

怀孕，什么年龄都可以

——简单有效的感官助孕法

月一 著



光明日报出版社



怀孕，什么年龄都可以

——简单有效的感官助孕法

月一 著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕, 什么年龄都可以: 简单有效的感官助孕法 /
月一 编著. — 北京: 光明日报出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5112-3840-5

I. ①怀… II. ①月… III. ①妊娠—基本知识 IV.
①R714.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 303618 号

怀孕, 什么年龄都可以——简单有效的感官助孕法

著 者: 月 一

出 版 人: 朱 庆
责任编辑: 庄 宁
装帧设计: 吴 俊

终 审 人: 孙献涛
策 划: 青马社
责任校对: 张 翀
责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 上海竟成印务有限公司

装 订: 上海竟成印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 889×1194 1/24

字 数: 18 千字

印 张: 3.5

版 次: 2013 年 2 月第 1 版

印 次: 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-3840-5

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究

前言 4

第1章 在嗅觉中感知“孕”味 5

香薰营造浪漫情调 6

最时尚——香薰蜡烛、香薰音乐播放器 8

精油帮助备孕妈妈做好美容功课 11

利于怀孕的首选香薰精油及配方 12

鲜为人知的香熏减压疗法 14

备孕期要小心使用的香薰油种类 17

油压按摩——体验掌心里的温暖 18

按摩前的准备 19

助孕的按摩手法 19

香薰精油与十二星座 21

第2章 有氧运动助育更助孕 23

静瑜伽 24

普拉提 27

游泳 28

慢跑，让你从亚健康中“跑”出来 30

旅游——出去度个假，重温甜蜜的二人世界 31

有氧运动备忘录 32

第3章 在听觉中享受“孕”律 33

在音乐中随时随地享受精神SPA 34

用音乐助“性”提高夫妻生活质量 36

哼唱增强体质为怀孕创造良好环境 38

悦耳的话语增添备孕信心 40

备孕音乐表 42



第4章 舒适着装增添好“孕”气 45

四季着装密码 46

衣装款式巧搭配 48

衣服质地很关键 50

色彩理论创造幸福 52

用舒适的鞋袜善待自己 54

第5章 温馨家居带来好“孕”程 55

色彩搭配小秘诀 56

巧用布艺装点爱巢 58

巧用艺术品 61

静谧的氛围 62

避开有害和易感染的环境 64

第6章 舌尖上的孕力 65

怀孕前消除营养隐患 66

饮食色彩 68

吃什么提高孕力 70

孕前必吃的3款防辐射食谱 72

备孕期的饮食误区 75

备孕准爸的准备工作 76

附：孕前计划表 78



怀孕，什么年龄都可以

——简单有效的感官助孕法

月一 著



光明日报出版社

前言 4

第1章 在嗅觉中感知“孕”味 5

香薰营造浪漫情调 6

最时尚——香薰蜡烛、香薰音乐播放器 8

精油帮助备孕妈妈做好美容功课 11

利于怀孕的首选香薰精油及配方 12

鲜为人知的香熏减压疗法 14

备孕期要小心使用的香薰油种类 17

油压按摩——体验掌心里的温暖 18

按摩前的准备 19

助孕的按摩手法 19

香薰精油与十二星座 21

第2章 有氧运动助育更助孕 23

静瑜伽 24

普拉提 27

游泳 28

慢跑，让你从亚健康中“跑”出来 30

旅游——出去度个假，重温甜蜜的二人世界 31

有氧运动备忘录 32

第3章 在听觉中享受“孕”律 33

在音乐中随时随地享受精神SPA 34

用音乐助“性”提高夫妻生活质量 36

哼唱增强体质为怀孕创造良好环境 38

悦耳的话语增添备孕信心 40

备孕音乐表 42



第4章 舒适着装增添好“孕”气 45

四季着装密码 46

衣装款式巧搭配 48

衣服质地很关键 50

色彩理论创造幸福 52

用舒适的鞋袜善待自己 54

第5章 温馨家居带来好“孕”程 55

