



作者多年致力于自然健康法教研工作，于40岁得次子。书中内容涵盖妊娠、分娩、育儿方面有关自然健康法的理论知识，是作者长期潜心研究的心血结晶。

本书汇集了初级妈妈、孕妇以及准妈妈们
的常见疑惑，并逐一予以全方位地解答。



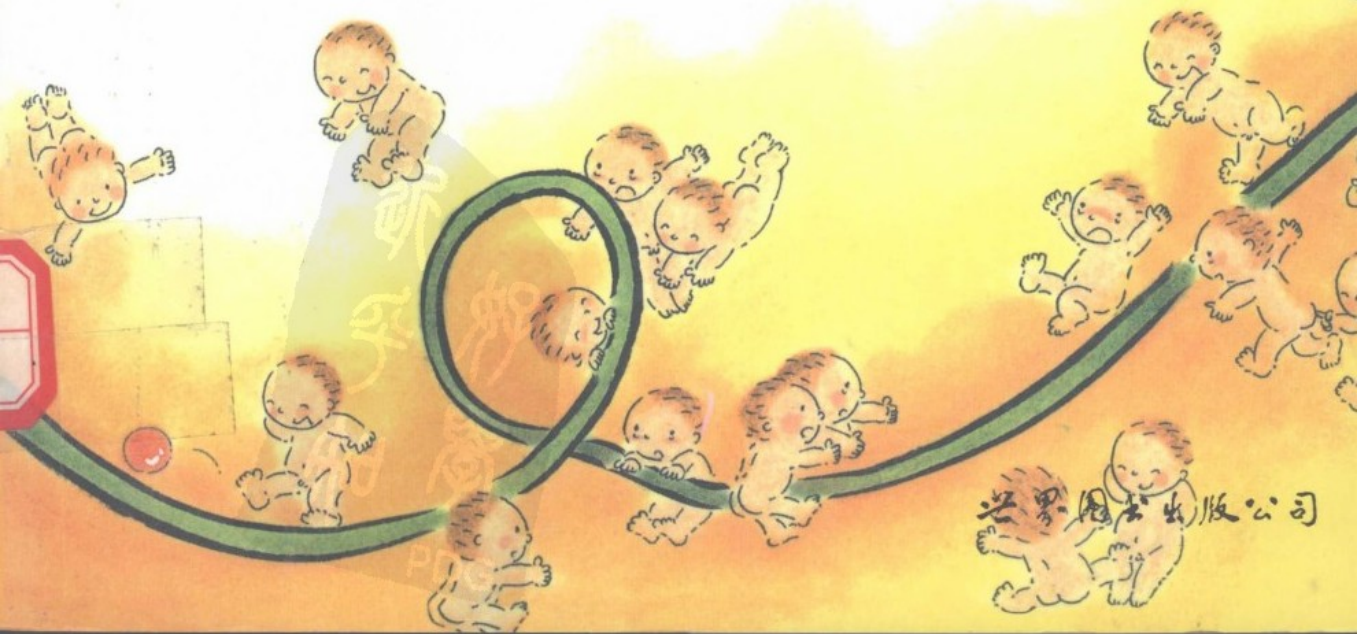
利用自然健康法生儿育女

自然健康生育宝宝

——黄金便婴儿



崔敏姬（韩） 著
崔建华 译



世界图书出版公司

利用自然健康法生儿育女

自然健康生育宝宝

——黄金便婴儿

我以最自然的分娩方式在助产所分娩。在我这个“狠心妈妈”的坚持下，刚出生的孩子就赤身裸体了2个小时，经过3天才给喂水。得益于此，孩子极其健康。

在我和孩子的共同努力下，胎便全部排出体外，第一次喂奶，小家伙就拉出了黄灿灿的粪便。噢！粪便竟是那样漂亮、可爱……

妈妈只有在自己身体健康时才能生出健康的孩子，而且从孩子出生的那一刻开始，就必须按照自然方法养育，这样孩子才能健康成长。

出生后3天的断食法、100分钟裸体疗法、在助产所分娩等，都属于妈妈们难以接受的“自然方法”。但是，只要鼓起勇气去实践，就一定能够养育出健康、聪明的宝宝。

摘自《前言》部分



能够消除妊娠反应的8字运动



增强皮肤抵抗力，强化免疫系统功能的风浴



消除腿部和足部疲劳，预防浮肿的足浴



增强免疫力的新生儿冷热水浴

ISBN 7-5062-7664-X



9 787506 276641 >

ISBN 7-5062-7664-X/Z · 235

WB 7664 定价：32.00 元

图书在版编目 (CIP) 数据

自然健康生育宝宝：黄金便婴儿 / (韩) 崔敏姬著；崔建华译. —北京：
世界图书出版公司北京公司，2005.8
ISBN 7-5062-7664-X

I. 自... II. ①崔... ②崔... III. ①妊娠期—妇幼
保健 ②婴幼儿—哺育 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005)第084504号

황금빛 똥을 누는 아기© 2001 by Choi, Min-hee

Translation rights arranged by Choi, Min-hee
through Shinwon Agency Co. in Korea

Simplified Chinese edition copyright © 200X by World Publishing Corporation Beijing

