

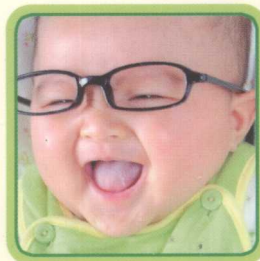


现代家庭生活必备丛书
 XiandaiJiatingShenghuo
 BibeiCongshu



生男生女 好方法

崔建林◎主编

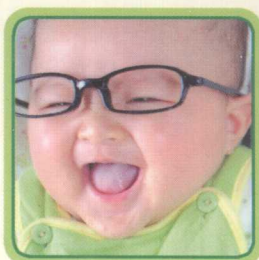


最科学的方法，生男生女如你所愿



中国文联出版社

责任编辑：万晓咏
装帧设计：宋双成



最科学的方法，生男生女如你所愿

怎样才能生男孩？怎样才能生女孩？

有选择生育曾经是很多父母的梦想，也是医学尝试和探索的方向。

本书将为你揭示生男生女的奥秘，
细细品味让你梦想成真。

- 这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
- 更为重要的是，它可以保护我们最最宝贵的资源——健康！

ISBN 978-7-104-02757-7



9 787104 027577 >

定价：320.00元(全十册)



现代家庭生活必备丛书

XiandaiJiatingShenghuo

BibeiCongshu

让本书
成为你
一生的

生活顾问
SHENGHUO
GUWEN

生男生女 好方法

崔建林◎主编



最科学的方法，生男生女如你所愿



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭生活必备丛书 / 崔建林主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2008. 5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02757 - 7

I. 现… II. 崔… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057177 号

生男生女好方法

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 250

字 数: 2400 千字

版 次: 2008 年 5 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02757 - 7

定 价: 320.00 元 (全十册)

版权所有 违者必究

目 录

第一章 男人女人的生育知识	(1)
婴儿性别的决定因素是什么	(1)
生男生女能自己选择吗	(2)
如何控制生男生女	(2)
最佳生育年龄是多少岁	(3)
如何选择合适的生产季节	(4)
如何根据基础体温选择最佳受孕时机	(4)
男女衣着会影响受孕吗	(5)
人体生物节律对受孕有影响吗	(5)
如何计算生物钟	(6)
如何利用人体生物钟进行优生优育	(7)
为什么要调节夫妇孕前的心绪	(8)
如何创造和谐的孕前心理环境	(8)
喜庆妊娠“节日”有何意义	(9)
如何调节孕前生理机能	(10)
怎样调养孕前身体素质	(10)
怎样进行孕前锻炼	(11)
孕前饮食有何要求	(11)
为什么孕前宜补充叶酸	(12)
孕前服药要注意什么	(12)
新婚蜜月宜怀孕吗	(13)
蜜月旅行宜怀孕吗	(13)

家电污染对优生有影响吗	(14)
高龄妇女怀孕有哪些危害	(15)
停用避孕药后多久可以再怀孕	(15)
服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗	(15)
取出宫内节育器后多久可以怀孕	(16)
带环怀孕的胎儿能要吗	(16)
人工流产术后多久可以怀孕	(16)
妇女戒酒后多久可以怀孕	(17)
男子戒酒后多久可以怀孕	(17)
有过葡萄胎还能正常怀孕吗	(17)
刮宫产或子宫肌瘤挖除术后多久可以怀孕	(18)
丈夫在妻子怀孕前应注意哪些问题	(18)
丈夫服药对胎儿有影响吗	(19)
女性的外生殖器有哪些	(20)
女性的内生殖器有哪些	(20)
男性的外生殖器有哪些	(21)
男性的内生殖器有哪些	(21)
男女两性有哪些生理区别	(21)
什么是精子	(22)
精子有什么特点	(22)
什么是卵子	(23)
卵子有什么特点	(23)
在女性生殖活动中起主导作用的是什么	(24)
在什么条件下才能怀孕	(25)
受孕的过程是怎样的	(25)
“抢红”有利于怀孕吗	(27)
哪些原因可造成高畸形率精子症	(27)
什么叫不孕症	(28)

