

男士

丁立 著

你健康 全家快乐



中国国际广播出版社
电子书

目 录

前言	1
第一章 为了你的健康爸爸才会这样做	3
第二章 为了你的成长全家人关怀备至	23
第三章 最快乐的青春期最该知道打理	54
第四章 30 岁的男人忙事业也要顾健康	95
第五章 男人独挑大梁时更需防范自我	135
第六章 躲不掉的更年期也要做好男人	187
第七章 拿什么来有效消除子女的担忧	218
第八章 活的不是时间，活着才是快乐	257
附：参考文献	298

前言

健康不仅仅是一个人的事儿，更是全家、乃至一个家族的事儿，因为这是我们中华民族的一个传统美德，我们的社会关系充满了亲情和爱心，这也是构建和谐社会的基础，因此我们编著了此书，就是希望人人健康，家家快乐！

你健康，全家快乐。顾名思义，你的健康在牵动着全家人的心。想想，如果说工作是为了全家人的生活的话，那么健康就是为了全家人的快乐了，因此做好养生保健对于你、对于全家人有多么重要！不要把健康理解为自己的事儿，更不要把快乐理解为不愁吃不愁穿或发大财中彩票的无忧无虑和狂喜。要是把健康和快乐联系起来，可以说这个家庭永不倒。你为什么能拿出勇气来干这儿干那儿，一句话，就是因为你的家人都健康都快乐！这种快乐是由衷而发自内心的，这种快乐是动力，是牵挂，也是生命的纽带。

很庆幸我们能来到这个世界上，更庆幸我们是家庭中的一员。

也许因为有了你，这个世界才显得活跃，这个家庭才充满了快乐。

人从生命孕育，到出生、到死亡，其实就是一个过程，而要完成这个过程就需要我们的智慧和活力，如此生命才精彩，人生才伟大。

我们都是感觉不到的时候才来到这个世界上的，然后开始我们的成长，又开始孕育着新的生命，直到老去。我们来到这个世界，这个家庭，我们感受到了有先人的光芒在指引我们，有家人的温暖在呵护着我们。因此，我们有理由说生命如此可爱又可贵，我们不由得想走好这一生！

你、我们，其实都一样，都只是一种说法。我们已经进入到了一种程序，人生大致相同的生命程序。我们不能停下来，我们要奋斗，此时我们比机器还机器，机器可以熄火，可以停电，可以拆开，可以换掉……而我们不能，我们只有休息，休息时心脏等器官还要工作，所以我们的生理年龄大打折扣，一些病菌会侵害我们的身体，奋斗中的磨难也会伤害到我们的心灵，怎么办？答案只有一个：凭借先人的智慧和我们的感悟，做好一生的预防！

本书以“你”为主线，从生命的历程开始，分阶段地阐述养生秘籍，给您在完成生命过程中支支招，同时本书还在每章的后面增加了一个快乐小故事，这些小故事和本章的内容又紧密相连，而整个篇章又是一个系列，恰巧弥补了快乐的空白，这样既增加了文章的关联性，又增加了趣味性和可读性，相信会为广大读者所喜欢。因此，您尽量根据自己的情况打理好自己的身体，修养好自己的心灵，努力做到此生无憾。

本书的另外一个特点是老少皆宜，还是馈赠亲友的最好礼品！

另外，本书专门为男性朋友而做，希望您喜欢，并祝愿您在收获健康的同时，带给家人快乐！

愿健康伴您一生，更愿亲情感化未来！

第一章 为了你的健康爸爸才会这样做

1. 爸爸成了厨房里的常客

当你还在妈妈子宫里快乐成长的时候，爸爸就成了厨房的常客，多半是因为你，因为你的到来，因为你的健康。除了你现在还不知晓，我们都知道居家生活离不开厨房，可是我们平时只知道在厨房里工作，展示自己的厨艺，却忽视了来自厨房里的空气污染。

科研测试告诉我们：有害物质的含量，在厨房内要高于室外十几倍。无论我们使用何种燃料，燃烧时都会产生或多或少的二氧化碳、二氧化硫、氟氧化合物及一氧化碳等有害气体；另外，炒菜时产生的油烟，里面也含有害物质。我们现在城市的厨房多为封闭式，面积也较小，这样会使厨房有害气体浓度加大，超过了室外的浓度，也污染了住宅中的其他居室。

