

好命女人靠养

生好二胎

备孕女人,调好子宫、卵巢、内分泌

抓住备孕重点,告别备孕误区

中医理念与现代技术完美结合
养护子宫、卵巢,平衡内分泌
寻求天时、地利、人和
优质妈妈孕育聪明伶俐宝宝

1 膳食调理

63种备孕食谱
备孕妈妈吃出好身体,
为宝宝加分



熊瑛——主编

2 调养要穴

20个女性调养穴
常刺激,体质好,
好“孕”自然到



3 经络按摩

11种妇科病

经穴理疗,轻松祛病不伤身,
备孕无忧



“不孕潮”“难孕潮”袭击中国!

据调查,我国不孕率高达12.5%,本书教您吃出“孕气”,
理疗调好子宫、卵巢、内分泌,怀孕可以很简单。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

好命女人靠养

生好二胎

备孕女人,调好子宫、卵巢、内分泌

熊瑛 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生好二胎/熊瑛主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-5388-9020-4

I. ①生… II. ①熊… III. ①优生优育—基本知识
IV. ①R169. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第239361号

生好二胎

SHENGHAOERTAI

主 编 熊 瑛

责任编辑 刘 杨

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 10.5

字 数 120千字

版 次 2017年2月第1版

印 次 2017年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9020-4

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

宝宝的“质量”取决于母亲孕前的体质！

人们常说孕期女性“一人吃两人用”，这话不无道理，在妊娠期间，宝宝完全是靠着母体提供的营养成长的，母体状况良好，营养充足，宝宝自然会聪明伶俐、健康活泼；反之，母体营养不良，不仅会影响胎儿发育，甚至会导致流产、早产、宝宝天生体质差等问题，因此，母亲的身体状态直接决定了宝宝的先天素质。如果你想拥有一个健康的宝贝，就需要好好备孕，而备孕首要任务是调好与孕育生命息息相关的子宫、卵巢、内分泌。

孕育新生命是顺其自然、水到渠成的事情，可是随着时代的变迁，社会的进步，怀孕却变得千辛万苦，不孕、难孕、差孕的现象逐年增加。实际上，科学而又清晰地了解怀孕的相关知识，认识到其中的重中之重，有的放矢地做好备孕工作，在天时地利人和的情况下，就能孕育出一个优质、健康的宝宝。

如何才能做到优生呢，影响受孕的因素有哪些，备孕女性怎样将身体调整至最佳状态？……这一个个疑问都将在本书中得到解决。我们以对女性孕育生命最重要的子宫、卵巢、内分泌为线索，用通俗易懂、生动平实的文字，详细介绍了孕前身体调养的必要性和有利于受孕的生活环境和作息习惯等内容，并列举了对女性备孕有益的食物，以菜品的形式展现，清楚直接，然后详解了对于女性备孕调养有益的特效穴，以中医的角度对时下影响女性怀孕的常见妇科病症进行了辨证，一一用古法理疗加以防治。书中还配备了高清的菜品图及取穴图、理疗操作图，轻松学做备孕饮食，简单理疗调养。

另外，当幸“孕”来临时，千万不可大意，稳稳保胎是关键。如果暂时没怀上，也别太着急，放松心情。希望备孕夫妻们在认真地看完这本书之后，能够对备孕和怀孕有一个清晰的认识，争取怀上棒棒的一胎。



