常見的疾病，以往中醫稱為「小產」、「墮胎」、「胎動不安」、「胎死不下」、「滑胎」等名稱；而凡孕婦發生多次流產者，始名滑胎。

臨床症狀有妊娠後陰道出血、腹痛、腰痛等；或出現一種症狀者，或出現兩種症狀

者，或三種症狀同時出現者。其致病之直接原因，有屬於胎兒者，有屬於母體者。

屬於胎兒的原因有三：（一）胚胎發育異常者。（二）胎盤發育不良者。（三）染色體異常者。

屬於母體方面的原因有六：（一）內分泌功能失調者。（二）生殖器官疾病者。（三）全身性外感疾病者。（四）妊娠期手術或跌打損傷者。（五）過度勞累或不當性交者。（六）暴怒傷肝者。

其他尚有：免疫方面的因素、母兒血型不合、藥物或酒精中毒等因素。

中醫治療病態流產，有頗為可靠的效果，余行醫三十餘年，治癒此類疾病甚多，可分對症治療和對因治療兩大類，分述如次：

（一）妊娠後，胎兒受傷，不論早期或晚期，也不論何種原因，但見腹部疼痛，或兼腰痠痛，而無陰道出血現象者。宜用當歸、川芎、白芍、熟地、人參、黃耆、杜仲、續斷、砂仁，此方名加味聖愈湯。

（二）妊娠後，胎兒受傷，不論期別，也不論原因，若見腹痛，或兼腰痛，而又見陰道出血者，宜用加味佛手散；組成爲：當歸、川芎、阿膠、蘼艾、杜仲、續斷、白朮、黃芩。

（三）懷孕後，由於孕婦身體虛弱，氣血不足，陰道出血以致胎動不安欲墮者，宜用當歸、川芎、白芍、熟地、人參、白朮、黃耆、續斷、砂仁、炙甘草。此方名十聖散。

（四）若因跌、打、拚、撞、推、擠、重壓或其他外傷，而有墮胎現象者，宜用芎藭湯，組成爲當歸、川芎調益母丸服之。益母丸組成爲：益母草、當歸、赤芍、木香。

（五）若因懷孕時不當性交，或性交頻繁（懷孕時應盡量減少性交，及採用後背式爲之），以致胎動不安者，宜用六味地黃湯，即六味地黃丸改爲湯劑；組成爲：熟地、山藥、山萸、茯苓、丹皮、澤瀉。

（六）若因與人爭吵，暴怒傷肝，以致胎動不安者，宜用逍遙散；組成爲：柴胡、當歸、白芍、茯苓、白朮、薄荷、炙甘草。體質熱者，宜用加味逍遙散，即上方加丹皮、枝子。

（七）生活調養：懷孕後，若發現有流產徵候時，除請醫師治療外，須停止工作，臥床休息，俟恢復正常後，再開始工作。

（八）屬於習慣性流產者，中醫名爲滑胎。致病原因，多爲母體虛弱，氣血不足，或子宮功能欠佳所致。須於懷孕前補強身體、調理氣血，強化子宮機能，然後受孕，即不易再發生流產情形。常用的處方有固胎丸，其組成爲：人參、黃耆、茯苓、白朮、杜仲、續斷、當歸、白芍、生地、丹參、山萸、香附、砂仁、薄荷。上藥共研細粉，水合

爲丸，每服二至三錢，起床臨睡及午飯前服。另有固胎煎，其組成爲：黃耆、當歸、白芍、白朮、阿膠、陳皮、砂仁。也是一個值得參考的方劑。

(九) 已經有孕者，爲防止其滑胎，宜服泰山盤石散，其組成爲：人參、炙黃耆、當歸、川芎、熟地、白芍、黃芩、白朮、續斷、砂仁、炙甘草，清水煎服。此方但覺有孕時，每隔三、五日，煎服一劑，至四個月後，可保無慮。感覺火氣大者，黃芩加倍，減去砂仁；胃腸虛弱者，砂仁多用，減少黃芩。

(十) 保產無憂散：是一個民間相當流行的處方，又名十三味，對於輕度的胎動不安，腰痠腹痛，有墮胎、小產、胎位不正，且有難產之虞的孕婦，具有可靠的療效。組成爲：當歸、川芎、白芍、黃耆、甘草、羌活、荆芥、枳殼、厚朴、艾葉、川貝、菟絲子、生薑。此方有濃縮成分，每服四克，飯後服，一日三次。