要知道，就是这些污染的空气，直接危害着人的身体健康，尤其是对婴幼儿、老年人、孕妇以及患血管系统和呼吸系统疾病的病人危害最大。如二氧化碳、二氧化硫、飘尘等能刺激人的呼吸道，使气管黏膜充血水肿，黏液腺分泌增加，易出现咳嗽、感染，致使原有的慢性支气管炎等疾病加重。一氧化碳能影响血液对氧的运输，可造成大脑、心肌等重要部位缺氧，因此会出现头痛、头晕、心悸、胸闷等症状，甚至会导致心肌梗死、脑血管意外等急症。苯并芘、煤焦油已被证实是致癌物质。无烟煤燃烧时会产生多量氟，可能使人得“氟斑牙”和“氟骨病”。

一般家庭都是妇女下厨房的多，而且在厨房待得时间也久，知道了以上的危害，当妻子怀孕的时候，男人就应该走进厨房，让危害远离孩子。

当爸爸成了厨房的常客时，除了做好日常的厨房工作外，此时还要搞好厨房环境卫生，以减少污染。爸爸要做的关键是：经常通风换气，保持环境清洁和空气新鲜。

搞好厨房环境卫生，无疑开窗通风是一个办法，但效果并不理想，如能安装换气扇，则效果较好。在使用换气扇时有一个小窍门，即不宜一停火，就停扇，要多开些时候，以便更换空气。

爸爸在做饭菜时还要注意把起居室的门关上，这样就能避免有害气体向居室内扩散。另外，厨房内要保持一定湿度，以减少飘尘。

为了确保你的健康，细心的爸爸要减少“爆锅”次数，以减少有害物质的产生。如果妈妈走进厨房，爸爸要告诫妈妈不要过长时间待在厨房里，更不要在厨房里休息和用餐。

如果你知道有一个温暖的妈妈和勤快的爸爸时，他们也很满足。

2. 爸爸爱上水果店

爸爸在一本杂志上看到了“孕妇要多吃水果”这样的文章后深受启发，于是为了你的健康，他很快就爱上了水果店。

因为孕妇在吃饱了饭菜后，身体能获得足够的热量和蛋白质。但是，在复杂的代谢过程中，还需要维生素的帮助和催化。维生素分成两大类，一类只溶于油，属于脂溶性维生素，如维生素 A、D、E、K。另一类是水溶性的，其中有维生素 B 族和维生素 c 等。

要知道维生素 c 是细胞之间的粘连物，它不但可以修补伤口，还可以激活白细胞，使之吞噬细菌，从而增加抗病能力。此外，在铁的运送和吸收中，维生素 C 担当着重要作用。当维生素 C 缺乏时，微细血管壁黏着力就差，黏膜、牙龈及消化道等就容易出血，身体抵抗力也会下降，容易受感染。

爸爸一定要让妈妈吃上新鲜可口的水果，因为水果、蔬菜和五谷中都含有维生素，但蔬菜和五谷中的维生素，在去皮、精磨和烹饪时常常受到破坏。而水果含有丰富的维生素，而且洗净或削皮后可以生吃，有益于维生素的保存、吸收和利用。

因此，爸爸爱上水果店，他一定要让妈妈除一日三餐外，还应适当增加一些水果，以满足妈妈自身及胎儿对维生素的需要。

3. 爸爸学习烹调鸡

鸡是我国孕产妇传统补品，爸爸非得学几手，以下就是爸爸学的几种鸡的烹调方法：

（1）清蒸鸡：取新鲜肥母鸡 1 只，盐、味精、胡椒粉适量。

先将鸡洗净，再在沸水中煮开，取出，剥掉嘴尖、尾臊，用刀背砸断腿骨。将鸡放入容器中撒匀盐，上笼蒸 1 小时。然后再加清水，继续蒸 1 小时，至鸡肉烂，撒适量味精、胡椒粉即可。

