

健康金钥匙丛书  
JIAN KANG JIN YAO SHI CONG SHU

# 专家谈

ZHUANJIA TAN YOUSHENG YOUYU

张宝林 张明宇 主编

# 优生优育

科学地阐释

优生与遗传、环境、营养等内外因素间的关系

教会你

掌握小儿成长各个时期科学的养育知识

告诉你

婴幼儿智力开发的关键和诀窍

指导你

逐步成为一个合格的医生妈妈

中南大学出版社

健康金钥匙丛书  
JIAN KANG JIN YAO SHI CONG SHU

# 专家谈

ZHUANJIA TAN YOUSHENG YOUYU

张宝林 张明宇 主编

## 优生优育

编者（按姓氏笔画为序）

王宝琼 朱绍琼 朱明芳

成林霞 李介民 陈 翔

陈华峰 邹雁宾 张明宇

张宝林 曹中平 谢宗德

绘画 张 鼎 陈于一



中南大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

专家谈优生优育/张宝林、张明宇主编. —长沙:中南大学出版社,2005.1

(健康金钥匙丛书)

ISBN 7-81061-882-2

I. 专… II. 张… III. 优生优育-问答  
IV. R169.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 121539 号

---

专家谈优生优育

张宝林 张明宇 主编

---

☐责任编辑 张碧金

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 衡阳博艺印务有限责任公司

---

☐开 本 850×1068 1/32 ☐印张 11 ☐字数 294 千字 ☐插页 4

☐版 次 2005 年 1 月第 1 版 ☐2006 年 10 月第 4 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81061-882-2/R·038

☐定 价 20.00 元

---

图书出现印装问题,请与经销商调换

计划生育是我国的一项基本国策。“控制人口数量，提高人口素质”，是实现我国现代化建设宏伟目标和可持续发展的重大战略决策。随着我国经济、教育、文化、卫生和生活水平、文明程度的全面提高，人们越来越重视人的全面发展，追求较高的生命质量与生活质量。为达到此目的，就必须提高人口素质，做到优生、优育、优教。本书就是为了适应人们的这一愿望而出版的。编者选择了有关优生优育基本知识要点近400题，以群众喜闻乐见的问答形式，深入浅出图文并茂地介绍了优生优育概念，优生与遗传、环境、营养、社会、疾病等方面的关系，以及从新生儿出生到青春期各个不同年龄阶段的养育保健、智力开发与家庭教育知识等。由于优育涉及的范围较广，我们仅介绍了部分保健方面的内容。限于篇幅，对新生儿期后小儿常见病防治，暂未写入本书，请参阅其他有关专著。为了给各地优生优育工作者提供一份新生儿身心发育优生（参考）标准，我们总结了近10多年的研究经验整理成文，作为附篇内容首次正式刊发于本书，可供各地妇幼机构参考试用与进一步验证。该（参考）标准经北京大学第一临床医学院妇女儿童医院妇产科严仁英教授及新生儿科秦振庭教授推荐，曾在第五届全国优生科学大会（2000，北京）上作大会报告，并作为2001年新世纪全国首届小儿综合研究学术会议大会宣读论文。今借



# 前言

1

# 前言

2

本书出版之机，对两位老师的推荐，再表敬意与谢忱。

本书最初的策划与组稿是在“21世纪是全民保健的世纪”议题推动下，由本书责任编辑提出并组稿的。本书今日能与读者见面，应感谢中南大学出版社领导的支持与编辑自始至终的负责精神。

为了实现世界卫生组织“人人享有卫生保健”的战略目标，完成“人人为健康，健康为人人”的战略任务，健康教育必须深入，医学科普更应加强。让我们共同努力去实现这一理想。

本书的主要读者对象为具有初中以上文化的百姓尤其是年轻夫妇以及在基层工作的医务人员。其中部分内容还可供优生优育工作者、计划生育工作者、产科及儿科医生们参考。

限于编者水平，书中错误与不足之处，敬请广大读者给予批评指正。

编者

于湖南长沙



此为试读

要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 概 述

- 什么是优生学/1
- 优育的含义是什么/1
- 人类古代优生思想包括哪些内容/2
- 人口优生学是怎样发展起来的/2
- 什么是出生缺陷？常见的病因有哪些/3
- 出生缺陷包含哪些病种/4
- 我国出生缺陷常见的病种有哪些？出生缺陷率有多少/4
- 如何预防出生缺陷/5

