



怀孕之后，我的身体
会发生哪些变化？

我们怎么做才能
提高受孕成功率？

孕期该做哪些检查？

DK 怀孕百科

The Pregnancy Encyclopedia

〔英〕钱德里玛·比斯瓦斯 主编
Editor-in-chief Chandrima Biswas
徐蕴芸 译

应该给肚子里的
宝宝补充哪些营养？

分娩时到底
会发生什么？

作者团队由英国皇家妇产科学会会员、英国皇家儿科与儿童健康学会会员、英国皇家内科医师学会会员等构成
权威解答关于备孕/孕期/分娩/宝宝出生后3个月的一切疑问

中国妇女出版社



DK 怀孕百科

THE PREGNANCY ENCYCLOPEDIA

[英] 钱德里玛·比斯瓦斯 主编
Editor-in-chief Chandrima Biswas
徐蕴芸 译

中国妇女出版社



Penguin
Random
House

图书在版编目 (CIP) 数据

DK怀孕百科 / (英) 钱德里玛·比斯瓦斯
(Chandrima Biswas) 主编; 徐蕴芸译. -- 北京: 中国
妇女出版社, 2018. 3

书名原文: The Pregnancy Encyclopedia

ISBN 978-7-5127-1406-9

I. ①D… II. ①钱… ②徐… III. ①妊娠期—妇幼保
健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第249504号

Original Title: The Pregnancy Encyclopedia
Copyright © 2016 Dorling Kindersley Limited, London.
A Penguin Random House Company
著作权合同登记号 图字: 01-2016-8804

DK怀孕百科

作 者: [英] 钱德里玛·比斯瓦斯 主编 徐蕴芸 译
责任编辑: 宋文 李一之
封面设计: 尚世视觉
印制总监: 王卫东
出版发行: 中国妇女出版社
地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号
邮政编码: 100010
电 话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)
网 址: www.womenbooks.cn
法律顾问: 北京天达共和律师事务所
经 销: 各地新华书店
印 刷: 鹤山雅图仕印刷有限公司
开 本: 229 × 276 1/16
印 张: 22
字 数: 600千字
版 次: 2018年3月第1版
印 次: 2018年10月第2次
书 号: ISBN 978-7-5127-1406-9
定 价: 168.00元 (精装)

