

孙少斌 著

天赋宝宝

●●夫妻孕前全攻略●●

那些年我们错过的**孕产计划** 让专家全程指导，
助您踏上“幸孕”之旅。

孕育出“天才”的机会，
人人平等



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

天赋宝宝

●● 夫妻孕前全攻略 ●●



孙少斌 著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

天赋宝宝：夫妻孕前全攻略 / 孙少斌著. — 哈尔滨：
哈尔滨出版社，2014.1

ISBN 978-7-5484-1661-6

I. ①天… II. ①孙… III. ①优生优育—基本知识
IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第311398号

书 名：天赋宝宝 夫妻孕前全攻略

作 者：孙少斌 著

责任编辑：富翔强 王 丹

责任审校：李 战

装帧设计：琥珀视觉 高鹏博 龙江传媒 徐 洋

出版发行：哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址：哈尔滨市松北区科技一街349号3号楼 邮编：150028

经 销：全国新华书店

印 刷：黑龙江龙江传媒有限责任公司

网 址：www.hrbcs.com www.mifengniao.com E-mail: hrbcs@yeah.net

编辑版权热线：(0451)87900272 87900273

邮购热线：4006900345 (0451)87900345 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线：(0451)87900201 87900202 87900203

开 本：889mm×1194mm 1/32 印张：7.5 字数：150千字

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5484-1661-6

定 价：26.00元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。

服务热线：(0451)87900278

本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所

前言 PREFACE

俗话说，“一母生九子，九子各不同！”这是为什么？

同卵双胞胎其素质最相似，异卵双胞胎素质差异次之，同胞兄妹素质区别相对明显。这又是为什么？

对于爱因斯坦等天才，人们一定会把他们的子女想象成最优秀的，而对素质平平的人，人们也会想到其子女不会很出色！可现实中并非如此。

为什么犹太民族中杰出人物那么多？为什么世上的天才人物在不同出生年月、不同地域出现“扎堆”现象？为什么夫妻的性生活质量高低会对子女的素质造成影响？……这许许多多为什么，是到了该回答的时候了！

目前人们往往只重视形成生命以后的培养，比如胎教、早教，在这个漫长的培育过程中，可谓是殚精竭虑。先不说在这个过程中做了多少无用功，单就其结果来说也是事倍功半！原因只有一个：先天素质在人的一生中的作用举足轻重，也就是说，我们没有对组成生命的精子与卵子进行优化，导致了孩子先天素质不高。因此，我们后期能做的最好努力也只是亡羊补牢！

人类有史以来基本是随意地过性生活，顺其自然地怀孕，这叫自然繁衍。这使人类综合素质的提升始终没有转变到良性发展的轨道上来。

人的素质有两种存在形式：隐性素质（比如免疫力、脑力等）

和显性素质（比如体力、做事能力、表达能力等）。隐性素质决定着显性素质的质量。例如：一个没有良好音乐天赋的人，后天无论怎样努力，怎样培养，都不会达到高层次的水平。

隐性素质来源于何处？自然是父母的遗传密码。怀孕前的准备就是为了优化这种遗传密码。遗传密码优化效果的最大化是我们追求的目标。如何实现当然因人而异，但其基本原则是每一对年轻夫妇都必须遵守的。

本书力求使读者领悟到孕前准备的实质，通过深入浅出的表述，使读者轻松掌握什么是良好的“孕前状态”，以及优化遗传密码的有效途径。

人类延续了千万年的自然繁衍的时代即将结束，有效的孕前准备再加上身心合一的愉悦胎教以及在此基础上的早期教育，必将使下一代更优秀。这就像农民种庄稼，培育好种子（孕前准备）、提供种子生长发育的必要条件（胎教、早教），这样做必然会使庄稼长得根深叶茂。反过来讲，如果随性而为、自然繁衍，根深叶茂、茁壮成长可能只是偶然。

从犹太民族发展的历史中，我们得到了启发——技巧层面的改进。如果能世代相传，也会产生良好的优生效果。现代科学已经发现，影响优生的因素是多种多样的，这些因素相互缠绕、错综复杂。我们如何整合各种有利因素，同时规避各种不利因素，才能使我们在一两代人的生育过程中，产生巨大的优生效应——先天素质的显著提升？这是摆在人类现阶段及未来优生之路上最有价值的课题。

无论制约优生的因素多么复杂，要达到优生的目的，都应该而且必须解决好“储备”和“利用”这两个层面的问题。储备就是利

用一切有利因素来舒展、提升自我，积蓄能量，定位自己，建立起一个有利于优生的良好气场，优化遗传密码；利用就是把已经优化的遗传密码，按照客观规律，采取一定的技巧把它传递给下一代，实现优生。

作者经过30多年的观察研究，最终得出了这样一个结论：良好的气场是优化遗传密码最有效的途径，更是优生的灵魂。那些具有极高素质的人，其父母通常都具有适合优生的良好气场，并且只要不受其他不利因素的“毒害”，子女一定优秀非凡。

