

张家林 主编



科学

生男生女

生男生女随你心愿
SHENGNANSHENGNU

中医古籍出版社



两性

男生女生

两性心理与行为

ISBN 7-309-05211-3

生男生女

张家林 主编

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性一生保健/张家林编. —北京:中医古籍出版社,
2003.2

ISBN 7-80174-063-7

I. 女... II. 张... III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②围产
期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 090598 号

女性一生保健丛书

生男生女

中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 邮编:100700)

新华书店经销

北京市怀柔金马印刷厂印刷

2006 年 12 月第 2 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:12

字数:300 千字

印数:1~5000

ISBN 7-80174-063-7/R·063

定价:72 元 单册 18 元

目 录

第一章 生男生女可以自己决定吗

- 一、奇妙的组合 (1)
 - 古今中外确实的生男生女法 (1)
 - 胎儿的性别决定于受精的瞬间 (2)
 - 圣经与神话中的男女性别的开始 (2)
 - 卵子与精子的相遇 (3)
 - 生命的开始是受精卵 (5)
 - 由男性的精子决定婴儿的性别 (6)
- 二、了解 XY 的生男生女经过 (7)
 - 染色体的作用是父传子的生物学遗传 (7)
 - 22 组常染色体与 1 组性染色体 (8)
 - 制造女孩的 X 精子与制造男孩的 Y 精子 (9)
 - 耐酸的 X 精子、耐碱的 Y 精子 (10)
 - 阴道内对 X 精子有利，子宫内对 Y 精子有利 (11)
 - 只要选择性交的时机就能够达成生男生女的目的
..... (12)
- 三、生男生女随你愿 (14)
 - 高潮时阴道内呈碱性吗? (14)
 - 高潮与想生男孩有关 (15)

阴道内保持酸性较容易生女孩	(15)
排卵日的二天前进行性交	(15)
女性压抑快感, 男性在较浅的位置射精	(16)
在排卵的 2~3 天前性交, 不必禁欲	(16)
性交后一周内要禁欲	(16)
阴道内保持碱性较容易生男孩	(16)
排卵日当天性交	(16)
女性得到强烈的快感, 男性在较深的位置射精	(17)
到排卵日之前男性要禁欲 5 天	(17)
过了排卵日要注意避孕	(17)
生男孩几率高达 90% 的林卡尔	(17)
采出会生女孩的 X 精子的帕克尔法	(18)

第二章 与生男生女有关的知识

一、人体生殖生理	(21)
您认识自己吗	(21)
什么是子宫? 在新生命的成长中扮演什么角色	(22)
女性内生殖器官有哪些	(23)
什么是女性外生殖器官	(24)
女性骨盆对胎儿有什么影响	(25)
谁在女性生殖活动中起主导作用	(26)
男女两性有哪些生理区别	(27)
什么是精子? 有何特点	(28)

什么是卵子?它是怎样产生和排出的	(28)
胎儿期的两性分化是怎样进行的	(29)
二、遗传与“生杀大权”	(30)
什么是优生?怎样才能实现优生	(30)
谁在扮演遗传的主要角色	(31)
是谁把握着遗传的“生杀大权”	(32)
父母能将哪些东西遗传给孩子	(34)
哪些情况进行遗传咨询	(35)
您的孩子可能是什么血型	(35)
孩子的智力取决于双亲的遗传吗	(36)
什么是遗传性疾病	(38)
哪些父母有出生遗传病后代的风险	(39)
手纹与遗传性疾病有什么关系	(40)
为什么有时一对聪明的夫妇	
会生出一个痴呆儿	(42)
她为什么不宜生男孩	(43)
什么人不宜结婚生育	(43)
婚育年龄对胎儿有什么影响	(44)
怎样认识遗传学咨询	(46)
哪些人需做产前遗传学诊断	(47)
产前诊断有哪些方法	(48)
胎儿的性别是由什么决定的	(51)
胎儿的性别能够预测吗?有什么意义	(51)
能不能人工控制胎儿的性别	(53)

