



妇幼保健专家组联合奉献

专家热情支持，网上解忧答疑



生男生女



赠VCD盘

全面指导

- 生男生女要注重优生学
- 多重因素有效结合，就可以控制生男生女
- 专家全面指导，保证宝宝聪明健康

王艳琴 主编

中国戏剧出版社

SHENG NAN SHENG NU

QUANMIAN ZHIDAO

生男 生女

全面指导

中国戏剧出版社

我们坚持以专业精神，科学
态度，为您排忧解难。

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福新起点.第3辑 / 王艳琴主编. — 北京: 中国戏剧出版社, 2008.8

ISBN 978-7-104-02493-4

I. 幸… II. 王… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ① R715.3 ② TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 145952 号

幸福新起点第3辑·生男生女全面指导

责任编辑: 左灿丽

责任印刷: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

经 销: 全国新华书店

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 58930241 (发行部)

传 真: 58930242 (发行部)

电子信箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

印 刷: 北京睿特印刷厂印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 120 万字

总 印 张: 96

版 次: 2010 年 7 月 北京第 1 版第 4 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02493-4

定 价: 160.80 元 (全六册)

本 册 价: 26.80 元 (赠 VCD 盘)

SHENG NAN SHENG NU

QUANMIAN ZHIDAO

生男 生女

全面指导

中国戏剧出版社

我们坚持以专业精神，科学
态度，为您排忧解难。

图书在版编目(CIP)数据

幸福新起点.第3辑/王艳琴主编.-北京:中国戏剧出版社,2008.8

ISBN 978-7-104-02493-4

I.幸…II.王…III.①妊娠期-妇幼保健-基本知识②婴幼儿-哺育-基本知识 IV.①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第145952号

幸福新起点第3辑·生男生女全面指导

责任编辑:左灿丽

责任印刷:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

经 销:全国新华书店

社 址:北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码:100097

电 话:58930241(发行部)

传 真:58930242(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

印 刷:北京睿特印刷厂印刷

开 本:710mm×1000mm 1/16

字 数:120万字

总印张:96

版 次:2010年7月北京第1版第4次印刷

书 号:ISBN 978-7-104-02493-4

定 价:160.80元(全六册)

本册价:26.80元(赠VCD盘)



目 录



Contents

第一章 生男生女，谁主宰 10

染色体是个什么 10

决定性别的，原来是性染色体呀！ 12

男孩？女孩？ 16

第二章 精子那些事 18

对精子的印象 19

“跑”得有多快 24

能存活多长 25

有什么性质和特点 26

哪“六怕” 29

精子是个战士 31



Contents

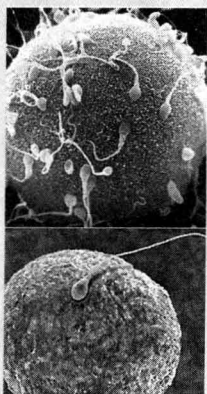


第三章 生男生女,Y精子X精子大PK37

- 阴道酸碱度直接影响生男生女.....39
- 控制性高潮.....46
- 选择性爱体位.....50
- 掌握性爱时机.....58
- 冲洗阴道.....59
- 做爱频率也会影响生男生女.....60
- 食物酸碱性也会影响生男生女.....60
- 人体节律与生男生女.....61
- 怀孕年龄和月份与生男生女.....63
- 环境温度与生男生女.....65

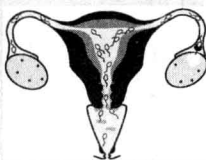
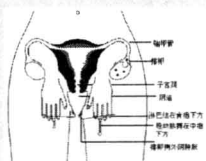
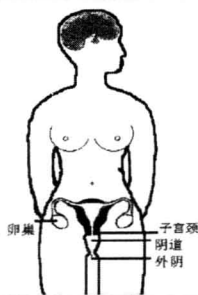
第四章 酸儿辣女,“吃”上下工夫 66