良好的气场不仅能使我们自身的细胞、机能、心理得到优化提升，更会直接作用于我们身上的生殖细胞，这一点毋庸置疑。优生的灵魂是良好的气场，重建气场的短期努力胜过十几年对孩子调教的效果。气场的这种“神力”，随着科学的发展将逐步得到证实。

需要说明的是，书中把长寿因素放到了优生的重要位置不是说人越长寿其素质越高，而是不长寿的人，虽然调动自身能量的能力很高，但他们往往存在着严重的不正常能量耗散问题，这对优化遗传密码很不利。如何做到既有较强的能量调动能力，又不至于产生过多的不正常能量耗散，这是优化遗传密码过程中很有趣的一个问题。

至于健脑的重要性，大家能够很容易理解。在建立良好的气场、获得长寿机制的过程中，是需要健康大脑来统领的。但在人们的观念中，常常把某人具有的特长与他的大脑健康画等号。其实不然，在“崇尚竞争”的社会背景下，随着竞争越来越激烈，特长与大脑健康将越来越不是一回事。

作者为了方便接触不同家庭背景的孩子，丰富信息、拓展视角，辗转多地（涉足三省九所学校）从事基础教育工作。从气候特

点、风俗习惯、文化背景到饮食习惯、行为方式，从工人、农民到公务员、学者，收集了拥有各种遗传素质的实例。通过比较和鉴别，使自己的认识越来越深刻。在此基础上又查阅了古今中外的许多相关资料，渐渐地发现了一个伟大的生命秘密——提升遗传素质的秘密。多年前就有写作此书的想法，但始终不敢轻易动笔。毕竟在这方面的研究中没有现成的样本可以参考，许多研究都是观察性的，而且涉及的内容非常广泛。要想在短短的孕前准备期达到优化遗传密码的目的，需要具有很强操作性的准备方案，不可流于空泛。后来，在周恩来总理的秘书朱松春老先生，黑龙江省作协原主席李曙光，黑龙江省民营医疗机构协会会长董晓东，哈尔滨医科大学基础医学院院长张凤民，哈尔滨医科大学基础医学院院长助理、遗传学博士生导师金焰，哈尔滨市广播电视台党组书记、广电传媒集团董事长朱伟光及夫人戴岩，黑龙江慧田知识产权服务公司总经理田锡平，健康管理师唐立昕等朋友的支持、鼓励下，终于完成了本书。在此深表谢意。

序

FOREWORD

摆在我们案头的是少斌的一本书稿，书名叫《天赋宝宝——夫妻孕前全攻略》。

少斌请我和晓东为这部书作序。晓东毕业于哈尔滨医科大学，在大学任教，后调到卫生厅担任领导，现任省民营医疗机构协会会长。晓东是厅级专家型领导干部，做事做学问认真扎实，作序前先请哈尔滨医科大学遗传学专家对此书的理论观点进行了探究，得到了充分的认可，又对书稿进行了认真阅读，对作序提出了指导性的建议。

我毕业于黑龙江大学哲学系，曾在新闻出版局担任领导，又在省作家协会担任党组书记、主席。在工作和学习中虽对人类发展史、遗传学、心理学等理论涉猎不多，但却深深感到人的先天素质的重要性；下一代的素质对家庭的重要性，对民族、对国家的重要性。

在资料上看到，古今中外，确实出现了一些高智商、高素质的家族。我国南北朝时期著名科学家祖冲之的儿子祖暅之和孙子祖皓都是机械方面的发明家，和他们的先祖一样，也是著名的天文学家和数学家。著名的音乐家巴赫、莫扎特、韦伯的家族中也出现了许多音乐家。

这种高智商、高素质家族中人才聚集的现象难道是“龙生龙，凤生凤”吗？对此，科学家们进行了不断的研究。加利福尼亚大学的神经心理学专家们，利用神经图像技术对双胞胎进行研究，发现

人的神经网络中存在着一一种“基础结构”，这个结构是遗传的。这说明智商、素质与遗传关系密切。

少斌一直从事教育工作，虽然不是遗传学、心理学方面的专家，但他在实践中感到孩子的先天素质是完全可以优化的，于是他开始了长达几十年的研究。他查阅了大量的国内外资料，并结合实际不断探索，形成了“适合优生的孕前状态”的理念，引导年轻的夫妇在受孕前做好心理、生理等方面的科学细致的准备，使各自的“基础结构”处在最佳状态。在书中，少斌把孕前准备的知识进行了系统化的整理，首次把气场能量的理念运用到优生中，很是难得；也提出了要想生育一个高素质的孩子，夫妇双方必须实施个性化的孕前准备方案。

我们期待着《天赋宝宝——夫妻孕前全攻略》早日付梓。我们也希望少斌能够继续投入精力，把这个课题进一步做深做透，并且把在实践中得出的宝贵成果尽快推广应用到准备孕育的家庭，并进一步探索胎教早教方面的规律和经验，更好地造福千家万户，为社会做出更大的贡献。

李曙光 董晓东

2013.7.1

目录 CONTENTS

第一层面 储备

第一章 从犹太民族说起

犹太民族	03
奥秘	04
笔者的研究简况	06

第二章 新观念是优化的起点

从旧观念中走出来	08
单纯依靠科技解决不了优生问题	11
优生过程的本质	11
孕前状态和孕前准备时间	12
立足现实，充满热情，走在时代前列	14
执行新理念的热情决定成败	16
身心充满正能量是优生的保障	19
择偶新观念	21

