



孕育总动员

- 准爸爸孕前必知
- 阴精是优生的根本
- 孕前宜养肾
- 细节决定优生
- 保健按摩是优生的法宝
- 疾病早治是优生的前提
- 优生“杀手”——性疾病

优生知道

——准爸爸必读

◎ 张湖德 主编
(中央人民广播电台医学顾问)

准妈妈在怀孕时身心皆承受着巨大的负担，这时非常需要准爸爸的关怀与照顾。如此不但能表现出丈夫对太太的爱，也能与胎儿产生紧密的连结，因而能生出一个乐观的孩子，并确保家庭的和乐幸福。

中国中医药出版社



孕育总动员



优生♀知道

——准爸爸必读

◎ 张湖德 主编
(中央人民广播电台医学顾问)

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

优生早知道——准爸爸必读/张湖德主编. —北京: 中国中医药出版社, 2008. 1

(孕育总动员)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 338 - 5

I. 优... II. 张... III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识②优生优育 - 基本知识
IV. R715.3 R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 188676 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

北京市燕鑫印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/24 印张 7.5 字数 130 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 338 - 5

*

定价 14.00 元

网址 www.eptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

编写人员

主 编	张湖德		
副主编	马烈光	童宣文	宋一川
	任晓燕	张 红	刘 晗
编 委	王 俊	刘福奇	高 琰
	高延培	何 军	任恩发

前言

怀孕、分娩和育儿是每对夫妻要经历的生命历程，对于年轻的父母来说，这是一种全新的体验和感悟。对于爷爷、奶奶、姥姥、姥爷们来说，是儿孙满堂的满足感和享受天伦之乐的幸福感。可以说，孕育已不单单是两个人的事情，而是一个大家庭全体行动的经历。孩子是家庭生活的增味剂，人们都希望能有一个健康、聪明、可爱的宝宝，这需要在孕前、孕中及孕后都要用科学的方法来准备和调理。正是在这样的背景下，经过精心策划、收集资料、整理编写成《孕育总动员》丛书，相信每一位家庭成员都能在书中找到需要的信息。

本套丛书强调优生、优育的细节，从孕前准备、怀孕、产后恢复几个方面入手，讲解相关知识和技巧，共分为五册，即专门论述孕前保健的《优生早知道——准妈妈必读》与《优生早知道——准爸爸必读》，旨在说明孕前父母双方的保健是优生的基础；《好吃有好孕——孕妈妈必读》强调女性孕中十月的保健应突出科学饮食的重要性；《产后瘦身有诀窍——新妈妈必读》则是指导新妈妈们产后恢复体型；《带孩子有学问——家长必读》旨在向爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷们讲解小儿的生理、心理特点及喂养、教育的技巧。

我们期望通过科学通俗的语言，轻松活泼的方式，向读者传递优生优育的知识。尽管我们遇到了许多困难和问题，但希望通过我们的努力，每一位想要一个健康、聪明、可爱宝宝的家长在阅读本套书的时候，能有所帮助，有所收获。

编者

2007. 12

目 录

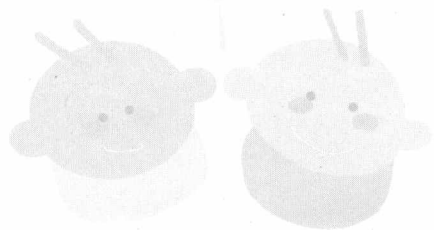
一、准爸爸孕前必知	1
优生是关系到人口质量的大事	1
优生的物质基础是精气	2
男性主要的生殖器官	3
受孕是精子和卵子相遇时的奇妙结合	4
孕前宜进行遗传病咨询	7
晚婚晚育有利于优生	9
不要遗产,宁要优生	10
了解遗传性代谢病是十分必要的	11
古代的优生学值得学习	12
生育也要有条件	14
生男生女取决于男方	15
做父亲的最佳年龄	16
计划受孕是优生的基础	17
男士也应做孕前检查	18

