



孕产妇保健

300问

YUNCHANFU BAOJIAN
300 WEN



4.16

金盾出版社

内 容 提 要

本书包括受孕知识及孕前准备、顺利渡过妊娠期、平安分娩、产褥期的康复、新生儿保健等五方面的内容。系统地介绍了孕产妇必备的保健知识。内容实用,叙述通俗,是家庭不可少的保健读物。

孕产妇保健 300 问

邢淑敏等编著

金盾出版社出版发行

北京复兴路 22 号南门

(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100842

电话:8214039 8218137

国防科工委印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:7 字数:158 千字

1991 年 4 月第 1 版 1991 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—50000 册 定价:2.50 元

ISBN 7-80022-296-9/R · 43

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、受孕知识及孕前准备

1. 女性生殖器官的构造是怎样的? (1)
2. 男性生殖器官的构造是怎样的? (2)
3. 怎样掌握妇女的排卵时间? (3)
4. 什么叫基础体温? (3)
5. 什么是正常精液? (4)
6. 什么叫受孕? (5)
7. 结婚后如何计划受孕的时间? (6)
8. 在什么条件下才能怀孕? (6)
9. 如何选择妊娠及分娩的理想季节? (7)
10. 妊娠分娩的最佳年龄是多少? (8)
11. 妊娠年龄过小有何缺点? (8)
12. 妊娠年龄过大有何缺点? (9)
13. 什么叫不孕症? (9)
14. 女性不孕的原因是什么? 应作哪些检查? (10)
15. 男性不孕的原因是什么? 应作哪些检查? (11)
16. 什么叫“人工授精”? (12)
17. 什么叫“试管婴儿”? (12)
18. 决定婴儿性别的因素是什么? (13)
19. 生男生女能自己选择吗? (14)
20. 引起胎儿发育异常的因素有哪些? (14)
21. 如何减少有缺陷婴儿的出生? (15)
22. 放射线对胎儿的影响如何? (16)
23. 准备怀孕的夫妇需要戒烟或戒酒吗? (17)

24. 什么叫遗传? 遗传对生育有什么影响?	(17)
25. 遗传性疾病有哪些特点?	(18)
26. 遗传性疾病可以预防吗?	(19)
27. 有慢性疾病的妇女能否生儿育女?	(20)
28. 肺结核病人能怀孕吗?	(20)
29. 心脏病患者在什么情况下许可妊娠与分娩?	(21)
30. 患高血压的妇女许可怀孕吗?	(22)
31. 肾炎对妊娠有什么危害?	(22)
32. 患了肝炎能怀孕吗?	(23)
33. 糖尿病病人能够生孩子吗?	(24)
34. 子宫肌瘤对妊娠及分娩有什么妨碍?	(24)
35. 卵巢肿瘤对妊娠及分娩有何影响?	(25)
36. 患有梅毒的妇女能妊娠吗?	(26)
37. 患有淋病的妇女能妊娠吗?	(26)
38. 有外阴尖锐湿疣的妇女能妊娠吗?	(26)

二、顺利渡过妊娠期

39. 怎样知道自己已经怀孕了?	(27)
40. 月经过期的育龄妇女能肯定就是怀孕了吗?	(27)
41. 根据基础体温能否判断妇女已经怀孕?	(28)
42. 妊娠试验的意义及应用如何?	(28)
43. 如何计算预产期?	(29)
44. 妊娠期胎儿的生长发育情况如何?	(30)
45. 妊娠期母体内有哪些变化?	(31)
46. 妊娠后子宫有什么变化?	(32)
47. 妊娠后体重有什么变化?	(34)
48. 妊娠早期孕妇的乳房有什么变化?	(34)
49. 妊娠几个月时能看到孕妇腹部增大?	(34)
50. 孕妇什么时候开始感到胎动?	(35)