三、性与受孕	(54)
为什么说受孕是胎教的基础工程	(54)
新生命是怎样诞生的	(54)
什么是“着床”	(55)
婚后马上怀孕好不好	(56)
什么季节受孕对孩子最为有利	(57)
为什么不宜将孕早期安排在冬季	(58)
怀孕前应做好哪些准备工作	(60)
孕前饮食有什么要求	(61)
什么时候最容易受孕	(62)
人体生物钟与受孕有什么关系	(63)
在哪些情况下不宜受孕	(65)
受孕成功必须具备哪些条件	(66)
怎样创造良好的受孕环境	(67)
怎样把握受孕瞬间的胎教	(68)
受孕心理对胎儿有什么影响	(69)
祖国医学是怎样看待孕育的	(70)
您怀孕了吗	(71)
双胞胎是怎么回事	(72)
怎样准确测定排卵期	(73)
怀孕时间可以控制吗	(75)
孕妇激素水平与婴儿智商有何关系	(75)
四、避孕的技巧	(76)
患生殖器炎症的妇女应如何避孕	(76)
月经不调的妇女应怎样避孕	(77)

哺乳妇女应怎样避孕	(77)
怎样正确使用安全期避孕? 是否可靠	(77)
女用避孕药的避孕原理	(79)
哪些妇女不宜使用避孕药? 何种情况应停药	(80)
女用短效避孕药成分与用法	(81)
女用长效避孕药成分与用法	(81)
女用长效避孕针成分与用法	(82)
探亲避孕药有哪些种类? 如何服用	(83)
皮下埋植避孕剂的作用原理是什么? 有什么优缺点	(83)
长期服用避孕药后再孕会影响胎儿健康吗	(84)
服用哪些药物时不宜同时服用避孕药	(85)
服用避孕药失败的原因是什么	(86)
如何防治避孕药物引起的类似早孕反应	(86)
如何防治避孕药物引起的闭经或月经过少	(87)
如何防治避孕药物引起的阴道出血	(87)
如何防治口服避孕药的副作用	(88)
如何应用阴道环	(90)
外用避孕药的避孕原理? 如何应用	(91)
宫内节育器避孕原理	(94)
五、孕产妇保健	(95)
怀孕后患乙肝是否要做人工流产	(95)
妊娠期合并肝炎会有什么危害	(96)
孕妇为何不能玩猫	(97)
怀孕的征兆有哪些, 预产期怎样推算	(98)

孕妇患阑尾炎有何特点	(99)
如何判断是否妊娠	(100)
怎样注意孕期卫生	(101)
如何在家中调治早孕反应	(102)
孕妇“小腿抽筋”怎么办	(103)
孕妇在妊娠早期应注意哪些问题	(103)
孕妇怎样防痔疮	(104)
孕妇做 X 线检查有害	(105)
孕妇能接受免疫接种吗	(106)
黄体酮和维生素 E 能否保胎	(106)
不要轻易做人工流产	(107)
孕妇冬春应防感冒	(108)
孕期服中药要小心	(109)
什么是宫外孕	(110)
自然流产与孕妇健康	(111)
孕妇忌感冒	(114)
孕妇要多吃水果	(115)
孕妇要科学选用乳罩	(115)
孕妇外出旅行注意什么	(116)
怎样防止便秘	(117)
孕妇的脸色与皮肤	(118)
孕妇穿鞋应注意什么	(118)
妊娠期应如何穿戴	(119)
孕妇怎样过夏	(119)
孕妇应避免哪些家务劳动	(120)