- 理解食物酸碱性.....67
- 哪些是常见的酸性食物.....69
- 哪些是常见的碱性食物.....72





Contents



饮食控制，什么时候开始·····75
生男生女的饮食配方·····76

第五章 根据生理周期推算排卵日····· 80

如期到访的“朋友”来了·····81
知道的和不知道的·····88
发现排卵日·····94

第六章 根据基础体温推算排卵日····· 98

这就是基础体温·····98
测量和记录·····101
寻找隐藏的信息·····104

第七章 根据宫颈粘液推算排卵日·····109

宫颈粘液是什么？·····111
告诉你何时能受孕、何时不能受孕··114
还是自己把握好·····118

Contents



第八章 人体生物钟影响生男生女125

- 从出生就转动的人体生物钟.....126
- 你也来算一算.....130
- 怎样利用.....134

第九章 生男生女，孕前准备工作138

- 制订一个计划.....139
- 那个季节，这个年龄.....141
- 开始摸索排卵日.....142
- 做一次全面的身体检查.....143
- 必要的话，到医院做个遗传咨询.....147
- 注射疫苗.....150
- 看看牙科医生.....151
- 一些琐事.....152
- 合理补充营养.....157
- 现在不是超重的时候.....159





Contents



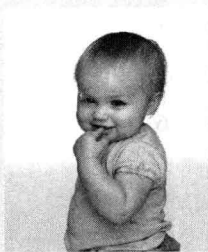
补充叶酸.....161
 没到时机, 还需避孕.....162
 变变心态, 乐观往前走.....166

第十章 生男生女, 一步一步踏实走169

总结性的描述.....170
 走向生男孩.....176
 走向生女孩.....182



Contents



不可迷信生男生女产品·····	188
生男生女向伴性遗传病说再见·····	191
人工授精和试管婴儿·····	193
生男生女的民间说法·····	195

第十一章 谢天谢地，成功了 ·····198

难以置信，这是真的吗？·····	199
更不可思议的事还在发生·····	202
感觉生命真的很美好·····	205

第十二章 结语，专家的叮嘱 ·····212

孕期营养至关重要·····	212
孕期保健不容忽视·····	215
胎教让宝宝更聪明·····	218

序语

妈妈，我从哪里来



我是从哪儿来的，你在哪儿把我捡起来的？

孩子问他的妈妈说。

妈妈把孩子紧紧地搂在胸前，答到——

你曾被我当作心愿藏在我的心里，我的宝贝。

你曾存在于我孩童时代玩的泥娃娃身上，每天早晨我用泥土塑造我的神像，那时我反复地塑了、又捏碎了的就是你。

你曾活在我所有的希望和爱情里，活在我的生命里，我母亲的生命里。

当我做女孩子的时候，我的心的花瓣儿张开，你就像一股花香似的散发出来。

你的软软的温柔，在我的青春的肢体上开花了，像太阳出来之前的天空上的一片曙光。

当我凝视你的脸蛋儿的时候，神秘之感淹没了我，你这属于一切人的，竟成了我的。

为了怕失掉你，我把你紧紧地搂在胸前，是什么魔术把你这宝贝引到我这双纤小的手臂里来呢？

我的疑惑，在我前生的梦里，在我未来的幻想里，与你同生，与你同长，宝贝，神秘的宝贝……

孩子又问他的妈妈：假如我变成了一朵金色花，长在那棵树的的高枝上，笑哈哈的在风中摇摆，又在新生的树叶上跳舞，妈妈，你会认识我吗？

第一章

生男生女，谁主宰

生男生女谁决定？人类在20世纪发现了染色体的基本结构及其基本功能后，才揭开了这个神秘的面纱。这个面纱是那样的沉重，勾起喜欢探索奥秘的人类的种种幻想，欲操控它的热潮在发现它之后就不曾断想过……

染色体是个什么

人类世代繁衍，生生不息，并始终保持人类特有的基本性状。子女总是在某些方面与父母很相像，包括体形、面貌、声音、行为、血型和一些代谢过程，甚至气质和性格都很相像，为什么？

