

# 《黄帝内经·胎育智慧》

## 图书基本信息

书名：《黄帝内经·胎育智慧》

13位ISBN编号：9787536485115

出版时间：2016-12

作者：曲黎敏

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《黄帝内经·胎育智慧》

## 内容概要

《<黄帝内经>胎育智慧》一书中，曲黎敏以中医的智慧详细讲述了从生命孕育之前、之中，到生产、幼儿护理和教育等。何时才是怀孕的最佳时期？怀孕的每个月应该如何养胎？胎教的六法八勿，送你一个聪明健康的宝宝；教你产后调护，恢复光彩；还详细讲解了婴幼儿如何护理，教你打好孩子一生的根基……这部不可错过的胎育百科全说，只为献给望子成龙、望女成凤的你。

精彩看点：

- 1 这是市场上第一本中西医相结合的胎育百科全说，年轻爸爸妈妈的养子圣经。
- 2 国内首部立足中医大典《黄帝内经》，生动诠释生命本原、精细讲述孕育知识，极具实操性的胎育百科。
- 3 男子养精法，女子养血法，如何顺利怀孕，房中术要点，逐月养胎法，保胎秘笈，临产准备，如何坐月子，婴幼儿养护……从怀到生，从生到养，载文载道，一本全通。

# 《黄帝内经·胎育智慧》

## 作者简介

曲黎敏，中国著名中医养生专家，《健康时报》评选“中国最具影响力的健康教育专家”，《孕味》杂志顾问，北京天人医易中医药研究院院长。具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。多年来，曲黎敏教授一直致力于中华医道和中国传统文化的传播与推广，多次受邀在清华、北大、浙大、复旦等著名高校和中国教育电视台、北京电视台、山东教育电视台主讲《黄帝内经》，创下养生类栏目收视奇迹。她的其他著作《从头到脚说健康》《从字到人》《生命沉思录》《诗经：越古老越美好》等均创下销量奇迹！

## 书籍目录

- 引子——中国人怎么来的？
- 第一章——怀孕玄机——把握最佳“孕”势
- 一怀孕的奥秘——阴阳和谐...011
- 父精母血为怀孕之本...011
- 受孕源于“男女胥悦，阴阳交通”...013
- 男女动情，子孙繁茂...014
- 生男生女，谁主沉浮？...016
- 二房事养生——高质量传宗接代的法宝...018
- 所有文化的源头都有对性的崇拜...018
- 儒释道三家性论...019
- 医家的房事养生...022
- 受孕有诸多禁忌...024
- 三何时才是怀孕的最佳时期...031
- 女七...031
- 男八...035
- 怀孕的最佳年龄...039
- 如何生个好孩子？...041
- 四中医破解不孕不育症...043
- 女子不孕症...044
- 男子不育症...049
- 不孕不育症的中医治疗法...051
- 第二章——养胎保胎——精心孕育小生命
- 一逐月养胎...061
- 人从何来？...061
- 怀孕头三个月最危险...063
- 妊娠一月，肝经主养...065
- 妊娠二月，胆经主养...070
- 妊娠三月，心包经主养...072
- 妊娠四月，三焦经主养...075
- 妊娠五月，脾经主养...077
- 妊娠六月，胃经主养...078
- 妊娠七月，肺经主养...079
- 妊娠八月，大肠经主养...081
- 妊娠九月，肾经主养...082
- 妊娠十月，俟时而生...083
- 二规避流产，保胎秘笈...085
- 小产甚于大产...085
- 保胎四法...088
- 第三章——胎教智慧——孩子的未来就在父母手中
- 一胎教——播种最完美的基因...093
- 胎教功利，贻害子孙...093
- 做个好人，比什么都强...094
- 二胎教六法...096
- 慎起居——行走坐卧皆有道...096
- 谨房事——管好自己的情欲...097
- 薄滋味——清淡永远是最好的饮食习惯...098
- 悦音声——诗歌是古人馈赠给孕妇的最好礼物...099

