

健康生活丛书

戴淑凤 樊尚荣 编著

孕期 胎教 百科



准爸爸胎教守则
运用多种胎教策略
把握胎教成功要素

戴淑凤 专家编写

北京大学第一附属医院教授
中国优生科学国家协会理事
中国优生优育协会理事



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

孕期胎教百科

健康生活丛书



戴淑凤 樊尚荣◎编著

一本真正意义上的面向大众的胎教读物



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期胎教百科 / 戴淑凤, 樊尚荣编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5552-0763-4

I. ①孕… II. ①戴… ②樊… III. ①胎教 - 基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第101185号

- 书 名 孕期胎教百科
编 著 戴淑凤 樊尚荣
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 68068626
责任编辑 尹红侠 谢 磊
封面设计 祝玉华
插 图 樊君妍 鱼小千 宋晓岩 杨 佳 吴晓鹏
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 荣成三星印刷有限公司
出版日期 2014年10月第1版, 2014年10月第1次印刷
开 本 16开(710mm × 1000mm)
印 张 17
字 数 300千
书 号 ISBN 978-7-5552-0763-4
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

前 言

广义胎教是指为了促进胎儿身心健康地发育成长，并确保孕产妇健康安全地度过孕产期所采取的各项保健措施。胎教的作用已被现代父母广泛接受，并受到他们的一致推崇。然而，许多父母对于胎教过于“迷信”，以为胎教可以培养出神童，这无疑是走进了误区，过度的刺激反而会对胎儿造成不良的影响。我们要再次重申，胎教的目的不是教胎儿唱歌、识字、算算术，不是培养神童、音乐家，而是在胎儿发育成长的各时期，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的良性刺激，如音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎儿神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，以最大限度地发掘胎儿的智力潜能，达到从根本上提高人类素质的目的。

本书根据胎儿发育的特点，全面、详细地介绍了怀孕各时期的保健、疾病防治、胎儿保健及科学的胎教方法，包括孕妇如何与胎儿对话、科学的音乐胎教及如何帮助胎儿运动等。在文字的叙述上突破了一般科普图书的单一论述法，采用与读者交谈的语气和轻松活泼的卡通插图，将看似神秘的胎教知识生动形象地教授给年轻的准父母们。书中列举的真实胎教故事和国内外胎教研究成果将使准父母们对胎教充满信心，顺利地度过孕产期，直到生下聪明、健康、可爱的小宝贝。本书在怀孕的每一个月都留出了“孕期感言”，让处于孕期的准父母们记录下孕育小宝宝过程中点点滴滴的难忘经历。本书的最后一篇收集、总结了各位准父母在孕期可能会遇到的疑问及解答，如果你在孕期遇到了什么困难，不妨先翻

开本书，你也许会惊喜地发现，你的问题已在这里得到了详细的解答。如果没有找到答案也不要紧，你可以联系你的保健医生，争取他们的帮助。

值得一提的是，大多数准妈妈都是能够平安地度过孕产期的，孕妈咪们只要平和心态，就能以轻松、愉快的心境孕育出健康的小宝宝。即使在孕期遇到了一些困难，也千万不要紧张，要充分信任你的医生、你的家人，他们会全力帮助你顺利地解决问题。此外，准父母们在闲暇时，都应该及时地学习相关的孕产期保健和胎教知识，一来能指导你解决一些孕期常见问题，二来做到了心中有数，才能处事不惊。

在阅读本书时，一定要保持轻松愉悦的心态，不要当成任务一样一字不漏地看，要选择对你有用的信息来看，想不通、看不懂的地方可以不看或去找你的保健医生咨询；看累了，不妨把它扔到一边，去欣赏一下优美的音乐。切莫本本主义、死记硬背，要根据自己的具体情况实施胎教。

十月怀胎，一朝分娩，是痛苦的，更是幸福的。即将诞生的小生命既是你们爱的结晶，更是你们生命的延续。他会哭、会笑、会不断地学习，会感受你们无微不至的爱，你们给了孩子生命，更应该给他（她）一个美好的人生。希望所有将要怀孕或正在怀孕的母亲及即将诞生的小宝宝们都能从本书中获益。

