



优生优育 百事通

主 编 孙学东 孙玉琴



YOUSHENG
YOUYU
BAISHITONG



湖北科学技术出版社



优生优育 百事通

主 编 孙学东 孙玉琴
参 编 喻凤兰 孙宏春 张 锋



YOUSHENG
YOUYU
BAISHITONG



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生优育百事通/孙学东,孙玉琴主编. —武汉:湖北
科学技术出版社,2008.10
(新农村书屋)
ISBN 978-7-5352-4073-6

I. 优… II. ①孙…②孙… III. 优生优育—基本知识
IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091639 号

责任编辑:李荷君

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社 电话:027-87679468
地 址:武汉市雄楚大街 268 号 邮编:430070
(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:湖北鄂东印务有限公司 邮编:438000

787×1092 1/32 5.75 印张 109 千字
2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
定价:10.20 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前 言

优生,通俗的说,就是生的孩子“质量优”,包括身体素质与智力都是优秀的。也就是社会上所说的生一个健康、漂亮、聪明,没有生理缺陷的孩子。究竟怎样才能生出优秀的孩子呢,这是一门很大的学问——优生学。优生学也被称为民族健康学,是由医学遗传学、医学、心理学、人口学、社会科学等相互渗透、发展起来的边缘学科及综合性应用科学。

随着社会的进步与时代的发展,人类自身也应该不断地改进与提高,不能只满足于生一个白白胖胖没病的孩子,而应该主动追求生一个健康、聪明、漂亮,从思想道德、科学文化、身体状态三个方面都优秀的孩子。要达到这样的目的,准备生育的夫妻,首先要将自身的条件调整到最佳状态,包括身体健康状况、心理精神状态、智力开发状态等方面都处于最好时期才能怀孕——保证男性的精子与女性的卵子都是最优质的,这就是“优孕”。仅仅有此基础还不能保证胎儿一定是优质的。在整个妊娠期间,孕妇一定要保持身体健康状况良好,不患影响胎儿生长发育的疾病,如风疹病,就可能影响早孕期胎儿心脏形成与发育——产生先天性心脏病等。更不能随意服用药物,尤其是人工合成的激素类药物,这些药物容易导致胎儿的生殖器官发生先天性畸形等。当然,还包括夫妻双方良好的生活习惯与饮食习惯等,例如,抽烟、喝酒等都会对胎儿发育产生不良影响。为了使自己的胎儿有一个良好的生长发育环境,主动地创造条件生出健康、漂亮、

聪明的宝宝,这就是“优生”。

孩子出生后,给孩子创造一个良好的生长发育环境,这不仅是父母的义务,也是父母的责任。例如供给足够的营养、包括计划免疫在内的各种免疫接种,不能让孩子生活在“烟雾”的环境中,尽可能地减少孩子患病,尤其是传染病,如脊髓灰质炎(也称小儿麻痹症)、乙型脑炎等,这些疾病可能会夺走孩子的生命,即使存活下来也可能留下终身残疾。在身体发育正常的情况下,还要给孩子创造最好的学习条件与机会,加强智能培养,使之成为德才兼备的有用人才,这就是“优生”。

优生优育直接关系到人口素质的提高,乃至整个民族的前途。智力发育是优生学最关注的问题之一,没有优秀素质的民族就将落伍于时代。人们要改造客观世界同时也要研究自身。因此,要重视生命的生产——优生优育。这与农民为了高产、稳产而要选择优良品种与精耕细作及合理施肥是一个道理。

现代社会实行计划生育政策,这是全世界的共同要求与趋势,孩子相对较少,父母都怀有“望子成龙”与“望女成凤”的美好愿望,希望自己的孩子能够成为对社会有用的出类拔萃的人才。优秀人才既有先天的因素,更有后天的因素,只有两种因素都是最佳的,才能培养出最优秀的人才。所以,父母应该把优生、优育、优形、优教、优境诸方面有机的结合起来,并变为家长与孩子的自觉行动,才能培养出优秀人才。这是孩子健康发育的需要,也是家庭的希望,更是国家的期待,也是全民族的期望。

