

優生手冊

• 結婚伴手禮 禮輕情意重 •

要生好兒莫他求，
只在自身尋根由。
孕前孕中善調理，
勝過事後費九牛。

國醫董延齡教授著作

◎內文附圖，均為服用「優生寶」之健康寶寶

作者簡介

國醫董延齡，出生在一箇中醫世家，祖父建文公是清末學者，因滿清廢止科舉，乃改習中醫，他一面教書，一面自學中醫，40歲即為魯南名醫。父子祥公，繼承祖父志業，於讀完四書、五經後，即從祖父修習中醫，26歲即自行執業，號名育德堂。37年國共內戰，故鄉滿目瘡痍，被迫南遷。

43年父親在台北市信義路復業，仍名育德堂。董醫師課餘或寒暑假期間幫助店務，自幼耳濡目染，在父親嚴督下，背誦《四診心法、雜病心法、婦科心法、雷公炮製藥性賦、湯頭歌訣》等中醫基本著作。於63年淡江大學畢業後，參加中醫檢定及格，次年參加中醫師特考及格。之前為加強研習中醫學術先後曾追隨南懷瑾老師（教授易與醫），明儀法師、孫培榮、朱訓等名家研習中醫內科，針灸、本草等學科。

70年3月奉准在交通部郵政總局設中醫室。73年借調立法院支援醫療，計20餘年。同年又借調考試院支援醫療計10餘年。84年自郵局退休，至宏國機構轄下堉琪傳統中醫診所任職。86年自宏國退休，在現址開設國醫董延齡診所迄今。期間又擔任中醫師典試委員、檢覆委員20餘屆。及衛生署中醫藥委員多屆。



國醫董延齡 攝於96年台大景福館演講廳

目 錄

蘭序.....	5
自序.....	7
一、人工受孕為何常常失敗.....	10
二、你為什麼生個磨娘精.....	12
三、重視生命的源頭工作.....	14
四、建構宏觀的孕育條件.....	16
五、如何提升人口品質.....	19
六、子女缺陷之成因.....	22
七、中醫調理體質的優越性.....	26
八、介紹有益優生的中藥方.....	28
九、懷孕期飲食須知性味.....	31
十、懷孕期的情緒管理.....	35
十一、懷孕期生病可否服藥.....	40
十二、優生寶之組成與妙用.....	43
十三、男性不孕症概說.....	45
十四、要生好兒須少飲酒.....	48

蘭 序

蘭觀生95.11.9

我與國醫大師延齡兄交情非淺，簡單的說，我們是初中、高中六年的同期同學，相識交往超過半個世紀。他是個有理想、有智慧、有抱負的人。很早就立志承繼父業，從事中醫，濟世救人，發揚我國傳統醫學。

記得他大學畢業後不久，就考取了中醫師執照，在往後三十多年的醫療生涯裡，他不斷研究改良新配方，醫治現代人的疑難雜症，成效卓著，並著有《打開優生之門》、《中醫臨床心法—雜病診治經驗談》、《六味地黃丸—養生妙方》、《延齡醫談》等多部中醫專書，仁心仁術，普獲同業及病家肯定。

據我所知，董醫師曾擔任考試院中醫師考試典試委員二十餘年，並曾擔任立法院、考試院特聘駐院醫師，也曾擔任郵政總局、中國石油公司專任醫師，更是前朝元老陳立夫、谷正鋼等知名人士的特約醫師。民國八十五年六月，他還應邀赴中東阿拉伯大公國為SHELKH ZAYED國王及王室多人診治疾病，揚名中外，也為國家做了一次成功的國民外

交。

為了強國強種，延齡大醫師經過多年的努力，終於從中醫古方中研究出「優生寶」新配方，應用科技方法，淬取中藥的精華，製成高倍濃縮新劑型，讓懷孕的年輕婦女食用後，都能生出健康、強壯、聰明的寶寶。

記得過去我在「台北榮民總醫院」服務的十餘年期間，接觸到很多懷孕的準媽媽，她們都希望能生一個強壯、健康、聰明、又可愛的優秀寶寶。董醫師在他已往的臨床實驗中，就有數百人次的成功案例；實現了年青父母生龍、生鳳的願望。

因為我的女兒和媳婦，體質瘦弱，她們在懷孕期間服用了「優生寶」之後，都分別生了二個既健康又聰明的內孫和外孫。欣喜、感佩之餘，特撰序文一篇以資佐證，並期待「優生寶」早日推出上市，讓 e 世代、低生育率的年青夫婦，做個最好的選擇，人人都能生出健康、活潑又聰明的優質寶寶，那是我最期盼和快樂的心願！

自序

董延齡 95.9.5

在這個多元化、高科技、21世紀的新時代裡，人類固然享受了文明的成果，但很多人心意紛亂，行為乖張，一些免疫系統、神經系統、內分泌系統與罕見疾病日益增多，即便醫師和醫療科技人士拼命研究，仍有很多疾病無法治療。經本人30餘年臨床體驗，追本溯源，凡患上述疾病者，多數孕婦源於懷孕前或懷孕期未能注意體質之調理，營養之均衡，心靈之安適，以致影響了胎兒在母體內的正常發育。

我們知道人體是約有60兆個各類細胞所構成的有機體，每一個細胞都是一個生命，都要行新陳代謝工作。當受精卵形成後，體細胞即開始成幾何級數不停地分裂，各按上帝的指令(遺傳藍圖)，建構成不同的組織，不同的器官和不同的系統。最初所需的營養很少，也較單純，3個月後，胎兒漸大，所需營養日漸加多，更需多樣化，此時若缺少了某種營養，某個器官的細胞即呈飢餓狀態，該器官因營養缺乏而無法正常形成，因此胎兒出生後有弱有強，五臟六腑有大有小，組織器官有厚有薄，甚至

造成了許多先天性疾病。

有缺陷的器官，在能量的轉化上必然不足，表現於外的生命力必然萎靡不振，筆者此種抽絲剝繭的推論，是由30、40年的臨床觀察體驗，和追本探原所得，特不揣淺陋，請大家參考。

俗話說：「好的開始，等於成功了一半。」在生兒育女一事上，更顯得重要，因為那是一輩子的事。

要想在胎兒形成時，各類細胞都能夠吸收到充分的營養，除了母體本身有足夠的營養成份外，更要有足夠的動力，把這些營養完全分送到每一個細胞，還要把這些細胞的代謝物運回母體，才能排出體外；因此筆者積數十年之臨床經驗，深切實證，稽古揚新，研發一種既有益於母體，又促進胎兒各種細胞、各個組織、各個器官均衡發育成長之優良配方——優生寶（正申請健康食品許可中），已經臨床實驗數百人次；證實凡是懷孕約在2、3個月起，按時服用優生寶，非但無早產之虞，且胎兒出生後，不論體能、智力、情緒、型貌、膚色、免疫力，都較未服用者超出很多，尤其免疫力，更是勝出多倍。若有習慣性流產之孕婦，在得知懷孕時，即加量服用，也較不易流產。此一強固國本，徹底