色彩搭配小秘诀 56

巧用布艺装点爱巢 58

巧用艺术品 61

静谧的氛围 62

避开有害和易感染的环境 64

第6章 舌尖上的孕力 65

怀孕前消除营养隐患 66

饮食色彩 68

吃什么提高孕力 70

孕前必吃的3款防辐射食谱 72

备孕期的饮食误区 75

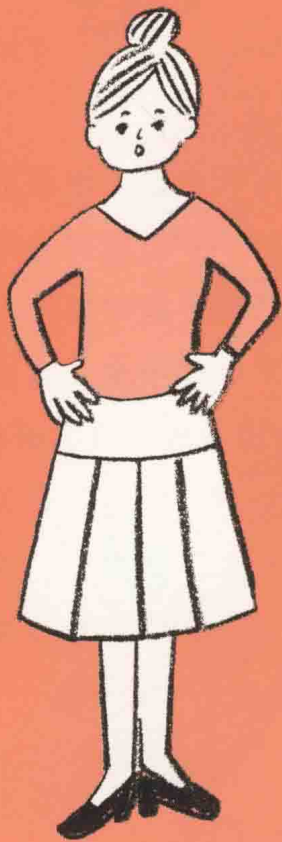
备孕准爸的准备工作 76

附：孕前计划表 78



前言

怀孕原本是件水到渠成的事，而现在却变得异常复杂。随着社会的进步，工作和生活压力随之增大，心因性的不孕常见于生活在城市且经济独立的白领职业女性。以北京、上海为例，很多夫妻婚后过了几年二人世界的浪漫生活，就计划孕育爱情的结晶了，但往往几年都没能成功受孕，几年的二人世界加上几年的备孕，夫妻俩一转眼就三十多岁了。随着太太进入高龄产妇的年纪，对于怀孕一事就越来越心急，加上老人渴望第三代的迫切心情，备孕的压力就越来越重了。所以本书意在以人的嗅觉、触觉、听觉、视觉、味觉等五个基本感官为出发点，摒弃枯燥乏味的专业词汇，用图文的方式创造一种轻松愉快的阅读环境，为备孕妈妈们提供一些健康时尚的生活方式，真正做到心理调适与身体调养同步进行！



第 1 章 在嗅觉中感知“孕”味

虽然香薰精油不会直接影响生育，但从生理角度来说，香薰精油对人有很多效用，其一是直接影响人的情绪；其二是调整内分泌；其三是调整肌肤状况；其四是作用于内脏，最后是对骨骼的效用。在能量层面，不同植物种类的精油能补充不同需要：有的开发智慧及直觉力、有的增加专注力、有的激励情绪，有的舒缓情绪，有的帮助消化，当然有的能增加魅力及吸引力。所以说，香薰疗法能在生理及心灵上给予女性全面的调整和提升。对于长期生活在高压之下，由生理因素引起体质虚弱而导致不孕的女性不妨试着从香薰精油开始舒缓压力吧！

香薰营造浪漫情调

嗅觉可以把人带入浪漫的感觉中，当然也能把你的另一半带入浪漫的氛围中。使用香薰制造浪漫的情调，非常有助于你和你的另一半有一个浪漫的独处时间。如果想要利用芳香精油来营造浪漫的氛围，最好的方法就是用香薰炉来挥发精油的香气。无论是在午后或是夜晚，滴几滴精油在香薰炉加满水的碟子里，点燃蜡烛，随着香气从香薰炉中氤氲散开，烛光闪烁，浪漫的氛围立即呈现。很多研究都表明，精油可以增强爱的感觉和激情。如果怀孕的压力让你和先生“性趣”全无，那就尽量和他一起体验香薰的魅力吧。这样不但能够使夫妻双方都得到放松，而且还有机会在卧室以外的地方共享美好时光。所以，懂得用气味来渲染空间的浪漫感才是王道。选择一款你最倾心的香薰方法，来营造家中的浪漫温馨小情调吧。



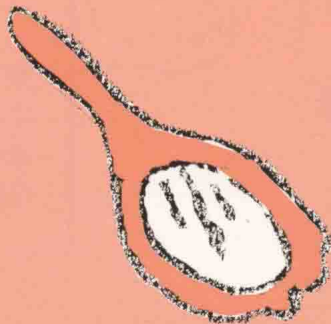
小贴士：

- 茉莉、玫瑰、依兰、广藿香、马郁兰、薰衣草、檀香、苦橙叶精油可促进一些新想法产生，有助于释放双方的压抑情绪，自然引起人的性欲。

最时尚——香薰蜡烛、香薰音乐播放器

香薰蜡烛已经是点缀生活氛围不可或缺的元素。它可以净化空气，清除空气中的细菌，同时也成为了生活情趣的催化剂，固体的蜡烛更容易被塑造成各种各样不同的造型，也更利于色彩的表现，还可搭配上一款精致的烛托，让蜡烛即使不被点燃也可以在视觉上营造浪漫梦幻的空间氛围。点燃这样一款香蜡，伴随着摇曳的烛光，淡淡的香烟慢慢地在空气中飘散开，更是在视觉、嗅觉上全方位地营造出富有诗情画意的浪漫氛围，对稳定情绪也非常有效。

芳香疗法是用来放松的有效方法，一天工作结束后，身体一定非常疲惫，回家沐浴时，在浴室边放上时尚精美的香薰音乐播放器，舒缓的音乐加上空气中飘来的阵阵芳香，那是多么惬意的一件事啊。







精油帮助备孕妈妈做好美容功课

对于准备怀孕的职场女性来说，一定要慎重选择护肤品，小心其中的化学成分损害健康，为迎接怀孕带来不必要的麻烦。那么，如何自然保持皮肤和毛发的健康状态，增添女性的美感和魅力呢？最好的方法无疑是用复方精油做身体及面部的排毒和紧致美白的护理。也可以购买一些质量较好的复方精油在家里自己护理，比如杜松子精油、荷荷巴精油、月见草精油。针对身体疲劳可以买舒缓安睡、放松减压的淋巴排毒精油。

坚持使用精油内调外用 3~6 个月，皮肤一定会发生微妙的变化，细小的皱纹、色素沉着及皮肤松弛等情况都会得到改善，特别是生理使用香熏精油的话，对荷尔蒙调整的功效会非常显著，精心的自我护理在提高了生活品质的同时，也使备孕妈妈获得了美丽、自信的心态。

利于怀孕的首选香薰精油及配方

芳疗是最天然的提高怀孕几率的方法，它可以同时提高女人的生育健康和生育能力。

