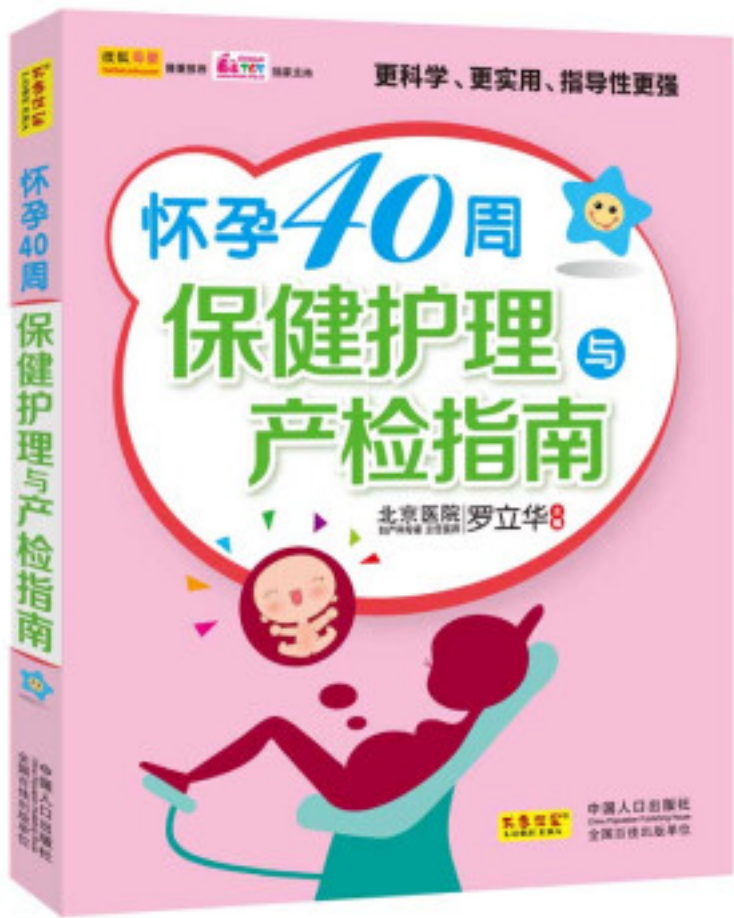


# 怀孕40周保健护理与产检指南



[怀孕40周保健护理与产检指南\\_下载链接1](#)

著者:罗立华 编

[怀孕40周保健护理与产检指南\\_下载链接1](#)

标签

评论

学习一下生娃哈哈哈哈哈

-----  
不错的质量，内容还可以。

-----  
老婆怀孕买的，貌似买后没认真看过.....

-----  
真的很不错真的很不错

-----  
已经在看了，多看书，帮助大，为了宝宝

-----  
东西的质量很好，到货速度非常快，感谢店家

-----  
很好的书，非常实用，非常专业

-----  
还没看还没看还没看有十字了吗我晕了！

-----  
很实用，买给朋友，又买给自己

-----  
怀孕中，继续阅读中.....

-----  
给好朋友买的，她说很精致

-----  
还没看，应该不错吧...

-----  
挺有用的 有作用 对于没有经验的来说挺好的

-----  
好书，适合我们这些第一次怀孕的人，看了以后觉得应该怀孕前就应该多看看

-----  
还没开始看，书质量还行，速度也还快，

-----  
看起来还不错，回家给老婆看

-----  
挺好的，网上推荐的不错！

-----  
还不错，就是书质量不是很好，像是盗版的。

-----  
非常好的书，实用，有心得！

-----  
不错，不错，马上过年了也就京东送货了

-----  
有用，不错的书，家人很喜欢

-----  
不错的书，可以看一看

-----  
东西还不错，值得购买



不错的东西

-----  
满意

-----  
不错

-----  
好

-----  
??????????????

-----  
[ZZ]写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，[NRJJ]非常好的一本书，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器，人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。

读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。

书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩!

读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书，就象鸟儿有了翅膀”吗!