二、早產，早產是指妊娠滿二十八週，不足三十七週之間而生產者，中醫學上稱爲小產或半產。其發生原因多與年齡、職業、營養與社會心理因素有關。

臨床症狀，下腹有重垂感，少腹陣痛、子宮有規律性的收縮，有時會陰道出血，胎膜早破。中醫臨床須分型施治，分述如下。

(一) 氣血虛弱型：精神倦怠，全身無力，面色蒼白、心悸、短氣、胃口欠佳，大便稀薄，脈搏細滑無力等，常用的處方爲補中安胎飲加菟絲子。補中安胎飲組成爲：人參、白朮、當歸、熟地、白芍、黃芩、蘇梗、甘草。

(二) 腎虛型：腰痠腿軟，下腹墜痛、頭暈耳鳴，陰道少量出血、血色暗淡，頻尿、夜尿多，甚至尿失禁，脈沉細而滑或沉弱。常用的處方爲補腎安胎飲加味，組成爲：黨參、白朮、杜仲、續斷、枸杞、菟絲子、益智仁、補骨脂、阿膠、艾葉。

(三) 血熱型：心煩不安、口乾咽燥，喜飲冷水、大便秘結、尿色黃赤、或有潮熱、舌紅苔黃，脈滑數或弦滑。宜用清熱安胎飲；組成爲：黃連、黃芩、側柏炭、石蓮子、阿膠、山藥、椿根白皮。

(四) 外傷型：懷孕後遭受跌、打、閃、挫，突然胎動不安，腰痠腹重墜痛，或有陰道出血，甚則胎兒欲墮，或出現全身虛脫症狀。常用的處方有壽胎丸加味，組成爲：續斷、阿膠、菟絲子、桑寄生、黨參、黃耆、白朮、苧麻根；如有氣滯者加香附、砂仁、陳皮、蘇梗。

嘔吐是常見的妊娠病

三、惡阻，現代醫學稱妊娠嘔吐，是臨床多見的產孕疾病。據統計約有百分之五十的孕婦有程度不同的嘔吐。西方醫學認爲妊娠嘔吐與荷爾蒙的分泌和精神因素有關。中醫認爲與胎氣阻逆或痰飲阻逆有關，臨床分爲四個類型，分述如次。

(一)脾胃虛弱型：受孕之後，經血不瀉，沖脈之氣上逆，干犯胃腑，胃氣虛弱，失於和降，反隨沖氣上逆而作嘔吐，宜用保生湯；組成爲：白朮、砂仁、陳皮、烏藥、香附、甘草；若氣虛者宜加人參，氣實者，宜加枳殼。

(二)肝胃不和型：懷孕後，陰血聚於下焦以養胎，陰血不足，則肝氣偏盛。若平素即屬肝氣偏盛之體質，此時肝氣愈顯旺盛，肝之經脈挾胃，胃氣失於和降而作嘔吐。常用的處方有蘇葉黃連湯；組成爲：蘇葉、黃連。

(三)痰滯型：平素即屬痰飲停滯體質的婦女，懷孕後中焦痰濕更加壅盛，沖脈之氣上逆，飲隨氣上，致生噁心、嘔吐痰涎；宜用小半夏加茯苓湯加味。組成爲：薑半夏、茯苓、白朮、砂仁、陳皮。

(四)氣陰兩虛型：以上三型，均可因嘔吐太過，飲食難進，導致陰液虧損，精氣耗散等氣陰兩虛的嚴重症狀，宜用增液湯合生脈飲加味；組成爲：元參、麥冬、生地、人參、五味子、天花粉、陳皮、竹茹。

四、感冒，孕婦感冒，亦爲多見的疾病之一，若爲輕度感冒，只需適當休息，注意營養，多飲溫開水，忽吃冰冷飲食，即會自行痊癒。若爲重感冒則必須服藥治療。

(一)屬風寒型者，症見咳嗽白痰、噴嚏、鼻塞、流清涕，或頭痛，或不頭痛宜用杏飲加味；組成爲：杏仁、桔梗、前胡、枳殼、炙桑皮、黃芩、貝母、橘紅、川芎、白芷、蘇葉、甘草；若兼夜咳者則加當歸、白芍、熟地。

(二)屬風熱型者，症見咽喉痛、發燒、頭痛、鼻塞、噴嚏、流黃涕，宜用銀翹散加減，組成爲：銀花、連翹、桑葉、淡竹葉、大力子、蘆根、元參、桔梗、甘草、川芎、白芷生薑引；若兼咳嗽者，則加杏仁、貝母，兼有黃痰者須加黃芩、麥冬。

