



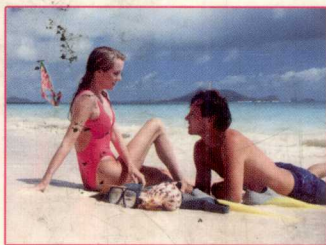
现代女性健康丛书
A SERIES OF HEALTH-RELATED
BOOKS FOR MODERN FEMALES



张湖德 / 主编

孕前六月宜与忌

- 孕前应知优生知识
- 最佳生育年龄、季节、时辰的选择
- 孕前不宜使用化妆品
- 孕前最佳身体状态宜采取的养生方法
- 孕前宜选择的运动项目



A SERIES OF HEALTH-RELATED
BOOKS FOR MODERN FEMALES

中国人口出版社



现代女性健康丛书

孕前六月宜与忌

主 编：张湖德

副主编：刘福厅 宋一川 王 俊

刘占颂 张藤心 朱 五

刘 岚 孙喜灵 杨宝金

编 委：杨凤玲 童鱼乡 王铁民

陈九忠 车延五 一艺潼

李洪涛 芦时楼 张彩红

陈宝和 市延增



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前六月宜与忌/张湖德主编. - 北京: 中国人口出版社, 2002.9
(现代女性健康丛书)

ISBN 7-80079-757-0

I. 孕… II. 张… III. 妊娠期-妇幼卫生 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 075083 号

孕前六月宜与忌

张湖德 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	大厂回族自治县第一胶印厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	10.375
字 数	160 千字
版 次	2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 10 000 册
书 号	ISBN 7-80079-757-0/R·265
定 价	25.00 元(含光碟)

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

对于女性健康与美容方面的研究,我已经出版了20多部著作了。其代表著作有《实用美容大全》、《中老年妇女健康百宝箱》、《妇女保健要诀》等。故有不少读者热情地称我为妇女保健美容专家。虽然觉得问心无愧,但总觉得缺点什么。今年主编了这套现代女性健康丛书。其内容主要包括:《新婚蜜月宜与忌》、《孕前六月宜与忌》、《孕中十月宜与忌》、《产后六月宜与忌》。为此,我专心研究了女性生殖健康这个课题。

众所周知,生殖健康是近年提出的,说明生育相关问题的一个新概念。1994年9月,世界卫生组织全球政策理事会确定了生殖健康的定义。1994年9月,国际人口发展大会将生殖健康写入行动纲领,提出了2015年实现“人人享有生殖健康服务”的目标。这标志着生殖健康的概念已被国际人口、计划生育、公共卫

生领域所接受。

所谓生殖健康,世界卫生组织全球政策委员会认为,生殖健康涉及生命阶段的生殖过程、功能及系统。意味着人们能够进行负责的、满意和安全的性生活。具有生育能力和决定是否何时和多长时间进行生育的自由。它要求人们能够知道、获得和选择安全有效负担得起和可接受的生育调节方法。能获得适当的保健服务而安全怀孕和分娩,得到一个健康的婴儿。

本套女性生殖健康丛书即是根据上述宗旨认真编写的。在编写的过程中,尽管遇到了不少困难和问题,但在参加编写的众多妇女保健专家的辛勤努力下,还是按质按量完成了任务。

本套丛书主要依据生殖过程的三个阶段命名,即:孕前、孕中和孕后。现分别介绍一下每本书的主要内容:

《新婚蜜月宜与忌》:主要论述在新婚蜜月期人们必须注意和了解的一些重大问题。如新婚性生活、新婚饮食、新婚期旅游保健、如何优生优育等。

《孕前六月宜与忌》:主要论述孕前必知的一些重大问题;亦是孕前一定要注意和了解的基本知识。它包括性保健、性和谐、孕前必须做的准备等。这是优生的基础。从而告诫人们要优生,一定要了解有关性的基础知识。孕前一定要做好各种准备。绝不能稀里糊涂的怀孕,这样生下来的婴儿是不能成为国家栋梁的。

《孕中十月宜与忌》:这本书是装在孕妇袋里的医生,亦是女性孕育指南。其最大特点是:针对孕妇常会出现的问题,孕妇的饮食调理、胎教,应做的检查,常见疾病进行了重点论述。本书中的许多题目,是许许多多“未来父母”向医生咨询的问题,都是她们在妊娠中生活上遇到的各种疑问和忧虑。故实用性很强,是孕妇必读的一本参考书。