孕妇可以染发或烫发吗	(120)
甲状腺功能亢进患者的保健	(120)
自我估计胎儿的发育	(121)
胎动——胎儿安危的信号	(121)
孕妇能喝茶吗	(122)
孕妇素食有害于婴儿	(122)
注意睡姿	(123)
避免高热，以防胚胎畸形	(124)
孕妇饮食原则	(125)
孕妇要谨慎用药	(126)
莫与宠物接触	(128)
注意口腔卫生	(128)
孕妇忌缺钙	(128)
孕妇不要多吃菠菜	(129)
孕妇在孕早期忌多食动物肝脏	(130)
孕妇忌多吃咸味食品	(130)
孕妇忌贪吃冷饮	(131)
孕妇忌吃山楂	(131)
孕妇忌多服补品	(132)
乳腺癌早期有哪些表现？怎样自我进行检查	(134)
生育期常见哪些病	(135)
患心脏病可以怀孕吗	(135)
哪些肺结核病人不宜怀孕	(136)
患支气管哮喘的妇女是否可以怀孕	(137)
患原发性血小板减少症可以怀孕吗	(138)

糖尿病对孕妇、胎儿及新生儿有什么影响	(139)
糖尿病人怀孕后应注意什么	(140)
得了肝炎能否怀孕	(140)
患肝炎的人怀孕后应注意什么	(141)
哪些肾炎的病人不宜怀孕	(142)
患慢性肾炎怀孕后怎么办	(143)
患子宫肌瘤会不会怀孕？ 怀孕后对妊娠和分娩有何影响	(144)
有子宫肌瘤怀孕怎么办	(145)
妊娠对驼背有什么威胁？怀孕后注意什么	(145)
孕妇为什么容易患肾盂肾炎	(146)
孕妇为什么容易发生贫血？如何防治	(147)
妊娠早期反应如何防治	(149)
妊娠呕吐怎么办	(150)
胎位异常包括哪些？怎样矫正	(151)
什么是葡萄胎？有过葡萄胎还能正常妊娠吗	(152)
孕妇为什么会发生胎膜早破？早期破水怎么办	(153)
哪些因素可以引起流产	(153)
孕妇的妊娠斑、皮肤色素沉着和妊娠纹	(154)
孕妇出现皮肤瘙痒怎么办	(155)
孕妇刷牙时容易出现牙龈出血怎么办	(155)
孕妇为什么容易出现下肢浮肿？怎么办	(156)
有的孕妇出现下肢及外阴静脉曲张是怎么回事	(156)
妊娠期的各种疼痛	(157)
孕妇自觉头晕、眼花是怎么回事	(158)

妊娠早期的危险信号——腹痛、阴道流血	(159)
孕妇应预防感冒	(159)
哪些因素会导致胎儿发育异常	(160)
什么是产前诊断？哪些孕妇需要做产前诊断	(160)
什么是流产？自然流产的原因是什么	(161)
先兆流产有什么表现？怎么办	(162)
什么是宫外孕？有何征兆？如何预防宫外孕	(163)
什么是高危妊娠？包括哪些情况	(163)
双胎妊娠应注意些什么	(164)
纠正胎位的好方法	(165)
妊娠高血压综合征的危害	(165)
如何预防妊娠高血压综合征	(166)
妊娠合并糖尿病有何危害	(166)
妊娠期贫血的危害和防治	(167)
怎样预防胎膜早破	(167)
怎样预防早产	(168)
产前出血怎么办	(169)
过期妊娠有什么坏处	(169)
胎死后孕妇会出现哪些征象	(170)
什么是高危妊娠？哪些情况属于高危妊娠	(170)
怎样护理高危孕妇	(171)
如何自我监测腹中胎儿的安危	(172)
什么是妊娠反应？应怎样对待？	(173)
什么是妊娠剧吐	(175)
什么时候去看医生	(176)

