

让宝宝健康始于-1岁！

做好充分的准备。这样，才能以最佳孕力创造一个新的生命。



修炼你的 最佳孕力

——备孕时代夫妻总动员——

李思博◎著



新星出版社 NEW STAR PRESS



修炼你的 最佳孕力

——备孕时代夫妻总动员——

李思博◎著



新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目(CIP)数据

修炼你的最佳孕力：备孕时代夫妻总动员 / 李思博著.

—北京：新星出版社，2009.8

ISBN 978-7-80225-713-9

I. 修… II. 李… III. 优生优育—基础知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 131257 号

修炼你的最佳孕力

李思博 著

特约编辑：安 坤

责任编辑：李 曼

封面设计：大象设计

出版发行：新星出版社

出 版 人：谢 刚

社 址：北京市东城区金宝街 67 号隆基大厦 100005

网 址：www.newstarpress.com

电 话：010-65270477

传 真：010-65270449

法律顾问：北京建元律师事务所

读者服务：010-65267400 service@newstarpress.com

邮购地址：北京市东城区金宝街 67 号隆基大厦 100005

印 刷：北京凯达印务有限公司

开 本：700×1000 1/16

印 张：14

字 数：170 千字

版 次：2009 年 8 月第一版 2009 年 8 月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-80225-713-9

定 价：26.00 元

版权专有，侵权必究，如有质量问题，请与出版社联系调换。



目录

CONTENTS

第一章 孕力决定孩子的一生1

有的孩子从小健康,而且聪明伶俐,而有的孩子却体弱多病,甚至天生残疾。这种先天的不同,是由于父母的孕育能力差异所造成的。

1.斯巴达母亲的启示...2

2.你的错误,将由孩子用一生承担...4

3.什么是最佳孕力...8

第二章 完美孕育的最佳土壤11

有不少女人为了追求苗条、美丽,却在不知不觉中抛弃了上天赐予女人的最基本权利——生育。如何维护孕育的最佳土壤,以下细节你不得不知!

1.认真呵护女人的娇嫩花园...12

2.拒绝宫寒——给宝宝最温暖的床...19

3.女人都要远离流产...27

4.为好孕,先避孕...33

5.你的骨感,它不喜欢...39

6. 清扫你的化妆台…44
7. 清扫身体的大战场——排毒…50
8. 吃出最适宜的沃土…58
9. 工作和孕力一个都不能少…63

第三章 好孕女人公开课 …71

怀孕其实是一件很好玩的事儿，也是一个很奇妙的旅程。而在这一愉快而充满乐趣的旅程启程之前，就必须要做好充分的准备，以应对在半途遇到的任何问题。

1. 按摩也能助孕…72
2. 创意家务，旋转的孕力芭蕾…76
3. 转移负面情绪的有氧运动…81
4. 猫式女人，激发体内阳气…88
5. 生男生女也可以随心所欲…95
6. 私房食谱，让“潜伏”的孕力激情射出…102
7. 假性怀孕，虚晃一枪的烦恼…108
8. 孕前准备有所为有所不为…114

第四章 为“爸业”鞠躬尽瘁 …119

造人是两个人的事情，任何一方出了差错，都会影响孩子的聪明和健康。因此，女人在修炼孕力的同时，一定要带上男人也一起修炼，从保护好生产精子的“车间”开始，一步步向“绝世好爸”光荣迈进！

1. 打造绝世好爸…120
2. 关照生产精子的车间…127

3. 亚当做好自己的本职工作…135
4. 男人也需要备孕手册…141
5. 别让你的上司影响准宝宝的健康…148
6. 用水很重要…156
7. 指压按摩,提升男人的元阳之气…162

第五章 夏娃进行曲 …169

生育也讲究天时、地利,当然更重要的是人和。男人是提供良种的,而女人提供的是沃土,并一直小心翼翼地保护,直到宝宝出生。不过,在这十个月的孕期,更是容不得半点儿差错,甚至有些小病小灾都可能影响到宝宝。