编者

2008年5月

目 录

一、优生优育关系到家庭幸福与民族兴旺发达	1
1. 优生优育利国利民利家庭	1
2. 利用受孕的必备条件来达到优孕与优生	3
二、女性生殖系统的解剖、功能与优生的关系	6
1. 卵巢的结构、功能与优生的关系	6
2. 输卵管的结构、功能与优生的关系	8
3. 子宫的结构、功能与优生的关系	10
4. 阴道的结构、功能与优生的关系	13
5. 女性的外生殖器简介	17
6. 女性生育必须具备的条件与优生关系密切	19
三、男性生殖系统解剖、功能与优生的关系	23
1. 睾丸的结构、功能与优生的关系	23
2. 附睾的结构、功能与优生的关系	25
3. 输精管的结构、功能与优生的关系	26
4. 阴茎的结构、功能与生育的关系	27
5. 精囊的结构、功能与优生的关系	29
6. 前列腺的结构、功能与优生的关系	30
四、在最佳生育条件下生育有利于优生优育	32
1. 女性在最佳生育年龄生育是优生的基础条件	32

2. 选择健康状况最佳时期怀孕有利优孕与优生	33
3. 如何选择最佳季节怀孕	33
4. 夫妻如何选择最佳时机受孕	34
5. 在最佳环境中怀孕有利于优生	34
6. 选择夫妻最佳的智力时期怀孕利于优生	34
五、努力创造优生的条件——阻断遗传病	36
1. 切实做好婚前检查有利于优生	36
2. 遗传性疾病是优生的大敌	43
3. 先天性疾病是优生的“杀手”	49
4. 家族性疾病也会影响后代健康	49
5. 婚前健康检查有利于遗传病的控制	51
6. 婚检的优越性简介	52
7. 忽视婚检对优孕与优生的负面影响是严重的	54
六、克服影响优生优育的因素	57
1. 新房装修与布置既要安全舒适更要利于优生与 优生	57
2. 保持居室通风有利于优生	64
3. 合理的居室布置有利于优生	65
4. 保持居室合适的温度与湿度有利优生	65
5. 室内不宜种植对健康不利的花卉	66
6. 警惕家用电器辐射线对优生优育的不利影响	67
7. 噪声对健康及生育不良影响的作用不可低估	68
8. 家庭宠物对健康与生育的影响	69
9. 吸烟对优生优育有百害而无一利	70

10. 饮酒不利于优生·····	73
11. 过度夜生活不利于优生·····	75
12. 什么样的性生活体位能促进怀孕与优生·····	76
13. 多食用对性功能与生殖功能有益的食品有利 优生·····	76
14. 克服环境与气候对生育的影响·····	79
15. 警惕孕期异常情况,确保优孕与优生 ·····	87
七、为优生优育创造条件 ·····	91
1. 运动锻炼是保健与优生的最好措施 ·····	91
2. 外出旅游促健康与优生 ·····	96
3. 夫妻保持精神愉悦有利于优生 ·····	99
八、做好女性“四期”保健是优生的基础 ·····	111
1. 经期保健是生育与优生的基础·····	111
2. 孕期保健是优孕与优生的关键时期·····	119
3. 产期保健促进母子平安与健康·····	131
4. 哺乳期保健有利于产妇康复与新生儿优育·····	135
九、掌握儿童正常生长发育的规律促进优育 ·····	137
1. 衡量儿童体格发育的常用指标·····	137
2. 儿童的神经心理发育·····	139
3. 影响儿童生长发育的因素·····	143
4. 家庭与学校及社会教育对优育的影响·····	144
5. 我国青少年体质必须提高才符合优育·····	150
十、及时纠正异常行为,培养良好习惯是优育的关键·····	152
1. 儿童常见的行为问题及纠正方法·····	152

2. 学习障碍问题与合理处理	154
十一、做好儿童预防接种确保身体健康	155
十二、防止儿童的意外伤害是优育的又一重要内容 ...	158
十三、计划生育与优生优育相辅相成并促进优生优育 ...	160
1. 计划生育工作要按“一法三规”执行	160
2. 地方政府(省级政府)可以制定本地区的 计划生育管理条例或实施细则	165
3. 坚决执行计划生育法律法规面前人人平等	166
4. 避孕与节育都是为优生优育服务的	167
5. 早婚、早育对优生优育极其不利	168
6. “坐床喜”不利于优孕优生与优育	171
7. 第一次怀孕做人工流产不利于优孕与优生	173