书 名：自然健康生育宝宝——黄金便婴儿

策 划：金鼎博文工作室

作 者：[韩]崔敏姬

翻 译：崔建华

责任编辑：汪 东 梁 霜 那 水

出 版：世界图书出版公司北京公司

发 行：世界图书出版公司北京公司

(网址：<http://www.shitu.com.cn> 邮箱：tracyliang11@126.com 电话：010-84226926)

销 售：各地新华书店

印 刷：山东新华印刷厂德州厂

开 本：889×1194毫米 1/16 印张：16

字 数：140千

版 次：2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

版权登记：图字 01-2005-5257

ISBN 7-5062-7664-X/Z·235 定 价：32.00元

版权所有 翻印必究
凡有印装质量的问题，请向印刷厂调换

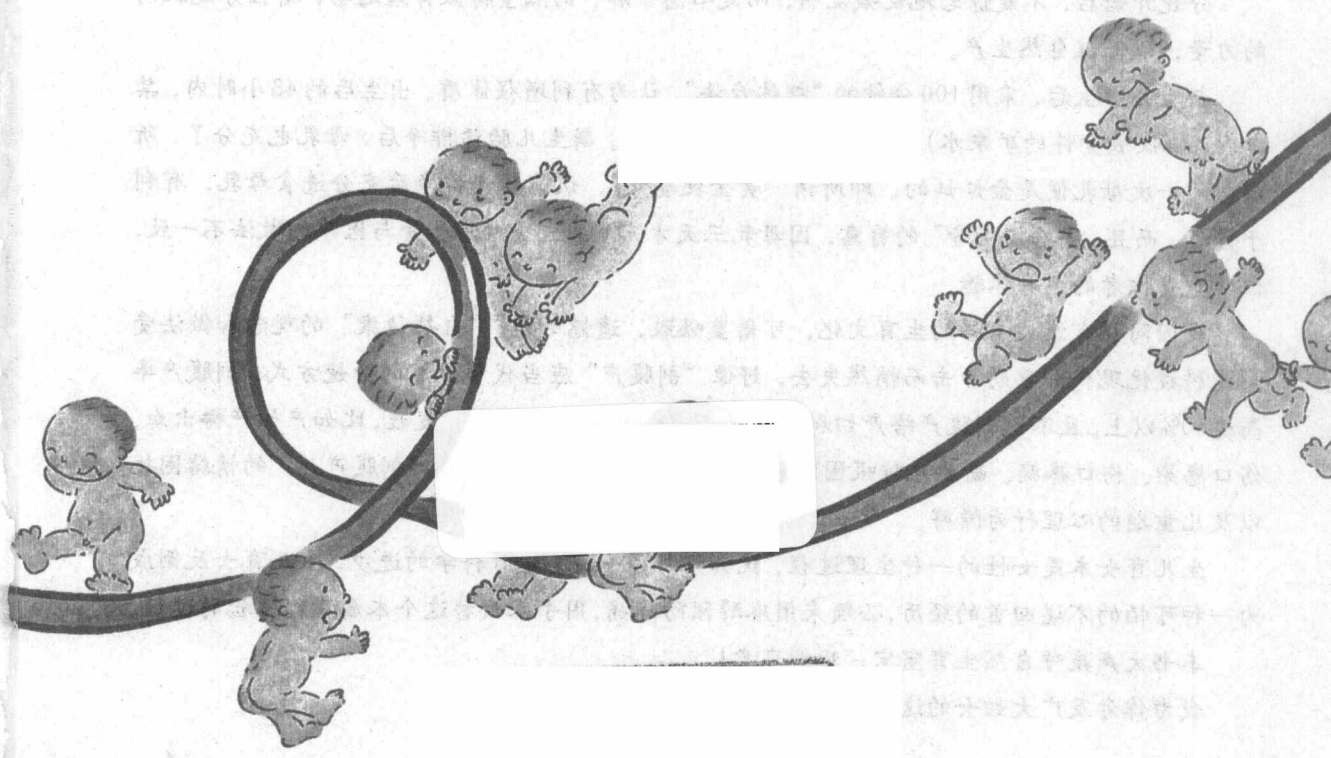
自然健康生育宝宝

——黄金便婴儿

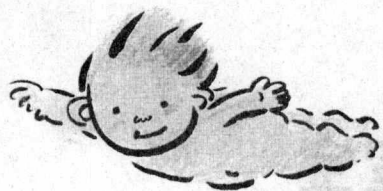
崔敏姬 著

崔建华 译

TS976.31



世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安



序

受世界图书出版公司之托，我阅读了这本引自韩国的《自然健康生育宝宝》的生育宝典，并为其写序。本书是一本写给初为父母的科普书，全书贯穿了“自然健康”地生儿育女的理念，这是我极力推崇的理念，无论是医生治病，教师育人，还是空前受“重视”的早期教育，我都极力主张回归自然，尊重事物发展的客观规律。因此阅读本书犹如与一位知己谈心，倍感亲切。

