

<<280天健康怀孕每日一课>>

图书基本信息

书名：<<280天健康怀孕每日一课>>

13位ISBN编号：9787506453875

10位ISBN编号：7506453878

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：康佳

页数：255

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>

<<280天健康怀孕每日一课>>

内容概要

《280天健康怀孕每日一课》是全国知名妇幼保健专家康佳以自己26年的妇幼保健经验为孕妈妈讲解40周的孕期指导，并全程解析280天的孕育细节，告诉孕妈妈如何缓解孕期不适、如何避开影响胎宝宝发育的各种因素，让准妈妈孕妈妈在孕育宝宝的过程中做到心中有数。孕育是女性生命中独具意义的一段人生经历，那么怎么才能健康、平稳地度过幸福与危险并存的孕期生活呢？

<<280天健康怀孕每日一课>>

作者简介

康佳，国家“十一五”攻关科研项目专家北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师北京预防医学会妇女保健学会副主任委员北京市医疗事故鉴定委员会专家委员国内大型权威母婴类杂志《妈咪宝贝》特邀专家医学学术杂志《武警医学》编审。

自1982年大学毕业后一直从事妇产科临床及妇幼保健工作。
26年的职业生涯，专攻妇产科，擅长围孕期、围产期保健及不孕症、妇科肿瘤、子宫内膜异位症诊治。

国家“十一五”攻关科研项目、首都发展基金科研项目主要负责人之一，参与其他各级科研项目多项，先后发表文章十余篇，主编了《中医妇科临床与实践》、《健康孕产500问》等论著。

