



妇幼保健 必读手册

生男生女



实用手册

缔造新生命面面观

刘娟 编著

怎样加强

分娩前的饮食保健

决定生男孩或女孩的方法

胎儿的性别决定于受精瞬间

请关注孕期营养与胎儿正常发育

珠海出版社



生男生女实用手册

刘娟 编著

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇幼保健必读手册/刘娟编著. —珠海: 珠海出版社,
2002. 9

ISBN 7-80607-943-2

I. 妇… II. 刘… III. 妇幼保健-手册
IV. R17-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 051232 号

妇幼保健必读手册

◎作者 刘娟

策 划: 罗立群

责任编辑: 力 群 帅云

装帧设计: 杨 兵

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市香洲区梅华东路 297 号二楼

联系电话: 0756-2222759

邮政编码: 519001

印 刷: 广东省佛山市新粤中印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 80 字数: 1600 千字

版 次: 2002 年 9 月第一版

2002 年 9 月第一次印刷

印 数: 1-5000 册

ISBN 7-80607-943-2/R·16

定 价: 200.00 元

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题, 可与承印厂联系

前 言

在中华民族的古老大地上，“重男轻女”的旧思潮中有着不少关于生男、生女的传承和迷信。虽然这些都是迷信，却在众人之间传承着，我们从中可以看出古人对于生男、生女的关心度是非常热切的。伴随着人类文明的发展与进步，生男生女的课题更受到现代人的关注和支持，特别是在提倡“一对夫妇生一个孩子”的中国。人们在日常生活中有意或无意地谈论到生男、生女的话题，并在话题中透露出对生男生女的一知半解和对生男生女强烈的求知欲。为急读者所急，我们编写了《生男生女实用手册》。她将会为关心和支持生男生女研究的广大准父母提供：古今中外真实的生男生女法、生男生女的意义、自然受精生女孩的6个要素、想生男孩的理想机会、生女孩的理想机会等等内容。

本书全方位地介绍了生男生女的可行性与科学性，为您揭开生男生女的真实奥秘，让您如愿以偿实现生男生女的目的。

编 者

2002年8月

* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *
* * * * *

目 录

第一章 生男生女概述

- 一、生男生女法的历史.....(3)
 - 1. 何时开始关心生男生女法.....(3)
 - 2. 有关生男生女的传说、迷信有哪些.....(4)
 - 3. 生男生女法理论的诞生.....(6)
- 二、生男生女法的意义.....(8)
 - 1. 生男生女法原本的目的是什么.....(8)
 - 2. 生女孩有什么优点.....(10)
 - 3. 生男孩有什么优点.....(12)
- 三、古今中外真实的生男生女法.....(14)
- 四、生男生女的生理原因.....(15)
 - 1. 卵子和精子的秘密.....(15)
 - 2. 决定男女性别——X、Y染色体的发现.....(16)
 - 3. 两种精子的不同特性.....(18)
- 五、胎儿的性别决定于受精的瞬间.....(18)
- 六、怀孕的构造——卵子与精子的相遇.....(19)
- 七、22组常染色体与1组性染色体.....(21)
- 八、生命的开始是受精卵.....(23)



- 九、由男性的精子决定婴儿的性别·····(25)
- 十、染色体的作用是父传子的生物学遗传·····(26)
- 十一、耐酸的 X 精子与耐碱的 Y 精子·····(27)
- 十二、选择性交时机能达成生男生女的目的·····(30)
- 十三、高潮与想生男孩有关·····(31)

第二章 生男生女的基本知识

- 一、男女生殖器的构造及生理的功能·····(35)
1. 男性生殖器官及其结构·····(35)
2. 女性生殖器官及其结构·····(39)
- 二、性行为的基本常识·····(44)
1. 男女性欲有别·····(44)
2. 性生活的过程·····(45)
3. 性生活的和谐·····(46)
4. 如何选择性交时间·····(48)
5. 性交的频率·····(49)
6. 性交的持续时间·····(50)
- 三、性行为的奥秘·····(50)
- 四、性生理卫生·····(56)
- 五、结婚的最佳年龄·····(59)
- 六、结婚要选择好对象·····(60)
- 七、婚前遗传咨询不要忘·····(62)
- 八、婚前检查不要少·····(65)
- 九、禁止近亲结婚·····(67)



