第一图书网, tushu007.com

<<中华旗袍>>

图书基本信息

书名：<<中华旗袍>>

13位ISBN编号：9787544240727

10位ISBN编号：754424072X

出版时间：2008-5

出版时间：南海

作者：朴少英

页数：192

译者：王作举

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

前言

我是三个孩子的母亲。
20岁的时候结婚，婚后一年生下第一个孩子，30出头时生下了第二个，去年年满39岁时生下了和老二相差10岁的老三。
我一边抚养着三个孩子，一边在美国完成了学业。
看着这样的我，周围的人都说我是个大忙人。
但是当他们知道我工作、学习那么忙却还生下了三个孩子以后，经常对我说的一句玩笑话就是——“你可真有本事”。
没错，是这样的。
事实上，在独生子女越来越多的当今时代，有工作的妈妈生下三个孩子本身就属于一种“本事”。
在我母亲的那个时代，几乎每家每户都有三四个孩子，那是很正常的，甚至生6-10孩子也不足为怪。
现在，这样的事大概只有在电视节目里才会出现了吧？
不过还好，我就正在做那个“逆时代潮流谱写新的家族计划的人”。
满39岁时生下的老三真的很漂亮，所以现在打算明年生第四个孩子。
我们家族很喜欢孩子，一直想继续生，除了单纯的喜欢孩子以外，就没有别的原因了，因为我们全都心知肚明，能让日常生活中的忙碌和压力一扫而空的“特效药”就是孩子们天真的笑脸。
我一直对二十几岁时生下的第一个孩子子贤心怀愧疚，因为那个时候的我只顾着自己，没有及时做什么胎教和幼儿教育。
对三十几岁初期生下的第二个孩子文英来说，也因为我一直把全部心思放在工作上而使她失去了原本应得的关爱。
还好，在进入人生的安全期时生下了第三个孩子平和，我把之前一个母亲应该做却没有做的工作全都在他的身上完成了：胎教、健康管理，还有幼儿教育等等。
不知道是不是这个原因，孩子从小就感情丰富，而且是三个孩子中最聪明伶俐的一个。
听起来好像有些牵强，但我现在真的认为三十几岁生下的孩子比二十几岁时生下的孩子更聪明。
孩子就好像花草一样，要付出真诚和爱心去呵护才能长出绿叶和果实。
首先，种子子粒饱满，萌芽后才会茁壮成长，之后才能长出鲜活水灵的绿叶。
但是，只要种子好就能培养出美丽的花草吗？
能够滋润种子、吐出嫩芽的沃壤，无论对花草还是对人来说，都是非常重要的。
只有肥沃富饶的土地上才能开出美丽的花朵，结出健康的果实。
就像我的三个孩子一样，每次看到他们并把们拥在怀里的时候都能感觉到人生的意义和幸福，这些生活的意义和幸福都是孩子们教给我的。
希望读者们在阅读这本书的时候，能够摆脱对高龄产妇的偏见和误会，为了孕育出更健康的孩子，超越年龄的限制去不断地努力和实践。
也希望大家能够在三十几岁时的妊娠和生产中倾注更多的爱，让我们从中感受更多的幸福。
从现在起，满怀信心地行动起来吧！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

手纹专家9年心血力作结集、最科学的理论、最精准的图文解析，教你看透人生的奥秘
了解了手纹就看到了我的人生之路！
无论什么时候，答案就在自己手上！

财运为什么会不顺？
何时才是离职换工作的好时机？

为什么现在没有好人缘？
我最擅长的到底是什么？
究竟我该从事什么职业？

我何时才能见到另外一半？
什么样的另一半跟我最对拍？

我的感情路会很不顺吗？

身体上会不会有一些潜在的毛病？

手纹专家特别提示
手纹随着自己的努力时时刻刻都在变化。
命运是自己创造的。

作者简介

朴少英，韩国优秀手纹专家。
最初是以研究手纹为兴趣，只在朋友圈里解答疑惑，后来经过不断地努力，最终以此为事业，迄今为止已研究手纹9年。
在讲解手纹时也与他人不同，解说得非常具体明确，关于整体运势及个人的状况等都会很明确地给予解答。
虽然她也说手纹可以预测未来，但