五、咳嗽，妊娠咳嗽，名爲子嗽。臨床常見者，有三種類型。分述如次。

(一)風寒咳嗽：症見咳嗽、白痰、或清稀痰、鼻塞、聲重、宜用桔梗湯，或前杏蘇飲加減。桔梗湯組成：桔梗、杏仁、貝母、前胡、天冬、百合、赤茯苓、桑白皮、炙麻黃、紫蘇、甘草。注意：孕婦用藥，分兩宜輕。

(二)風熱咳嗽：症見咳嗽、黃痰，痰稠粘不易咳出，咽喉腫脹等症。宜用清肺湯加減，組成爲：桔梗、杏仁、貝母、麥冬、天冬、黃芩、枝子、當歸、陳皮、竹茹、甘草、生薑、大棗；痰多加桑白皮、茯苓，久嗽加五味子。

(三)陰虛咳嗽：咳嗽無痰，久嗽不癒，宜用麥味地黃湯，組成爲：麥冬、五味子、熟地、山藥、山萸、茯苓、丹皮、澤瀉。

以上處方僅提供參考，若真正服用時，還須請有經驗的醫師斟酌化裁。

4 哪些疾病會遺傳？

健康的父母，才能生出健康的寶寶。一個人的健康，必須包括三個要素：即形體、智力和情緒，也就是身、心、靈，都能達到一定的水平，才能算是完美的人生。因此，胎兒是否健康的重要關鍵，遺傳因素占了很高的比例。

一般來說，懷孕期間，影響胎兒的疾病，可分兩大類，即遺傳性的疾病，和懷孕期間感染性的疾病，而遺傳性的疾病又可分為三大類別：

遺傳性疾病分為三大類

一、染色體異常：就是染色體在數目上或結構上有問題。此種情形，可能會造成胎兒發育不健全、智能不足等情形，往往導致胎死腹中或出生後不久即死亡。例如唐氏症，就是胎兒的第二十一對染色體，多出一個。唐氏症，俗稱蒙古症，胎兒出生後，到兒童期常會有中度或重度的智力障礙，且有近半數患者，會合併有先天性心臟病。五官發育也會異常，兩手常出現「斷掌」。

二、單一基因異常：就是染色體正常，但基因不正常。又可分為顯性和隱性兩類。前者是兩組染色體中，任何一組基因有問題，就會表現出來；例如軟骨發育不全症。後者必須兩組基因同時異常，才會表現出來；例如地中海型貧血、血友病、白子、色盲等。

三、多因素遺傳：此是指體質上的遺傳，但不一定會發病；或是其發病時機，尚涉及到別的原因，如環境因素、飲食習慣、生活方式等。也可能是家族中雖帶有遺傳因子，但每一胎的發病機率不同。例如先天性心臟病、兔唇、精神病、無腦症等。

現代人常見的遺傳病

其他如現代人流行的高血壓、後天心臟病、糖尿病、肝炎、腎臟病、貧血症、肥胖症等，略述於後：

一、高血壓：高血壓症屬於中醫的頭痛、眩暈、肝陽上亢等範圍；臨床分原發性高血壓和續發性高血壓，原發性高血壓遺傳的比例較高，續發性高血壓雖不致絕對的遺傳，但因遺傳了上一代的體質，到了中年以後，若是不加強生活上的調養，罹患高血壓的機會甚大。因此，在懷孕前若有高血壓的疾病，必須把高血壓治好，再懷孕生子，才是萬全之策。

二、心臟病：不論先天性心臟病或後天性心臟病，患者在結婚後，常對懷孕、生產感到恐懼，但實際上在懷孕期間發生危險的機會不多。只是到懷孕的後期和分娩時，對心臟構成很大的負擔，因此，在懷孕之前須和專科醫師討論，有無危險。有些後天的心臟病，中藥的療效不錯，如輕度的冠心病、心臟瓣膜病、心肌缺氧症、心悸症，在懷孕前

可請有經驗的中醫調治痊癒，再懷孕。

孕婦若有心臟病，很容易造成流產、早產或生出體重不足兒。母親如果有先天性心臟病，胎兒也可能會有先天上的心臟病，假若是後天的心臟病，遺傳的機率很小。

三、肝炎：肝炎可分A、B、C、D、E、G等多種類型，是現在流行區域最大，感染率最高的一種傳染病。已婚的婦女，如果發現急性肝炎、肝硬化、肝腫瘤或黃疸病時，必須實行避孕，另外，如患有慢性肝炎的婦女，也最好暫時不要懷孕；俟肝炎治癒後，再作打算。以筆者多年的臨床經驗，不論急性肝炎或慢性肝炎，須要結合現代的生化檢查，再以中醫治療，較為理想。至於上述幾種肝炎的帶原者，雖然也會遺傳給下一代，但迄無徹底的治療方法。