作者是一位两个孩子的韩国母亲，是一位与当前“过高手术产”、“过高医疗干预”相背离，坚守自然健康生儿育女观念的女性，她结合自己亲身实践，向准妈妈们介绍了孕养孩子的知识和心得。本书文字简练，运笔流畅，图文并茂，贴近百姓。科学性、实用性、可操作性蕴含其中，即便是新手父母，也能看得懂，学得会，并学以致用。

作者认为：准备要孩子了，需要强壮的身体和平衡的心理准备。怀孕了，主张积极增强体质，如风浴、冷热足浴、青蛙运动，用以调适心态，愉悦情绪，提高机体免疫力，促进全身血液循环，消除疲劳，降低压力激素，坚持适度运动，为正常分娩做好充分准备。饮食上，主张吃五谷杂粮、蔬菜类健康食品，而非吃补品。

分娩开始后，不是惊恐地乱喊乱叫，而是心态平和，仍然坚持做青蛙运动，增强分娩肌肉的力量，以保证自然生产。

新生儿出生后，采用100分钟的“裸体疗法”，认为有利增强体质。出生后的48小时内，禁食乳品（仅喂少许的矿泉水），喂少许竹盐和柿叶茶等。新生儿胎便排净后，母乳也充分了，所以，第一次母乳便是金灿灿的，即所谓“黄金便婴儿”，认为胎便排净后充分进食母乳，有利于健康，而且，符合“上帝”的旨意，因母乳三天才充足。这些做法尽管与医学的做法不一致，但毕竟是作者的亲身体验。

我国同样有悠久丰厚的生育文化，可借鉴吸取，遗憾的是，“自然健康”的观念和做法受到高科技化现代医学的冲击而悄然失去，好像“剖腹产”应当代替自然的分娩方式，剖腹产率高达50%以上。且不说剖腹产给产妇和新生儿带来的暂时性损害和并发症，比如产妇产褥出血、伤口感染、伤口疼痛、新生儿呼吸困难、羊水吸入等，随之而来的是“剖腹产儿”的情绪困扰以及儿童期的心理行为障碍。

生儿育女本是女性的一种生理过程，犹如来月经一样，随着科学的进步，生儿育女反倒成为一种可怕的不堪回首的经历，必须采用麻醉预防阵痛，用手术代替这个本属幸福体验的过程。