第一章 释放生命的小宇宙， 埋下幸福种子

别怕难为情，了解生殖系统 ▶ 002

当精子与卵子约会 ▶ 004

佳期如梦，这个时候怀孕是很好的 ▶ 006

女人，你算得准自己的排卵期吗？ ▶ 008

男宝宝？女宝宝？染色体说了算 ▶ 010



第二章 会养护的女人，能为宝宝提 供一方生长净土

为什么怀不上：九大因素影响受孕 ▶ 012

调好内分泌，怀得上，生得好 ▶ 014

深知女人身，别让子宫变成宝宝的“冷宫” ▶ 020

卵巢保养好，女人好孕到，产后恢复好 ▶ 027



第三章 吃对食物巧调养，尽情享受 美食，备孕无忧

干鲜果味养身秘方

猕猴桃大杏仁沙拉——调节内分泌，防治子宫癌、卵巢癌 ▶ 032

黄芪红枣枸杞茶——补益人体气血 ▶ 033

木瓜蔬果蒸饭——抗癌、调节内分泌 ▶ 034

红薯莲子银耳汤——美白补水安心神 ▶ 035

草莓桑葚奶昔——平衡体内雌激素 ▶ 036

酸奶**樱桃**山药泥——补铁生血上品 ▶ 037

缤纷**蜜柚**沙拉——天然叶酸助备孕 ▶ 038

柠檬薏米水——维持生殖系统正常的生理功能 ▶ 039

香蕉粥——清除体内过量雌激素 ▶ 040

菠萝牛奶布丁——促进人体对蛋白质的吸收 ▶ 041

猴头菇**花生**木瓜排骨汤——延缓衰老抗老化 ▶ 042

苹果西红柿汁——排毒护卵巢 ▶ 043

橙盅酸奶水果沙拉——调节卵巢功能 ▶ 044

玉米焦糖双**桃**沙拉——减少患子宫肌瘤、卵巢癌概率 ▶ 045

橘子香蕉水果沙拉——降低子宫癌、卵巢癌发病率 ▶ 046

牛奶**杏仁**露——调节内分泌，促进微循环 ▶ 047

板栗烧鸡翅——调理女性生殖功能 ▶ 048

香蕉**瓜子**奶——维生素E丰富养子宫 ▶ 049

核桃花生豆浆——缓解内分泌失调引起的不适 ▶ 050

山楂猪排——防治生殖系统癌症 ▶ 051





五谷杂粮养身秘方

- 紫米芡实粥——平衡体内雌激素 ▶ 052
- 莲子糯米糕——温养子宫、卵巢 ▶ 053
- 黑米桂花粥——增强生殖系统功能 ▶ 054
- 杂菇小米粥——减重、调节内分泌 ▶ 055
- 莲子薏米粥——消水肿、减肥，平衡内分泌 ▶ 056
- 芝麻糯米糊——排毒、调理生殖 ▶ 057
- 红豆麦粥——促进血液循环 ▶ 058
- 红枣黑豆粥——含有丰富植物性雌激素 ▶ 059
- 蚕豆黄豆豆浆——维持体内激素平衡 ▶ 060
- 核桃油玉米沙拉——清除生殖系统垃圾 ▶ 061
- 黑豆渣大麦粉蛋饼——调节内分泌，防治妇科病症 ▶ 062
- 香芋燕麦豆浆——平衡备孕女性雌激素 ▶ 063
- 荞麦豆浆——防治内分泌失调引起的失眠 ▶ 064
- 玉米小麦豆浆——植物雌激素护卵巢 ▶ 065

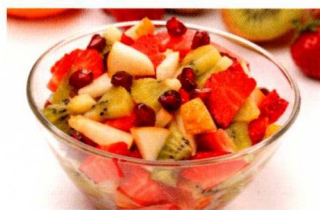
蔬菜菌菇养身秘方

- 糙米胡萝卜糕——促进新陈代谢，清除体内毒素 ▶ 066
- 姜汁拌菠菜——让女性气血丰盈 ▶ 067
- 丝瓜排骨粥——抗病毒、防癌，助下乳 ▶ 068
- 紫薯山药豆浆——消炎抑菌，改善妇科病症 ▶ 069

- 玉米**黄瓜**沙拉——促进代谢，调内分泌 ▶ 070
- 蒸**冬瓜**肉卷——排出子宫、卵巢毒素 ▶ 071
- 香菜**拌黄豆——改善宫寒、手脚发凉 ▶ 072
- 核桃仁**芹菜**炒香干——防治经血过多、功能性子宫出血 ▶ 073
- 蒸**香菇**西蓝花——防治卵巢早衰 ▶ 074
- 黑芝麻拌**莴笋**丝——调节内分泌，预防产后贫血 ▶ 075
- 糯米**藕**圆子——养护子宫、卵巢，疗血热 ▶ 076
- 木瓜莲子炖**银耳**——改善子宫、卵巢功能 ▶ 077
- 腊肉**南瓜**盅——消除生殖系统内的细菌毒素 ▶ 078
- 手撕香辣**杏鲍菇**——调和备孕女性体质 ▶ 079
- 生菜**南瓜沙拉——抵抗病毒，调节雌激素 ▶ 080
- 蟹味菇炒**小白菜**——防止卵巢毒素沉着 ▶ 081
- 白萝卜**丝沙拉——维护女性生殖系统健康 ▶ 082
- 西红柿**饭卷——延缓卵巢衰老 ▶ 083

