

吃什么食物可以提高精子质量

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ: 921665146

问题

现在我也不知道自己是属于那一种病。我以前太早手淫，所以造成现在的精液质量不太好。象果冻似的。看上去好像精液不液化。这对以后生育有影响吗？精液颜色偏黄色稍微带有乳白色，还有点青。请问专家给予指点。怎样才能把这种情况彻底治好。尽量避免吃要。你给我说写饮食方面应注意那些。吃什么可以提高精子质量

答复

这种事是急不来的,有时你越想怀孕就越没有,越怕怀孕反而就怀上了,所以你不要太着急了,调整好心态,放松心情吧,祝你早日抱上个胖娃娃!:) 增加怀孕的方法,你可以试试: 为了提高妊娠机会,你们同房时要注意下面两点:

(1)采取合适的性交体位。在排卵期,女方最好采取胸肘位(女方跪在床上,头低臀高,胸部垫一棉被,两手放在头的前方作扶持,男方则跪于女方的后面),射精后 20~30 分钟,女方再恢复卧位休息。如女方嫌这种体位累,也可改为男上位,女仰卧,射精后用枕头将女方的臀部垫高,保留 30 分钟后再将枕头撤离。

(2)选择排卵期性交。可采用基础体温协助监测排卵日期。每天早上 6~7 时,用体温计测体温,并用曲线记录下来。月经周期准确的妇女,约在月经周期的第 14 天左右排卵,排卵时体温会下降,翌日体温会骤升,前后体温相差 0.5 摄氏度左右。排卵一般发生在基础体温上升的前一天或正在上升的过程中,想妊娠可选择在体温下降的前一天或体温下降的当晚交合。

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ: 921665146

怀孕之前请做好准备给未来宝宝的健康打基础 查清健康状况在妊娠的最初几周,也许连你自己也不知道已经怀孕。但是,在这段时间内,胎儿的发育却是最容易受到影响的,因此,如果有心要怀孕的话,日常生活中要提早注意保养。

与会专家指出,在孕前准备工作中:

1. 首先要在受孕前的 6 个月内保持与身高相称的正常体重。如果本人是严重的超重或体重过轻的话,要去看医生并听取如何达到正常体重的意见。
2. 如果平时患有慢性病,在打算怀孕之前一定要告诉医生,听取医生的用药建议。
3. 平时服用避孕药的,在准备受孕前 3 个月一定要完全停止服用,使身体恢复到正常的月经周期。最好等到有三次月经周期后才怀孕,在此期间可采用其它的避孕方式。

注意营养补充 作为世界第一人口大国，中国是出生缺陷的高发国家。检测数据显示，我国每年约有 20 万名到 30 万名肉眼可见的先天畸形儿出生，加上出生后数月和数年才显现出来的缺陷，先天残疾儿童总数高达 80 万名到 120 万名，约占每年出生人口总数的 4%—6%。研讨会上，匈牙利著名遗传学家 Czeizel 教授公布了他所做的一项全球首例人类预防畸形的科学试验，他采用孕产妇专用复合维生素爱乐维配方，对 5000 多名育龄妇女进行了一项长达 8 年的临床研究，结果证实孕妇从怀孕前期服用多种维生素补充剂可显著降低新生儿神经管畸形达 92% 以上，减少孕期的恶心、呕吐，眩晕等妊娠反应发生率 54% 左右，并显著降低其他先天畸形的发生。因此，孕前除了做到有规律饮食，及时补充营养外，服用复合维生素预防畸形也重要。进补切莫过头从准备怀孕开始，就一味地吃水果和各种补品，以期达到母婴健康平安的目的。