本书大声疾呼自然生育宝宝，难能可贵！

我为作者及广大妇女的这种观念和精神叫好！

北京大学第一临床学院

儿科教授

二〇〇五年十月十二日

宝宝，你是最美丽的花朵

千万里跋涉
穿过黑暗狭长的生命之门
你使劲儿挣扎着
终于露出了粉嘟嘟的小身体

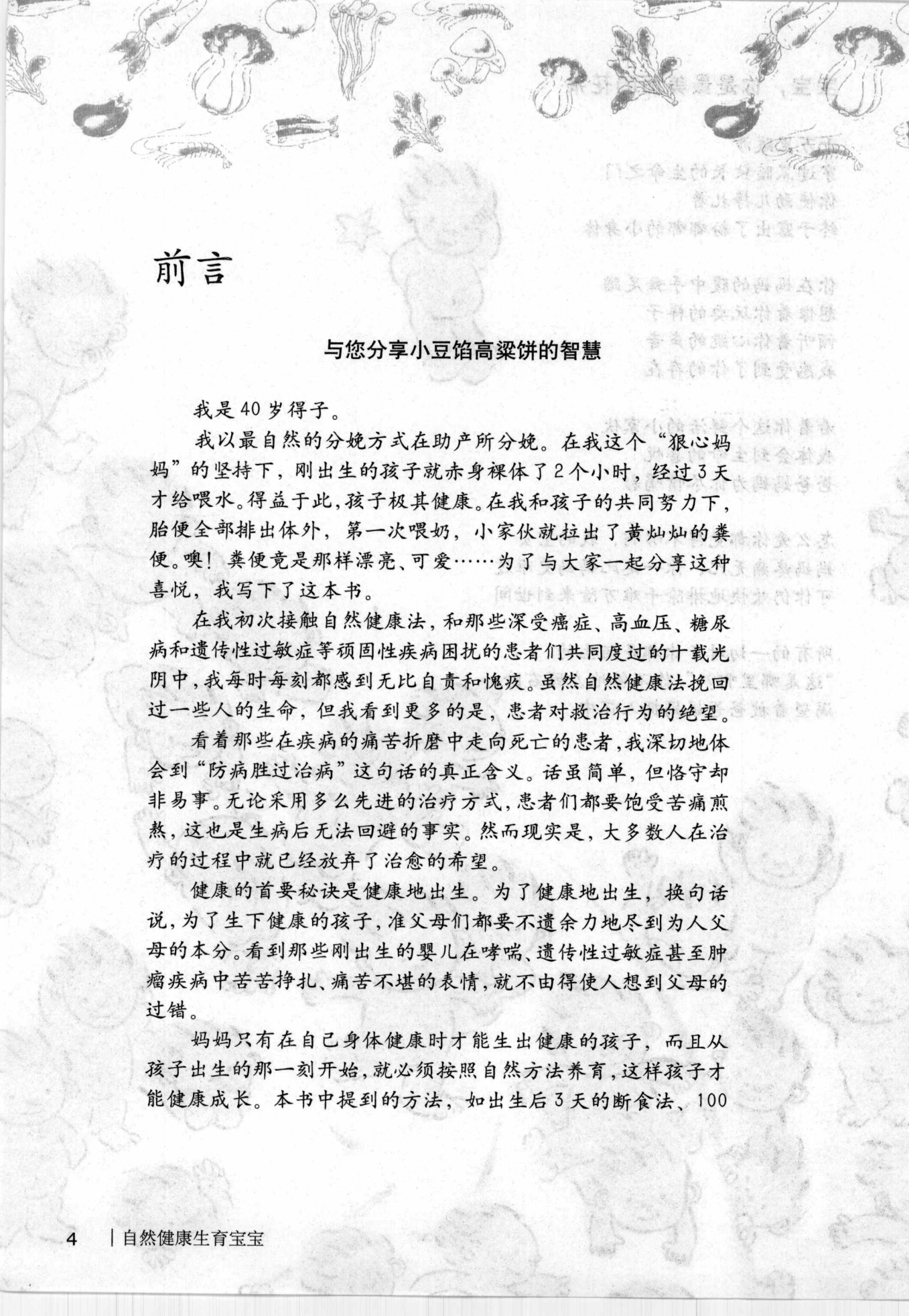
你在妈妈的腹中手舞足蹈
想像着你玩耍的样子
倾听着你心跳的声音
我感受到了你的存在

看着你这个鲜活的小家伙
我体会到生命的喜悦
爸爸妈妈为你尽情喝彩

怎么爱你都觉得不够啊，我的宝贝
妈妈疼痛无比，你一定比妈妈更难过
可你仍欢快地排除千难万险来到世间

所有的一切对于你都是陌生的
“这是哪里啊？”你不停地左顾右盼
渴望着被爸爸妈妈拥入怀中





前言

与您分享小豆馅高粱饼的智慧

我是40岁得子。

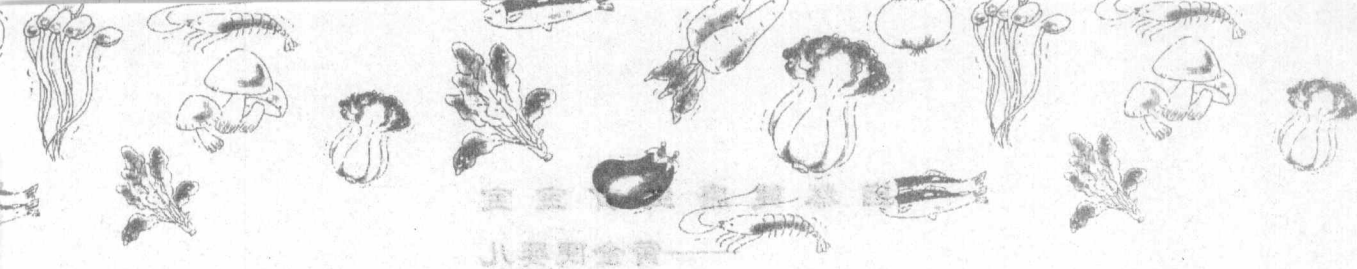
我以最自然的分娩方式在助产所分娩。在我这个“狠心妈妈”的坚持下，刚出生的孩子就赤身裸体了2个小时，经过3天才给喂水。得益于此，孩子极其健康。在我和孩子的共同努力下，胎便全部排出体外，第一次喂奶，小家伙就拉出了黄灿灿的粪便。噢！粪便竟是那样漂亮、可爱……为了与大家一起分享这种喜悦，我写下了这本书。