一、优生优育关系到家庭幸福与民族兴旺发达

我国民间历来有“五谷丰登”与“人丁兴旺”的说法,至今还广为流传。当代更加强调的是少生、优生与优育,才能使家庭幸福、民族兴旺。

1. 优生优育利国利民利家庭

什么是优孕、优生、优育?说得通俗点,就是社会上所说的“望子成龙”与“望女成凤”。也就是说希望子女们长大后成为国家与社会的有用之材,甚至是“栋梁之材”。

优生,通俗地说,就是要求所生的孩子“素质优秀”,包括身体素质与智力都是优秀的。也就是社会上所说的生一个健康、漂亮、聪明,没有生理缺陷的孩子,这应该是天下父母的共同心愿。究竟怎样才能生出优秀的孩子呢,这是一门很大的学问——优生学。近年来,优生学也被称为民族健康学,是由医学遗传学、医学、心理学、人口学、社会科学等相互渗透、发展起来的边缘学科及综合性应用科学,是以遗传学为基础,跨越自然科学与社会科学的一门学科,指导人类优孕、优生、优育,提高人类的素质的科学。

● 优孕是优生的基础

随着社会的进步与时代的发展,人类自身也应该不断地改进与提高,不能只满足于生一个白白胖胖没病的孩子,而

应该主动追求生一个健康、聪明、漂亮,从思想道德、科学文化、身体状态三个方面都优秀的孩子。要达到这样的目的,准备生育的夫妻,首先要将自身的条件调整到最佳状态,包括身体健康状况、心理精神状态、智力开发状态等方面都处于最好时期,这样才能保证男性的精子与女性的卵子都是最优质的,那么这类优质的雄配子与雌配子所结合形成的合子(受精卵)及将来发育成的胎儿也应该是优秀的——这就是“优孕”。因此,从这个意义上讲,优孕是优生的基础与前提条件。

● 优生要注意孕期健康

仅仅有优孕这个基础还不能保证胎儿一定是优质的。在整个妊娠期间,孕妇一定要保持身体健康状况良好,不患影响胎儿生长发育的疾病。如孕妇患风疹病,就可能影响早孕期胎儿心脏形成与发育——可能导致产生先天性心脏病等。更不能随意服用药物,尤其是人工合成的激素类药物,这些药物容易导致胎儿的生殖器官发生先天性畸形等。当然,还包括夫妻双方良好的生活习惯与饮食习惯等,例如,抽烟、喝酒等都会对胎儿发育产生不良影响,西方称为的所谓“星期天孩子”就是父母在周末过多地饮酒、抽烟等不良生活习惯所造成的。如何使自己的胎儿有一个良好的生长发育环境,生出健康、漂亮、聪明的宝宝,这就是“优生”。优生的主动权完全掌握在夫妻双方的手中。

● 优育是父母的责任

孩子出生后,给孩子创造一个良好的生长发育的环境,这不仅是父母的义务,也是父母的责任。例如:坚持母乳喂养,供给足够的营养,按时进行计划免疫在内的各种免疫接

种,不能让孩子生活在“烟雾”的环境中,尽可能地减少孩子患病,尤其是传染病,如脊髓灰质炎(也称小儿麻痹症)、乙型脑炎等,这些疾病不仅可能会夺走孩子的生命,即使存活下来也可能留下终身残疾。在身体发育正常的情况下,还要给孩子创造最好的学习条件与机会,加强智能培养,使之成为德才兼备的有用人才,这就是“优生”。

2. 利用受孕的必备条件来达到优孕与优生

所谓“受孕”是指男子射出的精液中的精子,经过阴道向上游动,通过子宫颈、子宫腔到达输卵管中,在输卵管壶腹部与女子排出的卵子结合——受精,并形成受精卵(合子)的全过程称为受孕过程。只要这个“受孕过程”中每一个环节都处于最佳状态才可能产生优质的“合子”(受精卵),才可能进一步发育成优质胎儿。例如,女性正值最佳生育期,她所产生的卵子一般是最佳卵子;男性在生育高峰期产生的精子也会是最好的精子。用通俗的话说,只有优良的种子才能生出最好的苗子;只有好苗子将来才能长出好庄稼,获得丰收。这也正是我们农民为什么千方百计的精选种子,或者在各种“种子公司”选购优良品种的道理。优孕与优生的道理也是如此的,只是更科学与更复杂些。但只要夫妻双方共同努力是完全可以实现的。