现在的生活条件好了，上海准妈妈在“补”的方面可谓下尽功夫。据上海第一妇婴保健院王德芬教授介绍，不少孕妇盲目过量地补充营养，加上平日休息多活动少，在临床上出现了一半以上的孕妇都超重的现状，妊娠高血压、糖尿病更是常见现象。孕前和孕期都应补充营养，这种做法是非常正确的，但盲目大量地吃，则对准妈妈和胎儿都不利。王教授介绍，怀孕女性在分娩前的体重比平日超出 12.5 公斤以内是比较正常的，高于这个数字则属于超重，很可能会生下超重婴儿。因此，平日的饮食和进补最好也要在医生指导下有规律的进行。传统的观念使我们大多数的女性在结婚后成为被动怀孕者，因此根本无法讨论计划怀孕的事宜，更谈不到怀孕前的身体锻炼。很多女性在怀孕后发现自己的身体不适于生育或有可能影响胎儿发育，结果只能忍痛割爱，终止怀孕。在现实生活中这样的例子数不胜数，这不仅是家庭的遗憾，而且也会给女性身体带来很大的伤害。在这里我们特别提醒每一对计划怀孕的夫妻，在怀孕前尽可能注意以下事宜：**减肥：**对于体重超过正常标准的女性，计划怀孕前一定准备好一个周密的减肥计划，并严格执行。因为，过胖的女性在怀孕后极易出现孕期糖尿病，它不仅可以对孕妇本身的身体造成危害，而且可以造成胎儿在母体内发育或代谢障碍，出现胎儿高胰岛素血症及巨大儿。因此，每位计划怀孕且体重超出正常标准的女性，在计划怀孕前 3 个月，应注意减少脂肪、淀粉和糖类食物的摄入，并加强体育锻炼或运动，待体重恢复到正常标准即可怀孕。丈夫们应该帮助自己的妻子合理安排饮食，与妻子共同锻炼身体或运动，达到怀孕前身体素质的要求。我们相信：这些夫妻的宝宝也一定是聪明可爱的正常宝宝。**运动：**传统的观念告诉我们，女性怀孕时大都尽量减少体育活动或运动。而随着科学与医学的进步，越来越多的证据表明，夫妻双方计划怀孕前的一段时间内，若能进行适宜而有规律的体育锻炼与运动，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，避免怀孕早期发生流产，而且可以促进孕妇体内胎儿的发育和日后宝宝身体的灵活程度，更可以减轻孕妇分娩时的难度和痛苦。同时适当的体育锻炼还可以帮助丈夫提高身体素质，确保精子的质量。因此，对于任何一对计划怀孕的夫妻而言，应该进行一定时期的有规律的运动后再怀孕。例如：夫妻双方计划怀孕前的 3 个月，共同进行适宜与合理的运动或相关的体育锻炼，如慢跑、柔软体操、游泳、太极拳等，以提高各自的身体素质，为怀孕打下坚实的基础。怀孕和分娩是女性一生中最重要的事情。大部分人在评价女人时常这样说：“一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲这一过程，才算是拥有了一个完整的人生，才称得上是一个完整而成熟的女性。”大量研究表明：女性怀孕期间的心理状态与情绪变化直接影响着体内胎儿的发育，影响着

孩子成年后的性格、心理素质的发展。

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ: 921665146

由此看来，怀孕期间女性良好的心理状态不仅影响着孕妇，而更重要的是对孩子的直接影响。如果婚后你们夫妻都希望尽快要孩子，双方就必须从心理和精神上做好准备，内容包括：

- 1、接受怀孕期特殊的变化：妻子形体变化、饮食变化、情绪变化、生活习惯变化以及对丈夫的依赖性的增加。
- 2、接受未来生活空间的变化：小生命的诞生会使夫妻双方感觉生活空间和自由度较以前变小，往往会因此感到一时难以适应。
- 3、接受未来情感的变化：无论夫妻哪一方，在孩子出生后都会自觉或不自觉地将自己的情感转移到孩子身上，从而使另一方感到情感的缺乏或不被重视。
- 4、接受家庭责任与应尽义务的增加：怀孕的妻子需要丈夫的理解与体贴，尤其平时妻子可以做的体力劳动，在孕期大部分都会转移到丈夫身上；孩子出生后，夫妻双方对孩子的义务与对家庭的义务都在随着时间的迁移而增加。