书籍目录

Chapter01 基础篇 认识掌纹 Section01 看手相是看左手还是右手？
Section02 要看掌纹，先要了解这些线！
Section03 手掌上的丘 Section04 特殊的掌纹——断掌Chapter02 事业健康篇 手中握有成功的路径 Section01 找到最适合自己的职业 Section02 通过财富线看成功 Section03 人脉的秘密，尽在“掌握”中 Section04 通过掌纹看离职 Section05 什么时候才会有财运？
Success Clinic 透过手相获得生活信息Chapter03 家庭健康篇 从手相上看到的爱情与离别 Section01 从手相上看到的姻缘 Section02 手相与性生活的关系 Section03 从手相看配偶的外貌和能力 Section04 我得到爱情的八字是什么？
Section05 爱情从哪儿来又往哪儿消失？
Section06 什么时候见面？
什么时候结婚？
Section07 是不是有外遇？
Section08 乏味的爱人，到底爱不爱我？
Section09 可以和这个人结婚吗？
Section10 有可能孤独一生的人 Section11 知道感情线就能了解性格 Section12 结婚？
再等等吧！
Section13 你掌纹了解分手信息 Section14 通过掌纹了解与父母的缘分 Section15 有子孙福吗？
Love Clinic 通过手相得到的爱情辅导Chapter04 身体健康篇 手相就是身体的缩影 Section01 可能有癌症的手相 Section02 脑部可能有异常的手相 Section03 可能有糖尿病、高血压的手相 Section04 可能有心脏病的手相 Section05 肝部可能有异常的手相 Section06 消化器官可能不好的手相 Section07 子宫或生殖器有可能出现异常手相 Section08 视觉、听觉、触觉、嗅觉都比较弱的手相 Section09 有可能出现骨质疏松症和关节炎的手相 Section10 有可能会发生突发事件的手机Chapter05 附录篇 通过手相寻找适合自己的运动 Section01 比较适合安静运动的手相（丹田呼吸、瑜伽等） Section02 适合室外运动的手相 Section03 最适合游泳的手相

