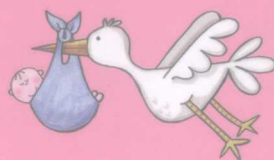


金版 经典文库 时尚书系 1-3

3 个孩子的母亲郑智行院长给 30 多岁准妈妈们的 44 条怀孕生产建议！
照着学，照着做，30 多岁的你也能轻松生出健康聪明的宝宝！



也可以生出 健康聪明的孩子

【韩】郑智行◎著
罗 媛◎译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

30几岁也可以生出健康聪明的孩子 / (韩)郑智行著; 罗媛译. —海口: 南海出版公司, 2009. 9

(时尚书系)

ISBN 978-7-5442-4072-7

I. 30… II. ①郑… ②罗… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011742号

SHISHANG SHUXI I (3) —— 30JISUI YE KEYI SHENG CHU JIANKANG CONGMING DEHAIZI

时尚书系 I (3) —— 30几岁也可以生出健康聪明的孩子

- | | |
|------|--|
| 策 划 | 深圳市金版文化发展有限公司 |
| 作 者 | (韩)郑智行 |
| 翻 译 | 罗 媛 |
| 责任编辑 | 陈正云 |
| 封面设计 | 朱小良 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行) |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206 |
| 电子信箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 深圳市鹰达印刷包装有限公司 |
| 开 本 | 889mm×1194mm 1/32 |
| 印 张 | 9 |
| 版 次 | 2009年9月第2版 2009年9月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-4072-7 |
| 定 价 | 99.20元(共4册) |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

作者简介 郑智行

韩国最早的专门从事肥胖研究与治疗的中医学博士。在韩国庆熙大学中医学专业先后接受了本科、硕士和博士教育，随后在庆熙医学院担任实习医生和住院医师。1993年创建了“庆熙中医院”，同时担任美国Bridgeport大学的交换教授，并取得了美国中医执照NCCAOM。之后在美国哥伦比亚大学医学专业研究生院接受了营养学教育，回国后经营“郑智行中医院”，同时兼任庆熙大学的外聘教授。

著作有《郑智行博士的中医减肥法》、《十几岁的减肥法》、《威风凛凛减肥法》、《结婚减肥法》和《阿姨减肥法》等，另外还通过电视、广播、日报和杂志等媒体广泛普及结合了西医学的中医学健康知识。

满39岁时生下了第三个孩子，一直坚持母乳喂养却还保持着少女时的完美身材，这就是令人钦佩的working mom郑智行院长。她将为我们讲述既愉快又真实的30多岁妊娠、生产的故事。

郑智行院长在20多岁、30多岁时分别生下了子贤、文英和平和，可以说是逆“独生时代”潮流而行的带头人了。看到自己在30岁后期生下的第三个孩子比他的哥哥姐姐还要健康聪明的时候，她觉得生下这个老么是件很正确的事情。所以郑智行院长敢于主张：30多岁时生下的孩子不会比20多岁时生下的孩子差，而且还有可能会更聪明。

只要去尝试下她提出的多种建议，有一天你就会发现，自己在30多岁也可以成为一个健康宝宝的妈妈。

30几岁也可以生出 健康聪明的孩子

【韩】郑智行 著

罗 媛 译

南海出版公司

三个孩子的母亲

我是三个孩子的母亲。20岁的时候结婚，婚后一年生下了第一个孩子，30出头时生下了第二个，去年年满39岁时生下了和老二相差10岁的老三。我一边抚养着三个孩子，一边在美国完成了学业。

看着这样的我，周围的人都说我是个大忙人。但是当她们知道我工作、学习那么忙却还生下了三个孩子以后，经常对我说的一句玩笑话就是——“你可真有本事”。

没错，是这样的。事实上，在独生子女越来越多的当今时代，有工作的妈妈生下三个孩子本身就属于一种“本事”。在我母亲的那个时代，几乎每家每户都有三四个孩子，那是很正常的，甚至生6~10孩子也不是为怪。现在，这样的事大概只有在电视节目里才会出现了吧？不过还好，我就正在做那个“逆时代潮流谱写新的家族计划的人”。