然而，我们很容易忽略的是：有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不擅长于读书，而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过：“读书之法，在循序渐进，熟读而精思。”

所谓“循序渐进”，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，能活学活用。而“精思”则是“循序渐进”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要诀。有了细致、精练的思索才能更高层次的理解书所要讲的道理

很喜欢，很实用，很好，很有帮助

家庭书。很有用。值得购买。

分娩的讯号 确定不孕症的检查 准妈特殊检查 羊水监测 胎儿的成长

玉米、花生、芝麻、大豆、葵花子、糙米、植物油、乳类、蛋类、鱼类、瘦肉、动物肝脏、坚果、猕猴桃，以及茼蒿、卷心菜、菠菜等绿叶蔬菜。 &#x2022;蛋白质

蛋白质是构成生命体的重要组成部分，也是生成精子的重要原材料，孕前夫妻应合理补充富含优质蛋白质的食物。但不能超量摄入，蛋白质物质摄入过量容易破坏体内营养的摄入均衡，造成维生素等多种物质的摄入不足，并造成酸性体质，对受孕十分不利

。 &#x2022;热量

如果没有摄取足够热量以保持正常范围内的体重和体脂，则生育力下降的可能性很大。另外，妊娠前后体重不足可导致胎儿发育迟缓，并增大新生儿并发症的风险。所以孕前应停止减肥，均衡饮食，夫妻双方都要保证足够的热量摄入。

&#x2022;脂肪

性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来，脂肪中还含有精子生成所需的必需脂肪酸，如果缺乏，不仅影响精子的生成，而且还可能引起性欲下降。肉类、鱼类、禽蛋中含有较多的胆固醇，适量摄入有利于性激素的合成，有益男性生殖健康。

&#x2022;碘

碘是甲状腺素的组成成分，甲状腺素能促进蛋白质的生物合成，促进胎儿生长发育。妊娠期甲状腺功能活跃，碘的需要量增加，这样就容易造成妊娠期摄入量不足和缺乏，特别是在缺碘地区，更易造成准妈妈缺碘。

补碘的关键时间是在妊娠早期3个月，尤以妊娠前开始最好。若怀孕后5个月再补碘，已起不到预防后代智力缺陷的作用了。因此，为了准妈妈本身的健康和胎儿的正常发育，准妈妈必须注意补碘，尤其在缺碘地区更要注意吃些含碘丰富的食物。

海产品是最好的补碘食品，如海带、紫菜、海参、海蜇等，甜薯、山药、大白菜、菠菜、鸡蛋等也含有碘，可适量多吃一些。如果用碘化盐补碘，要注意不可过量，以免引起产后甲状腺肿大和甲状腺功能低下。 &#x2022;铁

铁是制造红细胞的必需原料，缺铁会发生贫血，严重贫血不仅会影响受孕，还会影响胎宝宝发育，所以备孕准妈妈一定要注意补铁。

含铁丰富的食物有猪肝、猪血、黑木耳、海带、芹菜、韭菜、芝麻、大麦米、糯米、小米、黄豆、赤小豆、蚕豆、绿豆；特别是在动物肝脏、蛋黄中含量更为丰富。 &#x2022;锌

&#x2022;锌

锌是人体多种酶的组成成分或者激活剂，主要参与脱氧核糖核酸（DNA）和蛋白质的生物合成，对胎宝宝尤其是对宝宝大脑的发育起着不可忽视的作用，严重缺锌可导致胎宝宝无脑畸形等。

备孕准妈妈孕前应多摄入富含锌的食物，如牡蛎、蚌、贝类、海带、黄豆、扁豆、麦芽、黑芝麻、紫菜、南瓜子、瘦肉等。 &#x2022;钙

不要以为怀孕后开始补钙还来得及，事实上，补钙应从准备怀孕时就开始。女性从准备怀孕的时候起，如果发现自己缺钙，最好能每天摄取600毫克的钙量。

●调整最佳身体状况 ●调整体重

缺锰可以造成显著智力低下，母体缺锰能使后代产生多种畸变，尤其是对骨骼的影响最大，常出现关节严重变形，而且死亡率较高。

一般说来，以谷类和蔬菜为主食的人不会发生锰缺乏，但如经常吃加工得过于精细的米面，或以乳品、肉类为主食时，往往会造成锰摄入不足。孕前应适当多吃些水果、蔬菜和粗粮。

●健康饮食  
每日要按时进食，最好保持定量，不要暴饮暴食，注意饮食健康；膳食结构要合理，不要吃多盐、多糖或加工类的食品，以防吸收过多的热量、饱和脂肪酸和胆固醇，从而导致肥胖、高脂血症等疾病的发生；戒除不良嗜好，停止吸烟和过量饮酒，多吃无污染的绿色食品。