染色体

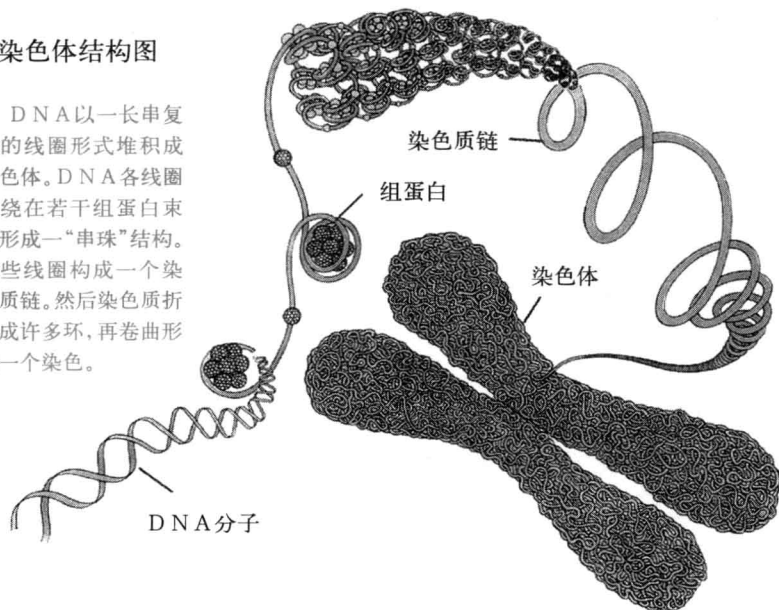
人体是由细胞构成的。细胞非常小，细胞中央有个细胞核，细胞核内有一些棒状小体。这些棒状小体只有经过特别的色素染色后，用超高倍的电子显微镜才能看到，因此称它们为“染色体”。染色体的主要作用就是使各种生物得以一直繁衍下去。世上所有的生物都具有染色体，猴子有48个、猫有18个，物种不同，其数目也不同。



人类除了精子、卵子以外，在人体正常细胞内的染色体数目是恒定的，有2个染色体组(称二倍体)，23对(即46条)染色体，用 $2n$ 表示， $2n=46$ 。通过减数分裂产生的性细胞(精子或卵子)只有1个染色体组(称单倍体)，用 n 表示， $n=23$ 。通过受精产生的受精卵，又恢复成二倍体。这样，人类在繁衍过程中，染色体数目保持恒定不变。

染色体结构图

DNA以一长串复杂的线圈形式堆积成染色体。DNA各线圈缠绕在若干组蛋白束上形成一“串珠”结构。这些线圈构成一个染色质链。然后染色质折叠成许多环，再卷曲形成一个染色。



小贴士

染色体主要成分是DNA，染色体上都有许多颗粒(DNA片段)，叫基因。基因亦称遗传因子，各种基因在染色体上呈线状排列。

基因是遗传信息传递、表达、性状分化发育的依据，一切环境因子都通过基因来影响生物的遗传性。基因是稳定的，但可因突变而发生变化，一旦发生突变，在以后的世代中变异的基因就可传递下去。

人类性状表现是由“基因+环境”来表达的。以优生为例，优生是生育在智力和体质方面具有优良表现型的个体，个体的优与劣就是由基因与环境共同决定的，这便是胎教的理论基础。



小知识

1. 遗传

人体生殖细胞在发育、成熟过程中，形成精子和卵子，每个精子或卵子内的染色体都减少一半，为23条。当精子和卵子结合成受精卵后，受精卵内又恢复为23对（即46条）染色体，其中一半来自父方，一半来自母方。

这23对染色体控制着新个体的发育，并把父母双方的特征传递给后代，使子女与父母有很多相似之处，但不完全像母亲，也不完全像父亲，形成了既像母亲、又像父亲的新个体。正是通过两性生殖细胞内染色体上的基因，将遗传信息一代一代传递下去，这就叫做遗传。

