

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书

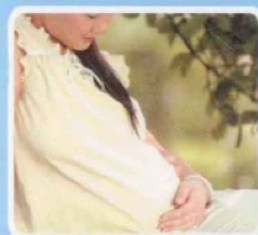


这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！
权威·科学·专业·实用

生男生女 随心愿

『帮你揭开性别之谜』

龚 坚◎主编



延边人民出版社

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书



权威·科学·专业·实用

这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
更为重要的是，它可以保护我们最最宝贵的资源——健康！

女生男生 随心愿

『帮你揭开性别之谜』

龚 坚◎主编



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生男生女随心愿 / 龚坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6
(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 生... II. 龚... III. 生活 - 知识

IV. TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活

主 编: 龚 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 张 娟

版式设计: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

发 行: 延边人民出版社

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 234 字数: 2500 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80698-961-6

定 价: 423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

目 录

第一章 生命诞生与性别奥秘

生命诞生的生理基础	18
了解女性生殖器官	18
女性内生殖器官	19
女性外生殖器官	20
生命之源	24
宫殿的保卫者	27
“宫殿”外的“围墙”	28
通向“宫殿”之路	29
女性的生理现象	30
男女之间的生理区别	31
男性的性生理	32

现代家庭健康生活

第二章 生男生女的有关知识

一、性的受孕	34
为什么说受孕是胎教的基础工程	34
新生命是怎样诞生的	34
怀孕前应做好哪些准备工作	35
什么季节受孕对孩子最为有利	36
什么时候最容易受孕	37
人体生物钟与受孕有什么关系	38

孕前饮食有什么要求	39
受孕成功必须具备哪些条件	40
在哪些情况下不宜受孕	41
怎样把握受孕瞬间的胎教	41
受孕心理对胎儿有什么影响	42
怎样创造良好的受孕环境	43
祖国医学是怎样看待孕育的	43
双胞胎是怎么回事	44
您怀孕了吗	45
怀孕时间可以控制吗	46
孕妇激素水平与婴儿智商有何关系	46
怎样准确测定排卵期	47
二、遗传与“生杀大权”	48
谁在扮演遗传的主要角色	48
什么是优生？怎样才能实现优生	49
是谁把握着遗传的“生杀大权”	49
哪些情况进行遗传咨询	50
您的孩子可能是什么血型	51
父母能将哪些东西遗传给孩子	51
什么是遗传性疾病	52
她为什么不宜生男孩	53
婚育年龄对胎儿有什么影响	53
哪些父母有出生遗传病后代的风险	54
为什么有时一对聪明的夫妇会生出一个痴呆儿？	55
怎样认识遗传学咨询	56
胎儿的性别是由什么决定的	57
胎儿的性别能够预测吗？有什么意义	57
哪些人需做产前遗传学诊断	58
产前诊断有哪些方法	59
能不能人工控制胎儿的性别	60

三、谁是最后的胜利者	61
激素是生命诞生的主导者	61
众星捧月的卵子	62
勇敢的“追求者”	63
精子与卵子的“邂逅”	64
一场生与死的“较量”	64
四、性别的自然选择	66
谁是性别的最终决定者	66
影响精子活力的因素	68
体内因素与性别决定	69
阴道内的环境与受精	70
子宫的碱性与受精	70
环境因素对性别的影响	71
生男生女与地域的关系	72
气温对生男生女的影响	72
太阳磁暴影响生男生女	73

第三章 生男生女心中有数

一、生男孩儿还是生女孩儿	76
孩子特征与遗传	76
男孩儿女孩儿的区别在哪里	77
生男生女重要吗	79
想生男孩儿的理由	80
生女孩儿的好处	81
兄弟姐妹的关系与性格差异	82
生男生女的几率	84
夫妻双方应通力协作	85
二、影响胎儿性别的因素	86
夫妇吸烟可影响胎儿性别	86

性别形成与排卵的关系	86
夫妇性格与胎儿性别的关系	87
精神压力与性别选择	88
孕妇营养是否影响胎儿性别	88
饮食能影响胎儿性别吗	89
夫妇职业能否影响胎儿性别	90
性生活频率与胎儿性别决定	91
独居女性是否易生女孩儿	92
三、生男生女法及其预测	92
生男生女法的历史	92
林卡尔法	94
帕克尔法	94
生男生女离子学说	95
民俗与生男生女	96
胎梦预测性别之说	98
早孕反应与胎儿性别	101
酸儿辣女之说	102
生男生女测算游戏	102

第四章 生男生女随心所欲

一、生男孩儿的性交方法	105
选择排卵日性交	105
射出有元气的 Y 精子	106
尽情享受性的乐趣	106
注意性交体位	107
性爱的气氛也很重要	108
二、获得男孩儿的生活秘诀	109
生男孩儿要了解的事项	109
阴道冲洗生男法	110