不论你是正在盼望着怀孕，还是你对此抱有随遇而安的想法，或是对可能发生的事情感到困惑、担忧、恐惧，甚至在你还没来得及做任何基本准备时已经怀孕，即使这样，一旦怀孕成为事实，就要愉快地接受它。要知道，怀孕、分娩不是疾病，而是一个正常的生理过程，天下几乎绝大多数的女性都经历了或正在经历或将要经历这个阶段。以一种平和、自然的心境迎接怀孕和分娩的到来，以愉快、积极的态度对待孕期所发生的变化，坚信自己能够孕育一个代表未来的小生命，完成将他平安带到这个世界上的使命，就是我们需要做的心理准备。这种心理准备是夫妻双方的。丈夫充分的心理准备可以帮助妻子顺利度过孕期的每一阶段，并对未来孩子的生长发育奠定坚实的基础。从女性到妻子，从结婚到怀孕，从分娩到做母亲，所有的变化都是人生经历的自然过程与阶段。因此，无论是新婚的年轻夫妻，还是结婚数载的老夫妻，无论是妻子还是丈夫，只要我们以自然与平和的心理，接受这些自然的事实与过程，用我们聪明的大脑思考，用我们可以沟通的方式与生活的伴侣及时沟通，共同警惕在每个过程或每个阶段可能发生的问题或矛盾，并及时处理解决。相信每对夫妻都会以非常健康的心理面对发生在你们面前的一切；每对夫妻都会相互支持并非常顺利、安全地度过每个自然阶段；每对夫妻都可以保持结婚时的最佳状态。早孕是指受孕后的头三个月（即 12 周），又叫妊娠早期，这时期是胚胎形成阶段，所以也可称为胚胎期。此期任何损害都可能影响胚胎的正常发育，甚至引起早期流产或先天畸形，因此保证早孕孕妇的健康非常重要。首先要注意早孕妇女的工作性质和条件，凡是接触有害物质，如汞、苯、放射线、噪音等工作环境的，就应申请暂时调离这些工作岗位，以免这些有害因至少影响胚胎发育，造成畸胎。其次要心情愉快、思想放松。早孕期有妊娠反应（即“晨吐”现象）者，只要正确对待处理，一般 3 个月后会逐渐恢复正常。为了避免或减少恶心、呕吐等胃肠道不适，可采用少吃多餐的办法，注意饮食清淡，不吃油腻和辛辣食物，但一定要坚持进食，否则会影响孕妇健康，也不利于胚胎发育。孕妇可以吃些带酸味的食品，如杨梅、柑桔、醋等，以增加食欲，帮助消化。有时也可服用一些复合维生素 B 和维生素 C 或钙剂，以

补充其营养。维生素 B6 可能减轻妊娠反应。不能乱服“止吐药”、“秘方”或“偏方”等，以防发生不良后果。早孕期注意避免感染，特别是病毒性感染。早孕孕妇若患风疹，就会导致胎儿先天性心脏病、小头畸形、神经性耳聋、智力障碍等。如果妊娠早期孕妇患了严重感冒，可引起胎儿唇裂、巨细胞包涵体病毒、乙型肝炎病毒等都可以使胎儿流产、畸形等，所以早孕的孕妇要注意卫生，少上街或串门，避免接触有病的人群，防止传染各种疾病。一旦有病，应去医师处诊治，说明自己已怀孕，不能自行滥服药物，一定按医嘱治疗。另外，家族成员要关心早孕妇女，尤其丈夫要体贴妻子，早孕期不宜行房事，以免引起流产，帮助孕妇摆脱妊娠反应的困扰，顺利渡过早孕阶段。参考资料：太阳石生殖健康 为了生一个健康、聪明的孩子和保护母亲健康，

孕妇吃喝就要注意以下“十忌”。

一、忌偏食：孕妇长期挑食、偏食，可造成营养不良，影响胎儿生长，所以，孕妇应富含蛋白质、维生素和钙、铁等营养物质和易消化食物，如鸡蛋、瘦肉、豆制品、鲜鱼、花生、新鲜蔬菜和水果等。

二、忌饮可乐：孕妇过多饮用可乐型饮料，会损害胚胎，因为可乐型饮料主要是用可乐果配制而成，而可乐含有 2.6% 咖啡因和可乐宁等生物碱。可通过胎盘进入胎儿体内，危害胎儿的脑、心、肝和胃肠等器官的正常发育。

三、忌营养过剩：孕妇过多地进食肉类、鱼类、蛋类和甜食等，可使体内儿茶酚胺水平增高，使胎儿发生唇裂、腭裂；孕妇过多地进食运动肝脏，体内维生素 a 明显增高，可影响胎儿大脑和心脏发育，以及出现生殖器畸形。因此，孕妇对营养丰富的食物不宜吃得过多过饱。