1.过胖过瘦都不利于怀孕 我国常用的标准体重计算公式为：

男性：标准体重（千克）=身高（厘米）-105

女性：标准体重（千克）=身高（厘米）-105-2.5

如果实测体重占标准体重的百分数上下10%为正常范围，大于10%~20%为过重；大于20%为肥胖，小于10%~20%为消瘦，小于20%为明显消瘦。比如女性身高为160厘米，那么标准体重应为：160-105-2.5=52.5千克。如果你的体重大于58千克就是超重了，小于47千克就偏瘦，要适当增重。

太胖的女性容易患有高胰岛素血症，它可以刺激卵巢分泌过多的雄性激素，从而影响排卵，导致不孕；而太瘦则由于皮下脂肪太少致使激素含量降低，导致月经紊乱甚至闭经，从而影响生殖能力。所以，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。

2.孕前太瘦如何增肥  
身材消瘦的人大多肠胃功能较弱，一餐吃得太多往往不能有效吸收，反而会增加肠胃负担，引起消化不良。可以把每天的进餐次数改为4~5餐，不过不要增加每餐的饭量，避免增加肠胃负担。可以多吃一些高

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情变得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道

路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

-----  
读了这本书之后，  
[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]我曾经属于后一类。那时，我处于极度危险的境地。”看薛老师这些话，你能觉得这是一个真实的老师，她说的话就象是邻居唠家常那样真诚自然。对于书中她大胆、直率的言辞，我很钦佩，不是每个人都有这种胆识、思维的。她能把一件看似简单惯常的事情剖析提头头是道，透过表象看到了它的内在根源。她有勇气把一些不同与大家都说的话写在纸上，让别人看，虽然多数人心理或许也如她所想。但凭这一点儿，就让人佩服至极。比如，她对“老师象蜡烛、春蚕”，“没有教不好的学生，只有教不好的老师”这些话的评析，一针见血，道出了我们老师的共同心声。之所以造就了她敢说真话，敢于抵制一切不利于学生成长和进步的制度。因为薛老师的人生信念就是：缺乏真诚、理性和趣味的日子是不值得过的。教育教学中有平衡愉悦的心态，正确的定位和良好的策略，才能在饱满热情中，在正确策略中扶植学生向上。

薛老师在自序中写道，“我是特意捕捉了清风、乐声和野芳，录在这里，专门用于鼓励自己，就算是不定期地给自己献一小朵小花吧——真诚美丽的文字，正是心灵开出的花朵。”又一次阐述了她的人生信念——真诚。读了全书，给我最深刻的感受也是她的真诚，我看到了一个真实的人，一个真诚的老师。当学生的时候，老师是权威，跟老师的交往总是处于向上看的状态，学生是一定要小心翼翼的，多数情况还是听老师说的多，自己发表意见少。现在当了家长，为了孩子跟老师也没少打交道，但是一直觉得自己好多真实的想法不敢说，老师呢，说出来的也有一些让人觉得是官话套话。看了这本书，我想我们也许都错了，老师跟学生、老师跟家长，平等地真诚的交流其实并不难。工作是艰辛——往往也是孤独的。可是，于飞尘的间隙也有清风，于喧嚣的中间也有乐声，于荆棘的丛中也有野芳。我是特意捕捉了清风、乐声和野芳，录在这里，专门用于鼓励自己，就算是不定期地给自己献一朵小花吧——真诚美丽的文字，正是心灵开出的花朵。也有沉重和迷惘。但我的文字，往往略掉了疲惫、沮丧和困苦——无涉乎诚实、全面与否，这是我的选择——有意的，我将目光投在了值得的地方，心得体会



-----  
[ZZ]写的很好，书本质量不错 内容很精彩 快递很给力

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神：用平和与宽容来看待周围的人事：用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想：用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根 联想记忆法（乱序版）》特点：“词根

联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神：用平和与宽容来看待周围的人事：用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想：用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根 联想记忆法（乱序版）》特点：“词根