（2）贵妃鸡：取嫩鸡腿、高汤、大油、黄酒、葱、姜、酱油、白糖、盐、味精、葡萄酒、香油适量。

先将鸡腿洗净剁块。锅烧热，放入大油，煸葱、姜，下鸡块。炒至半熟时，加入黄酒、酱油、白糖、高汤。烧沸后改用小火焖 1 小时，然后再加葡萄酒、味精，至汤汁渐稠，加上香油即可。

（3）白斩鸡：取肥嫩鸡 1 只，姜片、葱、香油适量。

将锅内加水，放入葱姜，旺火烧开，之后放入鸡。开锅后改用微火，加盖焖 20 分钟捞出。再趁热涂上香油，切好装盘，可用葱花、姜蓉、老抽、香油做作料蘸着吃；也可用麻酱、芥末蘸着吃。

4. 爸爸自制饮料五则

爸爸可不是个等闲之辈，自从妈妈的肚子里有了你，他不单单变得勤快，最主要的还是拜师学艺，以下就是爸爸学到的自制饮料五则：

（1）酸梅汁：用乌梅 100 克，红糖 500 克，水 1500 克共上火煮，下火后滤去渣滓，冷却后饮用。

（2）菊花饮：用白菊花适量、绿茶适量，开水泡后当茶饮。要注意的是此饮微寒，脾胃虚寒者慎用。

（3）杏仁饮：取 30 个杏核敲碎后，连壳一起放在锅中煮 15 分钟，去火后再去渣，然后加牛奶、蜂蜜饮用。

（4）薄荷茶：取薄荷叶少许，用沸水泡开，加白糖，冲入煮好的绿豆汤中。如暑热，可放入冰块。

（5）可可奶：可可粉 50 克，加水 250 克，糖适量，之后煮沸，用微火再煮 5 分钟，然后冲入 250 克热牛奶中即可。

要提醒的是，家庭制作饮料，最好当天饮用，不要过夜。

5. 爸爸移走了孕妇婴儿居室的花草

有些人喜欢在孕妇或婴儿的卧室里摆上一些花草，可以用来美化居室，让房间更加温馨、更加有生气。可是这样做的结果，恰恰会影响孕妇和婴儿的饮食、休息和健康。

原因很简单，不少花草，如具有浓烈香味的茉莉花、丁香、水仙、木兰等，会减退孕妇的嗅觉和食欲，甚至还会引起头痛、恶心、呕吐等症状；还有些花草能引起皮肤反应，如万年青、仙人掌、五彩球、洋绣球、报春花等，假如孕妇和婴儿不小心接触了它们，或者将茎叶上的汁液弄到皮肤上，就会在接触的部位发生急性皮肤过敏反应，会出现瘙痒、皮肤黏膜水肿等症状；婴儿如果接触了万年青，或者将枝叶含在自己的口中玩，会直接刺激口腔黏膜，引起咽喉部黏膜充血、水肿，造成吞咽和呼吸困难；如果是误吞了夹竹桃，还可引起婴儿急性中毒症状；再如咬水仙花的鳞茎，往往会使婴儿发生急性胃肠炎。

要知道，产妇、婴儿新陈代谢旺盛，需要有充分的氧气供应，而花卉在夜间吸进新鲜的氧气，吐出二氧化碳从而减少室内的氧气，这对孕婴的健康很不利。所以，爸爸果断地移走了孕妇婴儿室内的花草。

6. 爸爸来听胎心

妈妈在怀着你的时候，是需要家庭监护的，这些都是为了保证妈妈和你安全的重要措施之一。有些监护内容如听胎心，是需要爸爸来帮助完成的，因为怀孕的妈妈无法自己完成。

爸爸在医生的指导下，当妈妈排尿后仰卧床上，将两腿伸直时，爸爸就直接用耳朵或用木听筒贴在妈妈腹壁上，在医生指定的听胎心部位，仔细地听，此时可听到一种节律规则、近似钟摆滚动的“滴答，滴答”声。

这种声音就是胎心音。一般每分钟可听到胎心跳动 120—160 次。而每日要听一次或数次，每次数胎心 1~2 分钟。如发现胎心过快、过慢或不规则，则为胎儿缺氧的警报，应立即就医。

