

中医优生秘诀

张达旭
杨惠兰 著

广西科学技术出版社

中医优生秘诀

张达旭 杨惠兰 著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行

广西民族印刷厂印刷

*

开本 787×980 1/32 印张 3.625 字数 57,700

1990年8月第1版 1990年1月第2次印刷

印 数: 7,901—11,400 册

ISBN 7-80565-118-3

定价: 1.50 元

R·30

前 言

我国是10亿多人口的大国，占世界总人口四分之一还多，因此提倡晚婚、晚育、少生、优生，一对夫妇生一个孩子是符合民族长远利益的。现在许多青年为了学习、工作而推迟结婚年龄，已婚妇女，为了晚育、少生，主动采取避孕以至绝育措施。这是移风易俗的伟大成就，也是我党教育的结果。

天下善良父母心，做父母的都希望生个称心如意、健康、聪明、活泼的孩子。可是有不少年轻夫妇，缺乏优生的知识，欲而不达，反而生下不少畸形怪状和多病的婴儿，造成双方思想苦恼，互相埋怨，甚至打骂，闹离婚。为了提高民族的素质，造福于千家万户，使整个民族繁荣昌盛，本人特地编著此书供广大青年学习。有不对之处，请批评指正。

张达旭

1988年12月

目 录

前 言

- 1 谈对象就要想到孩子的健康……………(1)
- 2 结婚生育最佳年龄……………(3)
- 3 婚前体检的重要性……………(4)
- 4 洞房花烛夜的学问……………(6)
- 5 蜜月旅游害处多……………(9)
- 6 怎样生一个健壮孩子……………(11)
- 7 怎样生一个聪明孩子……………(19)
- 8 怎样生一个男孩……………(21)
- 9 怎样生一个女孩……………(24)
- 10 怎样预防后代有生理缺陷……………(27)
- 11 怎样知道怀孕了……………(29)
- 12 生育最佳月份……………(30)
- 13 预产期的计算法……………(32)
- 14 妊娠期生活与卫生……………(34)
- 15 妊娠早期为什么呕吐及治疗……………(38)
- 16 妊娠后为什么阴道下血及治疗……………(40)
- 17 妊娠后为什么胎动不安及治疗……………(42)
- 18 妊娠后为什么下肢浮肿及治疗……………(45)
- 19 妊娠后为什么咳嗽及治疗……………(48)

20	妊娠后为什么小便痛及治疗·····	(50)
21	妊娠后为什么不能游泳·····	(51)
22	妊娠后为什么不能参加赛跑和跳高·····	(52)
23	妊娠后为什么不能做重活·····	(53)
24	妊娠后为什么不宜性交·····	(54)
25	怎样预防流产·····	(55)
26	怎样预防早产·····	(57)
27	怎样预防难产·····	(58)
28	为什么要进行产前检查·····	(60)
29	产后为什么要全休一段时间·····	(62)
30	怎样预防产后生乳疮及治疗·····	(63)
31	怎样预防乳汁过少·····	(65)
32	搞好产后卫生减少产后病发生·····	(66)
33	为什么产后下腹痛及治疗·····	(70)
34	产后为什么胞衣不下及治疗·····	(72)
35	产后为什么发热及治疗·····	(74)
36	产后为什么发痉及治疗·····	(77)
37	为什么产后大便难及治疗·····	(80)
38	为什么产后小便不禁及治疗·····	(82)
39	为什么产后乳汁自出及治疗·····	(83)
40	断乳最佳时期·····	(85)
41	不孕是男女双方的问题·····	(87)
42	优生保产常用方药·····	(90)

1 谈对象就要想到孩子的健康

谈情说爱，是正常生理的反应。无论男女青年，每到婚龄，都会自动地去选择自己称心如意的对象。到底要选择怎样的对象，结婚后生下的孩子才健康？这是一个严肃的问题。如果选择不好，生下的后代，不但体质差，个子矮，甚至五官残缺，人不像人的羞相。

父母的健康，是孩子健康的基础，这是谁都明白的道理。我们日常生活中，常常讲这个孩子象他爸爸，或者说那个姑娘象她妈妈，这是什么道理呢？这就是遗传。因此谈对象时，双方都要查问一下各方的祖宗，有什么遗传病史。从优生学的观点来说，主要是避免胎儿畸形和防止智力异常的孩子出生。人类遗传病，大约有三千多种威胁着数千万人的健康。据有关资料报道，在新生儿中，畸形儿可达百分之二，我国的先天性愚患儿，大约有一百万之多。这些孩子，使双亲痛苦，家庭累赘，也给社会增加负担。