肉蛋水产养身秘方

- 陈皮炒**鸡蛋**——利于子宫、卵巢排出毒素 ▶ 084
- 西洋参虫草花炖**乌鸡**——强化生殖系统功能 ▶ 085
- 丝瓜蒸**羊肉**——促进血液循环，赶走宫寒 ▶ 086
- 草菇炒**牛肉**——祛除备孕女性体内之寒 ▶ 087
- 蒜香蒸**生蚝**——促进新陈代谢 ▶ 088
- 萝卜丝煲**鲫鱼**——平衡人体内分泌 ▶ 089
- 甜杏仁绿豆**海带**汤——改善卵巢功能，防治乳腺增生 ▶ 090
- 酱炖**泥鳅**鱼——强化女性子宫、卵巢功能 ▶ 091
- 花胶**海参**佛手瓜乌鸡汤——唤醒卵巢活性 ▶ 092
- 红枣花生焖**猪蹄**——防止卵巢早衰，平衡内分泌 ▶ 093
- 红参淮杞**甲鱼**汤——增强抗病能力，调节内分泌 ▶ 094





第四章 经穴调理，各个击破， 迎接你的小幸福

渗透入内的女性调理要穴

- 期门——促进肝排毒，调节内分泌 ▶ 096
- 神阙——胎儿与母体相连的生命纽带 ▶ 097
- 气海——调节女性生殖系统功能 ▶ 098
- 关元——女子蓄血之处 ▶ 099
- 带脉——善调妇人经带 ▶ 100
- 子宫——养护生殖系统 ▶ 101
- 归来——维护子宫健康 ▶ 102
- 膈俞——理气血，疗妇疾 ▶ 103
- 肾俞——养护生殖之精 ▶ 104
- 命门——赶走宫寒不孕 ▶ 105
- 八髎——邻近胞宫调生殖 ▶ 106
- 阴包——疏肝养血利经带 ▶ 107
- 曲泉——补足气血和经带 ▶ 108
- 血海——健脾生血疗妇疾 ▶ 109

- 足三里——养护卵巢强体质 ▶ 110
- 三阴交——女性保健的福穴 ▶ 111
- 照海——保养卵巢，调内分泌 ▶ 112
- 太冲——养肝调节内分泌 ▶ 113
- 隐白——善治妇科出血疾患 ▶ 114
- 涌泉——补足阳气宫不寒 ▶ 115

