

社会主义新家庭文化屋丛书 * 孕产保健系列

孕前 养生一点通

YunQian
YangShengYIDIANTONG



编著
张湖德 王俊



- ◎孕前为何要养肾
- ◎如何保持心理平衡
- ◎孕前失眠怎么办
- ◎不同季节的孕前养生方法

中国人口出版社

孕前



养生一点通

编著

张湖德 王俊



- ◎孕前为何要养肾
- ◎如何保持心理平衡
- ◎孕前失眠怎么办
- ◎不同季节的孕前养生方法

图书在版编目 (CIP) 数据

孕前养生一点通/张湖德, 王俊编著. —北京: 中国人口出版社, 2009. 8

(社会主义新家庭文化屋丛书·孕产保健系列)

ISBN 978-7-5101-0025-3

I. 孕… II. ①张… ②王… III. 优生优育—基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 121148 号

孕前养生一点通

编著 张湖德 王 俊

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	3.375
字 数	100 千字
版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0025-3
定 价	90.00 元 (全套 10 册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkebs.net
电子信箱	rkebs@126.com
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

目 录

一、孕前应注意的问题

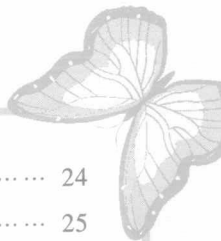
婚后如何做好计划受孕	1
何时受孕最适宜	3
怎样确定排卵期	4
什么时候性交最容易受孕	5
为什么人工流产后过早怀孕不利优生	6
为什么停药避孕药后不宜急于受孕	6

二、孕前宜养肾

为什么孕前宜养肾	7
如何运动健肾	8
情志和肾的关系怎样	10
怎样情志制约保肾	12
怎样转移情志保肾	13
冬季日常起居如何保养肾脏	14
冬季锻炼保肾的方法有哪些	15
冬季怎样进行药物补肾	16
饮食养肾应注意什么	17

三、孕前养生方法

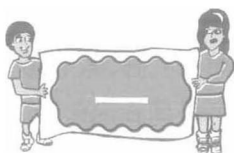
孕前保养精神宜采取哪些方法	19
怎样使自己情绪乐观	23



怎样保持心理平衡	24
为什么孕前要戒怒	25
怎样才能“宠辱不惊”	27
孕前夫妻之间怎样学会宽容	28
孕前失眠怎么办	30
为什么孕前忌到大型商场	31
为什么孕前不要住新房	32
为什么孕前使用空调要注意通风	33
孕前防止电脑的危害应注意哪几点	35
孕前是否适宜养鸟类	37
为什么孕前不宜在静止的车内开空调	39
怎样预防家庭中的无形杀手	40
为什么孕前要加强经期卫生	41
为什么孕前要注意清洁	43
为什么孕前多散步	43
什么时间散步最好	46
孕前运动的注意事项有哪些	47
孕前春季养生应注意哪些方面	48
孕前夏季养生应注意哪些方面	51
孕前秋季养生怎样食补	53
孕前秋季养生如何药补	55
孕前冬季养生应注意哪些方面	55
应当从何时起加强孕前营养	57
孕前宜饮矿泉水吗	59
为什么孕前应多喝水	60
夏季孕前宜喝什么保健饮料	62

孕前吃甜食好吗	63
为什么孕前宜多食“绿色食品”	64
补血的食物有哪些	65
补血的药膳食谱有哪些	68
补精的食物有哪些	72
补精的药膳食谱有哪些	76
性和谐与孕育的关系怎样	88
为什么育龄妇女不宜太胖	90
为什么孕前宜服维生素 B	90
维生素 E 对生育有帮助吗	92
维生素 C 对精子可以起到保护作用吗	93
哪些食物对性功能有损	94
哪些食物对性功能有益	95
性感异常适宜怀孕吗	96
防治不孕症宜采取哪些措施	97
怀孕征兆有哪些	101