满39岁时生下的老三真的很漂亮，所以现在打算明年生第四个孩子。我们家族很喜欢孩子，一直想继续生，除了单纯的喜欢孩子以外，就没有别的原因了，因为我们全都心知肚明，能让日常生活中的忙碌和压力一扫而空的“特效药”就是孩子们天真的笑脸。

我一直对二十几岁时生下的第一个孩子子贤心怀愧疚，因

为那个时候的我只顾着自己，没有及时做什么胎教和幼儿教育。对三十几岁初期生下的第二个孩子文英来说，也因为我一直把全部心思放在工作上而使她失去了原本应得的关爱。

文英出生时，正是中国改革开放的初期，国家百废待兴，各行各业都在为发展经济而忙碌，没有足够的时间和精力去顾及对孩子的教育。那个时候，我在幼儿教育等领域也刚刚开始探索，对孩子的教育也处于摸索阶段。文英在成长过程中，确实感受到了一些来自家庭的关爱，但整体上，她所获得的关注和陪伴，可能不如那些在更早年龄出生的孩子。

听起来好像有些牵强，但我现在真的认为三十几岁生下的孩子比二十几岁时生下的孩子更聪明。孩子就好像花草一样，要付出真诚和爱心去呵护才能长出绿叶和果实。首先，种子子粒饱满，萌芽后才会茁壮成长，之后才能长出鲜活水灵的绿叶。但是，只要种子好就能培养出美丽的花草吗？能够滋润种子、吐出嫩芽的沃壤，无论对花草还是对人来说，都是非常重要的。只有肥沃富饶的土地上才能开出美丽的花朵，结出健康的果实。就像我的三个孩子一样，每次看到他们并把们拥在怀里的时候都能感觉到人生的意义和幸福，这些生活的意义和幸福都是孩子们教给我的。

希望读者们在阅读这本书的时候，能够摆脱对高龄产妇的偏见和误会，为了孕育出更健康的孩子，超越年龄的限制去不断地努力和实践。也希望大家能够在三十几岁时的妊娠和生产中倾注更多的爱，让我们从中感受更多的幸福。从现在起，满怀信心地行动起来吧！

Part 1 妊娠之前先做好心理准备

为了成为健康的妈妈检查自己的饮食习惯和生活习惯

解开对自己身体的误解·····	10
为了健康地生产从妊娠准备开始做起·····	14
用头脑和身体去理解避孕和不孕·····	19
和丈夫一起为高龄妊娠做准备·····	22
结婚前请确认双方的健康诊断书·····	28
用心收集关于避孕和不孕的信息·····	33
确认好月经周期和排卵期·····	40
努力创造适合妊娠的柔软盆骨·····	45
营造出孩子喜欢的温暖的子宫环境·····	50
拥有一定可以怀孕的坚定信心·····	58
为了妊娠给身体升级·····	62

Part 2 改变体质才能加快妊娠速度

顺利妊娠的所有诀窍

创造适合妊娠的体质·····	68
避免朝不孕体质发展·····	72
可以吃中药时就吃吧·····	76
想提前妊娠要先排毒·····	84
不要放任容易肿的体质不管·····	90
有妊娠中止经历的人要给身体双倍的呵护·····	93
流产后先为自己的身体着想·····	98
根据酸碱性可以选择生儿子或女儿? ·····	104
通过服用维生素调节身体的均衡状态·····	108
摆脱导致不孕的肥胖体质·····	114