51. 孕妇睡眠时间以多少为宜?	(36)
52. 孕妇睡眠采取什么体位比较好?	(36)
53. 孕妇是否需要用腹带?	(37)
54. 孕妇的衣着应注意什么?	(37)
55. 孕妇穿鞋应注意什么?	(38)
56. 孕妇在居住方面应注意什么?	(39)
57. 妊娠期应避免哪些家务劳动?	(39)
58. 夏季孕妇生活上应注意什么?	(40)
59. 冬季孕妇生活上应注意什么?	(40)
60. 妊娠期能外出旅游或出差吗?	(41)
61. 孕妇能否参加体育运动?	(41)
62. 妊娠期为什么不能与心爱的小猫等动物接触?	(42)
63. 孕妇站立、坐和行走时应注意些什么?	(42)
64. 孕妇为什么要加强营养? 具体做法如何?	(44)
65. 适于孕妇的营养食物有哪些?	(45)
66. 不适于孕妇的食物有哪些?	(46)
67. 孕妇偏食有什么害处?	(47)
68. 为什么孕妇需增加钙量? 哪些食物含有丰富的钙?	(47)
69. 为什么孕妇对铁的需要量增加? 哪些食物含有丰富的 铁?	(47)
70. 孕妇能喝茶饮咖啡吗?	(48)
71. 孕妇为什么要戒烟戒酒?	(48)
72. 孕妇为什么应常洗头洗澡? 洗澡时应注意什么?	(49)
73. 孕期乳房卫生包括哪些内容?	(49)
74. 孕妇应回避哪些工作及环境?	(51)
75. 孕妇进行B型超声检查对胎儿有害吗?	(51)

76. 孕妇能接受 X 线检查吗?	(52)
77. 孕妇能看电视吗?	(52)
78. 孕妇能接受免疫接种吗?	(53)
79. 孕妇用药应注意什么?	(53)
80. 什么是“胎教”?	(54)
81. 如何进行“胎教”?	(55)
82. 妊娠期共有多少周? 如何划分早、中、晚期妊娠? 这种分法有什么意义?	(55)
83. 早期妊娠时胎儿的发育为什么特别重要?	(55)
84. 早孕的妇女患风疹、感冒有什么危害?	(56)
85. 使用避孕药的妇女为什么还会怀孕? 应如何处理?	(56)
86. 带宫内节育器的妇女妊娠后怎么办?	(57)
87. 什么叫早孕反应?	(57)
88. 早孕反应是否需要治疗?	(58)
89. 早孕反应时饮食上应注意什么?	(58)
90. 孕妇白带增多需要治疗吗?	(59)
91. 孕妇的小便次数增多是病态吗?	(60)
92. 孕妇为什么容易发生腹胀、便秘及痔?	(60)
93. 孕妇为什么容易发生小腿抽筋?	(61)
94. 孕妇为什么容易发生晕厥?	(62)
95. 孕妇为什么容易发生鼻出血? 怎么办?	(62)
96. 孕妇刷牙时容易引起出血的原因是什么?	(63)
97. 孕妇为什么出现妊娠斑与皮肤色素沉着?	(64)
98. 孕妇皮肤上为什么出现紫纹?	(64)
99. 孕妇为什么发生皮肤瘙痒?	(65)
100. 孕妇发生静脉曲张的原因是什么? 有何危害? ...	(65)
101. 孕妇手部麻木及疼痛的原因是什么?	(66)

102. 孕妇发生头晕、眼花需要治疗吗? (66)
103. 孕妇小腿浮肿需要治疗吗? (67)
104. 健康的孕妇为什么有时也会感到心慌气短? (67)
105. 孕妇为什么容易发生腰背疼痛? (68)
106. 孕妇为什么易患坐骨神经痛? (68)
107. 孕妇为什么易发生情绪不稳定? (69)
108. 什么现象说明孕妇有耻骨联合分离? (69)
109. 妊娠剧吐的危害性是什么? 如何防治? (70)
110. 流产的常见原因是什么? 如何防治? (70)
111. 什么叫习惯性流产? 能预防吗? 什么叫过期流产?
..... (72)
112. 什么叫宫外孕? 有哪些表现? (74)
113. 什么叫葡萄胎? 如何诊治? (74)
114. 子宫颈内口松弛对妊娠有何影响? 如何诊治? ... (75)
115. 什么叫早产? 可以预防吗? (76)
116. 什么叫高危妊娠? 应采取哪些措施? (77)
117. 双胎妊娠应注意些什么? (77)
118. 引起妊娠期贫血的原因是什么? 如何预防? (78)
119. 臀位的纠正方法及注意事项有哪些? (79)
120. 什么叫胎儿宫内发育迟缓? 如何防治? (80)
121. 什么叫妊娠高血压综合征? (81)
122. 怎样预防妊娠高血压综合征? (82)
123. 妊娠晚期阴道出血的原因是什么? 如何防治? ... (82)
124. 什么叫母子血型不合? (83)
125. 母子血型不合有什么危害? (84)
126. 母子血型不合时怎么办? (85)
127. 妊娠足月胎头仍不入盆的原因是什么? 应注意
什么? (85)