提昇人類品質之靈丹妙品，友人曾提議在國外上市，幾經考慮，仍以自己同胞享用為第一優先。深望國內同胞，尤其在生育年齡的青年朋友，經由服用優生寶，都能生出優秀的下一代，以達到「人旺而家旺、民強而國強」的理想境地，這是筆者最感欣慰而快樂的事，更是筆者終生努力以赴的目標。

最後我要謝謝老同學蘭觀生先生寫序，邱美惠小姐和陳秋瑾小姐精心的編排和提供優生寶寶照片的每一位家長。



一、人工受孕為何常常失敗？

前時新聞報導：知名藝人白冰冰，為了求得一子，曾做過十三次人工受孕，都未成功。在我數十年的門診記錄中，亦有多名生育年齡的婦女，因為求子心切，做過七次以上的試管嬰兒或人工受孕，均告失敗。為什麼有很多已婚夫婦，想生育卻無法懷孕呢？依據中醫的論點最可能的原因有六：

(一) 輸卵管阻塞：有些婦女產生卵子的能力不差，但因輸卵管不通，所製造的卵子，無法輸送到子宮內，與精子合成受精卵，以致不能懷孕，中醫稱為瘀阻不孕。

(二) 宮寒不孕：一些體質虛弱畏寒怯冷的女性，往往體內陽能(熱量)不足，不能溫煦下焦，更影響造血功能，以致月經量少，或血色淺紅淡黑，製造的卵子品質欠佳，更因下焦虛寒，影響子宮代謝功能，久之造成子宮寒濕瘀積，常多白帶或白淫(一種如蛋清樣分泌物)，也不易受孕；即使勉強受孕，因子宮內的能量不足，也易流產。

(三) 宮熱不孕：一些熱性體質的婦女，因為體質過熱，下焦常呈充血現象，鬱熱更盛，子宮經常處於慢性發炎狀態，或有黃帶，或有赤帶，或有混

合型帶下，此類婦女亦不易懷孕。

(四) 痰濕不孕：此類婦女身材多較肥胖，小腹突起，下焦代謝不良，子宮和卵巢內堆滿脂肪和痰濕，使受精卵無處可以容身，可能在懷胎初期，受精卵即因營養不良而萎縮。

(五) 精卵互斥不孕：男女雙方的精子和卵子互相排斥，使精子無法進入卵子內，成為受精卵，這可能是由於精子和卵子體內所帶的電荷有異，卵子不歡迎與精子結合，以致無法成為受精卵，其理和輸血互斥和器官移植互斥相似。

(六) 其他宮病不孕：如子宮發育不良、子宮內長瘤(肌瘤或腺瘤、惡性或良性)、子宮內膜異位、陰道滴蟲病等一些體質或子宮有缺陷的婦女，雖然可以憑藉現代醫療科技，勉強使不孕者受孕，但因孕婦本身孕育胎兒的條件不足，很難避免流產的命運，這就是為什麼有些婦女，屢次人工受孕，屢次試管嬰兒均不成功的原因所在。



**人生受孕何失敗？只因子宮有病態。
孕前子宮先調好，何勞事後費疑猜。**

二、你為什麼生個磨娘精

我以前不看小兒科，大約15年前，為了響應已故總統府資政陳立夫先生的號召，至省立台北醫院中醫部兼職（當時尚在郵政總局服務）發現很多小兒經常生病，且久治不癒；這些年紀輕輕的小病人，大多膚色乾黃、骨瘦如柴，他們所患的疾病，大多數是異位性皮膚炎、久年濕疹、久年氣喘、咳嗽、鼻子過敏、或長期腹瀉、便秘、尿床等；更看到一些遺傳性的疾病，如過動兒、自閉症、智障兒，以及一些心理上特別異常、怪異的小孩，他們何其不幸，一出生就帶著上天給他的疾病，來到人間，遭受疾病無情的折磨，自己終生痛苦，父母終生受罪！人世間的不幸，莫此為甚！據追蹤查證，這些小兒的母親，在懷孕期間，也都做過產前檢查，他（她）們為何在生理上或心理上仍有那麼多缺陷呢？這些問題，經常縈繫在我的腦際。怪父母嗎？誰家的父母不希望自己的孩子平安健康，聰明伶俐？怪小孩嗎？小孩是最無辜的受害者。怪醫生嗎？醫生只管看病，或看得到的產前檢查。誰去追問你懷孕前和懷孕後的體質及精神狀態？怪佛祖嗎？佛祖說，那是你的因果報應！要怪也只有怪那

2 你為什麼生個磨娘精

些研究優生和遺傳的專家，他們沒有追本溯源，告訴懷孕前和懷孕期的父母，他們沒有做好懷孕時的前置工作和懷孕期的胎教，才造成了父母和子女雙方難以彌補的遺憾與苦難。關於品性的優生，請牢記這首打油詩。



品性優生非玄妙，身心平衡最重要。
存心要善心要靜，胡思亂想傷胎胞。
上天賦予真本能，何須自己尋煩惱。
肢體優生趁早做，產前檢查不可少。
還有情緒之優生，看了本書就知道。
更有智慧之優生，書中教你有妙招。

三、 重視生命的源頭工作

人生在世，不論成就任何事業(小至吃飯睡覺，大至國家大事)，都要事先營造一些有利的條件，也就是創造對事業最有利的成功因素。我們生育子女，也算一種事業，當然事先需要營造一些有利於胎兒生存的因素，譬如農夫種田，需先耕地、施肥、檢除砂礫、祛除害蟲，再挑選優質的種子，找一個適當的季節和天氣，然後把種子種下去；播種之後，還要細心呵護，水缺了，需澆水，蟲來了，需除蟲，直到禾苗長大。由以上過程來看，選擇優良的品種，找一個適當的季節，種到一個好的田地裡，以上三個基本條件(種子、土地、時令)，缺一不可，如用排列組合來看，可有下列六種情形。