● 受孕的必备条件

受孕是一个极其复杂的生理过程,经过医学家的研究,发现正常的生理性受孕必须具备以下所有条件才能完成正常的受孕过程。所以,要想优孕与优生就必须从这方面入手。

第一,女方卵巢必须周期性的排出成熟的健康的卵子才

有受孕的基础。因此,要排除任何干扰女方卵子成熟与排出的因素,如女用口服避孕药、注射避孕药等或工作在环境严重污染的条件下(包括农药的污染等)都有不利影响。

第二,男子的精液中必须含有足够数量的健康精子,并具有正常的受精能力。这也是受孕的基础与必备条件。还必须消除一切干扰精子生成及精子质量的因素,如抽烟、酗酒、过度夜生活等。

第三,精子与卵子相遇的通道必须畅通无阻,确保精子能在适当的时机(女方排卵期)与卵子相遇并能顺利结合(受精)。这个过程是复杂的,为了优生,夫妻双方最好在女方排卵期过性生活,为精子与卵子顺利地及时结合创造条件。因为卵子从卵巢排出后虽然在 48 小时内都有受精能力,但前 24 小时内质量最佳;同理,精子排出后在 72 小时内有受精能力,但在前 24 小时内质量是最好的。因为随着时间的延长,卵子与精子自身的能量消耗较多——发生老化现象,即使勉强受精成功,它们所形成的受精卵也不会是最优质的。因此,为了优孕与优生,要掌握好受孕的时机。

第四,子宫要处于最佳状态。精子与卵子在输卵管壶腹部结合后形成受精卵(合子),经过 3 天左右的发育成为早期胚胎(桑椹胚),就会沿着输卵管通过输卵管峡部与间质部向子宫方向移动,并到达子宫腔中,在子宫腔内寻找最佳部位着床(也称植入),才能获得子宫的营养而发育成胎儿。因而,若输卵管或子宫条件不是最佳状态,也是难以育出最佳胎儿的。

● 妇女应在最佳生育年龄生育

年轻男女建立了家庭之后,何时生育更为合适,既要符

合计划生育政策,又要从社会、家庭及个人情况等多方面来考虑与权衡。从生殖生理学的角度来考虑,生育虽然是婚后的自然现象,也是繁衍后代的必然规律,但掌握它的主动权使其更加科学,为优孕与优生创造有利条件,对家庭对社会对个人都是十分有利的。一般来说,选择在婚后2~3年后生育较好,这样不仅符合计划生育政策要求的晚婚晚育,也对家庭的经济、夫妻精力以及身体健康方面都是有益的合理安排。

从生殖医学与妇产科学的角度考虑,女子的最佳生育年龄是25~29岁,过早生育子女对女方是不利的。那么,是不是越晚越好呢,当然不是的。因为妇女年龄越大,除了妊娠率低下外,更重要的是会产生许多并发症与合并症。妇产科学将35岁妇女妊娠者称为高龄孕妇,也是“高危孕妇”,同理她也是高龄产妇与“高危产妇”。35岁才怀孕生育者,其产程延长,并发症多,胎儿畸形率高,低智能者发生率也高。例如先天性愚型儿发病率在25~29岁孕产妇所生新生儿中,其发生率为1/1350,而在35~39岁孕产妇所生的孩子中的发生率高达1/260,高出其4倍左右。

由于各国的国情有所不同,对于高龄孕妇与高龄产妇的年龄界定也是不完全相同的,如日本定为30岁,法国定为37岁,我国根据国情,为了早期预防和治疗与妊娠及生产相关疾病,将年龄定为32岁,这是比较合适的。

二、女性生殖系统的解剖、功能与优生的关系

1. 卵巢的结构、功能与优生的关系

卵巢是妇女的内生殖器官,称为女性“生殖腺”,其主要功能是产生成熟卵子与分泌女性激素(雌激素与孕激素)。

● 卵巢的结构

卵巢是位于盆腔内,输卵管后下方的一对扁椭圆形的性腺——女性的生殖腺体。出生时双侧卵巢中就带有15万~30万个原始卵泡(始基卵子)。青春期前,卵巢表面光滑,青春期开始有卵子逐渐生长、发育、成熟,并且每月有成熟卵子排出卵巢。排出卵子后,表面逐渐凹凸不平。