128. 什么叫羊水过多? 有何危害?	(86)
129. 什么叫羊水过少? 有何危害?	(87)
130. 什么叫巨大胎儿? 需要处理吗?	(88)
131. 妊娠晚期出现类早孕反应怎么办?	(89)
132. 早孕检查有何重要性?	(89)
133. 早孕时为什么应作妇科检查?	(90)
134. 产前初诊时要作哪些检查?	(90)
135. 胎儿性别能早期预测吗?	(91)
136. 如何探测胎儿心跳?	(92)
137. 孕期中定期产前检查有何重要性?	(93)
138. 产前检查为什么要测量宫高与腹围?	(93)
139. 定期产前检查测量血压的意义与要求是什么? ...	(94)
140. 定期产前测量体重的意义与要求是什么?	(94)
141. 如何更准确地了解胎儿在子宫内的情况?	(95)
142. 妊娠期 B 超检查的目的及价值如何?	(95)
143. 产前检查为什么要测量骨盆?	(96)
144. 孕妇为什么必须检验血型?	(97)
145. 什么是孕期的自我监护与家庭监护?	(97)
146. 什么是围产期和围产期保健?	(98)
147. 分娩第一期的辅助动作有哪些? 怎样练习?	(99)
148. 分娩第二期的辅助动作有哪些? 怎样练习?	(100)
149. 孕期的性生活应注意什么?	(101)

三、主动配合,平安分娩

150. 到预产期就一定分娩吗?	(101)
151. 如何确定住院分娩的时间?	(102)
152. 孕妇住院分娩前、后需要作哪些准备?	(103)
153. 出现哪些征兆表明即将临产?	(103)
154. 什么叫胎膜早破? 应该怎么办?	(104)

155. 臀位出现早破膜应怎么办? (105)
156. 临产有何标志? (106)
157. 决定分娩的三个要素是什么? (107)
158. 什么是产力? 在分娩中起什么作用? (107)
159. 产道在分娩中有什么重要性? (108)
160. 分娩时为什么要注意胎儿的位置? (109)
161. 头位都是正常胎位吗? (110)
162. 分娩全过程分哪几个产程? (111)
163. 第一产程中产妇应如何配合? 有什么辅助动作?
..... (112)
164. 第二产程中产妇应如何配合? (113)
165. 什么叫无痛分娩法? (113)
166. 分娩时为什么有时须作会阴切开? (114)
167. 分娩时需要应用镇痛麻醉药吗? 常用的有哪些?
用麻醉药有后遗症吗? (115)
168. 产程开始不久产妇就大吵大闹有什么危害? (116)
169. 临产时灌肠对分娩有什么好处? (117)
170. 分娩期间应经常注意胎动吗? (118)
171. 分娩时为什么医生应经常听胎心? (118)
172. 什么叫滞产? 有办法预防吗? (119)
173. 什么叫宫缩乏力? 能造成什么不良后果? (120)
174. 什么叫宫缩过强? 有危害吗? (121)
175. 双胎与单胎分娩有什么不同? 要注意什么? (121)
176. 什么叫难产? 发生难产的主要原因是什么? (122)
177. 臀位有几种形式? 什么形式对分娩最不利? (123)
178. 臀位都需要剖宫产吗? (125)
179. 什么情况下容易发生脐带脱垂? 有什么危害? 孕妇
应如何配合? (125)