1. 好種子 - 好土地 - 好時令 - 好禾苗
2. 好種子 - 劣土地 - 好時令 - 品質難定
3. 劣種子 - 劣土地 - 非時令 - 劣禾苗
4. 劣種子 - 好土地 - 好時令 - 品質難定
5. 劣種子 - 劣土地 - 好時令 - 劣禾苗
6. 劣種子 - 好土地 - 非時令 - 品質難定

由上列情形看，田裡要長出好的禾苗，播種者，還真要花一番心思，才能成功，佛家說：「人

3 重視生命的源頭工作

身難得」，由此更可顯見。

理論上講，以上六種情形，有程度上的差異性，都不是絕對存在的，如果是絕對存在，絕對不可能成為生命，因為如此，在同一類生命中才形成了個性上及體質上千差萬別的生命個體。

人類雖為萬物之靈，但在一些原始的生理行為上，仍和一般生物差不多，在生兒育女一事上，尤其相近，然而人類在繁衍後代的行為上，往往還不如農夫耕田來的小心謹慎，也就難免造成一些人間不幸了。為了使一些不幸減低到最低限度，懷孕前孕婦體質和子宮的調養，無疑是孕育新生命最重要的前置工作。至於男性精子的品質，當然也要由調理產生精子的生殖系統，和表現生命力的體質著手，不是嗎？一個好的工廠（包括好的行政管理，好的生產機具，正確的操作方法，高品質的原料），才能製造出高品質的產品。



**萬事都有因與果，看你如何去造作；
善因定有善果報，優生子女不可缺。**

四、建構宏觀的孕育條件

空氣、日光、好水、食物是生命的4大要素。人類生活在空氣之中好像魚生活在水中，水的清濁、流速、溫度、多寡、生態都會對魚類產生莫大的影響；同樣的道理，空氣的清濁、薄、流通對人類產生很大的影響，因此，在懷孕期間，對空氣的調控（如禁止家人吸菸、避免煙塵污染等）也很重要。日光也是地球生物能量的重要來源，人類生活在地球上，不能缺少日光，孕婦早上7、8點鐘，晚上4、5點鐘，宜常常走到戶外空氣好的地方散散步，照照紫紅色(遠紅外線)而柔和的日光，是對本身和胎兒健康很有幫助的活動。如有可能早上到空氣好的地方，練練腹式呼吸，對胎兒將更有幫助，但要



4 建構宏觀的孕育條件



懷孕4、5個月後再練較好。好水是生命之源，我們可以說，沒有水就沒有生命，一個山明水秀，水質優美的地方，女性常出美人，男性常出豪傑、雅士，再從人體的結構看，人體70%以上是水份，因此優質的飲水是孕婦絕對需要的。

天時、地利、人和是成就任何事業的3大要素，所謂天時，是指1年4季之中，那一個季節受孕最理想（包括氣候），為了探討此一問題，我曾查考過北半球，古今中外的30位偉人，發現他們出生的季節90%都在晚秋、冬季、或初春，此點最足以

說明中醫天人合一的自然規律。地利，小而至於選擇一個整潔、寧靜的居住環境，大而至於選擇一個適合居住的地區。在一個窮山惡水的地方，很難生出品性高雅的人物；因為好的土地，才能流出好的飲水，產生高營養價值的食物、好的飲水，高營養的食物，再配合上述其他條件，自然可以生出體格健壯、資質優異的下一代。人和，更為重要，可分內和外和，內和就是孕婦體內環境的平衡，外和就是人際關係的和諧(詳見拙著—打開優生之門，天時地利人和對優生的重要性)。儒家的「致中和，天地位焉，萬物育焉。」更足以說明天地間、萬事、萬物平衡的重要性。



**天時地利與人和，
成就事業不可缺，
如何建構好條件，
全在自己多斟酌。**

五、如何提升人口品質

民間有一句俗語：「好兒不要多，一個頂十個。」這兩句話，最能說明提升人口品質的意義。近年來由於世界各文明先進國家，普遍生育率下降，很多國家政府提出獎勵人民生育的辦法，我國亦不例外，很多縣市都已提出獎勵人民生育的辦法。筆者年輕時，因台灣人口生育過勝，政府提出的人口生育計畫是：「一個不嫌少，兩個恰好。」



為了響應政府的號召，我當時又是一個小公務員，薪水收入微薄，害怕生多了養不起，只生2個男孩，就實行節育。更為了協助政府推行生育計畫，提升人口品質，我曾數次拜訪當時主持家庭計畫的主任委員舒子寬議員，蒙她

多方指導，同時我和內人何秀美女士合作設計了一個轉盤式家庭計畫表規(自然避孕法)。如今舒議員已經去世，內人已去天國，令人感傷。

人口品質的提升，產前檢查當然是重要的一環，產前檢查，只能看到胎兒有形的殘缺，卻看不到心理、德性、精神的缺陷，以至各文明先進國家的人民，罹患精神病者，日漸增多。這固然是大環境造成，但神經、情緒的優生沒做好，更是主因。據歐盟負責衛生和消費者保護委員馬科斯·基普里亞努最近表示：精神病已經成為威脅歐洲人健康的無形殺手(歐洲人目前每年有5.8萬人自殺或自虐死亡)，一個人好端端的為什麼自虐或自殺呢？那很顯然是精神遺傳的殘缺再加上後天保健失當。因此，筆者認為，**懷孕時，甚至提早到懷孕前孕婦的心理、精神狀態的強化，是很重要的一環**。根據現代生理學的研究，一個人如常存有邪惡的心念，他的腦內會分泌一種劣質的賀爾蒙，如常存善念的人，他的腦內會分泌一種優質的賀爾蒙，孕婦尤其如此(詳見拙著打開優生之門—情緒形成的原因)。

懷孕時胎兒是母體的一部份，母親的氣血、腺體的分泌、神經系統、精神狀態、輸送能量的經絡系統，都和胎兒息息相關，賀爾蒙分泌質量的優劣、

5 如何提升人口品質

多少，能不重要嗎？母親的念力、情緒能不重要嗎？由此可知一個孕婦，若長期處在安和、喜樂的環境內，又有充足均衡的營養供給，自然可以孕育出優質的寶寶。



生個好兒不是夢，重要關鍵在子宮；
陰陽氣血先調好，時令對了才播種；
外像內感【註】非枉語，情緒影響賀爾蒙；
人人皆生好子女，國家社會定太平。

【註】：外面的物像或影像，感應體內的胎兒；教婦女懷孕時，應多看美好的物像，多聽優美柔和的音樂。

六、子女缺陷之成因

我有一個老朋友，夫妻2人都是高級知識份子，都是名門之後。但他生了1個智障的兒子，令他懊惱不已！有次聚會提到他兒子的事，他抱怨說：「這真是上帝開我的玩笑！」

經我仔細推敲，可能他夫妻倆在受孕時或懷孕期某個環節出了差錯，才使他生了1個智障兒子。經我詳細詢問，他終於想起來了，他說：「可能有1次，他飲酒過量，半醉半醒時，和太太同房受孕，生下這個孩子。」