1. 一定要在意你的小病小灾…170
2. 关照自己的老朋友——女人孕力晴雨表…176
3. 卵子也娇气…184
4. 顺应天时,怀孕季节有玄机…191
5. 嘘,现在是造人时间…196
6. 完美卧室,公式出炉…201
7. 双人瑜伽,打开孕力和“性福”之门…208
8. 漂亮妈咪,只要妊娠不要纹…214

孕前准备与优生优育

优生优育知识问答 · 孕前准备与优生优育 · 孕前准备与优生优育

孕前准备与优生优育 · 孕前准备与优生优育 · 孕前准备与优生优育

第一章

孕力决定孩子的一生

有的孩子从小健康，而且聪明伶俐，而有的孩子却体弱多病，甚至天生残疾。这种先天的不同，是由于父母的孕育能力差异所造成的。

1. 斯巴达母亲的启示

《灵枢·天年》中说,人之始生……以母为基,以父为楨。意即人之始生与父母的神、精、血、气密切相关,子代的一切均由父母所赋予。

在遥远的古希腊,有一个城邦叫斯巴达。城邦不大,但即使是强大的波斯帝国也不敢轻易向这个小城邦挑起战争。因为斯巴达的军队非常勇猛,他们的军人有狮子般强健的体魄和钢铁般的意志,而这些要归功于伟大的斯巴达母亲。

斯巴达的女性非常重视身体素质。她们和男人一样,参加各种各样的军事和体育训练,竞走、投标枪、格斗等等,所以她们都有着强壮的身体和坚韧的意志。她们这样做,是因为所有的斯巴达人都知道,只有强壮的母体,才能生出强壮的婴儿,只有强壮的婴儿才能在残酷的战争中生存下去。这些伟大的母亲繁育出钢铁一样的战士,靠着这些无敌的勇士,斯巴达成为称雄希腊的霸主。

而古埃及的运气就没有这么好,皇室贵族整天骄奢淫逸、贪图享受,埃及人为了保持血统的纯正,允许兄妹结成夫妻,近亲繁殖的后果是生出了各种奇形怪状的畸形儿,整个埃及后代的素质下降,先后被波斯、巴比伦和罗马打败,最终沦为其他国家的附属国。

这个故事告诉我们,一个种族的体质和对孕育的质量重视有着根本的关系。而具体到个人,也是如此。《灵枢·天年》中说,“人之始生……以母为基,以父为楨。”意即人之始生与父母的神、精、血、气密切相关,

子代的一切均由父母所赋予。所以,人的先天素质不同,是因为父母孕育能力的差异产生。这种先天不同不仅决定了孩子的一生,也决定着一个国家的命运。

如今在我们的生活中,虽然不再有战争,但孩子的健康和命运,依旧是我们最关心的话题。有的孩子从小健康,而且聪明伶俐,而有的孩子却体弱多病,甚至天生残疾。即使都是健康的婴儿,生存状况也大不相同。有人只能靠别人活着,少时啃老,老来靠社会救助;有人为衣食奔忙,被老板骂得狗血淋头;而另外一些人,则是社会的精英,如身家几千亿美元的比尔·盖茨,他们为社会创造了巨大的财富,也给自己带来了志满意得的人生。这种差异古人有后天努力程度不同的原因,但如果把所有因素全都归结于此,也未必公平。

因为人与人天生就有各种不同,除了体质,还有智商,情商等等。有些是后天可以弥补的,有的确实一生都无法改变的。比如,人的智商是天生的,不会因为年龄的增长而让人变得更聪明或是更笨。可见,后天的努力虽然很重要,但是先天的素质更重要,我们的老祖宗说得好:“朽木不可雕也”,即使对朽木如何精雕细琢,它还是成不了精美的艺术品。所以,将为人父母者,要做好自己的功课,一定不能让你的孩子输在先天的起跑线上。

所以,不是上帝偏心眼,而是为人父母者,不经意间造就了下一代的天地之别。

2. 你的错误, 将由孩子用一生承担

全世界每年大约有 500 万缺陷婴儿诞生, 我国是世界上婴儿出生缺陷的高发国家之一, 新生儿有 3%~5% 是先天畸形。也就是说, 100 个孩子里有 3~5 个就是畸形儿。这些孩子的人生刚一起跑就已经落后。