四、忌常喝咖啡：咖啡中的咖啡因可作用于胚胎，与细胞中脱氧核酸结合引起突变。孕妇常喝咖啡，还有造成流产和畸胎的危险。

五、忌吸烟：香烟的烟雾中有数百种有害物质，孕妇吸烟或被动吸烟后，会严重影响胎儿的发育。据统计，世界上每年有 8 千多名胎儿死于吸烟或被动吸烟。这是由于烟雾中的一氧化碳和尼古丁通过胎盘影响胎儿，致使胎儿在宫内缺氧，心跳加快甚至死亡。

六、忌食农药污染的果菜：孕妇吃了被农药污染的蔬菜、水果后，基因正常控制过程发生转向或胎儿生长迟缓，从而导致先天性畸形；严重的可使胎儿发育停止而死亡，发生流产、早产。

七忌常饮浓茶：孕妇常喝浓茶，对胎儿骨骼的发育会有不良影响，严重时导致胎儿畸形。

八、忌菜肴过咸：孕妇常吃过咸的食物，可导致体内钠潴留，引起浮肿，影响胎儿的正常发育。

九、忌饮酒：孕妇嗜酒，会导致胎儿宫内发育迟缓，增加早产率和围产期死亡率。

十、忌多吃罐头食品：罐头食品中的化学添加剂对健康人无多大影响，但对孕妇有时影响很大，它可影响胎儿的细胞分裂，造成发育障碍。

孕前要做好准备。科学的孕前准备是优生的前提，宝宝也会更健康更聪明。为防止神经管畸形，孕前 3 个月就应该补充叶酸。

◎如果你决定怀孕，在怀孕前三个月就要作好准备。

- ◎选择最佳季节受孕，每年农历的二、三、七、八月是受孕的最佳季节。
- ◎停止口服或埋植避孕药。不能照射 X 线，不能服用病毒性感染或慢性疾病药物。
- ◎脱离有毒物品，如：农药、铅、汞、镉、麻醉剂等。
- ◎夫妻都不能抽烟。
- ◎调整自己的情绪，精神受到创伤或情绪波动如洞房花烛、丧失亲人、意外的公伤事故等大喜大悲之后一段时间之内不宜怀孕。
- ◎到附近医院的妇产保健科咨询，在医生指导下服用叶酸。
- ◎要有一定的经济准备。
- ◎检查你饮用水的质量是否合格，水污染会影响胎儿的正常发育，一定要选择合适的净化装置。
- ◎清除夫妻身体内的烟尘与有毒物质，可食用畜禽血、春韭、海鱼、豆芽。
- 怀孕前两个月（摘自重庆妇幼保健网）
- ◎这个月你可以整理你的居室环境，以方便你怀孕后的行动。
- ◎把可能绊脚的物品重新归置，留出最大的空间。
- ◎经常使用的物品要放在你站立时方便取放的地方，清理一下床下与衣柜上的东西，调整一下厨房用品的位置。
- ◎把你的晒衣架或晒衣绳适当调低，加长灯绳。
- ◎在卫生间及其他易滑倒的地方加放防滑垫。
- ◎在马桶附近安装扶手，使你孕晚期时更加方便。
- ◎此外尽量使你的工作环境保持良好的通风状态。
- ◎如果你的居室通风条件不好，要设法安装换气扇或做其它的改善。
- ◎要养成物归其位的习惯。
- ◎适量补充优质蛋白质。
- ◎与你的狗、猫、鸟等宠物隔离
- 怀孕前一个月（摘自重庆妇幼保健网）
- ◎这个月你应该调整一下你的梳妆台，把美容品、化妆品暂时放在一边，留下护肤品。因为孕妇原则上只护肤不美容。
- ◎你的护肤品应选择知名品牌，以防皮肤过敏对胎儿造成伤害。
- ◎电视、音响、电脑、微波炉、手机都会造成电磁污染，对胎儿发育极其不利。已经面市的“护胎宝”防护罩可有效防磁，建议你预先购买一套。
- ◎准备至少一套孕妇服，两双平底软鞋。
- ◎受孕时间不要选择长途出差、疲劳而归不满两周的时候。
- ◎避免月圆之夜受孕，以免产生低智或畸形儿。