章节摘录

事实上，我生下老二文英以后曾经想过，在我以后的人生里不再怀孕生子了。
在这个每家每户都是独生子独生女的时代，我家里有一儿一女，无论在谁看来，都会觉得已经足够幸福了。
但是10年后我们夫妇俩又决定生第三个孩子，在下定决心后的6个月时间里我们一直不断地努力着，特别是我的丈夫，他所做出的努力足以让我感动得流泪。
超过40岁生下孩子这件事，对父母们来说可能是件很开心的事情，但是对孩子来说存在着一定的风险，因为孩子的健康不能得到保障。
我们的努力就是从这种对孩子的愧疚感开始的。
我想，正在阅读这本书的朋友们，已经超过30岁或者是更大一些年龄的父母们，应该也是有同样体会的。
孩子上小学的时候，我们可能已经快到50岁了。
和其他同龄孩子的父母相比，可能最少要大5岁。
所以我们很担心，高龄生下的孩子身体会不会不健康，或者性格很古怪。
但是，一味的担心并不能改变孩子的命运。
老人们说，在父母高龄时出生，对孩子来说，这本身就是他们不可改变的命运。
我们不应该只是一味地担心，而应该为了尽量减少自己对孩子的愧疚感而不断努力。
先说下我们夫妻的情况吧，首先是我的丈夫开始戒烟戒酒。
生第三个儿子平和之前的6个月开始，我的丈夫把烟酒都戒掉了，这并不是件很容易的事。
然后同时调整了饮食，把平时一直在做的运动也加大了些强度。
我们夫妻都认为，比起生下孩子后再吃些好的贵的东西，在准备怀孕的时候就应该调整好饮食，吃对身体有益的食物，这样基因才会正常。
没有父亲的话任务不可能成功　　可能大部分的高龄父母们和我们夫妻的年龄差不多。
妇产科的医生经常会建议超过35岁的夫妻做基因检查，因为有研究结果显示，高龄父母生下的孩子染色体异常的概率有5%左右，所以精子的健康和卵子一样重要，而精子的健康与否完全是由父亲的健康状况决定的。
到现在为止，我们所知的男性不育最常见的原因是精子不健康。
丈夫们平时饱受着烟酒的熏染，还要承受着社会上各种各样的压力，我们当然不能苛求他们会有非常健康、活动力又强的精子了。
如果丈夫平时的运动量又不够，那么我们确实有必要好好考虑一下基因问题。
精子是在睾丸中形成，通过输精管在前列腺中聚集然后排出的。
现在我们就来看一下怀孕困难时的精子状态吧。
男性不育主要是由精子量少的“少精症”和精子活动性很弱的“弱精症”引起的。
睾丸先天性障碍、梅毒或结核等其他疾病引起的炎症，还有先天性染色体异常，或者是精索静脉瘤引起的睾丸温度过高，一开始就难以产生精子，这几种因素都有可能造成男性不育。
也就是说，男性不育一般都是由先天基因或者是睾丸的外伤、感染和生殖腺毒素等引起的。
另外，刺激睾丸的生殖细胞以促使精子生成的脑垂体和丘脑下体异常时，内分泌障碍、阴囊水肿等睾丸疾病导致睾丸不能充分发挥功能时，储存精液和提高精液质量的精囊和前列腺出现异常时，都会导致不孕。
通常所说的“无精子症”有两种情况，一种是睾丸无法产生精子，另外一种情况是可以产生精子却无法排出。
针对无法排出精子的情况，可以通过手术打通排精通道；而无法产生精子的情况，就只能取出睾丸组织后提取精子，再进行人工授精了。
还有一种情况就是，虽然可以产生精子，但数量非常少或者活动性比较差。
产生这种情况的主要原因是患有精索静脉瘤和前列腺炎等。
如果是由于这个原因引起不育的话，治愈后怀孕的可能性是很大的。