《产后六月宜与忌》:本书详细论述了妇女产褥期保健,哺乳期保健、产后饮食调养、产后健美、产后性生活、产后疾病防治、新

生儿保健等妇女产后诸多问题。内容丰富、通俗易懂,适合广大产妇及其家属参阅。

由上可知,上述《女性生殖健康丛书》是每个欲做母亲女性必读之书,若能领会和掌握书中的理论和方法,一定会生一个健康而又聪明的可爱小宝宝。他是您家庭的幸福,也是我们中华民族未来的希望和骄傲。

张湖德

中央人民广播电台医学顾问

2002年8月于北京中医药大学养生室

目 录

孕前宜知

一、孕前宜懂优生学(3)

二、怀孕宜知(4)

三、优生宜忌(5)

⊙ 人工流产后过早怀孕不利优生(5)

⊙ 宜按科学规律择时优生(6)

⊙ 应该“择优而生”(6)

⊙ 请勿“醉以入房”(6)

⊙ 育龄妇女不宜太胖(7)

⊙ 要注意不宜多次人工流产(8)

⊙ 优生宜注意天时、地利、人和(9)

⊙ 孕育宜性和谐(10)

⊙ 孕前宜遗传病咨询(11)

⊙ 不宜当未婚妈妈(13)

⊙ 未婚少女不宜发生性行为(14)

⊙ 当爸爸宜看年龄(16)

⊙ 孕前宜服维生素 B 能预防出生缺陷(17)

⊙ 不宜蜜月旅游受孕(19)

⊙ 孕前男性宜防腮腺炎(19)

⊙ 生育需要维生素 E(20)

- ⊙ 维生素 C 能保护精子(21)
- ⊙ 停药避孕药不宜急于受孕(21)
- ⊙ 最佳生育年龄宜选择 25 ~ 29 岁时(22)
- ⊙ 最适宜怀孕的季节(23)
- ⊙ 男子慎洗桑拿浴(23)
- ⊙ 性感异常不宜怀孕(24)
- ⊙ 性生活不宜用于赏罚(24)
- ⊙ 适宜性生活有益于女性(25)
- ⊙ 优生不宜太疲劳(25)
- ⊙ 为了后代不宜多饮酒(26)

孕前宜养肾

- 一、宜运动健肾(32)
- 二、重视七损八益养肾(33)
- 三、调情志以养肾(35)
 - ⊙ 情志和肾(35)
 - ⊙ 如何调摄情志养肾(37)
- 四、冬季宜要注意养肾(42)
 - ⊙ 冬季日常起居保养肾脏(42)
 - ⊙ 坚持冬季锻炼是保肾防病的关键(43)
 - ⊙ 冬季药物保肾(44)
- 五、饮食养肾(45)

孕前不孕症防治宜采取的保健措施

- 一、不孕症产生的因素(49)
 - ⊙ 孕前不宜使用化妆品(49)
 - ⊙ 一些牙病宜导致男子不育(49)
 - ⊙ 前列腺病易患不孕症(50)

- ⊙ 孕前不宜服用棉籽油(51)
- ⊙ 咖啡因饮料育龄妇女不宜(51)
- ⊙ 咖啡因饮料新婚男子不宜(52)
- ⊙ 人工流产术后宜在多长时间內怀孕合适(52)
- ⊙ 精索静脉曲张能导致不育(53)
- ⊙ 要警惕宫外孕(54)
- ⊙ 解脲支原体感染可致男性不育(55)
- ⊙ 一些药物对男性生育不宜(56)
- ⊙ 神经精神因素不佳可致不孕(57)
- ⊙ 焦虑会不孕(59)
- ⊙ 孕前宜注意性生活习惯(60)
- ⊙ 排卵时机掌握不好易患不孕(61)
- ⊙ 患不孕症宜注意精液异常(62)

二、防治不孕症宜采取的措施(63)