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ: 921665146

你准备好作母亲了吗？ 随着社会发展，生活节奏不断加快，社会生活压力不断加重，许多女性将事业放在了做母亲之前。怀孕对她们来说并不是一件值得高兴的事，反而更像是一次意外。 科学研究人员发现，怀孕前强烈希望有孩子的母亲分娩时就对孩子有一种挚爱的感情。随着孩子的成长，在与孩子的不断交流和心理沟通中，对孩子的爱也随之不断加深。而那些将怀孕视为意外，对此持消极态度的母亲，在孩子出生 3 个月时仍没感觉到孩子的可爱，以后随着时间的推移，与孩子接触的不断增多，母爱才逐渐产生和加强。但和那些从孩子一出生就有强烈感情的母亲相比，其母爱的强度仍有巨大差异。这种差异产生的原因就是母亲孕前对胎儿的态度不同。这两种不同的态度不仅导致对婴儿关爱程度的不同，对

胎儿也有影响。怀孕前希望有孩子的母亲，怀孕时会非常高兴，积极期待孩子的出世。在孕期，她们的情绪是安定的，对怀孕采取的态度是认真的，能积极做好孕期保健和产时配合。在这样的情况下，胎儿就能健康发育，分娩才会顺利。而未做好心理准备的母亲，其怀孕期间的情绪是消极的、不稳定的。这种消极情绪能激起植物神经系统的活动异常，同时引起内分泌变化。由内分泌变化产生的生物活性物质经血流通过胎盘、脐带进入胎儿体内，从而对胎儿产生负面影响。而且，由于对产时保健做得不好和产时相对缺乏足够的配合，往往对分娩造成障碍。可见，怀孕前应培养热爱孩子，对生孩子持积极的情感，在心理上做好准备，这样才能使孕妇在孕期保持良好心理状况，克服因妊娠产生的生理上的不适，保证胎儿的健康。母子感情也才能及早建立，婴儿才能得到最大限度的关爱，使母乳喂养得到有力保障，使婴儿更健康地成长。丈夫怎样为优生创造条件？优生优育是每个家庭的希望和责任，而优生的责任，责无旁贷地落到了年轻夫妻身上。

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ: 921665146

对于丈夫而言，精子的数量和质量是优生的关键要素，因而精子被称为优生之本。因此，凡是影响精子质量的因素，丈夫应尽量排除；凡是有利于优生的条件，丈夫应积极创造。

(1)及时医治生殖系统疾病：在男性生殖器官中，睾丸是创造精子的“工厂”，附睾是储存精子的“仓库”，输精管是“交通枢纽”，精索动、静脉是后勤供应的“运输线”，前列腺液是运送精子必需的“润滑剂”。当这些关键部位发生了故障，优生必然受到影响。例如，双侧隐睾、睾丸先天发育不全者，就无法产生正常的精子。倘若睾丸、附睾、精囊发生了炎症、结核、肿瘤，造成睾丸萎缩，组织破坏，大多数精子就是废品。精索静脉曲张、前列腺炎、输精管部分缺损、尿道下裂、阳痿、早泄等疾患，都会使妻子不孕。还有梅毒、淋病等性病都会直接或间接地影响精子的生成、发育和活动能力，对生育造成一定危害。所以，丈夫首先要及时治疗生殖器官疾病。

(2)戒除不良嗜好：吸烟、酗酒、吸毒不仅影响身体健康，而且还是优生优育的大敌。每日吸烟 10 支以上者，其体内精子的活动度明显下降，并且随吸烟量的增加，精子畸形率也呈显著增多趋势。饮酒过度造成机体酒精中毒，使精子发生形态和活动的改变，甚至会杀死精子，从而会影响受孕和胚胎发育。为此，国外将周末因夫妻酗酒后同房而孕育的畸形儿称为“星期天婴儿”。有资料表明，酒后孕育的胎儿 60% 先天智力低下。一般情况下，男性的精原细胞发育成为成熟的精子，大约需 80 天左右，即将孕育后代的夫妻，一定要在这段时间戒除烟酒。近年来吸烟男性在我国有逐年增多趋势，由此引发的围产儿死亡也非鲜见。常常导致所育胎儿宫内发育迟缓、早产、胎儿窘迫，弱智儿童发生率增加，危害家庭及社会。