简单有效的女性常见病理疗法

月经不定期，想来就来，想走就走 ▶ 116

按摩疗法 ▶ 117

刮痧疗法 ▶ 118

艾灸疗法 ▶ 119

经常痛经有大问题 ▶ 120

按摩疗法 ▶ 121

刮痧疗法 ▶ 122

艾灸疗法 ▶ 123

无故闭经，可要当心 ▶ 124

按摩疗法 ▶ 125

艾灸疗法 ▶ 126

拔罐疗法 ▶ 127

乳腺增生，乳房胀痛 ▶ 128



按摩理疗法 ▶ 129

刮痧理疗法 ▶ 130

艾灸理疗法 ▶ 131

别让崩漏吓得你花容失色 ▶ 132

按摩理疗法 ▶ 133

刮痧理疗法 ▶ 134

艾灸理疗法 ▶ 135

别把白带异常不当回事 ▶ 136

按摩理疗法 ▶ 137

艾灸理疗法 ▶ 138

拔罐理疗法 ▶ 139

子宫脱垂带来的腰腹坠胀 ▶ 140

按摩理疗法 ▶ 141

刮痧理疗法 ▶ 142

艾灸理疗法 ▶ 143

盆腔炎，小心拖成慢性病 ▶ 144

按摩理疗法 ▶ 145

刮痧理疗法 ▶ 146

拔罐理疗法 ▶ 147

阴道炎，有苦难言 ▶ 148

按摩理疗法 ▶ 149

刮痧理疗法 ▶ 150

艾灸理疗法 ▶ 151

中医教你调理不孕症 ▶ 152

按摩理疗法 ▶ 153

刮痧理疗法 ▶ 154

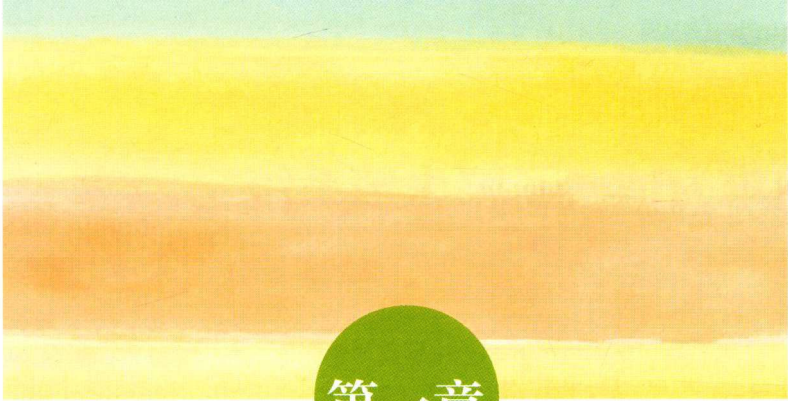
艾灸理疗法 ▶ 155

正在“年轻化”的卵巢早衰 ▶ 156

按摩理疗法 ▶ 157

艾灸理疗法 ▶ 158

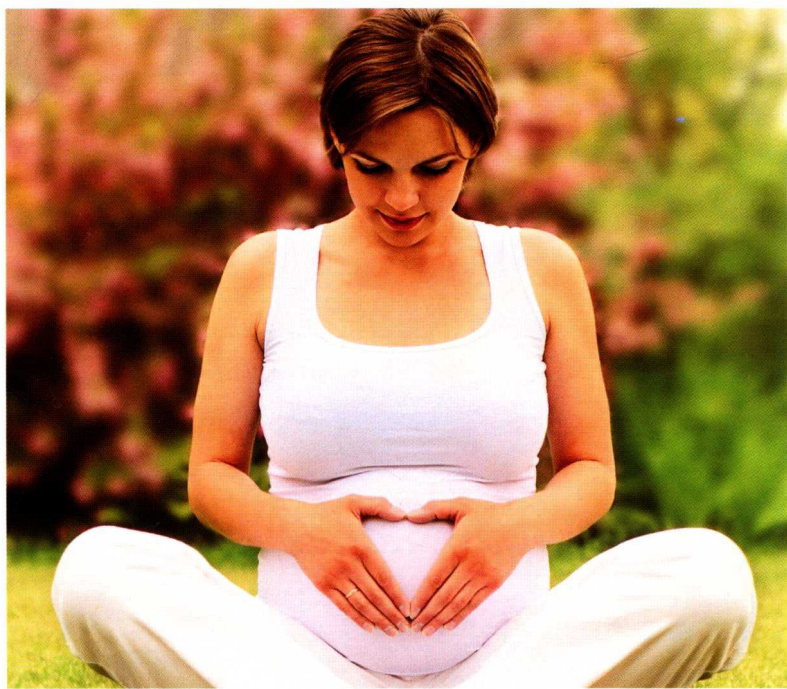




第一章

释放生命的小宇宙，埋下幸福种子

子宫是孕育胎儿的场所，受精卵在这里着床，逐渐生长发育成成熟的胎儿，足月后，子宫收缩，娩出胎儿……备孕的你应该知道这些基础知识。



别怕难为情，了解生殖系统

女性的生殖系统对于大多数人来说一直是个谜，每每谈及便觉得尴尬。但是，不了解生殖系统，就无法尽早发现自身生殖系统出现的病变迹象，对女性健康是极为不利的。

女性生殖系统包括内生殖器和外生殖器两个部分。内生殖器由生殖腺（卵巢）、输卵管道（输卵管、子宫、阴道）和附属腺（前庭大腺）组成；外生殖器即女阴，包括大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭。在孕育的过程中，卵巢是产生卵细胞和分泌女性激素的器官，成熟的卵细胞从卵巢表面排出，经腹膜腔进入输卵管，在管内受精后移至子宫内膜发育生长，分娩时胎儿经阴道娩出。

