



科学、全面、实用的 **孕育指南**

十月怀胎 1000问

主编/张湖德

从何时起加强**孕前营养**

丈夫在优生中要负的责任

胎儿如何安全度过“**畸形危险期**”

正常分娩的决定因素



Shiyue Huaitai 1000 Wen

中国人口出版社

十月怀胎 1000 问

主 编 张湖德

副主编 芦时杰 芦集森 宋一川 曹启富
刘福奇 杨世盐 杨宝金 王 俊
刘占颂 张藤心 高延培 王艺潼
刘 岚 王铁民 刘福厅 童宜乡

编 委 杨凤玲 张彩红 张南萍 李 岩
梁杏春 周万金 车延平 陈九忠
陈宝和 郭晓红 陈 华 史建国
朱 萍 沈坚华

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎 1000 问/张湖德主编. —北京:中国人口出版社,2005. 10
ISBN 7 - 80202 - 206 - 1

I. 十... II. 张... III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 问答
IV. R715.3 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 122052 号

十月怀胎 1000 问

张湖德 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 880 × 1300 1/32
印 张 23.75
插 页 8
字 数 700 千字
版 次 2005 年 11 月第 1 版
印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1 ~ 10 000 册
书 号 ISBN 7 - 80202 - 206 - 1/R · 481
定 价 36.00 元 (赠 VCD)