孕前应注意的问题

婚后如何做好计划受孕？

新婚夫妻经过性知识指导，已获得了满意的性生活。此外，还应按照自己的意愿，有计划地调节生育，实行计划受孕，以达到优生的目的。

(1) 受孕的时间选择：从医学和社会学观点来看，最佳生育年龄，一般认为女性为 24 ~ 29 岁，男性为 25 ~ 35 岁，选择这一时段生育，女性生殖器官已发育成熟，能够承受妊娠、分娩的负担。

一般生育年龄女性不宜超过 30 岁，因为年龄过大，妊娠分娩中发生并发症（宫缩乏力、产程延长、产后出血等）机会增多，难产率也会增加。尤其是 35 岁以后，卵巢功能逐渐趋向衰退，卵子中染色体畸变的机会增多，容易造成流产、死胎或畸胎。

所以要选择最佳生育年龄,以利于下一代健康素质的提高。

(2) 受孕时的生理条件准备:要选择男女双方都身体健康、精神饱满的条件下受孕。不要在患病期间受孕,尤其是在传染病尚未恢复,心、肺、肝、肾等重要脏器功能不佳、生殖器异常未矫治、性病未彻底治愈的情况下,更不宜受孕。此时受孕会给后代带来不可逆转的不良后果。

所以在准备受孕的时候,要加强营养,劳逸结合,杜绝烟酒,性生活不宜过于频繁,保持身体健康,以利于妊娠顺利,胎儿健康。

(3) 创造受孕的有利条件:外界环境中一些不良刺激往往会影响妊娠的进展和胎儿的发育,甚至会降低精子、卵子的质量。所以在计划受孕前,应排除不利因素的干扰,创造一种良好的受孕氛围。

①免除烟酒的危害。男性吸烟会影响精子质量,孕妇吸烟,可使子宫及胎盘血管收缩、血流量减少,影响胎儿接受母体的氧和营养,影响胎儿健康发育。酒后受孕可导致胎儿发育迟缓,智力低下。所以计划受孕前,夫妻双方都应避免接触烟酒。

②避免理化刺激。在工作和生活环境中,某些理化因素会影响受孕的质量。

要避免高温环境,放射线照射、噪声、振动等物理因素。

要注意一些有害物质如铅、汞、镉、砷等金属,苯、甲苯、二甲苯等有机溶剂,氯化烯、苯乙烯等高分子化合物,某些农药等对妊娠和胎儿的不良影响,应避免在受孕前接触这

些有害因素。

③避免病毒侵害。要避免风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、流感病毒、乙肝病毒等对胎儿发育的危害。

要注意预防弓形体病,受孕前避免接触宠物猫而感染。

④要预防药物致畸。正在应用药物,或者已停用但药物作用尚未消失之前,应该避免受孕。

⑤心理环境准备。要尽量避免在工作学习紧张、经济上拮据、家务繁重、夫妻意见分歧、感情危机等情况下受孕。



何时受孕最适宜?

一般来说,妊娠时间宜选择夏末秋初,此时气候适宜,新鲜蔬菜多,水果也丰富,有利于母体及胎儿的营养。分娩期在来年的春末夏初,气候及饮食条件均较佳,有利于母体产后机体的恢复及婴儿的喂养发育。同时也避免了严寒及酷暑季节。

唐桐园指出,“求子交合……自己情思清和,精神闲裕,不待择而天时之正,避日月电光之下”,此是关于受孕的时间、环境、情绪状态的论述,其中心意思是应该创造一个良好的受孕环境。天气、地点、双方情绪等,都应该是安适、协调的。

此外,还要避免一些不利因素对受孕的影响,“酒后不入室”,是有一定道理的。酒精对生殖细胞的不良作用,使受精卵质量下降,这种孩子体力、智力低下,有“星期天婴儿”之称。对于这一点,中医在古代就已有认识,中医认为

酒性慄悍酷烈,能助湿热,而湿热又是造成人体脏腑气血机能失调的一种为害甚大的病理因素,湿热能损伤肾精,遗毒给胎儿,导致不孕或胎儿先天畸形。

又因受孕必须以脏腑功能正常为前提,故情志与孕育有十分密切的关系。凡夫妇双方精神过度紧张或盼子心切,过度焦虑或所欲不得,脑力劳动过度等,皆可引起不孕。这种不育症,有的书中称为“精神性不孕症”。因为人的精神状态的好坏可直接影响精子的产生和排卵功能,而且精神因素还往往会影响到性感。这种情况在男子最为明显。

