



历经**40**年科学验证

风靡**20**多个国家

全球销量超过**2000000**册

xy

xx

随心所孕

生男生女自己定

[美] 兰德隆·谢特尔兹, 大卫·罗威克 著  
栾晓森 译

全新第6版  
中文简体  
独家授权

// How to Choose the Sex of Your Baby

北京科学技术出版社

How to Choose the Sex of Your Baby

# 随心所孕 生男生女自己定

〔美〕兰德隆·谢特尔兹 大卫·罗威克 著  
栾晓森 译

 北京科学技术出版社

HOW TO CHOOSE THE SEX OF YOUR BABY by LANDRUM B. SHETTLES, M.D.,PH.D.,AND  
DAVID M. RORVIK

Copyright: This edition arranged with LOWENSTEIN ASSOCIATES INC.

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2014 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 01-2012-6995

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

随心所孕: 生男生女自己定 / (美) 兰德隆·谢特尔兹, (美) 大卫·罗威克著; 栾晓森译. —北京: 北京科学技术出版社, 2014.3  
ISBN 978-7-5304-6876-0

I. ①随… II. ①兰… ②大… ③栾… III. ①优生优育 - 基本知识  
②性别决定 - 基本知识 IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第255489号

随心所孕: 生男生女自己定

作 者: [美] 兰德隆·谢特尔兹 [美] 大卫·罗威克

译 者: 栾晓森

责任编辑: 朱 琳

责任校对: 黄立辉

责任印制: 李 茗

封面设计: 李婷婷

图文设计: 北京锋尚制版有限公司

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 172千

印 张: 9.25

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6876-0/R · 1684

**定 价: 35.00元**



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

本书献给所有读者，  
献给全世界所有希望选择孩子性别的爸爸妈妈，  
同时也献给支持这一理念的越来越多的医生和研究人员。

我们相信，  
性别选择技术会提升家庭的幸福感，  
营造更健康的社会。

为了避免第三方资料误导，特此声明：

本书由兰德隆·谢特尔兹博士提供专业的医学数据和临床经验，  
大卫·罗威克先生执笔。



## 前言 FOREWORD

欢迎加入谢特尔兹的性别选择团队！在决定了解并亲身尝试性别选择之后，您已经成为验证并成就谢特尔兹法的一员。而我们坚信，这一团队必将不断壮大，并继续保持勃勃生机。

本书从1970年4月首次出版，迄今为止已至第6版，这也是目前最完善的版本。40多年来，谢特尔兹法凭借自身良好的口碑长盛不衰，并在20多个国家取得良好效果，帮助数百万来自世界各地的准父母实现了自由选择宝宝性别的家庭梦想。

本书建立在可靠的临床医学实验基础之上，作者谢特尔兹博士是美国不孕不育领域权威专家，绒毛组织活检术（CVC）、输卵管内配子移植术（GIFT）的发明者，同时也是3个可爱男孩和3个可爱女孩的父亲。

谢特尔兹博士涉足性别选择研究领域的初衷是为了帮助许多深感失望的夫妇拥有理想性别的孩子。不知有多少夫妻向他求助：虽然已有孩子的数量超出了既定目标和抚养能力，但仍非常渴望能生一个不同性别的孩子。如今，谢特尔兹性别选择法真的让许多家庭以最低限度的“尝试”实现了“儿女双全”的梦想。

尽管已经取得了经久不衰、享誉全球的成功，本书并不是一

本简单的“推销产品”。本书并不是一本简单的“推销产品”。书中客观全面地向读者展现了性别选择领域既往和现在的种种研究成果，帮助读者理解谢特尔兹性别选择法的发展过程和科学证据。同时也介绍了近年来出现的其他性别选择法，并解释为什么我们认为这些方法有效或者无效。

当然，本书将详细介绍进行性别选择的具体方法，通过必要的图表帮助读者正确运用相关技术。我们还会对性别选择过程中的常见问题进行解答，并讨论可能影响性别选择结果的环境因素和遗传因素。

谢特尔兹博士相信，如果能够严格遵照要求行事，并且测准排卵日，那么“求女法”的成功率可达75%~80%，而“求男法”的成功率则可达80%~90%。这一数据不仅来自谢特尔兹博士自己的实践，也是其他研究者应用谢特尔兹法后的真实结果。

需要注意的是，在开始尝试性别选择法之前，请一定先将本书认真读完。缺乏耐心是最常见的失败原因。在那些宣告失败的问卷中，常常能找到明显的马虎迹象，或者没有严格遵循要求的证据。大部分读者会认真执行指令，从而大大提高成功率，希望您也是成功者的一员。

书后还附有一份读者调查问卷，欢迎您在尝试本书方法后花些时间完成，帮助谢特尔兹法不断完善，并在之后的新版本中更好地造福他人。



## 第一章

### 生男生女自己定

#### ——可能吗？道德吗？ / 1

- 01 40多年的成功经验 / 2
- 02 我们能够选择孩子的性别吗？千真万确 / 7
- 03 性别选择道德吗？我们应该这样做吗？会不会导致男女比例严重失衡？ / 15
- 04 读者来信和最新数据 / 29

