

<<黄帝内经·胎育智慧>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经·胎育智慧>>

13位ISBN编号：9787535443823

10位ISBN编号：7535443826

出版时间：2010-5

出版时间：长江文艺

作者：曲黎敏

页数：200

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>

## <<黄帝内经·胎育智慧>>

### 前言

孩子，让我们重蒙天恩曲黎敏关于文化，第一要继承，第二要传承。

之所以要继承和传承，是因为它可以使我们生活得更好。

有人会说，《黄帝内经》太久远了，我们需要全新的生活。

但我们似乎对全新的生活还是缺乏想象，当我们在产房门外听到自己孩子的第一声哭喊时，我们和古代的人们一样会油然地生出那最深沉的感动和欣喜……没有什么能超越创造生命的喜悦，没有什么比知晓我们的血脉因爱的融合而在一个新的生命中奔涌更令我们惊异，当我们把这个小天使拥在怀中，我们知道，一切重又开始，我们重蒙天恩，直至永恒……因此，我们并没有比古人走得更远。

生活虽然日新月异，但人类的情感依旧古老，所以那些经验，那些传统，似乎依旧能熨帖我们日渐苍白的魂灵。

有时真怕自己没有了那种“念天地之悠悠，独怆然而涕下”的情怀，有时真怕自己会媚俗，会去随波逐流，所以始终保留着一点点孤傲，一点点少女情怀，一点点不屈服，一点点任性……所以就始终敬仰孩子，爱慕他们，因为他们的率性，因为他们的纯真……所以，就不忍他们被世俗所荼毒，所以就战战兢兢，就默默祈祷，希望他们多多少少能沐浴一下传统圣贤的光辉，希望他们能诗意地活着，希望他们在纯净的阳光中嬉戏……而不是生活在水泥丛林中，生活在汽车尾气中，生活在父母愁苦焦虑的眼神中……于是，就有了这本书。

本书我在十多年前就开始酝酿，就开始找出版社，但那时人们兴奋在经济的热潮中，没人在意，人们甚至不想结婚，不想被一个小娃娃绊住手脚……但现在不同了，好多人想再多生一个孩子，甚至没有婚姻的“剩女”们也想当一回单身妈妈……是什么改变了我们？

是富裕和金钱吗？

还是想让一个新生命唤醒我们业已沉睡的肉体和魂灵？

！

怎能不惊叹生命的发生，一个小小的受精卵，就那么圆满，就那么不可思议地变成你，难道，人不该感叹，自己何德何能而能够拥有你，不知自己何德何能而能够和天使在一起……更不可思议的是，那个小灵魂是如何选择方向，如果没有一个灵魂对另一个灵魂的渴求、一个生命对另一个生命的信赖，这一切，又该如何发生？

！

所以，珍惜吧，崇拜吧！

正是孩子，让我们认识到自己不过是生命轮回的某一阶段，而人类文化也正是靠经验的不断传承才得以继续下去，如果能把自己的经验、人生的感悟，甚至于我们的柔情，不断地传给后人，也是一种享受，也是一种养生。

2010年5月9日（母亲节）于北京元泰堂

## <<黄帝内经·胎育智慧>>

### 内容概要

《黄帝内经·胎育智慧》一书中，曲黎敏从生命孕育之前、之中，到生产、幼儿护理和教育，以中医的智慧详细讲述了从怀到生，再到养的全部生命孕育过程。

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，婴儿哺乳忌讳……招招有道，招招立竿见影。

这是市场上第一本中西医相结合的胎育百科全说，年轻爸爸妈妈的养子圣经。

<<黄帝内经·胎育智慧>>

作者简介

曲黎敏

北京中医药大学副教授、硕士生导师，北京天人医易中医药研究院院长，《孕味》杂志顾问专家，《健康时报》最具影响力的健康教育专家。

曲黎敏教授先后获得北京师范大学文学学士学位、北京中医药大学医学硕士学位，具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学等。