十、新婚夫妇的性行为	(68)
十一、夫妻的共同愿望——优生	(72)
十二、结婚后计划好受孕时间	(74)
十三、受孕十避	(74)
十四、婚后要避免性传播疾病	(77)
十五、选择最佳受孕时机	(81)
十六、选择好受孕环境	(85)
十七、最佳生育年龄和最佳怀孕季节	(90)
十八、在哪些情况下不宜受孕	(92)
十九、在什么条件下才能怀孕	(93)
二十、受孕的过程	(94)
二十一、孕前的心理准备	(100)
二十二、孕前的生理准备	(103)
二十三、怀孕前丈夫的禁忌	(105)
二十四、怀孕前妻子的禁忌	(106)
二十五、孕前饮食与服药	(108)
二十六、怀孕后应该有哪些精神准备	(110)
二十七、怀孕后应该有哪些物质准备	(111)

第三章 生男生女实施细则

一、生男生女重要的基础知识	(119)
二、实行生男生女法，夫妻一定要充分沟通	(122)
三、生男生女法要在充满夫妻情爱的气氛中进行	(123)
四、若想生男孩请掌握理想时机	(125)



- 五、等待确切的机遇迈向成功大道·····(126)
- 六、制一张你想生男育女的表·····(128)
- 七、知道排卵日，机会就会加倍·····(129)
- 八、自然受精生女孩的六个要素·····(131)
- 九、人工受精生女孩的二个要素·····(139)
- 十、想生男孩的三原则·····(144)
- 十一、想生女孩的三原则·····(145)
- 十二、生男孩的理想机会·····(146)
- 十三、生女孩的理想机会·····(147)
- 十四、阴道内保持碱性较容易生男孩·····(149)
- 十五、阴道内保持酸性较容易生女孩·····(149)
- 十六、决定生男孩或女孩的方法·····(150)
- 十七、生男孩与性交·····(156)
- 十八、生女孩与性交·····(158)
- 十九、控制生男生女的其他方法·····(162)
- 二十、生男生女法一步一步踏实进行·····(167)
- 二十一、生男生女法与生出畸形儿无关·····(171)

第四章 缔造新生命面面观

- 一、了解妊娠的征兆·····(175)
- 二、产前检查的必要性·····(176)
- 三、孕期定期检查尿蛋白与母子的平安息息相关·····(178)
- 四、产前检查骨盆测量不可少·····(179)
- 五、孕期度暑有哪些禁忌·····(180)



- 六、冬季孕妇在生活上应注意事项·····(181)
- 七、怀孕期性生活注意事项·····(187)
- 八、妊娠休息的高级形式——睡觉·····(184)
- 九、孕妇正确的睡觉姿势——左侧卧位·····(185)
- 十、早、中、晚孕期休息的必要性·····(187)
- 十一、妊娠中最好的运动——散步·····(188)
- 十二、怀孕反应及对策·····(189)
- 十三、预防妊娠出血的对策·····(190)
- 十四、如何预防早产·····(191)
- 十五、如何防治孕期贫血·····(191)
- 十六、做好孕期心理准备的重要性·····(193)
- 十七、孕妇要注意自身修养·····(193)
- 十八、孕妇怎样摆脱消极情绪·····(195)
- 十九、创造一个和谐乐观的家庭氛围·····(196)
- 二十、孕妇适宜阅读的书刊有哪些·····(197)
- 二十一、请关注孕期营养与胎儿正常发育·····(198)
- 二十二、孕妇营养与胎儿智力的关系·····(199)
- 二十三、孕妇补充营养注意事项·····(201)
- 二十四、怀孕中要特别吃些什么食品·····(202)
- 二十五、一人吃真能两人补吗·····(203)
- 二十六、孕妇能随意吃补药吗·····(204)
- 二十七、孕期禁用的中药有哪些·····(206)
- 二十八、准妈妈自己判断胎儿安危的方法·····(207)
- 二十九、计算预产期的正确方法·····(209)
- 三十、做好分娩前的充分准备·····(210)
- 三十一、孕妇住院前后的准备工作·····(215)



- 三十二、怎样加强分娩前的饮食保健·····(216)
- 三十三、怎样才能顺利生产·····(217)
- 三十四、怎样选择分娩方式·····(219)
- 三十五、妊娠末期不宜过早休息·····(222)
- 三十六、妊娠晚期出现异常如何处理·····(223)
- 三十七、产妇与医生要如何配合·····(224)
- 三十八、钳子生产会影响到胎儿的头脑吗·····(226)
- 三十九、剖腹生产会生出聪明的孩子吗·····(227)
- 四十、特殊分娩、难产及分娩异常·····(228)

附 录

- Rh 型不合的婴儿能够获救吗·····(237)
- 先天性聋哑或癌症体质会遗传吗·····(242)
- 丈夫结核病的衰弱体质会遗传吗·····(243)