患者王小姐，生有1女，已6歲，皮膚白皙，外貌姣好，十分可愛，但智商和行為都有缺陷（學習能力差、動作緩慢），使父母傷透腦筋。經我追問，她在懷孕時，公公和婆婆相繼過世，令她心情十分悲傷，鬱鬱寡歡，飲食不下，營養不良，才生下這個讓她十分憂煩的女兒。

患者之子，結婚5年，未避孕，亦未懷孕，在雙方父母催促下，施行人工受孕，終得一子，外形俊美，體格健壯，但性情急躁，非常好動，經醫院小兒科診斷為過動兒。經我追問，原來夫妻2人都嗜飲咖啡及嗜吃刺激性食物，以致影響了胎兒的神

6 子女缺陷之成因

經系統。

老友張君，有1孫子，十分聰明可愛，亦很好學，5歲前，尚稱正常，及上小學後，精神漸現怪異，每到夜間12時後，常起床大吵大鬧，猶如魔鬼附身，有時嚇的全家手足無措。經數大醫院診斷為癲癇症，服藥3年，時發時好，家人十分痛苦。後經我追溯病源，原來張君之子，個性十分暴躁，其妻懷孕時，2人經常爭吵，甚至多次打架，胎兒在母體內受驚（中醫稱胎驚），後經我以天王補心丹加飛朱砂等調治3、4個月痊癒，迄今已5、6年未發。

邱小弟，民國94年3月15生，於95年8月26日來所應診，其母一進診間即泣不成聲，經我好言相勸，才把情緒穩住。她說：「兒子自出生後



即嘔吐不食，醫師說，是動脈血管繞住食道，經2次開刀仍未改善，不得已轉院治療，又發現有先天性心臟病，只好開第3次刀，僥倖把命保住，但迄今只能稍吃流質食物，稍多吃即吐，仍天天服類固醇保命」，經我診斷為：先天不足、脾、胃、腎虛寒。服藥2週，已不嘔吐，現仍在調治中。

經我詢問其母，她說：「她在懷孕時，自第1週起直至第8個月，患有嚴重惡阻(即產前症候群)，常賴打安胎針及營養針維持健康，才生下這個孩子。」我聽了心情很複雜，答應盡最大的努力給他調治。

近2、3年來，我治異位性皮膚炎頗多，大多病程纏綿多年不癒，後經我追詢，患者之母等多人，在懷孕時，多吃海鮮或喝大量牛奶，以致在懷孕期攝取蛋白質過量，才造成纏人的異位性皮膚炎。

近來追訪3位自閉症幼童，2位是媽媽懷孕時爸爸有外遇，夫妻經常爭吵，1位是媽媽懷孕時，爸爸在大陸經商另結新歡。

將要截稿之前，又碰到二個案例：二個沈默寡言，個性孤獨的大學生，經詢問其母，他們的祖母都是舊式婦女，個性都很強勢，對媳婦管教甚嚴，媳婦又是乖乖牌，懷孕時，每天忍氣吞聲的做家

6 子女缺陷之成因

事，異常忙碌，先生年青又不懂體諒太太的心情，婆媳之間極不和睦，一個是強壓，一個是強忍。胎兒在母體內，隨母之氣息呼吸、發育、可能吸收了過多的劣質賀爾蒙，以致影響了腦內掌控情緒的杏仁核發育。

以上所舉例證，雖無統計學上之意義，但都是活生生的例子，是我多年臨床，追問病源時，才發現真正的病因，原來都是患者的父母在受孕時，或在懷孕中，不懂趨吉避凶之道，或不懂戒除自己不良嗜好，致使無辜的子女遭殃，更使自己遭受到扶養子女的痛苦。由此推論，當今一些所謂遺傳性（DNA）的罕見疾病，也可能多數是自己一時的疏忽或無知的情形下造成的差錯。本書之出版，旨在提醒未來的父母們，提高警覺，防患未然，不要再蹈前人的覆轍，才是提升人類品質的治本之道。

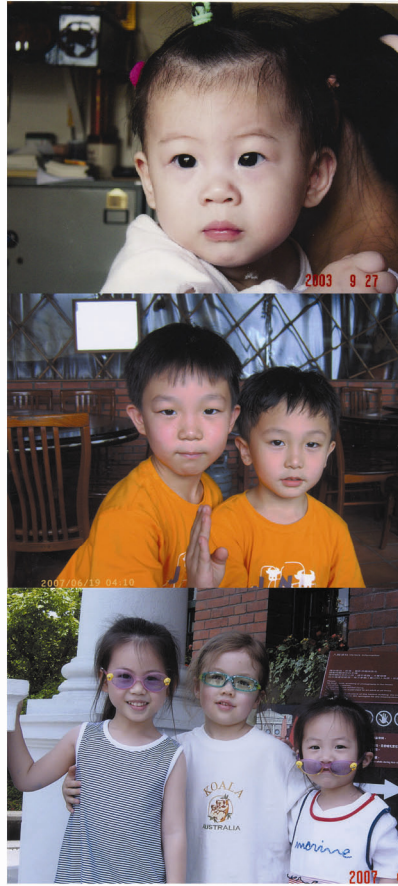


**不是上帝開玩笑，是您自己不知道。
優生劣生原在己，且看本書解奧妙。**

七、中醫調理體質的優越性

一些結婚多年的夫妻，外表看起來也很健康，但是老婆就是不懷孕，一些抱孫心切的公公婆婆，常罵媳婦的肚皮不爭氣，其實不是她的肚皮不爭氣，是她孕育新生命的內在條件不夠，要做任何一件事情，除了物質的條件之外，最先啟動的是精神(思想)力量，譬如蓋一棟樓房，你要先思考你的樓房蓋到那裡，用什麼材料、蓋成什麼樣子，一切外部、內部的設施……。同樣的道理，你要生一個優質的寶寶，首先你要費一番心思，以實際的行動，營造有利於胎兒孕育的條件；譬如把身體調理健康，在消極方面避免不利於胎兒的事情發生，如不可亂吃垃圾食物、不可服用有副作用的藥物，有無前述的子宮寒、子宮熱、子宮痰濕等，若有須分別找有經驗的中醫或西醫把生殖系統的疾病治好。