## 优 生 篇

### 1 优生与遗传因素

- 什么是遗传/8
- 什么是遗传性疾病/8
- 遗传性疾病和先天性疾病指的是一回事吗/8
- 遗传性疾病是怎样遗传的/9
- 什么是染色体病/9
- 什么是基因/10
- 单基因病有哪几类/11
- 我国遗传性疾病的现状如何/12
- 遗传病能不能治疗和预防/12
- 儿女为什么有的像父母，有的又不像/13
- 生男生女决定于男方还是女方/13
- 为什么近亲不能结婚/14
- 你知道著名科学家达尔文的家庭悲剧吗/15
- 亲上加亲有什么危害/15
- 人种科学家摩尔根提出的通婚规则是什么/16
- 近亲婚配有什么危害/16
- 是姐妹仨，还是弟兄仨/16
- 孩子哭声为何像猫叫/17



# 目录

# 目录

2

- 什么是劳-蒙-比综合征/17
- 蓝眼睛与“玻璃人”是什么病/17
- 类似动物眼睛的遗传性眼病有哪些/18
- 怎样预防兔唇/18
- 小孩为何老是无故摔跤/19
- 有过“ $\beta$ 海洋性贫血”患儿生育史的孕妇如何优生/19
- 小宝的尿为啥有臭味/20
- 代代相传何时了/20
- 哪些情况需要去遗传咨询/21
- 为什么他们家里代代都有奇怪的“舞蹈病”/21
- 家族性白痴是怎么回事/21
- 鱼鳞病也是遗传病吗/22
- 维多利亚皇亲的危机说明什么问题/22
- 白化病能够治疗吗/23
- 为什么会得蚕豆病/23
- 哪些原因易引起畸形儿/23
- 肥胖与基因有关吗/24
- 癌症也有遗传吗/24
- 为什么这一家男子都秃顶/25
- 什么是先天性卵巢发育不全综合征/25
- 孩子貌丑究竟怪谁/25
- 什么是仙鹤腿病/26
- 近视眼也遗传吗/26
- 如何预防先天性聋/26
- 怎样预防和矫正色盲/27
- 假性肥大型肌营养不良症产前如何排除遗传风险/27
- 软骨发育不全的遗传特点有哪些/27
- 家族性发作性睡病是什么病/28
- PCR诊断遗传病有什么优点/28
- 出生时小宝宝有先天畸形怎么办/29



小宝宝不是理想的性别怎么办/30

## 2 优生与用药

“海豹样四肢短小畸形”是怎么回事/31

妊娠期如何选择常用药/32

孕妇禁用的致畸药物有哪些/33

孕妇应禁用及慎用的抗微生物药物有哪些/33

怀孕后是否需用“补药”或“安胎药”/34

孕妇于妊娠期服中药是否安全/35

药物对胚胎及胎儿影响的决定因素是什么/35

哺乳期乳母应禁用哪些药物/36

哺乳期用药应注意哪些问题/37

## 3 优生与烟、酒、饮料

父亲吸烟对子代健康有危害吗/37

妊娠期妇女吸烟对胎儿、婴儿有什么危害/38

父母吸烟对胎儿、婴儿为什么会产生严重危害/39

酗酒与“星期天畸形儿”有什么关系/40

酒精对生殖系统有哪些不良影响/41

孕妇为什么不宜喝可口可乐饮料/41

## 4 优生与人类辅助生殖技术

试管婴儿和人工授精为何有助于优生/42

什么是人工授精/43

什么是试管婴儿/43

什么是配子输卵管内移植术/44

什么是第二代试管婴儿/45

什么是第三代试管婴儿/46

什么是第四代试管婴儿/46

卵子可以赠送吗/47

为什么要禁止实施任何形式的代孕技术/47

## 5 优生与胚胎发育、胎儿监护

精子与卵子是如何生成的？有何特点/48

# 目录



# 目录

4

人胚新生命是如何开始的/50  
人体胚胎发育各期有何特点/50  
致畸因素对胚胎发育有什么影响/52  
在妊娠早期如何对胎儿进行监护/52  
在妊娠中期如何对胎儿进行监护/53  
在妊娠晚期如何对胎儿进行监护/55  
产前诊断与胎儿监护有什么作用/56

