

## 目錄

- 7 推薦序：好孕的水到渠成／張步桃
- 9 自序：少些花費、少些副作用、多些達成順利懷孕的心願
- 17 第一章：事出總有因
- 一、不孕，夫妻雙方的共同面對
  - 二、35歲，女性生育能力不可逆的界線
  - 三、嚴重的干擾疾病：子宮內膜異位症／輸卵管阻塞與不孕／早期卵巢衰竭／多囊性卵巢與不孕／反覆不癒的白帶／慢性子宮內膜發炎
  - 四、無心傷害健康的行為：避免久坐／避免感染／避免抽菸或吸二手菸／避免耗氣的行為／避免傷神的行為／避免泄精的行為／避免耗氣的行為／避免過度思慮的行為／避免「環境荷爾蒙」的危害
- 109 第二章：基礎體溫解密體質
- 一、中醫看體溫的曲線
  - 二、基礎體溫的原理：應用的注意事項／如何測量與記錄
  - 三、基礎體溫看體質：排卵體溫緩慢上升型／高溫期過短型／體溫偏低型／高溫期體溫偏低型或體溫起伏不定型
  - 四、調整體質的策略：氣鬱型體質／虛寒型體質／酸性體質／肥胖型體質／腰痠痛型體質／睡眠障礙體質
  - 五、食療：雞，要這樣吃法／搭配藥材的食補：月月順雞湯／八珍雞湯／山藥白果烏骨雞／蒲公英當歸燉烏骨雞／苡蓉羊肉粥／黃耆黨參燉豬腳／何首烏骨碎補燉鯽魚／山藥豬腰燉／益氣養陰排骨湯
  - 六、養生：運動生理的運動量評估／說話測試／不孕養生動功
  - 七、藥療：外用藥之薰蒸療法／外洗療法／外貼療法／內服藥之腰痠痛型體質／睡眠障礙型體質／肥胖型體質
  - 八、補在對的時間點：行經期／濾泡期／排卵期／黃體期（高溫期）

## 219 第三章：凡藥三分毒

- 一、藥即是毒
- 二、不孕症用藥避不掉的副作用：口服排卵藥 / 注射型排卵藥 / 排卵輔助藥 / 其他：泌乳激素抑制劑 / 黃體素 / 避孕藥
- 三、輔助與替代療法：治方與方劑 / 用藥組方特色
- 四、不孕方劑常用之法：補法 / 清法 / 溫法 / 消法 / 和法
- 五、不孕方劑常用劑型的使用時機：湯劑 / 丸劑 / 散劑 / 膏劑 / 漬酒
- 六、中西醫的相輔相成：常用穴位的簡介 / 選穴 / 不孕針灸常用的治療取穴 / 不孕症婦女看診前所應準備的基本資料 / 中醫師常會問的問題

## 309 第四章：一定要做的體重管理策略

- 一、體重管理策略：水產類 / 陸生類 / 中藥方劑
- 二、導致肥胖體質的原因：多囊性卵巢 / 治療不孕藥物所導致的肥胖
- 三、受孕前的體重管理

## 339 第五章：不孕背後的免疫問題

- 一、習慣性流產
- 二、免疫性不孕的形成：中醫辨證、西醫辨病，診斷免疫性不孕 / 中、西醫看免疫性不孕 / 免疫療法的中西醫整合

## 361 第六章：開心好孕才會來

- 一、妳焦慮嗎：不孕症焦慮量表
- 二、還是醫師說的算：機率，這冰冷的數字 / 不孕症，西醫說的算不算
- 三、得失之間：得之我命，失之我幸 / 先天不足的自然淘汰 / 註生娘娘