四、糖尿病：現在的人由於飲食習慣的失衡，罹患糖尿病的人數越來越多。糖尿病是一種高遺傳性的疾病，父母之中只要有一人患有糖尿病，所生下的子女，到了中年以後，也多會有糖尿病的可能。因此，在懷孕前，一定要接受身體檢查，如有糖尿病的傾向，趕快在飲食上、生活習慣上，徹底調整，以防止病情繼續發展。

五、腎臟病：腎臟炎，可分急性和慢性兩種，也是現代人多發的疾病之一。懷孕後的婦女，由於腎臟的負擔增加，很容易出現下肢水腫、蛋白尿，甚至高血壓的情形，尤其懷孕中後期，常會併發妊娠中毒症。有些腎臟病，中醫的療效，是很可靠的。

懷孕期母親的體重遽增，每週持續增加一公斤至二公斤以上，屬於急性浮腫，必須趕快就醫，不可掉以輕心。

六、貧血症：在懷孕的過程中，胎兒吸取母體內的血液，依賴母血中的鐵質來造血，因此，隨著胎兒一天天地長大，母體內的血紅素，也會越來越不足。如果孕婦有貧血現象時，一定要加倍吃含鐵質、鈣質的食物，如豬肝、雞肝、蛋類、牛奶、小魚乾、貝類等，都能幫助胎兒順利的發育。如仍功效不佳時，中藥的當歸補血湯、人參養榮湯，都有幫助造血的功效。倘若孕婦沒有及時補充營養，或治療，胎兒會陷於缺氧狀態，引起各種疾病，甚至造成胎死腹中。

七、肥胖症：有些婦女由於生活習慣的關係，平時疏於運動，懷孕後因為體重日增，更懶得活動，幾乎整天吃了睡，睡了吃，以致身體的代謝不良、外型虛胖、體重直線上升，也可能造成日後產下巨嬰，或將肥胖的體質遺傳給下一代，這是很不好的習慣。因此孕婦每天需要適量勞動外，也要做一點柔和的運動。

5 情緒形成的原因

我們知道：個人一生事業的成功與失敗，除了體能與智能之外，也和他的個性有絕對的關係，個性好的人，做事必然認真、積極主動、敬業樂群、觀念正確、思想開明，言行中規中矩，處處受人歡迎、尊敬，事業自然容易成功。因此體能、智能、個性三項優生要素，是我們探討的核心問題。

個性必然包括了情緒。有關情緒的問題，我們在其他篇章裡，雖然也片段的介紹了一些，因為不夠具體，仍有進一步探討的必要。根據古人的說法：情緒應有廣狹二義。

狹義的情緒，就是我們一般所說的喜、怒，哀、樂。《中庸》說：「喜、怒、哀、樂之未發，謂之中。發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉。」儒家站在人本主義的觀點，認定人的情緒是人類社會生存繁衍重要的因素。人是血肉之軀，更是萬物之靈，不可能沒有情緒，惟情緒表現的適當，可以給家庭、社會增添祥和之氣；表現的不及，則近乎麻木不仁；表現的太過，則傷己害人；因此只有中正和平的情緒，才是社會人群的純正之氣，萬物才能各安其位，有生命的東西才能化育成長，生生不息。

廣義的情緒，就是中醫所說的七情，包括喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，以及愛、惡、欲等十種；其中喜、怒、憂、思、恐又名五志，它們分屬於心、肝、脾、肺、腎。在以上五種情緒的表現上，如有失常之處，可能會損傷到某一內臟，用在病因學上，如喜傷心、怒傷肝、憂傷脾、悲傷肺、恐傷腎等（以上指過度的情緒反應）。用在診斷學上，如一個人狂笑（喜）不已，我們研判他可能是心臟（心經）出了問題；如一個經常發怒，而不能自我控制的人，我們研判他可能肝臟（肝經）出了問題；其他三臟都可依此異常的情緒表現研判之，其中尤以肝經最為突出。

情緒分爲八大類

近年來，由於人類文明的急遽進步，社會上各種行業競爭激烈，都在講求績效飛躍、突破，人類所承受的生存壓力與競爭，自然數倍於往昔，一些情緒方面的疾病更日漸增多。病理學家預料於下一個世紀來臨後，人類遭受情緒困擾的疾病，可能占全數疾病的三分之一，這是多麼可怕的事情！因此最近數年來，一些探討情緒的著作不斷問世，如日本學者春山茂雄所著的《腦內革命》、美國學者丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）所著的《Emotional Intelligence》，簡稱《EQ》，後者更把情緒歸納爲八大類：

