

<<完美孕前准备百科>>

图书基本信息

书名：<<完美孕前准备百科>>

13位ISBN编号：9787534591952

10位ISBN编号：7534591953

出版时间：2012-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：郑国权

页数：341

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>

<<完美孕前准备百科>>

内容概要

本书以孕前1年、孕前9个月、孕前6个月、孕前3个月以及孕前1个月为时间线索，将孕前身体检查，影响孕育的疾病、如何防治不孕不育、建立利于怀孕的生活方式、改善孕前的生活环境、孕前运动的要点与方法、孕前排毒、孕前营养、孕前的心理和物质准备以及最佳的受孕方法等内容，以通俗易懂、实用高效的方式一一进行了介绍，还重点介绍了孕育的生理问题、避孕常识以及流产预防等优生优育方面的知识，为广大待孕的夫妻进行专业化和全方位的指导。

<<完美孕前准备百科>>

作者简介

郑国权，毕业于白求恩医科大学临床医学系，曾任吉林省三甲医院临床主任，著育儿、孕产方面科普书籍多部，发表《妊娠合并黑斑息肉病分析》等多篇论文，并获奖。
现任北京玛丽妇婴医院妇产科主任，东方乳腺病研究所所长、东方不孕不育研究所所长，擅长妇产科疾病诊治，尤擅长围产期保健及不孕不育疾病。
从医20余年临床经验，对孕前、孕期、产后、育儿各阶段维养积累丰富的经验。

书籍目录

第一篇 掌握优生知识，孕育健康宝宝

第一章 不可不知的生理知识

成功受孕需要的条件

有成熟、健康的卵子排出

精液和精子的质量有保证

女性的生殖器官正常

子宫内膜在排卵后的分泌期发生改变

了解女性生殖系统有助怀孕

保持阴道正常的细菌环境

子宫：未来胎宝宝的栖息地

怎样使子宫处于最佳受孕位

卵巢：存放卵子的仓库

避免卵巢功能衰退

输卵管：受精卵植入子宫的通道

不可忽视的月经问题

月经与生育周期

如何计算月经周期

什么是正常的月经

哪些表现属于月经不调

无排卵性月经

减肥能减掉月经

体重过轻影响生育

男性生殖系统面面观

精子从何而来

发射精液的器官

雄激素对生育的关键作用

精液颜色中透露的健康信息

影响精子质量的因素

第二章 遗传对优生的影响

了解遗传的奥秘

什么是遗传基因

神秘的染色体

外貌特征的遗传

血型与遗传

智商能否遗传

脾气性格与遗传

宝宝身高与父母的关系

警惕遗传性疾病

遗传性疾病的综合特征

遗传性疾病的特点

遗传病的遗传方式

哪些父母会把不良基因

遗传给宝宝

患哪些遗传病的夫妻不宜生育

如何预防遗传病

<<完美孕前准备百科>>

孕前应进行遗传咨询

遗传咨询的方式

遗传咨询的重点人群

遗传咨询的时间

第三章 和谐夫妻生活，实现优生优育

夫妻生活决定受孕成功率

和谐美满的夫妻生活心理标准

验证夫妻性生活是否美满

正常的夫妻生活需要具备的条件

要有健全的生殖器官

应有足量的性激素

要有良好的精神状态

让夫妻生活更健康和谐

树立正确的性观念

要有科学的性知识

保持良好的心理状态

夫妻双方共同参与

经常进行性交流

掌握好夫妻生活的“度”