目前, 我国新生儿的健康状况令人堪忧。究其原因, 一个是准爸妈们本身的身体素质存在隐患; 另一个就是女性高龄怀孕的情况越来越普遍。

都市准爸妈多处于亚健康状态

据官方统计, 目前出生于“精英”、白领家庭的缺陷儿占总体缺陷儿的比例很大, 这些有缺陷孩子的父母, 往往都接受过高等教育, 有着较高的收入, 从事着令人羡慕的好工作。与此相反的是, 那些从事体力劳动, 收入、社会地位相对较低的父母, 生下的婴儿往往却十分健康。这又是为什么呢?

原来, 随着社会竞争的不断加剧, 社会“精英”人群往往承受着远比普通人更多的精神压力。伍子胥一夜愁白头、三国马超抑郁而亡, 可见压力几乎可以夺去人的性命。如果一个人精神长期处于压抑、紧张、悲观、忧虑状态, 大脑皮层的中枢调节功能不能正常发挥作用, 卵巢或睾丸的生殖功能也会随之发生障碍, 甚至会有不育的可能性。

同时, 在巨大的压力下, 这些都市准爸妈有着很多不良的生活方

式。有的女性饮食不节制,大吃大喝,引起过度肥胖;有的则是美女追求骨感,长期节食,摄入的蛋白质含量低,营养不足,子宫得不到正常的气血滋养,也很容易造成婚后不孕,更有甚者过度吃减肥药瘦身引起闭经而导致不孕。还有的经常穿单薄的衣服,引起宫寒,都有可能导致不孕或畸形儿的出生。此外,其他一些不良的生活习惯,如抽烟、喝酒、热衷夜生活、衣着过于紧绷都会影响精子、卵子的质量,都会增加畸形儿的概率。

还有一些由于性观念开放而产生的过早性行为、多个性伴侣、不洁性行为、多次人流造成的感染等也会直接造成对身体的戕害。环境污染、食品污染不当等也是不可忽视的因素。看到这里,你会不会有不寒而栗的感觉?畸形儿的产生主要凶手就是父母的精英生活方式,越时尚越现代的生活并不一定有益于孕育。

高龄妈妈生缺陷儿几率大

现在的竞争很残酷,在职场和经济的双重压力下,使越来越多的年轻女性将“宝贝计划”一拖再拖。三十过后才结婚,三十好几才生孩子的现象越来越成为城市白领女性的一种趋势。越是文化程度高、职务高、收入高的女性越是“晚婚晚育”。而专家们强调,大于35岁怀孕分娩,对母亲和胎儿的风险明显上升!

原来,年龄越大生育力就越会下降,因为生育力和年龄成反比。女人皮肤会因为年纪的增大而衰老,子宫和卵巢也一样有“年龄”,也会“衰老”。子宫、卵巢娇气得很,遇到“生病”“有压力”“总吃药”等因素,都会引起女人“花园”的贫瘠,“土地”不好,受精卵自然也难以着床,更别

提开花结果了。

高龄妈妈生缺陷儿几率会大增。有一位在一家外企担任高级经理的女性说：“我 34 岁了，还没打算怀孕。现代人营养足够，35 岁根本不算什么高龄。没什么好担心的，到时去做个排畸 B 超就好了。”殊不知，这部分人对高龄初产的问题却认识不足。医学发达了，但不等于产前诊断就能解决一切问题。由于高龄怀孕，卵子受环境和污染的影响就会越多，卵细胞质量下降，容易发生卵子染色体异常，从而生育畸形儿，比如 24-29 岁生育，生先天愚儿几率为 1/1500；而在 35-39 岁生育，生先天愚儿的几率上升至 1/250；40 岁以上则为 1/60，45 岁时已高达 1/40。这也是为什么大于 35 岁怀孕称为高龄妊娠的缘故。