女性不孕的原因是什么	(28)
女性不孕应作哪些检查	(29)
怎样检查输卵管是否通畅	(29)
什么是输卵管通气试验	(30)
什么是输卵管通液试验	(30)
什么是子宫输卵管碘油造影	(31)
做不孕检查要注意哪些情况	(31)
如何用药物治疗输卵管不通	(32)
如何用手术治疗输卵管不通	(33)
男性不孕的原因是什么	(34)
男性不孕应作哪些检查	(35)
如何衡量精子是否正常	(35)
如何治疗精子稀少症	(36)
如何治疗阳痿	(36)
什么叫遗传	(41)
何谓遗传病	(41)
遗传病有哪几类	(43)
遗传病有何危害性	(43)
遗传病是不治之症吗	(45)
何谓先天性疾病	(45)
父母能将哪些东西遗传给孩子	(46)
你的孩子可能是什么血型	(47)
孩子的智力取决于双亲的遗传吗	(48)
哪些父母可能出生遗传病后代	(49)
手纹与遗传性疾病有什么关系	(50)
引起胎儿发育异常的因素有哪些	(51)
如何减少有缺陷胎儿的出生	(52)
放射线对胎儿的影响如何	(53)

有慢性疾病的妇女能怀孕吗	(54)
月经过期与怀孕有什么关系	(55)
从基础体温的变化可预知怀孕吗	(55)
怀孕有哪些早期反应	(56)
乳房发胀是怀孕的征兆吗	(56)
子宫增大是怀孕的征兆吗	(57)
尿频是怀孕的征兆吗	(57)
皮肤色素沉着是怀孕的征兆吗	(57)

第二章 科学与选择生男生女

选择生男生女避免遗传病	(58)
生男孩有什么优点	(58)
生女孩有什么优点	(59)
遗传使者——染色体	(60)
负责生男生女的性染色体	(62)
男性精子主宰胎儿性别	(62)
男女不一样的 XY、XX 性染色体	(63)
性染色体的疾病遗传效应	(64)
怎么识别 X、Y 精子	(66)
阴道的酸性与受精	(68)
子宫的碱性与受精	(69)
高潮会使阴道内变成碱性	(70)
食物可以控制体液的酸碱度吗	(71)
理论基础	(72)
如何掌握时间因素	(73)
其他的时间因素	(74)
饮食对胎儿性别的影响	(75)
离子学说	(75)

离子学说特殊食谱	(77)
酸碱学说	(78)
饮食控制法的时机	(80)
控制生男法	(81)
自然控制阴道酸碱度	(83)
重碳酸钠冲洗法控制生男	(84)
醋酸溶液冲洗控制生女	(85)
犹太人的性交法律	(86)
如何测知正确的排卵日	(86)
排卵日当天性交生男孩	(90)
排卵日的前三天性交生女孩	(91)
避孕药会影响体内的激素	(92)
避孕环会形成子宫凹陷	(92)
保持自然生理的保险套避孕法	(93)
生男孩的步骤	(96)
生男孩的要领	(96)
生女孩的步骤	(98)
生女孩的要领	(98)
白蛋白方法分离生男精子.....	(103)
过滤分离精子.....	(104)
人工受精选择生男的原则.....	(109)
人工受精选择生女的原则.....	(110)
有关生男生女法的传统说法.....	(113)
生男生女法理论基础的奠基者.....	(116)
 第三章 生男生女事前选择法.....	 (117)
MPS 方式与占卜不相干	(117)
生态活动周期的数值计算.....	(118)

身体周期为正会生男孩,为负则生女孩	(119)
先找出你的基本数值	(120)
闰年出生的情形	(120)
知道现在、过去和未来的生态	(122)
生态活动周期的计算法	(123)
预产期的推算	(124)
怎样确定最后月经首日	(125)
让我们继续做分析	(126)
把握生男孩的理想机会	(126)
抓住生女孩的理想机会	(127)
如果你嫌麻烦,就改以此法来控制	(128)
等待确切时机迈向成功大道	(129)
制作一张你想生男育女的表	(130)
知道排卵日,机会就会加倍	(131)
基础体温法——正确的方法之一	(131)
基础体温的正确量法	(132)
记录排卵日身体状况的变化	(132)
基础体温法只告诉你排卵期而	(133)
以颈管黏液法来测知排卵日	(134)
中间病察知法——排卵的瞬间会有感觉	(135)
MPS 方式专用的生男育女表	(136)
利用 MPS 方式,成功率 97%	(136)
机会期间的性交,必须隔一天进行	(137)
排卵日比预定日晚的时候	(138)
排卵日若有偏差,便是性交的时机	(138)
想生女孩的三原则	(139)
掌握决定权的是精子	(141)
席特斯博士的控制生男育女法	(143)