夫妻生活也需要创新

和谐的夫妻生活需要耐心

科学安排夫妻生活，为怀孕做准备

安排夫妻生活的时间

夫妻生活的持续时间

夫妻生活相隔的时间长短

对怀孕有影响

性高潮有利于提高受孕率

性高潮的状态

夫妻之间高潮的不同

夫妻生活需要良好的环境与氛围

保持夫妻生活的隐秘性

提高环境的舒适度

音乐与夫妻生活

重视清洁卫生，实现优生优育

洗个温水澡

刷牙漱口除异味

准备好卫生纸或干净毛巾

选择最佳受孕体位

男上女下：受孕最佳体位

最大限度深入的后位式

根据体型选体位

月经期进行夫妻生活影响怀孕

经期性交会导致妇科炎症

经期性交会造成不孕或宫外孕

经期性交会产生抗体，

导致免疫性不孕

经期性交会加重不适

<<完美孕前准备百科>>

经期性交会导致尿道刺激综合症

提高夫妻生活质量的按摩手法

仰卧位按摩

外侧卧位按摩

俯卧位按摩

第四章 了解避孕方法，避免意外妊娠

根据自身情况选择避孕方法

避孕都有哪些方法

新婚夫妇如何避孕

生育后女性如何避孕

产后哺乳期女性如何避孕

人工流产后如何避孕

患病女性如何避孕

未婚女性如何避孕

避孕套：阻断精子进入的屏障

哪些人适合使用避孕套

避孕套有哪些种类

避孕套能治疗不孕

使用避孕套时应注意什么

避孕套脱落在阴道内怎么办

使用避孕套为什么会失败

使用避孕套发生过敏反应怎么办

了解女用避孕套

阴道隔膜：有效的女用避孕工具

使用阴道隔膜前应先体检

如何放置阴道隔膜

使用阴道隔膜的注意事项

哪些女性不宜使用阴道隔膜

宫内节育器：阻止受精卵在子宫安家

常用的宫内节育器有哪些

宫内节育器的放置时间

宫内节育器放置后的注意事项

放置宫内节育器有什么不良反应

为什么放置宫内节育器后仍会妊娠

带节育器妊娠的两种情况

宫内节育器为什么会脱落

口服避孕药：针对妊娠的三道防线

怎样选择避孕药

如何服用短效口服避孕药

服用短效口服避孕药的注意事项

怎样服用长效口服避孕药

长效口服避孕药有哪些不良反应

紧急避孕药的种类

服用紧急避孕药的注意事项

口服避孕药后阴道出血怎么办

口服避孕药后月经变少或闭经

长期使用口服避孕药应检查

<<完美孕前准备百科>>

外用避孕药：使用方便的避孕方法

外用避孕药的原理与优缺点

怎样使用外用避孕药片

怎样使用避孕栓

怎样使用避孕药膏

怎样正确使用避孕海绵

流产：避孕失败后的无奈选择

人工流产中的是与非

人工流产的最佳时机

不宜做人工流产的情况

人工流产前应做哪些准备

人工流产后的避孕问题

药物流产：减少痛苦，操作简单

药物流产的适应对象

药物流产的前期准备

药物流产的用药方法

药物流产的副作用

药物流产后的注意事项

为什么流产后容易感染

流产后感染如何预防

第二篇 孕前1年:检查身体，治愈疾病

第一章 进行一次全面的身体检查

未孕女性的孕前自检

孕前的月经史

孕前的疾病史

孕前的生育史

孕前的服药史

孕前的性生活史

孕前的生活习惯

孕前常规检查大扫描

血常规检查

内科检查

乳腺检查

妇科检查

尿常规检查

口腔检查

肝功能检查

神经管畸形检查

梅毒血清学检查

超声心动检查

孕前特殊检查项目汇总

性激素六项检查

致畸五项（TORCH）检查

男性孕前应做精液检查

精液标本的采集

精液检查的项目与标准

孕前及时免疫，消除健康隐患

<<完美孕前准备百科>>

风疹疫苗

乙肝疫苗

根据自身的需求选择甲肝疫苗和水痘疫苗

孕前接种的注意事项

第二章 治愈月经病，让备孕更轻松

痛经：无法忍受的痛苦

什么是原发性痛经

继发性痛经影响生育

对痛经认识上的误区

与前列腺素有关的痛经

原发性痛经的治疗

继发性痛经的治疗

中医治疗痛经有优势

如何应用中药治疗痛经

生活方式功能痛经的关系

痛经患者的生活调理

月经过多：出血量大的烦恼

为什么会出现月经过多

功能失调引发出血过多

无排卵性功能失调型子宫出血

黄体功能不足引起月经频发

子宫内膜脱落引发出血

出血过多的自我调理

月经稀发：不能按时到来的烦恼

导致月经稀发的原因

如何治疗月经稀发

月经过少：影响怀孕的大敌

月经过少的常见原因

月经过少的治疗

闭经：失去怀孕的机会

卵巢问题导致闭经

子宫原因导致闭经

假性闭经

闭经的治疗与生活调理

经期不适：摆脱恼人的折磨

月经期间为何关节疼痛

如何预防月经期关节疼

月经期间为什么会鼻出血

月经期间鼻出血的中医疗法

月经期间鼻出血的急救方法

经前紧张综合征：心神不安的侵扰

经前紧张综合征的病因

经前紧张综合征的治疗

经前紧张综合征的生活调理

第三章 治愈妇科疾病，避免感染宝宝

外阴瘙痒：难以启齿的痛苦

<<完美孕前准备百科>>

引起外阴瘙痒的原因
如何治疗外阴瘙痒
外阴瘙痒患者的生活调理
如何治疗阴虱
宫颈炎：保护好子宫的门户
宫颈炎的症状表现
宫颈炎的物理疗法
宫颈炎的药物治疗
宫颈炎的手术治疗
宫颈炎的中药疗法
宫颈炎的日常护理
盆腔炎：导致不孕的凶手
为什么会出现盆腔炎
什么是急性盆腔炎
急性盆腔炎的调理与治疗
慢性盆腔炎都有哪些症状
如何治疗慢性盆腔炎
子宫内膜炎：都是流产惹的祸
什么是子宫内膜炎
子宫内膜炎有哪些症状
如何治疗子宫内膜炎
急性输卵管炎：控制感染最关键
急性输卵管炎有哪些症状
如何治疗急性输卵管炎
警惕输卵管脓肿
滴虫性阴道炎：通过性交传播的炎症
滴虫性阴道炎的传染方式
滴虫性阴道炎的症状
如何治疗滴虫性阴道炎
滴虫性阴道炎的生活调理
霉菌性阴道炎：患坐卧不宁的痛苦
为什么会患霉菌性阴道炎
霉菌性阴道炎的症状
如何治疗霉菌性阴道炎
细菌性阴道病：过频性交是主因
为什么会患细菌性阴道病
细菌性阴道病的症状
如何诊断细菌性阴道病
细菌性阴道病的治疗
子宫内膜异位症：位置错乱的危害
什么是子宫内膜异位症
导致子宫内膜异位症的原因
子宫内膜异位症的性激素疗法
子宫内膜异位症的手术治疗
如何预防子宫内膜异位症
第四章 治愈性病，杜绝母婴传播
孕前要了解性病知识

<<完美孕前准备百科>>

哪些疾病属于性病
感染性病的途径有哪些
如何在生活中预防性病
性病如何确诊
性病不能仅凭症状来确定
诊断和治疗性病应去正规医院
及时中断不洁性生活
性病患者的性伙伴也要治疗
淋病：发病率最高的性病
淋病的传播途径
了解淋病的症状
淋病对胎儿的影响
治疗淋病的基本方法
淋病患者的生活调理
生殖器疱疹：性关系混乱的后果
生殖器疱疹的症状
生殖器疱疹为什么会误诊
生殖器疱疹的治疗方法
生殖器疱疹患者的生活调理
非淋菌性尿道炎：容易被误诊的性病
非淋菌性尿道炎易误诊
非淋菌性尿道炎为什么反复发作
非淋菌性尿道炎的治疗原则
非淋菌性尿道炎的常用药物
非淋菌性尿道炎患者的生活调理
非淋菌性尿道炎与淋病的区别
尖锐湿疣：危害外生殖器
尖锐湿疣的传播途径
尖锐湿疣的症状
容易与尖锐湿疣混淆的疾病
如何治疗尖锐湿疣
尖锐湿疣的中医疗法
梅毒：导致新生儿先天性疾病
梅毒的传播途径有哪些
如何治疗梅毒
梅毒患者的生活调理
软下疳：男性是最大的感染者
了解软下疳的特点
软下疳的治疗方法
艾滋病：关键在预防
艾滋病的传播途径
艾滋病有哪些常见症状
什么是艾滋病的“窗口期”
艾滋病的潜伏期
日常接触不会传染艾滋病
什么是艾滋病病毒携带者
如何预防艾滋病

<<完美孕前准备百科>>

第五章 治疗慢性病，做健康准妈妈

糖尿病：要想生育必须“过三关”