中醫以宏觀的視野看待人體，一個外觀完好的人，常感自己身體不健康，又沒有明顯的器質性疾病，此時應以中醫的宏觀，整體方式，透過四診（望、聞、問、切）八綱（陰陽、表裡、寒熱、虛實）各別的了解與分析，綜合的研判與歸納，看看是氣虛(能量不夠)、血虛(血液的含量不夠及血紅素



不足)、陰虛(腺體分泌不夠)、陽虛(體溫調控失常)或氣滯(氣的運行不暢)、血瘀(體內有血栓或血液濃度偏高);這六大類整體性疾病,有單獨存在者,有複合存在者,中醫運用中藥藥物的特性,氣虛者補氣、血虛者補血、陰虛者滋陰、陽虛者益陽、氣滯者調氣、血瘀者破瘀血;務使人體的陰、陽、氣、血達到動態平衡的最佳狀態;若是生殖系統的失衡,只把生殖系統調理平衡,你就可以安心懷孕了。

**體質遺傳有明訓，寒熱虛實具有因；
母體母性傳子女，現代優生已詳審。**

八、介紹有益優生的中藥方

中藥處方，機動性強，可以靈活運用、「量身打造」，在內科疾病方面，更顯特長；尤其婦科疾病，分類詳細，治療全面，其他療法很難企及，對胎前、孕期、產後調理，更有獨到的療法，簡述於後。

一、胎前：胎前體質調理，中醫分寒、熱、虛、實……均有專書論述，此不多言。

胎前子宮疾病，如帶下症，中醫古籍上分五色帶下，計有白帶（下焦寒濕）、黃帶（子宮發炎）、赤帶（子宮或子頸出血）、黑帶（生殖系陳舊性出血），青帶（臨床少見）之分。

白帶，常用的處方有：完帶湯、愈帶丸、參苓白朮散、補中益氣湯等。

黃帶，氣味腥臭兼陰癢者，或腰痠者，常用的處方有八味帶下方，或龍膽瀉肝湯；陰不癢者，常用的處方有吳茱萸湯加黃連、梔子、黃柏等。

赤帶，常用的處方有歸脾湯，芎歸膠艾湯，或四物湯加三七。

黑帶，色如咖啡，常用的處方有六味地黃湯，或芎歸膠艾湯。

8 介紹有益優生的中藥方

青帶，少看到，可用吳茱萸湯加梔子、防風。另有一種帶下色如蛋清，中醫名白淫，可參考治白帶處方。

子宮多痰濕；患者體型肥胖，小腹突出，此為子宮內多脂肪，更積存一些代謝不淨的污物，中醫稱痰濕瘀阻，可用盪胞湯清除。

月經不調：經期忽前忽後，血色或淡紅或暗紅，經量時多時少，來時或腹脹痛或不脹痛，或有紫黑血塊等，均為月經異常病，以上諸症，都表示子宮不健康，或造血系統不健全。中醫臨床分寒、熱、虛、實、氣滯、血瘀、分症調理，具見特長，另有專書介紹，此不多述。

二、孕期：最困擾人的是，產前症候群，中醫稱為惡阻，如嘔吐、吞酸、呃氣、嘈雜、味覺過敏胃腹脹悶不能飲食，臨床常用橘皮竹茹湯，或小半夏加茯苓湯。腰痛、出血、小腹痛或有重墜感，有流產徵兆時，除臥床休息外，可用「優生寶」加重其量，或芎歸膠艾湯加杜仲、續斷、阿膠。若僅胃腹脹滿，痞悶不欲食，胎位不正等可用保生湯或保產無憂散。

三、產後：產後最主要的是嚴防感染，排除惡露，收縮子宮，迅速恢復健康。主要的處方有大家

熟知的生化湯；若有外感症狀，不可輕用消炎鎮靜劑，此因產後氣血大虛，寒涼藥物影響惡露排除，有後遺症，應請有經驗的醫師，按症施治，方為上策。



孕婦疾病千百樣，中醫調理有特長。
寒熱虛實分證治，胎前產後細端詳。

九、孕婦須知飲食性味

中國人自古認為，「藥食同源，病從口入。」西洋人說：「你的食物，就是你的藥物。」近年歐美流行的二句英文：「What you eat, What you are.」（你吃什麼，你會變什麼！）都在強調飲食對身體的重要性，因此本書特別提出孕婦須知飲食的性味一篇，和大家分享。

現在坊間，所談的食品營養，多從飲食的營養成分著眼，很少談到性味者，實則人有人性，物有物性，藥有藥性，食物的營養成份固然重要，食物的性質亦不可忽視，在日常生活中，我們常說：某某食物是熱性，某某食物是寒性，某某食物是溫性，某某食物是燥性……一些世人飲食經驗的累積，用在調整體質上，十分可貴。

中醫是經驗醫學，更是實證醫學，自神農氏嚐百草起，把好吃的植物歸類為食物，把不好吃而能治病的植物歸類為藥物，藥物除功用外，更分四性，即寒、熱、溫、平；味道共有五種，即辛、甘、苦、酸、鹹；五味入五臟，即辛入肺，甘（甜）入脾，苦入心，酸入肝，鹹入腎，凡嗜吃某種飲食味道的人，或厭惡某種飲食味道的人，都與

其臟腑的太強與太弱有關，譬如孕婦懷孕時特別喜歡吃酸梅，或酸性食物，可能她的肝臟較弱，如特別厭惡酸梅，或酸性食物，可能孕婦的肝臟較強；餘可類推。

一般的經驗，孕婦應忌吃或少吃下列食物。

(一)各種油炸食物：如油條、薯條、雞塊、牛排、豬排，花生米等。

(二)各種烘烤食物：如麵包、餅乾、蛋捲、燒餅、烤魚、烤蝦、烤肉等。

(三)油煎食物：如油餅、煎餅、抓餅、煎魚、煎肉等。

(四)堅果類：如松子、腰果、栗子、胡桃、開



心果、香豆等。

(五)其他燥熱性食物：如胡椒、辣椒、芥末、沙茶醬、龍眼、咖啡、酒類。

以上列舉的食物，雖然本質上不一定是熱性。但經過加工後，都變成水份較少、較燥，燥必傷陰（體液），非但不利母體，更不利胎兒，一般人亦應少吃。

寒性食物：如綠豆、綠豆芽、黃瓜、水梨、蘆筍、牛蒡、生菜、冬瓜、苦瓜、柚子、蛤蜊、螃蟹、

白蘿蔔、大白菜、西瓜、火龍果……等。如屬熱性體質的孕婦，在懷孕時可適量的選擇食用，如屬寒性體質的孕婦，以少吃或不吃為好。

其他未經列入的食物，多屬溫性或平性，可多樣性的選擇食用。

近年來，我追訪很多異位性皮膚炎患者，80%



以上都是媽媽在懷孕時，吃了過量的海鮮，或飲用太多的牛奶造成的，另外筆者建議：在懷孕的前後三個月，最好注意每天選用多種食物，務使營養均衡，中間四個月，因為胎兒成長快速需要較多蛋白質的食物，不妨稍吃多一些。末了，再用一首打油詩加強印象。