摄取咖啡因易生男孩儿	111
服用林卡尔生男孩儿法	111
使用绿胶生男孩儿法	112
三、生女孩儿的性交方法	113
排卵前性交	113
女性尽量压抑快感	113
生女孩儿的性交体位	114
在排卵期禁欲	115
稀释精液法	115
四、获得女孩儿的生活秘诀	116
生女孩儿要了解的事项	116
男性要避免摄取咖啡因	116
使用粉红胶生女孩儿法	117
用食醋冲洗阴道	118
吃甜食易生女孩儿	118
五、人工授精的方法	119
什么是人工授精	119
人工授精的知识	120
不要担心生下畸形儿	120
试管婴儿是怎么回事	121
人工授精的顺序	121
人工授精利用基础体温表测知排卵日	122
帕克尔法为何无法分离出生男孩的 Y 精子呢	122
在家里采集到的精液,如何带到医院呢	122
事后要避免精液流出	123
禁止剧烈运动	123
用何种方法采集丈夫的精液	123
人工授精技术的发展	124
与自然性交的环境不同	125

第五章 优生优育计划

一、孕前准备	127
如何实现优生	127
优生的五要素	128
做好孕前计划	128
排卵期的测定	130
准爸爸的孕前准备	132
孕前检查	134
母子血型与优生	136
孕前的心理准备	136
孕前的营养准备	137
肥胖者的孕前营养	139
孕前的遗传咨询	140
遗传病及其种类	141
遗传病的特点	142
孕育聪明的宝宝	143
高龄孕妇怎样孕育健康宝宝	144
创造良好的受孕环境	145
选择最佳的怀孕时间	145
孕前应彻底治好的疾病	146
孕前需纠正习惯性便秘	147
孕前衣食住行	148
孕前的防疫方案	148
孕前锻炼	149
孕前应调换的工作	150
学会记录妊娠日记	151
二、孕期检查	152
什么是产前检查	152

产前检查的好处	153
产前检查时的注意事项	154
重视孕早期检查	154
孕早期准妈妈需要接受哪些常规化验	155
什么是产前诊断	156
产前诊断的方法	156
哪些人需要作产前诊断	158
在怀孕期主要进行的测量	159
孕期家庭监护	160
三、排除不利因素	161
传统性医学中的优生思想	161
择偶与优生	163
应暂缓生育的人群	165
婚育年龄对胎儿的影响	166
嗜烟酗酒时不宜受孕	167
接受X放射线后不宜立即怀孕	168
婚后不宜立即怀孕	168
早产及流产后不宜立即再孕	169
妊娠中的营养	171
避孕期间不宜怀孕	177
身体疲劳时不宜怀孕	177
长期服用药物的妇女不宜立即怀孕	178
四、促进胎儿发育	179
胎儿大脑的发育特点	179
能促进胎儿大脑发育的食物	180
叶酸是胎儿大脑的保护神	181
可促进胎儿智力发育的食物	181
利于胎儿智力发育的食谱	182
情绪影响胎儿的成长	183
膳食中不可缺锌	184

盲目保胎不可取	184
---------------	-----

第六章 诞生的希望

一、如何进行胎教	187
胎儿有视力吗	187
胎儿能听到声音吗	188
胎儿除听觉、视觉外,还有哪些感觉功能	189
胎儿喝水吗	189
胎儿做梦吗	190
胎儿有记忆能力吗	190
什么是意念胎教	191
母亲与胎儿之间怎样传递生理信息	192
母亲与胎儿之间怎样传递行为信息	193
母亲与胎儿之间怎样传递情感信息	193
胎儿的大脑是怎样发育的	194
胎儿在子宫内是怎样学习的	195
谁是胎教的主角	196
未来的父亲能为胎教做些什么	196
胎儿也会发脾气吗	197
胎儿会哭吗	198
家庭其他成员能为胎教做些什么	198
怎样和胎儿对话	199
胎教音乐对胎儿有什么意义	200
哪些音乐对胎儿有益	201
怎样和胎儿做游戏	202
怎样给胎儿讲故事	202
怎样欣赏胎教音乐	203
什么是胎教中的“音乐形象”	204
什么是运动胎教	204

怎样进行运动胎教	205
怎样教胎儿识字	205
怎样给胎儿唱歌	206
色彩在胎教中有什么作用	206
什么是美学胎教	207
怎样把握胎儿的性格	208
孕妇的求知欲对胎儿有什么影响	208
为什么要对胎儿进行习惯培养	209
怎样进行放松训练	209
什么是行为胎教	210
母爱对胎儿有什么影响	210
胎儿能上学吗	211
二、母乳是孩子的“起跑线”	212
未下奶时宝宝怎么办	212
应按需哺乳	212
平静度过生理断奶期	213
母乳喂养的好处	216
我国母乳的优点	217
关注宝宝的溢奶	219
母乳喂养的技巧	219
宝宝饥饿的表现	220
母乳喂养的成功秘诀	221
下奶时慎加奶粉	223
纯母乳喂养最多六个月	224
母乳喂养的注意事项	225
母乳性黄疸的对策	227
我国母乳的缺点	228
正确的喂奶方法	229
正确的挤奶方法	230
怎样存放食用母乳	231

