

<<不孕不育症>>

图书基本信息

书名：<<不孕不育症>>

13位ISBN编号：9787534573712

10位ISBN编号：7534573718

出版时间：2010-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：褚兆苹 等编著

页数：119

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>

<<不孕不育症>>

前言

主医学归于大众，是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普的需求越来越迫切，因此，裘老的这句口号更是被赋予了新时代要求。这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现，然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患，在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听，我们的老百姓医学知识普及到广大百姓中去，受害屡见不鲜。

<<不孕不育症>>

内容概要

这个动感十足的年代，女人的生活是越来越多姿多彩了，就连最原始的生活义务——生育，也因为现代医学的发展，带来了空前的自由：生不生？

什么时候生？

怎么生？

选择权力完全在自己手上。

作为一个与不孕症打了多年交道的专科医生，她经常怀疑上帝是不是在搞恶作剧：有些并不想要孩子的女人，一次又一次意外怀孕；又有些一心一意渴望做母亲的女人，却要经历许多挫折和考验。

<<不孕不育症>>

书籍目录

第一部分 不孕不育症事出有因 一、解之不孕不育症 (一)何谓不孕不育症 (二)不孕不育症分类 二、女性难怀孕“卡壳”因素知多少 (一)是什么动了“孕”气 (二)女性生育的必备条件 (三)女性不孕可有原因及表现 (四)走出女性不孕症的迷宫 三、不能做父亲的“劲敌” (一)男人不育的“元凶” (二)有关精液的“疑虑” (三)男性生育的必备条件 (四)男性产生“种子”的规律 (五)男性“种子”的正常标准 (六)精子和卵子是如何相会的 (七)男性不育症的治疗 第二部分 健康生活促进孕育 一、孕前精神调养不可少 (一)要好“孕”，请调心 (二)女性精神心理健康为何亮起红灯 (三)科学地调整精神心理状态的方法 二、家居对怀孕的影响 (一)家具甲醛含量不能过高 (二)窗帘及床上用品买回要先清洗 (三)定期清洗空调 (四)注意卫生间里的各种清洁 (五)时常清理布艺沙发 (六)勿忽视厨房卫生死角 (七)去除产生噪音的各种因素 (八)经常打理枕头 (九)避免抹布造成厨房交叉污染 三、电器及噪声对怀孕的影响 (一)电磁场的影响 (二)噪声的影响 四、追求“骨感美”影响不孕 第三部分 夫妻恩爱孕结晶 第四部分 营养配餐促进“孕” 第五部分 运动促进妊娠 第六部分 辛勤耕耘才有收获

<<不孕不育症>>

章节摘录

插图：经蛋白及多种重要酶的合成，而且对免疫、智力、衰老、能量代谢等方面都发挥重要作用。因此，月经期进补含铁丰富和有利于消化吸收的食物是十分必要的。

鱼类和各种动物肝、血、瘦肉、蛋黄等食物含铁丰富。

生物活性高，容易被人体吸收利用。

而大豆、菠菜中富含的植物中的铁，则不易被肠胃吸收。

所以，制定食谱时最好是荤素搭配，适当多吃些动物类食品，特别是动物血，不仅含铁丰富，而且还富含优质蛋白质，是价廉物美的月经期保健食品。

可选择食用，满足妇女月经期对铁的特殊需要。

总之，月经期仍应遵循平衡膳食的原则，并结合月经期特殊生理需要，供给合理膳食，注意饮食宜忌而确保健康。

4. 女性在益肤美容饮食调养时，一定要结合其自身的生理来安排食谱（1）不少女性，在月经来潮的前几天（月经前期）会有一些不舒服的症状，如抑郁、忧虑、情绪紧张、失眠、易怒、烦躁不安、疲劳等。

一般认为，这与体内雌激素、孕激素的比例失调有关。

此时，女性应选择既有益肤美容作用，又能补气、疏肝、调节不良情绪的食品、药品，如卷心菜、柚子、瘦猪肉、芹菜、粳米、鸭蛋、炒白术、淮山药、薏米、百合、金丝瓜、冬瓜、海带、海参、胡萝卜、白萝卜、胡桃仁、黑木耳、蘑菇等。

（2）在月经来潮时，会出现食欲差、腰酸、疲劳等症状。

此时，宜选用既有益肤、美容作用，又对行经有益的食品、药品。

宜选用的食品与药品有：羊肉、鸡肉、红枣、豆腐皮、苹果、薏苡仁、牛肉、牛奶、鸡蛋、红糖、益母草、当归、熟地、桃花等。

古人云：经水之行，常用热而不用寒，寒则止留其血，使浊秽不尽，带淋痲满，所由作矣。

因此，在月经期间，许多在平时有很好的益肤美容作用的食物也应禁食，如梨子、香蕉、荸荠、石耳、石花、菱角、冬瓜、芥蓝、黑木耳、兔子肉等。

（3）月经来潮时，要丢失一部分血液。

血液的主要成分有血浆蛋白、钾、铁、钙、镁等无机盐。

这就是说，每次月经都会丢失一部分蛋白质与无机盐。

因此，从原则上讲，月经干净之后的1~5天内（月经期后），应补充蛋白质、矿物质等营养物质及用一些补血药。

在此期间可选用既可益肤美容又有补血活血作用的食物与药品：牛奶、鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋、牛肉、羊肉、猪胰、芡实、菠菜、樱桃、龙眼肉、荔枝肉、胡萝卜、苹果、当归、红花、桃花、熟地、黄精等。

<<不孕不育症>>

媒体关注与评论

“让医学归于大众，最好的医生是自己。”
——当代“医圣”裘法祖院士

<<不孕不育症>>

编辑推荐

《不孕不育症》：疾病治疗，饮食营养、家庭护理，运动康复、日常起居，防治恶化。
国家最高科学技术奖获得者吴孟超院士作序推荐，国家卫生部原副部长朱庆生领衔主编，临床一线专家倾力打造的权威科普书——科学指导饮食起居，预防保健。
为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破。

<<不孕不育症>>

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>