联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神：用平和与宽容来看待周围的人事：用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想：用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根 联想记忆法（乱序版）》特点：“词根

联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神：用平和与宽容来看待周围的人事：用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想：用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根 联想记忆法（乱序版）》特点：“词根

联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

-----  
学习东西不错，值得一看  
-----

书的质量不错，感觉是正品

内容挺全面的，值得一读！

书的质量不错，但是翻看时有刺鼻的味道

给别人买的 不知道好不好 希望派的上用场吧

代买的，现在这个真赚钱~

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

-----  
很好的一本书

-----  
非常的不错的东东。很喜欢的。

-----  
刚收到，速度很快，书不错

-----  
挺好的，满意，书皮包装比较喜欢

-----  
不错的书，和其他书一起买

-----  
指就套上她满是泥土的手指上了。当着故人的墓碑，擅自做了决定，简直没气昏了秋晏染。  
这是赵令柔的墓，一个在花样年华逝世的少女，遗爱了一颗心脏让原本该早夭的罗红得延续生命，健康活至今日。是他们罗家的大恩人。  
沉默的追思祭拜完后，赵令庸对蹲在墓碑前的罗红问道：“有范群最新的消息吗？他有一个多月没来台湾了吧？”“嗯。”算算日子，也差不多了，她

-----  
还算完整吧，说的挺详细的，尤其是一些注意事项，但还是感觉内容有点少，看的不过瘾。

-----  
姑娘走后，达布拿着锄头，就将茶花种在院心里，达布天天给茶花浇水，月月给茶花施肥，季季给茶花锄草，象抚养奶娃那般细心、周到。不几年，茶花树就长大了，开花了。那株茶树，树姿虬劲优美，绿叶四季不凋；那一朵一朵的花，大如牡丹，灿如云霞，风姿绰约，耀眼生辉！更为奇怪的是，那株茶花盛开时节，周围村寨的人，用金盆打水，能看见茶花的倒影；去龙潭边背水，也能在水面看见茶花的倩影。  
不知过了多少年，达布死了。据说，送茶花给达布的那个姑娘，是天上的茶花仙女！为了纪念茶花仙女，也为了纪念达布，就在种茶花的地方，盖了一座庙，取名叫茶花庙。清末年间，茶花庙毁坏了，但关于茶花的传说，至今仍然传颂着！

-----  
各个环节写的很详细，看着也很舒服，满意

-----  
看看权威的说法，缓解紧张心理

-----  
我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

-----  
怀孕40周保健护理与产检指南很好，很好很强大，速度快，书到用时方恨少，事非经过不知难。终于在京东买的书送到了。很满意。学记曰是固教然后知困，学然后知不足也。对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有自来水、长流水。问渠哪得清如许，为有源头

活水来，是固教然后知困，学然后知不足也。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习从哪里学习怎样学习如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师只有教者乐学，才能成为教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。任尔东南西北风，咬定青山不放松。一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。做一辈子教师必须一辈子学做教师。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。常读书使我明白了许多新道理教学不再是简单的知识灌输、移植的过程，应当是学习主体(学生)和教育主体(教师，包括环境人——环境系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为一桶水与一杯水的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛滤旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，不在于他读了

