

24 小时
养生计划



轻松



孕妈咪

- 孕育一个超级宝宝的妙方
- 正确、优质的胎教观想法
 - 孕妈咪的静坐放松法
- 完全补充能量的睡眠法
 - 孕妈咪的新生活主张

AHEAD编辑室 编写



24 小时
养生计划



轻松

AHEAD编辑室 编写

孕妈咪



吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

24 小时养生计划/AHEAD 编辑室 .—长春:吉林摄影出版社,2002.9

ISBN 7-80606-580-6

I .2… II .A… III . 养生(中医)—基本知识 IV .R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064514 号

24 小时养生计划
——轻松孕妈咪

AHEAD 编辑室

责任编辑:严黛玲

封面设计:庄雅惠·桃子创意坊

吉林摄影出版社出版发行	850×1168	24 开本	53.75 印张	500 千字
(长春市人民大街 124 号)			2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷	
北京市兆成印刷有限责任公司印刷			印数:1—5000 套	

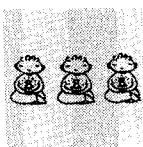
ISBN 7-80606-580-6/Z·80

全套定价:88.80 元



轻松孕妈咪——目录

轻松孕妈咪——序……………001



预约一个超级宝宝……………006

为身心升级……………010



孕妈咪的新生活主张……………018

孕妈咪的饮食计划……………019

孕妈咪的服装哲学……………031

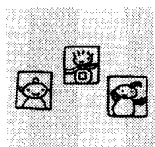
安全的居住环境……………035

安全的出行……………039



胎儿优质空间——胎教……………048

培养优生条件……………049



孕妈咪静坐法……………066

静坐注意事项……………067

静坐的七个要点……………071

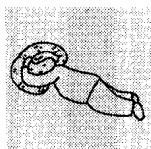
收摄心绪的数息法……………079

超级宝宝观想法……………083



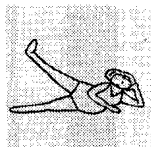
孕妈咪放松冥想法……………092

孕妈咪放松法的练习……………097



让孕妈咪补充能量的睡眠法·····114

孕妈咪睡眠法·····116



孕妈咪的运动生活·····124

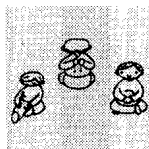
头部运动·····129

手部运动·····132

腿部运动·····136

助益分娩运动·····139

柔和的放松运动·····143



孕妈咪按摩法·····154

孕妈咪按摩法练习·····155



孕妈咪的健康计划·····168

产后六周的检查·····186



附 录

怀孕时可不可以做·····192

何时与医师联络·····197

预备生产入院的 MEMO·····200



轻松孕妈咪——序

健康、快乐、幸福与希望是孕妈咪共同期盼的感受。

健康与快乐，让妈咪与宝宝共同拥有，是妈咪送给宝宝最好的身心礼物。

幸福与希望，不只是妈咪与宝宝的贴心感觉，更是两人共同的美丽愿景。

怀孕是美丽而幸福的梦，带着一些神秘与心愿，其中更蕴涵着神圣的使命与辛勤，妈咪真的辛苦了！

但是有什么辛苦能够比得上体贴着宝贝的心跳，那么的甜美幸福。所有的辛劳似乎都化成了真诚的幸福承担，筑起了生命中最庄严的愿景。

如何孕育一位超级宝宝，是孕妈咪们的集体心愿，也是人类生命不断向上升华的能量来源。

母爱的光辉是人间光明的原动力；母亲的爱与付出，让所有的孩子能在此人间茁长、坚强。

因此，如果能使所有伟大的母亲，在未怀孕之前，能够拥有广大的心力与方法，来预约一位超级宝宝。在怀孕之后，能够有更多的方法，来让母亲与胎儿更加的健康、快乐，让胎儿具有更好的智慧、爱心与 EQ，这不只是一件最美丽的事，也是创造幸福光明人生的重要因素。