在听胎心时，除了能听到胎心音外，还能听到其他几种声音，爸爸必须学会区别。比如脐带杂音，一种酷似吹风样的杂音；子宫杂音，

一种性质为吹风样、但音调低沉有力的响声；腹主动脉音，类似敲鼓一样的“咚咚”声音；胎动音，胎儿肢体撞击子宫壁时，可引起一种没有规律的杂音，且部位多变，时有时无。

7. 爸爸让妈妈劳逸结合

爸爸不会因为有了我而把家里的活儿大包大揽，北齐名医徐之才主张孕妇“身欲微劳”，认为过劳伤胎，微劳宜胎。因此爸爸会让妈妈适当地干一些家务的，因为微劳可使血脉流通，防止难产。如《万氏妇人科》中明确指出：“妇人受胎之后，常宜行动往来，使气血流通，血脉和畅，自无难产。若好逸恶劳，好静恶动，贪卧养娇，则气停血滞，临产多难。”

妈妈当然懂得劳逸结合，但如果没有爸爸的积极配合和支持，心情一定会不一样，《产孕集》提出，孕妇应劳逸结合，“不可过逸，逸则气滞；不可过劳，劳则气衰”。

妈妈怀孕以后，已经给身体增加了许多负担，如果再让妈妈加重体力劳动，肯定会吃不消的。都知道，重体力劳动需要消耗的热量很多，这就要大大增加心脏的输血量，而心脏输血量增多，必然要增加心脏负担，使心跳加快，有发生心力衰竭的危险。

爸爸按着医生的嘱咐还特别提醒妈妈，也不要长时间弯腰或蹲着干活，如果这样，腹部的压力会大大增加，会影响血液循环，不利于你（胎儿）的生长发育。

8. 爸爸鼓励妈妈走出小圈子

有资料显示，不少青年女性怀孕后，懒得活动，怕活动多了会引起流产，甚至不参加体育锻炼，不做家务劳动，取消了走亲访友计划，也不敢外出游山玩水，终日只是深居简出，稍有阴道流血便索性卧床休息，班也不敢上了。

其实这些青年女性不知道，这种“以静保胎”的做法并不科学。临床上有许多病例说明：保胎的生活原则是“宜动不宜静”。

因此，爸爸鼓励妈妈走出小圈子，因为人是一个有机的整体，要知道，整个机体的活动是在大脑皮层的控制、指挥下进行的。怀孕后

照常参加生产劳动、走亲访友、游山玩水等，会使妈妈的身心在大自然的感召下得到熏陶，并在良好的社会环境中体会到人间关爱。有了这些，妈妈精神自然振奋、心情自然舒畅、情绪自然乐观。从科学角度，这对妈妈的大脑皮层是一种良性刺激，有利于发挥正常的生理功能，使皮层下中枢、内分泌系统及其控制的机体各器官、组织的功能得以正常发挥，因而妊娠也就会顺利地进行下去。

相反，如果妈妈过分强调休息，把自己禁锢在一个小圈子里，心思过分集中在自己身上的话，若发生一次偶然的腹痛、一次少量的阴道流血，都会引发紧张心理，结果一会儿怕死胎，一会儿怕难产，妈妈的担心会出现“体虽休而心不宁”的状况。

妈妈一旦与外界接触少，有了烦恼也无处倾吐，有了快乐也无处表露，像工作上的困难、学习中的问题、生活里的不顺都会无处倾诉，也无法换取同事或朋友们的安慰和支持。爸爸当然懂得这些非良性刺激反应会通过影响大脑皮层干扰正常的妊娠。要知道我国医学素有“固胎应先调神，神宁则胎安”的说法。

妈妈要是常活动的话，还能使消化系统保持活跃的运转：消化液分泌旺盛、胃肠道蠕动增强、食欲增强，有利于摄取足够营养，提高机体抵抗力，保证胎盘功能正常，流产也就不易发生。反之，妈妈要是休息太多，甚至绝对不活动，势必造成食欲不振，其后果是妈妈吃亏，肚子里的你也吃亏。

爸爸鼓励妈妈走出小圈子，参加正常的活动，还可以使血液循环加快，有利于机体的“吐故纳新”，胎盘也会因此而得到足够的血液供应，保证胎儿在宫内正常的生长发育。

一句话，妈妈怀孕后，爸爸鼓励妈妈要尽可能保持以往的工作、劳动、生活状态，还要适当参加体育锻炼和社交活动。爸爸特别强调注意的事项是活动有度，活动量因时、因地、因个人身体状况而随时调整，不要过于疲劳。如果出现少量阴道流血，或有流产“先兆”的，妈妈也不必紧张，可以在适当减少活动量的同时服用一些保胎药。如果阴道出血较多，或以往有流产史的，应按医嘱合理休息、用药。