由于时间仓促，不足之处在所难免，欢迎各位同行和读者朋友批评指正。

戴淑凤

2014年5月

目 录

Part1 揭秘胎教

1. 胎教概述 / 2
2. 我国古代的胎教学说 / 3
3. 有趣的胎教实验 / 4
4. 胎儿大学 / 6
5. 日本胎教现状 / 7
6. 美国胎教现状 / 8
7. 法国胎教现状 / 9
8. 英国胎教现状 / 9
9. 俄罗斯胎教现状 / 10
10. 中国胎教现状 / 11
11. 实施了胎教早教的婴儿 / 12
12. 胎教成功的要素 / 13
13. 胎教的故事 / 13
14. 掌握胎宝宝学习的最好时机 / 15
15. 走出胎教误区 / 15

Part2 有备而孕

1. 健康准妈妈 / 18
2. 健康准爸爸 / 22
3. 做孕前健康检查 / 23
4. 选“好日子”受孕 / 23
5. 再现受孕过程 / 25

Part3 十月怀胎

怀孕4周末：体形建立

1. 宝宝现在什么样 / 28
2. 妈妈现在怎么样 / 28
3. 孕期生活须知与自我保健 / 29

4. 怎么知道自己怀孕了 / 30

5. 记怀孕日记 / 31

6. 高龄孕妇 / 32

7. 孕妈咪请远离“电磁杀手” / 33

8. 胎教策略：广义胎教 / 35

怀孕8周末：初具人形

1. 宝宝现在什么样 / 36

2. 妈妈现在怎么样 / 36

3. 孕期生活须知与自我保健 / 37

4. 本月检查项目 / 39

5. 可能要面对的问题 / 41

6. 产前检查 / 45

7. 孕期用药须谨慎 / 46

8. 高危孕妇 / 48

9. “后非典时期”对策 / 49

10. 胎教策略：胎儿大脑发育和营养需要 / 51

怀孕12周末：可听到胎心

1. 宝宝现在什么样 / 53

2. 妈妈现在怎么样 / 53

3. 孕期生活须知与自我保健 / 54

4. TORCH筛查 / 54

5. 听胎心音 / 54

6. 安全洗浴好舒爽 / 55

7. 胎教策略：广义胎教 / 57

怀孕16周末：可分男女

1. 宝宝现在什么样 / 58

2. 妈妈现在怎么样 / 58

3. 孕期生活须知与自我保健 / 59

4. 可能要面对的问题 / 60

5. 开始做孕妇体操啦 / 61

6. 孕中期营养 / 66

7. 孕期性生活安全准则 / 68

8. 晚安，亲爱的 / 71

9. 葡萄胎 / 72

10. 试管婴儿 / 73

11. 胎教策略：直接胎教 / 76

怀孕20周末：胎动明显

1. 宝宝现在什么样 / 81

2. 妈妈现在怎么样 / 81

3. 孕期生活须知与自我保健 / 82

4. 本月检查项目 / 83

5. 乳房的变化 / 84

6. 感觉胎动 / 85

7. 放松按摩 / 86

8. 时尚妈妈喜游泳 / 87

9. 孕期肥胖和巨大儿 / 88

10. 保住你的面子 / 92

11. 胎教策略：音乐胎教 / 94

12. 有趣的胎教实验 / 96

13. 记胎教日记 / 99

怀孕24周末：体重增长加快

1. 宝宝现在什么样 / 101

2. 妈妈现在怎么样 / 101

3. 孕期生活须知与自我保健 / 102

4. 本月检查项目 / 103

5. 不要妊娠纹 / 104

6. 时尚妈咪的百宝箱 / 105

7. 穿出“孕”味，穿出健康 / 107

8. 准爸爸更要参与胎教 / 109

9. 胎教策略：语言胎教 / 111

10. 胎教策略：情绪胎教 / 116

怀孕28周末：胎儿出生能存活

1. 宝宝现在什么样 / 119

2. 妈妈现在怎么样 / 119

3. 孕期生活须知与自我保健 / 120

4. 可能要面对的问题 / 120

5. 孕晚期营养 / 125

6. 臀位妊娠 / 126

7. 早产及早产儿 / 127

8. 保护你的牙齿 / 129

9. 胎教策略：全方位胎教 / 130

怀孕32周末：红润丰满

1. 宝宝现在什么样 / 135

2. 妈妈现在怎么样 / 135

3. 孕期生活须知与自我保健 / 136