糖尿病对怀孕的影响

孕前应控制好血糖

糖尿病患者的孕前体检

糖尿病孕妇应控制饮食

孕期不宜口服降糖药

孕期正确使用胰岛素

心脏病：慎重对待怀孕

心脏病患者的孕前咨询

哪些心脏病患者能怀孕

哪些心脏病患者不能怀孕

心脏病患者怀孕需注意

高血压：谨慎对待怀孕

继发性高血压能怀孕吗

什么是原发性高血压

原发性高血压的孕期保健

高血压女性的孕前体检

肾脏疾病：根据病情选择怀孕

怀孕会加重肾脏的负担

能否怀孕关键在于疾病类型

乙肝：根据病情区别对待

可以考虑怀孕的乙肝患者

不宜怀孕的乙肝患者

怀孕后的用药注意事项

预防乙肝的母婴传播

贫血：重度贫血不能怀孕

女性贫血的症状

哪些女性易贫血

女性贫血的预防与调理

结核病：治愈后才怀孕

严重肺结核患者不能怀孕

患非活动性肺结核可以怀孕

第三篇 孕前6个月：建立适合怀孕的生活方式

第一章 调整生活方式，矫正不良习惯

当心染上“电视病”

电视眼

电视颈

电视胃

电视心

电视肥胖症

电视迷综合征

看电视时注意卫生保健

小心逛街引发的不适

当心公共交通综合征

注意城市拥挤综合征

避免城市皮肤病

<<完美孕前准备百科>>

小心城市视觉污染综合征

适当跳舞有益健康

孕前避免经常泡舞厅

孕前跳舞的注意事项

卡拉其实并不“OK”

过度唱歌导致咽喉疾病

唱歌要讲究嗓子的卫生

孕前“修长城”还是少些好

孕前别染上“麻将综合征”

麻将娱乐时的注意事项

准备怀孕，一定要戒烟戒酒

戒烟半年再怀孕

酒精对生育危害大

小心宠物带来的危害

宠物与弓形虫

猫狗都是弓形虫的宿主

孕前要检查弓形虫

警惕染发中的健康隐患

孕前焗油警惕过敏

了解发胶中的危害

孕前染发时的注意事项

孕前不要熬夜

熬夜对身体造成的损害

如何将熬夜的危害降到最低

学会提高睡眠质量

如何判断睡眠是否充足

最佳睡眠时间

积极改善睡眠环境

选择适宜睡眠的床

选择正确的睡眠姿势

选好枕头助你入眠

睡前应放松情绪

适当午睡好处多

睡觉时磨牙怎么办

孕前生活中的5个“不能等

不能等渴了再喝水

不能等急了再如厕

不能等饿了再吃饭

不能等病了再体检

第二章 调整工作习惯，重视职业健康

避免对怀孕有危害的工作

远离某些化工生产的工作

避免接触电磁辐射的工作

避免接触农药的工作

避免接触传染病的工作

避免重体力劳动的工作

当心办公桌上的细菌

<<完美孕前准备百科>>

每天打扫清洁卫生的习惯

不要把办公桌当饭桌

反复消毒没有用

如何预防“计算机皮肤”

保证荧光屏清洁

经常补水

经常喝绿茶

经常喝新鲜果汁和生菜汁

怎样避免久坐久站的危害

伏案久坐的保健方法

久站工作的保健方法

根除办公室内的不良习惯

边工作边吃饭

化精致工作妆

上卫生间时不要看书

最易忽视的办公室健康隐患

空气干燥是“慢性杀手”

保持办公室适宜的湿度

莫用脖子夹话筒

当心手机辐射

不要趴在桌子上午休

工作时保持正确的坐姿

别把工作带回家

尽可能把工作留在办公室

合理安排工作时间

上下班路上的注意事项

矫正上班路上的坏习惯

坐车的同时巧健身

第三章 防止室内污染，改善孕育环境

警惕装修中的隐形杀手

装修污染对孕育的危害

了解装修产生的污染源

如何减少装修污染的危害

做好卧室的卫生保健

注意卧室内的空气卫生

注意卧室内家具的材料和陈设

不要随便在床上坐卧

注意床上用品的清洁

不要在卧室内吸烟

潜藏在厨房中的健康隐患

当心“油烟综合征”

为什么油烟危害如此大

如何应对厨房里的“杀手”

让卫生间真正卫生起来

卫生间的清洁原则

消毒用品慎放卫生间

冲水时应盖上马桶盖

<<完美孕前准备百科>>

马桶边别放废纸篓
公共卫生间的注意事项
别忽视室内噪声和灯光污染
什么是家电噪声病
尽可能避免人为噪声
在家中创造安静的气氛
防止家电的噪声污染
现代照明病的危害
预防室内空调病
经常通风换气
温度控制得当
避免对着空调机送风口
及时增减衣物
如何预防汽车空调病
尘螨：看不到的污染威胁
春天是尘螨的活跃期
螨虫的室内分布
阻击螨虫的高招
别让地面成为污染源
进行地毯防霉处理
及时清除地毯上的灰尘
别让吸尘器变成扬尘器
警惕陶瓷餐具中的污染
陶瓷餐具中的铅污染
如何预防陶瓷餐具的污染
利用花草去除室内污染
室内养花草可养生
居室摆放花草有讲究
花草给阳台增添色彩
不宜在室内种养的花草

第四章 进行规律运动，练就健康体态

运动之后再怀孕
孕前运动对女性的益处
孕前运动对男性的益处
孕前首选有氧运动
有氧运动增强心脏和血管功能
有氧运动能改善呼吸功能
有氧运动能增强消化系统功能
有氧运动能提高
排泄机能和造血能力
运动能调节受孕前的心理状态
找到适合自己的有氧运动
骑自行车
散步
慢跑
游泳
韵律操

<<完美孕前准备百科>>

年龄不同，运动重点也不同

20岁女性的健身重点

30岁女性的健身重点

选择适合自己的健身房

认真考察健身房的设施

选择健身房应避免的误区

不要选择地下健身房

警惕新开张健身房的装修污染

避免健身运动中的误区

运动方式没有“量身订做”