在我初次接触自然健康法，和那些深受癌症、高血压、糖尿病和遗传性过敏症等顽固性疾病困扰的患者们共同度过的十载光阴中，我每时每刻都感到无比自责和愧疚。虽然自然健康法挽回过一些人的生命，但我看到更多的是，患者对救治行为的绝望。

看着那些在疾病的痛苦折磨中走向死亡的患者，我深切地体会到“防病胜过治病”这句话的真正含义。话虽简单，但恪守却非易事。无论采用多么先进的治疗方式，患者们都要饱受苦痛煎熬，这也是生病后无法回避的事实。然而现实是，大多数人在治疗的过程中就已经放弃了治愈的希望。

健康的首要秘诀是健康地出生。为了健康地出生，换句话说，为了生下健康的孩子，准父母们都要不遗余力地尽到为人父母的本分。看到那些刚出生的婴儿在哮喘、遗传性过敏症甚至肿瘤疾病中苦苦挣扎、痛苦不堪的表情，就不由得使人想到父母的过错。

妈妈只有在自己身体健康时才能生出健康的孩子，而且从孩子出生的那一刻开始，就必须按照自然方法养育，这样孩子才能健康成长。本书中提到的方法，如出生后3天的断食法、100



分钟裸体疗法、在助产所分娩等，都属于妈妈们难以接受的“自然方法”。但是，只要鼓起勇气去实践，就一定能够养育出健康、聪明的宝宝。

有时，我很想吃小豆馅高粱饼，因为，在小豆馅高粱饼中饱含着母亲的爱、真诚和智慧。在没有肉、牛奶的日子里，我们的母亲用小豆馅高粱饼养育了我们。高粱中含有丰富的钙和优质蛋白质，而小豆中的大量纤维质则有助于我们排便。高粱和小豆混和制成的小豆馅高粱饼是体现我们母亲“营养智慧”的滋补品。

不仅如此，母亲还告诉我们说：“孩子10岁前不给做小豆馅高粱饼吃，就会被鬼抓走”，“百日糕百家吃，生日糕十家吃”，意思是无论自家的孩子还是别人家的孩子，都应健康、茁壮地成长。

我想通过《自然健康生育宝宝》这本书结识更多的母亲们，与她们一同探讨“小豆馅高粱饼的智慧”，树立健康的生活理念，并以此实现每个人的健康、每个家庭的健康，乃至整个世界的健康。

谨向为本书出版提供帮助的所有人，以及通过阅读本书引发心灵共鸣的母亲们表示感谢。

同时向崔甲永伯伯、朴谊得阿姨，不懈学习、历尽辛苦的郑洙雄先生，和勇革、尹绪表示衷心的感谢。

自然健康生育宝宝

——黄金便婴儿

目录

序

前言 | 与您分享小豆馅高粱饼的智慧

关于生儿育女的七点误区 · 10

第一章 | 拥有健康结实的宝宝所必需的身心准备

孩子健康与否取决于受孕时的状态 · 20

怀孕之前，首先要拥有健康的身体 · 22

想生女儿，丈夫应当食用高营养食品 · 27

不孕症的病因及防治 · 28

第二章 | 从受精到临盆，整整 270 天的怀孕历程

从受精到着床，神秘的 7 日旅程 · 34

怀孕前 3 个月——形成生命体所有器官的重要时期 · 36

怀孕中期的 3 个月——开始出现胎动，步入稳定期 · 42

最后 4 个月——需要安定身心，为分娩做准备 · 48

胎儿的附属物都发挥着什么作用 · 55

第三章 | 给胎儿带来负担的胎教不是真正的胎教

胎教的重要性 · 58

何谓科学正确的胎教 · 60

妈妈的全部生活即为胎教 · 62

大自然的声音比莫扎特的音乐更可贵 · 64

第四章 | 身体上的胎教：科学的饮食和正确的生活方式

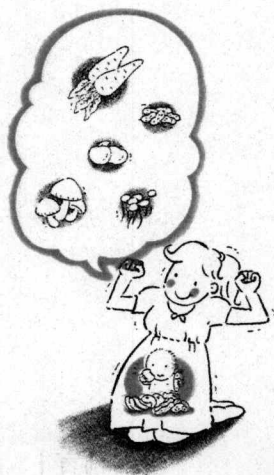
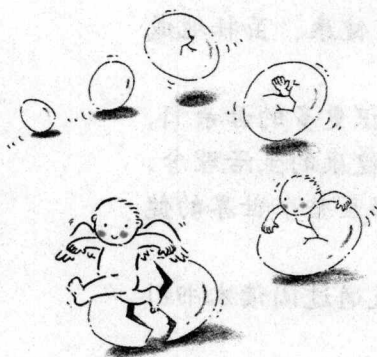
妈妈饮食“正常”，胎儿才能健康 · 68