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

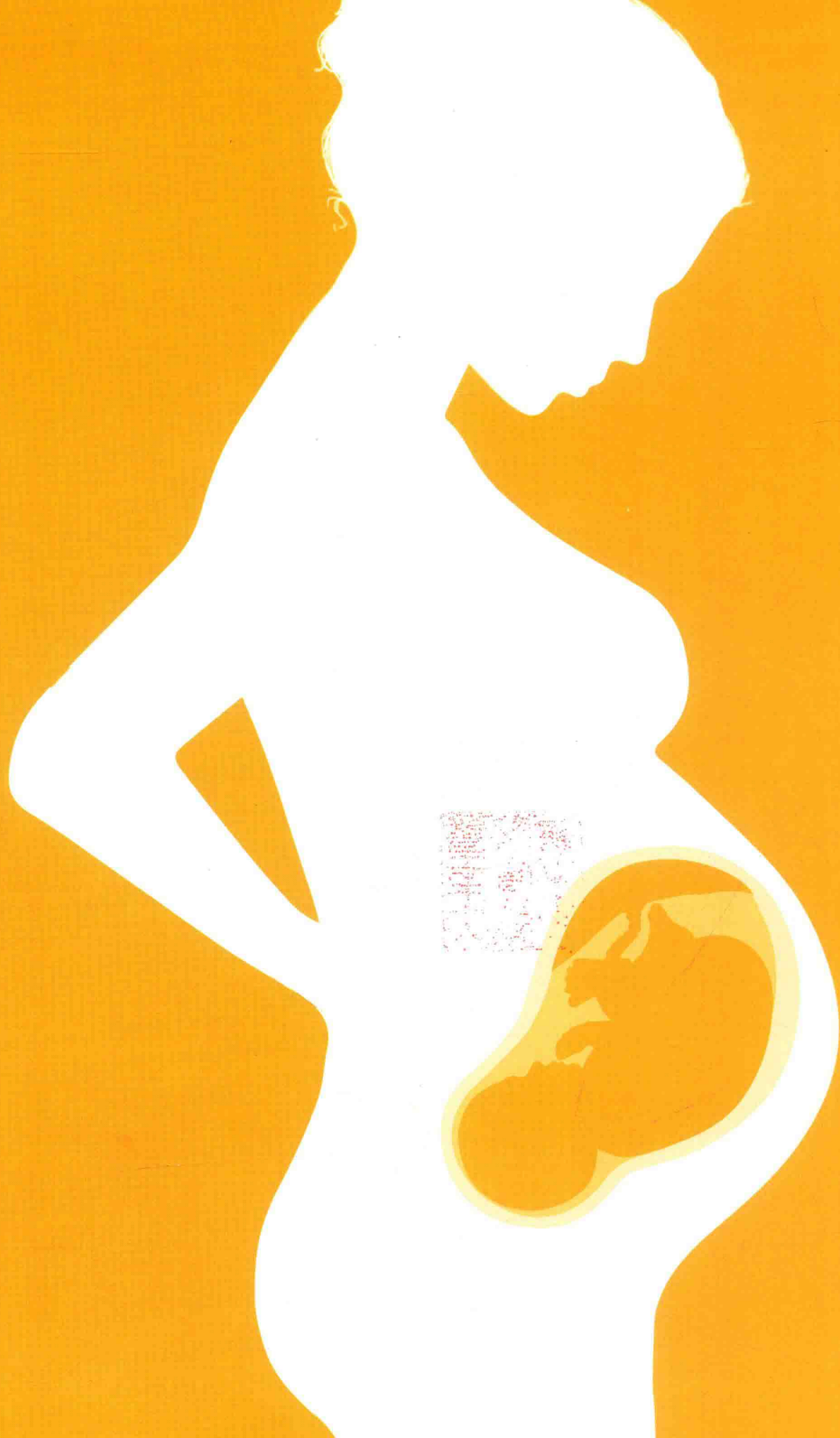


目录

| | | | |
|-----------------|------------|--------------|------------|
| 前言 | 6 | 实际准备 | 173 |
| 如何使用这本书 | 8 | 给妈妈的实用窍门 | 174 |
| 欢迎来到孕期 | 11 | 为宝宝做好准备 | 184 |
| 孕期时间轴 | 12 | 待产和分娩 | 197 |
| 孕早期 | 14 | 产程开始之前 | 198 |
| 孕中期 | 18 | 进入产程 | 204 |
| 孕晚期 | 22 | 产程中的镇痛 | 226 |
| 受精 | 27 | 剖宫产 | 232 |
| 尝试要小孩 | 28 | 出生以后 | 236 |
| 怀上了 | 38 | 产后 | 241 |
| 营养、运动和健康 | 47 | 最初12周 | 244 |
| 营养 | 48 | 从分娩中恢复 | 258 |
| 运动和健康 | 62 | 母乳喂养 | 266 |
| 产前检查 | 77 | 用奶瓶喂你的宝宝 | 278 |
| 产检阐述 | 78 | 照顾宝宝 | 282 |
| 筛查和检测 | 92 | 规划未来 | 296 |
| 关于你个人的一切 | 105 | 特殊情况 | 303 |
| 生活方式的转变 | 106 | 流产 | 304 |
| 身体和情绪的变化 | 118 | 特殊护理宝宝 | 310 |
| 常见问题 | 128 | 出生问题 | 320 |
| 并发症 | 138 | 特殊需求 | 326 |
| 成长中的胎儿 | 149 | 索引 | 334 |
| 从细胞到胎儿 | 150 | 致谢 | 352 |
| 我的宝宝独一无二 | 166 | | |

THE
Pregnancy
ENCYCLOPEDIA







DK 怀孕百科

THE PREGNANCY ENCYCLOPEDIA

[英] 钱德里玛·比斯瓦斯 主编
Editor-in-chief Chandrima Biswas
徐蕴芸 译

中国妇女出版社



Penguin
Random
House

图书在版编目 (CIP) 数据

DK怀孕百科 / (英) 钱德里玛·比斯瓦斯
(Chandrima Biswas) 主编; 徐蕴芸译. -- 北京: 中国
妇女出版社, 2018. 3

书名原文: The Pregnancy Encyclopedia
ISBN 978-7-5127-1406-9

I. ①D… II. ①钱… ②徐… III. ①妊娠期—妇幼保
健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第249504号

Original Title: The Pregnancy Encyclopedia
Copyright © 2016 Dorling Kindersley Limited, London.
A Penguin Random House Company
著作权合同登记号 图字: 01-2016-8804