不能持之以恒的运动

健身方式不科学

饭后散步要因人而异

适宜饭后散步的群体

不适宜饭后散步的群体

跳绳健身又治病

跳绳运动的优点

跳绳的最佳运动时间

跳绳时的服装

跳绳时间的长短

跳绳运动的注意事项

掌握正确的跳绳方法

登山：锻炼身体又散心

登山锻炼要循序渐进

哪些人不宜登山

登山要注意多喝水

爬山和爬楼梯的区别

运动的注意事项

运动要选择适宜的环境

运动前不要吃得过饱

运动时不宜急停

运动后不要大量喝水

运动后不要马上吃冷饮

运动后不要立即吃饭

运动后不要立即洗澡

运动的时间标准

运动的强度标准

第四篇 孕前3个月：储备营养，及时排毒

第一章 排出体内毒素，全面调养身体

人体内部有哪些毒素

自由基

胆固醇

尿酸

宿便

乳酸

水毒和淤血

重金属颗粒

<<完美孕前准备百科>>

人体内的毒素从哪里来

从空气中来

从水源中来

从居室中来

从药物中来

从身体中来

从食物中来

简单有效的食物排毒

动物血解又润肠

果蔬汁能溶解毒素

绿豆清热又解毒

菌类食物清洁血液

海藻类食物抵御放射物

茶叶的解毒作用

无花果排毒有奇效

萝卜加速体内毒素的排出

流汗排毒：防止身体酸中毒

饮食流汗排毒法

温水浴流汗排毒法

衣被流汗排毒法

运动流汗排毒法

通便排毒：让身体更轻松

饮食调节通便法

按摩调节通便法

清肺排毒：呼出污浊的气体

清肺要学会深呼吸

主动咳嗽能清肺

清肾排毒：排出体内“脏血”

饮水清除肾脏垃圾

食用排毒液体保健法

蔬果排除肾脏垃圾法

清胆排毒：别让胆囊超载

少吃高脂肪的食物

清除胆囊垃圾的食物

如何保持胆囊没有毒素

别让自己吃进毒素

少吃含铅食品

少吃腌制食品

不吃霉变食物

当心水垢的毒害

过氧脂质的毒副作用

这些零食不宜吃

有助肠胃蠕动的排毒操

转体仰卧起坐

单腿上举外展

四肢着地侧抬腿

下蹲跳跃

<<完美孕前准备百科>>

撑地单抬腿
体前屈触地
侧卧抬腿
避免农药残留的毒害
冲洗法
削皮法
清洁剂刷洗法
切除法
高温烹煮法
储藏法
杀菁法

第二章 合理饮食，为孕期储备营养

孕前应储备的营养素

碳水化合物

脂 肪

蛋白质

维生素

矿物质

孕前营养要合理

增加营养应因人而异

孕前营养重在均衡

孕前应加强叶酸的补充

孕妇缺叶酸，胎儿易畸形

叶酸的合理补充

如何防止叶酸流失

叶酸不可与维生素C同服

哪些女性需要重点补叶酸

孕前别忘补充微量元素

补 钙

补 铜

补 铁

补 碘

补 锌

孕前应吃的清热食物

绿 豆

黄 豆

冬 瓜

芹 菜

银 耳

猕猴桃

孕前应吃的补气食物

栗 子

红 薯

山 药

香 菇

牛 肉

孕前应吃的补血食物

<<完美孕前准备百科>>

红 枣

花 生

猪 肉

黑 豆

葡 萄

樱 桃

乌 贼

当 归

孕前应吃的滋阴食物

小 米

黑 芝 麻

苹 果

乌 鸡

鸡 蛋

牡 蛎

燕 窝

牛 奶

孕前饮食的宜与忌

日常食物要注意搭配

吃清淡少盐的膳食

多吃蔬菜、水果

常吃鱼、禽、蛋、瘦肉

常吃奶类、豆类和豆制品

早餐要讲究质与量

午餐应适当多吃一些

晚餐量少要清淡

少饮或不饮碳酸饮料

忌过量食用辛辣食物

忌过量食用高糖食物

少喝咖啡

少吃快餐

少吃方便食品

少吃微波炉加热的食品

少吃腌制食品

不同类型人的孕前饮食

普通型

肥胖型

神经质型

消化不良型

不宜受孕型

素食型

第五篇 孕前1个月：放松心情，随时准备怀孕

第一章 在心理和物质方面都做好准备

不良情绪对孕育的影响

不良情绪影响受孕

不良情绪影响早孕反应

不良情绪影响胎儿发育

<<完美孕前准备百科>>

不良情绪影响胎儿的性格
不良情绪影响顺利分娩
做好孕育的心理准备
考虑自己的经济能力
考虑夫妻关系的改变
尊重自己的真实想法
树立做好父母的信心
具备正确的生育态度
克服紧张心理
及时沟通很重要
进行角色分配
在情感上做好接受宝宝到来的准备

不要担心生育会影响身材
做好充分的物质准备
提前准备好孕妇装
准备孕妇内衣的原则
如何选择孕妇乳罩
如何为怀孕准备短裤
选择孕妇专用塑身裤
为孕期挑选合适的鞋
精挑细选防护服
准备好孕期的床上用品
计划好孕期费用
做好孕期费用准备
制定孕期预算表

第二章 选择怀孕时机，增加受孕概率

选择最佳受孕时机
适宜怀孕的季节
怀孕的最佳月份
婚后半年再怀孕
节日期间不要怀孕
不要在旅游期间怀孕
流产、早产后不宜急于怀孕
不要在身体疲劳时怀孕
确定准确的受孕日期
把握人体生物钟规律
女性的最佳受孕日期
最佳受孕时刻
准确预测排卵期
公式推算法
观察子宫黏液
宫颈观察法
记录基础体温
经间痛感觉法
提高受孕质量
用好心情迎接新生命的诞生

<<完美孕前准备百科>>

排卵期前应减少性生活
性生活不规律不利优孕
选择适宜的受孕环境
性交时要关心性器官的卫生
警惕不利怀孕的体位
湿滑的阴道有利受孕
性交后不宜马上起身
不要在陌生环境受孕
不要在恶劣天气受孕
不要在经期进行性生活

