



孩子是父母一生的事业

权威孕育专家二十年实践经验
中医理论与现代医学完美融合



孩子的未来把握在父母的手中

曹开镛 主编

优生8环节

 北京出版社出版集团
北 京 出 版 社

孩子是父母一生的事业



权威孕育专家二十年实践经验
中医理论与现代医学完美融合



曹开镛 主编

优生8环节



北京出版社出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

优生 8 环节 / 曹开镛主编. —北京: 北京出版社,
2005

ISBN 7-200-06214-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 119746 号

特别声明: 本书部分图片由 IC 传媒提供

优生 8 环节

YOUSHENG 8 HUANJIE

曹开镛 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北 京 四 季 青 印 刷 厂 印 刷

*

787 × 1092 16 开本 9.125 印张 160 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—15 000

ISBN 7-200-06214-6

R · 332 定价: 16.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

作者简介

曹开镛，1942年出生，山西省汾阳市人。历任国际中医男科学会主席、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、中华中医药学会理事、中国中医药学会男科学会首任会长、天津曹开镛中医男科医院院长。他继承、发掘中医优生优育传统理论，并结合二十余年临床实践，将中医药优生优育思想精髓发扬光大；他先后治愈男、女不育不孕症患者几万例，患者所生子女均聪慧健康；他所倡导的科学怀胎、优生优育的科学孕育理论和方法得到社会广泛认同。

选题策划：张 浩

责任编辑：张 浩

封面设计： 泰来文化
Ninety-nine Culture

责任印制：李文宗 于春卉

编委会名单

主 编：曹开镛

编 委：（以姓氏笔划为序）

孔早鸣 王润和 邢继亮

郑洪生 张树藩 曹开镛

曹利东

序

胡锦涛总书记在 2005 年春天亲自主持召开了人口资源环境工作座谈会，作了“要提高人口质量”的重要指示。生一个聪明健康的孩子，是每一个家庭的愿望，也是我们国家计划生育国策中优生优育的主要内容之一。优生优育是改进人类遗传素质，使人类能获得健康和优秀的后代的重要举措，尤其是在我国一夫一妻只生一个孩子的情况下，优生优育尤为重要。优生优育，从大处说，可以保障我们中华民族的繁衍生息、源源不绝、永远兴旺，可以保障我们的劳动生产力永续发展，可以保障我们社会实现可持续发展；从小处说，可以使我们每个家庭世代相传，一代更比一代强壮、聪明，可以使我们每个家庭都能尽快奔小康，不致因为生育病残儿童而因病致贫或因病返贫。为此，中国人口与计划生育委员会把 2005 年确定为“优生年”，期望通过一系列活动，普及优生科学知识，推动优生工作开展。

中国将在 2040 年前后实现人口零增长，到那时，中国人口将保持在 15 亿左右。在人口实现零增长率以后，中国的人口政策则要转向防止人口质量下降过快。面对这样的人口发展趋势，优生优育更显得紧迫而急需，因为在相对稳定的 15 亿人口中，人口质量提高，经济和社会发展就快，反之，则会拖经济、社会发展的后腿。人口质量问题关系到现代化建设的全局，关系到人民群众的利益，关系到强国富民安天下，关系到每个家庭和我们个人的幸福安康，不容等闲视之。

中医药宝库博大精深，中国是最早提出优生优育的国家，历代医学家对优生优育的理论和实践都值得我们继承、研究和发展。这本《优生 8 环节》，从中医角度讲了构建优生优育系统工程所涉及的择偶婚配、优化种子、避免遗传病、适龄生育、孕育时机、怀胎环境、精心养胎，以及如何做好胎教等问题。这本书既有优生理论的探求，又介绍了丰富的优生优育科学

知识，还有生动、典型的案例，具有实用性和可操作性，是向每一位准爸爸、准妈妈普及优生优育科学知识的一本优生参考书。

在本书出版之际，我恳请社会各界都来关注中国的人口质量问题，使每个出生的宝宝都能成为国家的栋梁之才，为提高我国人口素质、为国家的富强和每个家庭奔小康贡献我们的力量。

曹开镛

目录

环节 1 择偶婚配

优生优育的大前提条件，是男女婚配是否健康、恰当、和睦。择偶犹如再投胎，择偶决定优生。男女双方健康的身体是优生子女的基本保障，只有健康的男女结婚后才能孕育健康的子女；没有爱情的婚姻是不幸福的，也是不利于优生优育的；近亲结婚是不妥当的，所生子女往往智力低下，不利于优生优育；婚前检查是非常重要的，它使优生有了医学保障，能避免许多生育悲剧。