第一章

生男生女概述



第一卷

新編中國通史

本卷為新編中國通史第一卷，內容包括上古至秦朝之歷史。全書共分十卷，此為第一卷。內容豐富，史料詳實，為研究中國上古至秦朝歷史之重要參考資料。本卷之編纂，參考了國內外最新之學術研究成果，力求呈現最完整、最準確之歷史面貌。全書之出版，對於推動中國上古史研究之發展，具有極高之學術價值與社會意義。

一、生男生女法的历史

1. 何时开始关心生男生女法

从神话(所反应的)时代开始就关心性别

关于男与女的起源以及性别的话题,从神话(所反应的)时代开始就已经流传在这个世界上。例如,亚当、夏娃是人类最早的男、女,这是家喻户晓的西方著名“人类始祖”传说。

基督教信奉的《圣经》创世纪第五章中说到:

“神在创造人时,是模仿神自己的模样,创造出男与女的。”

男子叫做亚当,女子叫做夏娃。

古希腊哲学家柏拉图对于性别的形成,有以下的叙述:

“人类最初是具有两性的个体,形状为圆形,手足各四只,也有两张脸。后因背叛宙斯,而被撕为两半。”

这只是关于人类男女起源的一小部分传说。自古以来在世界各地关于男女的话题不胜枚举。由此可知,人类对于男女性别的诞生给予了许许多多美好的幻想。

自古以来就有生男生女的愿望

人类对男女性别有着强烈的好奇,因此当女性怀孕时,最关心的莫过于男孩还是女孩。

希望有个男孩或女孩的愿望,也是一种自然的欲求;生男生女的愿望,更是自古以来就有。只是从前无法像现在这样,采取科学的方法选择生男生女,但为了选择出生孩子的性别,

也会举行一些毫无根据的仪式。

在古老的神话中，就记载着：“一心盼望男孩或女孩的人，因迷信各种仪式，最后连自己的灵魂都赔上了，只为能得到男孩（或女孩）。”



2. 有关生男生女的传说、迷信有哪些

因传说·迷信而痛苦的女性

关于生男生女的传说或迷信，不只在古代，即使是在科学和医学进步的现代还仍然流传着。

各国文献记载的有关生男生女的传说、风俗习惯、祈祷、占星术等有 300 种以上。其中包括：

“生下几个男孩的女性为男腹，生下孩子全都是男孩。”

“持续生女孩的女性是女腹，不可能生下男孩子。”

男腹、女腹的传说是最要不得的，因这些迷信而受伤的女性不计其数。

迷信几乎都是没有根据的，前面所说的传说和迷信，在科学和医学进步的现在，我们可以一笑置之。但也由此可知，古人确实曾著着于生男生女的想法。



附：西方的传说·迷信

- ◆希望生男孩时，男性要穿着鞋子和妻子性交。
- ◆想生男孩时，新娘在新婚初夜时，床上要躺着一位少年和丈夫度过一夜。
- ◆希望生男孩时在床的右侧吊丈夫的裤子，希望生女孩时在床的左侧吊丈夫的裤子。
- ◆满月夜进行性交就能生男孩。
- ◆与强壮的男性性交，就会生男孩。
- ◆由潮汐决定性别。
- ◆穿男性的服装进行性交就会生男孩。

东方的传说·迷信

◆想生男孩，就将男孩的照片挂在寝室里，想生女孩就将女孩的照片挂在寝室里。

◆做捡栗子的梦会生女孩，做捡桃子的梦会生男孩。

◆父母的年龄之和用3除，除得尽生女孩，除不尽则生男孩。

◆头胎生下的孩子如果双脚都浮现1条血管，则下一胎生女孩，如果只有单脚浮现1条血管或单脚浮现2条血管，则生男孩。

3. 生男生女法理论的诞生

发现决定性别的线索

世界各地流传着很多关于生男生女的迷信和传说，比如生男生女在古希腊的亚里多德时代，就是人类的一大追求目标，然而，愿望虽好，采用的方法却没有科学根据。

1960年美国生殖生理学家谢特尔兹博士，利用位相差显微镜发现精子又可分为X精子与Y精子，才揭开了男女性别之谜。

生男生女

能够清楚地分辨X精子与Y精子的不同，才产生了能实际操作的生男生女法的理论根据。接着又有许多专家以此为课

题进行研究。所以谢特尔兹博士可以说是生男生女法基本理论的创始者，是研究生男生女法的伟大先驱者。

谢特尔兹博士又研究了两种精子的活动状态，以及女性妊娠规律和阴道酸性度的关系，发表了“利用性交(如排卵日性交或利用性交体位)，就可以生男或生女”的研究结果。

我们介绍的生男生女法，也是奠基于谢特尔兹博士的理论，关于具体方法在后面章节会详细为各位叙述。总之，若没有谢特尔兹博士的努力研究，就没有今天这个基于科学观点而研究出来的生男生女法了。

