



科学、全面、实用的 **孕育指南**

怀孕知识 百科

主编/张湖德

如何做好**孕前准备**

如何应对怀孕初期症状

健康饮食·**定期检查**

孕期胎教·孕期常见症状

助产运动·**产后恢复**



Huaiyun Zhishi
Baikē

中国人口出版社

怀孕知识百科

主 编 张湖德

编 委	张友伍	胡 捷	车延平
	高延培	李 丽	张彩红
	陈秀桂	王建华	刘福奇
	李秩伦	韩臣子	桑秀桐
	刘 伟	阮淑萍	李玉荣
	周 俭	王玥琦	梁美珍
	杨美娟	任允铃	

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕知识百科/张湖德主编. —北京:中国人口出版社,2005. 10
ISBN 7-80202-207-X

I. 怀... II. 张... III. 妊娠期-妇幼保健

IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 122051 号

怀孕知识百科

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 21.625

插 页 8

字 数 520 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 7-80202-207-X/R·482

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 抬腿摆腰

■ 为何动 →

可锻炼腹肌、有减脂、收腹、缓和腰酸背痛的功效。

双腿抬高左右地摇摆，能美化腿部线条、消除肿胀、促进血液循环，对静脉曲张有疗效。

■ 怎么动 →

1

一人平躺下来，然后请另一半背对自己站立，并用两脚夹住腰部。此时躺下的人两腿并拢伸直，双手则抓住另一半的小腿，然后运用腹部的力量，使双脚向上触碰到另一半的双手，就这样上上下下，来回做二十次。



2

左右摇摆动作。请另一半抓握住双脚，向左右两侧摇摆，注意摆动的弧度愈大愈好。此时躺下的人必须放松全身。这样的摆腰动作不但具有扭腰缩腹的效果，同时可放松紧绷的神经、舒缓腰背酸痛。

产后恢复



3

两人姿势不变，站立者两手抓握者仰卧者的双脚，做前后腿部的摆动。注意站立的人必须挺胸，同时扭腰摆臂，尽量将手臂向前伸展来做。此组动作不但可在两人的互动中，增加运动指数，还可以修饰站立者的手臂、臀与腰部线条，对于仰卧的人来说，不但可运动到大腿，同时可舒缓放松全身。



4

如果两人的体能还不错，不妨试试加强动作：站立者双手叉腰，仰卧的人则将左右脚轮流抬起碰到同伴的腹部，注意两脚最好能保持在空中，做三下。动作有些吃力，做动作的人必须出力使劲，用腹肌控制两脚，加油！



产后恢复

3

1

B 抬腿摆腰

■ 为何动 —▶

运用腹部的力量，将双腿抬高过头，可有效柔软脊柱，加强腹部力量，练就美丽平坦的小腹。亦可消耗大量热量，有减脂的功效。

运用腰腹的力量撑起臀部，可柔软骨盆，加强内脏功能，防止臀部下垂，拥有迷人的臀部。

■ 怎么动 —▶

2

两人背靠背坐下，均伸直并拢双腿，向前弯腰。双手伸直尽量碰脚尖，慢慢的向下压，然后停留十秒钟。



3

缓和动作，两人弯起双腿，运用腰腹的力量将臀部抬起，此时臀部夹紧，肛门向内缩，双手撑着后腰脊，做短暂的停留，最后放松下来，休息。



产后恢复

4

两人头对头仰躺下来，双手向两侧摆，手牵手，双脚并拢伸直做上下摆动的动作。当两人的脚一同向上时，就先由一人夹住另一人的双脚，停留十秒钟，然后角色互换。注意保持呼吸的顺畅，腰腹必须用力将双脚抬起，两人动作一致地上上下下做二十个，试试看，可是非常消耗体力的呦！

拉拉扯扯

1

■ 为何动 —▶

可有效柔软全身，伸展手臂与大腿，改善小腿线条，舒展腰背酸痛，舒畅筋骨。借由对方的拉拉扯扯来矫正脊椎，舒张后背，可协调全身机能。

■ 怎么动 —▶

两人对面坐下，双腿并拢伸直，手牵手，一前一后轮流做拉扯的动作。然后两人一起向下压，停留十至十五秒，注意在做此动作时，要尽量使额头触碰到自己的膝盖，同时收紧小腹，除了可伸展手臂与大腿，更可永保青春，试试看吧！