妊娠中期性别选择法.....	(144)
妊娠早期性别选择法.....	(146)
受精卵着床前的性别选择.....	(150)
孕妇血液胎儿性别选择法.....	(153)
不需医生和药物的“MPS”方式.....	(155)
第四章 安排完善的孕期计划.....	(157)
恭喜！你已经怀孕了.....	(157)
避免怀孕伤害.....	(158)
优生饮食.....	(160)
人际关系.....	(161)
孕期疾病防治.....	(163)
妊娠七大异变.....	(175)
孕妇家居生活常识.....	(182)
怀孕期的工作.....	(185)
流产.....	(185)
早产.....	(186)
什么是临产和分娩.....	(187)
准备婴儿房.....	(188)
必备品.....	(189)
为分娩做准备.....	(191)
分娩时的陪伴人选.....	(192)
准备住院的行装.....	(192)
分娩时的体位.....	(194)
如何减轻分娩时的疼痛.....	(194)
引产.....	(195)
胎儿监测.....	(196)
臀位分娩与双胎分娩.....	(197)

超过预产期.....	(198)
胎儿出生.....	(199)
新生儿健康检查.....	(201)
第五章 科学胎教的成功诀窍.....	(202)
谁是胎教的主角.....	(202)
胎教从母亲体内起步吗.....	(203)
怎样把握受孕瞬间的胎教.....	(205)
什么时候给宝宝取名字.....	(206)
什么是孕期的求教心理.....	(206)
如何克服孕期的烦躁心理.....	(207)
如何克服孕期的担忧心理.....	(208)
如何克服孕期的忧郁心理.....	(209)
如何克服孕期的性淡漠心理.....	(210)
如何克服孕期的依赖心理.....	(211)
如何克服孕期的暴躁心理.....	(212)
孕期应存在怎样的猜想心理.....	(213)
如何克服孕期的羞怯心理.....	(214)
什么是孕期的备物心理.....	(215)
什么是孕期的热切心理.....	(216)
如何克服孕期的怀疑心理.....	(217)
如何克服孕期的焦急心理.....	(218)
如何克服孕期的紧张心理.....	(219)
该用什么心态对待腹中胎儿.....	(220)
音乐胎教的根据是什么.....	(220)
胎儿对不同音乐有何反应.....	(221)
为何要选择轻柔舒缓的乐曲.....	(221)
巴洛克氏音乐为何对胎教有益.....	(222)

放音乐给胎儿听要注意什么·····	(223)
怎样避免胎教音乐产生负面影响·····	(224)
胎教传声器能传声给胎儿吗·····	(224)
如何有效地使用母亲的声音·····	(225)
如何抚摸胎儿·····	(226)
怎样和胎儿一起旅行·····	(227)
为什么要学会腹式呼吸·····	(228)
如何让胎儿美美地做梦·····	(229)
如何响应孩子的呼唤·····	(230)
如何以喜悦的心情迎接新生命的到来·····	(231)
为什么说解除胎儿的压力是胎教的重点·····	(232)
母子的沟通渠道有哪些·····	(233)
什么是胎儿与母亲的行为沟通·····	(234)
什么是胎儿与母亲的共鸣式沟通·····	(236)
什么是胎儿与母亲的生理式沟通·····	(237)
为什么说平静的妊娠生活是胎儿最大的保障·····	(238)
什么是精神松弛法·····	(239)
如何用心感受你与胎儿的联系·····	(239)
怎样与宝宝说话·····	(241)
如何运用呼吸来按摩宝宝·····	(242)
如何利用触觉和宝宝玩游戏·····	(243)
如何对胎儿进行记忆训练·····	(243)
如何对胎儿进行语言训练·····	(244)
如何对胎儿进行呼唤训练·····	(244)
如何对胎儿进行性格培养·····	(245)
如何对胎儿进行行为培养·····	(246)
如何对胎儿进行习惯培养·····	(247)
如何对胎儿进行美学培养·····	(248)