9. 爸爸面对妈妈变得难看时

在我们的现实生活中，我们会注意到有许多面容娇美、皮肤白皙、体态优美且苗条的女子，一旦怀孕以后，便一改常态，首先形体要变得肥胖臃肿，其次是在腹部、乳房等部位相继出现色素沉着和妊娠纹，有的甚至在面部出现了灰色或黄褐色的斑点、斑块，变得不再有怀孕前的那种优美体态和窈窕风韵，也因此会感到忧愁和烦恼，深怕这种“丑”会起到不良的影响，还怕延续下去。

尽管妈妈知道一般情况下，妇女在孕期所出现的这种“丑”的变化，在分娩之后会逐渐消失掉，可是妈妈还是有些担心，此时爸爸站了出来，悄悄告诉妈妈不必过于担忧。爸爸也懂胎儿出生以后，母体内的内分泌水平会逐渐恢复正常，肌肤也会逐渐恢复到原来的模样。

当爸爸面对妈妈变得难看时，尤其对于妈妈在孕期“丑”的生理变化，开始因势利导、并配合妈妈采取了一些适当的保养措施。例如，注意皮肤、乳房、腹部及外阴的清洁卫生，适当限制食盐的摄入量，要多吃些新鲜蔬菜和水果，要减少冷热等物理、化学因素和不良精神因素的刺激，平时应注意避免在阳光下长时间曝晒，白天外出时最好戴上大沿白布帽，也可以打遮阳伞，还可以搽一些防晒霜，以免在紫外线的照射下加快孕妇黄褐斑、蝴蝶斑的形成和发展。

妈妈为了弥补在怀孕期间变“丑”的模样，主动进行适当的化妆打扮。这里要提醒的是有些化妆品如染发剂、香波、冷烫精和口红等则不宜使用，因为这些化妆品会对你（胎儿）的正常生长发育和健康造成危害，其他化妆品只要使用适量并注意化淡妆，一般是不会对你（胎儿）有什么影响的。在怀孕初期，由于内分泌代谢原因，脸色不如孕前，解决的办法是，在化妆时可以稍加色彩，所使用的化妆品除了用比自己皮肤颜色较深的粉底外，脸颊涂上淡淡的胭脂，这样会使脸色红润些，画眉和画眼线则会使人感到精神些。对于怀孕中期脸部出现的斑块，可每星期敷两次面膜，敷面剂的调制是：用面粉两勺，蛋清一个，蜂蜜 1/4 勺，橄榄油数滴，用半个柠檬的汁调成糊状敷面，这样对预防斑块有一定的作用。

经过调理后，爸爸看妈妈比从前还漂亮，只因为有你。

10. 爸爸是个胎教高手

没你之前，爸爸就特别留意和关心胎教，有你之后爸爸就成了胎教高手，下面就是爸爸要展示的：

（1）触摸胎教

爸爸从医生那里学到了这样的知识：胎儿是有感觉、有记忆的，而且在孕 8 周时，胎儿便开始活动。之后随着孕月的增加，胎儿的活动技能也不断提高，借助 B 型超声波，我们可以观察到胎儿在子宫里的活动，他会吞咽羊水、吸吮手指、伸展四肢、转头、眨眼，甚至在羊水中玩弄脐带。因此，对胎儿适时的触摸，是一种良性刺激，它可通过皮肤感应传入大脑，促进其大脑的发育，使你更聪明。同时，你也能及早感受到父母的爱意，有意无意地就建立起了亲密融洽的关系。爸爸、妈妈每次触摸时都会有无穷的乐趣，内心有股暖流在流动，能感受到那个从未谋面的小东西的活动，这是你對自己亲情触摸的回报——你在习惯了父母的抚摸后，便会主动迎接这种抚摸。

