



生命 可以 自然孕成

Charlotte Bech

Bliv
Naturlig
Gravid

[丹麦]夏洛特·贝赫 著
杨巧 译

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

Bliv
Naturlig
Gravid

生命
可以
自然孕成

Charlotte Bech

[丹麦]夏洛特·贝赫 著
杨巧 译

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命可以自然孕成 / (丹) 夏洛特·贝赫著; 杨巧译.

— 武汉: 湖北科学技术出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5352-9932-1

I. ①生… II. ①夏… ②杨… III. ①优生优育—基本知识 IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第304519号

责任编辑 李 佳
封面设计 肖晋兴
出版发行 湖北科学技术出版社
地 址 武汉市雄楚大街268号
(湖北出版文化城B座13-14层)
电 话 027-87679468
网 址 <http://www.hbstp.com.cn>
印 刷 三河市华晨印务有限公司
邮 编 430013
开 本 787×1092 1/16 12.75印张
版 次 2017年12月第1版
2017年12月第1次印刷
字 数 134千字
定 价 48.00元

(本书如有印装质量问题, 请联系我们更换)

序

一、备战好孕

孕育宝宝是个独特的体验。有些宝宝的到来自然天成，毫不费力；有些等候几年，姗姗来迟。本书是为那些想要生宝宝的、希望怀孕前做好充分准备或者知道自己怀孕概率较低的人们而精心准备的，书中的内容可以作为常规药物治疗的有益补充。

本书提供自然而有效的方法，用于提高怀孕机会，并且孕育健康宝宝。尽管孕育机会很难把握，事实上还有许多是我们自己能做的，而且孕育与我们的生活方式也有很大的关系。

我们总会在各种事情上付出努力，以确保达成目标，例如装修房子或安排聚会，我们花时间和精力去筹备，以确保达到好的效果。同样，孕育宝宝也应有所准备，健康而有活力的身体状态有助于受孕，男方和女方均是这样。准备得越充分，宝宝就来得越自然，也越健康。

对于正在现有的医疗体系里接受不孕症治疗的夫妻来说，本书是很好的补充，已经有很多成功的例证。在英国，近 30 多年以来，许



多夫妇通过 Foresight Preconception Program^① 的系列方法来做孕前准备；在一些东亚国家，几百年以来他们发展出一些简单而有效的方法，帮助男女双方调理身体以生育。

本书带领读者从 10 个方面改善自己的生活，包括逐步调整饮食以及其他生活方式；食用能够助孕的食物，养成月经期间的健康习惯；还有关于压力、睡眠，以及内分泌干扰剂的知识等。读者可在生活中做出很多调整。就女性来说，一些很小的改变就可以使其更容易受孕；对于男性，变得更加健康强壮，可以使爱人轻松受孕。

这十项关于备孕和健康成孕的内容涉及面广，你可以从中挑选与你关系最密切、最有意义的来做，并至少实行 3 个月。书里各方面的内容主要参考了印度古老的医学体系——阿育吠陀，它的许多要素已经被不同科研文献记载。它和现代医学的常规治疗并不矛盾，相反，科学研究已经证实阿育吠陀医学的原理是有效的，这门医学已经被应用了数千年。研究也证实了，健康快乐的人更容易怀孕。

本书指出，如何在生活各方面达到平衡，使你在身心健康愉悦的状态下，迎接你生命中的珍宝——那个你想要的宝宝的到来。

① Foresight Preconception Program，是英国的一个组织，旨在帮助有孕育障碍或者想健康生育的人，指导他们通过一系列的准备，达到顺利孕育健康婴儿的目的。主要从营养、基因、环境、过敏、药物、寄生虫、污染等多方面考虑和改善。

二、备孕十步曲

书中从 10 个方面指导你对起居饮食进行改变和调整，包括整理厨房、衣橱、浴室、药箱等等，调整生活习惯、生活方式、伴侣关系、家居环境，以及处理压力的方式。它涉及方方面面，就像指导手册一样，故以下称为“步骤”。

无论对于男方还是女方来说，这些方法可使怀孕更容易。双方一起依照实施是最理想的，如果只有一方实施，仍然可能达到预期的效果。

实施书里的建议不仅可以使你的身体变得健壮，还能滋养生殖组织。无论男性还是女性，你的身体将能够充分应对复杂的生理过程，轻松顺利地备孕，迎来健康的宝宝。这 10 个方面将提高生育力，降低风险，预防孕期和分娩期间可能出现的问题，使你的身心以最健康的状态来保证它的成功率，事半功倍。