(3)节制性生活：性生活频繁，必然使精液稀少，精子的数量和质量也会相应减少和降低。为了保证新生命的正常孕育，夫妻双方节制房事十分必要，尤其是男方，养精蓄锐更为重要。这一点，对性欲旺盛的新婚夫妇尤应引起注意。

(4)避免接触有害物质：科学研究表明，许多物理、化学、生物因素作用于人体，对生殖功能会产生损害，使染色体异常，精子畸形，影响胎儿的正常孕育。工作和生活中接触的铅、苯、二甲苯、汽油、氯乙烯等物质，X 线及其他放射性物质，

农药、除草剂、麻醉药等均可致胎儿染色体异常，增加流产率。

(5)慎用药物：良药苦口利于病，而某些药物在治疗疾病的同时，也对生殖功能造成损害，导致胎儿先天畸形，如吗啡、灭滴灵、链霉素、红霉素、丝裂霉素、环磷酰胺等对精子都有不良影响。凡因治疗服用损害精子的药物时，一定要避免新生命的孕育，以免造成终生遗憾。哪些妇女暂时不宜怀孕？为了确保孩子健康，实现优生优育，女方患有心脏病、肝炎、肾炎、肺结核、糖尿病、甲状腺机能亢进、哮喘、癫痫等疾病，如果在急性期，必须积极治疗，暂时不宜怀孕，待疾病控制后，身体情况能够胜任妊娠负担或不具传染性时受孕，这样既保护了母体健康，又可以避免因疾病或用药而造成的胎儿发育异常。

此外，患有阴道炎的妇女应在治愈之后再受孕。妇女患某些良性肿瘤，如腹腔、盆腔、乳腺、甲状腺等部位良性肿瘤者，在孕前应手术或药物治疗，以免孕期疾病加重，难以处理。其他腹腔疾病，如亚急性或慢性阑尾炎经常发作也应在孕前治疗，以免孕期发作时给手术麻醉和用药造成困难，同时也可避免影响胎儿的发育或造成流产。对患上上述疾病的妇女，经过治疗，病情有好转或已经痊愈的，应进行医学咨询，选择合适的时机受孕。另外有接触某些急性传染病史者，尤其是可以通过胎盘感染胎儿的传染病，如接触了带风疹病毒的患儿或接触了急性传染性乙型肝炎、腮腺炎、麻疹等患者，均应进行检查，待排除受感染的可能后再怀孕。受孕不仅要考虑健康状况，还要考虑环境因素。有的人长期接触对胎儿有害的物质，也有的人长期服用某些药物或由于职业的原因，长期接触某些化学物质，都可影响卵子的发育，应暂缓怀孕。什么年龄的父母生的孩子最聪明？在婚姻问题上，人们最关注的是情感；在生育问题上，科学家们的着眼点是则遗传。法国遗传学家摩里士 1989 年的研究成果表明，年龄在 30~35 岁的男人所生育的后代是最优秀的。摩里士说，男性精子素质在 30 岁时达高峰，然后能持续 5 年的高质量。另一方面，生理学家公认，女性在 23~30 岁之间是生育的最佳年龄段。这一时期女性全身发育完全成熟，卵子质量高，若怀胎生育，女性并发症少，分娩危险小，胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。这时夫妻双方生活经验较为丰富，精力充沛，有能力抚育好婴幼儿。若过早地怀孕生育，胎儿与发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都不好。从而不难看出，男女生育的优化年龄组合应是前者比后者大 7 岁左右为宜。近年来，有关学者发现，一些“神童”与其父母亲的“大差龄”可能有关。如俄国伟大的作曲家柴柯夫斯基的父亲比母亲大 18 岁，科学家居里夫人的父母相差 14 岁等。研究者对这种现象的解释为：父亲年龄大，智力相对成熟，遗传给下一代的“密码”更多些，而母亲年龄轻，生命力旺盛，会给胎儿创造一个更良好的孕育环境，有利于胎儿发育生长，所以这种“优化组合”生育的后代易出“天才”。优生与受孕时机有关吗？人才的培养不是从上学开始的，也并非从出生时开始的，而是从胎儿时期，甚至从受精时就开始了。良好的精神状态，对男女的生殖细胞会产生有益影响。因此，在计划受孕时，除了要注意男女双方的身体是否健康外，还要选择身体状态最佳、精力最充沛、心情最好的时机，因为这时所获得的受精卵也是最优质的。积极的优生学又称演进性优生学，旨在促进智力和体力上优秀个体的繁衍。优生始于卵子和精子的结合，这就关系到怎样选择最佳受孕时机。古人云：“良宵佳境，夫妻心情平和舒畅交媾而孕者，其后代不仅长寿，而且智慧过人。”故有“情深婴美”之说。认为同房时环境静谧舒适，心情舒畅，双方