<<280天健康怀孕每日一课>>

书籍目录

第一章 孕早期第一周 孕育宝宝，你准备好了吗？

第1天 受孕前的注意事项第2天 受孕前要做好心理准备第5天 孕前必做的两件事第4天 备孕不宜吸烟、喝酒第5天 警惕病毒感染第6天 孕育宝宝，未准爸爸也要做好准备第7天 把握好排卵期，让你成功受孕第2周 养好身体，准备怀孕吧第8天 成功受孕的条件第9天 假性怀孕怎么办第10天 左右生男生女的饮食方案第11天 你怀孕了吗第12天 产前检查什么时候做第15天 不能忽视床上用品第14天 摘掉隐形眼镜吧第3周 恭喜你怀孕了第15天 怀孕时常见的早期征兆大检测第16天 初次孕检，并算出预产期第17天 怀孕初期的饮食策略第18天 适合孕早期的性生活第19天 怀孕初期的服饰第20天 孕早期运动的注意要点第21天 选择适合自己的医院第4周 预防意外，安心养胎第22天 孕期用药要谨慎第25天 孕妈妈上班怎么办第24天 适当吃点孕妇奶粉第25天 孕妈妈外出须知第26天 谨防葡萄胎第27天 孕妈妈应避免的工作第28天 谨防电脑伤害胎宝宝第5周 “害喜”来了，躲也躲不掉第29天 怎样应对早孕反应第30天 不要错过超声波检查第31天 睡眠要充足第32天 能喝茶吗第33天 多摄取核酸，让宝宝更聪明第34天 谨防阴道炎伤害你的宝宝第35天 孕妈妈哮喘怎么办第6周 “害喜”变得更加严重第36天 警惕阴道出血第37天 妊娠反应消失或完全没有征兆怎么办第38天 警惕下腹疼痛第39天 孕妈妈能看电视吗第40天 警惕诱发胎儿畸形的药物第41天 注意嘴唇卫生第42天 你超重吗第7周 胎宝宝正飞快地长大第43天 请重视有意胎教第44天 准爸爸能为孕妈妈做哪些第45天 给孕妈妈更多的关爱第46天 孕妈妈能进美容院吗第47天 防止恶劣的环境伤害胎宝宝第48天 患了特应性皮炎、湿疹怎么办第49天 患鼻炎了，怎么办第8周 即使不适，也要微笑面对第50天 在清晨醒来时微笑第51天 孕期避免多吃“红灯”食物第52天 孕妈妈吃饭要细嚼慢咽第55天 减轻“胸闷”症状的方法第54天 孕妈妈要养成喝水的习惯第55天 预防生出过敏儿第56天 改善睡眠质量的窍门第9周 孕妈妈越来越丰满了第57天 孕妈妈晨练须谨慎第58天 缓解孕早期头痛的方法第59天 禁止过多服用维生素B6止吐第60天 发烧了怎么办第61天 芭蕾舞姿，让孕妈妈更健康、更美丽第62天 怀孕期间能接种病毒疫苗吗第65天 孕期拔牙要谨慎第10周 别让流产靠近你第64天 本周生活重点第65天 警惕流产第66天 妊娠呕吐不能禁食第67天 健忘也是正常的第68天 孕妈妈做做仿生操第69天 孕期谨防铜缺乏第70天 及早预防胎宝宝先天性心脏病第11周 长成花生大的小“人”了第71天 合理运动，让你的孕期健康有活力第72天 怎样应对蚊虫及杀虫剂第75天 做做舒缓瑜伽吧第74天 肚子胀气怎么办第75天 谨防性病影响胎儿健康第76天 孕妈妈吃水果9项注意第77天 怀孕期间，烦躁心理要不得第12周 孕妈妈长班了第78天 准备做第一次正式的产检吧第79天 如何看懂产检报告第80天 对抗黑色素让孕妈妈更美丽第81天 远离孕期尿路感染第82天 孕妈妈要远离麻将第85天 血型不合怎么办第84天 孕妈妈应慎食的食物第二章 孕中期第13周 换上孕妇装吧第85天 孕期安全出行的要点第86天 孕期宫缩细分辨第87天 不要忽视听胎心音第88天 该穿孕妇装了第89天 胸部变大了，换个内衣吧第90天 孕妈妈内裤也有讲究第91天 孕期忌过量服用鱼肝油第14周 “烧心”感袭来，孕妈妈挺住第92天 开始做第二次产检了第95天 适合孕中期的性生活第94天 孕中期怎么吃第95天 孕妈妈穿双舒适的鞋第96天 预防胎宝宝患佝偻病的孕期饮食第97天 孕妈妈洗澡时间不宜长第98天 孕妈妈应适当睡午觉第15周 初乳已形成第99天 避屯食用刺激性食物第100天 孕中期的饮食禁忌第101天 谨防农药危害胎宝宝的健康第102天 当心生下“玻璃娃娃”第105天 孕妈妈外食宜“挑食”第104天 多吃鱼和西兰花，预防宝宝得心脏病第105天 妊娠期间患卵巢肿瘤怎么办第16周 幸福地感受胎动第106天 孕中期的“绿灯”饮食第107天 妊娠期间患了阑尾炎怎么办第108天 孕期怎样应对甲状腺发炎第109天 胎教不能缺少准爸爸的参与第110天 当心胎儿窘迫第111天 多吃有益于胎宝宝神经系统及脑发育的食物第112天 预防电磁波的好帮手第17周 继续为胎宝宝补充营养第115天 谨防二手烟危害胎宝宝第114天 孕妈妈更要注意防晒第115天 谨防高危妊娠第116天 家中绿植摆放有讲究第117天 宝宝会是色盲吗第118天 赶走黑眼圈和眼部浮肿5对策第119天 孕妈妈慎用席梦思第18周 胎动更明显了第120天 孕期护理好你的乳房第121天 怎样测胎动第122天 警惕胎动异常第125天 合理调整饮食让孕妈妈胃口大开第124天 孕育生命时请告别指甲油第125天 白带增多怎么办第126天 孕中期“烧心”的居家缓解法第19周 拒绝不当胎教第127天 高龄初产孕妇一定要做产前检查第128天 正确“孕”动，让孕妈妈更安全第129天 警惕不当胎教损伤胎宝宝第130天 保护好孕妈妈的脚第131天 孕妈妈能用空调、电风扇吗第132天 孕妈妈谨慎选择游泳池第133天 开始准备婴儿用品吧第20周 孕妈妈胃口大开第134天 超声波检查与胎动第135天 孕妈妈睡姿有讲究第136天 监测子宫底高度的方法第137天 改善