## 6 优生与孕期保健

何谓孕期保健/57  
妊娠期宣教方法及内容有哪些/59  
妊娠期应注意哪些一般卫生知识/60  
妊娠期有哪些心理或病理变化/61  
孕期阴道出血怎么办/62  
妊娠腹痛常见原因有哪些/62  
怎么知道胎儿宫内发育迟缓/64  
分娩前要做哪些准备工作/64

## 7 优生与孕早期常见疾病

何谓 TORCH 感染/66  
孕妇感染风疹为什么会严重影响优生/67  
孕妇为什么不要玩猫/67  
孕妇感染单纯疱疹病毒对胎儿有哪些危害/68  
原发性高血压及妊高征对胎儿有什么影响/69  
妊娠合并糖尿病对胎儿发育有影响吗/69  
妊娠期甲亢为什么要积极治疗/70  
妊娠期患乙型肝炎会传染给胎儿吗/71

## 8 优生与性传播疾病

什么是性传播疾病/71  
淋病对新生儿有什么危害/72  
尖锐湿疣为何能引起新生儿喉部发生乳头状瘤/73  
非淋球菌性尿道炎能导致新生儿失明吗/74  
生殖器疱疹感染可引起胎儿畸形吗/74



梅毒对人类生育有什么危害/75  
艾滋病孕妇所生的婴儿能存活吗/77

## 9 优生与分娩保健

临产有哪些预兆/77  
分娩经过您知多少/78  
何谓产程图/79  
边远地区家庭分娩应保证哪些必要的条件/80  
如何预防及处理难产/80  
产程过程中如何镇痛/81  
产程中产妇如何配合用力/82  
第四产程应注意什么/82  
“陪伴分娩”有哪些好处/83  
分娩过程中如何监护胎儿/84  
剖宫产真的安全、孩子日后聪明吗/84  
为什么要积极防治早产/85  
过期妊娠有什么危害/85

## 10 优生管理

我国有哪些优生法规/86  
优生机构的现状如何/88  
如何判断病残儿童的病残程度/89  
为什么说宣传教育是优生的关键/90

## 优生优育篇

## 11 优生优育与环境

影响胚胎、胎儿在宫内发育的环境因素有哪些/93

什么叫环境污染/93

环境污染对人体健康有哪些危害/94

### ► 优生优育与化学因素

吃鱼也会引起先天畸形吗——汞与优生优育/94

汽车废气为什么会引起不孕与流产——铅与优生优育/95

# 目录



# 目录

6

- 如何预防铅中毒/96
- 孕期缺碘为什么会影晌儿童智能与体能——碘与优生优育/97
- 如何预防碘缺乏病/98
- 牙齿为什么有斑块——氟与优生优育/99
- 如何预防氟中毒/99
- 孕妇缺锌给胎儿带来什么危害——锌与优生/100
- 电镀对妇女有什么影响——镉与优生/100
- 砒霜对生殖和发育有哪些毒性——砷与优生/101
- 污染的空气为什么会引起不良妊娠/101
- 土壤污染为什么会引起畸胎儿/102
- 食用污染的米糠油为什么引起死产与早产/102
- 玻璃纸的生产会带来哪些危害/103
- 一氧化碳对孕母及胎儿有什么影响/103
- 胎儿能吸到大气中的汽油味吗/104
- 硝烟对孕妇健康有什么危害/104
- 麻醉剂气体对孕妇有影响吗/105
- 有机氯农药为何被禁用/105
- 有机磷农药对胎儿有哪些毒害/106
- 土壤熏蒸剂、氮肥增效剂对生殖、发育有何毒害作用/106
- 如何预防农药对人体的危害/106
- 室内装修不当会影响母婴健康吗/107
- 优生优育与有关的物理因素
- 原子弹爆炸后给母婴带来什么灾难/108
- 医疗照射对优生有影响吗/109
- 微波照射影响生殖功能及胚胎发育吗/110
- 孕妇进行超声波检查绝对安全吗/110
- 电子计算机视屏前作业的孕妇是否易发生流产/111
- 孕妇发热可引起胎儿出生缺陷吗/112
- 噪声对生殖功能及胚胎发育有影响吗/112