感情深厚，关系融洽，则气机流畅，精血旺盛，此时交媾而孕，就能生出一个智慧过人并长寿的个体。“男女情动，彼此神交，然后行之，则阴阳和畅，精血合凝。”强调同房之前需先有“床前戏”，以唤起性的兴奋，譬如语言的交流，皮肤的接触，接吻，拥抱，抚摸，使男女性曲线趋于重叠，极大地调动起强烈的欲望，使男女既同步又高亢，达到美妙的境界，这就是所谓的“神交”。只有这样，才会孕育出一个优秀的后代。反之，若夫妇不相感应而交合，则有害无益。中医认为，人与天地相应，对房事的环境有诸多讲究，如大寒大热的气候、雷电交加的时刻、嘈杂热闹的声音、愤懑郁怒的心境，皆应避房事。现代内分泌学的研究，为受孕时机与优生找到了科学的论据。最近，美国国立精神健康研究所公布了其研究成果。认为，男女之情的萌发与脑垂体后叶分泌的加压素和催产素有关。在含情脉脉的床前戏过程中，男女均分泌大量的加压素和催产素，加上过去已知的性激素，就构成一个有利于生殖的内环境，使排卵、射精、受精、着床等一系列环节都符合生理的特点，这种内分泌激素的协调、内环境的稳定，无疑能使胎儿很好地发育成长，使之成为一个智力与体力俱佳的个体。假若房事环境恶劣，心情不佳，或未做床前戏而骤然行房，则性激素、加压素、催产素必然分泌低下，不仅造成精神痛苦，而且此时受孕，各种条件均不具备，内环境恶劣，胎儿发育必然会受到严重影响。由此可见，受孕时机与优生有十分密切的关系，要培养一个优秀的人才，各个环节缺一不可。生物节律可助优生吗？生物节律(也就是平常说的生物钟)是指生物伴随着时间的变化而作周期变化的规律。每个人从出生到生命的终结，每个月都存在着生物节律的高潮期和低潮期。一个人处于生物钟的高潮期时精力充沛，开朗豁达，心情愉快，并表现出强烈的创造力和丰富的艺术感染力，而且头脑灵活，思维敏捷，记忆力强，比平时更具有逻辑性；而在生物节律的低潮期，人体在体力上容易疲劳，做事马虎、拖拉，情绪烦躁易怒，反复无常，思维反应迟钝，注意力涣散，容易遗忘，判断力降低。在高低潮期交界之间为临界期，是一个极不稳定的时期，机体各方面的协调性差，易患疾病，易出差错，易发生事故。制约人情绪的生物钟周期是 28 天，制约人体力的生物钟周期是 23 天，制约人智力的生物钟是 33 天。人的这三种生物钟，又是相互影响的，密切相关的。人的三种生物钟都处于周期线以上时，就会情绪高昂，精力充沛，智力高，是最理想的状态。如果健康的男女双方在生物节律的高潮期受孕，就能生出一个身体健康、智力超群的孩子来，如果一方在高潮期而另一方在低潮期，出生的孩子先天素质和智力就一般，如果双方生物节律都运行到低潮期时性交并怀孕，则生出的孩子就可能体力和智力较差。我们在生活中就常常看到，尽管父母都聪明伶俐，但其结晶却痴愚鲁钝。反之，“中人之资”的夫妻却生了个出类拔萃的孩子。

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ: 921665146