**營養均衡最重要，此事人人都知道。
說來容易做來難，要想優生必做到。
飲食性味亦重要，性熱性寒與性燥。
偶爾試吃不要緊，常吃多吃傷胎胞。**

十、懷孕期的情緒管理

在我數十年行醫期間，凡遇到情緒異常的孩童，我都詢問特別詳細。發現80%以上的患者，都是在母親懷孕時，發生情志問題，未能妥善處理，影響到胎兒，這些影響胎兒的因素，包括家庭發生重大變故，孕婦過度悲傷。夫妻吵架，胎兒受驚。婆媳或妯娌失和，孕婦壓抑情緒。先生經商失敗，

遭受打擊。環境突然改變，適應不良。懷孕期間生病（尤其惡阻），飲食不下，營養缺乏。不良嗜好（吸毒、飲酒、吸菸、多喝咖啡）。其中尤其不良嗜好，與長期的情緒波折，所



佔比例最高。

中醫歷來把人的情緒，分為七種，合稱七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）。近幾年來，國外學者談論情緒的著作甚多，最具代表性的是日本醫生春山茂雄所著的《腦內革命》和美國哈佛大學教授丹尼爾·高曼所著的《Emotional Intelligence》，簡稱《EQ》最具代表性。前者認為：在人的腦內有一種激素，叫腦內啡，如果一個人經常發怒、或憎恨、或有其他負面情緒時，他的腦內就會分泌劣質的激素，影響他的思想與健康。反之如果一個人凡事往好處想，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，使他心情愉快。後者認為：在人的腦中有一個形似杏仁的器官，名叫杏仁核。當一個人受到外界因素刺激時，杏仁核便會發出警訊，激活下視丘、腦幹與自主神經系統，表現出與該警訊相應的反應，如果此一反應適當，即為情緒的正常反應，如果反應太過或不及，即為異常反應，或稱為病態反應，會影響腦內產生不良的激素。

以上二位作者，都是從內分泌的觀點，論述人類的情緒問題，但什麼是影響情緒的主因呢？經我

10 懷孕期的情緒管理

多年的觀察與體認，應與下列七個因素有關；遺傳、環境、飲食、疾病、藥物、運動、年齡（詳見拙著—打開優生之門·情緒形成的原因）。

情緒的困擾，有時是任何人無法避免的，只是當負面的情緒來臨時，你要如何淡化它，化解它，轉移它，使它不致對你和腹中的胎兒造成傷害，才是最重要的課題。

在此提出下述七法，供大家參考。

(一)轉移法：遇有情緒不好時，不要一直想到那個煩惱和痛苦的事，把它轉移開來，換一個快樂的事情想，譬如看電視，當我們不喜歡看這一台時，我們會按一下遙控器，換到我們喜歡的那一台，選擇我們喜歡看的節目。

(二)阻斷法：遇有不好的念頭來襲時，立刻停止去想，關閉這條思路；也如看電視一樣，遇到不好的畫面時，乾脆把它關掉，但此法說來容易，做來難，只可暫用，其後仍須把思緒轉移到其他事物上，如繪畫、書法等。

(三)走避法：一般人遇到工作壓力太大，情緒鬱悶時，會休個假，外出散心，或出國旅遊等，孕婦不妨也採取此法，出外走走，或到親朋友好友家聊聊，以紓解不好的情緒。

(四)壓抑法：也就是忍法，我認為此法最不可取，情緒長期壓抑，不得疏解，勢必影響賀爾蒙的分泌，自然妨礙胎兒的情志的發育。前述王小姐之女和二個個性孤僻的大學生即為實例。

(五)對沖法《內經·陰陽應象大論篇》，認為人的五種情志，分屬五臟管控，心主（掌控）喜，恐勝喜（恐懼勝過歡喜），肝主（掌控）怒，悲勝怒（悲傷勝過發怒）。脾主（掌控）思，怒勝思（發怒勝過思慮）。肺主（掌控）憂，喜勝憂（歡喜勝過憂愁）。腎主（掌控）恐，思勝恐（沈思勝過恐懼）。此種對沖法，是以他種情緒，沖淡另一種情緒，除非身不由己的自然發生，最好不要以人為的方式嘗試。但可以用人為的方式，使患者開心，以減輕他的心情苦悶。

(六)請教他人：有人把不好的情緒形容成惡魔，有人形容成心中盜賊，邱吉爾形容成黑狗（參考英國精神病學者Anthony Starr著CHUR CHILL'S BLACK DOG），當某種不好的情緒糾纏你時，你不妨請教你信賴的醫師或親友，請他給你一些因應之道。

(七)信仰法：當你情緒極端惡劣無法解脫時，不妨尋求宗教信仰，來安定情緒。

10 懷孕期的情緒管理

(八)、治療法：嚴重的情緒問題，不能運用以上各法解決時，你不妨請朋友或當地醫師公會人員，推介一位，對這方面有經驗的醫師，徵求他的意見，看看需不需要服藥？絕不可自己買成藥亂服。



情緒問題最惱人，
無形無影擾人心。
若要身心常愉快，
修身養性要認真。

十一、懷孕期生病可否服藥

懷孕是一件非常辛苦的事，在懷孕期間，你的體內突然增加一個小生命，而且這個小生命的吃、喝、拉、撒、尿，甚至呼吸都在你體內進行，此時孕婦的生理與心理變化十分強烈而複雜，此種強烈的程度常因人而異，尤其初次懷孕者；一般來說，感情脆弱者，體質敏感者，變化大，反之，變化小。

在漫長的十月懷胎中，很多孕婦難免不生病，尤其一些體質虛弱的人（最好把體質調好才懷孕），更是難免，到底懷孕期間生病，能不能服藥呢？首先要看生的是什麼病，輕重程度如何？孕婦在懷孕期間最常見的是妊娠症候群，中醫病名惡阻，症狀包括嘔吐、噁心、胃腹脹滿、吞酸、厭食、敏感、全身痠痛、脾氣暴躁、心情鬱悶、歇斯底里等，這些妊娠期症候，大約在懷孕2、3個月內發生，若症狀輕微，且不妨礙飲食者，可以不必服藥，若症狀嚴重，妨礙飲食睡眠者，中醫常用的處方有保生湯、橘皮竹茹湯，或加味小半夏加茯苓湯等，都有不錯的效果，也不會影響胎兒。若是脾氣暴躁者，可用逍遙散或加味逍遙散，若是嚴重的歇