DK怀孕百科

作 者: [英] 钱德里玛·比斯瓦斯 主编 徐蕴芸 译
责任编辑: 宋文 李一之
封面设计: 尚世视觉
印制总监: 王卫东
出版发行: 中国妇女出版社
地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号
邮政编码: 100010
电 话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)
网 址: www.womenbooks.cn
法律顾问: 北京天达共和律师事务所
经 销: 各地新华书店
印 刷: 鹤山雅图仕印刷有限公司
开 本: 229 × 276 1/16
印 张: 22
字 数: 600千字
版 次: 2018年3月第1版
印 次: 2018年10月第2次
书 号: ISBN 978-7-5127-1406-9
定 价: 168.00元 (精装)

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW
www.dk.com



目录

| | | | |
|-----------------|------------|--------------|------------|
| 前言 | 6 | 实际准备 | 173 |
| 如何使用这本书 | 8 | 给妈妈的实用窍门 | 174 |
| 欢迎来到孕期 | 11 | 为宝宝做好准备 | 184 |
| 孕期时间轴 | 12 | 待产和分娩 | 197 |
| 孕早期 | 14 | 产程开始之前 | 198 |
| 孕中期 | 18 | 进入产程 | 204 |
| 孕晚期 | 22 | 产程中的镇痛 | 226 |
| 受精 | 27 | 剖宫产 | 232 |
| 尝试要小孩 | 28 | 出生以后 | 236 |
| 怀上了 | 38 | 产后 | 241 |
| 营养、运动和健康 | 47 | 最初12周 | 244 |
| 营养 | 48 | 从分娩中恢复 | 258 |
| 运动和健康 | 62 | 母乳喂养 | 266 |
| 产前检查 | 77 | 用奶瓶喂你的宝宝 | 278 |
| 产检阐述 | 78 | 照顾宝宝 | 282 |
| 筛查和检测 | 92 | 规划未来 | 296 |
| 关于你个人的一切 | 105 | 特殊情况 | 303 |
| 生活方式的转变 | 106 | 流产 | 304 |
| 身体和情绪的变化 | 118 | 特殊护理宝宝 | 310 |
| 常见问题 | 128 | 出生问题 | 320 |
| 并发症 | 138 | 特殊需求 | 326 |
| 成长中的胎儿 | 149 | 索引 | 334 |
| 从细胞到胎儿 | 150 | 致谢 | 352 |
| 我的宝宝独一无二 | 166 | | |

前言

你的怀孕历程，第一次抑或后面每一次，对你来说都是不可思议且独一无二的。我在产科的执业生涯中，看过各种背景的患者，我发现每位女性都有不同的怀孕和分娩经历。

当你第一次——或者第二次、第三次，甚至第四次——发现自己怀孕的时候，都会感受到大量情绪体验——欣喜、激动、沉默、害怕、敬畏、好奇，当然还有焦虑。这些感受都是正常的，同时他们需要一些指引、疏导。过去，社会由各个大家庭构成，不同的社会结构建立了一个姐妹般的支持网络，帮助并教会女性了解关于怀孕的一切。相反，现在我们可能只把怀孕的事告诉自己的家人和闺蜜，以及每隔几周见到的助产士或产科医生。

通常，我们了解怀孕这件事的第一步是上网搜索。网络上有大量的信息（含错误信息），以及其他女性的怀孕和分娩轶事——有些美妙得不同寻常，有些则令人分外失望。即便

搜索到了有效信息，也常常令人困惑，甚至反而令人对自身情况更焦虑了。

你的问题将在这里得到解答

在这本书中，我们致力于通过中立的建议，为你一生中最重要的时刻提供支持。我们涵盖了每一阶段：孕前、孕期、待产、分娩，甚至宝宝出生后的前3个月。我们通过主题和相关提问来划分章节，帮助你找到答案，以及其他你可能想知道的事情。我们列出产前保健的时间表，并针对孕期可能发生的问题——从怀孕孕程、产期检查，到分娩技巧——给予专家指导。你还将学到有关营养和运动的一切，以及如何