从医学遗传学的角度来看，人类遗传病，可分为三大类：①单基因遗传，如：结肠息肉、全色盲、血友病、慢性肾炎、佝偻病等；②多基因

遗传病，如：唇裂、腭裂、精神分裂病、原发性高血压等；③染色体病，指染色体数目的增多或减少、染色体结构改变等。常染色体异常，可引起性腺发育不全、先天性睾丸发育不全等。

为了避免遗传病的发生，应禁止近亲结婚。近亲包括五代内兄弟姐妹，异性表兄妹，他们之间，往往有某些基因是相同的，例如：表兄妹之间，他们的致病基因，有八分之一可能是相同的。这样两个致病基因，相遇在一起的机会就大得多了。遗传病就会蔓延。据国际卫生组织调查，非近亲婚配，所生的下一代，婴儿死亡率为24‰，而近亲婚配，所生的婴儿，死亡率为81‰，约高三倍多。为了预防遗传病的发生，绝对禁止近亲结婚。其次精神病，是属于多基因遗传病症，病未根治以前，不应结婚，结了婚，也不应当生育。



2 结婚生育最佳年龄

当前有不少青年男女，由于医学知识的贫乏，未满18岁，就谈恋爱，由于感情的冲动，失去了理智性的约束力，往往未到结婚年龄，便同房生孩子或进行人工流产，这是极端错误的。因为未到结婚年龄，肾气未旺盛，肾精不足，过早地排泄精液，损伤了肾气和肾精，不但对父母的健康有损，对后代也有害。所以结婚生育，不单是家庭 and 个人的生活小事，而且是直接关系到国家建设，民族兴旺，子孙后代的大事。人类的生殖繁衍，是离不开两性结合的。包括选择对象、恋爱、结婚、生育。本人认为，结婚生育最佳年龄，女，24岁至28岁，男，26岁至30岁为宜。不论男女青年，到此时期，身体各器官的发育已充实，肾气居于旺盛时期，发育健全。阴阳调和，男女相结合后有三大好处：①结婚后容易受孕；②生下的子女健康长寿；③不容易产生遗传病。假如男女双方年龄低于20岁以下，或高于40岁以上，由于肾气不足与衰退的缘故，生下的子女易畸形或身体不健康。

3 婚前体检的重要性

结婚是男女双方建立家庭的开始，是人生的转折点。婚后生活是否融洽，不仅影响双方的身心健康，家庭幸福，而且还直接影响到第二代身体素质。因此结婚登记之前，必须到医院去进行全面的体格检查，这是搞好优生不可缺少的措施。《婚姻法》上也规定，凡是患麻风病，未经治愈，或其他在医学上认为不应当结婚的疾病。如：活动性肺结核，严重心脏病，都不应该结婚，以免病情加重，或将疾病传给对方和后代。如果男女双方生殖器官发育异常，对性生活也有影响。如：女方有阴道闭锁、阴道狭窄、阴道纵隔，都会影响性生活。从临床中看见过，洞房之夜，因阴道狭窄，被撕裂，引起大流血，而要进行缝合术。如果婚前进行检查，发现生殖器官异常，可以进行妇科手术修补。还有个别女性，有阴道，无子宫，或阴阳人（一半是男，一半是女），这些都要通过婚前体检才能发现。男方有阴茎不发育，表现为成人的阴茎如小孩阴茎那样大，或有隐睾症（即睾丸在腹部）和包皮过长（即阴茎勃起时，龟头不能突出，称为包茎，开始性生活可有发生钳

顿。)因包皮过长，使龟头不能恢复而形成红肿，同时易储存包皮垢，增加男方得阴茎癌或女方得子宫颈癌的可能。若婚前查出，可做环切手术，以防发病。还有无精症，如果结了婚，都会造成痛苦。



