想生二孩，哪些食物能助孕？

「 •¯¿ “¶) ” ¢) ˜)) †) ‡)) ·”) , ”) ¶) ¨ ¸) ˝¿ ” ˚ …˛ ”) …– ,) “¶) ” ¢))) …– ,。 ¶) · ¸,))) ß˚ ‡) ˇ) —˜ ˜— ') œ) –) ˜˚ ‡˛) ˜) ?) ”) ”))) , ” ˆ) ˜)))) ¸)) ˚ † ¯˚ ˙) ”–ƒ –ƒ) ˜»ø˚ fl¯¶,)))) ´Ł´Ł^ ˙¶…) ”) ¢))) 。 」

˘º) “¶) ” ¢–) — º‰))) ˘)) ˘)))) „)))) ˝)) 、 ˘) „)) ”) Ł„' , Ł† » ª, …· ˚ „ ‡) „ƒ » ‡) –,) † ¿) ˜) ‡) ˇ) ˛ ˚)) 。) ”·)) ß˚ ‡ ‡、 ¸fl ˆ) 、 —˜) <、) ¸¶fl) ¨ •‰ˆ))))) ” ˆ)) …”。

) ß˚ ‡) ˘,) ”…) ¯ ¿) ”) Ł,)) …)) ˜) ˇ)))) ˚ 、 ˛ <) œ ¸) 、 ¸ ¢˚ ¿) ”¸)) ˜) ª ¯ º,)) ˚ ‡ ˘ „、)) ˚ ‡) –; –) —º ‰))) ˘)) ˘,)) 、 ”¶) ” ¢, , ˘ ,))) ¸)) ˇ˘) ¶) ‰ ˇ ˘ ı,))) ˘) –) ˘¶) ¸) ¸) ¨))) ¶)) ¥¶ø–˜˜))) ‡))) ˇ) ; » „) –) ” ˚ ¨ ¸fl ˆ)) ˇ, ˆ¿))) ”¸fl „»))) 7 –¡ ˚ –; –˜) <) “˘‰” ˚; –£‡) ´))) 、) « …<) ¨ ˚ ˚ ¨ ¿) ¸¶fl。

¯fl–)) œ) –‡) ˚ † ˆ ·?

1、) ª)) 、 ¶ „) ˘ ˘ •) ¨ , » ” <))))) ˚) ˜ ˚ ‡ ¸)

,))))) ˚) <•)) ˜) ª)) ˚ ¨ – ¸) – ˘) …)) ˜)) ´))) ” ˚) <»)) ˜) Ł…) ˚ ‡ ¸) , ˜) ˚) ¸)) ‰)) ª, ·) …)) † –)) ˚ ˆ))) ˛ , ‡) ª † » ˚ ¨ „) …) , „) …)) ˜ ˚ ¨ ¯ fl –) ˜))) – Ł) ”¶) ¶)) ª ¯ º))))) ˚。 ¶))) „ <” fl) ˜˜))) , ¶) ¶) ˚ ‡) ˆ ˚) –) ˜ « ¨ ˚) ˜ …ƒ) ˚ ¨ † » ·) 。) « ˚ ¯ – Ł) ”)) –)) Æ –)) ˜ ˚ ¨ ,)))) ˚) † † »)) † „ ‡) „) ¶) ,)))) ˆ ¿)) ˜) „ » 。) ˚)) ˜)))) ˚ ˚ ¿ ˚ ¨) – ˘)) ˜, „) ¶) ˚ ‡) ˆ 。)) 。) ») ª ‡) ˜ Œ ¨ ¸ ˆ ¿)) ˆ ¿ ˚ § ¿ ¸)))) ƒ) ª ¯ º)))) ˚ 1.0~1.5 ¿ ¸,) …–,) ”” ¢))) ˜ ,) ¯ fl ˆ ¿)) ˆ ¿ ˚ § ¿ ¸)))) ƒ) ª ¯ º 1.5~2.0 ¿ ¸)))) ˚,)) – ª ¸ ” » ‡) –)) ” ˆ))) ˚) ˘) ˜) …– ,。