Q 专家团队包括哪些成员？

主 编

钱德里玛·比斯瓦斯 (Chandrima Biswas) 医生

英国皇家妇产科学会会员、
临床医学学士

钱德里玛·比斯瓦斯医生是伦敦惠廷顿医院的临床主任，伦敦中北产科网络的产科主导人，以及英国皇家医学会产科和新生儿论坛前主席。她在高危产科领域极为权威，尤其擅长应对妊娠期肥胖及其相关问题。

顾 问

阿纳斯塔西娅·阿尔科克 (Anastasia Alcock) 医生

英国皇家儿科与儿童健康学会会员、临床医学学士，荣获英国皇家妇产科医学院证书、
热带医学与卫生证书

阿纳斯塔西娅·阿尔科克博士是一名儿科医生，专长于急诊医学和感染性疾病。她毕业于英国帝国理工大学医学院，目前在牛津约翰拉德克利夫医院担任医生。她是“产前教室”的创始人，专门为准父母提供产前和产后咨询。著有《宝宝的第一年》一书，成功帮助很多父母解决宝宝出生后第一年所遇到的养育难题。

顾 问

詹妮·霍尔 (Jenny Hall) 博士

教育学博士、注册助产士、
助产士总监助理

詹妮·霍尔博士为英国国民健康体系 (NHS) 工作超过35年，她从护士做起，然后成为助产士，最后成为一名教育者。她目前是伯恩茅斯大学的高级讲师，专注于护理行业从业者精神和尊严的相关研究。她担任《助产士杂志》编辑超过10年，目前是《女性和分娩》杂志的副主编。同时，她还是一系列有关助产士文章、书籍的作者或联合作者。



保持健康，你的身体和你的宝宝会发生什么样的生物学变化。此外，还有一些内容是关于如何购买服装以适应你日渐膨隆的腹部，需要为新生儿买些什么等。你会得到从孕期前3个月内绝大部分让家长头痛的难题的解决之道，以及照顾新生儿所需要的一切指导。我们还会告诉你何时需要助产士或产科医生的帮助。

因新生及养育而开启的新旅程

开启宝宝生命的故事美丽、易读，且基于精准的事实。全面、深入的医学信息和权威指导将帮助你信心十足地面对孕前、孕期和产后的各种情况，而涵盖了生活方式、工作状况以

及身体健康方方面面的信息能帮助你拥有愉悦、稳定的孕期，从而让你对家庭的新成员充满期待。

对于所有经过深思熟虑后准备怀孕，或已经怀孕的女性，我希望你们通过这本奇妙的书了解和享受宝宝的新生一刻。

钱德里玛·比斯瓦斯医生

顾问

苏·劳伦 (Su Laurent) 医生

英国皇家内科医师学会会员、英国皇家儿科与儿童健康学会杰出会员

自1993年至今，苏·劳伦医生一直担任伦敦巴尼特医院的顾问医生。她专长于哮喘治疗，在大脑与身体交互作用对生理健康所产生影响方面有深入研究。她著有多部关于家长科学养育以及儿童健康的著作。她是英国孤儿慈善协会的医学顾问；常年担任《母子》杂志的儿科专家。

顾问

莱斯利·佩奇 (Lesley Page) 教授

被授予大英帝国司令勋章，哲学博士、理学硕士、文学士、注册助产士、注册护士、名誉理学博士，英国皇家助产士学院名誉院士

莱斯利·佩奇教授是英国皇家助产士学院院长。她是英国第一位助产学教授，毕业于泰晤士谷大学（今西伦敦大学前身），后在夏洛特皇后医院担任助产士。她是一位在国际上享有盛誉的学者、演说家、活动家，为助产士和儿童的利益而不停奔走。她还推动了女性孕期护理方面的发展。她在社区、医院和家庭分娩从事助产工作超过32年。

美国顾问编辑

宝拉·阿马托 (Paula Amato) 博士

医学博士

宝拉·阿马托博士是一位生殖内分泌专家，是美国俄勒冈健康与科学大学的副教授。她从加拿大多伦多大学获得学位，并在那里开始了妇产科住院医师的生涯。后来，她成为美国加利福尼亚大学生殖内分泌和不孕不育方面的专科医生。目前，她已在产科、妇科、生殖内分泌学和不孕不育领域获得相关机构认证。

如何使用这本书

《DK怀孕百科》是一本全方位的孕期知识百科，其中的信息能为你人生中极为特殊的9个月提供一站式指导。本书以易于查找的问答形式呈现，涵盖怀孕和分娩方方面面的知识，并延伸至新生儿出生后最初3个月的日常护理和家庭生活。