4 洞房花烛夜的学问

在我们国家，由于卫生知识不够普及，加上几千年来封建旧礼教的影响，人们对性的认识，讳莫如深，青年男女到结婚时，由于缺乏这方面的知识，往往影响婚后正常生活和健康。

对待性的知识，科学的见解，应当是：性的特殊使命是种族的繁衍延续，新婚开始，有了性生活，是传种接代的起步。

性行为的产生，是由于性冲动，这种性的动力是本能，由性激素和诱因发动的。所谓本能，就是天然能力。生理性能，尽管是一种本能，但还是受下丘脑的控制。当大脑认为，不合时宜，性冲动就被抑制。这说明，理智、教养和文明，完全可以控制不适当的性行为。性激素是性器官产生的化学物质。产量不多，能量不少，其中睾丸酮作用最明显。睾丸酮，男性来源于睾丸，女性来源于肾上腺，产量不到男性的十分之一，无怪乎女性对性的发动和要求比较慢些。性的激发也需要诱因，这种诱因在医学上称为性释放因素。有所谓性敏感区，如：大阴唇，乳房等，以及和异性接触都会引起情欲。

对人来说，不论本能、性激素、诱因引起的性欲念，都受大脑神经管理。大脑受理智、经验、学习的影响，可以控制性意识，使性行为沿着文明、法制和道德的规范进行。夫妇之间性生活的和谐，取决于性反应。性反应的变化，受生理和心理上的影响，一般来说，性生活从开始到结束，都是经过兴奋、高潮、快感、结束四个过程，整个过程，如果同一步调就能达到性生活的和谐。从兴奋来说，兴奋过程，是男、女有别，男性兴奋起始快，女性则较慢，这一点应当互相了解，体谅等待，直到双方都进入兴奋阶段性交，才是美满的性生活。兴奋阶段是男方阴茎勃起，女性阴道滑润，这时双方都处于性的兴奋之中。性兴奋是性交的准备，性交开始才进入性的高潮期。其特点是双方高度兴奋，皮肤潮红，呼吸急促，心跳加快，血压上升，引起快感。性交时间长短，往往决定男方性机能，这是性生活是否美满的关键。第三阶段是性感高潮，在男方是射精的一刹那，在女方是性感性肌肉抽动。这一快感高潮与生育有关，主要是阴道及子宫产生有节奏的收缩，子宫颈口张开，以便精子的深入。最后阶段，就是性生活的结束。射精之后，男性的兴奋便降低，阴茎疲软，而女性仍处在性的兴奋之中，两性间存在着一定差异，这是生理现象。夫妇之间的性生活，不单是生理过程，也是心理过程，包含着两性之间的情感。

这种情感，甚至成为主导作用，没有这种情感，性的反应就会淡薄。因此，男女双方互相关心，互相体贴，常常是性生活和谐美满的主要因素。

结婚后，既要注意计划生育，又要讲究清洁卫生，婚后性生活养成卫生习惯，是很必要的。女方最好用温开水洗涤外阴，洗时应前后分开，先洗前部，再洗后部。因为会阴后部是肛门，周围易存大肠杆菌，如从后向前洗，容易把大肠杆菌带到尿道口，引起尿路感染。这是新婚之后，最易发生的常见病。男方也应注意阴茎卫生，在性交前洗涤局部，避免将细菌带进阴道，使女方发生宫颈糜烂或阴道炎。女子第一次性交时，处女膜破裂，会感觉有些疼痛和少量出血，男方应加以体贴，不应粗暴，以防女方精神紧张，留下惧怕的不良反应。为了使裂痕早愈，避免7~14天性生活是必要的。骑车或其他激烈运动，都会导致处女膜破裂，第一次性交也不会出血了。性生活要节制，不然的话，也会影响优生。一般每周1~2次为宜。在月经期间应禁止性生活，以防发生生殖器官炎症。怀孕期间，最好停止性生活，不然的话，会引起流产或早产。当酒醉后和患病期间，身体或精神过度疲劳，都应该制止性冲动和性行为，以防损害身体健康。重视节制性生活，是优生的基础，是健康和长寿的条件。