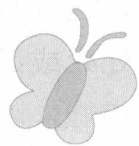
规律生活创造良好生育环境	18
二、阴精是优生的根本	20
精的产生	20
精的功能	22
解读男人的精液	22
精液量过少可影响生育	23
注意可引起精子生成障碍的因素	24
精液质量对孕育后代的影响	25
遗传的秘密在于精子和卵子	26
要优生,必须养精与补精	26
精液病症的防治	42
三、孕前宜养肾	47
肾的生理与病理	47
养肾补肾新理念	53
饮食助孕新主张	58
补肾中药大盘点	63
补肾食谱试试看	68
四、细节决定优生	76
人类将面临“断子绝孙”	76
“城市化”污染殃及生殖	78
孕前要重视对居住环境的选择	78
孕前忌住新房	79

孕前宜少接触电脑	80
孕前可吸收丰富的“空气负离子”	80
选择最佳的受孕时机	81
酒精对生育不利	82
情绪不佳也可影响生育	83
蜜月旅行受孕不利优生	83
易于受孕的营养食谱	84
手机不宜放裤袋	90
宜注意因免疫因素所致的不育	91
性生活习惯也影响生育	91
维生素可改善精子质量	92
损害性功能的饮食习惯	94
男人不宜趴着睡	95
对性功能有益的食物	96
吸烟影响生育能力	98
父亲高龄对优生不利	98
应该“择优而生”	99
请勿“醉以入房”	100
想生育不能常穿紧身裤	101
男子应慎洗桑拿浴	101
用药不谨慎,胎儿可畸形	102
适当的运动优生又优育	103

影响生育的有害物质	103
有些微量元素对生育有利	104
洁身自好才能保证优生优育	105
支原体感染影响生育	106
男人也要离宠物远一点	106
五、保健按摩是优生的法宝	108
常用的保健按摩手法	109
保健穴位	112
保健按摩的具体运用	118
六、疾病早治是优生的前提	127
关注不育症	127
阳痿	129
早泄	135
遗精	142
房劳	146
生殖器官感染性疾病	151
隐睾	154
沙眼	155
流行性腮腺炎	155
七、优生“杀手”——性疾病	157
包皮过长易患淋病	158
淋病治疗宜彻底	158

淋病可在游泳池传播	159
洗澡应注意传染性软疣	160
生殖器疱疹的防治	161
要注意区分似是而非的“性病”	162
远离性疾病	164
预防艾滋病	166





一、准爸爸孕前必知

优生是关系到人口质量的大事

“人口质量”是一个具有多方面内容的复杂问题。从人的生物素质来看，仅“出生缺陷”就足以构成严重的社会问题。例如，美国 1960 年估计每 1 亿新生儿中，约有 400 多万患有各种出生缺陷。1971 年美国统计全国有 117 万儿童为先天性智力低下，还有 100 多万儿童患有其他出生缺陷，如先天性盲、聋哑、性别异常、肌营养不良、先天性心脏病、重症糖尿病等。以“先天愚型”（伸舌样痴呆）这一种遗传病为例，1971 年美国统计有 25 万人，每一个这样的患儿，平均要花费 20 万美元，仅此一病就要消耗社会财富 500 亿美元。按照先天愚型一般发病率和我国某些地区的调查情况推算，我国大约 50 万人患有此病。若每个患者造成的经济消耗以 5000 元计，总数就达 25 亿元，何况这些患者大多不能劳动，生活不能自理，需要家人照料，对家庭、社会造成的精神负担和

间接损失，更是难以估算的。因此，可以看出优生对我们是多么的重要。

简单地说，优生学就是对提高民族生物素质的研究，有着悠久的历史。原始社会婚姻关系的进步，逐渐排除了直系血亲之间的婚姻，这就有很大的优生意义。在许多原始部落，对生来有显著残疾或畸形的婴儿处死或遗弃，这固然反映了生产力、医药水平低下，但也是一种不得已的优生措施，以此防止某些致病基因的扩散。我国春秋战国时期的典籍中就有“男女同姓，其生不蕃”的说法。这里的同姓应理解为血缘关系较近，表明对近亲结婚的危害已有所认识。