2. 变异

在同一父母所生的孩子中，虽然均有一半的染色体与父母相同，但兄弟姐妹之间及兄弟姐妹与父母之间，也决不会是完全相同的，俗话说：“一娘生九子，连娘十个样”，原因何在？因为染色体配对时，会产生染色体的交换和自由组合，因而产生了遗传中的差异，形成了个体的多样化。姐妹之间，俊丑不一；兄弟相比，刚柔二致，这就是遗传与变异现象，也是生命活动的基本特征。没有变异就没有进化。

决定性别的，原来是性染色体呀！

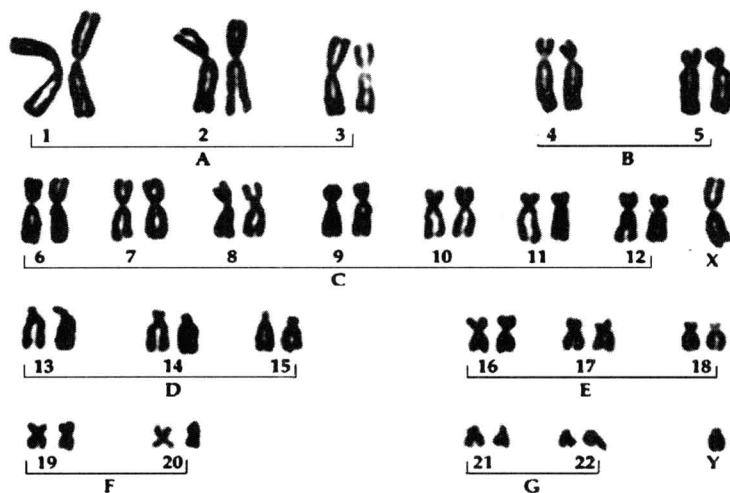
在人体细胞23对染色体中，比较正常的男性和女性的染色体就可以知道，男女都拥有22对同样形状、同样大小的染色体，称这些染色体为“常染色体”，是管理人体除性别以外全部生命活动和性状的密电



码。另1对染色体在男女两性则不同，是决定性别的“性染色体”，是管理人体性别的密电码。

在女性体细胞里，这对性染色体的形状和长度相同，用XX表示，叫做X染色体。在男性体细胞里，这对性染色体的形状是不同的，其中1条和女性细胞的性染色体一样，也是X染色体；另一条性染色体则比较短小，用Y表示，叫做Y染色体，所以男性体细胞里的性染色体为XY。也就是说，女性性染色体的配对组是XX，男性性染色体的配对组是XY。

人类染色体组型的分类



类别	染色体编号	染色体长度	着丝点位置	随体
A	1-3	最长	中间，近中	无
B	4-5	长	近中	无
C	6-12, X	较长	近中	无
D	13-15	中	近端	有
E	16-18	较短	中间，近中	无
F	19-20	短	中间	无
G	21-22, Y	最短	近端	有

小贴士

有许多情况，怀孕前是要进行遗传咨询的，就是因为这些夫妻的染色体可能存在缺陷，生育的孩子会发生先天性疾病：

1. 家庭中有遗传病患者，直系或旁系亲属中出生过先天畸形的孩子。
2. 曾生育过畸形、智力低下患儿者。
3. 家庭成员连续发生过不明原因疾病的。
4. 近亲结婚的。
5. 结婚多年不育、妻子原因不明地习惯性流产的。
6. 双方亲属中有人患遗传病的。
7. 家族中有精神障碍病人的。
8. 已经生育过一个遗传病患儿，反复流产或者发生过原因不明死胎的夫妇。
9. 有致畸物质和放射物质接触史的夫妇，如放射线、同位素、铅、磷、汞等毒物或化学制剂接触者。
10. 孕期服用致畸药物的孕妇。
11. 35岁以上的高龄孕妇。
12. 血型不合的夫妇。



小秘密……女人是用亲疼的

女人入洞房那天，早早收起了自己的鞋，等男人脱鞋上炕，女人却双脚踩在男人的鞋上。男人见了，“嘿嘿”笑着说，还挺迷信。女人却认真地说，俺娘说了，踩了男人的鞋，一辈子不受男人的气。男人说，俺娘也说了，女人踩了男人的鞋，那是一辈子要跟男人吃苦受罪的。