最后再指出一点,即蜜月旅行受孕不利优生,虽然旅行结婚是一件愉快而有意义的事,但是,从优生学角度看,如果新娘在旅途中受孕则不利于优生。原因是旅游途中生活无规律,食宿无保证,身体疲惫困倦,新婚后较频的性生活,因受客观条件限制不易保持性器官的卫生清洁,易使新娘患尿道炎、膀胱炎甚至女性生殖器官的感染。如果新郎、新娘吸烟、饮酒,可直接或间接地使发育中的精子和卵子受到不同程度的损害,致使胎儿畸形,或造成流产、早产及死胎。所以,蜜月旅行时应采取有效的避孕措施。待婚后两三个月,双方生活已安定,体力已恢复,情绪已稳定,性生活有规律又协调之佳时受孕为好。若旅途中发现新娘怀孕,应及时返回家中,以免出现不良后果。

怎样确定排卵期



掌握好排卵期再过性生活,是避免不育的方法之一。确定排卵期可选用下列几种方法:

(1) **日历法**:正常的妇女月经周期为 28 天,在不同月份里波动在 26 ~ 30 天也属正常。通常在月经期的中间那天(假定是 14 号)为排卵受孕最佳日,但因正常男性射精后,精子与卵子相结合形成一个受精卵,需要 30 ~ 40 小时,故常建议想生育的夫妇在月经周期的第 10 ~ 16 天过性生活,以利于受孕。

(2) **基础体温法**:每天早晨醒时不起床做任何动作,就用口温表测体温,并把每天测得值在“基础体温测定表”上点好并连成线,如果发现基础体温先有明显下降(排卵前 24 小时内的基础体温最低),接着突然升高 $0.4^{\circ}\text{C} \sim 0.8^{\circ}\text{C}$ 摄氏度时,便是排卵的征象,以后直到下次月经开始,体温可一直保持在这个水平。

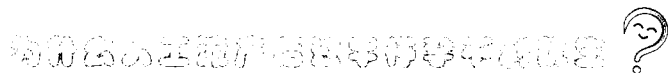
(3) **阴道分泌物变化**:正常育龄妇女的宫颈黏液在月经周期中有周期性变化,以利于排卵期精子的穿透并在阴道不利环境和存在吞噬的情况下保护精子。在接近排卵时,卵巢分泌的雌激素增多。可通过对宫颈黏液分泌的多少来观察与掌握排卵规律、契机受孕。

什么时候性交最容易受孕



由于精子在女性生殖道内能生存 48 ~ 72 小时之久,所以在月经周期中容易受孕的时间内每隔 1 天性交 1 次比较适宜。又由于卵子被排出后仅在 12 ~ 24 小时内有受孕能力,因此,在卵子到达输卵管的中段外侧时,就有精子在那里等待。所以,在即将排卵时性交,时间是比较恰当的。在一个妇女的 28 天月经周期中,这个时间是月经周期的第

10~15天,超过这个时间,要想怀孕就太晚了。



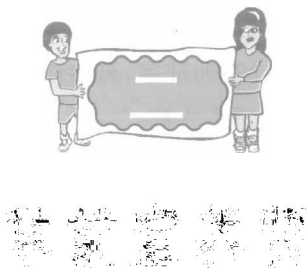
有的女青年,由于某种原因,做了人工流产,但流产后3~4个月或更短时间内,却又急于怀孕。殊不知,这样做不利优生。

美国耶鲁大学医学院的一个专家小组,曾对286名经过一次人工流产后再次怀孕所生的婴儿进行了分组对照调查研究,结果发现:母亲在人工流产后间隔不到6个月怀孕娩出的婴儿平均体重比人工流产后间隔6个月以上怀孕娩出的婴儿轻145.3克;同时,前者发生低出生体重的危险性是后者的3.15倍。可见,人工流产后过早怀孕会使婴儿的平均出生体重下降,同时低出生体重(小于2500克)的发生率也大大增加,不利优生。