4. 骨盆测量 / 136

5. 分娩准备练习 / 137

6. 疤痕子宫 / 139

7. 胎教策略：有选择地进行直接胎教 / 140

怀孕36周末：出生后基本存活

1. 宝宝现在什么样 / 141

2. 妈妈现在怎么样 / 141

3. 孕期生活须知与自我保健 / 142

4. 胎心电子监测 / 142

5. 刺激乳房帮助催生 / 143

6. 哪些症状须马上就诊 / 145

7. 胎膜早破 / 147

8. 胎教策略：全方位胎教 / 149

怀孕40周末：即将分娩

1. 宝宝现在什么样 / 150

2. 妈妈现在怎么样 / 150

3. 孕期生活须知与自我保健 / 151

4. 胎动，胎儿安危的晴雨表 / 151

5. 胎教策略：早教和胎教的衔接 / 153

Part4 幸福分娩

1. 推算预产期 / 156

2. 分娩前的准备 / 156

3. 顺利分娩的四大法宝 / 157

4. 分娩过程再现 / 158

5. 时尚妈咪的时尚分娩法 / 163

6. 非常分娩法 / 167

7. 分娩期的营养 / 170

Part5 大宝小宝

1. 什么是多胎妊娠 / 172
2. 追究多胎的原因 / 172
3. 怎么知道我怀了双胞胎? / 175
4. 双胎妊娠须谨慎 / 175
5. 多胎的保健 / 176
6. 双胞胎的胎教 / 179
7. 分娩方式的选择 / 180
8. 双胞胎的喂养 / 181

Part6 附录

孕期百问

1. 孕期生活 / 184
2. 孕期保健 / 200
3. 分娩知识 / 217
4. 胎教问题 / 220

孕期检查大盘点

1. 怀孕诊断 / 226
2. 妇科检查 / 227
3. 第一次产前检查 / 229
4. 每月复诊的必查项目 / 229
5. 血常规检查 / 231
6. 尿常规检查 / 232

7. 肝肾功能检查 / 232
8. 血型检查 / 233
9. 感染性疾病筛查 / 233
10. 先天愚型产前筛查 / 236
11. 测甲胎蛋白 / 237
12. 神经管缺陷筛查 / 238
13. B超检查 / 238
14. 50克葡萄糖筛查 / 239
15. 骨盆测量 / 240
16. 胎心电子监护 / 240

孕妈妈健康美食28例

新妈妈健康美食15例



PART 1

揭秘胎教

JieMi TaiJiao



1 胎教概述

“胎教”一词源于我国古代。古人认为，胎宝宝在母体中能够感受孕妇情绪、言行的变化，所以孕妇必须谨守礼仪，给胎宝宝以良好的影响。

胎宝宝具有惊人的能力，为开发这一能力而施行的胎儿教育，近年愈来愈引起人们的关注。美国著名的医学专家托马斯的研究结果表明，胎儿在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，各种感觉器官的发育趋于完善，对母体内外的刺激能做出一定的反应，这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。



胎教有广义和狭义之分

广义胎教

指为了促进胎儿生理上和心理上的健康发育成长，同时确保孕产妇能够顺利地度过孕产期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。没有健康的母亲，就不能孕育强壮的胎儿。有人也把广义胎教称为“间接胎教”。

狭义胎教

是根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟。换言之，狭义胎教就是在胎儿发育成长的各时间段，科学地提供视觉、听觉、触觉、运动觉等方面的刺激，如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎儿大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，最大限度地发掘胎儿的智力潜能，达到提高人类素质的目的。从这个意义上讲，狭义胎教亦可称为“直接胎教”。所以，胎教是临床优生学与环境优生学相结合的具体措施。