斯底里，有悲啼哭泣等精神症狀，可用甘麥大棗湯或柴胡加龍骨牡蠣湯等。其他如子煩（妊娠煩躁不安），子癇（妊娠忽然昏仆抽搐不省人事）妊娠出血、腰痛、中醫按症處方，都有不錯的效果，且無不良副作用。

其次是外感症候群，症狀如發燒、頭痛、咽喉痛、畏寒、咳嗽、噴嚏、流鼻涕、鼻塞等，一類是傳染性的，中醫舊稱溫病，一類是非傳染性的，中醫舊稱傷寒，若是輕微的症候，可以不必服藥，若是病情嚴重者，最好請有經驗的醫師診治。其他如妊娠出血、腰痛、小便異常、下肢浮腫等，中醫都有可靠、安全的治療方法，且不致有副作用。

中醫古籍中有胎前用藥三禁，禁吐（催吐劑）、禁汗（發汗劑）、禁下（瀉肚子），由此三禁，可以看出：婦女在懷孕期間，最怕失水，凡有損於體液的用藥及食物，都須慎用。我認為凡有毒性的藥物和明顯副作用的藥物，也須慎用或最好不用。中藥藥性溫和，取材多是天然植物，又經過炮製的處理程序，對妊娠期間的諸多疾病，有其獨到的治療方法，只要對症下藥，又能兼顧胎兒的安全，於確診後，量身製作一劑既能適合母體疾病，又能保胎、安胎的處方，是西方醫藥無法相比的。



懷孕生病最苦惱，小病不須服藥調。
嚴重產前症候群，必須用藥把胎保。
若有腰痛兼出血，須要臥床兼服藥，
或有嚴重外感症，中醫治療效果好。

十二、優生寶之組成與妙用

優生寶原名優生丹，為了使它現代化，台北榮民總醫院蘭觀生組長建議更名「優生寶」，寓有「要想寶寶身體好，先服調補優生寶」之義。

這個處方已經董醫師臨床應用了20~30年，已使用過200~300人次，效果相當受到肯定。

最初董醫師之媳婦懷孕，有腰痛及流產跡象，即刻用湯劑給媳婦服用5、6貼，腰痛、出血即獲痊癒，後來做成藥丸繼續服用，果然生出1個健康、可愛的孫兒，第2個孫兒也有類似情形，董醫師如法炮製，也獲得滿意的結果；其後董醫師的外甥、姪子、同學、親戚、朋友……凡在懷孕前或懷孕後都要求服用本方，也都生出漂亮健康的寶寶，近年來凡是董醫師的病人（包括台灣各地及海外華僑），經服用優生寶而生出優質寶寶的更不計其數，為了使世人共享，使我們的子孫，以至於子孫的子孫……身體更健康、智慧更高超、品性更優良，擬委請GMP藥廠，用現代生物科技、高倍濃縮，製成現代劑型，易於服用。茲將優生寶之組成、功用、使用時機，服用禁忌說明於後，請大家參考。

一、組成：人參、白朮、當歸、熟地、圓肉、蓮子、黃芩、紫蘇、砂仁、棗仁、炙甘草……等。

二、功用：本方具有補益氣血、強化體質、增加免疫力。尤其對神經系統、內分泌系統、生殖系統、泌尿系統有強化作用。更有調理脾胃，協調五臟六腑增加各器官，各組織間的通透性，使體內陰陽平衡，氣血調和。胎兒在這種風調雨順、和煦溫暖的環境裡，自然各類細胞(人體約有60兆、200多種細胞)、各種組織各個器官、各個系統發育良好。

三、服用時機：體質虛弱的婦女，最好把身體調理好再懷孕，若未調理好前不慎懷孕，即可馬上服用優生寶。體質中等者，可在得知懷孕時服用或在懷孕三個月時服用，為了慎重起見，在服用前最好諮詢醫師意見，較為穩妥。

四、禁忌：在懷孕期，如有感冒咳嗽或有身體發炎症狀時，須暫停服用。服用期間，勿吃綠豆、白菜和白蘿蔔等食品。

養胎靈丹名優寶，
經過多年實驗好。
若在孕期認真服，
寶寶品質一定高。

十三、男性不孕症探原及治則

中醫古代把男性不孕症的直接原因分為9種：

1、精寒不孕，即精液的溫度不夠，精蟲活動力差。2、精薄不孕，即精蟲的數量不足，達不到受孕的目標。3、氣餒不孕；即射精無力，精蟲的衝力不足（以上3種屬於腎虛不孕）。4、痰盛不孕：即精液內雜質太多，影響精蟲的生存。5、精澀不孕：即精道澀滯，同房時不易射精。6、相火過旺不孕：即生殖系統溫度過高，精蟲受損。7、精不射不孕：即無精症，或輸精管阻塞不通。8、氣鬱不孕：即生殖系統的陽氣鬱結，不能射精。9、天厭不孕，即品德不好的人，上天厭惡他，不讓他有後代。

現代優生學以實證為主，一切生理、病理都講求證據、重視數據，經過科學儀器驗證，認為男性不孕症有下列數因：1、精蟲數量不足，自然受孕時，精蟲的數量每cc需達3,000萬以上，才能使配偶受孕，若達不到此數目，則不易受孕。2、精蟲活力不夠：一般正常男性射精，精蟲通過陰道時，猶如萬馬奔騰之狀，爭與卵子會合，若男性精蟲活動力差，且正常活動者，達不到65%以上時，也不

易受孕。3、精蟲畸型：正常的精蟲頭大尾小，猶如蝌蚪狀，若精蟲奇型怪狀，少頭無尾，正常者不到65%，亦難受孕。4、精液不足症：在正常情形下，男子每次交媾，射精量約有10cc左右，若精液量在2cc以下，甚至無精者，則不能受孕。5、精卵互斥症：在正常情形下，當精子遇到卵子時，1個跑得最快的精子，它的頭部即會順利進入卵子的胞內膜，成為受精卵，但有極少數的不孕者，他們的精卵子互不相容，不能成為受精卵。6、其他不明原因：可能屬於腎虛不孕或中醫的天厭不孕，需要藉著修德、行善來補救。