- ⊙ 心情愉快(63)
- ⊙ 维持适当的体重(63)
- ⊙ 减少颠簸(63)
- ⊙ 灌洗阴道法(63)
- ⊙ 分居颐养法(64)
- ⊙ 中药调经法(64)
- ⊙ 偏方助孕法(65)
- ⊙ 祛除嫉妒受孕法(65)
- ⊙ 超声波受孕法(66)
- ⊙ 服用芍药甘草汤受孕法(66)
- ⊙ 免疫性不孕症的康复(67)
- ⊙ 精液异常宜采取的食疗药膳(68)
- ⊙ 子宫发育不良所致不孕症宜用助孕汤(69)
- ⊙ 子宫后倾宜采取的怀孕法(70)

- ⊙ 多年未孕宜检查宫颈粘液(71)
- ⊙ 男性不孕症宜作性交后试验(71)
- ⊙ 男性不育自愈宜采取的措施(72)
- ⊙ 不孕症宜采用先进生殖技术(75)

孕前最佳身体状态宜采取的养生方法

一、心理保养宜与忌(79)

- ⊙ 要经常保养精神(79)
- ⊙ 开朗乐观(82)
- ⊙ 孕前夫妻之间宜宽容(90)

二、睡眠养生宜与忌(91)

- ⊙ 睡眠的方位与姿势(91)
- ⊙ 睡眠与卧具(93)
- ⊙ 睡眠环境宜忌(97)
- ⊙ 失眠时宜采取的措施(99)

三、环境保健宜与忌(101)

- ⊙ 人类将面临“断子绝孙”(101)
- ⊙ “城市化”污染殃及生殖(102)
- ⊙ 孕前忌到大型商场(104)
- ⊙ 孕前要重视对居住环境的选择(104)
- ⊙ 孕前一定不要住乔迁的新房(106)
- ⊙ 孕前使用空调莫忘通风(107)
- ⊙ 孕前宜防止电脑对人体的危害(109)
- ⊙ 孕前养鸟犬要注意防病(110)
- ⊙ 孕前不宜在静止的车内开放空调(112)
- ⊙ 孕前要注意清洁自身的污染(112)
- ⊙ 孕前住宅宜选择依山傍水(113)
- ⊙ 孕前宜到富含“空气负离子”的地方居住(114)

四、不同体质养生宜忌(116)

- ⊙ 阴虚体质的养生法(116)
- ⊙ 阳虚体质的养生法(117)
- ⊙ 血虚体质的养生法(118)
- ⊙ 气虚体质的养生法(119)

五、孕前体育锻炼宜与忌(120)

- ⊙ 孕前宜选择的运动项目(120)
- ⊙ 孕前运动的注意事项(127)

六、季节养生宜与忌(128)

- ⊙ 孕前春季养生法(128)
- ⊙ 孕前夏季养生法(130)
- ⊙ 长夏防湿(132)
- ⊙ 孕前秋季养生法(133)
- ⊙ 孕前冬季养生法(136)

七、孕前宜注意自己的美(138)

- ⊙ 了解自己的肌肤特点(138)
- ⊙ 自然健康的皮肤才最美(142)
- ⊙ 心理美容不宜缺(144)
- ⊙ 不可忽视仪态美(146)
- ⊙ 美容化妆要因人而异(147)
- ⊙ 美容从洗脸开始(149)
- ⊙ 面部运动美容法(150)
- ⊙ 自制面膜美容(150)
- ⊙ 宜保持女人的曲线美(151)
- ⊙ 早餐至关美容(153)
- ⊙ 宜减肥的女性(153)
- ⊙ 要懂点使用香水的学问(154)
- ⊙ 宜选用适合自己的香皂(156)

- ⊙ 正确使用磨砂膏和去死皮膏(157)
- ⊙ 旅游中的美容技巧(158)
- ⊙ 美容的根本是要以健康为基础(159)

八、营养保健宜与忌(160)

- ⊙ 孕前就宜加强营养(160)
- ⊙ 孕前宜饮矿泉水(161)
- ⊙ 孕前一定要喝足水(163)
- ⊙ 夏季孕前的保健饮料——凉开水(164)
- ⊙ 孕前宜少食甜食(166)
- ⊙ 孕前宜食“绿色食品”(166)
- ⊙ “饮食回归自然”的方法(168)
- ⊙ 孕前宜常食的佳肴(170)
- ⊙ 宜服固精益血种子药膳(192)

九、自身保健宜与忌(220)