高龄孕妇自然流产率大大增加。保胎几乎是所有高龄孕妇必做的“功课”。高龄产妇常常伴有习惯性流产、多次刮宫、子宫手术史等，损伤了子宫内膜，引起子宫内膜炎或者萎缩性病变，即使成功怀孕，但由于“土壤”贫瘠，“种子”很容易因发育不良而导致流产。

除了身体原因，高龄孕妇心理压力也更大。当高龄女性想要孩子的时候，心里就很着急，夫妻双方都处于紧张状态。受情绪、心理的影响，女性的子宫、输卵管也处于紧张状态；宫颈也不能完全打开，降低了正常受孕率。这就正应了那句古话：“无意插柳柳成荫，有心栽花花不开”。还有些女人对自己怀孕和分娩有恐惧心理，这些心理矛盾都可产生紧张情绪和思想负担，并可通过神经内分泌的改变影响卵巢的功能，导致不怀孕。

可见,怀孕是一个开花结果的过程,首先要让“花园”里的土地饱满肥沃(身体健康)、优质的种子、精心的呵护、健康的心态,自然和规律的生活方式才是成功孕育的前提。

3. 什么是最佳孕力

最佳孕力就是指孕育生命的能力,从内部因素讲,就是女性综合健康力的集中体现;从外部因素讲,男性精子的质量与活力,以及怀孕前后的生活环境、生活习惯,都需要达到最适宜状态。

对于生儿育女,很多年轻女性过于自信:“我的素质这么高,我的宝宝素质也不会差。”这个,不知道素质高指的是哪个方面?你有爱因斯坦天才的大脑?你貌美如花堪比张曼玉林青霞?即使你具有高素质,这些高素质是你父母给你的,可你能顺利地遗传下去吗?

我们每天吃进去各种各样的食品添加剂,它们触碰着基因的转移,失之毫厘谬以千里。各种看不见的辐射让你的生殖细胞变成畸形,职场的巨大压力透支着你的身体,你的子宫不再是宝宝的温床……先别为你的高素质沾沾自喜了,要是想要一个健康的宝宝,就虚心地从一点一滴做起,开始修炼自己的最佳孕力。

最佳孕力就是一种最好的生育状态

什么是最佳孕力?简单地说就是指孕育生命的能力。从内部因素讲,就是女性综合健康力的集中体现,不仅要求与孕育紧密相关的生殖器官达到最佳的健康状况,还要求整个机体都达到一个健康有活力、最具创造力的状态;从外部因素讲,男性精子的质量与活力,以及怀孕前后的生活环境、生活习惯,都需要达到最适宜状态。古人所讲的“天时地

利人和”的要求,放在这里一点儿也不算为过。

女人要有健康的生殖器官,首先,你要有:功能强大的卵巢,确保你能贡献出健康强壮的小种子,这个小种子以后能够长成健壮的宝宝;温暖如太阳的子宫,它没有任何灾痛,你未来的宝宝可以安心在里面度过十个月快乐成长期,让宝宝顺利从母体走出来的通道;哺育未来宝宝、供应丰盛乳汁的乳房,甚至包括整个身体都处于最好的生育状态;强壮的肾,精血在这里生成;跳跃有力的心脏,支撑着你和宝宝快乐地度过孕期;健康的胃,可以把食物化成气血,滋养你和宝宝的身体;整个身体没有沉积的毒素,不能给宝宝的健康造成麻烦。这些听起来很简单,但其实都需要一系列的精心调理。

关于最佳孕力,虽然我们说的是女人的问题,但其实还需要男人得奉献出优质的精子,这个小不点儿可不简单,它的强壮来之不易。此外,接下来是呼风唤雨撒豆成兵的过程,你们的爱巢是不是真的适合生育?春夏秋冬,到底哪个季节适合你的宝宝,生男生女如何运筹帷幄,闺房里如何摆布才能“得子”等,最佳孕力将给你最完美的答案,也是想得到最佳宝宝的最快捷途径,你需要进一步地提升……

先别倒吸凉气,我们要做到的是,让你的整个生育前期的准备过程充分起来、简单起来,科学明智地为健康的宝宝提供来自母体的最好起跑线。

完美孕育的最佳土壤