饮用活水 · 72

缺盐会引发疾病 · 75

多食蔬菜，以增强抵抗力 · 77

穿宽松舒适的衣服，保持室内空气清新 · 80



第五章 | 有助于顺产的运动和健康疗法

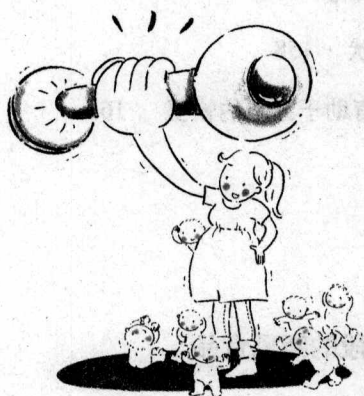
几种运动和健康疗法 · 86

令身体和精神健康的“六大法则” · 88

只有足部和腿部健康，才会全身健康 · 97

冷热浴能够使孩子变得强壮 · 102

风浴可使孩子身体更健康，头脑更聪明 · 104



第六章 | 孕期出现的异常症状

科学的身体护理可以预防流产 · 108

人工流产危害母体健康 · 111

轻松战胜恼人的妊娠反应 · 114

预防和治疗便秘 · 116

纠正胎位 · 119

浮肿、妊娠中毒症的预防 · 120

战胜感冒的方法 · 122

腹痛、出血及其他症状 · 125



第七章 | 分娩和新生儿健康疗法

过去孕妇们进入产房前将鞋子掉头摆放的缘由 · 130

只要一丝不苟地管理身体，都可以做到自然分娩 · 132

为什么不宜采用剖腹产 · 134

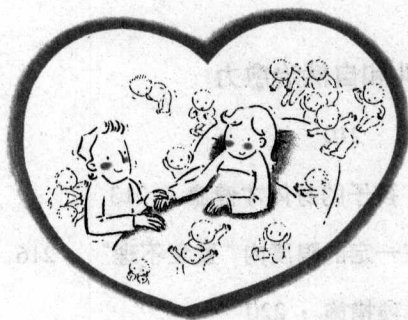
自然分娩是怎样实现的 · 136

出生后断食48小时，完全排出胎便 · 140

新生儿必需的100分钟裸体疗法 · 142

增强免疫力的新生儿冷热浴 · 148

孩子们在煦日和风中成长 · 151



第八章 | 使身体快速恢复的产后调理

身体恢复期应充分地休息 · 156

产褥期经常出现的症状 · 158

冷热浴、风浴和足浴有助于身体的恢复 · 162



第九章 | 婴儿的饮食和各阶段的断乳食品

科学的母乳喂养法 · 168

牛奶喂养会降低婴儿的免疫力 · 174

五谷面糊和新鲜蔬菜汁可以弥补母乳的不足 · 179

婴儿的阶段断乳食品——从米汤到粥、五谷饭 · 185

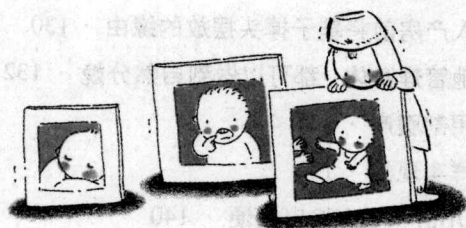


第十章 | 怎样照顾周岁前的孩子

孩子的成长速度因人而异，每个孩子都有自身的特点 · 190

快速成长发育的新生儿 · 192

婴儿周岁前的各种能力 · 200



第十一章 | 孩子的小病洗礼和自然治愈力

成长总是伴随着疼痛 · 210

经过各种小病洗礼，孩子的身体才健康 · 213

如果病情不重，应在一定的限度内“置之不理” · 216

婴儿生病时采取的8项措施 · 220

■ 利用自然健康法生养孩子的妈妈们故事

40岁得子，拉金黄色大便的宝宝 | 崔敏姬 · 224

自然分娩失败后，利用自然健康法抚育孩子健康成长的妈妈 | 金恩熙 · 229

利用蔬菜生食法战胜不孕症 | 黄贞淑 · 233

为坚持母乳喂养而含泪苦熬的3天 | 朴真秀 · 237

灌肠、足浴、风浴三管齐下治愈40℃高烧 | 申娜英 · 241

用自然健康法替代新生儿心脏病手术 | 金贞瑞 · 246

按上天旨意度过自然断食期 | 郑海伦娜 · 250



制作健康料理

糙米杂粮饭的制作方法 · 69

柿叶茶的制作方法 · 71

柿叶茶的冲泡方法 · 71

自来水的净化方法 · 74

食盐的炒制方法 · 76

蔬菜的清洗方法 · 78

野菜汁的制作方法 · 78

制作美味的海带汤的方法 · 161

五谷面糊的制作方法 · 182

如何熬制五谷面糊 · 183



有助于顺产的运动

进行毛细血管运动的方法 · 91

青蛙运动方法 · 93

鲫鱼运动方法 · 94

腹背运动准备运动的方法 · 95

腹背运动主运动的方法 · 96



自然健康疗法

足浴法(一) · 100

足浴法(二) · 101

冷热浴的正确方法 · 103

风浴方法 · 105

万无一失的灌肠法 · 118

