

《修炼你的最佳孕力》

图书基本信息

书名：《修炼你的最佳孕力》

13位ISBN编号：9787802257139

10位ISBN编号：7802257131

出版时间：2009-8

出版社：新星

作者：李思博

页数：217

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

《修炼你的最佳孕力》

内容概要

《修炼你的最佳孕力：备孕时代夫妻总动员》：让宝宝健康始于怀孕前！孩子人生的起跑线，不是出生的那一刻，甚至也不是怀孕的时候。而是在怀孕之前就已经开始了。庄稼在播种之前要选种、春耕、赶时令，怀孕更应该讲究天时地利人和……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》

作者简介

李思博，司法医生，养生专家。创办了时尚养生网站；主持《健康向导》、《女人坊》、《爱人坊》、《闺房》等杂志的健康时尚专栏。提倡简约自然的养生理念。出版有《由梦说健康》等作品。

《修炼你的最佳孕力》

书籍目录

第一章 孕力决定孩子的一生 1.斯巴达母亲的启示 2.你的错误，将由孩子用一生承担 3.什么是最佳孕力

第二章 完美孕育的最佳土壤 1.认真呵护女人的娇嫩花园 2.拒绝宫寒——给宝宝最温暖的床 3.女人都要远离流产 4.为好孕，先避孕 5.你的骨感，它不喜欢 6.清扫你的化妆台 7.清扫身体的大战场——排毒 8.吃出最适宜的沃土 9.工作和孕力一个都不能少

第三章 好孕女人公开课 1.按摩也能助孕 2.创意家务，旋转的孕力芭蕾 3.转移负面情绪的有氧运动 4.猫式女人，激发体内阳气 5.生男生女也可以随心所欲 6.私房食谱，让“潜伏”的孕力激情射出 7.假性怀孕，虚晃一枪的烦恼 8.孕前准备有所为有所不为

第四章 为“爸业”鞠躬尽瘁 1.打造绝世好爸 2.关照生产精子的车间 3.亚当做好自己的本职工作 4.男人也需要备孕手册 5.别让你的上司影响准宝宝的健康 6.用水很重要 7.指压按摩，提升男人的元阳之气

第五章 夏娃进行曲 1.一定要在意你的小病小灾 2.关照自己的老朋友——女人孕力晴雨表 3.卵子也娇气 4.顺应天时，怀孕季节有玄机 5.嘘，现在是造人时间 6.完美卧室，公式出炉 7.双人瑜伽，打开孕力和“性福”之门 8.漂亮妈咪，只要妊娠不要纹

第一章 孕力决定孩子的一生1.斯巴达母亲的启示在遥远的古希腊，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

《修炼你的最佳孕力》

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。

《修炼你的最佳孕力》

精彩短评

- 1、胡乱拼凑，还有错别字的书
- 2、这本书，一收到，很喜欢。里面很多东西很实用。
- 3、很好的一本孕前指导书
- 4、我非常喜欢这本书，特别是书中以大熊和小猫的故事贯穿，一气呵成。特别是书中讲到具体的食疗方法还有按摩要素，都非常实用。我太喜欢了。
- 5、这本书印刷质量差，明显为盗版书籍，内容上较为空泛，我花了10分钟浏览了全书，收获不大。一般来说我买书首先是要看出版社的，然后看作者，可惜这次因为当当网上实在没有可以满足需求的书，看来坚持原则很重要。
- 6、这本书只是写个大面，什么大意思。
- 7、我同样也喜欢大熊和小猫的故事，看起来很诙谐，而且很实际。老公和我都认为这本书写得不错，就是过了怀孕阶段也可以当日常保健书来看。市面的有的书写的太学术了，看起来很累还没有操作性。可能是因为作者从事过杂志的专栏，语言很通俗。但是相应的，权威感就不够了。呵呵不能兼得啊。
- 8、内容不吸引人，花了几天时间终于读完这本书，本以为对我会有很大帮助，看完后很失望！
- 9、怀子的书，一口气买了若干本，发现总结出来，大多都差不多，但对我这种菜菜级的不知者来说，蛮实用的
- 10、此书不错啊
- 11、又一本拼凑的书,无功无过吧。

《修炼你的最佳孕力》

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