

<<体质这样调,怀得上、生得顺、养得>>

图书基本信息

书名：<<体质这样调,怀得上、生得顺、养得好>>

13位ISBN编号：9787537557634

10位ISBN编号：7537557632

出版时间：2013-7-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：董延龄 著 胡维勤 点评

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<体质这样调,怀得上、生得顺、养>>

内容概要

台湾国宝级中医大师的胎育智慧，中南海保健医生胡维勤权威点评
生出优秀宝宝，从改善爸妈的体质开始
台湾“立法院”主诊医生首次公开助孕、养胎和稳定情绪的疗养方案。
其中包括吃不胖的美人养胎食谱以及各类食物的宜忌。

中南海保健医生胡维勤为此书做了权威点评。

在这本书里，作者精选了10个父母热切关注、想知道医生又不会告诉的问题，比如环境恶化的情况下是否还能怀上健康的一胎、为什么男性不育越来越多，是体质退化还是生活习惯导致的？等等，都给予了详细而又通俗易懂的解释，让父母遇到问题有章可循，坚定健康怀孕、健康育儿的信念。

在这个食品、药品、补品、保健品被非法添加剂搞得人心惶惶的当下，这本书或许可以给恐慌的父母和祖父母们一份安定的力量！
因为本书所谈的方法，以自然为本，力求为孩子从胎儿起就营造一个“天然”的良好生活环境！

<<体质这样调,怀得上、生得顺、养>>

作者简介

董延龄，1935年生，行医40多年，被誉为“国宝级”中医，台湾立法院主诊医生，擅长妇科和儿科。代表作《生出优秀宝宝，从改变爸妈的体质开始》荣登博客来书店养生类图书第一名。

胡维勤，中南保健医生，先后担任朱德、华国锋等多位领导人的保健医生，著有《胖补气，瘦补血》等多本畅销书。

<<体质这样调,怀得上、生得顺、养>>

书籍目录

1. 生出优秀宝宝，从改善爸妈的体质开始 为何生个“病秧子” 002 品性教育，从胎教开始006 胎教，塑造品性的关键因素009 古今中外的胎教故事012 建构优质的生育环境014 优生=人和+地利+天时019 2. 男养精，女养血：最全面的中医养胎学 当东方的阴阳学说碰上西方的遗传学说024 计划生育前，男女要先调整体质027 认识你的体质类型030 体质九型分类法034 五种对策，改善不平衡体质036 中医如何平衡体质（一）：寒、热040 中医如何平衡体质（二）：虚、实046 中医如何平衡体质（三）：湿、瘀、急062 受孕前，男子必先养精074 要生好儿，先远离酒精078 人工受孕为何失败080 男性不育症的成因与治疗082 具有优生价值的中药方087 3. 妈妈这样吃，宝宝才健康 孕期营养，要分阶段096 何谓四性，何谓五味100 怀孕期间，水分代谢很重要105 怀孕时，如何维持体内最佳平衡状态110 适量运动，生出乐观开朗的小孩118 4. 情绪优生，从娘胎提升宝宝的品格 情绪优生的重要性126 孕期情绪安定，养出人见人爱的小孩131 孕妇情绪问题，中药如何治疗136 中医养胎三阶段，助你生下健康宝宝140 5. 孕期的健康叮咛 怀孕时的生活禁忌154 看不见的伤害158 怀孕期间生病了，可以看中医吗162 哪些疾病会遗传170 怀孕期间可否吃药174 附录1 常用食物性味归经功用一览表177 附录2 孕前、孕期、产后问题答疑197

章节摘录

版权页： 插图： 口服避孕药应何时开始服用？

一般从月经第一天来时算起，第5天开始服用。

新婚女性在结婚前一个月月经来潮的第5天就要开始服用。

流产或堕胎后妇女，应于当晚或第二三天内尽早开始服用。

对于没有采用避孕措施的性行为，目前也有紧急避孕药可以补救，这是使用高剂量黄体素来阻碍受精卵着床避免怀孕，但要在同房后的72小时内服用，但肝肾功能和心脏有问题的人不适合此法，因为容易造成体内钠滞留。

另外，有下述情形的妇女不适合服用避孕药：母乳喂养者不宜服用避孕药，因为口服避孕药会让乳汁分泌减少。

患有下列疾病者：高血压、心脏病、糖尿病、肝机能障碍、黄疸、肥胖症、静脉炎、血栓或体内栓塞性疾病、乳癌或生殖器官癌症、持续性皮肤过敏。

抽烟频繁，且年龄在35岁以上者。

已有身孕者。

值得注意的是，一粒口服避孕药的药效只能维持24～36 / 小时，因此停止服用后即有怀孕的可能。

6.适用避孕套 在每次性交前套在勃起的阴茎上，再性交，射出的精液会完全存留在避孕套中，可阻止精液经由阴道进入女性身体内，达到避孕效果。

以上常用的6种避孕法，主要是阻止精子和卵子结合，各有其优缺点，必须事先向医师询问清楚，并仔细阅读说明书，以免造成避孕失败或有副作用。

优质生命的诞生，除了前面所谈的种种事项外，还有三个非常重要的因素，即天时、地利、人和。

若按其重要顺序而言，人和第一，地利其次，天时再次，分述如下。

人和，有两层意义：一是孕妇身体内部环境（体质）的和谐顺畅，称为“内和”。

和谐是指体内有形的组织和器官（五脏六腑）和谐；顺畅是指有形的气血和无形的心理和情绪顺畅。

气血循环越顺畅，生理和心理越和谐、顺畅，激素的分泌也就越均匀、纯正，越适合胎儿的发育和成长。

二是外部环境的人和，也就是和家人以及亲戚朋友之间和顺、和睦，称为“外和”。

外和的关键人物是孕妇的配偶，其次是孕妇的家人，再次是亲戚朋友，也就是我们常谈的人伦或人际关系。

在这段时期，大家应互相体谅、和睦相处。

编辑推荐

<<体质这样调,怀得上、生得顺、养>>

名人推荐

本书提供的都是古老的中医方法，可以为胎儿营造一个天然的生长环境。

在这个环境问题日益严重的当下，这本书可以给天下父母一份安定的力量。

——中南海保健医生 胡维勤西方医学只重视有形的身体残缺，而忽略了无形的心灵缺陷，妇女孕期的体质调养及孕期胎教更没有得到应有的重视，以致患情绪性疾病的青少年日益增多，社会上充满暴戾之气，更可怕的是，一些青少年罕见疾病一年多过一年。

——国宝级中医大师 董延龄

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>