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



A 头部运动

■ 为何动 —▶

舒缓肩头僵硬、给予头部大量氧气，可醒脑、预防头痛。

■ 怎么动 —▶

2 头向左、右两侧弯，做左、右的伸展运动



1 头向下弯，再向后慢慢仰起，做上下的伸展四次。



2

3 脖子向前伸展与向后收下巴的运动四次。

4

手指交叉向上举，头部左右摆动四次。

B 上肢运动

■ 为何动 →

松弛肩部，
伸展与紧实手臂

■ 怎么动 →



1 手臂弯曲碰
臂，向前、后
各画圈四次。



2 手臂弯曲，两手肘向前互碰，
双臂伸直向旁侧伸展开来，
收伸四次



3 左手触碰左后肩
(肩胛骨处)，手
肘尽量往后抬，
手臂尽量紧贴着
头部，依自己能
力停留十至十五
秒，换手。

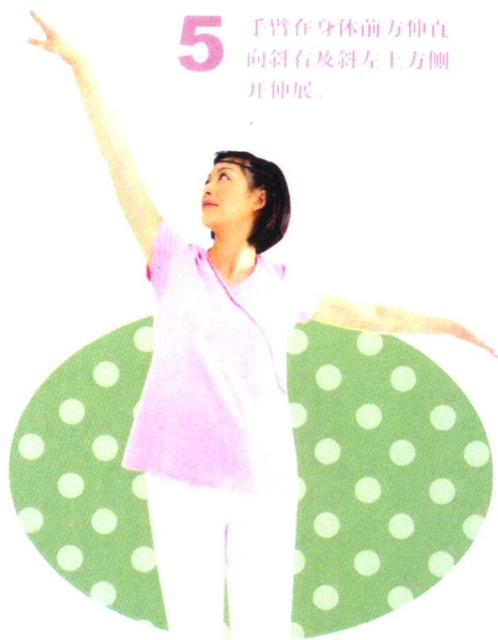


3

4 左手勾住右手肘往左上方拉，
停留一下，换手再做一次



5 手臂在身体前方伸直
向斜右及斜左上方侧
开伸展。



6 手臂伸直在身体前、后方拍
手，来回四至八次。

4

腰背运动

■ 为何动 →

强化背部肌肉，
防止腰酸背痛。

■ 怎么动 →

1 左手弯曲置于头顶，另一手(右手)则压着左手肘，向右边弯腰，换手换边再做一次。

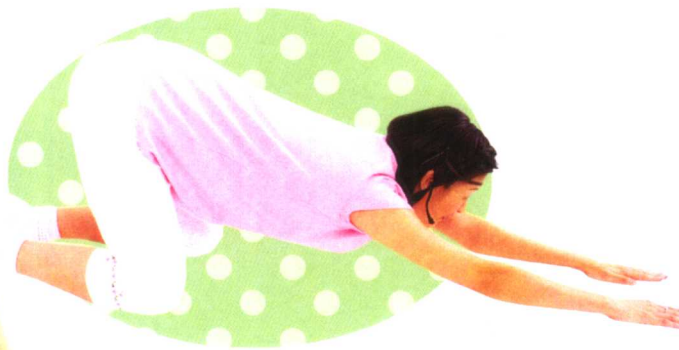
2 右手高举贴右耳，左手环抱着腰部，向左弯腰，换边。

3 双脚交叉坐下，左手扶地，右手则高举向左斜上方延伸十至十五秒，再换手换边做。



4 成跪趴姿势，吸氧时拱起背部，下巴内收；呼气时放松背部，抬起头部，扬起下巴

5 将上半身放低俯趴在地，腰背抬起，这样的（膝胸卧式）对于胎位不正的孕妈咪有帮助



6 成跪趴姿势，向上举起一只手臂，缓慢扭转上半身，面朝伸直的手，同时将举起的手向后延伸至极限，再换边。

D 腿部伸展运动

■ 为何动 →

收缩大腿内侧肌肉、避免腿部浮肿、防止静脉曲张、强化骨盆底肌肉

■ 怎么动 →

1 盘腿坐下，脚掌互贴，两脚握住脚踝，膝盖尽量下压触碰地板，挺背再缓缓下降上半身。



注意：孕妈咪如果肚子太大无法向下，此时只要直着背坐着，保持膝盖向外向下，慢慢呼吸即可。



2 右手将右脚拉起离地，尽量伸直腿，依自己的能力决定停留在空中的时间，记得换边换脚再做一次，可结实腿部肌肉，加强平衡感。



3 右脚伸直向内弯曲，右手触碰右脚踝，左手则向后伸直，停留十至十五秒，然后换脚换边再做一次。

4 双腿张开坐下，轮流举起手臂向上伸直，向右上斜方与左上斜方伸展。

5 双腿张开站好，吐气慢慢地向下蹲，注意双膝与脚尖保持在同一线上，尽量将脚尖与膝盖向外张开，双手触地，然后脚尖朝前，再慢慢伸直双腿，抬起身子恢复站立姿势。



目 录

第一篇 新 婚

婚前应注意的问题	(3)
一、如何选择新婚庆典的时间	(3)
二、怎样做好婚前的心理准备	(3)
三、为什么说应该做婚前检查	(4)
四、不宜结婚的疾病有哪些	(5)
五、哪些人不宜接吻	(7)
六、怎样做个优雅动人的新娘	(7)
七、如何选择婚礼花束	(9)
婚前应掌握的性知识	(10)
一、女性生殖系统由哪几部分组成	(11)
二、男性生殖系统由哪几部分组成	(13)
三、男女性生活各阶段的生理变化是什么	(16)
四、男女性反应的周期怎样	(20)
五、何谓性欲	(21)
六、何谓性感	(22)
七、何谓性快感	(23)
八、何谓性饥饿	(24)
新婚性和谐	(25)
一、性和谐的意义有哪些	(25)
二、如何做好走进洞房前的准备	(26)
三、如何注意性生活中的天时、地利、人和	(26)
四、怎样合理避孕	(30)
五、怎样营造良好的做爱环境	(30)
六、为什么说做爱时妻子最好要主动	(32)
七、怎样注意夫妻间性生活的“前奏曲”	(33)