## 第二章

### 千呼万唤始出来

#### ——科学吗？成功吗？ / 61

- 01 数百年的尝试和失败 / 62
- 02 解密“生命的真相” / 75
- 03 谢特尔兹法：不断发展和改进的历程 / 86
- 04 谢特尔兹法的科学依据 / 97
- 05 其他性别选择法之比较 / 115

# Contents

## 第三章

### 终识谢特尔兹法真容

#### ——如何使用？注意什么？ / 147

01 第一步：如何确定排卵日 / 148

02 求男法 / 186

03 求女法 / 206

04 互动问答 / 219

## 后 记 / 241

## 100个最受欢迎的英文男孩名和女孩名 / 250

## 欢迎来信 / 262

## 读者调查问卷 / 263

## 参考文献 / 277





Chapter 1  
第一章 生男生女自己定  
——可能吗？道德吗？



随心所孕：生男生女自己定



## 40多年的成功经验

40年！连我们自己都觉得难以置信。在40多年时间里，从比洛克西到孟买，从芝加哥到开普敦，从西雅图到上海，来自世界各地的准父母们通过我们的方法实现了自由选择宝宝性别的梦想。全世界有**数百万**人曾经尝试谢特尔兹法并获得满意的结果，这使得我们在过去、现在——相信将来亦是如此——一直是全球最好的性别选择指导专家。

在这40多年间，我们不仅遇到过很多竞争对手，而且遇到了一些“山寨分子”。虽然竞争不断，但是谢特尔兹法凭借自身的良好口碑而长盛不衰。若没有那些得偿所愿的父母在朋友和邻里中的

宣传，恐怕我们也早已被人遗忘。失败的方法绝不可能长久流传，更不用说流传**40年**之久，只有成功的方法才有蓬勃的生命力。各位忠实的读者，你们中有许多人已经用我们的方法得到了理想性别的宝宝，而且不止一个，常常是儿女双全，因此我们也诚挚地感谢你们。

在此也对初次接触本书和谢特尔兹法的读者表示**热烈欢迎**，很高兴你们加入这个不断扩大的“大家庭”，相信你们也会迎来自己梦寐以求的宝宝，不论你们想要的是男孩还是女孩。

自本书上次修订再版至今，这一领域又出现了一些新的性别选择方法，其科技含量也参差不齐。在后文中，我们将进一步谈及这些方法。但是，我们必须再次指出，这一领域出现的所谓“新方法”，其实通常只是谢特尔兹法的重复或演变。

因为同样的原因，那些声称要推翻谢特尔兹法的新发现经过详细验证或长期全面跟踪调查后通常以失败告终，在后文中将给出一些这方面的实例。我们还会介绍一些高科技性别选择方法，有老方法也有新发明——与谢特尔兹法的大受欢迎所不同的是，它们常常受到生物伦理学家和大多数医学界人士的抵制，其中的原因稍后也会有所介绍。我们深信，大多数父母会继续认为我们的性别选择方法是最简单、最自然、最可靠也最符合伦理道德的。

从1970年4月首次出版至今，不断修订再版，本书已是第6版，

囊括了性别选择领域所有的最新数据资料。这些年来，我们的方法一直很有效，也一直在改进，以求更加简单方便。谢特尔兹法之“求女法”的成功率长期保持在75%以上，“求男法”的成功率则长期保持在80%。我们从调查问卷（参见后文）中还发现，那些对排卵时间——谢特尔兹法的关键因素，把握十分精准的人成功率甚至更高。

在后文中，您将读到许多曾经尝试谢特尔兹法的父母的经验之谈——我们还会回答数年前第5版出版发行后读者提出的问题。

最后，再一次恭喜您加入这个已有40多年历史，并且已在20多个国家取得良好效果的性别选择团队。在美国妇产科学院（The American College of Obstetricians and Gynecologists）的一次全国大会中，谢特尔兹博士因其发表于20世纪60年代初的“历史性论文”获得了嘉奖——正是这篇论文使性别预选成为一个可能并且应该被重视的课题。在决定要了解并亲身尝试性别选择之后，您就已经成为这一历史性成就的一部分——而我们坚信，这一成就将继续保持勃勃生机。

## 谢特尔兹博士的研究生涯

尽管谢特尔兹法还属于一种“理论”，遭到一些人的非议，但

谢特尔兹博士仍然是学界公认的时代先驱。他和哈佛大学的约翰·洛克博士首次完成了人类卵子的体外受精，开启了现代生殖研究革命，而其他研究者足足花了几十年时间才赶上他们的步伐。20世纪60年代，谢特尔兹博士发现了一种获取胎儿细胞的方法，可以用来评估胎儿的健康状况，改善不理想的妊娠状况、检测先天性缺陷等。但是，其他研究者声称无法在实验室中重复他的研究，更有人采取了视而不见的态度——全然不顾这种方法的巨大影响。最后还是中国的研究者首先宣布成功复制了谢特尔兹博士的研究，然后印第安纳州的研究人员全面跟进并最终承认这项技术的重要地位和谢特尔兹博士的贡献。现在，作为一种检测胎儿健康状况的手段，这项被称为“绒毛组织活检术”的技术已经部分取代了危险性更高的“羊膜穿刺术”。而且，与羊膜穿刺术不同的是，这种方法在怀孕初期也可以使用，创伤极小。

