

# 《黄帝内经·胎育智慧》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年12月20日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：软精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787536485112

## 编辑推荐

《胎育智慧》是市场上\*本中西医相结合的胎育百科全说，是年轻爸爸妈妈的养子圣经。书中男子养精法，女子养血法，如何顺利怀孕，房中术要点，逐月养胎法，保胎秘笈，临产准备，如何坐月子，婴幼儿养护……从怀到生，从生到养，还详细讲解了婴幼儿如何护理，教你打好孩子一生的根基等等，载文载道。生动诠释了生命本原、精细讲述了孕育知识，是一部极具实操性的胎育百科。

## 内容简介

《胎育智慧》一书中，曲黎敏以中医的智慧详细讲述了从生命孕育之前、之中，到生产、幼儿护理和教育等。何时才是怀孕的\*时期？怀孕的每个月应该如何养胎？胎教的六法八勿，送你一个聪明健康的宝宝；教你产后调护，恢复光彩；还详细讲解了婴幼儿如何护理，教你打好孩子一生的根基……这部不可错过的胎育百科全说，只为献给望子成龙、望女成凤的你。

## 作者简介

中国著名中医养生专家，《健康时报》评选

“中国\*影响力的健康教育专家”，《孕味》杂志顾问，北京天人医易中医药研究院院长。具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。多年来，曲黎敏教授一直致力于中华医道和中国传统文化的传播与推广，多次受邀在清华、北大、浙大、复旦等著名高校和中国教育电视台、北京电视台、山东教育电视台主讲《黄帝内经》，创下养生类栏目收视奇迹。她的其他著作《从头到脚说健康》《从字到人》《生命沉思录》《诗经：越古老越美好》等均雄踞销售排行榜。

# 目录

## 目录 CONTENTS

- 引子——中国人怎么来的？
- 第一章——怀孕玄机——把握最佳“孕”势
- 一怀孕的奥秘——阴阳和谐...011
- 父精母血为怀孕之本...011
- 受孕源于“男女胥悦，阴阳交通”...013
- 男女动情，子孙繁茂...014
- 生男生女，谁主沉浮？...016
- 二房事养生——高质量传宗接代的法宝...018
- 所有文化的源头都有对性的崇拜...018
- 儒释道三家性论...019
- 医家的房事养生...022
- 受孕有诸多禁忌...024
- 三何时才是怀孕的最佳时期...031
- 女七...031
- 男八...035
- 怀孕的最佳年龄...039
- 如何生个好孩子？...041
- 四中医破解不孕不育症...043
- 女子不孕症...044
- 男子不育症...049
- 不孕不育症的中医治疗法...051
- 第二章——养胎保胎——精心孕育小生命
- 一逐月养胎...061
- 人从何来？...061
- 怀孕头三个月最危险...063
- 妊娠一月，肝经主养...065
- 妊娠二月，胆经主养...070
- 妊娠三月，心包经主养...072
- 妊娠四月，三焦经主养...075
- 妊娠五月，脾经主养...077
- 妊娠六月，胃经主养...078
- 妊娠七月，肺经主养...079
- 妊娠八月，大肠经主养...081
- 妊娠九月，肾经主养...082
- 妊娠十月，俟时而生...083
- 二规避流产，保胎秘笈...085
- 小产甚于大产...085

保胎四法...088

——第三章——胎教智慧——孩子的未来就在父母手中

一胎教——播种最完美的基因...093

胎教功利，贻害子孙...093

做个好人，比什么都强...094

二胎教六法...096

慎起居——行走坐卧皆有道...096

谨房事——管好自己的情欲...097

薄滋味——清淡永远是最好的饮食习惯...098

悦音声——诗歌是古人馈赠给孕妇的最好礼物...099

只说好事，不说坏事...100

孩子的好性情来自于母亲...101

三胎教八勿...102

勿惊恐——否则生子易患癫痫症...102

勿抑郁——否则生子易患结核类疾病...102

勿大怒——否则生子易脾气暴戾...103

勿药饵——否则易破血动胎...103

勿妄语、妄念——否则生子易逆反...104

勿嗜卧、勿登高越险——否则易堕胎...104

勿食生冷醋滑热食——否则易造成难产...104

勿针灸——否则易流产...105

——第四章——临产——迎接新生命的诞生

一洞悉难产七因，把握解决之道...109

太安逸了易难产...109

吃得太好易难产...110

孕后房事易难产...111

忧疑过重易难产...111

怯懦、血虚易难产...112

“稳婆”不稳易难产...112

用力过早易难产...114

二临产准备——身心灵统一...115

释忧惧——让恐惧远离产妇...115

慎医药——别让药物毁了爱的结晶...116

选稳婆——把心放到肚子里...117

知难产——往最好里想，往最坏里准备...117

临产器具——工欲善其事，必先利其器...118

临产六字箴言——睡、忍痛、慢临盆...120

脐带该怎么剪？——一门睿智的大学问...122

三母亲，为了孩子请你刀下留情——剖宫产的危害有多大？...124

“你剖了吗？”——一项不那么光彩的世界第一...124

自然生产PK剖宫产...125

——第五章——坐月子——产妇身心灵的全面调护

一中国的产妇为什么一定要坐月子？...135  
一方水土养一方人...135  
月子里的病月子里治...136  
人工流产后也要“坐月子”...137  
二健康坐月子——产妇身体养护法...139  
不得月子病的真法...139  
产妇产后血虚如何补？...143  
产假应该休多久？...144  
母乳是上天赐给宝宝的甘霖...146  
三告别产后抑郁症——产妇心灵养护法...148  
好胃口方有好心情...148  
能共情才有精气神...149  
培元气就可固肾精...150  
重智慧高于重容貌...150  
如何对付宝宝哭闹...151  
两性生活重新启动...153  
通情达理，美满生活...154  
——第六章——婴幼儿护理——全面打好孩子的根基  
一合理喂养——孩子的健康从吃开始...160  
哺乳忌讳，吃有学问...160  
忍三分饥，吃七分饱...164  
不伤脾胃，要点有四...165  
若有积食，多揉肚子...167  
二婴儿如何穿衣——一寒三暖三凉...169  
忍三分寒，穿七分暖...169  
背暖、肚暖、足暖...170  
头凉、心胸凉、下体凉...173  
三婴儿调教——快乐伴随成长...177  
遵循生命节律，和小孩儿一起成长...177  
呵护日常起居，让小儿养精蓄锐...182  
四告别病痛——平安就是福报...186  
停止乱服药，养好脾和胃...186  
富家儿多病，贫家儿多安...187  
身心齐减负，远离白血病...189  
管好嘴和腿，告别肥胖症...190  
学望诊推拿，做孩子最好的医生...196  
——第七章——幼儿教育——孩子优秀，父母成就  
一父母与孩子相互成就...203  
养儿才知父母恩...203  
幼教从何入手？...204  
父母是孩子最好的老师...206  
不可或缺的五位老师...210

游戏期品行培养最重要...	213
因材施教，笃定未来...	215
二父母对孩子“七不责”...	218
对众不责...	218
愧悔不责...	219
暮夜不责...	219
饮食不责...	220
欢庆不责...	220
悲忧不责...	221
疾病不责...	221
结语...	221

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