## 12 优生优育与营养

### ► 孕期营养与优生

孕期营养有何重要性/113

营养与胎儿发育有什么关系/113

低出生体重与孕期营养有哪些关系/114

早孕反应时怎么注意营养/115

孕妇应怎样摄取营养/115

什么是孕妇营养评价/116

孕期补充“鱼油”有什么好处/117

孕妇需要哪些营养素/117

微量元素对优生有哪些作用/117

鱼肝油是“补品”吗/120

什么是神经管畸形，孕期如何预防/120

### ► 不同年龄小儿的营养要求与优生

小儿营养有什么特点/121

婴儿吃母乳有什么好处/122

患“乙肝”的母亲奶能喂孩子吗/122

母乳怎样喂养/123

哪些母亲不能喂母乳/123

宝宝吃奶困难怎么办/124

母亲的乳汁不足怎么办/124

如何选择奶妈/125

什么时候断奶好，断奶应注意什么/125

什么叫人工喂养/126

喝牛乳会上火吗/126

什么是理想的婴儿配方乳/128

添加了DHA（脑黄金）和AA（花生四烯酸）、牛磺酸、SA（唾液酸）的配方乳有什么好处/128

在超级市场如何为婴幼儿选择合适的奶粉/129

怎样调配配方乳（冲牛乳），它与一般奶粉的调配有什么不同/130

人工喂养中常见的问题有哪些/130



# 目录

# 目录

8

- 人工喂养儿呕吐的主要原因是什么/130
- 人初乳与牛初乳真的是乳中珍品吗/131
- 哪些牛乳制品不宜作为婴儿主食/132
- 奶糕可以作为婴儿主食吗/132
- 小儿添加过渡时期食物时应注意哪些问题/132
- 给孩子补锌、补碘太多为什么有害/133
- 婴儿要不要补钙/134
- 幼儿要不要补钙/134
- 幼儿膳食应如何安排/135
- 学龄前期膳食如何安排/135
- 学龄儿童的膳食如何安排/136
- 儿童是否适合吃低脂肪高纤维含量的食物/136
- 儿童的膳食指南与成人有什么不同/137
- 怎样帮助儿童自己进食/137
- 吃饭时为什么不要打骂孩子/138
- 小孩偏食是什么原因/138
- 儿童不吃早餐好不好/139
- 学龄前儿童过量摄取果汁可导致矮胖吗/139
- 如何评价你的营养是正常的/140

## 13 优生优育与脑科学

- 脑科学与优生优育有什么关系/140
- 小儿脑的生长发育有什么特点/141
- 大脑的基本结构与功能有哪些/142
- 造成学习困难的主要因素有哪些/143
- 什么是智力/143
- 如何开发运用中枢神经系统的可塑性/144
- 什么叫智力低下/145
- 为什么会产生智力低下/146
- 怎样预防和治疗智力低下/146
- 哪些药物有一定的益智作用/147
- 具有一定健脑益智或减智作用的食物有哪些/149
- 什么叫脑性瘫痪，它有哪些类型/150



引起脑瘫的常见病因有哪些/151  
如何早期发现（诊断）脑瘫/152  
如何防治脑瘫/153  
怎样才能减少小儿脑损伤/154

## 14 优生优育与社会

### ► 优生与人口

人口迅猛增长的情况如何/155  
人口增长过快对优生优育有什么危害/156

### ► 优生优育与社会环境

教育、文化与婚育、优生有什么关联/157  
挫折教育对独生子女有好处吗/157  
未婚先孕有哪些危害/158  
性生活与优生有关吗/159

### ► 优生优育与家庭婚姻

为什么说美好的家庭可孕育健美的孩子/160  
为什么冲喜、坐床喜和旅游怀孕不利于优生/161  
为什么婚外情的孩子质量不高/161  
为什么说夫妻离异夺走孩子幸福的童贞/162  
怎样使孩子更聪明/163  
育龄妇女在什么年龄生孩子最好/164