随后，在1979年，谢特尔兹博士宣布发明了另一种技术，可以将受精卵通过手术直接移植到输卵管内以使母体成功怀孕，为各种不孕症患者排忧解难。起初这项被称为输卵管内配子移植术（GIFT）的技术——很多不孕症患者的福音——同样被学界所忽视，但是很快它就成了生殖研究及治疗领域的一颗璀璨明珠，现在更是被看做该领域20世纪最重要的发明之一。

1991年，《体外受精和胚胎移植》杂志在一篇社论中给予谢特

尔兹博士极高的评价，并将其称为“GIFT之父”。该社论最后说道：

以GIFT来说，这15年来的医学文献清楚地表明是谢特尔兹博士发明了将受精卵直接移植到输卵管内以使母体怀孕的划时代技术。《美国妇产科学杂志》编辑弗雷德里克·P·祖斯潘在给谢特尔兹博士的回信中说，该杂志已经决定发表其里程碑式的论文，并表示将“尽快发表，因为它开启了全新的治疗途径”。

谢特尔兹博士曾被《奥秘》杂志评为“20世纪女性不孕不育领域巨擘”，进入21世纪后，他仍然在为生殖科学的发展孜孜不倦地奋斗着！



## 02

## 我们能够选择孩子的性别吗？ 千真万确

谢特尔兹博士曾就职于纽约哥伦比亚长老会医院（Columbia-Presbyterian Hospital），当时有许多患者向他求助，希望能够怀上理想性别的孩子，这是他发明性别选择法的原因之一。患者大多已经有了一个孩子或者多个同一性别的孩子，所以希望有一个不同性别的孩子，这当然情有可原。许多人在表达这一愿望时显得有些迟疑，因为他们此前咨询其他医生时都被断然拒绝。许多人是从大量新闻报道中了解到谢特尔兹博士在女性不育不孕领域的开创性成就后，才鼓足勇气来向他咨询这个在当时还很微妙的问题，

觉得谢特尔兹博士或许会对他们的这种渴望抱以同情——事实证明他们是正确的！

当然，他们当时肯定想不到，谢特尔兹博士也一直在问自己同样的问题。对这个问题的回答最终不仅让他的患者和全世界成千上万的其他父母感到满意，而且也让他自己感到满意，因为谢特尔兹法使他有了三个可爱的儿子和三个可爱的女儿。

很快，谢特尔兹博士就告诉那些迟迟无法怀孕的夫妻，如果使用他发明的已趋成熟的技术，不仅能够拥有自己的孩子，甚至还可以选择孩子的性别。请大家始终记住，谢特尔兹法仍在不断发展之中，成功率**并不是**100%。但是它的的确确能够显著提高获得理想性别孩子的成功率——若自然受孕，成功率为50%；若使用谢特尔兹法，成功率为75%以上。而且，随后大家可以从本书中了解到，有些研究曾报道谢特尔兹法的成功率高达**90%**！

## ♂ 证据何在

接下来的问题是：有什么证据支持谢特尔兹博士的性别选择理论？目前有两种证据，一种是“轶事证据”，由谢特尔兹法数以万计的受益者的证言构成。轶事证据**并不是**科学依据，但它通常可以给人很多帮助和提示。当大量的轶事证据来自那些拥有三四



个甚至更多同一性别的孩子、而后第一次尝试谢特尔兹法便得到了另一性别的孩子的家长时，更是如此。

大量的轶事证据无可辩驳地支持着谢特尔兹法。但是我们要重申，轶事证据并不是科学依据。几年前有位女士写了一本书推介另一种性别选择法，该方法与谢特尔兹博士的方法有很多矛盾之处。在某些方面，二者给出的建议**截然相反**。（我们在后文中考察其他性别选择法时将详细谈论该书。）在此我们想说的是，在该书的引言部分，这位女士指控——当然是错误地——谢特尔兹法完全依赖轶事证据的支持。

她写道：“检验一种性别选择法是否有效的唯一方法是，首先募集大量声明有性别偏好的夫妻参与合作，然后记录那些严格遵循该性别选择法行事的夫妻孕育的胎儿的性别……这是**唯一**有说服力的证据。”我们对此表示赞同（只是希望她的书中有更多此类证据）。在本书后文中我们将揭示，这种科学依据对谢特尔兹法的支持远远超过目前使用的其他性别选择法。总而言之，谢特尔兹法是目前**最受科学数据支持**的性别选择法，而且这些数据来自全世界不同国家的独立研究者。

还必须指出的是，谢特尔兹法的历史比现存任何其他性别选择法都要悠久。在漫长的发展过程中，它的追随者和支持者不仅没有逐渐流失，反而不断增加。这一事实就是对其有效性的最好