因此,有关专家指出,人工流产后再次怀孕,应至少间隔半年以上,以尽可能减少婴儿发生低出生体重的危险,有利于优生。



其原因是口服避孕药中含有雌性激素和孕激素,这些激素从人体内排泄出去相当缓慢,口服避孕药1个月,体内的激素需要5个月才能排泄空;若在5个月以内受孕,体内的这些激素会影响胎儿的正常发育,甚至引起胎儿畸形,夫妇都想生育一个健康、活泼的宝宝,因此,在计划要孩子时,应在停止服避孕药半年后受孕,而不宜马上受孕。



为什么孕前宜养肾？

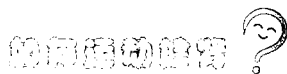
肾为人体藏精之所，素有“先天之本”的美誉。“肾主藏精”并非单指男性的精液而言，实际上五脏六腑的精华均蛰藏在肾中。肾中精华充实，则身强体壮、精神焕发；肾亏不足，则筋骨解堕、命折寿夭。无论男女，均是如此。

我国古代的哲学家早就把精看做是生命之源。《内经》曰：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长，谷入于胃，脉道已通，血气乃行。”张璐又曰：“精不泄，归精于肝而化清血。”认为精是人类繁衍的物质基础，人之形体即由精所生成。而先天生殖之精又是摄取后天水谷之精和形成气血的先决条件。《内经》又曰：“失神者死，得神者生。”若“能形与神俱”则可“尽终其天年，度百岁乃去”。把神看做是人类生命活动的象征

和要素。但是神的产生仍不离乎精。《内经》曰“两精相搏谓之神”，“神者水谷之精气”，“血气者人之神”。

可见先天之精是神的基础，后天之精是神的给养，两者不能失其一。故张景岳曰：“人生系命于精。”“精为元之根”，“精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。神气坚强，老而益壮，皆本乎精。”

由上可知，要优生，要生一个健康、聪明的宝宝，在孕前一定要注意养肾，使肾中之精不断充盈、积累。那么，又怎样养肾呢？



(1) 常做养肾功：

屈肘上举：端坐，两腿自然分开，双手屈肘侧举，手指伸直向上，与两耳平。然后，双手上举，以两肋部感觉有所牵动为度，随即复原，可连做 10 次。

抛空：端坐，左臂自然屈肘，置于腿上，右臂屈肘，手掌向上，做抛物动作 3～5 次，然后，右臂放于腿上，左手做抛空动作，与右手动作相同，每日可做 5 遍。

荡腿：端坐，两腿自然下垂，先慢慢左右转动身体 3 次，然后两脚悬空，前后摆动 10 余次。此动作可活动腰、膝，有益肾强腰功效。

摩腰：端坐，宽衣，将腰带松开，双手相搓，以略觉发热为度；再将双手置于腰间，上下搓摩腰部，直至腰部感觉发热为止。搓摩腰部，实际上是对腰部命门穴、肾俞、气海俞、大肠俞等穴的自我按摩，而这些穴位大多与肾脏有关。

“吹”字功：直立，双脚并拢，两手交叉上举过头，然后弯腰，双手触地，继而下蹲，双手抱膝，心中默念“吹”字音，可连续做10余次。本功属于“六字诀”中的“吹”字功，常做可固肾气。

(2) 气功补肾：气功是通过调节呼吸与意念的方法达到补肾强精的作用。肾虚患者应以意守丹田（脐下3寸）为主。练功时体弱者宜静坐或侧卧，体强者可采用站立式、骑马式。全身放松、舌顶上腭、平心静气，意守丹田，两目微睁，呼吸缓慢匀细，吸气时收腹，呼气时腹部复原，每次20~30分钟为宜，选择晨起或睡前均可。



