

<<优生早知道-准妈妈必读>>

图书基本信息

书名：<<优生早知道-准妈妈必读>>

13位ISBN编号：9787802312326

10位ISBN编号：7802312329

出版时间：1970-1

出版时间：7-80231

作者：张湖德

页数：165

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>

<<优生早知道-准妈妈必读>>

前言

怀孕、分娩和育儿是每对夫妻要经历的生命历程，对于年轻的父母来说，这是一种全新的体验和感悟。

对于爷爷、奶奶、姥姥、姥爷们来说，是儿孙满堂的满足感和享受天伦之乐的幸福感。

可以说，孕育已不单单是两个人的事情，而是一个大家庭全体行动的经历。

孩子是家庭生活的增味剂，人们都希望能有一个健康、聪明、可爱的宝宝，这需要在孕前、孕中及孕后都要用科学的方法来准备和调理。

正是在这样的背景下，经过精心策划、收集资料、整理编写成《孕育总动员》丛书，相信每一位家庭成员都能在书中找到需要的信息。

本套丛书强调优生、优育的细节，从孕前准备、怀孕、产后恢复几个方面入手，讲解相关知识和技巧，共分为五册，即专门论述孕前保健的《优生早知道——准妈妈必读》与《优生早知道——准爸爸必读》，旨在说明孕前父母双方的保健是优生的基础；《好吃有好孕——孕妈妈必读》强调女性孕中十月的保健应突出科学饮食的重要性；《产后瘦身有诀窍——新妈妈必读》则是指导新妈妈们产后恢复体型；《带孩子有学问——家长必读》旨在向爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷们讲解小儿的生理、心理特点及喂养、教育的技巧。

我们期望通过科学通俗的语言，轻松活泼的方式，向读者传递优生优育的知识。

尽管我们遇到了许多困难和问题，但希望通过我们的努力，每一位想要一个健康、聪明、可爱宝宝的家长们在阅读本套书的时候，能有所帮助，有所收获。

编者2007.12

<<优生早知道-准妈妈必读>>

内容概要

《优生早知道：准妈妈必读》分为八部分，即优生的基础、养血是优生的根本、做好怀孕的准备是优生的基础、受孕、孕前营养、孕前按摩促孕又优生、理性对待疾病是优生的保证、要优生必须预防性传播疾病，介绍了孕前应该注意的一系列问题，强调生活中的一些细节往往是优生的关键，《优生早知道：准妈妈必读》以中医理论为基础，提出了滋养阴血的理念，并提供了一些实用的保健方法，内容通俗、贴近生活，非常适合准妈妈孕前阅读。

<<优生早知道-准妈妈必读>>

书籍目录

一、 优生的基础优生与优生学任何个体都是遗传和环境相互作用的产物不宜生育的遗传病人类遗传的损害与手机辐射有关人工流产后不宜早怀孕晚婚与优生的思想由来已久近亲结婚不利于优生远离性疾病七活八不活没根据生活方式会影响后代的性别不宜未婚先孕结婚与生育的最佳年龄注意优生与生物钟的关系婚后二年再要宝宝较科学要做到有计划受孕二、 养血是优生的根本历代医家论养血与优生的关系养血的方法养血新理念三、 做好怀孕的准备是优生的基础怀孕的最佳时间不宜高龄怀孕怀孕是怎么回事优生必须要有周到细致的准备孕前宜加强月经期保健预防胎儿脊柱裂和无脑畸形孕前宜制怒孕前不可忽视的家庭环境污染有些职业因素影响月经孕前体格检查很重要正确的性生活才能助孕要学会排卵预测宫颈黏液是不孕妇女的“晴雨表”最佳受孕时间的计算法有高潮易怀孕冬春季节宜于优生影响优生的危险因素怀孕前应做口腔检查小心弓形虫对胎儿的伤害怀孕用药需谨慎四、 受孕怎样知道自己是否怀孕了胎儿是怎样成长的注意受精卵的异位“着床”受孕时情绪要稳定停药避孕药后不要急于受孕出现哪些情况不宜怀孕避孕措施对胎儿的影响视情况而定洞房花烛之夜不宜怀孕五、 孕前营养应当从何时起加强孕前营养孕前最好饮矿泉水绿色食物尝尝看春季优生饮食宜少酸多甜夏季优生的饮食学问多秋季优生饮食宜与忌冬季优生食物想怀孕，蛋白质要适量育龄妇女不宜喝咖啡因饮料优生受孕最佳食谱六、 孕前按摩促孕又优生孕前按摩好处多常用的优生穴位保健按摩有讲究常用的保健按摩法七、 理性对待疾病是优生的保证关注不孕症孕前须防阴道炎阴痛阴道痉挛性冷淡外阴瘙痒可影响怀孕对抗免疫性不孕的方法宫颈糜烂不一定影响怀孕心脏病孕妇的护心计划只有一侧卵巢也能怀孕糖尿病孕妇的保健癫痫患者的婚育关注输卵管病变肾炎与优生甲亢患者应该科学孕育科学对待孕期抑郁症红斑狼疮患者不宜怀孕流产小常识八、 要优生必须预防性传播疾病性病的症状及传播途径性病是怎么传播的性病的危害极大注意性病信号注意从白带的变化发现性病淋病的防治尖锐湿疣的防治梅毒的防治了解艾滋病HIV是艾滋病的病原体艾滋病的传播方式怎样知道自己是否感染了艾滋病病毒艾滋病常见的症状艾滋病的治疗艾滋病的预防性病性淋巴肉芽肿的防治非淋菌性尿道炎的防治容易与性病相混淆的疾病不可忽视的性病恐惧症