1. 生殖腺——卵巢

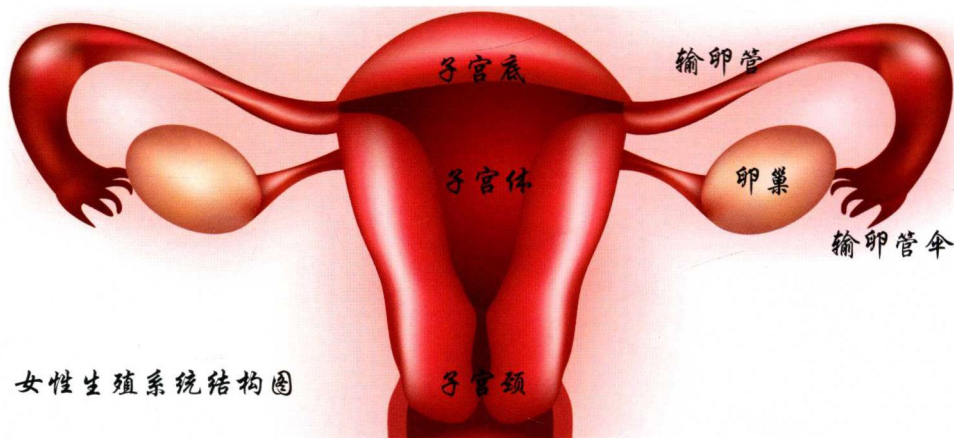
卵巢呈扁椭圆形，左右成对。在小骨盆上口平面，贴靠骨盆侧壁。

卵巢是实质性器官，可分为浅层的皮质和深层的髓质。皮质内藏有胚胎时期已生成的数以万计的原始卵泡，性成熟期之后，成熟的卵泡破溃后将卵细胞排出。一般在每一个月经周期（28天）排一个卵细胞。

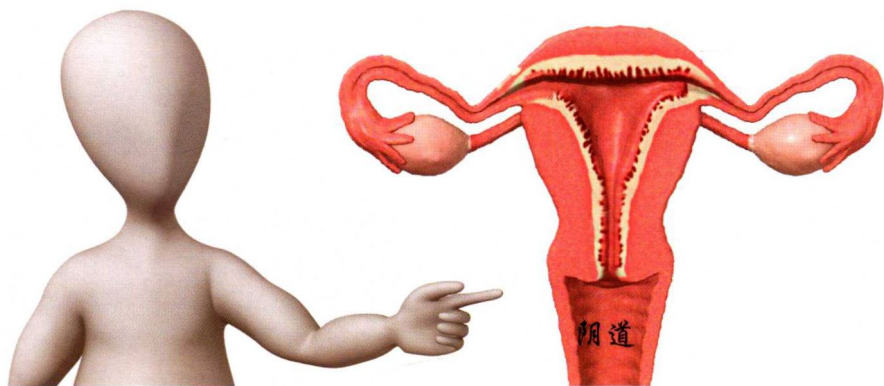
卵巢的形状、大小因年龄而异。幼年卵巢小而光滑，成年后卵巢增大并由于每次排卵后在卵巢表面留有瘢痕而显得凹凸不平，更年期后卵巢会逐渐萎缩。

2. 输卵管

输卵管是一对弯曲的喇叭状的肌性管，长10~12厘米，内端连接子宫，外端开口于腹膜腔，在开口的游离缘有许多指状突起叫输卵管伞，覆盖于卵巢表面。卵细胞从卵巢表面排入腹膜腔，再经输卵管腹腔口进入输卵管。