芥末敷身法 · 124

完全排出新生儿胎便的断食疗法 · 141

100分钟裸体疗法的实施方法 · 147

给新生儿洗冷热浴的方法 · 150

给孩子进行风浴的方法 · 152

新生儿日光浴方法 · 153

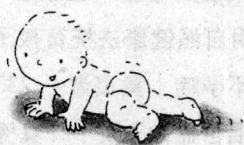
有助于消除便秘的膝盖鲫鱼运动 · 160

艾草热疗方法 · 163

生姜浴方法 · 164

芥末浴方法 · 164

足浴方法 · 165



关于生儿育女的七点误区

怀上了就生，无需准备什么

除 10% 左右的不孕夫妇外，大部分夫妇是在婚后 3 年里要孩子的。

男人和女人结婚生子是大多数人都要经历的事情，所以被认定是自然法则。由此人们普遍认为：顺其自然就行，无需特别准备，也不必制定周密的计划。

结婚生子是我们人生中为数不多的能够自主的事情，对于个人而言至关重要，从社会和国家的角度来看也亦如此。

结婚生子关系到我们社会的未来，从经济上看，是因为下一代要担负起未来社会的建设重任，如果不生孩子，那么未来便无希望可言，现在也没有努力拼搏奋斗的必要了。正是因为下一代的存在，才给现在生活着的我们带来对未来的美好憧憬。

因此如何精心培养下一代决定着我们社会的未来。也就是说，我们的未来取决于下一代如何开创我们的社会。

健康的夫妻要调理好身体，生下健康的孩子并精心养育，这

样我们整个社会才会充满活力，在此基础上，我们社会的未来才会更加光明。

生儿育女是决定我们生活和未来的重要事情，它绝不是简单的事，更不是一蹴而就、放任自流的事。只要我们摆正心态去准备、去努力，就能够生出健康、结实、聪明的孩子。

怎么生孩子啊？可怕又麻烦！

对于生孩子，有些人认为容易，而有些人却认为困难重重。特别是在未婚女性当中，很多人都害怕生孩子。

那么，这是因为不知晓生孩子究竟是怎么回事，才有了“无条件害怕”的反应吗？

事实上，世上没有什么事物比男女结合生育后代更神秘莫测的了。随着现代科学的发展，甚至连克隆人都已不再是问题，但是，人类却依然未能解开“生命诞生之谜”。原因在于，我们虽然能够克隆出模样相似的人或者动物，但仍无法赋予克隆生命以繁殖能力。生命诞生，这个科学无法破解的谜团最终成为自然科学领域里极具神秘色彩的事情。因此，人们认为生孩子可怕，也可以说是事出有因。

伴随生孩子而来的痛苦，成为人们惧怕生孩子的另一个原因。为减少分娩时的痛楚，人类曾经进行过大量实验研究，但是并未获得行之有效的方法。选择剖腹产是避免产痛的一种手段，但产妇却要承受它所带来的一切后果。

另外，养育子女也是一件异常繁琐的事情。吃、穿、住，事无巨细，父母们都要亲历亲为。在社会条件尚未完全具备的情况下，年轻夫妇，尤其是年轻妈妈在养育子女上不得不做出各种牺牲。

从我们的祖先一代代在这块土地上繁衍生息数千年来看，生孩子虽然劳心费神，但好像并不是“我”做不了的事情。

家庭和社会正确地提供有关养育子女的知识和方法，就能减少人们的恐惧感，使人们少走弯路。知识就是力量，掌握相应知

识，科学地孕育，那么抚养孩子将不再是烦心的事情，反而会成为一件令人高兴、内心充实的事情。重要的是要具备正确的知识，自然地分娩。

俗话说：生孩子难。其实，生过孩子之后，你就会发现分娩并不像想像中的那样困难。只要平时多注意身体，保持健康的生活方式，任何母亲都一定能成功地养育孩子。

生孩子是女人的事情，我是男人，这与我毫不相关

在男性中，可能有很多人认为在养育子女的问题上自己没有直接责任。孩子生病或者受伤时，丈夫们只是一味地指责妻子，而妻子们则好像犯了天大的罪过一样畏缩着站在丈夫面前不敢申辩。

前不久韩国教育部发表的资料表明：导致不良青少年出现的最直接的责任人之一就是“父亲”。父亲健在与否和其对家庭的关心程度，对青少年的情感发育有着最直接的影响，特别是对儿子的影响要远远大于对女儿的影响。