第三章 了解怀孕征兆，确定怀孕事实

怀孕后生理上的变化

倦怠嗜睡

基础体温上升

停 经

痣、雀斑明显

乳房变化

尿 频

骨盆腔有不快感

白带增多

晨 吐

怀孕后情绪上可能有的变化

快 乐

充满疑惑

难以置信

焦虑不安

妊娠的判断方法

基础体温

宫颈黏液

妇科检查

B型超声显像仪检查

妊娠试验

妊娠自我测试

找医生判断

找好医生

选择专业医生

正确了解检查的意义

门诊须知

第四章 了解孕期常识，做好孕期保健

孕期母体变化

第一个月准妈妈变化

第二个月准妈妈变化

第三个月准妈妈变化

第四个月准妈妈变化

第五个月准妈妈变化

第六个月准妈妈变化

第七个月准妈妈变化

<<完美孕前准备百科>>

第八个月准妈妈变化
第九个月准妈妈变化
第十个月准妈妈变化
孕期护理：安全度过四十周
避免噪音和震动
别让电磁辐射伤害宝宝
尽量少用微波炉
不要长时间看电视
手机尽量少用
尽量少乘电梯
做家务活要小心
不要再接触洗涤剂
避免蚊子叮咬
开车注意保护胎儿
上下班路上注意安全
外出旅游的必备用品
尽量不戴隐形眼镜
美容保养需注意
成功赶走妊娠纹
洗浴细节要注意
谨慎使用化妆品
坐立行走有讲究
保证睡眠能养胎
选择正确的睡眠姿势
减轻早孕反应的生活方式
合理应对疲倦嗜睡
缓解疲劳有方法
预防抽筋有方法
孕期营养：一人吃，二人补
孕一月，营养全面，结构合理
孕二月，适量营养，缓解早孕反应
孕三月，口味要清淡，营养不能少
孕四月：增加维生素，补钙生当时
孕五月：饮食均衡，多样化营养
孕六月：增加热量，储备营养素
孕七月：三高三低，注意补血
孕八月：增加食物种类，
保证营养充足
孕九月：及时补铁，预防便秘
孕十月：保证营养，
为分娩储备能量
孕期检查：严密检测，母婴平安
进行初孕检查
关键的第一次产前检查
了解身体检查的项目与指标
接受畸形儿检查
B超检查莫忽视

<<完美孕前准备百科>>

测量宫高与腹围
接受妊娠糖尿病检查
最后一个月的身体检查
妊娠疾病：全面了解，重点防治
宫外孕：早发现，早治疗
腹部疼痛：多种疾病的预警信号
孕期抑郁症：快快乐乐做孕妇
妊娠高血压：预防比治疗更重要
皮肤瘙痒：小问题隐藏大危险
前置胎盘：母子安全的“拦路虎”
产褥感染：小心避免“月子病”
宫缩疼痛：多种办法缓解痛苦
掌握胎教知识：为孕期作准备
了解什么是胎教
理解胎教的真谛
关注胎儿的生长环境
胎教改变宝宝的素质
如何制订胎教计划
孕前做好胎教准备
胎教不要拘泥于形式
父母要和胎宝宝一起成长
准爸爸在胎教中的作用
记好胎教日记
胎教应适度进行
了解呼唤胎教法
了解抚摩胎教法
了解音乐胎教法
了解语言胎教法
了解光照胎教法
了解对话胎教法
了解游戏胎教法
了解美育胎教法
了解联想胎教法

章节摘录

版权页：插图：第三章 和谐夫妻生活，实现优生优育夫妻生活决定受孕成功率夫妻生活的质量决定着受孕的成功与否。

一般来说，和谐美满的夫妻生活，能提高受孕的几率。

和谐美满的夫妻生活心理标准和和谐美满的夫妻生活心理标准是什么呢？

心理学家把夫妻生活划分为3种行为过程：一是边缘性行为，可概括为甜言蜜语的“悄悄话”；二是过程性行为，即试探性的爱抚动作，包括抚摸与接吻；三是实际性行为过程，即性交过程。

边缘性行为、过程性行为双方都得到了满足，才可能进行实际性行为。

只有经过这样一个完整的过程，双方心理上的需要达到平衡，而不是服从、勉强和被动，才能充分地分享夫妻生活的愉快欢欣，使心理上的满足超过生理的需要。

这种良好的心理状态下产生的性生活，可使夫妻感情逐渐升华，互敬互爱，成为如胶似漆的亲密伴侣。

验证夫妻性生活是否美满验证夫妻性生活是否美满，应以双方心理上的满足感为主要“标尺”。

只为满足生理上的需要，简单、粗暴的性交，没有情感的交流，只能是性欲的发泄，当然无法获得和谐美满的性生活。

和谐的性生活是每对已婚夫妇的共同愿望，更是优生的前提条件。

因此，夫妻要相亲相爱，争取性生活和谐，为优生做好充分的准备。

正常的夫妻生活需要具备的条件正常的夫妻生活是一种复杂的生理和心理过程，如果不具备健全的生理和心理条件，就难以维持正常的夫妻生活，自然也就无法达到怀孕的目的。

具体地说，夫妻维持正常的性生活至少要具备以下条件。

要有健全的生殖器官生殖器官是进行夫妻生活的“工具”。

如果男女任何一方生殖器官发育畸形，如男性的小阴茎、隐匿阴茎、阴茎海绵体纤维化，女性先天性无阴道、阴道闭锁或狭窄、阴道横膈等，都会造成性交障碍。

男女一方或双方如果性器官感染某些炎症，也会影响夫妻生活，甚至根本无法同房。

应有足量的性激素因为性激素不仅与性器官发育有密切关系，还可引起性中枢兴奋，产生性欲和维持性功能。

如果性激素不足，就会造成性欲减退或性功能障碍，不能进行正常性生活。

各种因素引起的垂体功能低下，是导致性腺功能低下、性激素分泌不足的主要原因。

要有良好的精神状态性生活既是一种生理活动，也是一种心理活动过程，其中包含夫妻的笃深感情。

如果夫妻不和，感情破裂，性生理反应就会随之减弱、淡漠；如果夫妻炽热相爱，性生理反应就会增强、旺盛。

另外，夫妻双方或一方因过度疲劳、紧张、忧郁、悲伤、恐惧等原因，就无心同房，甚至对此厌烦，也就自然不可能维持正常的性生活。

让夫妻生活更健康和谐世界卫生组织提出：健康的夫妻生活是指具有性欲的人在躯体、感情、知识、信念、行为和社会交往上健康的总和，它表达为积极健全的人格，丰富和成熟的人际交往，坦诚与坚贞的爱情和夫妻关系。