Part 3 有苗条身段的女性容易怀孕

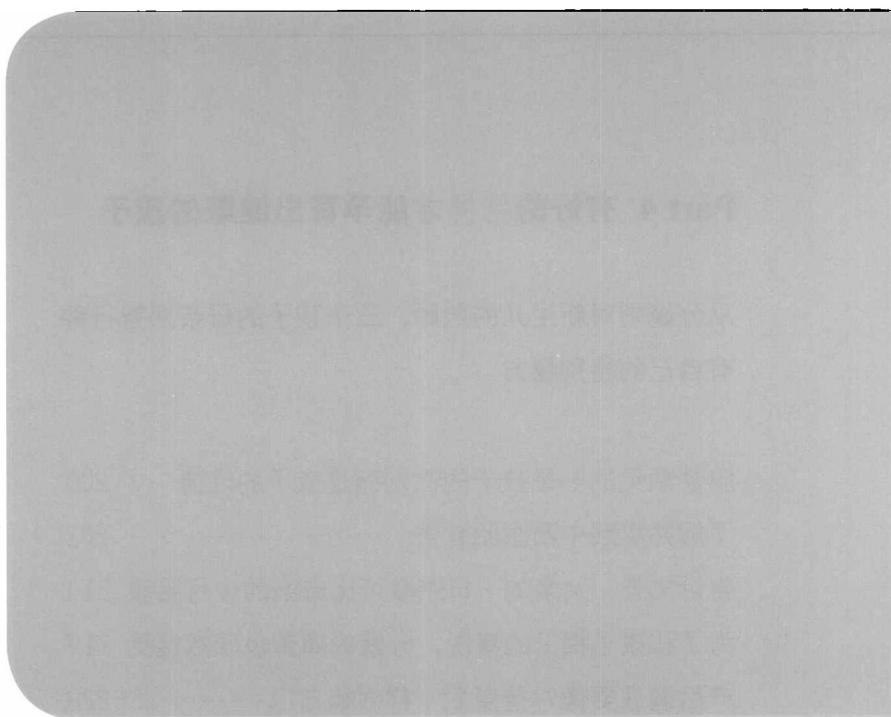
从怀孕的那一瞬间开始到生产结束期间需要注意和准备的所有事项

创造出适合妊娠的身体·····	120
孕育健康的新生命，男人也责无旁贷·····	130
充分利用可以维持妊娠的中药·····	134
生活中要养成能防止流产的饮食习惯·····	138
working mom要成为自私的产妇·····	146
给胚胎着床创造最好的环境·····	152
高兴地接受害喜现象·····	160
妊娠前期，开发些孩子喜欢的运动·····	166
妊娠中期，妈妈和孩子一起创造让人愉快的身体	175
妊娠后期，通过做分娩体操和吃中药来补充体力	184
产后通过减肥恢复自己的完美体型·····	190

Part 4 有好的精神才能孕育出健康的孩子

从分娩到对新生儿的照顾，三个孩子的母亲郑智行都有自己的特别秘方

胎梦预见的不是孩子的性别而是孩子的性情·····	200
了解并实践中西医胎教法·····	202
告诉丈夫：父亲的一日胎教可比母亲的十月胎教	211
为了和孩子相见的喜悦，分娩的痛苦也欣然接受	217
产后调理要像对待皇后一样对待自己·····	228
谨慎挑选产后调理院·····	241
产后脱发，请选好对策·····	245
产后注意皮肤管理，死角地带也不放过·····	254
注意保护导致大婶体型的“主犯”——盆骨·····	263
要从遗传角度保护孩子不患现代人容易患的现代病	269
给孩子喂养有疫苗作用的新型母乳·····	275
断奶时也要充分表现出母爱·····	283



Part 1

妊娠之前先做好 心理准备

通过中西医看妊娠与生产的机制和原理
为了成为健康的妈妈检查自己的饮食习惯和生活习惯

解开对自己身体的误解



最大的问题是，到现在为止，她还一直固执地认为自己的体质是寒性的。让人寒心的是，她的体质根本就不寒。

大部分女性都认为自己的体质是“寒性”的，小腹部是冰冷的，子宫是冰冷的，四肢也是冰冷的。大部分女性朋友都误认为这是自己一直不孕的原因，前不久我就遇到了这样一个实例。

一位浦项的36岁女士江惠英最近满面愁容地住院了。她的问题是8年来一直没有怀孕，所以不只是她自己，连她的母亲也跟着一起发愁。大体看来，比起体型比较壮的江惠英，她已过花甲的母亲却保持着非常好的体型。一般来说，母女的体型应该是非常相似的，但是这对母女在体型上有着