一、优生始于择偶 /2

1. 择偶犹如再投胎 /2
2. 择偶决定优生 /3

二、择偶婚配的四项基本原则 /4

1. 第一项基本原则——爱情有基础 /4
2. 第二项基本原则——身体要健康 /6
3. 第三项基本原则——近亲不成婚 /6
4. 第四项基本原则——婚前做检查 /9



环节 2 优化“种子”

生一个既健康又聪明的小宝宝，是每个家庭的愿望。长期以来，人们一直认为生儿育女是女人的职责，其实“种瓜得瓜，种豆得豆”，男人在生育过程中担负着很重要的责任。要生一个健康聪明的孩子，关键是要有优良的“种子”。

一、中医对于优生的独特认识 /12

1. 男女媾精，乃成为人 /12
2. 肾藏精，主生殖 /12
3. 精亏、肾衰影响优生 /14

二、精子、卵子和受精卵 /15

1. 精子是怎样生成的 /15
2. 精子有“六怕” /16
3. 卵子是怎样发育的 /17
4. 精卵结合成受精卵 /18
5. 怎样推算排卵期 /18
6. 何时终止避孕最恰当 /19

三、“种子”遭遇“十面埋伏” /20

1. 第一面埋伏——穿牛仔裤 /20
2. 第二面埋伏——洗烫水澡 /21
3. 第三面埋伏——熬夜打牌 /22

4. 第四面埋伏——常用手机 /24

5. 第五面埋伏——久坐不动 /26

6. 第六面埋伏——性器不洁 /27

7. 第七面埋伏——过食辛辣 /29

8. 第八面埋伏——吸烟喝酒 /30

9. 第九面埋伏——碳酸饮料 /30

10. 第十面埋伏——缺锌少硒 /31

四、烟酒让“种子”变异 /33

1. 吸烟怎样影响精子质量 /33

2. 酗酒为什么会引起精子畸形 /34

3. 戒烟、戒酒后多久才能要孩子 /36

五、“七情”太过，“种子”不发芽 /37

1. 不良心理影响生精 /37

2. 现代男人心理压力有多大 /38

3. 情志因素为什么让“种子”不发芽 /39

六、顺乎天理人情，“种子”才优秀 /42

1. 勉强的性生活没有质量 /42

2. 自然环境影响优生 /43

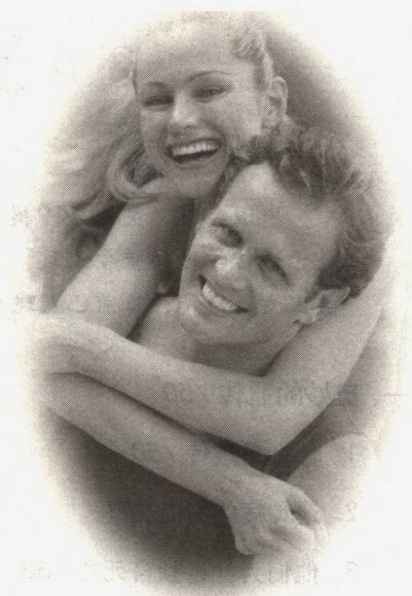
3. 恣情纵欲不利优生 /43

4. 中医提出的优生禁忌 /44

七、保护好你的“命根子” /45

1. 损害“命根子”的疾病有哪些 /45

2. 注意保护少年儿童的睾丸 /46



环节 3 避免遗传病

中医典籍《灵枢》中提出的“以母为基，以父为楨”是中医药关于遗传学说的重要表述。现代医学研究表明，决定人健康的最重要因素是遗传，目前已发现的遗传病约有 4000 多种。

一、奥妙的遗传 /50

1. 什么是遗传 /50
2. 遗传病的特点 /51
3. 他们为什么预言死亡 /53
4. 哪些人容易生出有遗传病的后代 /54

二、遗传与强种优生 /55

1. 近亲结婚是遗传病的土壤 /55
2. 择偶为什么要关注家族史 /56
3. 远缘婚配为什么能优生 /57
4. 强强联合生个好孩子 /57

环节 4 适龄生育

年龄与孕育健康聪明的后代关系极为密切。不仅孩子的体力、智力状况与父母年龄相关，而且随着育龄夫妇年龄的增长，他们的生育机会也在逐年减少。早婚早育有害，过晚婚育也有弊端。