- 什么是产前检查 (176)
- 什么叫围产期保健? 有什么意义 (177)
- 您能看懂病历卡吗 (179)
- 为什么会发生自然流产 (180)
- 流产有什么先兆 (181)
- “滑胎”是怎么回事 (182)
- 什么是“保胎”? 为什么不宜盲目保胎 (182)
- 为什么说未产妇做人工流产弊多利少 (183)
- 胎儿在母体内呆的日子越多越好吗 (183)
- 您会写妊娠日记吗 (185)
- 胎儿所需要的营养是由哪里提供的 (186)
- 胎盘里的羊水有什么作用 (187)
- 怎样推断您的宝宝发育是否正常 (188)
- 您了解胎儿的成长过程吗 (190)
- 胎动有什么意义 (191)
- 如何监测胎动 (192)
- 什么时候能听到胎心音 (193)
- 能根据孕妇肚子的大小来判断胎儿的重量吗 (194)
- 孕妇体内物质代谢有什么特点 (195)
- 孕妇应当怎样度过冬季 (196)
- 孕妇的乳房保健有何意义 (197)
- 怀孕后您的皮肤将发生什么变化 (198)
- 如何对待妊娠斑 (199)
- 怀孕后您的头发会发生哪些变化 (199)
- 孕妇最常碰到哪些问题? 如何处理 (200)

您应为怀孕的妻子做些什么	(202)
孕妇为什么喜欢穿丈夫的衣服	(203)

第三章 生男生女方法

一、知道正确的排卵日	(205)
排卵日期的准确	(205)
基础体温在早上清醒时立刻测量	(205)
从基础体温表开始	(206)
基础体温表的填入法	(207)
高温时期(黄体期)	(208)
基础体温表至少要填写3~4个月	(209)
基础体温的二相曲线	(209)
使用 CLEARPLAN 的方法	(209)
如果有中间痛就是排卵的讯号	(210)
自觉到中间痛的部分	(210)
自己知道排卵日的划时代新制品登场了	(211)
促使生男生女法成功的最新物品	(212)
检查尿液或由卵巢大小,也可以推测排卵日	(213)
何谓 L-CHECK	(213)
以分泌物伸展度测试来判断	(214)
生理不顺的人或排卵日特殊的例子	(216)
月经与下一次月经的中间日为排卵日	(216)

-
- 二、想生女孩的方法 (217)
- 月经終了后, 3~4天进行一次性交 (217)
 - 男性性器浅插入, 女性未感到高潮以前就要射精 ... (218)
 - 无法得到粉红胶时 (219)
 - 使用粉红胶的方法 (219)
 - 最后的性交以后, 要禁欲一周或确实避孕 (220)
 - 排卵日二日前的性交使用粉红胶, 解够提高效果 ... (220)
- 三、想生男孩的方法 (221)
- 妻子服用林卡尔, 再进行性交 (221)
 - 在排卵日性交前使用绿胶 (222)
 - 排卵日进行频繁性交 (222)
 - 关于林卡尔 (223)
 - 多花点时间进行前戏 (223)
- 四、生男生女法的推进 (224)
- 生男生女法一步一步踏实前进 (224)
 - 希望生女孩 (225)
 - 希望生男孩 (226)
 - 生男生女法与生出畸形儿无关 (227)
 - 利用食物达到生男生女的效果 (228)
- 五、生男生女法的指导 (229)
- 利用生男生女法避免伴性遗传病 (229)
 - 实行生男生女法, 夫妻一定要充分沟通 (231)
 - 生男生女法要在充满夫妻情爱的气氛中进行 (233)
 - 生男生女法无法达到 100% 的效果 (234)
 - 希望实行生男生女法的人之中 80% 想要“生女孩”
..... (236)

子女是看着父母的行为而长大的	(237)
像男孩、像女孩	(238)
不论性别，重视孩子的纯真最为重要	(240)
培养能够靠自己的力量思考的聪明女孩	(241)
六、人工授精的方法	(242)
什么是人工授精	(242)
试管婴儿是怎么回事	(243)
人工授精的知识	(244)
不要担心生下畸形儿	(245)
人工授精利用基础体温表测知排卵日	(245)
人工授精的顺序	(246)
帕克尔法为何无法分离出生男孩的 Y 精子呢?	(246)
用何种方法采集丈夫的精液	(247)
在家里采集到的精液，如何带到医院呢	(247)
事后要避免精液流出	(248)
禁止剧烈运动	(248)
与自然性交的环境不同	(248)
人工授精技术的发展	(249)

第四章 诞生的希望

一、胎儿的世界	(251)
怎样才算是健康的孩子	(251)
成熟胎儿是怎样生活的	(251)