- 八、怎样增加夫妻间的情爱 (34)
- 九、为什么蜜月期间抚摩多一些好 (35)
- 十、初夜宜采取哪些保健措施 (36)
- 十一、为什么性生活后男性不宜立即休息 (38)
- 十二、新婚之夜哮喘病的原因有哪些 (38)
- 十三、“春药”可以保青春吗 (39)
- 十四、性生活有模式固定吗 (40)
- 十五、少夫老妻怎样过性生活 (41)
- 新婚性保健** (41)
- 一、为什么说节欲保精可以长寿 (42)
- 二、哪些饮食对性生活不宜 (43)
- 三、哪些食物可以增强性功能 (44)
- 四、有益于性功能的食物主要有哪些 (45)
- 五、有益于性功能的药膳主要有哪些 (54)
- 六、外国人过蜜月的饮食主要有哪些 (65)
- 七、为什么说男子汉要注意补锌 (66)
- 八、哪些维生素有益于性功能 (67)
- 九、哪些药物对性功能有不良影响 (68)
- 十、性交时发生包皮嵌顿怎么办 (68)
- 十一、对避孕套过敏怎么办 (69)
- 十二、如何避免急性尿路感染 (69)
- 十三、性交粗暴可致女方损伤吗 (69)
- 十四、夫妻对性生活厌倦时怎么办 (69)
- 十五、房事强合有害吗 (70)
- 十六、“性欲偏离”时怎么办 (70)
- 十七、怎样防治龟头红肿 (71)
- 十八、如何正确处理性交后出血 (71)
- 十九、白带异常与性生活有关吗 (72)
- 二十、性猝死的原因和预防措施有哪些 (72)
- 二十一、吸毒对性功能的损害有哪些 (73)
- 二十二、气味会影响性爱吗 (73)
- 二十三、吸烟对性功能有哪些影响 (73)

- 二十四、忍精不射对身体有好处吗 (74)
- 二十五、如何避免性紧张 (74)
- 二十六、避孕套破裂后应采取哪些措施 (75)
- 二十七、怎样合理使用避孕套 (75)
- 二十八、坦诚沟通对夫妻生活重要吗 (76)
- 二十九、性生活出汗症的原因与治疗措施有哪些 (76)
- 三十、女性会发生房事过度症吗 (76)
- 三十一、哪些药不宜与避孕药同服 (77)
- 三十二、紧急避孕宜采取哪些措施 (78)
- 三十三、阴茎弯曲是否会影响性生活 (79)
- 三十四、为什么性生活宜注意顺应四时 (79)
- 三十五、何谓“七损八益” (80)
- 三十六、怎样避免“房劳”的发生 (82)
- 如何加深夫妻感情** (83)
- 一、青年人的性心理是怎样的 (83)
- 二、如何自我测试性心理健康 (84)
- 三、做丈夫的学问有哪些 (86)
- 四、为什么说要学会欣赏自己的妻子 (88)
- 五、如何掌握与妻子谈话的艺术 (88)
- 六、怎样了解爱人的内心 (90)
- 七、怎样做个合格的性伴侣 (91)
- 八、怎样使丈夫更恋家 (92)
- 九、哪些女性不受男性欢迎 (93)
- 十、夫妻之间捶背的益处与方法有哪些 (93)
- 十一、夫妻间产生危机前有哪些迹象 (94)
- 十二、维持美满婚姻的要诀有哪些 (94)
- 十三、使家庭更融洽的方法有哪些 (95)
- 十四、为什么说学会吃“醋”好 (96)
- 性功能障碍的防治** (97)
- 一、早泄的病因是什么 (97)
- 二、治疗早泄的方法主要有哪些 (97)
- 三、如何预防早泄的发生 (101)

四、性欲低下的原因是什么	(101)
五、治疗性欲低下的方法主要有哪些	(102)
六、如何预防性欲低下	(105)
七、夫妻敌意会导致性冷淡吗	(105)
八、夫妻同患性功能障碍宜采取什么样的治疗方法	(107)
九、妻子性冷淡的原因有哪几方面	(108)
性病的防治	(109)
一、什么是性病	(109)
二、性病的症状及传播途径有哪些	(110)
三、性病的危害有哪些	(111)
四、什么是性病恐怖症	(112)
五、如何区分似是而非的性病	(113)
六、预防性病应采取哪些方法	(114)
七、防治尖锐湿疣宜采取哪些措施	(115)
八、防治梅毒宜采取哪些措施	(116)
九、性病性淋巴肉芽肿的症状与治疗措施有哪些	(119)
十、感染性病的信号有哪些	(120)
十一、怎样从白带的变化发现性病	(122)
十二、为什么不要讳疾忌医	(122)
十三、包皮过长易患淋病吗	(123)
十四、防治淋病宜采取哪些措施	(123)
十五、淋病患者治疗的误区是什么	(124)
十六、游泳池能传播淋病吗	(126)
十七、使用尼龙搓澡巾会引起传染性软疣吗	(126)
十八、何谓艾滋病的病原体	(127)
十九、艾滋病的传播方式有哪些	(128)
二十、怎样知道自己是否感染了艾滋病病毒	(129)
二十一、艾滋病病人的临床表现有哪些方面	(129)
二十二、艾滋病的治疗有哪些方案	(130)
二十三、艾滋病的预防有哪些措施	(131)
二十四、新婚夫妇如何预防艾滋病	(132)