<<280天健康怀孕每日一课>>

乳头凹陷,做好乳房保养,第138天 孕妈妈要避免闻汽油味第139天 谨防生出巨大儿第140天 进行音乐胎教的要点第21周 孕期终于过半了第141天 监测胎心,随时掌握胎宝宝动态第142天 孕妈妈日常姿势对与错第145天 孕期食物合理搭配法则第144天 妊娠期间的护肤秘笈第145天 孕期工作全程指南第146天 孕妈妈外出防撞有妙招第147天 孕妈妈补充维生素类药物要适度第22周 孕妈妈,挺起肚子走路吧第148天 视力下降的居家调节法第149天 孕中期头晕的居家调节法第150天 赶走睡眠障碍,让孕妈妈安然入眠第151天 孕妈妈睡醒后起身有遗第152天 教准爸爸哄妻开心秘笈第155天 胎盘异常全攻略第154天 适合孕妈妈吃的坚果第23周 抬宝宝像个“小老头”第155天 谨防妊娠糖尿病第156天 孕期警惕妊娠高血压综合征第157天 掌握正确休息姿势,让孕期不再疲劳第158天 掌握正确坐姿,保证母子安全第159天 掌握正确蹲跪姿势,保护腹部不受伤害第160天 掌握正确站姿,做优雅孕妈妈第161天 掌握正确走姿,长时间走路也不累第24周 给胎宝宝来点音乐吧第162天 孕妈妈上下楼梯要小心第165天 教孕妈妈如何做家务第164天 准备去做第三次产前检查吧第165天 调整室内温度、湿度第166天 保持室内空气清新第167天 保持室内整洁,物品摆放合理第168天 注意家用电器的使用安全第25周 孕期不适,请走开第169天 手部发麻的居家解除法第170天 腰酸背痛的居家解除法第171天 尿频、渗尿的居家解除法第172天 水肿的居家解除法第175天 便秘的居家解除法第174天 腿脚抽筋的居家解除法第175天 别让静脉曲张成为美腿杀手第26周 对早产儿坚决说“不”第176天 早产早预测第177天 早产的应对策略第178天 孕妈妈的洗澡经第179天 孕妈妈洗发全攻略第180天 孕期抑郁症的症状与对策第181天 鼻出血的养护措施第182天 防治牙龈出血的妙招第27周 孕期旅行,难不倒大肚妈妈第183天 孕期旅行,难不倒大肚第184天 选择旅游地点的注意事项第185天 装备好你的旅行包第186天 给开车孕妈妈的小提醒第187天 孕妈妈乘飞机的注意事项第188天 孕中、晚期如何巧食水果第189天 孕期长副乳怎么办第28周 男女已有别第190天 孕期多汗怎么办第191天 摆脱阴道感染的困扰第192天 第四次产前检查开始了第193天 预防感冒,养成8个好习惯第194天 孕期预防感冒的小妙招第195天 预防感冒的按摩法第196天 感冒初起时的4大对策第197天 如何摆脱讨厌的妊娠纹第三章 孕晚期第29周 胎宝宝的身材匀称了第197天 如何预防孕期痔疮第198天 如何预防孕期过度肥胖第199天 异常胎位如何纠正第200天 为宝宝准备一个温馨的小窝第201天 乳房泌乳早准备第202天 孕妈妈防晒要诀第203天 宝居家用品清单第30周 孕妈妈行动越发吃力了第204天 孕妈妈春季生活守则第205天 孕妈妈夏季生活守则第206天 孕妈妈秋季生活守则第207天 孕妈妈冬季生活守则第208天 妊娠后期的性生活第209天 准爸爸的爱妻行动第210天 为准爸爸解压支招第31周 遭遇羊水问题第211天 警惕羊水过少第212天 警惕羊水过多第215天 如何缓解孕晚期胃灼热第214天 轻松应对多胎妊娠第215天 提早评估居室安全第216天 呼吸沉重怎么办第217天 如何消除阴道怪味第32周 胎宝宝的“房间”变小了第218天 胎宝宝体重的预测第219天 如何应对孕期阴道分泌物增加第220天 缓解大龄孕妈妈不适的秘诀第221天 妊娠瘙痒症的居家改善法第222天 开始第五次产前检查吧第225天 如何应对缺铁性贫血第224天 如何应对叶酸缺乏性贫血第33周 别让辐射伤害你第225天 腹胀怎么办第226天 孕妈妈被蚊虫叮咬怎么办第227天 居家防辐射措施第228天 传统怀孕禁忌可信吗第229天 公共场所防辐射措施第230天 适合孕妈妈的超简单分娩操第231天 孕晚期应避免的运动第34周 当心胎膜早破第232天 孕期喝水要科学第233天 孕妈妈耻骨疼痛防治有方第234天 孕妈妈用化妆品的注意事项第235天 吃西红柿有学问第236天 谨防胎宝宝智残第237天 面对胎膜早破应心中有数第238天 脐带异常怎么办第35周 住院准备全攻略第239天 装备孕妈妈入院用品第240天 住院不可或缺的随身贵重物品第241天 宝宝入院用品必备清单第242天 不同季节分娩如何准备宝宝必需品第243天 不要忽视了准爸爸的产前焦虑第244天 助产放松法,孕妈妈的舒压宝典第245天 孕妈妈的止痛良药——助产呼吸法第36周 准爸爸做好陪产准备第246天 选择生产医院的要点第247天 该进行第六次产前检查了第248天 做好分娩前的心理准备第249天 准爸爸陪产要做好产前准备第250天 陪产准爸爸减轻产痛有一套第251天 如何帮孕妈妈轻松度过分娩期第252天 产后陪产爸爸的贴心照护第37周 谨慎选择分娩方式第253天 会阴切开解密第254天 会阴切开的方法第255天 会阴切开后的护理方法第256天 了解非药物性镇痛法第257天 常用的药物性分娩镇痛法第258天 需采取剖宫产的情况第259天 孕妇“恐药症”要不得第38周 胎盘即将完成使命第260天 过期妊娠处理策略第261天 第七次产检,确定分娩方式第262天 提前掌握分娩前兆,做到心中有数第265天 妊娠10个月的体重管理第264天 临产征兆与假临产的