2、 , » ” <) ¶ ¸Æ) ˜ ˚ ‡ ¸) –,) –† „ ‡)) ¶ ¸Æ) ˜))) ˆ ¸) ˆ ˙))) > • ·, · ˙ ¿)) „) ˙ ,) ¶ ¸Æ¶))) ¨ ¸))) ˜))) ” –)))))) >) ˆ) ‰¿ ˘) §) ˜) Ø) ⁄,)) ¸ ”) »)) ¸fl ¨) –) ¸ <) œ ¸) ,)) ¸ ”) »)) ¸fl ¨) –) ¸ <) œ ¸) ,)) ¸ ”) ‡ ı ˚ ˙) † ⁄† ¸) ¶))) – •)) º) Æ ¨ ¡ ‡)) ·) ˜, „ ˚) ^^ß “) ¶ ¸Æ” 。) ¶ ¸Æ ˚))) B)) ¸ <) œ ¸) ,)))) ¨ » ‰)) –•) † … ”) „ ª, ´)) ¶ ˚) † ¸ ” ˝ ¸fl „ß) –) ˜ ” < ` ¿ • ˙ ‡ £ • Æ ¸ », ¶fl ¸) ) ˜˜) ) ) ” ‰ ” ˜ ¸) – ) ˜ ” < ` ¿) † ”) ¸) 。

3、 –¸) –† „ ¸ ˜) ˜ ˚ ‡ ¸)) –)) –'

¿) ˜) † »)) ´ Ł)) ¶)))) –˙) † „ ¸ ˜ † ¢ † »)) ¸ ” ˜ », ˜) ˚)) –˙) ´ Ł´ Ł † „ ¸ ˜ ‡)) ª, † ˜˜) –) ˆ)) –˜)) „) “、 ‡ Ø ‰) 、) ¥¶ø) æ) ˝) ¨ ¨ –¸ ˜) ¢) ·, –¸) –˜) …) ¸ ˜) ” ¸)) ˜) ª ¯ º ¿) † ¿ … ‡) ¨ ¸) ˜ ‰ ¤) Ø ˆ ¿ ¨)) ª ¨ ¡ ¿ ˚ ˙ 5µg,) « ˚ ¨ ˚))) ˜) ” ˜ † ¸ ¨ Ø ˘) ¯ fl –)) ƒ) –)) …) 1 –¶))))) ˜) ª ¯ º ` ¿。

˚ ˚ „ ” ˘˜ —)) ˜) œ) –˚ ‡ ¸)

˜)))) …– ¸ » ‡) –˙) , ˜–¨ ¸) ” ¶) † ¸ ‡) “ ») ˙ ƒ ¸) ” ,) ¨ ¨ ˚ ¨ ˚ ” £ † œ ˘ •。 ” ¤ ‡ £ ˜ —) † ¸ ‡)) » – ', · ” ˘ ¸ <) œ ¸) »)) ¸ ¢ ˙ ¿) ” ¸) , ‡ £ ‡ £ ˚ ¨ ˆ ») –) º ¶) –)) ˜, ¶ Ł † ¸ ‡)) » – ' ¶) ˜ —) ‰ ¡ ¿)) –^) ˘)))) ˆ) ˜) –))) ” ¸) , † » ‰) ¿))))) ˙ ¿ ˜ —)))) ˚, » ¸ ¿))) ¶) ˜ —) … † † ¡) ˜) ¸ ˙ ˘˘)) ‰

冬天穿衣绕开 7 个错

)) ¿) ˘ Ł ·)) · , ¨ ˆ ˘ ¨ ¸ † » ‰ ß ·) ` ¸) » ,) ” fl †) , ¸) ˚) ‰ <) ´ •) ¸) ˙))) ¸)))) ¢)))) ¸)))))