

“生娃喝红参水助产补气血”，能信吗

专家提醒：孕晚期盲目饮用存在诸多风险

网红说法求真

“生孩子喝红参水，产前攒力气，产后补元气！”近期，红参水在孕产圈迅速走红，不少孕妈将其列入“待产包必备清单”。

有过路人分享经验称“无高血压就能喝，恢复快一倍”，但也有产妇表示“生产当天喝了，出血过多”。红参水究竟能不能助力分娩与产后恢复？记者就此采访了东南大学附属中大医院妇产科主任贾瑞喆。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



快要生娃的姐妹，红参水都安排上了吗？在好几个...



生孩子要喝红参水，保气血！恢复快！#12月预产...

红参水助产有依据吗

“红参作为中药材，主要功效是补气养血，可能对体质虚弱的人群有一定调理作用，但目前没有任何临床研究或权威指南证明它能诱发宫缩、促进分娩。”东南大学附属中大医院妇产科主任贾瑞喆表示，从医学角度看，红参水并没有促进妊娠发动的科学依据。

她还提醒，孕晚期盲目饮用红参水存在诸多风险，红参中的成分可能刺激子宫异常收缩，增加胎儿缺氧或胎盘早剥的风险，同时还可能导致孕妇血压升高，对母婴安全造成不利影响。

贾瑞喆提到，不少孕晚期孕妇及家属因为担心“过期妊娠”或分娩迟迟不发动而陷入焦虑，进而容易轻信各类民间偏方。但这些偏方不仅毫无效

果，还可能延误正规医疗处理时机。“想要顺利分娩，不应该临时‘抱佛脚’，整个孕期的饮食都要少食多餐、均衡营养，还要保持轻中度有氧运动，比如散步、游泳、瑜伽等，足月后可适当增加运动时长和强度，促进子宫收缩。”

“生孩子是个体力活，适当补充能量是很有必要的，但要选择容易消化、能快速供能的食物和饮品，最好避开乳制品饮料，因为乳制品和胃液反应容易结块、胀气，万一需要紧急麻醉，还会增加反流误吸风险。”贾瑞喆表示，无痛分娩已广泛应用，能极大地减轻疼痛，让产妇在宫缩间隙得到休息，保存体力，这比吃什么补品都实在。

如果“迟迟不发动”怎么办

针对部分孕妇在孕晚期

“迟迟不发动”，贾瑞喆表示，应通过医学手段正规诱发子宫收缩，且该操作必须具备明确的医疗指征。通常满42周属于“过期妊娠”，而当妊娠达到或超过41周尚未分娩时，胎盘功能可能开始下降，胎儿缺氧或宫内窘迫的风险会随之增加，因此临床上一一般在孕41周时，就会积极准备为孕妇引产。

此外，若孕妇患有糖尿病、心脏病、妊娠期高血压等妊娠合并症，继续妊娠可能危及母婴健康，也需及时进行医疗干预。

“医生会根据诊疗指南及孕妇具体病情，在合适时机准备引产，比如打催产针。”贾瑞

“红参水”火爆孕产圈

喆补充，尤其是出现胎儿异常，如缺氧、胎儿生长受限、羊水过少、胎盘老化，或发生胎膜早破且迟迟未自然临产等情况时，为预防感染，医生会根据临床需要积极开展引产。

针对产后恢复，临床也有科学的干预方法。贾瑞喆介绍，宝宝出生后，医生通常会立即为产妇使用缩宫素，促进子宫收缩，这是预防产后出血的有效手段。

在产后阶段，产妇可在医生指导下服用生化汤、益母草、坤宁口服液等药物，帮助促进胎盘及胎膜附着部位的子宫恢复。

延伸阅读

冬季进补勿“盲补” 需辨清体质科学滋养

进入“三九”寒天以来，许多人希望通过进补来驱寒暖身、增强体质。人参、阿胶、膏方……各种补品轮番上阵，殊不知盲目进补不仅可能“补不对路”，还可能“越补越虚”。专家表示，冬季最适合进补的是体质偏虚或处于病后康复期的人。“虚”分为气虚、阳虚、阴虚等，进补前要先辨识清楚。

气虚的表现包括少气懒言、神疲乏力、面色偏黄、精神不振等，进补的核心原则是平补、缓补，可适当多吃山药、莲子、板栗、大枣等平补健脾食品。

阳虚表现为畏寒肢冷、进食耐温不耐寒、易大便不成形、舌质淡白等，进补的核心原则是温补阳气。阳虚体质的人群应忌食寒凉性质的食物，适合多吃羊肉、牛肉、韭菜、生姜、桂圆等温补类食物。

阴虚的主要表现包括手足心热、口干咽燥、失眠盗汗、大便干结、舌红少苔等，进补的核心原则是滋阴润燥，宜选用鸭肉、银耳、黑芝麻、冬笋等具有滋阴润燥作用的食材。新华社

患者偏瘫14年，复诊时自行走入诊室

中医个性化诊疗助脑卒中患者摆脱困境

扬子晚报讯（通讯员 姜航 记者 吕彦霖）脑卒中后遗症不仅给患者带来身体上的痛苦，更让整个家庭背负重担。近日，江苏省人民医院（南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院）中医科发挥精湛的中医辨证和个性化方药治疗优势，帮助一位饱受14年脑出血后遗症困扰的患者重获新生。