夫妻生活有三大功能，包括生育功能、健康功能和性快乐功能。

夫妻生活是人的自然属性，夫妻生活的和谐美满是夫妻恩爱的一个重要组成部分，也是孕育健康后代的前提。

怎样才能获得夫妻生活的健康呢？树立正确的性观念有些夫妇受传统观念的影响，把夫妻生活之外的任何性行为都视为不正派，把性欲认为是龌龊的思想。

这种错误的观念大大妨碍了他们夫妻生活的和谐。

人的性欲是一种最强烈和难以克制的欲望。

性欲一旦兴奋起来，就大有不达到目的誓不罢休之势。

性欲就其程度而言，男子多比女子表现得更为强烈，在男性之间，性欲的强烈程度又有很大的差别，有的要求强烈，有的表现平淡。

<<完美孕前准备百科>>

男子性欲的强烈程度与年龄、体质、劳动强度、心态环境及营养水平有关。

工作和生活环境都很合适，心情也舒畅，他的性欲也会随之旺盛。

反之，工作受挫、夫妻不和、身体疲惫，这种情况下是很难启动性欲的，即使产生了性欲，也会被压抑下去。

要有科学的性知识美国性学家玛斯特和约翰逊夫妇总结了人类性反应周期有4个阶段，即兴奋期、持续期、高潮期和消退期，可是至今还有许多人对此不十分清楚。

因此，性生活前无爱抚者有之；性高潮从来不出现自以为是“本来如此”、消退期“草率收兵”置妻子于不顾蒙头睡觉冷落妻子者也有之。

由于双方或某方不懂性知识，因而性生活中未能科学驾驭性反应周期，性生活质量当然不高。

夫妻需要学习掌握科学的性知识，不能靠“天赐”，更不能盲目靠“瞎碰”，而是要在具备一定的科学知识后进行。

保持良好的心理状态夫妻感情是婚姻的基础，要是夫妻没有良好的感情基础，丈夫即使懂得许多的性爱艺术对性生活也无济于事，故要达到性生活和谐，夫妻必须要有恩爱的感情。

良好的心理状态是性生活和谐所必需的，因此性生活要讲究情绪与精神状态。

情绪低落、疲劳、精神紧张、焦虑与恐惧等不良心态绝不可能给性生活带来欢愉。

夫妻双方共同参与夫妻性生活是夫妻双方共同的事，应该共同参与，不能“各敲各的锣”，不能“各自为政”，只有双方积极参与，才能如鱼得水，互相默契，充满温馨，两情欢愉，共享和谐。

有一个这样的妻子，每次性交时像木头人一样，不知配合丈夫，每次还催丈夫快些完事，夫妻生活毫无和谐可言，这对夫妻是“单方面参与”的典型例子。

如果经常这样，恐怕就难免有危机发生了。

经常进行性交流夫妻双方要注重交流，通过情感交流、性反应交流与性偏爱交流，情爱与性爱才能做到有机的结合，并达到灵魂与肉体的融合。

性学家研究认为，凡是经常进行性交流的夫妻，夫妻生活满意度就高，反之就较为逊色，然而日常夫妻生活中往往忽视这方面的交流。

掌握好夫妻生活的“度”据不完全统计，有70%以上的新婚夫妇，婚后夫妻生活频繁，每晚1~2次且持续1~3个月。

年轻人在新婚期短时间内性交稍多一些是可以理解的，但是这种“狂轰滥炸”的方式是不值得提倡的，有些由于纵欲发展至不射精、性欲减退或阳痿，破坏了原有的和谐的性生活。

有人调查300对婚龄15年以上的恩爱夫妇，研究人员发现不少夫妇做爱的频率并不比普通夫妇高，但是性生活却能达到“高标准”，因此，性生活的质比量更为重要。

丈夫们要记住：想要在妻子面前永振雄风，必须注意掌握好性生活的“度”！

夫妻生活也需要创新在夫妻生活中，也要注意克服单调、古板的习惯性心理，适当地变换体位，科学选择合适的体位对提高夫妻生活质量是十分有益的。

此外，还要注意做爱的环境，温馨的居室也可做一些新的布置，光线的配备也可罗曼蒂克一点，做爱的场所，也可不拘一格，适当变换做爱的方法和轻柔的情话，都可提高性爱的效果。