章节摘录

了解艾滋病 艾滋病，即AIDS，是获得性免疫缺陷综合征的英文缩写。

艾滋病是由人类免疫缺陷病毒，也就是艾滋病病毒引起的传染病。

艾滋病病毒进入人体后要经过很长的潜伏期后才发病。

艾滋病病毒严重破坏人体免疫功能，病人因抵抗疾病的能力极度下降而百病丛生，患上难治的肠炎、肺炎、脑炎及其他感染或恶性肿瘤等多种病，最后因长期消耗，骨瘦如柴，衰竭致死。

至今还没有可以治愈艾滋病的特效药，也没有可用以预防的疫苗，一旦发病便会在不短时间内死亡。

由于艾滋病传染性强，死亡率高，文被称为20世纪“新鼠疫”、“超级癌症”。

孕妇患有艾滋病也会导致早产、低体重儿、畸形的几率增加，甚至造成新生儿死亡。

所以，得了艾滋病的妇女最好不要怀孕。

HIV是艾滋病的病原体从第一例艾滋病被发现，第二年科学家就已经搞清楚传播这种病的病原体叫做人类免疫缺陷病毒，简称HIV。

过去在世界上从来发现这种病毒的存在，那么，艾滋病是怎样传播到人类中的呢?根据调查礁。

这种病毒可能是从一种非洲绿猴的身上，越过动物种群的屏障传染给人类。

科学家对200只绿猴的血液进行检查后发现，其中70%的绿猴有类似病毒的感染。

绿猴经常咬人(当然也许有其他的途径)，所以病毒在20~40年以前(也许更早些)就由绿猴传染给非洲土著人了。

艾滋病最早是在非洲扎伊尔与邻近的几个国家流行，以后由非洲传到了美洲的海地，进而传到了美国与欧洲许多地方。

人类免疫缺陷病毒在医学上又称为逆转录病毒。

从遗传学上来说，遗传信息的传递方向是由脱氧核糖核酸到核糖核酸，然后再到蛋白质。

但是人类免疫缺陷病毒遗传信息的传递不是由脱氧核糖核酸完成，而是由核糖核酸来掌握。

它借助人本身反转录酶的作用，能以核糖核酸的模板合成脱氧核糖核酸，所以这种病毒又叫做还原病毒。

这种还原病毒的特点是有选择地向机体防御系统的核心力量(免疫细胞、淋巴细胞)进行攻击，特别是对T淋巴细胞有强烈的亲和力，病毒进入细胞后，对细胞的活动毫不干扰，而细胞却为病毒的生存与繁殖提供了一切条件。

这种病毒在细胞内分裂繁殖，产生了成千上万的新病毒，最后细胞完全被破坏，新繁殖出来的病毒又在血液中进攻其他免疫细胞，最终把人体中数以兆亿的T淋巴细胞全部破坏掉，这时人体就丧失了全部的免疫功能。

人类免疫缺陷病毒还有一个特点是它的长期潜伏特性，它潜伏在免疫细胞的染色体内呈睡眠状态，有的健康带病毒者长时期不发病就是这个缘故。

这些睡眠状态下的病毒犹如体内一颗定时炸弹，可以突然活跃起来，进行大量繁殖，带病者开始出现了症状，这就是艾滋病相关综合征，症状进一步发展就成了艾滋病。

<<优生早知道-准妈妈必读>>

编辑推荐

《优生早知道:准妈妈必读》强调优生、优育的细节，从孕前准备这个方面入手，讲解相关的知识和技巧，旨在说明孕前准妈妈的保健是优生的基础。

《优生早知道:准妈妈必读》语言科学通俗，方式轻松活泼，向读者传递了优生优育方面的科学知识。

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>