成年女子的单个卵巢大小约4(厘米)×3(厘米)×1(厘米),重5~6克,呈灰白色。卵巢可以分为内、外两侧,前、后两缘,上、下两端。内侧面朝向盆腔,外侧面贴靠盆腔前壁。上端与输卵管末端相邻,下端借韧带连接子宫。后缘游离,前缘借系膜连接阔韧带,前缘中部是卵巢门,其中有血管与神经及淋巴管出入。卵巢表面为生发上皮覆盖,其内为纤维组织构成的卵巢白膜,再往内是卵巢组织,分为皮质与髓质两部分。皮质在外,其中有数以万计的始基卵泡(也称原始卵泡,卵子即由此发育而来)。髓质为卵巢的中心部分,含有

丰富的血管、神经和淋巴管,其内无卵泡。绝经期后卵巢萎缩变小、变硬。

● 卵巢的主要功能与优生有密切关系

卵巢主要有两大功能,即排卵与产生女性激素(主要是雌激素与孕激素)。

(1)产生成熟卵子并排出卵子:在下丘脑及垂体激素的调节与控制下,原始卵泡才能生长、发育、成熟而排卵。卵子排出后进入输卵管,若遇精子便可受精。排卵是女性生殖功能的基本核心。通常每月排卵1次,每次基本上排出1个成熟卵子,由两侧卵巢交替承担;当一侧卵巢生病或切除后,剩余的卵巢则每月排卵。排卵多发生于两次月经中间,一般在下次月经来潮前14日左右。

(2)分泌女性激素:发育过程中的卵泡就有产生雌激素的功能,并且随着卵子的长大与成熟过程,它产生雌激素的量也逐渐增加,在接近排卵时(成熟卵子)雌激素量达到高峰,对促进排卵是必须的。排卵后,卵泡壁形成黄体,其中的颗粒细胞与卵泡膜细胞能合成及分泌孕激素,也产生部分雌激素,它们是维持女性生理及协助受精卵在子宫内种植(着床)与发育的重要条件。这些激素直接进入血液循环,分布至全身而发挥生理作用,尤其对子宫的作用显著——为妊娠创造条件。

在月经周期中,由于卵泡的发育及黄体的形成,卵巢大小有相应的变化,但其直径很少能长到5厘米以上。

妇女若只有一个卵巢,是否会影响上述的功能呢?根据临床经验及科学实验资料表明,只有一个卵巢的妇女仍然具有正常的内分泌及生育功能。

(3)卵巢与优生的关系:由于卵巢是女性产生成熟卵子的基地,因此,对优生有着十分重要的作用。也就是说,如果卵巢产生的卵子存在缺陷,那么将来形成的受精卵及发育成的胎儿就可能出现缺陷——遗传性疾病就可能发生,当然谈不上优生了。这就是部分高龄妊娠妇女所生育的孩子先天性缺陷多于青年妇女所生育孩子的原因之一——高龄妇女的卵子质量下降了。在我国农村中过去将高龄妇女所生的孩子称为“秋瓜”,意思是指因为瓜藤已经过了生长旺盛期,进入了萎缩阶段,当然无法供给后来所结的果实以足够的营养,此期内所结的瓜果自然比不上早期所结的果实。同理,超过最佳生育期妇女所生的后代也会质量下降,甚至产生某些先天性疾病或缺陷。

2. 输卵管的结构、功能与优生的关系

● 输卵管的结构

输卵管是一对细长而弯曲的管道,左右各一条,位于盆腔内的子宫两侧,内侧端与子宫角相通,外侧端游离,与卵巢接近。输卵管末端(称为漏斗部或叫伞部)与卵巢相邻。输卵管全长约8~14厘米。输卵管根据其形态可分为四部分:①间质部(又称子宫角部):是通入子宫腔内的部分,狭窄而短,约为1厘米长,以输卵管子宫口与宫腔相通。②峡部:为间质部外侧的一段,管腔较窄,管壁较厚,长约2~3厘米。③壶腹部:又在峡部外侧,管腔较宽大,管壁较薄,长约5~8厘米。④漏斗部(又称伞部):为输卵管的末端膨大的部分,其中央有输卵管腹腔口,开口于腹腔,长约1~1.5厘米,游离端呈漏斗状,有许多须状组织,盖在卵巢表面,形状像“雨伞”