性生活也需要创新，这个创新要靠夫妻共同来缔造，这样性生活才能做到“魅力不减”“常过常新”！

和谐的夫妻生活需要耐心婚后要求夫妻马上享有和谐的夫妻生活有时并不现实，因为经验的积累与默契，有一个实践的过程与逐步深化的过程。

不能“期望值过高”，要求“一蹴而成”，若一时不和谐，要给对方时间，要给对方鼓励，互相理解，耐心等待，即使有不和谐的现象出现也不要互相埋怨，不要互相指责。

不和谐是暂时的，夫妻之爱是永恒的，若夫妻合作得好，和谐终有一天会到来。

科学安排夫妻生活，为怀孕做准备夫妻生活的时间安排，也是很有讲究的。

安排得好，不仅能使双方得到更大的享受，也会利于将来的妊娠。

安排夫妻生活的时间多数夫妇是将夫妻生活安排在晚上进行，事后美美地进入梦乡，第二天精力充沛、心情舒畅。

而有些夫妻喜欢将夫妻生活安排在清晨进行。

<<完美孕前准备百科>>

夫妻生活并不仅仅是男女性器官的交媾活动，而是要动员全身好几个重要脏器与组织进行工作，尤其大脑、神经、肌肉及诸多分泌腺格外活跃，心脏与肺等也必须加倍努力。

所以，夫妻生活必定会耗一定的精力，引起不同程度的疲劳。

有人估计一次夫妻生活相当于百米赛跑。

既然夫妻生活有体力消耗，原则上应该是在不疲劳情况下进行，所以即使在晚上睡前进行，也应该休息一会儿，不能匆匆行事。

粗略估计，一般夫妻生活后的体力恢复，要休息1小时左右。

夫妻生活的持续时间有些新婚夫妇在夫妻生活中常常为性交持续的时间太短而感到不满足，尤其是女方对此更为关心。

她们想延长夫妻生活的时间，也想知道夫妻生活有没有最佳的时间范围。

人类的性行为是一个极为复杂的生理和心理过程，一次性交的持续时间，不同夫妇间的差异极为悬殊，并且受多种因素的影响。

根据性医学专家对健康夫妇的抽样调查，有75%的男子在5分钟内即射精，20%的人可持续10分钟左右，只有极少数人才能在一次性交中维持半小时以上。

其实，一次性交持续时间的长短并不重要，重要的在于性生活的质量，只要双方都能得到性的满足，就是完善的性生活。

夫妻生活相隔的时间长短对怀孕有影响研究表明，从精子生成到成熟总共需要90天左右的时间，这中间包括精子从睾丸到附睾的整个演变过程。

精子在睾丸内生成后进入附睾，差不多有一半会在到达附睾之前就老化、分解而被吸收。

平时的精子有70%贮存在附睾内，2%在输精管内，其余在输精管的壶腹部。

禁欲时间越久，贮存在体内的精子也就越多，虽然附睾微环境有利于精子的成熟和存活，但精子也不能无限期地存活下去，它们会不断地衰老、丧失活力。

保持适当的排精次数，附睾内衰老精子的解体和新精子的成熟之间会形成一个动态平衡，维持一定的储备。

长期中止性生活时，精子将首先失去受精能力，然后失去运动力，最后在输精管内解体，致使衰老的精子比例增加，精液质量下降。

如两地分居的夫妇重逢后最初几次排出的精液，老化的精子必然较多，这种老化的精子即使在夫妻同房后使卵子受精，也会因为染色体遗传物质的改变而影响胎儿中枢神经细胞分化、发育，造成智力低下、畸形或导致流产。

所以，从增加受孕机会和受孕的质量来看，禁欲太久非但不利，而且还有可能影响后代的质量。

国外曾对射精频率与精液质量的关系做过详细的临床研究。

志愿者每天手淫1次采集精液标本，共采集21天。

试验前按一般常规在禁欲3~5天后采集精液标本，共3次，取其平均值作为自身对照。

结果发现，在试验的最初4天内，精子密度、精液数量以及精子总数逐步减少到对照值的70%、60%和50%。

但当睾丸外精子储备排空后，则各项指标趋于稳定，并维持到第21天。

看来，这3项指标在试验第5~21天时是相对稳定的。

但是，当禁欲时间少于12小时的情况下，精子密度和精液数量减至对照值的一半，精子总数的下降更明显，只达对照值的28%。

结果表明，禁欲24小时就能使精子储备迅速恢复。

对于生育力有问题的男子来说，有必要在计划受孕日前禁欲3~5天，届时再采取隔日同房1次的办法，可能比每天1次更能增加女方受孕的机会。

也有的外国专家针对精子活力差的情况提出，每天同房1次可能有助于提高精子的活力。

性高潮有利于提高受孕率男女双方的性高潮都有利于提高受孕率和实现优生优育，男性在性和谐中射精，由于精液激素充足，精子活力旺盛，有利于及早抵达与卵子会合，减少在运行过程中受到外界因素的伤害。

在女方，性高潮带来的有利条件更多，子宫颈碱性分泌液的增多，不仅有利于精子的游动和营养供应

<<完美孕前准备百科>>

，还可以中和阴道的酸性环境，对精子有保护作用。

性高潮的状态性高潮时，男性的前列腺与精囊会产生痉挛。

由于尿道的收缩而射精，女性则会借着肛提肌的痉挛而使阴道收缩。

腹肌强烈收缩时，女性会觉得呼吸困难。

子宫颈部受到压抑而推向阴道口附近。

激烈时，这种动作以3秒1次的频率进行。

痉挛结束时，脉搏与血压渐渐恢复正常，肿胀也消失。

高潮后，身体各部分会发痒，也会产生尿意或口渴的感觉。

接着，全身就会出现静止状态，感觉到平静、平和。

年轻男性在大约30分钟以后，即能再度勃起，有的人能再次进行激烈运动。

夫妻之间高潮的不同通常，丈夫通过一次性的高潮能够解除性的紧张，但妻子却不止于此，可能在极短的时间内，达到数次高潮。

由此可知，妻子的高潮次数并没有一定的限制，因为妻子较容易受到对方的技巧、愉悦与气氛的影响。

但是，原则上，妻子的高潮与丈夫相比，有较迟出现的倾向。

因此，前戏时需要多花一点时间来爱抚妻子，而丈夫也要多学些技巧，以延迟射精的时间。

妻子的心理比丈夫更为复杂，因此，到达高潮的条件也不一样。

夫妻生活需要良好的环境与氛围要想让夫妻生活美满愉快，良好的环境是极为重要的条件之一。

环境条件会影响人的心理平衡和性功能的正常发挥，所以千万不可忽视。

那么，良好的性生活环境有哪些方面呢？

保持夫妻生活的隐秘性要保持夫妻生活的隐秘性。

人类的性行为是私人的行为，具有隐秘性。

也就是说，在过夫妻生活时，纯粹是夫妇两个人的事，是决不可以让别人看到或听到的。

提高环境的舒适度夫妻生活时床铺、被褥要干净整洁，这样对夫妻生活的美满也是十分重要的。

另外，有的夫妇在做爱前喜欢洒点香水，使芬芳弥漫爱的小屋，这对性爱过程也有美的催化作用。

音乐与夫妻生活对有音乐爱好的夫妻来说，播放一些轻松优雅的音乐，可使双方在浪漫、兴奋的心境中共坠爱河。

性学家经研究发现，某些音乐刺激会带来性的诱惑和兴奋，特别是那些博动节律类型的音乐和情意绵绵的柔和音乐。

因为，音乐以音调、节奏和旋律的完美结合表现人的思想和情感。

它所创造的优美意境可驱散心灵的愁绪，赋予爱以缠绵的情意，使性爱的双方如痴如醉地沉缅于音响和曲调的神奇气氛之中，从而为进一步的性行为做了充分的准备。

重视清洁卫生，实现优生优育为了你们的身体健康和优生优育，在夫妻生活的前后，都要注意个人的清洁卫生，一般应采取下列措施。

洗个温水澡进行夫妻生活之前，应该先洗澡，清洗掉身上的汗腻，消除汗臭。

洗澡时，要特别注意外生殖器官的清洗，把阴茎上的污垢除去，尤其是龟头冠状沟上的垢泥、包皮过长的包皮垢，及大小阴唇皱褶中的污垢等，以免性交时，将这些污垢带进阴道内。

用温水洗澡能加速血液循环，对生殖器官可产生良性的刺激，这对过性生活有好处。

没有条件洗温水澡的，也应用一盆温水清洗外生殖器官。

刷牙漱口除异味一般我们每早晚都要刷牙，饭后漱口，这个习惯在夫妻生活前更为重要，夫妻同床共枕，头靠头，脸对脸，说说悄悄话以及亲热、接吻都是“零”距离接触，如果满嘴异味，难免会使对方有所不适，如恶心反感，从而降低性欲，引起性生活不和谐。