本书希望帮助所有孕妈咪，从预约一位超级宝宝，到照顾自己与胎儿的身心健康、快乐，乃至增长智慧、爱心与 EQ 能力的一本书。

因此，这不只是孕妈咪可以参阅的书籍，而且所有准备孕育小宝贝的人，都可以从本书中，得到孕育小宝贝更大的力量与更深刻的观点。

在此向所有的孕妈咪及母亲们致敬，因为你们的爱与付出，让我们的人生有了光明与幸福。



● 轻松孕妈咪——序

更祝福所有的孕妈咪们，能预约及孕育出一位理想的超级宝宝。

让所有的美丽心愿，能如愿的圆满。

让健康、快乐、幸福与希望，成为生命中的标记。

轻松

孕妈咪

**预约一个
超级宝宝**



我们可能认为生命界有男有女是天经地义的事情，事实上，有男有女的生命现象是一种特殊的生命现象，例如：我们用六根观察世界，以眼、耳、鼻、舌、身、意观察色、声、香、味、触、法，产生眼、耳、鼻、舌、身、意识。但是，是否所有的生命都是如此呢？

预约一个 超级宝宝

在深海里的鱼类的眼睛已经退化，变成没有眼睛，加上在深海中没有光线，而且不需要靠光线来觉受外物，所以他们所看

到的世界跟人类描绘的世界不同。

人类现在看到的世界是依我们的立场来看世界，我们描写的这个世界及许多事物都是依着人的角度、观点、立场来描写，但事实上它并不一定是这样子存在。

我们以为这世界有时间与空间的相续，并不是必然的，



● 重要时期。
第二个月：这是受精卵是否形成脑、内脏或手脚的

这是因为我们用理念中抽象的东西——时间、空间的观点来看世界，所以我们看到的不是实相。只是用我们的观点所看到的世界，我们看到的只是相对的现象，就像在海底的众生，因为没有光线，没有办法发展出眼根，它的世界和人类不同。

有男有女，是在此世间因缘条件之下发展的特殊现象，它不是必然的。所以同性恋者不过是另一类人类而已，如果有人把同性恋视为一种病症，那么这个观念恐怕要稍微更宽广一点。

如果依照人类生命的发展来看，第三性是有可能的，第四性也有可能，人类如果有这样的需求，将来第五、第六性也有可能产生，有时候是男是女，有时候同时是男是女，这都有可能。

因此有男有女，加上双方有因有缘来结合，而决定生一个宝宝，这样的因缘其实也很特别的。

今天，如果有这个因缘，决定要生孩子，理所当然，我们希望生一个好孩子。

这并不代表鼓励大家生孩子或不生孩子，而且不见得每一个人都要生孩子或不生孩子，这是个人的抉择，可是如果有这样的因缘，也想生出一个好孩子，这些人如何规划准备呢？在我们决定生孩子之后，思考一下：是随随便便生一个孩子？还是糊里糊涂孩子就出生了？或是因为怀孕就很有成就感？

如果孩子是以这样的方式出生，建议这类型的父母可以对孩子的要求少一点，因为这样的父母亲并没有准备好当个好爸爸、好妈妈，并没有好好替孩子设想过，也没有设法生出一个好孩子。

“设计”生一个好孩子，并不是指父母来扮演上帝的角色，下一个指令就好：如果孩子生出来不满意就丢弃不管。



我们要努力的是创造良好的因缘。当孩子出生之后，无论孩子如何，我们都要接受他；而在孩子未出生之前，我们最好怀有大志：祈愿出生一位二十一世纪的超级宝宝。



● 重要时期。
第二个月：这是受精卵是否形成脑、内脏或手脚的

为身心升级

当我们想要拥有超级宝宝的同时，我们反看自己在生理与心理上，是否具足条件？

身体的准备

在生理上，首先要做的即是孕前的健康检查。

所以，在准备怀孕之前，夫妻双方有责任为宝宝创造一个优质的先天条件。超级宝宝的孕育需要靠精子与卵子的结合，任何一方的品质都攸关着下一代的健康情形。

在此建议在决定怀孕前，先到各大医院的妇产科或家庭医学科门诊做详尽的孕前健康检查，其项目包括：

一、询问健康史。了解您们的疾病史、吸烟史、饮酒史、服药习性史及女性月经史等，提供医师做参考。