- 一、憤怒：微慍、生氣、憤恨、急怒、不平、煩躁、敵意，較極端的則爲暴力。
- 二、悲傷：憂傷、抑鬱、自憐、寂寞、沮喪、絕望，以及病態的嚴重抑鬱。
- 三、恐懼：焦慮、驚恐、緊張、關切、慌亂、憂心、警覺、疑慮，以及病態的恐懼症與恐慌症。

四、快樂：如釋重負、滿足、幸福、愉悅、興味、驕傲、感官的快樂、興奮、狂喜，以及極端的躁狂。

五、愛：認可、友善、信賴、和善、親密、摯愛、寵愛、癡戀。

六、驚訝：震驚、訝異、驚喜、嘆為觀止。

七、厭惡：輕視、輕蔑、譏諷、排拒。

八、羞恥：愧咎、尷尬、懊悔、恥辱。

另有嫉妒是混合著悲傷與恐懼。希望與信念、勇氣與寬恕、堅定與多疑、寬大與小氣等美德與缺點應如何分類？還有狂妄自大、懶惰、麻木、無聊等應如何歸類？很難有明確的答案。

影響情緒的因素

究竟人的情緒是怎樣形成的呢？

春山茂雄認為：在人的腦內有一種激素，叫做腦內嗎啡，如果一個人經常發怒或是憎恨、心情惡劣的話，就會分泌出對身體不好的毒素，影響他的思想與健康。反之，如果一個人凡事都往好處想，經常保持愉快的心情，他的腦內就會分泌優質的激素，不但可以激發他正面的思想、觀念，而且可以增進身體健康，心情愉快。

丹尼爾·高曼認為：在人的腦中有一個形似杏仁的器官，名叫杏仁核。當一個人受到外界事物的刺激，產生情緒問題時，杏仁核便會發出警訊，激活下視丘、腦幹與自主神經系統，表現出種種應有的反應，如果此一反應適當，即為情緒的正常表現，亦可謂健康的反應，如果此一反應太過或不及，即為異常反應，或稱為病態反應。

以上二位作者，都是從內分泌的觀點，來論述人類的情緒問題。經過多年的臨床觀察與體認，我們覺得影響吾人情緒的原因，應與下列八個因素有關。簡述如次：

一、遺傳：個體的生命是承受上一代而來，上一代又是承受他的上一代而來，如此一代接著一代，好像接龍一樣，繼續不斷的傳遞下去，自然上一代有形或無形的優點和缺點，必然會傳給下一代。就情緒一項而言，我們發現肝氣旺的人，他的子女大多也屬肝氣旺的性格。因此假若父母生下脾氣不好的子女，也要反躬自問：「我自己的脾氣好不好？」

二、環境：我們生存的環境，傳統醫學上認為有風、寒、暑、濕、燥、火六大因素，亦稱六淫；更有聲、光、電、熱、磁五種能量，我們稱它為五能；自從各項工業興起，各種機械交通工具普遍使用後，它們排出的廢水和煙塵，造成了對水質、土質和空氣的嚴重污染，我們稱它為穢氣。這些有形和無形的自然因素，以及人為因素，常會干擾我們的神經系統，必然也對我們的情緒造成無可避免的影響。

三、飲食：辛辣的食物，如辣椒、大蒜、生薑、芥末等，以及含有咖啡因的飲料，如咖啡、濃茶（綠茶、清茶除外），會對人體的神經有某種程度的興奮或刺激作用。另有燥性的食物，及各種烘焙，炙烤過的食物，和缺少維他命 B2 的食品，多用久用也會對情緒構成不良的影響。

四、疾病：一個生病的人，心情一定不好；長期生病的人，影響情緒更大。在病因學上，中醫把瘀與鬱也列為致病的直接原因之一，瘀有六種，即血、痰、濕、食、氣、火。前四者是有形之瘀，後二者是無形之蜜，臨床上統稱六鬱。瘀與鬱的另一原因，又與年齡、疾病、飲食與生活方式有關。體內有瘀的人，因為他的氣血循環受阻，除了容易導致疾病外，更會影響情緒，如中風的人（有瘀血），易發脾氣；肝火大的人，易生氣；痰濕內阻的人，易胸悶不樂；體內有瘀血或血液粘稠度大的人，心情、思緒一定不會舒暢。

五、藥物：有些藥物可以提神，有些藥物可以抑制人的神經，有些藥物可以使人精神錯亂，胡言亂語，藥物對人的情緒影響很大。中藥的藥性有寒、熱、溫、平（涼），更有升、降、浮、沉等功用，它的最大目的是補偏救弊，除了少數補養用的藥物外，有些藥物，多用久用，都不相宜，古人有：「百藥治病不養人，五穀養人不治病」之說。西藥多為無機物合成，其性質更烈，用之不當，更易對人造成傷害，影響人的健康情緒，尤其懷孕的婦女，更應小心謹慎。

