

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<优生优育与中医孕产期保健>>

### 内容概要

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。

本书针对孕前期、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。

## <<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、妊娠高血压综合征的预防和调养 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

## <<优生优育与中医孕产期保健>>

### 章节摘录

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>>

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>