然而，优生作为一门学科，乃是一百年前的事。英国伟大的生物学家达尔文 1859 年发表不朽的著作《物种起源》，提出了以“自然选择”为基础的生物进化理论。在《物种起源》的启发和激励之下，达尔文的表弟高尔顿（也是一位杰出的科学家）在 1883 年创立优生学（eugenics），奠定了这一学科的基础。然而，直到本世纪 50 ~ 70 年代，优生学的研究才获得了一些重大进展。所以，优生学又是一门很年轻的科学，甚至可以说还是处在形成中的新兴科学。对优生学的学科性质和学科体系也正在逐渐明确之中。

优生的物质基础是精气

中医学认为精气是生命的本原，是先身而生，具有遗传特性的一种特殊的精微物质。古人认为，人体最初就是由精气的变化而形成的，即精气是构成人体的最基本的物质。

精气的形成是通过生殖机能，由父体和母体的阴阳二气相互搏击，合二为

一，变成初具形质的精（胚胎），在母体胞宫内受母血滋养、发育，再分化成形体的各个部分。正如《内经》中所说：“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。”“故生之来谓之精，两精相搏谓之神。”父母之精结合，形成胚胎发育的原始物质，这里的“精”是指禀受于父母的精气，亦称为“先天之精”，是胚胎形成、生长、发育的基础。

男性主要的生殖器官

生殖系统的主要功能是产生生殖细胞，繁殖后代，分泌性激素维持副性征，包括内生殖器和外生殖器两部分。



内生殖器

✱ 睾丸

睾丸左右各一，呈卵圆形，由精索将其悬吊于阴囊内，重 15 克左右，是产生精子的场所，也是产生雄性激素的主要器官。

✱ 附睾

附睾有储存和排放精子，促进精子成熟和营养精子的作用。

✱ 精索、输精管及射精管

精索、输精管及射精管的主要功能是输送成熟精子。

✧精囊腺、前列腺和尿道球腺

精囊腺、前列腺和尿道球腺的主要功能是分泌液体，是精浆的主要成分，有保护精子的作用。



外生殖器

✧阴茎

阴茎由3条海绵体外包筋膜和皮肤构成。其中阴茎海绵体有两条，尿道海绵体有1条，分根部、体部及头部。阴茎海绵体内的特殊结构是阴茎勃起功能的重要组织结构，而阴茎勃起又是完成性交的先决条件。

✧阴囊

阴囊分别容纳两侧的睾丸和附睾，有保护睾丸和附睾的功能。

受孕是精子和卵子相遇时的奇妙结合

最初，人们只知男女交合可以生男育女，但关于孕育的真实过程，并不清楚，只知道精液起着决定性的作用，即所谓“单雌不生”。直到发明显微镜以后，人们才看到了精子和卵子。特别是近年来，通过高倍显微镜的观察、生物化学的分析研究，开始深入地探讨人类及高级动物的生殖现象。如今，已经基本清楚精子、卵子的发育过程和形态、结构、功能，以及精子、卵子如何“合二为一”，并了解了整个孕育过程。



精子的形成和发育

男性到了青春期，双侧睾丸逐渐发育成熟（人类和高等哺乳类动物离开母体以前，其睾丸应垂出体腔，到达阴囊内，悬于两脚之间。阴囊皮肤表面所形成的许多皱褶是为了增加散热表面积，因为睾丸所需温度比体腔温度低 1°C 左右时才能正常工作，制造出合乎标准的精子。如果睾丸留于体腔内，未垂入阴囊，就称为隐睾症。这样的人，成年后没有生育能力，还易患肿瘤）。睾丸里有许多精曲小管，管壁上有数不清的初级精母细胞。这种细胞大体呈圆形，其中含 46 个（23 对）染色体。

初级精母细胞发育到一定程度，一分为二成为次级精母细胞。每个细胞的染色体仍为原来的 23 对。然后，次级精母细胞又一分为二，这次分裂，把 23 对染色体，各分一半，每个细胞各含 23 个染色体，其中 22 个是常染色体，另一个是性染色体。这样，一个初级精母细胞最后变成 4 个精子，其中两个含 X，两个含 Y。