六、運動：運動可以使人血脈暢通，放鬆神經，分泌多量的激素，舒活人的心情。反之缺少運動，則易使人血脈遲滯，神經遲鈍，激素分泌減少，使人的心情易成抑鬱。把運動納入日常生活之中，養成習慣，一個熱愛運動的人，他的個性必然開朗，情緒必然穩定。

民國八十九年的爸爸節，電視新聞報導：現今台北市的爸爸，由於工作和家庭的雙重壓力，有三分之一的人，患有或多或少的情緒性疾病。又據醫學報導：越是高度文明的社會，其患情緒性疾病的人亦愈多，因此情緒的優生觀念，情緒的優生措施，必為今後優生學者共同研究的重點。

6 孕婦情緒病的中藥治療

在人的一生當中，除了遭遇重大刺激，或長期工作壓力，造成的嚴重情緒變化外，在生理的自然演化中，很多人都會遭受兩個巨大的轉變，我們可以稱它是人生的「兩關」；第一關是青少年的轉形期，也就是我們常說的青少年時期的「叛逆期」，此時的青

少年，在生理上，他已累積了十多年的生命能量，蓄勢待發，準備攀登人生的最高峰；如同駕車爬，山一樣，他必須由低速檔，換成高速檔，全力衝刺，才能到達巔峰，定力不夠的年輕人，很難把駕駛盤掌穩，在人生的道路上，必會橫衝直撞，表現出一些異乎尋常的行爲，他會異想天開，自以爲是，容易衝動，有時亂發脾氣，愛出風頭，打架滋事……比較內向的人，他會盡量壓抑自己的情緒，表現出抑鬱寡歡、個性孤僻、沉默寡言……性格向兩個極端發展。但大部分的青少年，都是在不知不覺中度過人生第一關的轉形期。不過，不要過度擔心，只要那些叛逆性格的青少年，他的心態、行爲，不要超出人情之常，都不算病態。

另一個巨大的轉變，也就是我們說的第二關，它就是人生的更年期，從前以爲只有女性才有更年期，現在發現男人也有更年期，更年期的諸多不適症狀，尤其情緒的痛苦程度，因人而異。

此時一個人在世界上，已打拚了數十年，不論在生理上或心理上，都必須自然的變換調適；此時又如同駕車下山一樣，他必須由高速檔換成低速檔，減緩車行的速度、才能安然到達目的地，這種自然的生理和心理上的變化，都是在不知不覺中演進的，你既看不到、也摸不到，但是你可以感覺得到，而且有些人非常強烈，他們常在心靈的深處吶喊！卻無法用人力挽得住它。如有，也只能靠自己有恆的修爲，和用之有效的藥物，加以適當的調理，來減緩或減弱它的速度及程度。

我們形容人的情緒，有晴時多雲偶陣雨，及人性（情）如流水等說法，對於一些情緒、思想不穩定的人更顯得貼切。天生具有喜怒不形於色，「泰山崩於前而目不瞬」的人，似乎只有在小說中才能看到。因此在人的一生當中，除了前面所說的青少年叛逆期，和即將步入老年的更年期，有些人必須經歷的情緒困擾之外，其他造成情緒問題的內生（血液和激素）和外來（環境刺激）因素，可以說是多如恆河之沙。所以孔子教人以修身（心）爲本，孟子教人動心忍性，佛家的戒律、耶教的博愛，無一不是節制情緒、提升人性善良面的金科玉律。

穩定情緒的中藥方

婦女在懷孕期間，尤其須要保持情緒穩定，思想純正。假如在懷孕期間，因爲遭到了不幸、威脅、挫折等使情緒長期陷入低潮、焦躁或恐慌等情緒，自力無法排解時，這裡提供幾則用之有效，且無副作用的中藥處方，俾供參考。

一、甘麥大棗湯：此方出自《金匱要略》，它的適應症是：婦人懷孕時，無故常常悲傷啼哭，情緒極不穩定，好像神靈附體一樣，此病古名「臟燥」，相當於現在的「癔病」。是一種精神異常的疾病。易患此病的孕婦，常爲體質素虛、神經敏感，心血不足，

平時情志抑鬱，易於接受暗示。臨床表現症狀複雜，發作時煩躁易怒，長嘯短嘆，忽而悲傷欲哭，忽而放聲大笑；或突然倒地，不醒人事；或全身強直，四肢抖動，但無器質性疾病，精神雖異常，思維並不亂，神志雖恍惚，意識不喪失等特點，可以確診。此湯對更年期症候群或類似的精神官能症亦頗有效。如有失眠可加酸棗仁、遠志、合歡皮。如有心悸可加龍骨、牡蠣。如有口乾舌燥可加麥冬、生地、金石斛等。