女性生殖系统结构图



3. 子宫

子宫是孕育胎儿的器官，呈倒置梨形，前后略扁，可分为底、体、颈三部。上端向上隆凸的部分叫子宫底，在输卵管入口平面上方；下部变细呈圆筒状的叫子宫颈，底和颈之间的部分叫子宫体。底、体部的内腔呈前后压扁的、尖端向下的三角形叫子宫腔；子宫颈的内腔叫子宫颈管，呈梭形，上口叫子宫内口，通子宫腔；下口叫子宫外口，通阴道。

子宫壁由黏膜、肌膜和浆膜三层构成。子宫黏膜叫子宫内膜，子宫底和体的内膜随月经周期（约28天）而变化，呈周期性的增生和脱落，颈部黏膜较厚而坚实，无周期性变化。肌膜是很厚的纵横交错的平滑肌层，怀孕时肌纤维的长度和数量都增加。浆膜即包绕子宫的腹膜脏层。

子宫位于小骨盆腔中央，在膀胱和直肠之间，下端接阴道，两侧有输卵管和卵巢。成年女子子宫的正常位置呈轻度前倾屈位，子宫体伏于膀胱上，可随膀胱和直肠的虚盈而移动。

4. 阴道

阴道是一前后压扁的肌性管道，由黏膜、肌膜和外膜构成，大部位于小骨盆腔内，后方以结缔组织和直肠紧密粘连，前方与尿道也以结缔组织牢固连接，上端连接子宫颈，下部穿过尿生殖膈，开口于阴道前庭。阴道具有较大的伸展性，分娩时高度扩张，成为胎儿娩出的产道。

5. 附属腺和女阴

女性外生殖器（女阴）包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭球等结构。前庭大腺相当于男性尿道球腺，形如豌豆，位于前庭球两侧部的后方、阴道口的两侧，导管开口于阴道前庭。

当精子与卵子约会

卵子是女性最大的生殖细胞，也是女性独有、产生新生命的母细胞。一个小生命的诞生，只需要一个在对的时间和对的地点碰上精子的卵子，优质的精卵细胞需要优质的精子和卵子结合。

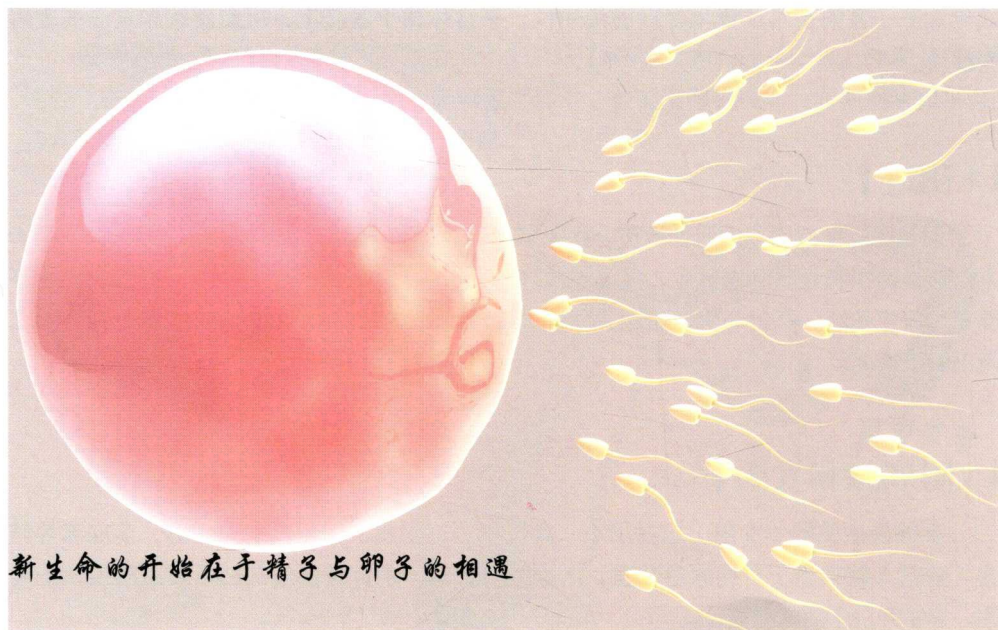
当一个女性还在妈妈子宫里的时候，她小小的卵巢中已有了数百万个卵母细胞，每一个卵母细胞都被包裹在一个原始卵泡中，妥善地收藏着。一般来讲，女性一生能够成熟、排到卵巢外面等待受精的卵子，一共400~500个。