宝宝断奶后的饮食	231
三、人工喂养指导	233
什么是人工喂养	233
如何进行人工喂养	233
人工喂养的注意事项	234
人工喂养应掌握次数与量	235
如何进行混合喂养	236
合理添加辅食	236
煮沸牛奶的保存	237
如何选用配方奶粉	237
奶瓶的清洗与消毒	238
调配奶粉的注意事项	238
怎样给宝宝换奶	239

第七章 孕产妇保健常识

孕产妇保健	241
妊娠期合并肝炎会有什么危害	241
怀孕后患甲肝是否要做人工流产	242
孕妇为何不能玩猫	242
孕妇患阑尾炎有何特点	243
如何判断是否妊娠	244
怀孕的征兆有哪些,预产用怎样推算	245
怎样注意孕期卫生	246
如何在家中调治早孕反应	246
孕妇在妊娠早期应注意哪些问题	247
孕妇怎样防痔疮	248
孕妇“小腿抽筋”怎么办	248
孕妇做 X 线检查有害	249
黄体酮和维生素 E 能否保胎	249

不要轻易做人工流产	250
孕妇能接受免疫接种吗	251
孕妇冬春应防感冒	251
自然流产与孕妇健康	252
孕期服中药要小心	254
孕妇要多吃水果	254
孕妇忌感冒	255
孕妇要科学选用乳罩	255
怎样防止便秘	256
孕妇的脸色与皮肤	256
孕妇外出旅行注意什么	257
孕妇穿鞋应注意什么	258
孕妇怎样过夏	258
妊娠期应如何穿戴	258
孕妇应避免哪些家务劳动	259
甲状腺功能亢进患者的保健	259
自我估计胎儿的发育	259
孕妇可以染发或烫发吗	260
胎动——胎儿安危的信号	260
孕妇素食有害于婴儿	261
避免高热,以防胚胎畸形	261
孕妇饮食原则	262
注意睡姿	263
孕妇要谨慎用药	263
注意口腔卫生	264
孕妇忌缺钙	265
莫与宠物接触	265
孕妇不要多吃菠菜	266
孕妇忌多吃咸味食品	266
孕妇忌贪吃冷饮	266

孕妇在孕早期忌多食动物肝脏	267
孕妇忌吃山楂	267
乳腺癌早期有哪些表现? 怎样自我进行检查	268
生育期常见哪些病	268
孕妇忌多服补品	269
患心脏病可以怀孕吗	270
患支气管哮喘的妇女是否可以怀孕	271
患原发性血小板减少症可以怀孕吗	271
哪些肺结核病人不宜怀孕	272
糖尿病人怀孕后应注意什么	272
糖尿病对孕妇、胎儿及新生儿有什么影响	273
得了肝炎能否怀孕	273
哪些肾炎的病人不宜怀孕	274
患慢性肾炎怀孕后怎么办	275
患肝炎的人怀孕后应注意什么	276
妊娠对驼背有什么威胁? 怀孕后注意什么	276
孕妇为什么容易患肾盂肾炎	277
有子宫肌瘤怀孕怎么办	278
孕妇为什么容易发生贫血? 如何防治?	278
妊娠呕吐怎么办	279
妊娠早期反应如何防治	280
胎位异常包括哪些? 怎样矫正	280
孕妇为什么会发生胎膜早破? 早期破水怎么办?	281
哪些因素可以引起流产	282
什么是葡萄胎? 有过葡萄胎还能正常妊娠吗?	282
孕妇的妊娠斑、皮肤色素沉着和妊娠纹	283
孕妇刷牙时容易出现牙龈出血怎么办	283
孕妇为什么容易出现下肢浮肿? 怎么办	284
孕妇出现皮肤瘙痒怎么办	284
有的孕妇出现下肢及外阴静脉曲张是怎么回事	285

孕妇自觉头晕、眼花是怎么回事	285
妊娠早期的危险信号——腹痛、阴道流血	285
孕妇应预防感冒	286
妊娠期的各种疼痛	286
哪些因素会导致胎儿发育异常	287
什么是流产？自然流产的原因是什么	288

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书



权威·科学·专业·实用

这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
更为重要的是，它可以保护我们最最宝贵的资源——健康！

女生男生 随心愿

『帮你揭开性别之谜』

龚 坚◎主编



延边人民出版社