备孕十步曲的效用：

- 易于受孕
- 整体健康改善
- 孕期更健康
- 孕期不适减少
- 胎盘发育健康
- 减少孕期脊柱与骨盆问题



- 胎儿得到更多滋养
- 正常和自然分娩率提高
- 孕期关系和谐、亲密
- 孕期平和喜悦，充满能量
- 增加孕育健康宝宝的机会
- 夫妻关系更加温馨亲密
- 精力更充沛，整个过程平和、愉悦

三、关于本书

第一部分 宜孕的身体

第一部分是理论，探讨所有导致生育力降低的因素，介绍了生殖组织运作的方方面面。你可以分别阅读男性和女性的部分，也可以直接看第二部分，10个步骤的详细介绍包含所有的健康提示。之后你也可以回过头来再看第一部分的理论内容。

第二部分 备孕十步曲

第二部分是实践，介绍如何在日常饮食起居中实践10个方面的内容，来提高身体的可孕性，对平常人和较虚弱的人都适用，也阐述了为什么这些建议会有效。你可以从这里继续往下看，然后再回过头去看第一部分的理论论述。

第三部分 疾病和生育力

第三部分也是理论性的，探讨削弱生育力的常见疾病。特别对于已经患有其中一些病症的人来说，你可以在 10 个步骤里找到与这些病症相关的应对方法。也就是说，就患算有某类病症，你仍然可以轻松孕育。

温馨提示

本书详细介绍了关于孕育的积极有效的方法和忠告，使备孕的男女双方都受益。也有些部分是男人和女人分别实行不同的方法，例如有些饮食建议。当只有一方适用时，在书里有专门的标注。

个案分享

在 10 个步骤的阐述中，引用了一对伴侣在实践该步骤过程中的体验，在各个环节以“喜悦分享”的方式呈现。也有笔者以医生的角度陈述的病例，见“个案实例”。这些例子充分说明了影响人类生育力的一些要素和治愈方向。

四、现代医学与自然医学

本书参考了印度传统医学——阿育吠陀，也参考了现代医学的部分内容，在一些用词方面，为了便于现代人了解和应用，均使用了现代医学术语。



1. 现代医学

基于现代医学调查研究，关于生活方式与生育力之间的相互关系，众多研究表明，健康的生活方式和饮食可以提升生育力，有助于顺利怀胎。

阿育吠陀医学方面的要素在各类现代科研文献中均有记载。一部分是基于随机的临床实践，有很强的说服力；还有部分基于试验性研究、实验室研究、动物类试验以及案例调查，效果和说服力不一而足。这众多的研究和记载，无论其说服力是强还是弱，总体上还是印证了这一拥有数千年历史的古老医学的有效性。

本书的现代医学方面的观点主要来自哈佛大学的研究。在大型的“哈佛健康喂养研究”项目中，研究员们用8年的时间，跟踪18 555名女性。他们发现，以植物类食品为主获取蛋白质的女性，比通过肉类食物摄取蛋白质的受孕障碍小。同一研究也发现，进行适度运动、保持正常体重对受孕均有积极正面作用。还有，摄入全谷类食物比精米、精面制品更有助于受孕。

这个调研还发现，摄入低脂奶制品，如脱脂奶、低脂酸奶、其他低脂奶制品等，容易出现受孕障碍，而全脂奶制品由于富含天然脂肪对受孕大有助益，如全脂牛奶、冰淇淋奶油、奶酪等。

哈佛的科学家们还发现，摄入豆制品和含反式脂肪酸的食品会降低男性精子的质量，经常暴露在杀虫剂或某些化学物质（内分泌干扰素）的环境中也会导致精子质量下降。相反，摄入大量的富含 ω -3脂肪酸的亚麻籽、核桃对提高精子质量大有帮助， ω -3脂肪酸对精子质量的正面

作用也被其他研究证实了，例如最近在加利福尼亚开展的研究。

2. 阿育吠陀——生命科学

梵文“阿育吠陀”（Ayurveda），由两个字合成——Ayur 意为“生命”，Veda 意为“知识”，合起来意为“生命之学”。“阿育吠陀”的深层意思是“活在内在的和谐宁静与稳定中”。

现代医疗科学所知的有助于提升生育力的许多重要因素，在印度传统养生系统阿育吠陀里已经实践应用了几千年。阿育吠陀是个自然完整的健康体系。如前所述，其中很多内容已经被世界各地的大学、研究机构从不同的角度所验证。

阿育吠陀作为历史上古老而全面的医疗保健系统，提供了从受孕、怀孕、分娩以至产后全过程精确而详尽的知识。它的特点是实用、有效、简单，目的是巩固和加强身体内在的自我修复能力，激活天然免疫防御机制，使身体更具活力，更健康、易孕。本书依据阿育吠陀的一个古典分支——智者玛赫西阿育吠陀编写。