1.新生命的开始——受精卵

精子通过性交进入阴道后，沿女性生殖道向上移动到输卵管。精子一旦进入女性生殖道即经历成熟变化并存活2天左右。

而卵子从卵巢排出后经8~10分钟就进入输卵管，经输卵管伞部到达输卵管和峡部的连接点处（输卵管壶腹部），并停留在壶腹部。如遇到精子即在此受精，人类卵细胞与精子结合的部位大多都是在输卵管壶腹部。

成群的精子在运行过程中经过子宫、输卵管肌肉的收缩运动，大批精子失去活力而衰亡，最后只有20~200个的精子到达卵细胞的周围，最终只能有一个精子与一个卵子结合。



新生命的开始在于精子与卵子的相遇

2.受精过程约需24小时

当一个获能的精子进入一个次级卵母细胞的透明带时，受精过程即开始，到卵原核和精原核的染色体融合在一起时，则标志着受精过程的完成。

受精的过程包括精子与卵子接触，精子穿过卵细胞的放射冠和透明带，次级卵母细胞进行第二次分裂及两性原核的融合。

受精之前，精子的表面膜和卵子的微纤毛都有明显的超微结构变化，卵细胞外围的放射冠细胞在输卵管黏膜和精液内酶的作用下分散，若干个精子借助自身的运动穿过放射冠。10分钟内精子借顶体的顶体反应穿过透明带，穿过后只有一个精子能进入卵细胞内，随即抑制其他精子穿入。精子进入卵细胞后再进入卵黄，释出第二极体，精子尾部消失，头部变圆、膨大，形成雄原核，卵黄收缩，透明带内出现缝隙，而次级卵母细胞完成第二次有丝分裂，排出第二极体后，主细胞成为成熟的卵细胞，其细胞核形成雌原核，雌雄原核接触、融合形成一个新细胞，恢复46个染色体（父系母系各23个），这个过程就称为受精。

受精卵形成后，由输卵管转移到子宫中进行胚胎发育，还要经过3~4天的“蜜月”旅行才能从输卵管到达子宫。此时的子宫内膜像一个温暖舒适的宫殿。受精卵经过卵裂后形成人的胚泡，它能分泌一种蛋白分解酶，侵蚀子宫内膜，使受精卵植入其中，这在医学上叫作“着床”，从此怀胎。需特别注意的是要在女方的排卵期前后发生正常的性交，以保证精子、卵子有相遇的机会。



选择合适的时间以保证精卵相遇

佳期如梦，这个时候怀孕是很好的

任何一对夫妻都想生个既聪明又健壮的孩子，这样就需要一个好的受孕环境，虽然生命的孕育只有10个月，但夫妇们往往在受精前的3个月，甚至6个月，就开始了孕育准备，力求在优身、优时、优境的最佳状态下，让最健康最富活力的精子和卵子结合，将父母双方的优良基因高度重新组合并呈现出来。

1.如何优身受孕

怀孕前3个月要双方身体健康无病，任何一方如果患有结核病、肝炎、肾炎，特别是女性患有心脏病、糖尿病、甲亢、性病、肿瘤都不宜受孕，病愈后也要3个月后再受孕；孕前3个月双方停止酗酒和吸烟；孕前3个月都要慎用药物，包括不要使用含雌激素的护肤品。从事对胎儿有害职业的夫妻，尤其是女性一定要在孕前3个月暂停作业；长期服用避孕药避孕的女性，要在停药6个月后再孕；不要在疲劳时性交受孕；过胖和过瘦的女性应把体重调整到正常状态再受孕。

为减少“早孕反应”使身体营养损失，要在准备怀孕前3个月积极进食富含营养的食物，如含叶酸、锌、钙的食物；多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜、时令水果；男性多吃鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、韭菜，少食火腿、香肠、咸肉、腌鱼、咸菜，不吃熏烤、油炸食品等，少吃罐头，少喝碳酸饮料、咖啡，戒烟戒酒。



健康饮食，优身受孕