<<280天健康怀孕每日一课>>

鉴别第265天 紧急生产时如何叫救护车第266天 不要忽略助产的小物件第39周 与产科医生完美配合第267天 开口期孕妈妈行为指南第268天 娩出期促进分娩的办法第269天 胎盘娩出期孕妈妈与医生配合法则第270天 冷静对待分娩急产第271天 储存脐带血,为孩子健康做备份第272天 住院时的作息时间安排第275天 主动生产更轻松第40周 痛并幸福地迎接宝宝第274天 如何应对分娩中出现的突发状况第275天 规避难产这道坎第276天 引发孕妈妈休克的情况第277天 孕妈妈担心的产后异常状况第278天 新妈妈恶露巧处理第279天 剖宫产妈妈术后注意事项第280天 关注新妈妈月子里的清洁问题

<<280天健康怀孕每日一课>>

章节摘录

第一章 孕早期 第一周 孕育宝宝，你准备好了吗？

孕前母体状况 在女性的生殖周期里，子宫每个月都在为受孕做准备。

当月经停止时，子宫内膜开始重建，大约在第5天，卵子在卵巢中一个充满液体的囊腔（即卵泡）内发育成熟，卵巢紧靠输卵管，左右各一个。

大约在第14天时卵泡成熟、破裂并释放出卵子（即排卵），这个破裂的卵泡形成黄体，黄体分泌孕酮激素。

如果此时受精，孕酮激素会帮助身体适应怀孕的状况，在胚胎发育的早期阶段它也扮演极重要的角色。

由于排卵通常发生在月经周期的第14天，两周后月经若没有按时来，那么你可能怀孕了。

因此，从未次月经期开始计算怀孕周数是最容易的。

但是要记住，如果已受孕四周（就是末次月经后四周），胎儿的年龄会比实际怀孕期少两周。

孕育宝宝的准备情况 如果你准备孕育宝宝了，那么从现在开始就应该注意身体的健康情况与外在环境了。

如果打算怀孕，就要注意保持健康的身体和心态，戒除不良的生活习惯，如戒除烟酒等。

在有计划的受孕过程中，不要接触有毒物质及对身体有害的物质。

另外，此时还要保持身体的轻松舒适，不要在大强度运动和过度疲劳的状态下受孕。

在注意身体健康的同时，也要注意外在环境，即生活居室要保持清新爽洁，尽量把家里布置得温馨、浪漫一些。

营养与饮食 在这一周里，由于打算孕育小宝宝了，所以要注意饮食营养。

最好从孕前3个月就开始为身体积极储备营养，这样可使精子和卵子更具有活力，从孕前3个月就要开始吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝、豆类和豆制品、新鲜蔬菜和时令水果等。