### ► 优生优育与吸毒

父母吸毒对优生优育有什么危害/165  
青少年吸毒有哪些表现/166

### ► 妇女素质与优生优育的关系

母亲的身体素质与孩子体质有何关系/166  
母亲的文化素质与孩子成长有关系吗/167  
母亲的心理素质与孩子发育有何关系/168

## 15 优生优育与胎教

何谓胎教/169  
我国古代有胎教之说吗/170  
胎儿在宫内能聆听世界吗/171  
胎儿有视觉吗/172

# 目录



# 目录

10

胎儿有记忆能力吗/172  
妊娠期的精神刺激对儿童智力有影响吗/173  
孕妇情绪、心境变化会影响胎儿发育吗/174  
胎教有什么内容及如何进行胎教/174  
胎儿大学是怎么回事/176

## 优 育 篇

### 16 新生儿特点与养育保健

#### ► 新生儿的特点

什么是新生儿，什么是新生儿期，什么是围生期/178

怎样测算新生儿的胎龄，什么叫足月儿、早产儿、过期产儿/178

发育正常的足月成熟新生儿其外观有什么特点/179

发育不成熟的早产儿其外观有什么特点/179

过期产儿的外观有什么特点/180

什么叫低出生体重儿，什么叫巨大儿/180

什么样的孩子属于高危儿/181

什么叫出生体重小于、大于或适于胎龄儿/181

新生儿的呼吸有什么特点/183

新生儿的心跳、血管及血液循环有何特点/184

新生儿排尿有何特点/185

新生儿出生时无睾丸，或一侧睾丸特别大是什么原因/185

新生女婴会来月经吗/185

新生男婴为何乳房会隆起并会流出乳汁/186

新生儿的粪便有什么特点/186

新生儿口腔内有哪些特点/187

新生儿体表皮肤有什么特点/188

新生儿体温调节有什么特点/189

怎样观察新生儿在不同意识状态下的行为表





现/190

怎样观察新生儿的行为及运动特点/191

怎样评价小宝宝出生时的健康状况/193

## ► 新生儿的养育与保健

怎样给新生儿测体重/193

怎样给新生儿测身长/195

怎样给新生儿测头围/196

怎样给新生儿测胸围/196

怎样给新生儿测顶臀长/197

怎样给新生儿测皮褶厚度/197

对新生儿居室有什么要求/198

如何对新生儿做好保暖工作/199

新生儿应穿什么样的衣服，怎样包裹新生儿/199

如何选用尿布/200

如何给新生儿洗澡/201

新生儿可以游泳吗/202

如何护理好脐带残端/203

如何减少新生儿期内发生感染/203

新生儿期可以进行哪些预防接种/204

如何对新生儿进行喂养/205

养育出生体重小于胎龄儿应注意些什么/205

## 17 新生儿常见病症与防治

宝宝为什么啼哭/206

宝宝“太乖了”好不好/207

宝宝为何变黄了/208

新生儿黄疸有危险吗/209

新生儿腹泻怎么办/210

新生儿吐奶是怎么回事/210

新生儿便秘应如何处理/211

新生儿发热怎么办/212

新生儿脐带渗液正常吗/212

新生儿脐部为什么鼓了起来/213

# 目录

# 目录

12

怎样防治新生儿败血症/214  
新生儿肺炎有什么特点/214  
新生儿脐带风是怎么回事/215  
什么叫新生儿溶血病/216  
怎样防治新生儿溶血病/217  
新生儿出血症是怎么回事/218  
新生儿头颅血肿怎么办/219  
什么叫新生儿硬肿症/220  
新生儿脓疱疮应怎样防治/221  
怎样防治新生儿尿布皮炎/221  
新生儿鹅口疮需住院治疗吗/222  
新生儿为什么会猝死/223  
怎样减少新生儿发生智力障碍/224  
如何积极防治新生儿维生素D缺乏性佝偻病/225  
早产儿视网膜病会变失明吗/226  
为什么要对新生儿进行疾病筛查/227

## 18 婴幼儿—学龄—青春期特点与养育保健

什么是婴儿期/228  
婴儿期养育保健的要点有哪些/229  
什么是幼儿期/230  
幼儿期养育保健的要点有哪些/232  
什么是学龄前期/232  
学龄前期养育保健的要点有哪些/233  
什么是学龄期/234  
学龄期养育保健的要点有哪些/235  
什么是青春期/236  
青春期养育保健的要点有哪些/237

## 19 优生与计划免疫

什么是计划免疫/238  
我国规定的儿童免疫程序有哪些/239  
进行计划免疫应注意哪些事项/240  
哪些孩子不能进行预防接种/241