- ⊙ 抗衰老宜从女性月经盛衰谈起(220)
- ⊙ 女性生理“顺畅”宜采取的饮食法(223)
- ⊙ 不良习惯宜导致泌尿道感染(224)
- ⊙ 女性宜预防家庭七种无形杀手(224)
- ⊙ 孕前宜加强月经期卫生(225)

十、性生活中的宜与忌(227)

- ⊙ 优生宜要注意节欲(227)
- ⊙ 不宜纵欲(227)
- ⊙ 有些食物对性功能不宜(228)
- ⊙ 有益于性功能的食物(229)
- ⊙ 宜选择好的做爱环境(230)
- ⊙ 羞涩宜讲分寸(233)
- ⊙ 夫妻宜坦诚沟通(234)
- ⊙ 夫妻性生活宜和谐(235)

- ⊙ 性交宜持续多少时间(237)
- ⊙ 过性生活宜选择的最佳时间(238)
- ⊙ 丈夫宜了解妻子的性周期(239)
- ⊙ 防治性交阴痛宜采取的措施(239)
- ⊙ 防治阴道痉挛宜采取的措施(240)
- ⊙ 防治性冷淡和性高潮缺乏宜采取的措施(240)
- ⊙ 宜注意无性婚姻(245)
- ⊙ 要注意有些情况夫妻不宜同房(246)
- ⊙ 女性不宜饭后马上同房(248)
- ⊙ 宜注意房事挤压综合征(248)
- ⊙ 新娘的“洞房急症”宜采取的措施(249)
- ⊙ 宜保持性器官的清洁(251)
- ⊙ 宜注意性交头痛症(251)
- ⊙ 上环或取环后的性生活怎样过(252)
- ⊙ 劳伤过度对性功能不宜(252)
- ⊙ 优生宜选择在性高潮时(253)
- 十一、病患者孕前性生活宜与忌(254)
 - ⊙ 心脏早搏者(254)
 - ⊙ 乳癌手术后(254)
 - ⊙ 残疾人(255)
 - ⊙ 霉菌性阴道炎(255)
 - ⊙ 高血压患者(256)
 - ⊙ 肥胖病患者(257)
 - ⊙ 乙肝患者(257)

孕前宜去疾病保健康

- 一、高血压病患者孕前宜采取的康复方法(261)
- 二、糖尿病患者宜采取的康复方法(263)

三、冠心病患者宜采取的康复方法(265)

四、孕前肝炎的康复方法(267)

⊙ 肝炎的分类(267)

⊙ 肝炎的治疗(268)

⊙ 肝炎的预防(269)

五、孕前患肺结核病宜采取的康复方法(270)

六、孕前精神病患者宜采取的治疗方法(272)

七、孕前甲亢患者宜采取的康复方法(273)

八、孕前肾炎患者宜采取的康复方法(275)

⊙ 急性肾炎的治疗与康复(275)

⊙ 慢性肾炎的治疗与康复(277)

要优生宜预防性传播疾病

一、什么是性病(281)

二、性病的症状及传播途径(282)

三、性病的危害(283)

四、防治淋病宜采取的措施(284)

五、防治尖锐湿疣宜采取的措施(285)

六、防治梅毒宜采取的措施(287)

七、防治艾滋病宜采取的措施(290)

⊙ 艾滋病的病原体(291)

⊙ 艾滋病的传播方式(292)

⊙ 怎样知道自己是否感染了艾滋病病毒(293)

⊙ 艾滋病病人的临床表现(294)

⊙ 艾滋病的治疗(294)

⊙ 艾滋病的预防(295)

八、性病性淋巴肉芽肿(297)

九、性病的自我防范(299)

- ⊙ 要注意区别哪些病容易与性病相混淆(299)
- ⊙ 要注意性病信号(300)
- ⊙ 要注意从白带的变化发现性病(301)
- ⊙ 不要讳疾忌医(302)
- ⊙ 不可忽视性病恐怖症(303)

其他宜忌

- 一、红斑狼疮患者不宜怀孕(307)
- 二、宜了解妊娠期的生理特点及应注意的问题(308)
- 三、孕前宜防孕产妇耻离症(309)
- 四、育龄妇女宜防卵巢癌(311)

参考文献(313)



孕前宜知

YUNQIAN YIZHI