180. 分娩时产道裂伤的表现是什么? (126)
181. 子宫破裂的原因是什么? 怎样预防? (128)
182. 产程中产妇突然感到剧烈腹痛, 应考虑哪些可能性?
..... (129)
183. 临产时胎儿未娩出即有多量阴道出血是正常现象
吗? (131)
184. 什么叫产后出血? 有哪些原因? 能预防吗? (132)
185. 什么叫胎盘滞留? 应该怎么办? (133)
186. 子宫翻出是怎样形成的? (134)
187. 为什么自然分娩对母婴都好? (135)
188. 胎头吸引术或产钳助产时, 孕妇应如何配合? ... (136)
189. 剖宫产有何优缺点? (138)
190. 什么情况下需作剖宫产术? (139)
191. 剖宫产时产妇应如何配合? (140)
192. 不管什么情况有的产妇总要求剖宫产是正确的吗?
..... (142)

四、产褥期的康复

193. 什么叫产褥期? (143)
194. 产后为什么容易发生尿潴留? 排不出尿怎么办?
..... (144)
195. 产后为什么容易出汗? (145)
196. 产后为什么容易发生便秘? (145)
197. 产后宫缩痛应如何处理? (146)
198. 产后为什么容易发生腰腿痛? (146)
199. 产后脱肛或痔加重如何防治? (147)
200. 产后为什么要注意外阴卫生? 怎样作? (147)
201. 产后什么时候下奶? (148)
202. 产后乳房胀痛是正常现象吗? (149)

203. 产后什么时候开始授乳?	(149)
204. 哺乳对产母有不良影响吗?	(150)
205. 产妇在授乳前后应作哪些乳房护理?	(151)
206. 每天应当哺乳几次? 哺乳后仍有乳汁残留怎么办?	(151)
207. 何时断奶为好? 如何断奶?	(152)
208. 产后乳头为什么会裂伤? 裂伤后还能授乳吗?	(153)
209. 喂奶的产妇用药对乳儿有影响吗?	(153)
210. 乳腺炎有哪些表现? 如何防治?	(154)
211. 退奶的方法有哪些?	(155)
212. 下奶的方法有哪些?	(156)
213. 产后洗脸、刷牙、梳头会带来不好后果吗?	(157)
214. 产后能吃水果吗?	(157)
215. 产后什么时候下地活动为宜?	(158)
216. 产后什么时候可以洗澡?	(159)
217. 产后可以读书、看报吗?	(159)
218. 产妇住房能通风吗?	(160)
219. 产妇“坐月子”能出屋吗?	(161)
220. 产褥期的饮食应当注意什么?	(161)
221. 产褥期的康复体操有哪些?	(162)
222. 产后什么时候可以像正常人一样劳动和工作?	(163)
223. 产后 42 天作妇科检查的重要性是什么?	(163)
224. 患妊娠高血压综合征的产妇, 产后还要定期检查吗?	(164)
225. 产后子宫什么时候复原?	(164)
226. 什么叫子宫复旧不全?	(165)

227. 如何预防产后子宫脱垂?	(166)
228. 胎盘胎膜残留的危害是什么?	(167)
229. 什么叫恶露? 应当怎样观察恶露?	(167)
230. 恶露如果有臭味应该注意什么?	(168)
231. 产后会阴部伤口剧痛时应该想到有什么可能?	(168)
232. 产褥期发热的常见原因有哪些?	(169)
233. 什么叫产褥感染?	(170)
234. 什么叫晚期产后出血? 如何预防及治疗?	(171)
235. 产后什么时候来月经?	(173)
236. 产后什么时候可以开始过性生活?	(173)
237. 产后哺乳期要避孕吗? 用什么避孕方法好?	(174)
238. 产后何时放宫内节育器最合适?	(175)
239. 产后何时可以做绝育手术?	(176)

五、新生儿期保健

240. 什么是胎龄? 什么是新生儿期?	(177)
241. 足月新生儿必须具备哪些条件?	(177)
242. 什么是低出生体重儿?	(178)
243. 正常新生儿有哪些生理特点?	(178)
244. 新生儿居住环境应注意什么? 室温多少为宜?	(179)
245. 新生儿能否进行日光浴?	(180)
246. 如何准备新生儿的衣服?	(181)
247. 如何清洁新生儿的头垢?	(181)
248. 如何护理新生儿的眼、耳、口、鼻?	(181)
249. 如何护理脐带?	(181)
250. 怎样给新生儿洗澡?	(182)
251. 如何观察新生儿的大、小便?	(183)