多年

## <<黄帝内经·胎育智慧>>

### 书籍目录

序 孩子，让我们重蒙天恩

引子 中国人怎么来的？

#### 第一章 怀孕玄机——把握最佳“孕”势

##### 第一节 怀孕的奥秘——阴阳和谐

- 一、父精母血为怀孕之本
- 二、受孕源于“男女胥悦，阴阳交通”
- 三、男女动情，子孙繁茂
- 四、生男生女，谁主沉浮？

##### 第二节 房事养生——高质量传宗接代的法门

- 一、所有文化的源头都有对性的崇拜
- 二、儒释道三家性论
- 三、医家的房事养生
- 四、受孕有诸多禁忌

##### 第三节 何时才是怀孕的最佳时期

- 一、女七
- 二、男八
- 三、怀孕的最佳年龄
- 四、如何生个好孩子？

##### 第四节 中医破解不孕不育症

- 一、女子不孕症
- 二、男子不育症
- 三、不孕不育症的中医治疗法

#### 第二章 养胎保胎——精心孕育小生命

##### 第一节 逐月养胎

- 一、人从何来？
- 二、怀孕前三个月最危险
- 三、妊娠一月，肝经主养
- 四、妊娠二月，胆经主养
- 五、妊娠三月，心包经主养
- 六、妊娠四月，三焦经主养
- 七、妊娠五月，脾经主养
- 八、妊娠六月，胃经主养
- 九、妊娠七月，肺经主养
- 十、妊娠八月，大肠经主养
- 十一、妊娠九月，肾经主养
- 十二、妊娠十月，俟时而生

##### 第二节 规避流产，保胎秘笈

- 一、小产甚于大产
- 二、保胎四法

#### 第三章 胎教智慧——孩子的未来就在父母手中

##### 第一节 胎教——播种最完美的基因

## <<黄帝内经·胎育智慧>>

- 一、胎教功利，贻害子孙
- 二、做个好人，比什么都强

### 第二节 胎教六法

- 一、慎起居——行走坐卧皆有道
- 二、谨房事——管好自己的情欲
- 三、薄滋味——清淡永远是最好的饮食习惯
- 四、悦音声——诗歌是古人馈赠给孕妇的最好礼物
- 五、只说好事，不说坏事
- 六、孩子的好性情来自于母亲

### 第三节 胎教八勿

- 一、勿惊恐——否则生子易患癫痫症
- 二、勿抑郁——否则生子易患结核类疾病
- 三、勿大怒——否则生子易脾气暴戾
- 四、勿药饵——否则易破血动胎
- 五、勿妄语、妄念——否则生子易逆反
- 六、勿嗜卧、勿登高越险——否则易堕胎
- 七、勿食生冷醋滑热食——否则易造成难产
- 八、勿针灸——否则易流产

## 第四章 临产——迎接新生命的诞生

### 第一节 洞悉难产七因，把握解决之道

- 一、太安逸了易难产
- 二、吃得太好易难产
- 三、孕后房事易难产
- 四、忧疑过重易难产
- 五、怯懦、血虚易难产
- 六、“稳婆”不稳易难产
- 七、用力过早易难产

### 第二节 临产准备——身心灵统一

- 一、释忧惧——让恐惧远离产妇
- 二、慎医药——别让药物毁了爱的结晶
- 三、选稳婆——把心放到肚子里
- 四、知难产——往最好里想，往最坏里准备
- 五、临产器具——工欲善其时，必先利其器
- 六、临产六字箴言——睡、忍痛、慢临盆
- 七、脐带该怎么剪？

### ——一门睿智的大学问

### 第三节 母亲，为了孩子请你刀下留情——剖腹产的危害有多大？

- 一、“你剖了吗？”  
——一项不那么光彩的世界第一
- 二、自然生产PK剖腹产

## 第五章 坐月子——产妇身心灵的全面调护

### 第一节 中国的产妇为什么一定要坐月子？

- 一、一方水土养一方人
- 二、月子里的病月子里治
- 三、人工流产后也要“坐月子”

## <<黄帝内经·胎育智慧>>

### 第二节 健康坐月子——产妇身体养护法

- 一、不得月子病的真法
- 二、产妇产后血虚如何补？
- 三、产假应该休多久？

#### 四、母乳是上天赐给宝宝的甘霖

### 第三节 告别产后抑郁症——产妇心灵养护法

- 一、好胃口方有好心情
- 二、能共情才有精气神
- 三、培元气就可固肾精
- 四、重智慧高于重容貌
- 五、如何对付宝宝哭闹
- 六、两性生活重新启动
- 七、通情达理，美满生活