如何对胎儿进行情趣培养·····	(249)
为什么要让胎儿进行大自然的陶冶·····	(250)
什么是意识诱导·····	(251)
多看漂亮的婴儿图片对胎教有用吗·····	(252)
色彩在胎教中有什么作用·····	(253)
怎样教胎儿识字·····	(253)
怀孕第一个月可以开始胎教吗·····	(254)
怎样不让孕吐影响胎教·····	(255)
各个月份的胎教·····	(256)

第六章 科学怀孕养胎十个月····· (268)

怀胎十月的主要变化·····	(268)
一月末体形建立·····	(268)
二月末初具人形·····	(268)
三月末可分性别·····	(269)
四月胎动出现·····	(269)
五月胎毛明显·····	(269)
六月皮肤红皱·····	(270)
七月皮脂出现·····	(270)
八月皮肤浅红平滑·····	(270)
九、十月体胖娩出·····	(270)
第一个月·····	(271)
中医论养胎·····	(271)
怀孕第1个月的食谱·····	(273)
早孕母亲饮酒吸烟对胎儿有害·····	(274)
孕妇的情绪和外界噪声可影响优生·····	(275)
早孕期疾病、药物与优生·····	(276)
第二个月·····	(276)

为防畸形需补充叶酸·····	(276)
怀孕第2个月的食谱·····	(277)
妊娠体操·····	(281)
孩子应该哪天降生·····	(281)
妊娠的生物致畸因素·····	(282)
孕妇做X线检查对胎儿有害·····	(284)
孕妇能接受免疫接种吗·····	(284)
黄体酮和维生素E能否保胎·····	(285)
早期流产要不要保胎·····	(285)
孕妇冬春应防感冒·····	(286)
孕妇服中药要小心·····	(287)
影响优生的环境因素·····	(288)
孕妇常见的心理症状对胎儿的影响·····	(289)
第三个月·····	(290)
水果蔬菜与胎儿发育·····	(290)
碘与优生·····	(291)
怀孕第3个月的食谱·····	(292)
妊娠体操·····	(293)
妊娠早期要节制房事·····	(293)
什么是多胎妊娠·····	(294)
为什么胎死宫中·····	(295)
孕期要防肾结石·····	(296)
O型血孕妇应注意什么·····	(296)
做过剖宫产再次妊娠有危险吗·····	(297)
妊娠期感冒了怎么办·····	(298)
女工妊娠期的劳动保护·····	(299)
第四个月·····	(300)
怀孕4个月的营养特点·····	(300)

怀孕第4个月的食谱·····	(302)
妊娠体操·····	(304)
孕妇外出旅行注意什么·····	(304)
怎样防止便秘·····	(305)
妊娠期应如何穿戴·····	(306)
孕期妇女勿肥胖·····	(307)
做羊膜穿刺对母胎有害吗·····	(308)
妊娠期预防接种·····	(309)
孕妇不宜睡电热毯和使用手机·····	(310)
第五个月·····	(310)
胎儿的营养·····	(310)
怀孕5个月的营养特点·····	(313)
怀孕第5个月的食谱·····	(314)
妊娠体操·····	(316)
妊娠期运动应注意什么·····	(317)
哪些人需要做产前诊断·····	(317)
妊娠与头发健康·····	(318)
产前诊断有哪些方法·····	(319)
孕妇患了阑尾炎怎么办·····	(321)
第六个月·····	(321)
胎儿的营养·····	(321)
孕妇营养不良对胎儿的影响·····	(323)
妊娠期吃鱼的好处·····	(324)
怀孕第6个月的食谱·····	(325)
妊娠体操·····	(327)
孕妇怎样添美感·····	(327)
糖尿病与妊娠·····	(328)
肺结核患者的孕期保健·····	(329)