一、早婚不利于优生 /60

1. 中医为什么反对早婚 /60
2. 适龄婚育对优生有什么好处 /61

二、高龄妊娠风险大 /62

1. 现代人的婚育时尚转向晚婚晚育 /62
2. 高龄妊娠的风险 /63
3. 高龄产妇规避风险六大对策 /65



环节 5 孕育时机

我国古代医学家非常重视房事质量与优生优育的关系，提出男女交合时应把握好怀胎受孕的最佳时机，使男女双方都获得高质量的房事生活，才能顺利地受孕怀胎，优生子女。因此，准父母要精心地选择受孕的时机。

一、受孕季节的选择 /70

1. 择季要权衡营养、气候、疾病因素 /70
2. 春季是受孕的最佳季节 /70
3. 选择九月受孕的优生理由 /71

二、受孕时辰的选择 /71

1. 古代中医怎样选择受孕时辰 /71
2. 今人应怎样选择受孕时辰 /72

三、行房气候的选择 /73

1. 中医对行房气候的宜忌有哪些 /73
2. 中医对行房气候的选择科学吗 /74

四、房事体位、频度、情绪的选择 /74

1. 房事体位的选择 /74
2. 房事频度的选择 /75
3. 受孕情绪的选择 /76

环节 6 怀胎环境

我国每年有2000万左右的新生儿出生，这其中约有20万~30万肉眼可见的先天性畸形儿。如果再加上出生数月或数年后才呈现的缺陷，每年残疾儿童的数量高达80万~100万，约占每年出生人口总数的4%~6%。这给家庭和社会带来多么沉重的负担！为了保证后代优生优育，应当特别注意优化怀胎环境。

一、怀胎环境与优生 /80

1. 导致胎儿畸形的三大因素 /80
2. 环境因素对优生的影响 /80

二、优化怀胎环境的十大禁忌 /81

1. 禁忌一——生物因素的病毒感染 /81
2. 禁忌二——化学因素的药物、毒物 /82
3. 禁忌三——物理因素的X射线、噪声污染 /85

4. 禁忌四——接触重金属 /87
5. 禁忌五——烟酒、咖啡等嗜好 /89
6. 禁忌六——孕妇接触宠物、家禽 /91
7. 禁忌七——洗桑拿浴或热盆浴 /92
8. 禁忌八——人工促成多胎 /93
9. 禁忌九——七情太过，忧怒伤心 /95
10. 禁忌十——房事过度，纵欲伤胎 /96



环节 7 精心养胎

中医极为重视孕期的调养护理，这对母子身心健康会起到重要作用。孕期的10个月，一个新的生命由6克的胚胎，长成3000克左右的胎儿，500倍的成长全靠母亲提供营养。逐月做好胎儿的供养，是实现优生的基本条件。

一、正确对待孕吐 /100

1. 为什么会出现孕吐 /100
2. 对孕吐不必过虑 /100
3. 孕吐期间的调养 /101

二、因时择食，逐月养胎 /102

1. 怎样按季节“因时择食” /102
2. 中医的“逐月养胎”法 /103

三、孕妇饮食禁忌 /110

1. 怀孕早期不宜多吃动物肝脏 /110

2. 怀孕2个月不宜吃有堕胎作用的食物 /111
3. 怀孕5个月后少吃损脑食品 /112
4. 孕妇不宜饮酒 /112
5. 孕妇不宜多吃水果罐头 /112
6. 孕妇不宜吃火锅 /113
7. 孕妇不宜吃田鸡 /113
8. 孕妇不宜多吃冷饮 /114
9. 孕妇不宜吃桂圆、人参 /114
10. 孕妇不宜多饮咖啡 /114
11. 孕妇不宜多吃土豆 /115
12. 孕妇不宜多吃鱼肝油和钙质食品 /115

四、流产保胎，顺其自然 /116

1. 造成流产的原因 /116
2. 流产还是保胎要区别对待 /116
3. 流产后的调养 /118
4. 流产后多长时间可以再要孩子 /118

环节 8 科学胎教

科学的胎教是指正常孕妇在保证充足的营养、休息和良好的心理状态的前提下，从胎龄5个月开始，对胎儿实施定期和定时的声音和触摸等刺激，为胎儿生长创造一个良好的环境，也为婴儿出生后接受教育和促进智力发展打下一个良好的基础。胎教的方法要讲究科学，不能陷入盲目的误区。

一、胎教不神玄 /122

1. 我国较早提出胎教 /122
2. 胎教的现实可能性 /123

二、浇开四朵胎教之花 /124

1. 第一朵胎教之花——心理胎教 /124
2. 第二朵胎教之花——语言胎教 /125
3. 第三朵胎教之花——音乐胎教 /127
4. 第四朵胎教之花——运动胎教 /129