5 蜜月旅游害处多

近年来，有不少婚龄青年，喜欢旅游结婚，一方面表示两人相亲相爱，二方面想借此良机，游玩一下中国的名胜古迹，或欣赏祖国的美丽风光，开开眼界，这种心情是可以理解的，可是没有想到在蜜月中，是恋情发展的高峰，自己的意志约束不了自己的性行为。经过一天长途的旅游，已精疲力尽，晚上再睡不好，对双方的身体健康都没有利。如果在疲劳中过性生活，男方会突然昏厥，出现昏迷不醒，四肢冰凉，重的心跳停止而死亡。这是民间传说的“马上风”。假如男方出现了昏迷不醒，女方惊慌失措，或怕羞，两把男方从自己的肚面推倒下来，这样十有九死。正确的处理方法是：①两人要保持原位置不变，叫医生处理；②如果女方怕羞，或叫不到他人，女方便取一锐利针，刺激男方尾骨处，让男方苏醒过来即可。再用人参10克焗水内服便康复。再有如果在旅游中怀孕，生下的后代，多数不够健壮。因为两人在长途的旅游中，流了不少汗水，中医说：“汗血同源。”出汗多，必伤血，伤血必耗精，两精不足，生下的后代，就会出现先天不足，身

体瘦弱多病。

其次旅游结婚，多数住招待所或旅社，那里的卫生条件比不上自己家里的卫生清洁。凡是性交之前，必须冲洗干净各自的生殖器官，男的要洗干净阴茎，女的要洗净下阴，这样才能防止性交时把细菌带进女方阴道内，引起阴道炎，子宫颈炎。如果旅游结婚，要做到上面的卫生要求，有一定困难。再有招待所或旅社，由于来往人多，各种病菌均有，加上消毒工作做得比较差，特别是睡觉用的被褥，稍不注意，就会感染上各种疾病。所以我希望广大青年男女最好不要旅游结婚。



6 怎样生一个健壮孩子

天下善良父母心，做父母的，都希望生个称心如意的、健康、聪明、活泼的孩子。父母的健康，是孩子健康的基础，这是谁都明白的道理，可是做起来很不容易。有的青年刚发育，有性欲感，为了一时高兴、快乐，而进行手淫，伤精耗液。有的未够结婚年龄，就进行不正当恋爱同房、有孕、人流。有的虽然是婚龄期结了婚，由于缺乏两性知识，天天同房，同样伤精耗液，损伤元阴元阳，生下的孩子同样不健康，身体虚弱，病多。有的为了自己的享乐，玩弄对方，在性上称能人，大量喝酒，“醉以入房”，以欲竭其精，生下的孩子同样不健康。所以要想后代健康，必须做到“节房帷，护肾精”。意思就是节制男女房事。以保护肾精。《内经》中指出：“肾为先天之本。”肾精之盈亏，影响人的生长发育、衰老全过程。又指出人体衰老主要表现为：“天癸竭，精少，肾气衰。”究其原因，多见子“醉以入房，以欲竭其精”所致。鉴于以上理由，我认为要想生个健壮的孩子，首先要父母健壮，同时必须做到如下几点：①要求在30岁左右结婚（女的24~28岁，男的25~30

岁)；②结婚后同房次数要控制在每周一次为宜；③保持男女双方健康。凡是男女之间，其中有一方正在生病，或生病虽然好转，但未完全康复之前，不得要孩子；④保持肾精的充足，采取食疗与药疗相结合。不论男方或女方出现肾阴亏，症见：腰痛、耳鸣、口干，同房时，男方精液少，女方阴道分泌物少，均可用滋阴补肾法。

【食疗】 黑大豆30克，黑芝麻30克，新鲜猪腰一双，或猪尾骨60克同煲食，可放少许食盐调味，每天一剂，或三天一剂，连服一个月。

【药疗】 杜仲15克 桑寄生15克 女贞子10克 山药10克 山萸肉10克 杞子10克 核桃肉10克 炙甘草6克 每日一剂水煎服。或用六味地黄丸每日三次，每次一丸，连服一个月。

如果出现肾阳不足，男方症见：腰痛、小便多、性欲减退、阳事勃起无力或阳痿。女方症见：腰痛、小便多、性欲减退。

【食疗】 ①猪鞭(狗牛亦可)一条，羊肉30克，煲熟后加入30至40cc三花酒冲服。每日一剂，连服一个月。

②鲤鱼卵30克煲熟后，加入少许三花酒冲服。

③鸡睾丸30克煲熟后，加入少许三花酒冲服，每日一次，服一个月。

【药疗】 ①仙灵脾10克 仙茅10克 巴戟天