

# 《孕前三月宜与忌》

## 图书基本信息

书名：《孕前三月宜与忌》

13位ISBN编号：9787509139127

10位ISBN编号：7509139120

出版时间：2010-7

出版社：人民军医出版社

作者：张湖德//张煜

页数：262

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)

# 《孕前三月宜与忌》

## 前言

《孕前三月宜与忌》自2007年1月出版以来，由于内容科学实用而受到读者的好评，特别是一些准备生育的年轻夫妻，阅读本书后感到受益匪浅；同时也有读者来信或来电咨询有关问题，并为完善本书提出了改进建议。为此，在人民军医出版社的支持下，我们对本书进行了修订再版。此次修订，在保留原版特色的基础上，增补了近年来有关孕前保健的新理论、新知识、新方法和读者关心的新内容，如癫痫患者的婚育、孕前三月调理补养的方法和方药等；删除了部分偏离主题或前后交叉重复的内容；同时修正了原版中的错漏，在编排上亦作了一些改进。希望修订后的本书。能受到准爸爸、准妈妈们们的喜爱，从中获得有益的知识和方法，心满意足地得到一个可爱的小宝宝。书中如有错漏不当之处，继续欢迎读者指正。

# 《孕前三月宜与忌》

## 内容概要

《孕前三月宜与忌(第2版)》是一本专为准备怀孕的夫妇编写的医学科普读物，在第1版的基础上修订而成，详细介绍了怀孕前3个月应了解的相关知识和方法。包括优生知识、性生活知识、受孕知识，孕前身体、心理、营养准备，准爸爸和准妈妈优生宜知，以及孕前日常保健和疾病防治等；以宜与忌的方式阐述注意事项，并说明其中的科学道理。全书内容丰富，融知识性、可读性与实用性于一体，对指导孕前准备和优生优育具有重要参考价值，适于育龄夫妇和妇育保健人员阅读参考。

