

# 《优生优育与中医孕产期保健》

## 图书基本信息

书名：《优生优育与中医孕产期保健》

13位ISBN编号：9787801746740

10位ISBN编号：7801746740

出版时间：2008-12

出版社：中医古籍出版社

作者：彭锦

页数：321

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《优生优育与中医孕产期保健》

## 内容概要

《优生优育与中医孕产期保健》针对孕前期、妊娠期及产后妇女的生理特点，从饮食、起居、心理等角度，对优生优育的知识和保健方法进行系统介绍，阐述简明扼要，理论联系实际，具有较强的指导性和实用性，适用于广大育龄夫妇，是一本用以指导优生优育的保健参考指南。人口问题关系到民族昌盛、国家富强、家庭幸福，成为当今世界各国政府和人民广泛关注的焦点。我国是世界上人口最多的国家，因此，我国政府提出了“既要控制人口数量，又要提高人口质量”的基本国策，优生、优育是实施这一基本国策的必由之路。著名遗传学家谈家桢院士曾指出：优生优育是中华民族生存发展、走向现代化，全面振兴的伟大历史性任务。一个民族没有科学的生育，没有健康的后代，将永无希望。每一个家庭都希望生育一个健康聪明的后代。

孕前一围产期是优生优育干预的重要时期，在这段时期，由于孕产妇生理的急剧变化，加之现代生活方式和社会环境的影响，使妊娠期间流产、糖尿病、高血压病、感染性疾病等发病率增高，早产及剖宫产增加，产后并发症增多，病残儿增多。现代医学的重点是“已病”的治疗，虽然我国围产医疗体系正在逐渐完善，医疗水平不断提高，但是由于孕前及围产期女性的生理病理特点，药物干预存在着明显的局限性。因此，基于中医传统养生理论的优生保健方法，越来越受到社会的关注。

优生优育思想在我国源远流长，经历代医家的实践，逐步形成了以中医理论为基础，综合天文、地理、教育、心理、音乐、哲学、文学等多学科的中医优生思想和方法体系。为了提高人口素质，保护母婴身心健康，促进家庭美满幸福，丰台区人口和计划生育委员会在深入学习和贯彻《中共中央国务院关于全面加强人口和计划生育工作，统筹解决人口问题的决定》基础上，组织实施了“幸福家庭系列工程”，开展了大量宣传活动，普及优生优育和预防出生缺陷的科学知识，并联合中国中医科学院临床所中医养生保健研究室的研究人员，在中医“治未病”思想的指导下，综合国内外的研究成果，编写了《优生优育与中医孕产期保健》一书。

# 《优生优育与中医孕产期保健》

## 书籍目录

第一章 孕前期家庭保健指南 一、选择恰当的婚育年龄 二、选择合适的配偶 三、重视婚前检查 四、掌握正确的生殖生理常识 五、调理月经与优生助孕 六、择时受孕 七、怀孕前体质的调养 八、孕前营养储备 九、孕前日常起居及环境调养 十、孕前的精神调养 十一、怎么判断是否怀孕？第二章 孕期家庭保健指南 一、孕期女性及胎儿的生理特点 二、孕期膳食保健 三、孕期精神保健 四、孕期起居保健 五、孕期运动保健 六、孕期性保健 七、胎教知识 八、孕期用药安全须知 九、了解分娩常识做好分娩准备第三章 孕期常见不适情况及妊娠病的调养 一、正确对待初孕反应 二、怀孕初期感冒不可忽视 三、孕期便秘的防治 四、妊娠腹痛的预防和调养 五、先兆流产的预防和调养 六、妊娠小便不通的预防和调养 七、妊娠心烦的预防和调养 八、妊娠水肿的预防和调养 九、妊娠贫血的预防和调养 十、妊娠咳嗽的调养 十一、妊娠下肢抽筋的预防和调养 十二、妊娠腰背疼痛的预防和调养 十三、妊娠高血压综合症的预防和调养 十四、妊娠合并心脏病的调养 十五、妊娠合并慢性肾炎的调养 十六、妊娠合并肾盂肾炎的调养 十七、妊娠合并黄疸的调养 十八、妊娠合并糖尿病的调养 十九、妊娠合并甲状腺功能亢进的调养第四章 产褥期家庭保健指南 一、女性产褥期生理特点 二、产后饮食保健.....第五章 产后病预防及调养

第一章 孕前期家庭保健指南 一、选择恰当的婚育年龄 《中华人民共和国婚姻法》规定：结婚年龄，男不得早于二十二周岁，女不得早于二十周岁。这是从男女两性正常生理发育和保证后代健康角度提出的。中医认为适时婚嫁，有利于子嗣的孕育。人的生殖功能正常与否，与肾气及肾的功能密切相关，而肾气的充盛和衰减是随着年龄而不断变化的。成书于两千多年前的《黄帝内经》是中医史上的经典力作，在这部著作里面，对女性和男性各年龄段肾气的盛衰变化进行了描述。它指出：“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕……”。“丈夫八岁肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泄，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁……”。意思是说，女子到了七岁，肾气开始充盛，到十四五岁左右，月经按时而行，虽然已具备生育能力，但只有到二十一岁以后，肾气才能充盛使身体发育到最强盛阶段。同样，男性也是如此，在男子十六岁时，生殖机能已开始发育，虽已具备生育能力，但阴阳尚未完实，不是受孕的最佳年龄。由此可见，中医学认为，在20-35岁这个年龄段，是人生肾气最旺盛的时期，此时也是生育的最佳时期。

# 《优生优育与中医孕产期保健》

## 精彩短评

- 1、东拼西抄
- 2、给准妈妈和准爸爸看的，产期保健其实很重要

# 《优生优育与中医孕产期保健》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)