目前认为，胎教就是为了促进胎儿身心健康地发育成长，并确保孕产妇安全所采取的各项保健措施，利用一定的方法和手段，通过母体给予胎儿有利于其大脑和神经系统功能尽早成熟的有益活动，为出生后的继续教育奠定良好基础。

2 我国古代的胎教学说

胎教的思想起源于中国。在我国古代的典籍中，有关胎教的论述颇多。古人所说的胎教，是指在妊娠期间为有利于胎儿在母体内的生长发育而在母亲的精神、饮食、生活起居等方面所采取的有益措施。其内容主要包括6个方面：

♥ 调情志

凡有孕之妇，宜情志舒畅，遇事乐观，喜、怒、悲、思皆可使气血失和而影响胎儿。胎借母气以生，呼吸相通，喜怒相应，若有所逆，即致子疾。孕妇要心情舒畅，不要轻易动肝火，否则会导致气不顺，气不顺则孕胎必受影响。《傅青主女科》中也有“大怒小产”的论述。

♥ 忌房事

怀孕以后，古人主张首先应禁房事，特别是在怀孕头3个月内和7个月之后。否则“分其养孕之力”，“扰其固孕之机”，“形体劳乏”，甚而造成流产、难产，“生子多疾”。

♥ 节饮食

《万氏女科》中说：“妇人受胎之后，最宜忌饱食，淡滋味，避寒暑，常得清纯平和之气以养其胎，则胎之完固，生子无疾。”

♥ 适劳逸

受胎之后，适当活动，使气流通，百脉和畅，自无难产。若好逸恶劳，好静恶动，

精彩链接

【4维超声成像技术】

通过影像清晰的新一代3维或4维超声成像技术，那些“见子心切”的准父母们可以清楚地看到胎儿在母体子宫内的一举一动；同时它也给医疗工作者提供了更好的方式，以了解胎儿在母体内的行为和他们成长发育的过程。

这项技术的研究者说：“在胎儿8周大的时候，我们能看到他们最早的运动情况；在大约12周的时候，他们会张着嘴打哈欠，还能进行一些单独的手部运动，通常这些运动要比新生儿的复杂得多，这也许是由于婴儿出生后受到了重力的影响。”

4维超声波成像技术同时还向人们揭示了胎儿各种各样的表情，比如20周时会微笑；24周后会吮吸拇指，会向外伸出小舌头（可能是在用刚刚长出的味蕾“品尝”羊水的味道），这时的胎儿还会出现明显的面部表情。



贪卧养娇，使气停血滞，临产多难。正确的做法大致为，5个月以前宜稍逸，5个月以后宜小劳。

♥ 慎寒温

受孕以后孕妇由于生理上发生特殊变化，很容易受六淫（风、寒、暑、湿、燥、火），尤其是风寒之侵，易感染疾病，甚至危及胎儿，“胎前感受外邪，感染伤寒时症”，郁热不解，往往小产堕胎，攸关性命，故而注重胎前的摄养，慎起居，适寒温，甚为紧要。

♥ 戒生冷

怀孕之后，孕妇常喜欢吃一些生冷之物。中医认为，这是怀孕后由于阴血下注以养胎，致阴血偏虚，阳气偏旺。殊不知，生冷之物吃多了会使脾胃受伤，呕吐、腹泻、痢疾诸症会乘虚而入，既损孕妇，又伤胎儿，不可不慎。



2 有趣的胎教实验

♥ 汤普森胎教实验

1950年，美国心理学家汤普森做了一个有趣的实验：用一个大箱子，中间用一个门隔开，对5只雌性小白鼠进行观察。

第1步：将5只母鼠放在隔间内，按响蜂鸣器并通上强电流，同时打开隔门，让母鼠跑到无电流的隔间内躲避。如此多次训练，直到母鼠产生条件反射，即使不通电，只要蜂鸣器一响，母鼠便争相躲避。