2

现在是加强伸展动作，一人弯曲双腿，另一人则保持伸直并拢双腿姿势，注意脚底抵着脚底，由弯起腿的一方来向下拉扯，停留数秒钟，一上下之后，然后松手换人做。每天十分钟，能美化小腿线条，刺激脚底，增进全身柔软度。



产后恢复

5

3

两人都弯曲与张开大腿，手牵手，膝盖朝外放松，先向下振动二十下。保持姿势不动，然后一人仰躺下来。此时同伴若无法躺下，表示两人距离太远，只要向前移动臀部，相互靠近一些便可躺下来了。此组动作有柔软骨盆与收紧大腿内侧的功效。



4

一人张腿站立，另一人则并拢双腿收缩上半身，低头下蹲，两人伸直手臂互拉，停留十至十五秒。



产后恢复



D 美腹操

■ 为何动 —▷

消除腹部脂肪，紧缩腹肌及美化双腿，尤其可强化腰力，防止内脏下垂，增强活力，使人青春永驻。

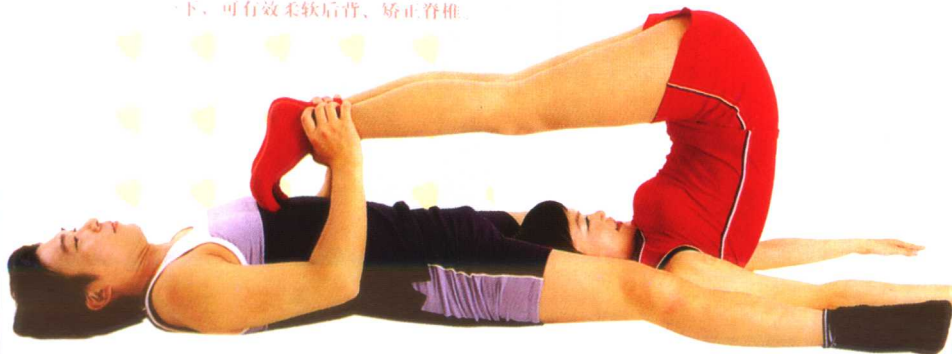
■ 怎么动 —▷

1 两人都朝同一个方向躺下，相互拉紧双手，然后在下面者运用腹部的力量抬起两脚，并拢双脚碰到另一半的腹部，上下做十至二十个，可提高腹肌力，去除赘肉。



2

脚跟让另一半用双手抓著，再轻轻的向上拉，注意呼吸顺畅，双臂伸直放松在身后，停留一下，可有效柔软后背，矫正脊椎。



产后恢复

71

3

双手撑着后背，两脚并拢伸直，朝天
天花板抬高，以肩膀为重心，全身与地
面垂直而立，可依自己的能力来决定
停留的时间。



4

倒踩脚踏动作，除了可运动到双腿，
促进全身血液循环让您拥有好脸色
外，更有减肥的功效。



5

结束以上四组动作之后，
两人做起来，在前面
的人伸直双腿，两手触碰
脚尖，在后面的人帮忙推
背，放松一下。



产后恢复



目 录

第一篇 怀孕必知

优生的基础	(3)
-------------	-------

一、优生的物质基础是“精气”	(4)
----------------------	-------

二、优生的关键在于肾	(5)
------------------	-------

三、精亏、肾衰是影响优生的主要因素	(6)
-------------------------	-------

怎样才能优生	(7)
--------------	-------

一、先从受孕说起	(7)
----------------	-------

二、只有少生才能优生	(10)
------------------	--------

三、还是“择优而生”好	(12)
-------------------	--------

四、要选择好对象	(12)
----------------	--------

五、应适龄婚育	(15)
---------------	--------

六、不要忘记婚前遗传咨询	(15)
--------------------	--------

七、婚前检查不可少	(18)
-----------------	--------

八、女性婚前检查的具体内容	(20)
---------------------	--------

九、要避免性传播疾病	(24)
------------------	--------

十、孕前准备	(27)
--------------	--------

十一、孕前必须要肾气充沛	(29)
--------------------	--------

十二、受孕时情绪要稳定	(30)
十三、选择好受孕环境	(32)
十四、受孕前的食谱	(37)
影响妊娠的危险因素	(43)
一、弓形体病	(43)
二、使用电脑对优生的影响	(44)
三、用化妆品的禁忌	(45)
四、要慎用洗涤剂	(46)
五、预防病毒感染	(46)
六、谨防高热	(47)
七、风疹对胎儿的影响	(48)
八、打预防针要小心	(49)
九、注意衣原体的感染	(49)
十、吸烟对胎儿的损害	(51)
十一、水果罐头不宜多吃	(52)
十二、不要嗜饮浓茶	(52)
十三、妊娠与接吻	(52)
十四、生殖器官手术	(52)
十五、丈夫们的过失	(53)
十六、酸儿辣女不可信	(54)
十七、“七活八不活”没有根据	(54)
十八、孕妇吃兔肉生下的孩子会长兔唇吗	(55)
病患者的孕育	(56)
一、病毒性肝炎患者的孕育	(56)