爸爸已经掌握了抚摸胎教的方法，并把这种方法告诉了妈妈，且严格执行：

抚摸胎教应在怀孕 24 周后进行。一般每天进行 3 次即可，每次大约 5 分钟，要抓住起床后和睡觉前的大好时机，但避免在饱食后进行。具体地讲，进行抚摸前，妈妈先排空小便，平卧床上，下肢膝关节向腹部弯曲，双足平放于床上，要全身心放松，此时妈妈腹部柔软，有利于触摸。要抚摸了，妈妈来，爸爸来都行，或两人轮流进行也可以。但无论谁都要先用手在腹部轻轻抚摸片刻，再用手指在你（胎儿）的体部轻压一下，可交替进行。说得宽泛一点，有的胎儿在刚开始进行抚摸或按压时就会作出反应，之后随着孕周的增加，胎儿的反应越来越明显。有意思的是，当胎儿对刺激感到不舒服时会不耐烦地踢蹬，可是当胎儿习惯指压后，会主动迎上来。在怀孕 28 周以后，用轻轻地触摸配合轻轻地指压可区别出胎儿圆而硬的头部、平坦的背部、圆而软的臀部以及不规则且经常移动的四肢。感受一下，当轻拍胎儿背

部时胎儿有时会翻身、手足转动，此时也可以用手轻轻抚摸以安抚一下胎儿。最好是在用手触摸胎儿时，轻轻地、充满柔情地对胎儿说话，让胎儿更强烈地感受到爸妈的爱意。爸妈在触摸胎儿时也可谈谈心，交流交流感情，想想自己的父母，憧憬一下未来，尤其是宝宝出生后全家的快乐生活。

在抚摸胎教时一定要注意：抚摸及按压时动作一定要轻柔，以免用力过度而引起意外。另外，爸爸想提醒别人，有的准妈妈在怀孕中、后期经常有一阵阵的腹壁变硬，可能是由于不规则的子宫收缩，这个时候就不要进行抚摸胎教，以免引起早产，假设准妈妈如果有不良产史，如流产、早产、产前出血等，也不宜使用抚摸胎教，可改用音乐胎教和语言胎教。

（2）运动胎教

人们常说：“生命在于运动”。而胎儿的生命也在于运动。爸爸很注重胎教理论，那里就主张适当适时地对胎儿进行运动刺激和训练，能促进胎儿的身心发育。

爸爸把看到的文章讲给妈妈，爸爸说：有人建议，在怀孕 3~4 个月后可以适当对胎儿进行宫内运动训练。爸爸让妈妈这样做：仰卧，全身放松，先用手在腹部来回抚摸，然后用手指轻轻地按腹部的不同部位，并观察你（胎儿）有何反应。爸爸强调：开始时动作要轻，时间要短，等过了几周，你（胎儿）逐渐适应以后，就会作出一些积极反应，此时应稍加一点运动量，但每次的时间规定在 5 分钟。

在妈妈怀孕第 6 个月以后，就可以轻轻拍打腹部了，并且可以用手轻轻推动你（胎儿），让你在宫内进行“散步”活动，要是你顿足，就可以用手轻轻地安抚你。爸爸建议配合音乐和对话的方法，对你更好。因为研究表明，凡是在宫内受过“体育”运动训练的胎儿，出生后其翻身、坐立、爬行、走路及跳跃等动作的发育都明显早于一般的孩子。且身体健壮，手脚灵敏，智、体全面发展往往是他们的特征。因此，爸爸很看重“体育”胎教，说这是一种积极有效的胎教。

日常我们会见到一些怀孕妈妈习惯把手放在腹部，这是在等待胎儿活动。其实，这些妈妈在胎儿 4 个月后可以促使胎儿活动。4 个月以后胎盘已经形成，胎儿在羊水中活动，是不会受到任何伤害的。

爸爸开始给你做体操了，先是让妈妈躺在床上，全身都要放松，尤其是腹部，要在腹部松弛的情况下用双手捧住你（胎儿），然后轻轻抚摸，其间用一个手指轻轻一压再放松。这时你（胎儿）便会作出一些反应。请注意，假使不是你，情况就会不一样，反应的速度也有快有慢。如果此时胎儿不高兴，就会用力挣脱，或者蹬腿反对，这时妈妈应该马上停止进行。回顾一下可以得出，在刚开始的时候，你（胎儿）只作出响应，等过几个星期后，你（胎儿）对妈妈的手法熟悉了，一接触妈妈的手就会主动地要求玩耍，到了你（胎儿）六七个月时，妈妈就能感觉出你的形体，这时就可以轻轻地推着你（胎儿）在腹中“行走”了。