二、逍遙散：經過長期的臨床體驗，中醫經常應用的逍遙散，可能對杏仁核的亢進作用，有抑制的功效。如果一個人因為工作壓力、家庭問題、人際關係、精神刺激等，產生了心煩易怒、坐立難安、心情抑鬱、心悸失眠、口苦煩躁，缺乏耐性，甚至常欲罵人、打人等等情緒上的異常反應，便是逍遙散的適應症。

顧名思義，逍遙者，逍遙自在也，一個內心逍遙自在的人，那裡會有不良的情緒反應呢？本方加丹皮、梔子名丹梔逍遙散、亦稱加味逍遙散，以加強其清心火瀉血熱的作用，是治療逍遙散症而病情較嚴重者。

逍遙散妙用多

逍遙散臨床應用範圍甚廣，其衍生方頗多，我們可以稱之為逍遙散系。作者曾於拙著《雜病診治經驗談》一書內詳予介紹。茲為使讀者進一步了解起見，特再將其加味方及其適應症簡述於後，俾供讀者參考。

- 1.本方加酸棗仁、遠志，治失眠；再加龍骨、牡蠣，治失眠而兼心悸者。
- 2.本方加川芎、白芷，可治上症而兼有頭痛者。
- 3.本方加允胡索、香附，可治上症而兼有胸悶者。
- 4.本方加神■、山楂，可治上症而兼胃腹脹滿者。
- 5.本方加木香、檳榔，可治右腹部脹痛者。
- 6.本方加青皮、枳實、香附，可治因生氣而致胸部痞悶不舒者。
- 7.本方加麥冬、天花粉，可治上症又兼口渴多飲、飲不止渴，而並非糖尿病引起者。
- 8.本方加半夏、川貝、瓜蒌仁，可治上症而兼咳嗽有黃痰者。
- 9.本方重用梔子、再加黃連，可治上症而兼胸中有灼熱感者。
- 10.本方加生地、阿膠、重用丹皮，可治上症而兼吐血者。
- 11.本方加羌活、川芎、防風，可治上症而兼全身痠痛者。
- 12.本方加荆芥、防風、再加重薄荷，治上症而兼手足顫抖者。
- 13.本方加重梔子，再加黃連、龍膽草，可治上症而兼惱怒傷肝，以及眼目昏花者。
- 14.本方加黃耆、酸棗仁，可治上症而兼自汗者。
- 15.本方加黑薑，可治上症而兼久瀉者。

總之，逍遙散之妙用頗多，醫者須辨症確切，臨床視實際症狀，於上述症狀中見二三症，又現二關脈旺或左關脈旺者，便是對症。

先君子子祥公在世時，對逍遙散有純熟之運用技巧，惜余當時年幼識淺，未能悉與繼承，如今思之，殊感遺憾。

三、加味溫清飲，先賢有言：「胎前不宜熱，產後不宜涼。」臨床發現：凡能受孕的婦女，其體絕大多數在中等以上，體質虛寒或胞宮虛寒的人，因其氣血虛弱，內環境機能衰退，製造卵細胞的能力不足，卵子不易成熟，故不易受孕，即勉強受孕，亦易流產。

加味溫清飲，即溫清飲原方再加酸棗仁、遠志、合歡皮三味，此方有養血、清熱、安神之功。對於單純熱性體之孕婦而兼失眠或睡眠不沉之孕婦，臨床應用頗為合宜。

六 結·語

優生的展望

優生的最大目的，是運用優生學的原理和方法，來達到提升人類品質的要求。它雖然不是一項頂急迫的學科，但是，站在人本主義的觀點，它卻是一項超越國界、超越人種的重要學術。

現在各文明先進國家，雖有優生保健、家庭計畫從業人員的設置，但因科技的進步神速、生存環境的日益複雜，致使有一些未知的因素，造成具有先天缺陷的嬰幼兒，反而日漸增多，顯見現在一些優生保健的措施，未能符合時代的需要。尤有甚者：自從人類基因序列初步編製完成後，未來人類利用基因科技繁衍後代，將是必然的趨勢，這項新科技的應用，究竟對人類是福是禍？現在未敢遽下定論。有人說：「水能載舟，亦能覆舟！」不錯，站在人類共同的願望和優生學的觀點，只希望基因生殖，能給人類帶來絕對正面的功能。爲了溯本求源，慎之於始，除在本書內提出的一些看法和做法外，對未來優生學的發展，也願藉此提出一點粗淺的看法，俾供關心優生學的朋友參考。