## 第六章 婴幼儿护理——全面打好孩子的根基

### 第一节 合理喂养——孩子的健康从吃开始

- 一、哺乳忌讳，吃有学问
- 二、忍三分饥，吃七分饱
- 三、不伤脾胃，要点有四
- 四、若有积食，多揉肚子

### 第二节 婴儿如何穿衣——一寒三暖三凉

- 一、忍三分寒，穿七分暖
- 二、背暖、肚暖、足暖
- 三、头凉、心胸凉、下体凉

### 第三节 婴儿调教——快乐伴随成长

- 一、遵循生命节律，和小孩儿一起成长
- 二、呵护日常起居，让小儿养精蓄锐

### 第四节 告别病痛——平安就是福报

- 一、停止乱服药，养好脾和胃
- 二、富家儿多病，贫家儿多安
- 三、身心齐减负，远离白血病
- 四、管好嘴和腿，告别肥胖症
- 五、学望诊推拿，做孩子最好的医生

## 第七章 幼儿教育——孩子优秀，父母成

### 第一节 父母与孩子相互成就

- 一、养儿才知父母恩
- 二、幼教从何入手？
- 三、父母是孩子最好的老师
- 四、不可或缺的五位老师
- 五、游戏期品行培养最重要
- 六、因材施教，笃定未来