非常大的差别。在谈话之前我就已经感觉到，在成长过程中，一定有某个因素在影响着这位女性的体型和体质。遗传、天生、喜欢食物、食量大，怎么看都不像是因为这些原因引起的肥胖。还有一个特殊的地方就在于，到现在为止，她还没有过一次怀孕的经历。

遇到这种情况，我们通常会考虑到小时候是否服用过一些中药。一般10岁以下的小儿服用一些成分比较重，例如鹿茸、人参之类的药材之前，一定要得到中医们的同意，这是大部分人都比较了解的常识。但也不排除有一些人不遵医嘱，给孩子们喂食他们的体质承受不了的中药，这必然会产生一些副作用。

最常见的例子就是，不论男孩还是女孩，服用一些不合适自己体质的中药后都会长胖。特别是女性，在生长的过程中，不断增加脂肪会造成生殖器官的损伤。江惠英女士就属于这种情况。

“应该是孩子6岁的时候，当时她的爸爸从药店抓了一些中药回来吃，孩子总是在旁边拣那些药渣滓吃。小孩子只是觉得好玩，没有特别的原因。我们也觉得，反正是中药，应该没有什么坏处，就没怎么在意……”

然而，当时服用的那些中药渣滓，就是造成江惠英女士现在问题的“主犯”！不明中药让孩子的身体开始不断长胖，之后子宫开始慢慢萎缩，青春期时月经不正常等等副作

用也开始出现了。所以后来结婚8年之久都没有怀孕成功，还出现了很多不常见的副作用。

更大的问题是，到现在为止，她还一直固执地认为是自己的体质太寒了。不只是江惠英女士本人，连同她的丈夫、母亲还有她的婆婆全都一直为了让她身体变暖而努力着，还经常给她准备一些让体质变暖的药和调理食品。但是，结婚后服用的那些中药只是让她的身体变得更胖了，而子宫环境变好或者身体变暖这些效果却一点都没有出现。

真是令人担忧！实际上她的体质一点都不寒，体热检测仪器的检查结果也证实了我之前的推测。子宫环境其实一点都不寒，反而是像沙漠一样滚烫，甚至处于要烧焦的状态，身体里有很重的热气却排不出去。不了解这一点，却还一直以为身体太寒，不断地服用让体质变热的药物，这只会让子宫内部变得越来越烫。子宫是需要一些水分和暖气的，但是这种水分完全蒸发而且热气完全排不出去的状态只会让受精卵的着床变得更加困难，甚至连排出卵子都受到阻碍。而且，因为身体过热的原因，大肠也随之变热，经常大便稀薄，很容易出现排便感。

诊脉和其他诊断结束后，她和她的母亲对视着说了一句话：“现在总算知道原因了。”知道了原因，就相当于治好了一半。

我首先给她开了一些排毒的处方，尽量让热气从体内排

出去，然后再使用下焦湿热处方把月经周期调节到正常。之后，为了稳定比较容易烦躁的脾气，要求她尽量改掉喝咖啡的习惯，可能的话同时改变饮食习惯，尽量少吃辛辣的食物，多吃清淡的饮食。

我希望，通过这些方法能使她的身体自动慢慢地恢复到平衡状态。平时我们经常对患者说，只要身体恢复到正常状态，孩子自然而然就会降临的。

正在阅读这本书的您呢？是不是也像江惠英女士一样一直认为自己的体质是偏寒的呢，会不会一直想把身体变得更暖反而使体热加剧了呢？请先从对自己身体的认识误区里走出来吧。



为了健康地生产 从妊娠准备开始做起



为了生出健康幸福的孩子，长久的准备比“临时突击”有效得多。

说到妊娠准备，可能有人会反问：对怀孕这么水到渠成的事情，为什么还要大张旗鼓地准备？我想说的是，就像胎教对孩子能产生影响一样，怀孕前的准备也是对孩子有很大影响的。有研究结果显示，夫妇在健康幸福的状态下发生性关系能够提高女性的性高潮，这种情况下子宫会强烈收缩，健康的精子会比平时更容易进入子宫，怀孕的可能性也就随之增加了。所以有句话说，做好妊娠准备是获得幸福的条件之一。

当然，大部分人在日常生活中不可能每时每刻都以开心