每一章所涵盖的内容

各章依据不同主题排列，以便你能一次性找到与某个主题相关的信息。你既可以知道孕期到底该进行哪些筛查，了解自己能吃什么、不能吃什么，又能知晓宝宝每一阶段的发育进度，以及为迎接新生儿到来而添置的物品。每一章都会针对相关主题进行全面而深入的阐释。

每一章中都包含围绕这一主题的个性化元素。每一章从一段摘要开始，然后进入准父母或新手爸妈能够轻松查找的问答环节。此外，特别专题页面会深入地讨论关键问题。同时，还有很多特殊彩页帮你更加容易地查找你感兴趣的部分。

导航 全章摘要会指导你迅速找到自己感兴趣的部分



篇章页 每一主题对应一个章节，让你轻松学习与之相关的怀孕知识。

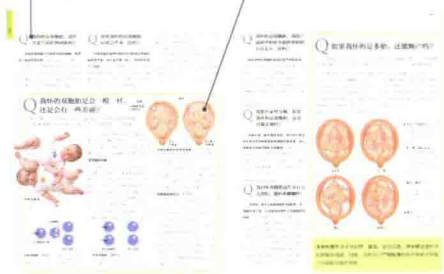
简介 关于你可能提出的疑问的概括性综述



章节分布 每一章都能够从不同角度深入地阐释主题。

问与答 让值得信赖的专家给出包含有效信息、结论的回答

可视化解释 可将深奥的理论变得容易理解



问答页面 用这种容易阅读的方式，让你找到最想知道的问题答案。同时，辅以形象的插图以帮助理解。

单一问题 重要主题会给予重点关注

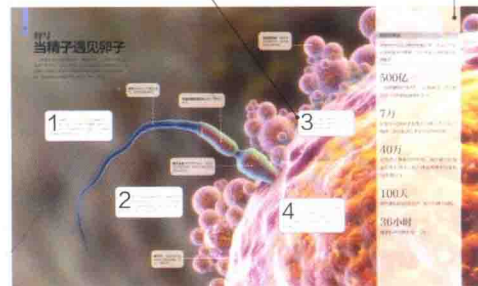
侧边栏 给每一页的内容提供一目了然的引导



特别专题 特别专题页面中出现的是一些需要深入探讨的重要问题，详细的解释和多样化的视觉效果会让你深入了解这些专题。

步骤 通过清晰的步骤阐明其中所经历的过程

有趣的事实 通过一系列神奇的事实提高你的阅读趣味性



突出展示页面 无与伦比的视觉享受以及令人着迷的事实都在为怀孕并生下宝宝庆祝。

本书的章节设置

欢迎来到孕期

» 11~25页

按孕周给予指导。“胎儿观察”是围绕宝宝的发育过程进行的每周解读，“妈妈事项”则让妈妈可以追踪自己的怀孕之旅。以3个月为一阶段，了解每周发生的那些令人难以置信的变化，并给出有用的提醒和注意事项，比如何时预约产前课程。

插图 看看你的宝宝在整个孕期如何发育



时间轴 根据时间轴发展关注孕周

每周详情 以周为单位，列出宝宝的尺寸和体重，以及你可能出现的症状。

受精



» 27 ~ 45页

进入怀孕的第一步。这一章节里可以看到导致受精的一系列不可思议的事件，包括详细解释你的身体如何通过每月的生理周期做好怀孕准备，以及微小的胚胎如何进入身体开始妊娠过程等。从如何更好地备孕到怀孕的早期症状，这一章节帮助你为孕期最初的重要几周做好准备，并带你进行探索。

营养、运动和健康



» 47 ~ 75页

怀孕往往伴随着一系列令人困惑的建议，其中包含你为自己和宝宝的健康应该或不应该做些什么。这一章节提供了不少清晰的指导，解释哪些食物需要避免，健康膳食如何有助于宝宝的早期发育，再加上科学合理的运动建议和放松技巧，帮助你处理常见的孕期小烦恼，将关注点聚焦于此，增强体能，以应对分娩需要。