- 只说好事，不说坏事...100
- 孩子的好性情来自于母亲...101
- 三胎教八勿...102
- 勿惊恐——否则生子易患癫痫症...102
- 勿抑郁——否则生子易患结核类疾病...102
- 勿大怒——否则生子易脾气暴戾...103
- 勿药饵——否则易破血动胎...103
- 勿妄语、妄念——否则生子易逆反...104
- 勿嗜卧、勿登高越险——否则易堕胎...104
- 勿食生冷醋滑热食——否则易造成难产...104
- 勿针灸——否则易流产...105
- 第四章——临产——迎接新生命的诞生
- 一洞悉难产七因，把握解决之道...109
- 太安逸了易难产...109
- 吃得太好易难产...110
- 孕后房事易难产...111
- 忧疑过重易难产...111
- 怯懦、血虚易难产...112
- “稳婆”不稳易难产...112
- 用力过早易难产...114
- 二临产准备——身心灵统一...115
- 释忧惧——让恐惧远离产妇...115
- 慎医药——别让药物毁了爱的结晶...116
- 选稳婆——把心放到肚子里...117
- 知难产——往最好里想，往最坏里准备...117
- 临产器具——工欲善其事，必先利其器...118
- 临产六字箴言——睡、忍痛、慢临盆...120
- 脐带该怎么剪？——一门睿智的大学问...122
- 三母亲，为了孩子请你刀下留情——剖宫产的危害有多大？...124
- “你剖了吗？”——一项不那么光彩的世界第一...124
- 自然生产PK剖宫产...125
- 第五章——坐月子——产妇身心灵的全面调护
- 一中国的产妇为什么一定要坐月子？...135
- 一方水土养一方人...135
- 月子里的病月子里治...136
- 人工流产后也要“坐月子”...137
- 二健康坐月子——产妇身体养护法...139
- 不得月子病的真法...139
- 产妇产后血虚如何补？...143
- 产假应该休多久？...144
- 母乳是上天赐给宝宝的甘霖...146
- 三告别产后抑郁症——产妇心灵养护法...148
- 好胃口方有好心情...148
- 能共情才有精气神...149
- 培元气就可固肾精...150
- 重智慧高于重容貌...150
- 如何对付宝宝哭闹...151
- 两性生活重新启动...153
- 通情达理，美满生活...154

## ——第六章——婴幼儿护理——全面打好孩子的根基

### 一合理喂养——孩子的健康从吃开始...160

哺乳忌讳，吃有学问...160

忍三分饥，吃七分饱...164

不伤脾胃，要点有四...165

若有积食，多揉肚子...167

### 二婴儿如何穿衣——一寒三暖三凉...169

忍三分寒，穿七分暖...169

背暖、肚暖、足暖...170

头凉、心胸凉、下体凉...173

三婴儿调教——快乐伴随成长...177

遵循生命节律，和小孩儿一起成长...177

呵护日常起居，让小儿养精蓄锐...182

### 四告别病痛——平安就是福报...186

停止乱服药，养好脾和胃...186

富家儿多病，贫家儿多安...187

身心齐减负，远离白血病...189

管好嘴和腿，告别肥胖症...190

学望诊推拿，做孩子最好的医生...196

## ——第七章——幼儿教育——孩子优秀，父母成就

### 一父母与孩子相互成就...203

养儿才知父母恩...203

幼教从何入手?...204

父母是孩子最好的老师...206

不可或缺的五位老师...210

游戏期品行培养最重要...213

因材施教，笃定未来...215

### 二父母对孩子“七不责”...218

对众不责...218

愧悔不责...219

暮夜不责...219

饮食不责...220

欢庆不责...220

悲忧不责...221

疾病不责...221

结语...221

## 《黄帝内经·胎育智慧》

### 精彩短评

1、她一如既往地用人文情怀、美好意境，从《黄帝内经》等中华优秀传统文化中辛勤采撷，把有关胎育的传统理论、指导原则、注意事项等娓娓道来。我相信，她的用心一定是让好孕更好运！

## 章节试读

### 1、《黄帝内经·胎育智慧》的笔记-第22页

欲不可绝。  
欲不可早。  
欲不可纵。  
欲不可强。

#### “三虚”之日不可行房事

- 1、年虚不行房事：年虚有两个，东至和夏至。
- 2、月虚不行房事：一月之虚指上弦月的前几天、下弦月的后几天和看不见月亮的那几天。
- 3、日虚不行房事：一日之虚是指天地出现晦暝风雨的情况。

#### “六忌”之时不行房

- 1、本命正冲
- 2、酒后忌行房
- 3、大怒忌行房
- 4、恐惧忌行房
- 5、病时忌行房
- 6、日有所忌不行房

### 2、《黄帝内经·胎育智慧》的笔记-第33页

23-35岁，女子生育的最佳年龄。女子四七二十八岁的时候“筋骨坚”。肝主筋，肾主骨，这个时候女子的肝肾功能发展到了一个完美的极端。然后是“发长极”，头发生长得最旺盛，说明生发的能量也达到了一个很高的顶点，女子在此时身体发育到了最顶峰的阶段。所以古人强调女子20而嫁，20-28岁的八年间，一定要完成第一胎的生育。不然28岁以后，女子的身体就会开始衰老，走下坡路。

### 3、《黄帝内经·胎育智慧》的笔记-第40页

女子的最佳生育年龄在23-35岁，男子的最佳生育年龄在30-45岁。  
古人还有一个认识：如果父亲身体比较好，而母亲身体不太好的话，“产女必羸”。“羸”是指身体羸弱。这是因为女人身体不太好的话，阴气就会不足，生女孩的话，小女孩就会身体偏弱。如果母亲身体很好，而父亲身体不太好的话，“生男比弱”，这是因为男子的阳气不足，导致男孩子身体比较弱。



# 《黄帝内经·胎育智慧》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)