(3) 强肾保健功：

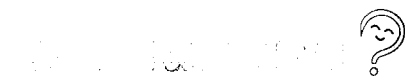
搓揉头皮法：肾主骨，其华在发。搓揉华发，即可疏通经络，补肾益腰。可用左右手交替轻轻揉摩头皮，早、中、晚各一次，可防治中年眩晕和过早白发、脱发。

叩牙固齿法：肾气与牙关系密切，肾气充则牙齿坚固。经常叩上下牙齿，有益齿根，气血流畅，延迟牙齿脱落。

吞津咽唾法：中医认为，唾液乃肺之外液，静坐吞津可补肺生津，而肺为水源，五行之中为金，金生水，肾为水脏，故补肺之所以补肾也。吞津咽唾之法可与叩齿或练气功相结合，每日进行次数与时间不限，多多为善。

鸣天鼓耳法：其法以两手掌紧贴两耳，压紧外耳道，然

后以中指和食指交替弹击后脑,耳中听见如打鼓之声,故名。每日2次,每次30次以上,有益于肾气上输至脑及两耳,能健脑聪耳,防治耳聋耳鸣。



(1) 情志和畅方可延年长寿:《素问·阴阳应象大论》中说:“是以圣人为无为之事,乐恬憺之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终,此圣人之治身也。”在这里《内经》指出了善于养生的人不做不想做,勉强而为之事;不胡思乱想,情绪乐观。这样就能够心旷神怡,生活就能宁静,这样可以与天地齐寿,延长寿命,尽享天年。

《灵枢·本神》中说:“故智者之养生也,必和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是,则僻邪不至,长生久视。”在这里说明了调节情志是“长生久视”的重要措施。

(2) “七情太过”与肾保健:《素问·举痛论》中说:“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱……思则气结。”人在认识事物和与他人接触过程中,都会表现出一定的情感态度,如果情感太过,超过了人体的调节范围,就会产生疾病。《内经》中曾说:“有喜有怒,有忧有丧,有泽有润,此象之常也。”这就是说,一个人有时高兴,有时发怒,有时忧愁,有时悲伤,这好像自然界的气候变化,有时下雨,有时干旱,这是正常的现象。但是这种情况变化太过,就会导致人产生疾病。

过喜可使“气缓”,也就是心气涣散,造成血液运行无力,形成淤滞;过于悲忧则“气消”,也就是忧愁、担心、苦闷,

可以使气怯神弱,气机消散;过思则伤脾,也就是“思则气结”,可以使脾胃的运化失职;过悲则伤肺,使心肺郁结,意志消沉。那么如果过于惊恐就会伤肾了,惊则气乱,恐则气下。

“惊”是指突然遇到意外,非常事变,心理骤然紧张而造成的胆怯。如骤遇险恶,突临灾难,目击异物,耳闻巨响,夜做噩梦等都可以发生惊吓。受惊后可表现为颜面失色,神飞魂荡,目瞪口呆,冷汗渗出,肢体运动失灵,或手中持物失落,重则惊叫,神昏僵仆,二便失禁,如惊弓之鸟。惊与恐不同,惊多为自己不知道而惊吓,恐是自己知道而恐惧,惊为心气逆乱,心血受阻,心无所依,神无所归。

“恐”是指惊惧不安,心中害怕,精神过度紧张,如临深渊,如履薄冰,人将捕之,严重可使神昏,二便失禁。恐惧过度,可以消耗肾气,使精气下陷不能上升,升降失常。故可见大小便失禁、遗精、滑泄等,严重则精神错乱,或癫或厥,无故恐惧的人大多是肾气亏虚,气血不足。惊和恐是密切相关的,但略有不同,先有惊而后生恐。惊多自外而来,恐则由内而生,所以治惊应该安神,那么治恐就要补肾了。既然惊恐要伤肾,那么在正常保肾的活动中,就要避免惊恐等情志的刺激。七情致病可损伤脏腑,正如《内经》指出的“喜怒不节则伤脏”,“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”。在临床上并非一情只伤一脏,很可能是同时波及几个脏腑。不论哪一种情志过激,都会影响到相应的脏腑,并波及到其他脏腑。因此注意调摄情志,避免过强、过久的刺激是养肾的关键之一。