2025年9月9日中午，已过了正常挂号时间，在江苏省人民医院中医科诊室外，一名中年女子被丈夫背着，女儿在一旁恳求医生加号。丁炜主任医师看到这一幕，见患者行动艰难、家属神情焦急，当即答应加号，并为患者进行细致诊疗。

患者李女士（化姓）14年前突发脑出血，术后遗留偏瘫，并长期伴有肢体麻木、凉痛及大便干结等问题，往往2-3天才排便一次。14年来，李女士生活完全无法自理，日常都需要家人全程陪护。

“脑卒中后遗症在中医范畴多属于‘中风’，核心病机常与气血亏虚、痰瘀阻络、风邪侵袭相关。”丁炜遵循中医辨证施治的核心原则，通过详细问诊和脉诊，发现李女士舌偏暗、苔

薄腻、脉弦细，结合其肢体不利、疼痛发凉等症状，判断其属于“气虚血瘀、风痰阻络”证型。对此，治疗需遵循“标本兼治”的原则，既要益气活血固本，又要祛风化痰通络治标。

基于上述辨证结果，为李女士开具了个性化中药方剂，以益气活血药物筑牢气血根基，辅以祛风化痰通络药物疏通经络瘀阻。

令人欣喜的是，服用14剂中药后，李女士右侧肢体疼痛、活动不利及发凉等症状均显著改善，复诊时已能自行走入诊室；后续经过多次复诊调方，其症状持续好转——夜尿频繁、睡眠不佳等问题逐步缓解，最终实现了生活基本自理。

第三次复诊时，李女士的女儿激动地握着丁主任的手说：“是你们的精心治疗救了我妈妈，也救了我们一家！”

据了解，在后续多次复诊中，中医科根据李女士症状的变化及时调整方药：2025年9月23日复诊时，其疼痛、发凉好转，但出现小便频、夜尿多、双目流泪等情况，因核心病机仍为“气虚血瘀、风痰阻络”，方药在原有基础上微调，加强固



患者复诊时能自行走入诊室

涩；10月21日复诊时，针对肢体发麻、睡眠变差，方药调整侧重安神通络；后续随着李女士逐步恢复，方药持续优化，始终围绕“气血风痰并调”的核心思路，充分体现了中医“辨证施治、随证加减”的独特优势。

丁炜提醒，脑卒中后遗症病程长、恢复慢，患者和家属容易产生焦虑情绪，但并非无法改善。中医治疗此类疾病的关键在于“辨证施治”，通过精准把握患者的体质和病机，制定个性化治疗方案，同时结合患者的症状变化动态调整，有一定疗效。

除了提味还能抗氧化、调节血压血脂 厨房里藏着这些“抗炎高手”

近年来，越来越多研究发现，我们餐桌上常见的天然调味料，不只是提味那么简单，它们中很多都具有抗炎、抗氧化甚至辅助调节血压血脂的“超能力”。

不久前，遵义医学院第三附属医院的研究人员在国际期刊《营养前沿》上发表了一项荟萃研究发现，长期吃大蒜的人，收缩压平均降低4.21毫米汞柱，舒张压降低3.1毫米汞柱，就连“好胆固醇”（高密度脂蛋白）也升高了，身体炎症指标（TNF-α）明显降低。研究指出，高血压人群的身体往往处于“过度氧化”和“慢性炎症”的状态。大蒜中富含的活性成分“大蒜素”，既能对抗氧化应激，又能缓解慢性炎症，帮身体悄悄“降压灭火”。

除了大蒜，厨房里这6种调味料也是“抗炎高手”——

1.生姜。生姜含有姜烯、姜醇、姜酚等活性物质，具有抗氧化性，还能抑制炎症因子生成，促进抗炎因子合成。一项发表于国际期刊《自然》子刊的研究证实，生姜能有效调节血脂、血压，并通过抗炎、抗氧化等多重机制，为心血管健康提供保护。

2.大葱。葱不仅提味，其提取物中的大蒜素对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等常见致病菌有

抑制作用，是预防感染的天然助力。葱所含的槲皮素等类黄酮化合物能够帮助清除体内自由基，从而减缓氧化应激对细胞的损伤，辅助降低慢性病风险。

3.辣椒。辣椒中的主要活性成分辣椒素在对抗肥胖、抗氧化、抗炎、抗癌、抗高血压以及维持血糖稳定方面都有效果。另外，包括辣椒在内的辛辣食材的抗菌功能被广泛认可，这种抗菌功能对肠道微生物有重要作用。

4.洋葱。洋葱的抗氧化物质，比如槲皮素、花青素、有机硫化物等，对人体抗击炎症起到重要作用。这些抗氧化物质可防止体内脂肪酸氧化。

5.胡椒。胡椒的益处主要归功于胡椒碱，它具有明确的抗氧化与抗炎生物活性。此外，胡椒中还含有异槲皮素、槲皮素等多种酚类与类黄酮化合物。这些成分协同作用，帮助清除自由基，减轻氧化应激损伤，从而温和地缓解炎症。

6.肉桂。肉桂的活性成分肉桂醛和肉桂酸等，可抑制促炎细胞因子的释放，减轻炎症反应。另外，其富含的多酚类抗氧化物质，可清除自由基，减轻氧化应激对细胞的损伤，间接缓解炎症。人民日报健康客户端