-----  
(☺\_☺)，非常满意，谢谢京东

-----  
血钙检查 尿频、尿失禁 g宝宝月子护理全面指导 病原微生物检查(TORCH)  
常h规项目检查 ◆母体和胎儿变化 《P怀孕全程56周N完美方案》N 准妈特殊检查  
孕9月保健与产检 (33?36周) 基础体温变化 (P100%好评) 肛肠外科检查  
孕期洗澡的注意事项 l¥ l21.30(7.2折m) 10条 孕早期谨SS防宫外孕  
诗教·美妙神R奇的胎教：孕妈妈胎宝宝同读《千家诗》 肛肠外科检查 ¥ 9.90(5折)  
◆母体和胎儿变化 PART ¥ 19.40(6.6折) 风疹疫苗 ◆确诊怀孕  
莴苣、菠菜、西红q柿、胡萝卜、青菜、龙须菜、V花椰菜、油菜、小白菜、扁豆、豆  
荚、蘑菇等。剖宫产的术前准备 0条 s·健身计划  
锌是人体多种酶的组成成分X或者激活剂，主要t参与脱氧核糖核酸（DNA）和蛋白质的  
生物合成，对胎宝宝尤其是对宝宝ZZ大脑v的发育起着不可忽视的作用，严重缺锌可导  
致w胎宝宝无脑畸形等。母体的变化 询d问病史 (98%好d评) c·调整体重  
¥ 21.00(7.1折) 体重测量 常规检查与特殊检查  
d补充维f生素E最好z的方法是从食物中摄取，但因为维生素E在人体中的吸g收率不高，  
g这时就需要用维生素E制剂来进行补充，每日10~20毫克便基本足够，如果过g量，容  
易g产生副作用。建议在医生的N指导下选择维生素E制剂的品D牌及用量，这样才i能安  
全有效。体重测E量 2条 · 锰j  
太胖的女性容易患有高胰岛素血症，它可以l刺激卵巢分泌过多的雄性激素，从而m影  
响排卵，导致不孕；而太瘦则由于皮下脂肪太少致使激素含量降低，导致月经紊乱甚至  
闭经，从而影响生殖能力。所以，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。40周怀孕全程指导 孕中期“轻”运动 ◆母体和胎儿变化  
孕期保健 9条

由于体内缺乏叶酸的状况要经过2-3个月的时间才能得以切实改善，所以准妈妈要在怀孕前就提前补充叶酸，使其维持在一定水平，以确保胎宝宝早期的叶酸营养环境。预防便秘的方法 注意异常胎动信号 孕期保健 Part 维生素E

◆母婴保健与重点关注 办理孕妇保健手册 防治缺铁性贫血 掌握胎动的规律

w·充分休息 远离有害工作环境 ¥168.90(5.9折) ¥44.80(6.4折)

◆母婴保健与重点关注 y乙肝五项·碘 ¥21.10(7.1折) 血钙检查 56条 血清抗体检查·锰

如果平时工作繁忙，没有时间运动，就要抓住一切可以运动的机会。比如睡前的轻松运动，起床前在床上做些运动，上下班的途中多走路等。慎服药物  
营养的储备应从孕前3个月开始。如果在

没来得及细看大概翻了下应该还可以，快递挺给力

今天下午收到书了，外包装很好，很满意。看了很多写的书都写得很好，还是朋友介绍我看的，非常喜欢的书了。除了他的书，我和我家宝贝还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，莫言。他们的书我觉得都写得很好。怀孕40周保健护理与产检指南，很值得看，价格也划算，比书店买便宜好多还省车费。这本书的内容直得一读，好好看了一下，写得很棒，怀孕40周保健护理与产检指南由知名专家编写，全面系统地讲解了孕前准备期及孕期40周准妈妈的保健与护理知识，另外，还着重为准妈妈详细地讲解了孕前检查、孕期产检，以及产检内容都作了科学的解读。怀孕40周保健护理与产检指南将保健护理与产检相结合，内容更科学、更实用，指导性更强。，内容也很非常丰富。，一本书多读几次，1孕前准备孕前准备是优孕的关键，但往往容易被忽略。适当的孕前准备是必须的。点滴的努力，对孩子的未来可能意义巨大。那么，具体该怎么做呢主要包括三个方面一、精神方面的准备二、身体方面的准备三、孕前体检精神方面的准备是指，夫妻双方是否沟通好、是否能够接受孩子的到来、经济方面的压力能否承担等。其他两方面的准备，请读下文。第一节准备怀孕●做好营养储备营养的储备应从孕前3个月开始。如果在怀孕以后才开始补充营养，孕妇可能会因为营养缺乏而导致健康受损，胎儿也往往会因此发育不良。孕妇孕前在营养方面应做以下准备叶酸叶酸是一种水溶性族维生素，对细胞分裂和生长有重要作用。备孕准妈妈缺乏叶酸会影响胎儿大脑和神经系统的正常发育，严重时会造成胎宝宝神经管发育畸形，也可造成因胎盘发育不良而引起流产、早产等，同时备孕准妈妈的自身健康也会受到影响，如果出现贫血症状，严重时还会导致贫血性心脏病、妊娠期高血压疾病等。由于体内缺乏叶酸的状况要经过2-3个月的时间才能得以切实改善，所以准妈妈要在怀孕前就提前补充叶酸，使其维持在一定水平，以确保胎宝宝早期的叶酸营养环境。富含叶酸的蔬菜莴苣、菠菜、西红柿、胡萝卜、青菜、龙须菜、花椰菜、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等。富含叶酸的水果橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、李、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、梨等。富含叶酸的动物食品动物肝脏、肾脏，禽肉及蛋类、牛肉、羊肉等。富含叶酸的粗粮大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等。富含叶酸的豆类食品黄豆、豆制品等。富含叶酸的坚果核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等。维生素维生素又名生育酚，能促进性激素分泌，增加女性卵巢机能，使卵泡数量增多，黄体细胞增大，增强孕酮的作用能促进男性精子的生成及增强其活力，对防治男女不孕症及预防先兆流产具有很好的作用。补充维生素最好的方法是