252. 如何观察新生儿的啼哭?	(183)
253. 如何防治新生儿臀红?	(184)
254. 如何防治新生儿斜视?	(185)
255. 如何防治新生儿“睡偏头”?	(185)
256. 什么是产瘤? 什么是头颅血肿?	(185)
257. 什么是新生儿口中的板牙和螳螂嘴?	(186)
258. 个别新生儿为什么长有牙齿?	(186)
259. 什么是新生儿青记、红斑、血管瘤?	(186)
260. 新生儿乳房为什么会增大?	(187)
261. 为什么有的女婴会有白带和阴道出血?	(187)
262. 什么叫新生儿生理性黄疸?	(187)
263. 新生儿喂养的注意事项有哪些?	(188)
264. 如何估计新生儿的饥饱?	(189)
265. 新生儿溢乳的原因是什么? 如何防治?	(189)
266. 新生儿吃奶不好的常见原因是什么?	(190)
267. 母乳喂养有何重要意义? 什么情况下禁止母乳喂养?	(190)
268. 人工喂养的方法和注意事项是什么?	(191)
269. 什么时候开始添加辅助食物?	(192)
270. 什么时候开始给新生儿添加维生素 A、D 及钙片?	(192)
271. 为什么要重视给新生儿饮水?	(193)
272. 新生儿窒息的原因是什么?	(193)
273. 什么是新生儿颅内出血?	(194)
274. 什么是新生儿病理性黄疸?	(194)
275. 如何防治新生儿肺炎?	(195)
276. 如何防治新生儿腹泻?	(195)
277. 如何防治新生儿鹅口疮?	(196)

278. 如何防治新生儿中耳炎?	(196)
279. 如何防治新生儿硬皮症?	(197)
280. 如何防治新生儿破伤风?	(197)
281. 如何防治新生儿肝炎?	(198)
282. 如何防治新生儿湿疹?	(198)
283. 什么是新生儿低血糖症?	(199)
284. 什么是先天性疾病、遗传性疾病?	(200)
285. 什么是畸形儿? 能预防吗?	(200)
286. 什么是先天性代谢病?	(201)
287. 什么是先天愚型?	(202)
288. 外生殖器官辨别不出性别怎么办?	(202)
289. 什么是先天性心脏病?	(203)
290. 什么是唇裂、腭裂畸形?	(204)
291. 什么是先天性斜颈?	(205)
292. 什么是隐睾症?	(205)
293. 男婴睾丸鞘膜积液需要治疗吗?	(206)
294. 什么是男婴的包皮过长、包茎?	(206)
295. 先天性肛门闭锁是怎么一回事?	(207)
296. 什么是先天性脐疝?	(207)
297. 什么是先天性巨结肠症?	(208)
298. 什么叫先天性髋关节脱臼症?	(208)
299. 舌系带过短有何缺点? 如何处理?	(209)
300. 什么是新生儿及婴儿的计划免疫? 包括哪些内容?	(209)

一、受孕知识及孕前准备

1. 女性生殖器官的构造是怎样的？

女性生殖器官分为外生殖器、阴道和内生殖器三部分。外生殖器在身体表面，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和阴道前庭等。内生殖器位于盆腔内，包括子宫、输卵管和卵巢。阴道位于二者之间。

(1)外生殖器：①阴阜。是在小腹下面耻骨联合前的隆起部分，长有阴毛。②大阴唇。是两股内侧一对肥厚的皮肤皱襞，上起阴阜，下至会阴，其外侧亦有阴毛。③小阴唇。在大阴唇内侧，是一对狭长的皮肤皱襞，表面红润、无阴毛，像一对鸡冠状组织。④阴道前庭。两侧小阴唇之间构成的菱形区。内有两个开口，上方的小口是尿道外口，向上通向膀胱，是排尿的通道。下方的口较大是阴道口。⑤阴蒂。位于小阴唇上方，如豆状，由两个能勃起的海绵体组成，外面有纤维膜包着。阴蒂上有丰富的血管神经末梢分布，感觉特别敏锐，是性感觉最强的部位。性冲动时能勃起。

(2)阴道：是连接外生殖器和内生殖器的一个管道，上方连着子宫，下方为通向体外的阴道口。未婚女子阴道口有一层薄膜，叫做处女膜，中有小孔。阴道全长约 10 厘米，有伸展性，是经血外流和生孩子的通道，也是性交的器官。