第2步：实验交配，使5只母鼠妊娠。

第3步：将受孕母鼠放回曾受电击的隔间中，将通向安全间的门关闭，以后每天给母鼠放蜂鸣声，但不放电，使5只母鼠在妊娠期间始终处于紧张不安的状态，一直持续到小鼠出生为止。

汤普森对上述实验母鼠所分娩的30只小鼠与正常分娩的30只小鼠进行了对比研究。

第一次，在生后30~40天，将上述两组小鼠放在空地上，按移动距离计算它们在同一时间内的活动量，结果发现实验组小鼠呆板、不活泼，活动量也小得多。

第二次，在生后130~140天，把小鼠放在一条巷道的一端，在另一端放上食物，记录小鼠通过小巷取食的时间，结果发现，实验组小鼠走走停停，左顾右盼，通过小巷取食的时间较对照组小鼠长得多。

这一实验证明，母鼠怀孕后情绪不安，使后代胆小脆弱，情绪易于激动，行动呆板畏缩。

国外一项研究发现，孕后焦虑不安的母亲在分娩时更易出现问题，甚至会分娩出异常婴儿。

♥ “丰裕笼”鼠实验

1970年，遗传学家亨得逊设计了一个被称为“丰裕环境”的实验。饲养在“丰裕笼”里的大鼠，可以享受充足的美食、舒适的洞穴等，有好玩的云梯、转车、跳板、滑绳，有它们喜好啃咬的木头、磨牙的物品等等。而对照组标准小笼里的大鼠，除充足的饲料和水之外，并无良好的玩耍条件。实验结果发现两种饲养条件下的大鼠，其脑重量、同神经介质有关的酶的比例、神经的解剖形态都有显著差异。





“丰裕笼”中的鼠产下的544只小鼠的脑平均重量随着母体条件的优化而增加，环境的复杂性不仅能增加小老鼠的脑重量，而且增强了其生存适应能力。

专家们认为，基因决定遗传行为，比如“老鼠的儿子会打洞”。这些基因在自然选择过程中受到优待，从而不断强化了祖辈的适应性行为。“丰裕环境”下的大鼠，其适应环境的遗传基因被强化了，所以孕育的后代要比普通笼中的大鼠所生的后代更“聪明”。

4 胎儿大学

♥ 开学啦

1979年，美国加州妇产科专家范德卡尔创办了一所奇特的大学——胎儿大学。至今“学生”已超过数万名，担任教师的有产科医生、心理学家和家庭教育学家，入学的“新生”是妊娠5个月的胎宝宝。大学的课程主要是语言、音乐和体育。

语言课上，孕妇在老师的指导下用一个喇叭筒向腹中的胎宝宝不断地重复说话或者借助一个特殊的麦克风同胎宝宝讲话，同时用手在腹部做各种示范动作，与胎宝宝做游戏，如抚摸、拍、推、摇等，她们都为自己的胎宝宝取了一个可爱的乳名，并一直不停地呼唤他（她）。

音乐课上，孕妇把一个玩具大琴放在腹部，演奏一连串的音符，并播放一些优雅动听的乐曲和胎宝宝一起听，有时还自己轻轻地哼唱一些歌曲。

大学里按时上课，按时休息。经过一段时间的学习，发现宝宝出生时已懂得大约15个词汇和其中的含意，并能对这些词汇做出反应。这些在胎儿大学接受过教育的“学生”一出世，便可获得一张文凭和一顶“学士帽”。

♥ 胎儿大学的课程表

语言课：母亲用特制的扩音器把字、句子、文章向腹中的胎宝宝一再重复。

音乐课：母亲把玩具乐器放在腹部奏出音符，给胎宝宝唱歌，和胎宝宝一起欣赏音乐。

运动课：让胎宝宝练习踢肚游戏。



范德卡尔校长认为，这种胎教方法能使出生后的婴儿学习进度加速，使胎宝宝智力高超及发育更好，也使他们精神发育方面得以顺利进行。同时，该学院还提出，准爸爸应该一起参与产前产后的育婴活动。