很喜欢，说的很具体详细，好好的参考书^\_^

-----  
同事点名要的，我也跟着看了一下，不错，以后有需要再来买....

-----  
怀孕几个月了才买的这本书，很后悔没有早些买，让我省去了不少的麻烦，安心心的把剩下的孕期过完就OK了！！！

-----  
很好，很强大！我喜欢

-----  
书很详细，基本上都写到了

-----  
很不错，内容实用，准妈妈掌中宝

-----  
书不错，包装也不错。

-----  
喜欢,会一直在京东购书发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过10分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句键盘 怀孕40周保健护理与产检指南  
1孕前准备孕前准备是优孕的关键，但往往容易被忽略。适当的孕前准备是必须的。点滴的努力，对孩子的未来可能意义巨大。那么，具体该怎么做呢主要包括三个方面一、精神方面的准备二、身体方面的准备三、孕前体检精神方面的准备是指，夫妻双方是否沟通好、是否能够接受孩子的到来、经济方面的压力能否承担等。其他两方面的准备，请读下文。第一节准备怀孕●做好营养储备营养的贮备应从孕前3个月开始。如果在怀孕以后才开始补充营养，孕妇可能会因为营养缺乏而导致健康受损，胎儿也往往会因此发育不良。孕妇孕前在营养方面应做以下准备叶酸叶酸是一种水溶性族维生素，对细胞分裂和生长有重要作用。备孕准妈妈缺乏叶酸会影响胎儿大脑和神经系统的正常发育，严重时将造成胎宝宝神经管发育畸形，也可造成因胎盘发育不良而引起流产、早产等，同时备孕准妈妈的自身健康也会受到影响，如果出现贫血症状，严重时还会导致贫血性心脏病、妊娠期高血压疾病等。由于体内缺乏叶酸的状况要经过2?3个月的时间才能得以切实改善，所以准妈妈要在怀孕前就提前补充叶酸，使其维持在一定水平，以确保胎宝宝早期的叶酸营养环境。富含叶酸的蔬菜莴苣、菠菜、西红柿、胡萝卜、青菜、龙须

菜、花椰菜、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等。富含叶酸的水果橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、李、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、梨等。富含叶酸的动物食品动物肝脏、肾脏，禽肉及蛋类、牛肉、羊肉等。富含叶酸的粗粮大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等。富含叶酸的豆类食品黄豆、豆制品等。富含叶酸的坚果核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等。维生素维生素又名生育酚，能促进性激素分泌，增加女性卵巢机能，使卵泡数量增多，黄体细胞增大，增强孕酮的作用能促进男性精子的生成及增强其活力，对防治男女不孕症及预防先兆流产具有很好的作用。补充维生素最好的方法是从食物中摄取，但因为维生素在人体中的吸收率不高，这时就需要用维生素制剂来进行补充，每日10~20毫克便基本足够，如

---

看了受益匪浅，很多东西以前不知道的

---

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下

希望京东这样保持下去，越做越好

---



怀孕40周完美方案（升级畅销版）

介绍了很多孕期的常识与护理，还有每次产检的提示，内容全面实用，很贴心的书，考虑得很周到。

产检前全流程。备着以后看

[怀孕40周保健护理与产检指南\\_下载链接1](#)

书评

[怀孕40周保健护理与产检指南\\_下载链接1](#)