(3)内生殖器：①子宫。大小如鸡蛋，形状像一个扁平倒置的梨。中间有三角形空腔，是产生月经和孕育胎儿的地方。下部为向阴道凸出的子宫颈，使子宫和阴道相通，精子从这里进入子宫、输卵管。未怀孕的子宫小，重量为 50 克左右，怀孕后，子宫随胎儿增长而长大，待婴儿出生后，又能较快地复原。②

输卵管。是从子宫两侧伸出的两条管子，一端开口于子宫腔，另一端开口于腹腔，它除了是精子、卵子的通道外，也是精子和卵子结合的地方，并靠管壁蠕动及纤毛运动将受精卵送到子宫腔内。③卵巢。在子宫两旁，输卵管的后下方，为两个杏核大小的组织，能周期性地产生和排出卵子，并能分泌女性激素，藉以促进生殖器官的发育和女性特有的第二性征如乳房的发育，以及维持性机能和生育功能。

2. 男性生殖器官的构造是怎样的？

男性生殖器官主要分内、外两部分。内生殖器有睾丸、附睾、输精管、精囊腺、前列腺和尿道球腺。外生殖器有阴茎、尿道和阴囊。

(1) 内生殖器：①睾丸。在阴囊内，呈卵圆形，左右各一，是产生精子、分泌男性激素的场所。男性激素可促进男子生殖器官的发育，保持男子生理特征，如长胡子和性机能，并能促进精子生长。睾丸内有许多曲细精管最终汇集一处，再分成十多条输出小管，一齐汇集成附睾。②附睾。位于睾丸的后上方，左右各一，形状扁平。睾丸产生的精子通过输出管，贮存在附睾内。③输精管。是一条细长的管道，左右各一，一端起于附睾，另一端开口于尿道，主要作用是输送精子。④精囊腺、前列腺、尿道球腺。均是附属性腺，开口于尿道，所产生的弱碱性液体，是精液的主要成分，约占 90%，有利于精子的生存和活动。

(2) 外生殖器：①阴茎。是一个圆柱状海绵样的器官，整个外形像蘑菇，其顶端就是阴茎头又叫龟头，蘑菇柄即是阴茎体，有尿道贯穿其中。阴茎上有丰富的血管和神经分布，是性交的器官，它有两种功能，一是排尿，一是射精。②尿道。是一条较细的管道，全长约 12 厘米，内口连着膀胱，外口在阴茎的

龟头上。输精管、精囊腺、前列腺等均开口在尿道,是排尿和排精的通道。③阴囊。是一个皮囊,有左右两部,分别容纳左右两侧的睾丸。

3. 怎样掌握妇女的排卵时间?

每个女性都有一对卵巢,它除了分泌激素外,还有产卵功能。

一个女孩生下来其卵巢内约有 10 万个以上的未发育的卵泡,生理学上叫做“始基卵泡”。每个始基卵泡内部有一卵母细胞,四周环绕着颗粒细胞,形成卵泡。这些始基卵泡中只有 400 到 500 个能随着妇女年岁的增长而发育成熟,其余的便自行退化了。一般每月只有一个卵细胞成熟排出,多为左右卵巢轮流排卵,少数情况也有一次排出两个,甚至两个以上的卵,如果各碰上一个精子受精就变成多胎妊娠。

排卵多有一定的规律性,一般每 28 天卵巢排卵一次,也就是说在月经的第 14 天左右排卵。如月经周期不是 28 天,缩短或延长,则排卵期约在下次来月经前 14 天左右。但由于有的妇女月经周期并不规律,相差可达 10 余天,因此按月经的日期难以准确计算排卵时间。此外,排卵是受脑下垂体内分泌活动的影响,而脑下垂体又与下丘脑及大脑有联系,因此排卵常受外界环境、本人情绪变化、身体健康情况、疾病、性生活等多种因素影响而发生变化。

因此新婚夫妇、分居夫妇,分娩后、流产后及哺乳期的妇女,或长期服用口服避孕药后停药的女性,都会影响排卵,使之提前或延后,也可能有额外排卵(即在一般排卵时间之外的排卵)或停止排卵。

4. 什么叫基础体温?

基础体温又叫静息体温,指人经 6~8 小时睡眠醒来后,