但要注意饮食宜清淡，不宜过于油腻。

在准备怀孕的过程中，女性尤其要注意补充叶酸，多吃富含叶酸的食品，以防胎宝宝畸形，同时还能促进胎宝宝大脑发育等。

富含叶酸的食物有深绿色蔬菜及一些水果等。

另外，如有需要，可在医生的指导下服用叶酸制剂来达到补充叶酸的效果。

每周胎教有约 做好充分的准备，迎接胎宝宝的到来 在这一周里，夫妻双方要做好孕前准备，了解优生优育的相关医学知识，做好孕前检查，避免过度劳累及不良情绪，避免剧烈运动，避免吃对胎宝宝有害的药物，避免接近有毒物品，如麻醉剂、农药、铅、汞、镉等，也不要照射x射线，以免影响优生优孕。

如果这些事情早在几个月前就已经开始做好准备了，那么现在，夫妻双方最好都熟悉一些胎教的理论，幸福地等待胎宝宝的到来。

孕妈妈不可越的“雷池” 很多哺乳动物都可能传染弓形虫，尤其是猫，它是弓形虫的直接传染源。

弓形虫是一种寄生在组织内的原虫，传染源主要为哺乳动物和多种鸟类，人则为次要的且多呈隐性感染，在肌体抵抗力低时会出现严重的症状。

弓形虫会严重损害未出生的胎宝宝。

孕妈妈一旦感染了弓形虫，可引起流产、死胎或新生儿疾病，或者宝宝出生后有眼、脑、肝脏的病変和畸形，如视网膜炎、白内障、脑内钙化、脑积水、智力障碍、黄疸和肝脾肿大等。

因此准备怀孕的准妈妈一定要远离宠物。

建议准妈妈不要与宠物过分亲昵，如亲、舔等；宠物的粪便要戴上手套处理，或是让家人去做；注意宠物的卫生，经常给宠物洗澡，为宠物专设窝、盆等器具，并定期消毒；更不要接触无人看管的流浪猫、流浪狗，防止被抓伤或咬伤。