第三章 健康的生活方式是优生的基础

看看自己属于哪种体质	33
各种体质调养的原则和方法	37

“强种”靠的是健康生活	43
“健卵”也靠健康生活	56
提高性生活质量	64

第四章 提升气场是优化遗传的灵魂

如何理解“气场”及其在素质遗传中的作用	75
自身的气场	79
气场是宝藏也是灵魂	95
环境气场的分类及其与个体气场的合力	98
关于气场与优孕的探索	104

第五章 把长寿的信号导入遗传密码

看几组数据	110
长寿的决定性因素	111
衰老是怎么回事	112
衰老不可避免，长寿非常容易	116
如何建立起“节能型”的生活方式	117

第六章 健脑是长寿的关键

从两种方法起步	123
---------	-----

微笑和幽默健脑	127
幽默走廊	128
芳香健脑	141
按摩健脑	142

第一章 把握受孕时机

太阳活动与人类优生	147
季节与优生	148
受孕日与优生	150
受孕时与优生	151
气候环境与优生	152
确定排卵时间的方法	153
利用生物三节律实现优生	155
夫妻生物节律运行状态例表	161

第二层面 利用

第二章 优生实例分析

关于指导农村二胎的优生成果	164
实例一	165
实例二	172
实例三	178
实例四	181

第三章 要关注的小常识

受孕的过程惊心动魄	186
避免意外怀孕	187
精子	187
卵子	188
防止卵巢功能下降	188
孕前准备期关注月经的情况	189
无排卵性月经	190
减肥可能减掉月经	191
受孕的最佳姿势	191
经期内不要性交	192
哪些人应该更关注遗传病	193
影响精子质量的日常用品	193
生男生女	194
有氧运动	199
用运动来调理经血	200
性病	202
体内毒素来源	207
食疗排毒	208
胎儿在母体中各阶段的发育情况	212
各种秉性的人健康状况的三种形态	213

后记	222
----	-----

参考文献	225
------	-----



第一层面 储备

在储备阶段，我们储备什么？总体来讲，就是储备知识，形成良好的孕育新观念；树立健全的择偶观，找到合适的伴侣；注重夫妻双方的修养，储备一个适合优生的良好气场；调理身心，储备强壮的精子 and 鲜活的卵子。总的来说，就是储备优化了的遗传密码。

在我们储备过程中，要想达到事半功倍的效果，一定要结合自身情况，做一个踏实的自我；踏实的自我是优化遗传密码的通行证。

第一章 从犹太民族说起

●犹太民族

犹太民族是世界上最优秀的民族之一，在这个族群中产生了大量的影响人类文明进程的人物。

犹太民族现在的总人口不超1500万，占世界人口总数不足0.2%。但是，历年来诺贝尔奖获得者中将近20%是犹太人。

无产阶级革命导师马克思、拥有12亿信徒的基督教教主耶稣、心理学精神分析学大师弗洛伊德、19世纪大英帝国鼎盛时期的英国首相迪斯累里、20世纪美国的风云人物基辛格博士……

伟大的科学家爱因斯坦、量子力学的创始人之一尼尔斯·玻尔、计算机之父冯·诺伊曼、美国电视之父萨诺夫、氢弹之父特勒、近代自然科学的先驱伽利略……

现代艺术的缔造者毕加索、伟大的音乐家贝多芬、天才作曲家肖邦、世界著名浪漫主义诗人亨利希·海涅、音乐巨匠菲利克斯·门德尔松、无与伦比的著名小提琴家耶胡迪·梅纽因……

犹太人还因善于理财而著称于世，世界级的超级富豪比比皆是。例如全世界最大的石油公司美孚石油公司的创始人洛克菲勒、美国铁路霸王库恩·洛布财团、象征着无所不能的欧洲罗斯柴尔德金融王国洛希尔家族、世界最大的保险公司创始人劳埃德、在中国发展的沙逊家族以及资产阶级古典政治经济学的完成者大卫·李嘉图……

总之，犹太人在政治、经济、思想领域，以及科技界、艺术界等的顶尖级人物数不胜数。为什么这种杰出人才在一个民族中出现“扎堆”的现象？诚然有其复杂的原因，但无论有多少种原因，其中有一个原因在起着举足轻重的作用。

●奥秘

翻开犹太民族的历史，我们看到的是他们2000多年的苦难。没有安身立命的国土，在全世界范围内的流浪。并且在第二次世界大战中有600万犹太人惨遭杀害。

那么犹太民族又是依靠什么成为了世界上最聪明、最富有的民族之一呢？通过阅读犹太人《圣经·旧约·利未记》中“女子月经不洁之条例”的相关内容，我们窥得了秘密的一角。其中有这样一段话：“如果女人身上排泄的是经血，她必污秽七天；摸她的，都不洁净到晚上”、“在她污秽的时期，她躺过的东西，都不洁净；她坐过的东西，也都不洁净”、“触摸她的床