## 书籍目录

一、孕前宜知的优生知识 (一)优生与优生学宜知 (二)为什么人工流产后过早怀孕不利优生 (三)孕前宜进行遗传病咨询 (四)宜了解什么是出生缺陷 (五)预防胎儿脊柱裂和无脑畸形宜采取的措施 (六)宜了解什么是怀孕 (七)忌不了解环境对优生亦有影响 (八)忌不重视性健康对优生的影响 (九)优生要忌“性解放” (十)宜了解什么是“优生法” (十一)宜了解基因决定人的各种特性 (十二)宜了解人的性别是如何决定的 (十三)近亲结婚不能优生 (十四)只有少生才能优生 (十五)宜择优而生 (十六)忌不了解优生的物质基础是“精气” (十七)优生宜要有好的遗传因素 (十八)孕前不宜与哪些人接吻二、孕前性生活知识 (一)孕前宜了解男女性反应周期 (二)孕前要注意增加夫妻间的情爱 (三)夫妻性欲偏离时宜采取的措施 (四)防治龟头红肿宜采取的措施 (五)处理性交后出血宜采取的措施 (六)避孕套破裂后应采取哪些措施 (七)性生活出汗症宜采取的防治措施 (八)性生活宜注意顺应四时 (九)孕前宜注意预防性欲低下 (十)宜积极寻找妻子性冷淡的原因 (十一)夫妻故意宜导致性冷淡 (十二)红斑狼疮患者不宜怀孕 (十三)甲亢患者的孕育宜采取的方法 (十四)孕前精神病患者宜采取的治疗方法有哪些 (十五)孕前患肺结核病宜采取的康复方法有哪些 (十六)宜了解心脏病患者的结婚与生育 (十七)孕前高血压患者宜采取的措施三、宜了解什么是受孕 (一)女子是怎样怀孕的 (二)受孕必须具备哪些条件 (三)受孕时机是何时 (四)受孕宜选择良好的环境 (五)宜了解月经误期并非皆怀孕 (六)忌不注意受精卵的危险去向 (七)宜知为什么“儿子像妈妈，女儿像爸爸” (八)优生怀孕宜在性高潮时 (九)冬春季节宜于优生 (十)洞房之夜不宜怀孕 (十一)停用避孕药后不要急于受孕 (十二)出现哪些情况妇女不宜怀孕 (十三)患哪些病的男性宜选择胎儿性别 (十四)妇女忌婚后急于怀孕 (十五)专家建议婚后两年再要聪明宝宝 (十六)计划受孕宜注意的问题 (十七)怀孕宜在何时 (十八)不宜高龄怀孕 (十九)宜重视对宫外孕的防治 (二十)忌不注意下午5点最易受孕 (二十一)春节期间不要怀孕 (二十二)宜了解影响性和谐的疾病 (二十三)孕前宜要性和谐 (二十四)性感受异常适宜怀孕吗 (二十五)夫妻性和谐忌缺锌四、孕前忌不重视身体条件的准备 (一)孕前宜要加强性保健 (二)孕前宜注意哪些性生活习惯 (三)包皮嵌顿宜采取的保健治疗方法 (四)性生活时宜注意的卫生问题 (五)性生活前后不宜洗澡 (六)妻子宜注意保护丈夫的性自尊 (七)宜尝试一下性幻想的训练与运用 (八)宜重视自身的气息美 (九)宜让夫妻间充满爱与和谐 (十)男人克服性焦虑宜采取的良策 (十一)性生活不尽兴时宜采取的措施 (十二)丈夫宜注意妻子发出的性信号 (十三)孕前必须明白性交多并不等于全部的性爱 (十四)男性获得性高潮宜有的感觉 (十五)性事宜遵循的一些法则 (十六)宜重视泄精的频度 (十七)宜选择正确的性交姿势 (十八)夫妻性和谐宜交流 (十九)宜保持性魅力 (二十)宜营造性氛围 (二十一)要注意旅游中的性保健 (二十二)女性性交损伤宜采取的防治措施 (二十三)房事腹痛宜采取的防治措施 (二十四)宜调适孕前生理功能 (二十五)宜调养孕前身体素质五、孕前心理准备宜与忌 (一)孕前宜注意学习中医传统心理保健 (二)孕前舒缓压力宜采取的措施 (三)孕前心理准备 (四)孕前宜制怒六、孕前宜加强营养准备 (一)有益于性功能的维生素 (二)哪些饮食对性生活不宜 (三)哪些食物可以增强性功能 (四)孕前忌不吃脂肪 (五)蛋白质高不利怀孕 (六)孕前宜服维生素B能预防出生缺陷 (七)孕前不宜食用棉籽油 (八)宜注意啤酒对生育的影响 (九)孕前宜防芹菜对精子的损害 (十)孕前宜少吃甜食 (十一)孕前最好饮矿泉水 (十二)孕前宜多食绿色食品 (十三)孕前饮食必须要回归自然 (十四)夏季孕前的保健饮料是什么? (十五)孕前宜吃的二十种食物 (十六)有益于优生的保健营养食谱七、准爸爸优生宜知 (一)丈夫在优生中应负的责任 (二)忌性生活不重视“七损八益”对肾的影响 (三)丈夫们不宜有的过失 (四)丈夫高龄不宜优生 (五)忌不了解做父亲的最佳年龄 (六)忌不了解目前人们正面临“断子绝孙” (七)孕前宜注意性生活习惯 (八)怀孕前宜节欲一天 (九)宜了解先天之精是形成胚胎的物质基础 (十)精液异常宜采取的食疗药膳 (十一)无精子症宜在饮食方面注意什么 (十二)养精、固精的营养食谱 (十三)做父亲的宜要预防微量元素缺乏 (十四)男子宜注意补锌 (十五)应重视体重对精子的影响 (十六)维生素C能保护精子 (十七)孕前男性宜防腮腺炎 (十八)准爸爸宜慎洗桑拿浴 (十九)性爱的基础是男人宜有“三至” (二十)补精、养精、固精宜服的偏方验方 (二十一)注意夫妻不宜过性生活的情况八、准妈妈优生宜知 (一)孕前不宜使用化妆品 (二)宜从白带变化发现性病 (三)宜在孕前调换工作的妇女 (四)宜治好牙病再怀孕 (五)哪些妇女暂时不宜怀孕 (六)不宜未婚先孕 (七)孕前宜加强月经期卫生 (八)孕前忌到大型商场 (九)停用避孕药后不宜急于受孕 (十)育龄妇女不宜太胖 (十一)女性生理“顺畅”宜采取什么饮食法 (十二)女性预防泌尿道感染宜采取的方法 (十三)忌妇女摄入不足所致生育能力的低下 (十四)忌信孕后酸儿辣女 (十五)宜明白不会生男孩的原因 (十六)孕前不宜多次人工流产 (十七)想怀孕少吃肉 (十八)孕前忌不用食·物清