一、編纂優生專科教材

由教育衛生主管機關，聘請學者專家，編纂一部具有教、考、用三項功能之專業優生教材，以供該科從業人員之教學與研習之用。但此一科目必須包括中西醫之特長；另須編寫簡易易懂、易行之一般讀物，提供社會大眾對優生學的了解。

二、在大學內設立優生學系

優生學是一門對於個人，家族、宗族、民族與國家，甚至世界人類盛衰的基本學科。也是一門橫跨遺傳、生理、心理、病理、診斷、藥理，以及食品營養等多個學科的一門學問。如此一項重要的學術，理應集合更多學者專家，深入研究，賦予它更高的學術地位。

我們知道，醫學在臨床上，早已分爲二十多個科別，惟獨關係根本提升人類品質的優生學，迄今尚無專科醫師，亦無專門科別。站在強國必先強種、萬事慎之於始的觀點，實在是一項最大的缺點。因此，吾人必須正視此一學科的重要性，給優生學一項新的定位，加強對優生學的認知，積極籌設此一根本提升人類品質的優生學系，培養此一領域的專業人才。

三、在護理學校內設立優生保健科

爲了協助醫師或在醫師不足的情況下，分擔醫師的一些工作，更要在護理學校內設立優生保健科，培養此一工作的專業護理人才。或者先以一般的護理人員，施以優生保

健的專業訓練，專事指導孕婦的飲食、作息、生理、心理衛生等工作。

四、國家統一設立優生機構

由國家統籌資金，聘請專業人員，規劃設置優生中心或優生村。

設置優生中心

在大都市內，須視人口多寡、區域大小，分區設置優生中心。但此一中心的先決條件，必須具備環境安靜、空氣清新、風景幽美等自然優質條件，提供都市內孕婦，產婦的各項服務。

在鄉村內，由於人口居住鬆散，可聯合數個鄉鎮、選擇適中的位置，規劃設置優生保健村，提供鄉村內孕婦，產婦的各項服務。

此一機構的編組和任務，可以暫用下列名稱規劃之。

(一) 飲食指導組：負責設計孕婦各階段的飲食內容，及指導孕婦的日常運動、起居作息。

(二) 心理衛生組：負責指導婦女在懷孕期間、生產時和育嬰初期的一些生理、心理的保健工作。

(三) 產孕指導組：負責指導孕婦哺乳，嬰兒衛生及嬰幼兒的預防注射和適婚年齡的男女婚前健康檢查等工作。

(四) 文宣組：負責指導青年男女正確的性觀念、灌輸已婚男女的優生觀念與方法。出版刊物，定期舉辦演講，並利用廣播、電視、網路等媒體向社會大眾宣導，呼籲達到人人重視優生的要求。

(五) 品質管制組：負責產前檢查、胎前疾病診治、男女不孕症治療，並協助真正不孕者的人工受孕等。

生、老、病、死是人生的必經過程，上自帝王將相，下至販夫走卒，都逃不過此一自然法則。但是在這四個共同的希求上，大家一致的願望是：

生（活）要久一點。

老（衰）要慢一點。

病（疾）要少一點。

死（亡）要快一點。

在這四個人生重要的環節上。關於生：早有國父孫中山先生《民生主義》的指導方針，以及現今科技、經濟、農牧、交通等的高度發展，人民的食、衣、住、行早已不虞匱乏。關於老：雖是人生不可逃避的歷程，但因生活條件的日益提高，和醫療方法的不斷進步，世界各民族的平均壽命也已不斷延長。關於病：人類各種療病卻疾的方法，日

新月異。各種診所和大型醫院都有極完善的設備，有些國家已有全民健保的實施，一般民眾不愁有病無處醫，有病無錢醫。至於死：當是人人不能避免。除了少數落後地區外，世界多數國家，都有完善的葬儀設備，及公立或私立的大型墓園和納骨靈塔，已經到處可見、只有生育和優生，雖有老蔣總統所著《民生主義育樂兩篇補述》，但迄今尚未完全落實。生育一事，不論在國外或在國內，仍然附屬於醫院之中。須知，醫院是醫療疾病的場所，表面上雖說富麗堂皇，一塵不染，但終究是疾病感染機會最多的地方。尤其現在一些大型密閉式的醫院，常是病菌和病毒繁殖的溫床。我們讓一個初生，而生命力稚弱的嬰兒，住在一個易染疾病的處所，於情、於理、於衛生都說不過去。因此，優生機構的設立，應是一項既迫切而重要的工作。