5 日本胎教现状

日本已成为世界上推行胎教最为热烈的国家。日本学者通过孕妇的体内传声、胎儿经腹壁光线刺激、胎儿镜直接接触胎宝宝手脚刺激等方法，观察和记录胎儿的听觉、视觉与触觉反应。证明5个月以后的正常胎儿可以听到外面透入子宫内的声音，可以看见外面透入子宫的光线，经羊膜镜直接进入子宫的光照可引起胎宝宝的闭眼动作。这些科学实验与记录，让人们一改过去认为胎儿是无知生命的错误观念，使科学家们产生了进一步设法观测判断胎儿有无学习能力和记忆认知表现的兴趣。

日本医科大学的室冈一教授把母亲子宫内胎儿听到的外界声音、母亲的心音和血液流动声用录音机录下来，让刚出生的婴儿听，婴儿听后会因感到安全而停止哭泣。如果是出生1周左右的婴儿，其效果更加明显。后来，他还制作了装有这种声音装置的小布羊和唱片。这种现象表明不仅声音能被胎儿听见，而且胎儿在母体内就已开始认真地进行“学习”，并记住了在母体内听到的声音。

日本最早重视早期教育的井深大先生在研究中发现，刚刚出生1天的婴儿躺在母亲和护士中间，两人都同时向婴儿说话，每次说话时婴儿总是把头慢慢转向母亲。井深大先生又利用若干名婴儿进行了多次实验，结果都一样——婴儿每次都把头转向母亲一侧。井深大先生要求母亲用小声而护士用大声进行呼吸，结果婴儿的头仍转向母亲一侧。这个实验证明胎儿是有记忆力的，他们在出生后一二天内就可以对母亲的声音具有异常敏感的识别能力。

日本著名学者阿部顺一教授主持了“英才制造工程实验”，他对127名孕妇进行了胎教指导，结果她们所生的孩子中71%智力超常，他编写的《英才之路》一书也引起了世界各国的关注。





美国胎教现状

美国的斯瑟蒂克夫妇十分重视胎教，他们的4名女儿智商奇高，均达到160以上，斯瑟蒂克夫妇将其归功于胎教。斯瑟蒂克夫妇后来总结了自己的胎教方法，并辑录成书，要点如下：

♥ 经常用悦耳、快乐的声音唱歌给胎儿听

多播放旋律优美、节奏明快的音乐或歌曲，将幸福与爱的感觉传递给胎儿。

♥ 随时与胎儿交谈

从早上起床到晚上睡觉，一天里在做着什么，想着什么，都跟胎儿说。例如，早上起床，跟宝宝说早安，告诉他现在是上午，天气也很晴朗。

♥ 把带有图片的故事念给胎宝宝听

念图书给胎宝宝听时，自己必须先了解故事的内容，然后用丰富的想象力，把故事讲给胎宝宝听。讲故事时，声调要富有感情，不要单调乏味。

♥ 多外出散步，增长见识

外出散步是给胎宝宝社会学习的时间，为了扩大学习范围，最好经常改变路线。散步时，无论你看到什么，如车辆、商品、行人、植物，都可以将它们变成有趣的话题，细致地描绘给胎宝宝听。例如路上遇见邮差，便可以告诉胎宝宝邮差穿什么样的衣服，邮差可以帮我们送信等。

♥ 利用形象化语言

在白色的绘图纸上，利用各种色彩来描绘文字或数字，以加强视觉效果。进行文字教育时，除反复朗诵之外，还可以用手描绘字形，并牢牢记住文字的 shape 与颜色，而且要有形象化的解说。以字母“A”为例，可以对胎宝宝说，“A”好像是一顶尖尖的帽子，然后选出一个以“A”开头的单词教给胎宝宝，如Apron（围裙），并跟胎宝宝说：“围裙是妈妈在厨房烹饪时穿的衣服，妈妈会穿着它做饭给你吃。”进行数学教育时，也可以用形象的教导法，如告诉胎宝宝“1+1等于2”时，不妨说：“妈妈有一个苹果，如果爸爸再给我一个苹果，那么，我们就有两个苹果了。”