当你到了 8 个月时，妈妈就可以分辨出你的头和背了。调皮的你如果“发脾气”用力顿足，或者“撒娇”身体来回扭动时，妈妈可以用爱抚的动作来安慰你，你得到了安慰，稍后也会用轻轻地蠕动来感谢妈妈的关心的。

引起爸妈兴趣的是，爸妈要伴着轻快的乐曲同你交谈，与你“玩耍”，专家说这样效果会更好，会促进你的发育。专家建议，给你做操应该定时。比较理想的时间是在傍晚胎动频繁时，也可以在夜晚 10 点左右。但不可太晚，以免你兴奋起来，手舞足蹈，使妈妈久久不能入睡。再者，每次的时间也不要过长，最好是 5~10 分钟。要是早期宫缩的妈妈就不宜用这种方法了。

值得爸妈警觉的是，怀孕 3 个月内，临近产期及早期宫缩者不宜进行触摸运动。即使是训练，手法也要轻柔，循序而渐进，万不可急于求成，时间也不要超过 10 分钟，否则的话只能是拔苗助长，适得其反。

（3）音乐胎教

爸爸听了专家的意见，很注重音乐胎教，因为优美的音乐是能够促进妈妈分泌有益健康的激素和酶，起到调节血流量以及兴奋神经细胞的作用，这样就改善了胎盘供血状况，增加了血液中的有益成分。爸爸还看到了一份资料说，实验证明，对于频率为 250~500 赫兹、强度为 70 分贝的音响，胎儿能作出应答反应。

专家告诉爸爸：音乐胎教应从孕 16 周起，并在你（胎儿）觉醒时每天做 1~2 次，每次的时间在 5~20 分钟（随孕龄增加递增，但最终不要超过 30 分钟）。还有就是妈妈距音响 1~2 米，或用胎教传声器放在你（胎儿）的头部位。响度在多大呢？应该在 65—85 分贝（以不超过 90 分贝为宜）。在你（胎儿）收听音乐的同时，妈妈也最好一起听。还要注意选择自己喜欢的胎教音乐带（最好不带歌词），这就要看妈妈了，应随着音乐的进行，做自由的情景联想，借以调节情绪，以达到心理平和、心旷神怡的意境为佳。

在音乐胎教中爸爸可真的能派上用场，因为爸爸的低频声音更易穿过腹壁被你（胎儿）接受。而妈妈自己给你（胎儿）唱歌或哼唱乐曲，可以使你（胎儿）的情绪与妈妈同步变化，要知道妈妈的声音纯净自然，与录音磁带相比，复杂噪音和交流干扰就大大减少了。

爸爸进一步了解到了关于音乐胎教的效果，情况是：有人用听觉脑干诱发电位检测受过音乐胎教与对照组婴幼儿的反应能力，发现受过音乐胎教的婴幼儿对 15 分贝的声音刺激即有反应，而未受过音乐胎教的对照组婴幼儿要到 50 分贝才能有反应。也曾有人做过观察统计，认为经过音乐胎教的孩子多数对音乐有较强的感受力和更好的节奏感。这些孩子表现为性情活泼开朗，且爱唱爱跳。音乐胎教赋予孩子更发达的听觉感受力，这样会有助于提高孩子对语言（包括外语）的学习能力。总而言之，音乐胎教可以对胎儿的听觉机能是最好的训练，还有助于促进孩子的心理发展，特别是情绪的丰富与稳定。

爸爸从专家那里还得知怀孕 4 个月以后胎儿就有了听力，尤其是 6 个月后，胎儿的听力几乎和成人接近，这时就可以选择胎教音乐了。进行胎教时要将音乐胎教用具置于腹部或放在距母亲 1~1.5 米的地

方给母子同听。这样，音乐可以直接刺激胎儿的听觉器官，可传入神经，传入大脑，促进大脑发育。为了预防高频声音损伤胎儿的听力，在进行音乐胎教时，尽量降低磁带的噪音或不使用传声器，最好请专业人员帮助选购磁带或选择有权威、信誉好的产品，以确保磁带的质量，每次听的时间也不宜过长。

