

<<优生8环节>>

图书基本信息

书名：<<优生8环节>>

13位ISBN编号：9787200062144

10位ISBN编号：7200062146

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版社

作者：曹开镛

页数：130

字数：160000

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：<http://www.tushu007.com>

<<优生8环节>>

内容概要

权威孕育专家二十年实践经验，中医理论与现代医学完美融合！

本书是国际中医男科学会主席、我国中医男科事业开拓者、著名的男性健康专家曹开镛教授的最新力作。

书中从中医角度讲了构建优生优育系统工程所涉及的择偶婚配、优化种子、避免遗传病、适龄生育、把握孕育时机、优化怀胎环境、精心养胎及科学胎教八个方面，科学、生动地阐述了生育健康宝宝的诀窍。

孩子是父母一生的事业，孩子的未来把握在父母的手中，想创造一个理想的宝宝，那就从本书的优生8环节开始！

这本书既有优生理论的探求，又介绍了丰富的优生优育科学知识，还有生动、典型的案例，具有实用性和可操作性，是向每一位准爸爸、准妈妈普及优生优育科学知识的一本优生参考书。

<<优生8环节>>

作者简介

曹开镛，1942年出生，山西省汾阳市人。

历任国际中医男科学会主席、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、中华中医药学会理事、中国中医药学会男科学会首任会长、天津曹开镛中医男科医院院长。

他继承、发掘中医优生优育传统理论，并结合二十余年临床实践，将中医药优生

<<优生8环节>>

书籍目录

环节1 择偶婚配 一、优生始于择偶 1. 择偶犹如再投胎 2. 择偶决定优生 二、择偶婚配的四项基本原则 1. 第一项基本原则——爱情有基础 2. 第二项基本原则——身体要健康 3. 第三项基本原则——近亲不成婚 4. 第四项基本原则——婚前做检查

环节2 优化“种子” 一、中医对于优生的独特认识 1. 男女媾精，乃成为人 2. 肾藏精，主生殖 3. 精亏、肾衰影响优生 二、精子、卵子和受精卵 1. 精子是怎样生成的 2. 精子有“六怕” 3. 卵子是怎样发育的 4. 精卵结合成受精卵 5. 怎样推算排卵期 6. 何时终止避孕最恰当 三、“种子”遭遇“十面埋伏” 1. 第一面埋伏——穿牛仔裤 2. 第二面埋伏——洗烫水澡 3. 第三面埋伏——熬夜打牌 4. 第四面埋伏——常用手机 5. 第五面埋伏——久坐不动 6. 第六面埋伏——性器不洁 7. 第七面埋伏——过食辛辣 8. 第八面埋伏——吸烟喝酒 9. 第九面埋伏——碳酸饮料 10. 第十面埋伏——缺锌少硒 四、烟酒让“种子”变异 1. 吸烟怎样影响精子质量 2. 酗酒为什么会引起精子畸形 3. 戒烟、戒酒后多久才能要孩子 五、“七情”太过，“种子”不发芽 1. 不良心理影响生精 2. 现代男人心理压力有多大 3. 情志因素为什么让“种子”不发芽 六、顺乎天理人情，“种子”才优秀 七、保护好你的“命根子”

环节3 避免遗传病 一、奥妙的遗传 二、遗传与强种

优生环节4 适龄生育 一、早婚不利于优生 二、高龄妊娠风险大

环节5 孕育时机 一、受孕季节的选择 二、受孕时辰的选择 三、行房气候的选择

环节6 怀胎环境 一、怀胎环境与优生 二、优化怀胎环境的十大禁忌

环节7 精心养胎 一、正确对待孕吐 二、因时择食，逐月养胎 三、孕妇饮食禁忌 四、流产保胎，顺其自然

环节8 科学胎教 一、胎教不神玄 二、浇开四朵胎教之花

<<优生8环节>>

章节摘录

书摘男子的生育“使者”——精子，诞生在睾丸里，是男性独有的生殖细胞。

但是，人类是怎样发现精子的？精子又是怎样在睾丸里制成的呢？现在就让我们来揭开其中的奥秘。

自古以来，人类就对生育之谜进行了不懈的探索。

早在两千多年前，古希腊著名医学家希波克拉底就曾经对人类的繁衍提出一种看法，认为男子在房事排出的精液中有一种会让女性受孕的东西——精子。

直到17世纪后半叶，科学家们在显微镜下发现了精液里有一些很小的物质，他们惊讶地意识到，这就是千百年来医学家们苦苦探索的精子。

这一发现震惊了当时的科学界。

如果我们把睾丸比作制造精子的“工厂”，那么睾丸里的曲细精管就是制造精子的“车间”。

也就是说，精子的诞生地就在这里。

但是精子的产生过程却又是相当复杂的。

首先，精子的产生要有一股“动力”，那就是内分泌系统的调节，具体讲就是有一些性激素在直接指挥与操纵精子的发育成长。

这里还要说明一下，在成年人脑子的丘脑下部脑垂体分泌两种促性腺激素：一种叫卵泡刺激素：另一种叫促黄体生成素。

成年男人的睾丸在脑垂体分泌的促性腺激素的作用下，分泌雄性激素。

精子的产生必须借助于一系列的性激素的作用。

那么，精子是怎样在曲细精管里制造出来的呢？原来睾丸里的曲细精管是由无数生殖细胞与支持细胞组成的。

所谓生殖细胞，包括精原细胞、精母细胞、精子细胞等类型。

精原细胞紧贴在曲细精管的基底膜上，能不断分裂、分化，并逐渐从基底部移向管腔，所以精子的“祖宗”是精原细胞。

每个精原细胞最终可演变成4个精子，而睾丸里的曲细精管有着数以亿计的精原细胞，按1与4之比，精子的产量是够大的。

有资料表明，男子两只睾丸总重量约20~40克，每克睾丸组织每日生产1000万个精子，每日总共约产生2亿~4亿个精子，这个数量是多么惊人。

P15

<<优生8环节>>

媒体关注与评论

书评创造一个理想的宝宝从优生8个环节开始·择偶婚配 · 孕育时机·优化“种子” · 怀胎环境·避免遗传病 · 精心养胎·适龄生育 · 科学胎教

<<优生8环节>>

编辑推荐

创造一个理想的宝宝从优生8个环节开始 · 择偶婚配 · 孕育时机 · 优化“种子” ·
怀胎环境 · 避免遗传病 · 精心养胎 · 适龄生育 · 科学胎教

<<优生8环节>>

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:<http://www.tushu007.com>