产前检查



» 77 ~ 103页

你需要的检查是怀孕期间每一个准妈妈都关心的重要问题。这一章节详细列出了产前检查的选择，你可以找谁来照顾你。这一部分还帮助你思考自己希望在哪里分娩，和谁在一起，希望选择什么分娩方式等。另有特殊版块列出孕期需要的全部检验和筛查，帮助你了解为什么需要完成这些检查，以及它们对你和宝宝有什么好处。

关于你个人的一切



» 105 ~ 147页

妊娠过程中，你的身体会发生变化，进而影响到生活的方方面面，从你和伴侣之间的关系，到让自己处于舒适的状态和保有入睡的能力，以及安排出行计划。除了这些实际生活中会遇到的问题，这一章节还探讨了怀孕给准妈妈们带来的那些生理和情绪变化，如孕期常见诉求、并发症以及如何应对。

成长中的胎儿



» 149 ~ 171页

怀孕过程中最美好的事情当然是胎儿在子宫内的奇妙成长过程。这一章节记录了胎儿发育的每一步，展示他如何在数周内从一小团细胞长成可辨别的人类胎儿。除了宝宝外在的成长和特点，我们也在关注宝宝的重要器官如何发育，具有哪些独特的基因遗传。

实际准备



» 173 ~ 195页

涵盖从孕期和哺乳时所穿的内衣、托腹带、孕妇裤，到防溢乳垫、婴儿车、婴儿床和睡衣，准妈妈怀孕期间和宝宝到来之后需要的一切。这一章节基于现实选择，告诉你何时应该买些什么，确保你拥有孕期和宝宝几个月大时需要的一切。

待产和分娩



» 197 ~ 239页

有关临产和分娩的详细章节，指导你度过待产的每个阶段，告诉你如何正确分辨是否进入临产，以及如何划分各个阶段。关于缓解疼痛的指导能够帮助你考虑分娩时选择何种技术或药物。同时，你也能知道分娩后会发生些什么：你的宝宝会得到怎样的护理，你自己可能有什么感受，如何开启这一联结过程。

产后



» 241 ~ 301页

你在孕期为自己和宝宝的新生活的思考与展望。这一章节为你开启大门，开阔视野，让你可以在期待中准备宝宝的日常护理产品。你可以读到有关喂养、清洗、衣物、抚慰、外出，以及处理基本疾病方面的基础信息，也可以得到关于你自己 在分娩后如何慢慢恢复的建议和诀窍。

特殊情况



» 303 ~ 333页

有时，怀孕会出现痛苦和意外——无论遇到停止发育的胎儿、需要特殊护理的早产儿，还是有健康问题甚至罹患慢性病的新生儿。这一章节探讨此类家庭所面临的艰难和挑战，为他们提供建议、信息和指导，帮助家庭了解、协商、处理这些问题。



» 本章内容

孕期时间轴 12

孕早期 14

孕中期 18

孕晚期 22

欢迎来到 孕期



恭喜你！你怀孕了，至少你认为自己可能怀孕了！你可以在本章看到**孕期每一周的事件摘要**。同时，可以在本书后续的章节获得有关各个阶段的详细信息。

孕期 时间轴

从受孕的一刻起，你和你日渐成长的宝宝会经历大量不同寻常的变化。你的孕期从末次月经的第一天（LMP）开始计算。孕期的平均时长为40周，分为3期，每期大约3个月。本书中的“周”指的是孕期中完整的一周。本页这一涵盖关键事件的时间轴会让你对怀孕之旅有个大体的了解。