不仅在成长的过程中，就是在怀孕时父亲的影响也是很深刻的。通常男性会觉得同房时播下种子就完成了传宗接代的使命，早期就已经有人对此加以谴责了。

著有《谚文志》的柳僖的母亲、《胎教新记》一书的作者师朱堂李氏指出：孩子聪明与否，是由父亲当天的仪容举止决定的。夫妻同房时，与母亲相比，父亲的情绪、心态和身体状况对孩子智商和情商的形成更具有决定性的影响。

近年来在年轻父亲当中，有越来越多的人开始关心孩子的养育问题，并用自己的实际行动积极地参与到分娩和育儿的过程中。

父亲对孩子的关心程度也极大地影响着孩子正常的身体发育和成熟状况。父母齐心协力、共同抚育，孩子就会身体健康，情绪稳定。所以说，养育子女不单是母亲的责任，父亲的作用反而更为重要。

身土不二，我不相信！

人就是自然，就是地球，就是宇宙。我们是小宇宙，和宇宙有着完全相同的运行秩序，在地球自然法则中保持着与大自然和谐共生的关系。因此可以说，人离开了地球或者宇宙，也就失去了生存的可能。各民族在数千年的生活过程中，适应自身生活区域的自然环境，形成了各自独特的文化。

东方的土是黄色的，因此东方人的皮肤是黄色的。黑人生活地区的土是黑色的。白人生活的地区，土地接近于白色。在人们生活的地方，土相当于皮肤，水可称之为血脉，山石和岩石可以比作骨骼，草根和树根就好像我们身体的毛发。所以，水受污染，就等于污染我们的血液，滥砍滥伐、破坏草木就是蹂躏我们的血管。

各民族在身土不二、风土合一的法则下逐渐形成、确立了各自的体貌特征，并且适应这一特点，发展了衣食住行等各方面的文化生活。

据说西方人大量食用肉制品和加工食品，所以肠管比较短。因为人体在消化、吸收、分解和排泄过程中，肉制品和加工食品会产生大量毒素“格散停（Xantin）”，只有肠管短才能快速排出毒素。因此西方人腿长腰短。

与此相反，东方人多以谷物和蔬菜为主，肠管比较长。在消化过程中，谷物和蔬菜不会被大量排出。这些物质在体内停留的时间越久，在化学合成作用下，就越会产生新的营养素。为了充分消化、吸收，肠管就要变长。肠管长，腰自然就长，腿就变短了。

东方人腰长，食用西方的食物——牛奶和加工食品会怎样呢？

现在，让我们来审视一下自身吧。

首先看看我们穿的衣服、吃的食物、住的房子吧。然后瞧瞧影响我们的舆论媒体给我们提供了怎样的信息，想想我们的思考

方式。另外，再仔细观察一下成长中的孩子们吧。

奶酪、黄油摆上了我们的餐桌，泡菜早已成为小学生最讨厌的食物。孩子们偶尔穿上改制的韩服，人们都会投去新奇的目光。韩式房屋更是在哪儿都难得一见。由此，我们的孩子身体结构发生了很大的变化，腿变长了，颌骨也变得脆弱。

孕妇为了补充营养，主要的饮食是牛奶。另外，肉和鲜鱼也吃得很多，奶酪和黄油更是常见食品。孕妇服是西式的，卧室也是西式的。在这种情况下，我们的孩子从母腹中开始就学不到我们自己的东西。

孕妇听的胎教音乐主要是贝多芬或者莫扎特作曲的西方古典音乐，孕妇们尤其喜欢阅读介绍西方育儿法的书籍。

我们也有好的胎教音乐和胎教方法。《天符经》、《三一神诰》和《参佺戒经》等都是陶冶情操、净化心灵的有益书籍。

即使这一切都追赶西方潮流，我们也绝对成为不了西方民族，这种行为必须予以杜绝。

我们数千年来捍卫疆土、保卫民族的力量来自于沉稳和坚韧。那么沉稳和坚韧又来自哪里呢？

人的性格是由其生活方式决定的，而个人的生活方式又要受到民族生活方式的影响。生活方式中对人影响最大的是饮食方式，这是已被普遍公认的道理。饮食左右着人的健康、性格和命运。

我们的沉稳和韧性得益于我们食用的煎黄酱、泡菜、辣椒酱、辣椒和谷物蔬菜。

西方国家的育儿方法是西式的，我们东方的怀孕、胎教、分娩和育儿方法要采用我们自己的方式。胎儿应当从母腹里就开始吃我们的食物，学习我们的东西。

按照身土不二的法则怀孕、分娩、养育，孩子就会像沙锅那样墩实；像辣椒酱那样泼辣、精明；像黄酱那样沉稳、受人欢迎；