准备好卫生纸或干净毛巾在性交过程中，男子的阴茎抽动时会将阴道内的精液及分泌物带出，所以为了不弄脏床单、褥子，在性交前最好用卫生纸或干净的毛巾、布等，叠成小垫子，垫在女性的臀部和阴道口下方。

选择最佳受孕体位受孕的原理是精子首先经过宫颈进入宫腔，再到达输卵管，与卵子结合。

所以，要想受孕成功，最重要的是夫妻在行房时，要为精子能顺利进入宫腔而采取正确的体位。

<<完美孕前准备百科>>

男上女下：受孕最佳体位总是保持男上女下似乎是件很乏味的事，但这却是女性受孕的最佳体位。采取这种体位时，位于上方的男性一次次冲刺都能更深更近地触到女方宫颈，等于无形中帮助精子更快更容易地“找到”卵子结合。

而对女方而言，平躺仰卧的姿势方便精液射在宫颈口周围，当宫颈外口浸泡在精液中时，给精子进入子宫创造了有利条件。

而男方在最后冲刺的时候，尽量接近深处，也是使精子路程缩短的方法。

最大限度深入的后位式采取后位式，确实可以确保爱人的精液尽可能地接近制造新生命的圣地——子宫，因为这是可以最大限度深入的角度。

但有一点需要注意，那就是如果性交时男方已经射精完毕，而女方还保持原来的站位或者跪位时，精液就会直接顺原路掉落。

因此，在采取后位式时，当丈夫射完精后，妻子应立即翻身躺下。

根据体型选体位高大型女性最好采用缩短身体的体位，如屈曲位或后背位。

娇小型女性一般动作比较敏捷，可适应各种体位，但如果男方相当高大，则不宜采取屈曲位和伸张位，最好采用坐位或骑乘位。

肥胖型女性适合采用一般体位和后背位。

瘦削型女性最好采用坐位、后背位、侧位或骑乘位。

月经期进行夫妻生活影响怀孕新婚或久别重逢的夫妇以及即将分别的伴侣，难免产生性冲动，但碰上月经期，是否可以同房？

从夫妻双方的健康和将来怀孕的角度来说，经期同房对身体的危害是极大的，主要有以下几个方面。经期性交会导致妇科炎症平时性生活时，阴茎会把细菌带至阴道，但阴道中的酸性环境不利于细菌繁殖，会把细菌清除掉。

而月经期，由于经血的排出，阴道内的酸性环境被冲淡，抵抗力减弱。

又由于血液中有丰富的营养物质，使得细菌大量繁殖。

月经期子宫内膜脱落形成创面，子宫口也呈微张状态。

这些致病的“集团”菌蜂拥上行，穿过子宫颈，进入子宫腔，并在子宫腔的创面上大量繁殖，极易引起阴道炎、盆腔炎、子宫炎等，给妇女带来疾病和痛苦。

也有人认为月经期使用避孕套比较卫生。

其实，避孕套能阻止精子进入阴道，但不能防止把外面的细菌带入阴道，所以，这样做同样是不卫生的。

经期性交会造成不孕或宫外孕月经期间同房，房事时造成的负压使大量致病菌被“吸入”输卵管。

致病菌在输卵管繁殖，引起输卵管炎，使其肿胀、坏死、化脓，形成瘢痕粘连，只有棉线粗的输卵管腔即被堵塞。

精子与卵子不能相遇，不孕症就此形成。

有时输卵管未完全阻塞，精子与卵子相遇后形成的受精卵却因不能通过狭缝进入子宫腔，于是只能就地种植，在输卵管长大，这就造成了宫外孕。

经期性交会产生抗体，导致免疫性不孕抗体是怎样产生的？

这与我们体内的免疫反应有关。

当外来异物第一次进入人体时，我们的身体对它毫无防备，它可以长驱直入。

当它对身体进行破坏时，免疫系统就产生了抗体，这些抗体具有识别能力和杀伤能力。

当它再次入侵时，抗体被激活，对入侵者全力阻击，把它排斥在外，即使进入人体也被杀死。

我们注射的卡介苗、肝炎疫苗，就是把少量的又不足以引起发病的细菌或病毒注入人体，使身体产生抗体，当它们再次入侵时，就会把它们清除，这样就防止了生病。

但我们的免疫系统也有出错的时候，由于它的警惕性太高，往往把一些并不伤害身体并且是对我们身体有用的东西当做“入侵者”，也产生抗体，并在它们再次到来之时把它当做“敌人”杀掉。

平时同房，丈夫的精子并不与妻子血液中具有免疫功能的细胞相接触，而经期同房精子得以与血细胞相遇，部分人的免疫细胞会在此时产生抗精子的抗体。

这种抗体可存在于女性宫颈黏液及血清中，当精子再次到来时，会激发机体产生免疫排斥反应，从而

<<完美孕前准备百科>>

影响精子与卵子结合。

同时抗精子抗体可使精子震颤，活力降低。

抗体有时还会将进入子宫腔内的精子杀死。

由上述因素引起的不孕，医学上称免疫性不孕。

<<完美孕前准备百科>>

编辑推荐

《完美孕前准备百科》是由权威专家倾力打造的一部完美孕前调养手册，80后准备怀孕女性的第一部孕前准备图书。

《完美孕前准备百科》实用性强，科学权威，版式精美漂亮，内容连贯统一，是准备怀孕以及正在孕育中的妈妈不可少的一本保健枕边书。

拥有《完美孕前准备百科》，可让您的宝宝更聪明更健康，让您的孕期更幸福更完美，让您的家庭更和谐更甜蜜！

<<完美孕前准备百科>>

名人推荐

我是个职业女性，已经到了怀孕生子的年龄，因为工作忙且对怀孕知识了解少，对怀孕有着种种顾虑。

看了郑国权专家《完美孕前准备百科》这本书后，我如释重负，心里完全踏实了。

这本书对于怀孕的基本知识、孕前的各项准备（包括营养、保健、生活方式、心理调节、各项检查、各方面的宜忌、经费预算等等）讲得非常全面而具体，深入浅出，操作性很强。

这本书内文版式也很美，看得轻松，赏心悦目。

今年是龙年，我一定要生一个最棒的龙宝宝！

<<完美孕前准备百科>>

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>