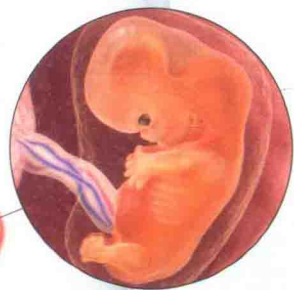


月经 孕期从末次月经的第一天开始计算，但实际上在最初的两周你并没有怀孕。

营养补充剂 叶酸要从怀孕前开始服用，或者从知道怀孕后立刻服用，持续服用至孕12周。同时，整个孕期都要服用维生素D，如果你准备哺乳那么应该继续服用。

你的宝宝在发育

你的宝宝在这一周不会比葡萄更大，但成长十分迅速——一颗搏动的小心脏，一张逐渐长出模样的小脸，正在成形的四肢。



8周胚胎

排畸超声

这次超声要检查宝宝的器官、身体各系统以及四肢的发育情况。通过超声筛查，医生还可能看出宝宝性别。

孕早期

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

孕中期

受精

精子和卵子一旦融合成为受精卵，你就有了一个小生命。数日之后，它会钻进子宫内膜，在它植入的位置将发育出胎盘。



孕早期症状 你可能出现一系列反应，比如嗜食、孕吐、极度倦怠、情绪波动。通常，这些反应会慢慢消失。

产检预约 你的第一次产检应在孕8-12周进行。这次检查比较全面，你会建立档案，在后续一系列的产检中都要用到。

发布喜讯 孕早期结束或者当你已经完成第一次超声时，是时候把怀孕的好消息告诉所有人了。

运动 你需要保持活力和健康。如果你担心一些常见的运动太激烈了，可以对运动量进行适当调整，或考虑专门为孕妇打造的健身课程。

流感疫苗 流感对你和你未出生的宝宝有潜在的伤害，你在孕期的任何时候都可以通过疫苗来预防流感。你可以向医生要求接种。

你怀孕了 孕检能发现相应激素，确认你可以开始期待宝宝的到来了。

好消息

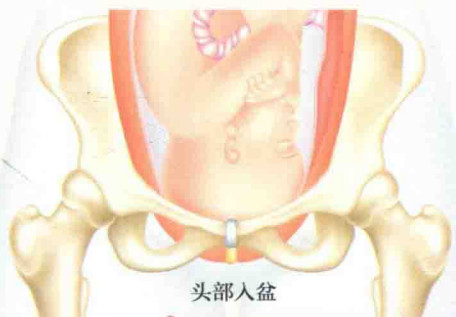


估预产期超声

孕8~14周的时候，你的宝宝需要测量顶臀径，并确定预产期。你需要记住这个日子，但同时要知道实际生产日期在这个日期附近的5周左右时间（孕37~42周）都是正常的。如果你处于孕11~14周，还需要做胎儿颈项透明带扫描。

胎儿位置

到孕晚期阶段，宝宝的成长和胎盘的功能会持续得到评估。到了这个时候，你的宝宝几乎足月了，子宫里的空间已经很紧张。他的头可能会往盆腔下移。一旦宝宝头部最宽的部分进入骨盆，就基本固定了。这是你身体为分娩做准备的途径之一。



头盆入盆

预产期 (EDD) 宝宝在37 - 42周出生都很正常，所以即便宝宝还没出生也别着急。

宝宝用品 开始考虑要为宝宝准备些什么吧！你可能想为他准备推车、安全座椅；想想你的宝宝将会睡在婴儿床、围栏，还是婴儿睡篮里。

你的分娩计划 现在是考虑这些事情的好时候：你想在哪儿生？谁来陪你？考虑哪些分娩技术？

百日咳疫苗 可以在孕28 - 38周注射。它可以保护你的宝宝从出生到第一次接种这一疫苗的这段日子不会患上百日咳。

产前课程 产前课程很受欢迎，可能要提前12周预约。助产士会向你解释它包含些什么。

孕晚期

告诉上司 你有义务在分娩前15周通知公司你准备何时休产假。你要提交你的怀孕证明，并保留一份复印件。

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40+

宝宝在动

孕期最后几周，胎动更明显了，你可以感觉到他在打嗝，他也会逐渐习惯你的声音。了解你宝宝的活动习惯，一旦有任何异常变化都报告给助产士。

筑巢本能 尽可能多地休息。如果你不得不去做些洗洗涮涮的家务，注意别过度劳累。

准备待产包和孕期档案 把档案带在身边，准备好在医院时使用的待产包或家庭分娩设备。同时，确保你的家人知道东西放在哪里。

为分娩做准备 进行可以有助顺产的运动（活动）：练习爬行，或者坐在分娩球上；开始放松和呼吸技术练习；按摩会阴以令这一区域更加柔软。

孕期常见副反应

很多女性在孕中期感到充满能量和积极情绪。你可能会遇到一些常见的副反应，如手足肿胀、牙龈出血、贫血、瘙痒或皮肤变化。有些孕妈妈的腹部会出现一条黑线，称为“妊娠线”。这条线会在分娩后消失。



胎儿在子宫里踢腿

你准备好了吗

注意产程早期的症状，重要的时刻即将来临：羊水破了，开始宫缩。如果你到了孕41 - 42周还没有生产，即过了预产期。这也是非常常见的。你可以和助产士讨论下一步要做什么。