二、甲亢患者的孕育	(57)
三、癫痫患者的婚育	(58)
四、肾脏病患者的妊娠	(61)
五、第一胎有遗传病,第二胎如何生	(62)
六、要注意孕妇哮喘带给胎儿的危害	(64)
七、哪些情况下妇女不宜怀孕	(64)
八、在身体疲劳时不要怀孕	(66)
九、在蜜月旅游中受孕不利于优生	(67)
十、酒后勿怀孕	(68)
十一、关于在避孕过程中怀孕胎儿是否畸形的问题	(70)
十二、停服避孕药多久后怀孕好	(71)
十三、新婚夫妇不要睡电热毯	(71)
十四、还是“澳抗”转阴后再怀孕好	(72)
十五、婚后不宜很快怀孕	(72)
十六、春节期间不要怀孕	(73)
十七、父亲用药亦可致畸胎	(74)
十八、要注意电视对孕育的影响	(75)
十九、父亲高龄对优生不利	(76)
二十、未婚先孕坏处多	(76)
二十一、要慎重考虑推迟生育	(77)
二十二、性高潮与妊娠	(78)
二十三、父母血型不合与妊娠	(79)
二十四、月经误期并非皆怀孕	(80)
不孕症的防治	(81)
一、不孕的病因	(82)

二、不孕症的治疗 (86)

三、不孕症的预防与康复 (89)

避孕 (98)

一、避孕方法 (98)

二、与避孕有关的问题 (104)

三、避孕失败后的补救法 (108)

四、放置宫内节育器后的保健 (109)

五、关于妇女绝育心理综合征 (111)

第二篇 妊娠保健

祖国医学的胎养学说 (115)

一、母病则子病 (115)

二、气血阴阳平衡 (116)

三、内脏气机条达 (116)

四、逐月养胎 (117)

胎儿的发育 (117)

一、胚与胎是两个不同阶段 (118)

二、对胚胎形态的观察 (118)

孕期的生理特点 (121)

一、妊娠时生殖系统的变化 (121)

二、全身其他系统的变化 (122)

三、新陈代谢的变化	(124)
妊娠的确定	(126)
胎教	(131)
一、胎教的兴起	(132)
二、胎儿意识上的超能力	(133)
三、胎儿大脑处在学习中	(134)
四、胎教中的科学	(136)
五、国外胎教实例	(137)
六、胎教教程一例	(138)
七、丈夫要当好胎教的配角	(139)
八、祖国医学中关于胎教的措施	(140)
妊娠期的胎儿保健	(142)
一、胎儿在腹,全仗母亲护养	(142)
二、胚胎发育中的经络	(143)
三、孕妇一定要会数胎动	(144)
四、不要让胎儿患佝偻病	(145)
五、要注意孕妇情绪对胎动的影响	(146)
六、家庭里要学会监护胎儿	(147)
七、孕妇增加体重对胎儿有益	(148)
八、要谨防胎儿窘迫	(149)
九、要十分警惕产前胎头浮动	(151)
十、胎儿保健不可缺宫内诊断	(151)

十一、肥胖孕妇的胎儿保健	(153)
十二、要注意先天性心脏病	(155)
十三、胎儿唇腭裂的防治措施	(156)
十四、要注意多胎妊娠	(158)
十五、要放心地监护胎儿	(160)
妊娠饮食保健	(161)
一、现代营养学对孕妇饮食的基本要求	(162)
二、中医营养学关于妇女妊娠饮食的观点	(166)
三、妊娠饮食保健要注意的问题	(169)
妊娠运动保健	(180)
一、孕期的合理锻炼项目	(182)
二、孕妇进行运动要先检查身体	(185)
三、孕妇进行锻炼需要注意的问题	(185)
四、孕妇的健美	(188)
妊娠期的性保健	(191)
一、妊娠剧吐与性	(193)
二、妊娠时性交要注意清洁	(194)
三、妊娠期什么情况不宜过性生活	(194)
四、孕妇患病时的性生活	(194)
妊娠用药宜谨慎	(195)
一、孕期并非皆忌药	(196)