第二篇 孕 前

孕前应注意的问题	(137)
一、什么是优生与优生学	(137)
二、什么是遗传代谢病	(137)
三、优生的五要素是什么	(139)
四、不会生男孩的原因是什么	(139)
五、环境污染对胎儿的发育有影响吗	(140)
六、丈夫在优生中要负哪些责任	(140)
七、妇女摄入不足会影响生育能力吗	(141)
八、什么是排卵	(142)
九、精子和卵子是怎样相遇的	(142)
十、一次射精必须有多少精子	(142)
十一、什么时候性交最容易受孕	(143)
十二、为什么人工流产后过早怀孕不利优生	(143)
十三、“人体三节律”对优生有影响吗	(143)
十四、什么是“择优而生”	(144)
十五、“醉以入房”对优生有害吗	(144)
十六、为什么育龄妇女不宜太胖	(145)
十七、多次人工流产有哪些害处	(145)
十八、优生的“天时、地利、人和”指什么	(146)
十九、性和谐与孕育的关系怎样	(147)
二十、哪些遗传病人不宜生育	(148)
二十一、为什么说不宜当未婚妈妈	(149)
二十二、未婚少女发生性行为的心理及危害有哪些	(151)
二十三、做父亲的最佳年龄是多少	(152)
二十四、为什么孕前宜服维生素 B	(154)
二十五、为什么不宜在蜜月旅游中受孕	(155)
二十六、为什么孕前男性宜防腮腺炎	(155)
二十七、维生素 E 对生育有帮助吗	(156)
二十八、维生素 C 对精子可以起到保护作用吗	(157)
二十九、为什么停用避孕药后不宜急于受孕	(157)

三十、女性最佳生育年龄是多少	(157)
三十一、哪个季节最适宜怀孕	(158)
三十二、为什么男子应慎洗桑拿浴	(159)
三十三、性感异常适宜怀孕吗	(159)
三十四、为什么性生活不宜用于赏罚	(159)
三十五、为什么适宜的性生活有益于女性	(160)
三十六、疲劳会影响优生吗	(160)
三十七、过量饮酒对优生有何影响	(161)
孕前宜养肾	(163)
一、如何运动健肾	(164)
二、为什么要重视七损八益	(165)
三、情志和肾的关系怎样	(166)
四、如何调摄情志养肾	(168)
五、冬季日常起居如何保养肾脏	(172)
六、冬季锻炼保肾的方法有哪些	(173)
七、冬季怎样进行药物补肾	(174)
八、饮食养肾应注意什么	(175)
孕前养生方法	(176)
一、孕前保养精神宜采取哪些方法	(176)
二、怎样保持开朗乐观的情绪	(179)
三、孕前夫妻之间怎样学会宽容	(186)
四、睡眠的方位与姿势有哪些讲究	(187)
五、怎样选择适宜的卧具	(188)
六、应选择什么样的睡眠环境	(192)
七、失眠时宜采取哪些措施	(194)
八、为什么说人类将面临“断子绝孙”的危险	(195)
九、“城市化”污染对生殖的影响有哪些	(196)
十、为什么孕前忌到大型商场	(197)
十一、孕前对居住环境的选择要注意哪些方面	(198)
十二、为什么孕前不要住新房	(200)
十三、为什么孕前使用空调要注意通风	(201)
十四、孕前防止电脑的危害应注意哪几点	(202)