### 第二节 父母对孩子“七不责”

- 一、对众不责
- 二、愧悔不责
- 三、暮夜不责

<<黄帝内经·胎育智慧>>

- 四、饮食不责
- 五、欢庆不责
- 六、悲忧不责
- 七、疾病不责



## &lt;&lt;黄帝内经·胎育智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

曲黎敏胎育智慧语录：怀孕篇 男子的精、女子的血是怀孕的必要条件。

除此以外，男子的精子要源源不断、十分充足，女子的月经要准确，人才可以怀孕。

古今中外关于生男生女的说法有很多，实际上生男生女都一样，都是自己的孩子，都是爱的结晶，我们给孩子以爱，而得到的是更多的爱。

中医认为：男子破阳太早，会伤精气；女子破阴太早，会伤血脉。

就是说，男女间的性生活不能开始得太早，否则影响以后的生育。

女子的最佳生育年龄在23~35岁之间，而23~28岁间，最好生育过第一胎。

超过28岁后，女子的身体开始走下坡路，气血逐渐下降，会影响生育的质量。

男子的最佳生育年龄在30~45岁之间，男子在30岁到36岁之间生育出的宝宝，身体和意志力都是最完美的。

养胎保胎篇 胎儿在母腹中是一个圆满的象，圆满即快乐，快乐才能成长。

这就给我们的人生一个警示：做人要快乐，快乐的人才能长寿。

古人将母腹中三个月后的孩子看做真正的生命开始。

胎儿的存活、健康与否与怀孕头三个月的养护密切相关。

中医认为，怀孕的女子喜好吃酸与肝经有关。

肝主藏血，女子刚怀孕的时候，特别需要用血来滋养孩子，所以就会出现怀孕后女子喜酸的现象。

大麦是怀孕第一个月的孕妇最应该吃的食物。

因为大麦具有很强的生发之力，而胚芽的成长也属于生发阶段，所以此时吃大麦十分有益于孩子的成长。

在怀孕的头三个月，孕妇最好少吃肉，多吃蔬菜水果，五谷杂粮。

肉吃多了，对塑造一个眉清目秀的孩子不利。

孕妇要补气血，但千万不要以为补气血就是吃补品，孕妇要做的就是好好吃饭，靠食物来补气血。

压力太大，内心焦虑是小产的第一杀手。

要想成就五脏，相克是要点，有克制才能生长。

就人生而言，人生不能滥用自由，有克制才能成就。

胎教智慧篇 家长一定要把胎教首先立足于对孩子的人性培养上，然后是身体，最后才是技能才智。

胎儿的生长需要一个安静和洁净的环境，而准妈妈的性生活会直接破坏安定的环境，影响其生长发育；另外，精子的湿热会使小孩子出生后易长痘、疹、疥、疮之类的皮肤病。

母亲在怀孕期间身心所处的氛围是否宁静和谐，直接影响孩子后天的性格是否平和孝顺。

在怀孕后服药一定要谨慎，能不吃的就不吃，最好是通过食疗来解决问题。

孕妇并不适合做针灸，针灸易造成流产。

临产篇 现代人的生活环境太安逸，反而容易导致难产。

久坐久卧容易造成气血的不流通，进而造成腿脚肿胀、痔疮、气血淤滞。

所以孕妇不要把自己的生活搞得太安逸。

孕妇在生产前，必须要了解生孩子的整个产程，这样到时候才不会慌乱。

只要心里明白了这个产程的顺序，就会做到心中有数，按部就班地顺利生产。

剖腹产的小孩儿脑子更快一些。

但事实是，这些孩子往往是脑子比手快，即想得挺快，但动手动脑的能力弱，会滞后，导致常做出半途而废的事情。

其实，人的一生跟出生时从产道出来的情形差不多，都是要自己寻找道路，然后千辛万苦地出人头地。

所以说自然生产的小孩儿一开始就得到了磨练。

大家不要小瞧了这个出产道顺序问题，人出生的一瞬间，人生的很多事就被决定了。

古人认为，剪脐带应“断脐六寸”，意思就是脐带一定要留六寸长，因为一呼一吸，脉走六寸。

这个六寸是“同身寸”，每个人的都不相同。

## <<黄帝内经·胎育智慧>>

坐月子篇 中国女人一定要好好坐月子，这是由我们的体质决定的。

一旦患上月子病就很难医治。

小产之后更需要好好休养一段时间，就是也要“坐月子”，从身到心地进行调节调整。

月子期间最好不要吹空调。

空调不仅会让寒邪侵入人体，还会对婴儿新运转起来的肺造成严重损害。

小米粥和鸡汤可以帮助产妇保持气机通畅。

这两样食物的营养价值都很高，且容易消化吸收，是产妇补充体力、补血的佳品。

母乳喂养既对婴儿有益，又能很好地刺激产妇的身体再生能力，会使产妇的伤口以及身体恢复得更快一些。

委屈悲伤是神不足的表现，五脏六腑的神气不足，造成产后忧郁症。

婴幼儿护理篇 新生儿最好的食物就是母乳。

母乳是天地造化的产物，胎儿在母腹中靠的是母血，出生后靠的是母乳。

新生儿出生六个月后可以添加辅食，但乳食和辅食不可以同时吃，因为二者之间难以克化。

要确保婴幼儿平安健康，就不能给孩子吃得太饱，穿得太暖。

追着喂饭不仅浪费时间，还可能把孩子的脾胃弄坏。

纠正这个坏习性并不难，只要家长有决心，说到做到。

小孩儿的后背、小肚子和小脚丫这三个部位一定要保暖。

小孩儿的头部、心胸、下体一定要保持凉爽。

别给孩子乱服药。

孩子的脾胃功能原本就脆弱，药的性质又普遍偏寒凉，乱服药会损害孩子的脾胃。

家长千万不要纵容孩子吃冷饮，让孩子从小就养成少吃甚至不吃冷饮的习惯，帮孩子积精累气，给孩子一个健康的身体和光明的未来。

幼儿教育篇 孩子未来是否成功看两点：一是体魄强健，二是意志力坚定。

早教要看孩子“根性”。

会玩的孩子会学习。

父母很重要，但父母一不能拔苗助长，二不能越俎代庖。

在孩子年幼时，家长大可不必每天盯着考试成绩。

培养孩子良好的学习习惯才是教育的重点。

孩子都是带着自己的口粮来的。

<<黄帝内经·胎育智慧>>

编辑推荐

《黄帝内经:胎育智慧》编辑推荐:·胎育百科 易读易懂 孕育智慧 大彻大悟。

·国内首部立足中医大典《黄帝内经》，生动诠释生命本原、精细讲述孕育知识，极具实操性的胎育百科。

·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，载文载道，一本全通。

<<黄帝内经·胎育智慧>>

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>