第一图书网, tushu007.com

<<恩爱夫妻与优生优育>>

图书基本信息

书名：<<恩爱夫妻与优生优育>>

13位ISBN编号：9787204102785

10位ISBN编号：7204102789

出版时间：2010-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：《万象文画》编写组　编

页数：162

字数：220000

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

前言

世上有一种征服，不凭蛮力，不用刀枪，亦无需牺牲，这便是中国古人所说的“ 人文 ”，亦即“ 文化 ”。
《易经》曰：“ 观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。
”简单地说，就是考察客观世界以研究其规律性的变化；观察人类文明的进展，就能用人文精神来教化天下。
这是中国古代儒者的思想，未免有拔高人文之嫌。
但其“ 观乎人文以化成天下 ”的人文精神却是值得称道的。
与华夏文明几乎同时形成的世界上其他民族的文化大都已经衰落甚至灰飞烟灭，唯有华夏文明历经五千年磨难而依然长盛不衰。
力量来自何处？
主要是靠自身积累的深厚人文底蕴，支撑了五千年来这片物质上并不丰裕的“ 天下 ”。
现代中国的文化建设是一个庞大无比的历史命题，需要几代、十几代甚至几十代中国人尤其是他们的人文学者，进行长期的、艰难的心血智慧投入的伟大工程，需要建立“ 中国精神 ”的博大精深而又生机蓬勃的现代体系，建立它的特质和内在逻辑，它的品格和气度，它的价值观和范畴，它的理论积累和运行机制，这些都是不能一蹴而就的。
就其本质而言，文化工程是一种“ 人心工程 ”，有关人的素质、情趣、价值追求、终极关怀、精神家园和人生设定的工程。
可以说，文化是民族的标志，文化是民族的灵魂。
正如一位学者所说：文化是我们的生命，以及外延如平原、山脉、湖泊、河流这些构成我们存在空间的核心。
这种诗一般的语言深处，蕴含着历史的理性，读来有一种深邃厚重之感。
在这样的文化大背景下，本套系列丛书——“ 万象文画 ”的出版问世无疑是一个适时的、有战略意义的项目，它的策划、设计和构思，集中体现了传承中华文明精华的意图。
本套丛书信息量大，在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“ 名牌效应 ”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。
丛书版式新颖，设计精美，图文并茂。
大量或直观或蕴籍的图片让人耳目一新，使它成为不同层次、不同地区、不同文化背景的人之间进行有效交流与沟通的“ 通用语言 ”和桥梁，在一定程度上消除了因知识层次的差异而带来的传播壁垒，突破了知识精英的狭小范围，赋予大众传播以“ 大众化 ”、“ 普及化 ”的意义。
果能如此，则读者幸甚，文化幸甚！
这也正是“ 万象文画 ”编著者的初衷。
可以预见的是，当来自各个阶层的读者凭着他们异常活跃的好奇心和记忆力，饶有兴味地沉浸于“ 万象文画 ”所构筑的精美图文之中，对之逐章咏哦、背诵，出乎口，入乎心，寻解析疑，沉移默化的时候，这部书将成为他们具有深邃的历史感和世界视境的文化“ 底色工程 ”。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书针对孕前期、妊娠期及产后妇女的生理特点，分为孕期保健篇、胎儿发育及胎教篇、分娩与产褥篇这三篇内容，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。

第一图书网, tushu007.com

<<恩爱夫妻与优生优育>>

书籍目录

孕期保健篇
第1章 预约一个健康的宝宝
一 选择最好的怀胎时机
二 选择最佳受孕的季节
三 受孕的生理机能和心理状态
四 最好的身体状况
五 避孕药对胎儿有不利的影响
六 受孕营养与受孕环境
七 选择最好的生育时机
第2章 怀孕前需要的准备
第3章 孕妈妈日常的生活
第4章 孕期常见问题
第5章 孕妈妈日常的饮食
第6章 孕妈妈日常的运动
第7章 孕期的中医保健
第8章 孕期用药须知
第9章 怀孕的第1个月
第10章 怀孕的第2个月（满4-7周）
第11章 怀孕的第3个月（满8-11周）
第12章 怀孕的第4个月（满12-15周）
第13章 怀孕的第5个月（满16-18周）
第14章 怀孕的第6个月（满20-23周）
第15章 怀孕的第7个月（满24-27周）
第16章 怀孕的第8个月（满28-31周）
第17章 怀孕的第9个月
第18章 怀孕的第10个月（满36-39周）
胎儿发育及胎教篇
第1章 妊娠之月胎宝宝的发育情况
第2章 胎儿所需营养
第3章 情绪对胎儿的影响
第4章 如何调节情绪
第5章 光照胎教
第6章 音乐胎教
第7章 胎教的其他方法
分娩与产褥篇
第1章 分娩常见问题
第2章 无痛分娩
第3章 产后饮食调养
第4章 产后护理与保养

章节摘录

插图：

编辑推荐

《准妈妈科学饮食》是万象文画·孕产与育儿系列。

第一图书网, tushu007.com

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