上述生理现象，是分秒不停地进行着的。研究证实，一个初级精母细胞，从分裂开始到成为 4 个成熟的精子，大约需要 50 天左右。

健康男性一般每次排出的精液约 2~6 毫升，每毫升内含精子约 6000 万个。有人统计，男性一生中可以产生精子 1 万亿个以上。含 X、Y 染色体的精子各占一半。据生理学家研究，男人直至八九十岁，其睾丸仍可产生精子。所以，确有年逾百岁的老人仍使其年轻妻子怀孕的奇事。

精子头部呈扁圆流线型，这可以减少向前游动时的阻力，其中包含着上述的 23 个染色体。中段或称颈部是其能源部分，像火箭的燃料部分。精子的尾部

细长，由它摆动而游走。精子从头至尾的长度为 0.06 毫米。

性交排精时，成亿的精子随精液射入女性阴道深处（阴道穹隆），这时精子万头攒动，争先恐后地往子宫颈管、子宫腔里游去。排卵期由于宫颈黏液受雌激素的影响，宫口松弛扩大，黏液稀薄，酸碱度适宜，此时有利于精子进入。性交时女方性感高潮的出现，会使子宫腔收缩形成负压，也可帮助精子进入宫腔。

精子在适宜的条件下，每分钟可移动 2~3 毫米。子宫外口到输卵管壶腹部（受精多在此处）共长约 20 厘米左右，上亿个精子中最后到达壶腹部的健壮精子只有 50~200 个。据观察，性交后 5 天仍可在女性子宫颈内找到有活动力的精子，但近年研究证实，精子排出后超过 48 小时即趋于老化，难以与卵子结合。



卵子（或称卵细胞）发育的过程

女性子宫两侧的后方，各有 1 个卵巢，外观像白色的鸽子蛋。到青春期后，卵巢逐渐成熟，可以培育出成熟的卵子。卵子是人体细胞中体积最大的，其直径为 0.2 毫米，比小米粒还小得多。卵子内含 22 个常染色体和 1 个 X 性染色体（所有卵子都只有 X 染色体而无 Y 染色体）。

女性从青春期到绝经期，大约每 4 周排卵 1 次，1 次排 1 个卵子（通常是两侧卵巢轮流排卵，特殊情况下可多于 1 个，如果受精可成为多卵多胎）。粗略算来，女性一生大约排卵 400~500 个。绝经以后，不再排卵，所以 50 岁以上的女人极少能再孕育。

排卵时，卵子随卵泡液流出，这时输卵管受雌激素作用，外口（平端）发

生较为活跃的蠕动现象，到卵巢表面去“抓取”卵子。因为平端和卵巢表面有一定距离，而且是“盲抓”，所以并不是十抓九准。有时可以将卵子抓进输卵管（从排卵到被抓进，大约要10分钟），有时也许发生失误，卵子坠落腹腔中而退化并被腹膜迅速吸收。如果平端将卵子抓进输卵管并传送到壶腹部，诸多精子中的1个撞进卵子的外膜，卵子立即在这一瞬间使外膜变得坚韧起来，使得其他精子无法进入。这一过程就叫“受精”。一般情况下，卵子排出24小时以后，就再难以与精子结合了。

精子头部所含的染色体和卵子的染色体在受精卵中重新排列组合，然后迅速成倍分裂，成为细胞团。输卵管把这个细胞团传递到子宫腔，埋入子宫内膜，医学上称为“着床”。从受精到着床，约经7天，受精卵像一颗种子埋入土壤，经过不断分裂、分化成为各种组织、器官，经过“十月怀胎，一朝分娩”，一个新生儿出世了。

孕前宜进行遗传病咨询

虽然在我国现行法律中，还没有明确规定哪些遗传病不宜生育或限制生育，但按照优生学原则，患有下列遗传病的患者，所生子女发病危险大于10%，在遗传学上属高发危险率，故不宜生育。



常染色体显性遗传病

如骨骼发育不全、成骨不全、马方综合征、视网膜母细胞瘤、家族性多发