常理論斷：任何製造業者，要想造出優良的產品，必須具備下述條件：1、機具良好，2、必需的原料，3、正確的操作技術。人體是個有機體，隨時要保持身體內外動態的平衡，體腔內的壓力、溫度、濕度……有形的組織、器官，無形的能量溫度，隨時都會轉化，互生，就物質的層面說，一部份是物理作用，一部份是化學作用，一部份是物理化學交互作用。《黃帝內經》中講的陰陽互化作用，已相當透徹。你若長期生活失度，包括身體吸收過多電磁波，過用燥熱或刺激性飲食損傷（包括房事過度）了此種機制，就不能或不易製造出足夠

13 男性不孕症探原及治療

的或優質的精蟲，要想生出優秀的下一代，那就更不可能了。

中醫透過四診，並參照生化檢驗的數據，找出致病的原因，調整患者的氣血，平衡患者的寒熱，虛實，強化他們的生殖系統，使他內在的環境，寒熱適度、虛實平均，生理機能正常，自然能製造出多量，優質的精蟲，使配偶順利懷孕。中醫常用的方劑有補精湯、五子衍宗丸、打老子丸、葆真丸等，須按各人不同的症狀選用。



**男性不孕症亦多，多因生活出差錯。
中醫調治有優勢，透過四診細斟酌。
虛者宜補實宜瀉，古人驗方有很多。
只要識得真機轉，耐心調理起沉痾。**

十四、要生好兒須少飲酒

在日常生活中咖啡、菸、酒，是人類用地最普遍的三樣東西，不巧這三樣東西，對胎兒都有負面的影響，尤其是酒的影響最大。

對成年人來說，酒這種飲料，少喝是補藥，多喝是毒藥；朋友聚會，少量飲之，可以助興，可以促進血液循環；多飲傷肝，更擾亂神經。

我國歷史上著名詩人陶淵明，因為嗜酒，生了五個兒子，都是低能兒，他有一首「責子詩」寫道：「白髮被兩鬢，肌膚不復實。雖有五男兒，總不好紙筆。阿舒已二八，懶惰故無匹。阿宣行志學，而不愛文術。灑端年十二，不識六與七。通子垂九齡，但覓梨與栗。」

陶淵明曾為彭澤縣令（縣長），又曾為江州際酒及建威參軍，更為東晉大詩人，可以說是一個體能智商都很高的人，但是他的兒子都不成材。其實陶淵明「責子」是不公平的，他應該「責己」由於他長期好飲貪杯，以酒度日，無疑是一個慢性酒精中毒者，不僅自己未老先衰，而且殃及後代，至使五個兒子都是低能兒。

不僅陶淵明的後代如此，唐代大詩人李白的後

14 要生好兒須少飲酒

代亦復如此。其子伯禽患精神病而死，其女明月奴，亦活了不過二十多歲，其孫迷途走失，音訊全無，她們都可能是遺傳性酒精中毒受害者。

從遺傳學，優生學的觀點看，大量酗酒對後代的智力、精神影響很大（參考易俊傑著：名人名醫醫治大公開）。後人不可不以此為鑑。

酒為何對後代有不良影響？按《名醫別錄》記載：「酒、味苦、甘、辛，大熱有毒。」

故一次大量飲酒，可能引起急性酒精中毒，長期酗酒則可能引起慢性酒精中毒。酒，實在是一種綜合性「毒品」，會麻醉人體的所有細胞，甚至還會殃及三至十代後人的健康。長期大量的飲酒，不但傷害人體的消化系統，循環系統和神經系統，對生殖系統傷害更大，有時會導致陽萎，使男性精子活力減退，女性卵子發育不良，這種精子和卵子結合成的受精卵，自然不會健康，所孕育的胎兒健康如何？不問可知。

因此，古代醫籍及上多有「酒後不宜同房」的告誡。據有關資料記載；在嗜酒家庭中，只有17%的嬰兒，出生後身體是健康的，換言之，另有83%左右的嬰兒有多種心理或生理上的失常症狀，其中29%的嬰兒有心理障礙，9%的嬰兒出現腦水腫和

智障，8%的嬰兒有癲癇和嚴重的生理缺陷，其餘的嬰兒也患有其他各種疾病。

近20、30年，國外醫學研究發現；如果孕婦飲酒，會給胎兒帶來更多不良影響；相關資料報導最多的是，「胎兒酒精綜合症候群」。這些嬰兒出生後，常呈現頸部、面部、尿道和其化器官畸型，神經功能障礙和發育遲緩，而其中智能落後最為多見，上述症候群特徵愈明顯，其智商愈低。

專家研究結果，婦女在懷孕期飲酒，所產下的19個嬰兒中，就有14個智能不足，多數嬰兒出現個性易激動，容易受驚，吸吮力較差和聽覺過敏等神經系統異常的特徵。

專家們認為；不論母親懷孕期是否飲酒，即使懷孕前飲酒，也可能引起胎兒生長遲緩。同時，在小孩出生後相當長的時間，甚至學齡期，對腦功能都有不良的影響，罹患輕度腦功能障礙（像過動症）的發病率高，智商較低。可見這些「胎兒酒精綜合症候群」的小孩持久性生長遲緩和心智發育落後等缺陷。

新近的醫學研究還發現，胎兒酒精綜合症候群還可能有遠側腎小管受損，表現在患兒的尿濃縮力有缺陷，氫離子和鉀離子排泄受損。故此病患兒極

14 要生好兒須少飲酒

易發生嚴重脫水和酸中毒，這也是患兒生長遲緩的原因之一。另外還發現患兒尿的排鋅量增加，致使血中含鋅量降低。如產前缺鋅嚴重，常可導致胎兒畸型，這也是肇致胎兒畸型的原因之一。

又據《美國醫學論壇報》報導，孕婦即使只飲中等量的酒也會損及胎兒，使其發生白血病（俗稱血癌）。另據有關資料統計，美國一歲半以前的嬰兒白血病發生率為十萬分之三，而酗酒母親所生的嬰兒白血病的發病率為十萬分之三十二。

因此，為了後代的智力和健康，父母都應當遠離酒精，要慎之於前，不要悔之於後。下面這首打油詩，請參考。



**酒是生活必需品，少飲有益多傷身。
男子行房女懷孕，切記不要把酒斟。**

懷孕前/後體質調養手冊

作者:董延齡

發行者:董延齡中醫診所

地址:台北市敦化南路1段200號305室

電話: (02)2751-0553

出版日期:2007年10月10日

印刷廠商:正品印刷設計有限公司

ISBNP:

定價: NT\$100元

版權所有・請勿翻印