（4）语言胎教

医学研究表明：要是父母经常与胎儿对话，就能促进胎儿出生以后在语言及智力方面有良好的发育。假设先天不给胎儿的大脑输入优良的信息的话，即便性能再好，也只会是一部没有储存软件的“电脑”，这种比喻说明语言胎教的重要，因此爸爸很快就掌握了几种语言胎教的方法，不妨说出来听听。

①要利用彩色卡片学习语言和文字。爸爸说的“彩色卡片”就是用彩笔在白纸上写语言、文字、数字的卡片。首先从汉语拼音 a, o, e, i, u 开始，每天教 4~5 个，如果爸妈想从小发掘胎儿的外语天赋，也可教胎儿 26 个英语字母，先教大写，然后再教简单的单词。

一般爸爸会这样办，如教 a 这个汉语拼音时，一边反复地发好这个音，一边用手指写它的笔画。这里最主要的是能够通过视觉将“a”的形状和颜色印在脑海里。当爸爸发出“a”这一字母信息时，就会以最佳状态传递给胎儿，这样就有利于你用脑去理解并记住它。

②使用色彩卡片学习数字。通过深刻的视觉印象将卡片上描绘的数字、图形的形状和颜色，以及爸妈的声音一起传递给胎儿。这种方式具有了立体形象传递，拿“1”这个数字举例，在视觉化的基础上可再加上由“1”联想起来的各种事物，如“手中竖起来的笔”、“一根木棒”等，让“1”这个数字具体而形象。教其他数字时，要尽可能从身旁的材料中找出适当的例子来。有一点要注意，一定要记住清楚地发好“1”的读音。

③学做算术。做算术也如此，就拿教 1 加 1 等于 2 来说，可以说“这里有 1 个苹果，又拿来了 1 个苹果，数一数一共有 2 个苹果了”。

进一步说，要将具体的、有立体感的形象，就是将三维要素导入胎教中去。

④教图形。教图形时，先用彩笔在卡片上描绘出圆形、方形、三角形，将其视觉化后传递给胎儿，要找出身边的实物来进行讲解。

⑤生活常识和自然知识的学习。要使胎儿预先了解生活中的智慧和一般常识，以便做到出生后对日常生活的事物更加感兴趣。如做菜时，可以讲述有关炊具的使用和烹调的方法，通过视觉将菜的颜色“告诉”给胎儿，通过嗅觉将菜的气味传达给胎儿。

⑥给胎儿讲故事。讲故事时，爸妈应把妈妈腹内的胎儿想象成一个大孩子，绘声绘色地讲，要把亲切的语言通过语言神经传递给胎儿，使胎儿不断地适应客观环境的影响，并在不断变化的文化范围中发育成长。讲故事很有学问，不能尖声尖气的喊叫，也不能像平淡乏味的读书，而是娓娓动听，内容最好任意发挥，讲随意的故事，当然可以找故事书，图文并茂的儿童读物，还可以给胎儿朗读一些儿歌、散文等，当然内容不应长，宜有趣，切忌引起胎儿的恐惧和惊慌。

⑦给胎儿欣赏文学作品。妈妈应当看一些轻松、幽默、使人向上的作品，如《西游记》、《钢铁是怎样炼成的》、《媳妇的美好时代》，以及安徒生童话、格林童话等，还有像朱自清、冰心、秦牧等作家的散文和一些儿童文学作品，如《伊索寓言》、《克雷诺夫寓言》等。

（5）美学胎教

美就在我们身边，做好美学胎教能陶冶情趣，改善情绪，使胎儿能置身于美好的母体内外环境，受到“美”的熏陶。

在妈妈刚一怀你的时候，爸爸开始在庭院里种上西红柿、黄瓜以及花草，在房间墙壁上贴上美丽聪慧的婴儿像；妈妈自己设计缝制宽松优雅的服装，还利用家里的旧针织衣物，给你改做背心，利用闲暇时间，给你织毛衣、毛袜等。

要知道，我们生活的这个世界充满了各种各样的美，人们通过看和听体会享受着这美好的一切。