## 《孕前三月宜与忌》

扫血液 (十九)养血是优生的根本九、孕前宜养肾 (一)要忌房劳伤肾 (二)饮食养肾宜注意的问题 (三)补肾气的营养食谱 (四)保肾宜开朗乐观 (五)宜调七情、免五志对肾的刺激 (六)不宜恣情纵欲会伤肾阳造成厥症 (七)五味宜和 (八)冬季宜注意养肾的方法 (九)运动宜健肾：十、孕前日常保健宜与忌 (一)为什么孕前不宜在静止的车内开空调 (二)为什么孕前不宜住新房 (三)孕前宜重视预防宠物病 (四)宜注意指甲油影响生育 (五)男性趴着睡，精子易受伤 (六)手机不宜放裤袋 (七)孕前要注意清洁自身的污染 (八)孕前住宅宜选择依山傍水 (九)孕前宜到富含“空气负离子”的地方居住 (十)忌不注意电脑对优生的影响 (十一)要慎用洗涤剂 (十二)烦恼太多，影响生育 (十三)孕前要戒毒 (十四)孕前不宜睡电热毯 (十五)孕前使用空调宜注意通风 (十六)孕前宜预防家庭中的无形杀手 (十七)孕前体格检查宜做的项目十一、孕前疾病防治宜与忌 (一)孕前防治早泄宜采取的措施 (二)夫妻同患性功能障碍宜采取的治疗方法 (三)防治不射精症宜采取的措施 (四)防治射精疼痛宜采取的措施 (五)防治精索静脉曲张宜采取的措施 (六)孕前宜防孕产妇耻离症 (七)育龄妇女宜防卵巢癌 (八)防治不孕症宜采取的措施 女性不孕 男性不育 不孕、不育症的调治 灌肠治疗输卵管炎性不孕 男子精液化异常所致不育症的防治 宜注意因免疫因素所致的不育 宜知不孕与女子宫颈黏液有关 防治焦虑所致不孕的措施 子宫发育不良所致不孕宜采取的措施 子宫后倾宜采取的怀孕法有哪些 不孕症宜采用哪些先进生殖技术 (九)孕前要避免性传播疾病 性传播疾病的母婴传播 性传播疾病与婚育 宜了解性病的症状及传播途径 预防性病应采取哪些方法 防治生殖器疱疹宜采取的措施 防治淋病宜采取的措施 优生宜防艾滋病 使用尼龙搓澡巾宜注意传染性软疣 防治梅毒宜采取的措施 防治腹股沟肉芽肿宜采取的防治措施 防治阴虱病宜采取的措施 宜注意区分似是而非的性病

## 《孕前三月宜与忌》

### 章节摘录

健康，是人生的第一需要，其中也包含了性健康。性，这是自然界生命的普遍现象，对于人类至关重要。人类性活动在社会化的长河中，经历过对性器官、性行为和生殖的崇拜，继之有了必要的约束，以至禁忌和禁锢。人类的性爱 and 情爱活动，始终充满着神圣与邪恶、忠诚与背叛、节制与放纵、开放与禁锢的矛盾和斗争。任何民族都存在一部笼罩着朝云暮雨、迷雾漫漫的性文化。科学无国界。文化则不然，性文化与每个民族的经济、政治、历史、文化传统密切相关。性文化的核心是性伦理，它决定了人们对性行为的价值观念，即性道德。合理的性道德有利于性文化和性科学的发展，有益于个体和群体的心身健康与家庭和睦、稳定、幸福及社会的安宁祥和、民族的兴旺昌盛、国家的繁荣富强。反之，则如著名社会学家费孝通教授所说过的：“性可以扰乱社会结构，破坏社会身份，解散社会团体。”在“性解放”对世界性文化形成破坏性冲击的今天，西方的“性革命”已经从冲击封建、宗教的性愚昧和性禁锢走向自身的反面，不仅造成诸多严重的社会后果，而且还招致了对人类具有毁灭性威胁的艾滋病和多种性病的大流行。这是对性放纵、性乱的惩罚，不但危及个体健康和生命，甚至会绝灭那些性乱的族群。因此，我们必须重视性健康，大力提倡性健康，千万不可等闲视之。

# 《孕前三月宜与忌》

## 编辑推荐

《孕前三月宜与忌(第2版)》是一本专为准备怀孕的夫妇编写的医学科普读物，详细介绍了怀孕前3个月应了解的相关知识和方法。对指导孕前准备和优生优育具有重要参考价值。轻松怀孕，健康生殖。

## 《孕前三月宜与忌》

### 精彩短评

- 1、以为光看明星就会值回票价，现在加上特效场面，绝对是双重值回票价。
- 2、这本书一点也不实用，感觉就像70 80年代的科普读物，很没有针对性，说的很泛泛。总之很是失望。不过还是要赞一下卓越的快递，相当快
- 3、昨天刚付款 今天中午就收到了 同事很惊喜
- 4、就像80年代的科普读物！购买时候看到5星级评价，看来挺骗人的！！！！
- 5、我们觉得这部戏最可以说是国际大戏也说不定的。
- 6、太金碧辉煌了，猴王在天宫的时候应该是最辉煌期了
- 7、满书密密麻麻的字，内容也一般。像论文似的。



# 《孕前三月宜与忌》

## 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)