有健康的精子才能生出健康的宝宝　　一个卵子的大小是140um(微米)，而一个精子的头部大小却只有2-3um。
一个精子的命运是和足足比自己大50多倍的卵子结合，可想而知精子的健康是多么重要了。
所以，精子越健康，卵子受精的可能性也就越大。
健康的精子越多，竞争就越激烈，这样卵子和最健康、最“聪明”的精子结合受精的可能性也就越大。
也就是说，越是健康的精子越能孕育出健康的宝宝。
精子最不喜欢高温酸性的环境，所以使身体热量过多的环境和生活习惯对精子都是有致命打击的。
压力过大也会对精子的产生和输送产生负面影响。
另外还有研究报道显示，在环境激素过多的环境里生活的人，其精子的数量也会减少。
只有数量充足和活动性强两者兼备，这样的精子才称得上健康。
所以，经常用过热的水沐浴或者桑拿都是对精子有致命打击的。
做一些需要长时间坐着的工作也容易使睾丸部位温度升高，睾丸部位通风情况不好，这些都不利于精子的产生。
过度饮酒和吸烟也都是损害精子健康的原因。
另外，如果曾接受过性病治疗和泌尿系统手术，也有可能导致不孕不育。
不过，也没有必要因为丈夫的身体不太健康、好像很难怀孕而太有挫折感，只要从现在起改变生活习惯，并且不断努力，就一定会有好的结果。
这么多年来，我观察过很多这方面的临床例子，所以我经常告诉患者们：一定不要轻易有挫折感，更不要轻易放弃。
想要拥有健康的精子，成为幸福的爸爸，最重要的事就是从现在起改变饮食习惯和生活习惯，使身体更加健康。
准爸爸和准妈妈们将一起进行的健康生活计划，就从改变饮食习惯开始吧。
首先是戒掉油腻的食物，还有烟酒、咖啡、可乐等使精子气息变弱的东西。
要定时吃有营养的三餐，特别是像糙米、蔬菜这样对精子有好处的食物要多吃。
偶尔生食对身体也是有好处的，可以促进排出体内废物，促进血液循环和精子的生成。
豆类、黄绿色蔬菜、海藻类等都含有丰富的维生素和叶酸，而且还具有突出的抗酸化作用。
无机物和抗酸化成分可以防止身体老化，促进排出体内废物，对提升男性的勃起能力也有很大帮助。
调整饮食的同时，不能忘记运动。
做运动要注意的是，长久地坚持就好，过于激烈的运动反而会对精子产生不好的影响。
先前提到了精子不喜欢过热的环境，如果做一些过于激烈的运动，体温上升过快，就会使精子活动力下降。
所以我们一般提倡男性朋友们做一些有助于血液循环和保持睾丸清爽的运动，例如游泳等，慢跑、伸展运动或者简单的负重训练等轻快的运动也是可以的。
对于我们无心养成的习惯，也要多加注意。
比如说，男性朋友们喜欢在喝了很多酒以后或者是特别累的时候去桑拿，他们认为多出汗对身体有益，实际上这种做法对不喜热的精子来说是致命的。
沐浴只要做到对血液循环有帮助的程度就可以了，水温一定不要过热。
还有，比起三角短裤和牛仔裤来，四角短路和棉质的裤子更对血液循环和精子的健康有好处。
最后就是，大部分人认为通过中医学治疗可以治愈女性不孕不育，但是对男性的不孕不育是没有效果的，男性的不孕不育只能通过西医治疗，这是个错误的想法。
我经常会劝不孕不育患者和她们的丈夫一起来接受治疗。
如果他们服用改善精子健康状况的中药的话，对治疗精子活动性弱和数量少等症状都是有好的效果的。
中医学里说，精液不足就无力培养精子，阳气不足容易使精液变冷，阴精不足则精液容易干涸，如果体内有满是湿气且逐渐衰弱的精子的话，精液会变得污秽。

第一图书网, tushu007.com

俗话说，知己知彼才能百战百胜。
为了使治疗的效果更好，每个患者都有必要了解自己身体的状况和产生疾病的原因，所以请和您的丈夫一起去找专业医生吧。

媒体关注与评论

说实话，读完这本书以后我发现郑智行博士就是“ working mom ”中的一员。
我眼中的她一直都非常热衷于做学问，甚至不惜花费时间出国留学深造。
顶着一大串的头衔，她还在满39岁时生下了健康聪明的第三个孩子，这让我们钦佩不已。
在生产年龄变得越来越高的当今时代，大家对高龄产妇十分关注。
让有着直接经历的中医来做专门的指导，让自己顺利妊娠和生产，这对高龄孕妇来说再好不过了。
都说事实胜于雄辩，看完她这本书以后，连我自己也在想是不是该生个老幺才好呢。
——金成秀（韩国庆熙医疗院中医院院长）　　我和郑院长结下了不解之缘。
她的大儿子和女儿是我亲手接生的，现在我还是她第三个孩子的主治医生。
谈论孩子时的她不是一个著名的中医，也不是一个在39岁高龄时生下孩子的对自己有着高期望值的人，而只是一个想到孩子就满脸笑容的平凡的母亲。
她这本书很值得一读。
一个生下3个孩子的前辈的建议和一名中医所掌握的理论知识，以及在美国攻读营养学时获得的专业知识等，这些内容都是准备高龄妊娠的女士所必须了解的。
——赵允浩(韩国允浩妇产科医院院长)

编辑推荐

3个孩子的母亲郑智行院长给30多岁准妈妈们的44条怀孕生产建议！
照着学，照着做，30多岁的你也能轻松生出健康聪明的宝宝！

第一图书网, tushu007.com

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