建议家中养宠物的准妈妈及接触过流浪猫、流浪狗的准妈妈到医院孕前门诊接受检查，并告知医生你有宠物接触史。

<<280天健康怀孕每日一课>>

专家答疑 如何推算最佳受孕时间？

科学研究表明，选好受孕时间对来说是十分重要的因素。

选择好的受孕可参考以下几点：最佳受孕年龄：25、26岁是女人生育佳年龄，如果条件不具备，也应当在30生育，最迟不要超过35岁。

最佳受孕季节：应选在5~6月份，避免在初春或深冬季节。

这个季节有充足的日照、水果和蔬菜，有利于胎儿的生长发育。

最佳受孕日：一般应安排在月经周期第14天左右同房。

有报告说月经周期第17天以后同房受孕后流产率较高（月经周期第1天为月经来潮的第1天）。

此外，还要按人体生物钟推算出智力、体力和情绪都在最佳状态时，此办法应以女方为主。

且夫妻双方的心理状态最好都处于良好状态时，特别是精神轻松、无任何干扰且双方都有强烈的性需求时。

另外好能赶上风和日丽的好天气。

受孕时间最好选在夫妻双方身体都无任何疾病时，长期口服避孕药的女性应停药3个月后再受孕。

向专业医生咨询并做健康体检，积极治疗身体存在的疾病，并接受必要的预防接种。

怀孕期间，孕妈妈的免疫系统相对脆弱，如果感染了病毒，也会殃及胎宝宝的免疫系统，所以应该提前注射疫苗。

但在接种疫苗前，应咨询医生在怀孕之前多长时间可接种，如果已经怀孕或未确定是否怀孕，请不要接种疫苗，否则会影响胎儿健康。

夫妻双方准备怀孕前3个月还应禁烟酒，纠正偏食、挑食等不良饮食习惯，因为饮食方面的任何偏颇都有可能给胚胎造成不良影响。

家用电器如电脑、微波炉、电视机、移动电话等产品，给人们带来方便的同时，它们所造成的电磁辐射也给未准妈妈带来了麻烦。

长期接受电磁辐射，会影响胎儿发育，严重的会诱发流产、早产，而且电磁辐射还会引起人体神经功能紊乱和神经衰弱等症。

因此打算怀孕的女性应尽量少用厨房电器，如微波炉等；卧室中最好不要放置电器；工作时可穿防辐射服等，来防止电脑辐射。

受孕前1个月内，同房次数不宜过频，最好按女方排卵期一次成功。

同房时间宜选择早晨起床前，而不要在晚上入睡前，因为晚上都比较疲劳，而早晨经过休息，精力充沛，且早晨女性易测排卵期，男性激素水平也较高。

受孕期间不看恐怖电影及电视剧，多到优美的自然环境中走一走。

调整好心态，放松精神，并保持良好的心情。

第2天 受孕前要做好心理准备 怀孕前，不但要做好各种生理、物质上的准备，同时更要做好心理上的准备。

熟悉孕育知识 要学习和掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿在宫内生长发育的孕育知识，了解如何才能怀孕及妊娠过程出现的某些生理现象，如孕早期的妊娠反应、中期的胎动、晚期的妊娠水肿、腰腿痛等。

保持乐观稳定的情绪 在打算怀孕及怀孕期间，孕妈妈要尽量放松自己的心态，及时调整和转移不良情绪，如夫妻经常谈心、给胎儿唱歌、共同欣赏音乐等，必要时还可咨询心理医生，进行心理治疗。

树立生男生女都一样的观念 对于这一点，不仅未准妈妈本人要有正确的认识，而且应成为家庭所有成员的共识，特别是老一辈人要从重男轻女的思想中解脱出来，给予子女更多的鼓励和关心，解除未准妈妈的后顾之忧。

做好出现妊娠反应的心理准备 在孕早期，孕妈妈会出现恶心、呕吐、厌食等妊娠反应，未准妈妈在孕前就要做好怀孕以后出现妊娠反应的心理准备。

怀孕前的身体检查是保证优生优育的重要措施，能够发现问题并及时解决问题，是优生的关键。

未准妈妈千万不能嫌产前检查麻烦，觉得不耐烦。

<<280天健康怀孕每日一课>>

第3天 孕前必做的两件事 积极锻炼身体 在计划怀孕前的一段时间内,如果能进行适当而有规律的体育运动,不仅可以促进女性体内激素的合理调配,确保受孕时女性体内激素的平衡与精子的顺利着床,避免孕早期发生流产,还可以促进孕妈妈体内胎儿的发育和日后宝宝身体的灵活程度,更可以减轻孕妈妈分娩时的难度和痛苦。

1. 积极主动地锻炼身体,但要量力而行,避免对身体造成不必要的损伤。
2. 女性的身体柔韧性和灵活性较强,但耐力和力量较差,因此可选择瑜伽、健美操、慢跑、游泳等运动。
3. 最好在运动时结合音乐,这样容易提高兴趣,将锻炼坚持下去。

女性体重如果低于标准体重的15%,则为身体过瘦;如果高于标准体重20%以上,则为身体过胖。无论过胖还是过瘦都会使体内的内分泌功能受到影响,不利于受孕,还会增加婴儿在出生后第一年患呼吸道疾病或腹泻的概率,而且孕妈妈在孕后易并发妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病。因此,准备怀孕的女性,无论身体过胖还是过瘦都应积极进行调整,力争达到正常状态。

1. 身体过瘦的女性,应注意增加富含优质蛋白质和脂肪的食物的摄取,如鸡鸭鱼肉类、蛋类及大豆制品。
2. 体重过重的女性,除了积极进行减肥运动外,还应及早请营养师制订合理的食谱,控制热量的摄取,争取将体重减到正常范围内。

<<280天健康怀孕每日一课>>

编辑推荐

40周的每周指导+280天的天天全程解析 = 全力打造健康、完美的孕期 每周详细解析母胎身体状况，让你的孕期天天有专家陪伴 营养与饮食指导，让孕期饮食科学又营养 每周胎教有约，提前为你预约聪明可心的宝宝

<<280天健康怀孕每日一课>>

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>