世界卫生组织推荐阿育吠陀的理由是：

- 几千年的应用历程，疗效明显
- 是整体医学，把人作为整体来考虑
- 自然且无副作用
- 包含了广泛的孕育知识
- 基于身体与健康关系的直接认知
- 简单易行且低成本



- 很大程度上已经被现代科学所证明
- 实用有效

3. 作为其他医学治疗的补充

假如你患有疾病，例如糖尿病或者输卵管阻塞，仅依赖此书是不够的，你应同时寻求常规的医学治疗，以本书的方案作为补充。在需要的情况下，书中的方法也可用于计划人工授精的病例，因为有些人工授精需要经过多次尝试，当把自己调理得更加健康，你成功的概率就越大。

本书的目的是预防和解决导致难孕、不孕的健康障碍，尽可能地指导读者以自然的方法做好孕前准备，提高自然孕育健康宝宝的可能性。

如果可以的话，选择自然的、天然的总是更好些。在生命孕育的开始阶段，我们尽量避免化学物品。同时，我们需要尽可能在方方面面保持自然和无毒的状态，那将使我们每一个人受益。

祝你好运！

夏洛特·贝赫

目录

第一部分 孕育生命的身体 / 001

- 一、备孕失败 / 004
- 二、生殖组织 / 011
- 三、女性生育力 / 013
- 四、男性生育力 / 018

第二部分 备孕十步曲 / 021

10个步骤的使用指引 / 024

步骤一 净化身体 / 027

- (一) 净化香料、草药、食物和饮料 / 029
- (二) 加快身体排毒——帕迦卡玛疗法 / 035
- (三) 实施10个步骤期间，继续避孕 / 038

步骤二 健康的生活方式与适度运动 / 041

- (一) 有规律的饮食 / 042
- (二) 适度的运动 / 045
- (三) 充足的睡眠和休息 / 047



步骤三 膳食补充 / 050

步骤四 滋养全身的易孕饮食 / 061

（一）食用新鲜有机食品 / 063

（二）健康的蛋白质 / 066

（三）健康脂肪酸 / 069

（四）蔬菜 / 073

（五）享用健康水果 / 076

步骤五 改善生殖组织的饮食 / 083

（一）针对生殖组织的食物 / 084

（二）和谐愉快的用餐氛围 / 092

（三）维生素、食物与生育力 / 093

（四）调整体重 / 099

步骤六 应对刺激物和上瘾症 / 106

（一）戒掉和避免各种方式的吸烟 / 107

（二）避免喝酒 / 108

（三）咖啡和茶 / 110

（四）其他能量型饮料 / 110

步骤七 养护生殖组织 / 114

（一）女性：改善月经 / 115

（二）男性：如何保护精子 / 124

步骤八 远离化学品 / 132

步骤九 排解压力 / 142

（一）精油按摩 / 143

(二) 瑜伽练习 / 147

(三) 静坐 / 153

步骤十 心智健康与家庭和谐 / 158

(一) 和谐愉快的家庭环境和气氛 / 159

(二) 稳定放松的情绪 / 163

(三) 10个步骤收官，完美就绪 / 169

第三部分 疾病与生育力 / 171

(一) 子宫内膜异位症 / 173

(二) 女性多囊卵巢综合征 / 178

(三) 女性内分泌失调 / 180

(四) 男性的动脉粥样硬化和糖尿病 / 182

(五) 男性流行性腮腺炎的晚期并发症 / 183

(六) 衣原体感染和其他感染 / 184

第一部分

孕育生命的身体

这一部分内容陈述了所有可能导致生育力下降的情形。书里按男性和女性分别探讨生育力治疗。



我和男友期待怀孕已经1年了。起初我们没想到会有困难，但1年里就是没发生我们想要的。我男友的精子质量属于平均水平，医生说问题大概出在我这里。但是我从来没得过什么病，只知道我的血液循环可能没那么棒，我常常觉得冷，月经周期不正常，生活方式也不太有规律，曾经有一段我觉得下腹部肌肉很紧绷。无论是否计划怀孕，我的身体还应该可以更好些。

所以，我们希望做些努力，践行那10个步骤来实现轻松、自然、健康的受孕。我们祈求有个宝宝，并尽可能给他最好的开始，能做些使身体更均衡的事情应该会有帮助，所以我们计划做些“清理”来备孕。这个课程包含了所有我们预想的元素，还有很多我们没想过的。我知道排毒和吃健康的食物会有帮助，但并不知道可以着重滋养那些对怀孕来说十分重要的组织器官。

——伊莎贝拉·奥利维·利兹 (Isabelle Olive Leth)