

·一卷在手·百术在胸·
·谋事有术·成事在人·

主编 吴绪彬

丛百 书术

侯书森 齐冰 赵金萍 编著

优生优育100术

中国国际广播出版社

优生优育 100 术

侯书森

齐 冰 编著

赵金萍

中国国际广播出版社

责任编辑:沈炽锐

封面设计:李士英

版式设计:周 迅

图书在版目(CIP)数据

优生优育 100 术:侯书森等编著. - 北京:中国国际广播出版社,1999.1

ISBN 7-5078-1281-2

I. 优… II. 侯… III. 优生优育-普及读物 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 09031 号

优生优育 100 术

侯书森 齐 冰 赵金萍 编著

中国国际广播出版社出版发行 电话:63049514
(北京复兴门外国家广电总局内 邮编:100866)

新华书店经销
环科印刷厂印刷

787×1092 32 开本 7.5 印张 190 千字
1999 年 1 月 第 1 版 1999 年 1 月 第 1 次印刷
印数:3000 册
ISBN7-5078-1281-2/Z·270 定价:11.00 元

《百术丛书》编委会名单

主 编：吴绪彬

副主编：陆平阳

编 委：(按姓氏笔画顺序)

李 镇 李士英 李晓琤

吴绪彬 陆平阳 何宗思

侯书森 徐新民 徐守峰

第四辑

执行主编：沈炽锐

百术丛书

第一辑

养生益寿100术
经商致富100术
待人处世100术
心理调节100术
公关致胜100术
识伪防骗100术
经营谋略100术
雄论巧辩100术
攻心为上100术
处理复杂
人际关系 100术

第二辑

成功老板100术
股市搏击100术
商品推销100术
教子成龙100术
权略决胜100术

第三辑

营销策划100术
谈判致胜100术
商务斗智100术
广告策划100术
四季进补100术
生存竞争100术
中医养生100术

第四辑

领导艺术100术
修身养性100术
人生避险100术
优生优育100术

目 录

一、优孕优生术

——孩子零岁以前的智力开发.....	(1)
选择最佳伴侣.....	(1)
伴侣血型应匹配.....	(4)
选择最佳婚龄与受孕时机.....	(8)
满足孕妇和胎儿的营养需要.....	(11)
孕妇和胎儿不同月份的营养调剂.....	(13)
孕妇应摆脱消极情绪.....	(16)
孕妇应谨慎用药.....	(17)
为胎儿创造和谐欢乐的家庭氛围.....	(20)
对胎儿进行美的教育.....	(21)
给胎儿以音乐的熏陶.....	(22)
对胎儿进行语言教育.....	(24)
直接给胎儿以触摸刺激.....	(25)
帮助胎儿做“体操”.....	(27)
采用有利于胎儿的生产方式.....	(29)
给新生儿发育初期以各种刺激.....	(31)

二、优养优育术

——婴儿的智力开发.....	(33)
及早与新生儿肌肤相接触.....	(33)

要多和婴儿搭话、“聊天”	(35)
多给婴儿温柔的目光	(37)
应继续向婴儿播放胎教音乐	(39)
对婴儿进行早期动作训练	(42)
促进和加速婴儿脑的发育	(43)
训练婴儿的触觉功能	(46)
训练婴儿的听觉功能	(48)
训练婴儿的语言功能	(50)
训练婴儿的视觉功能	(54)
训练婴儿的嗅觉和味觉	(56)
及时发现婴儿的视觉障碍	(57)
及时发现婴儿的听觉障碍	(59)

三、优生优教术

—— 幼儿的智力开发	(61)
鼓励幼儿做游戏	(61)
引导幼儿学下棋	(63)
重视开发幼儿的右脑功能	(64)
努力创造家庭中的智力气氛	(68)
把握幼儿智力发展的“敏感期”	(70)
注重发展幼儿的潜在智能	(71)
加强对幼儿的手指训练	(74)
指导幼儿自己刷牙	(76)
指导幼儿用筷子吃饭	(77)
指导幼儿塑泥塑	(79)
引导幼儿自制玩具	(81)
鼓励幼儿的好奇心	(83)

启迪幼儿的求知欲	(85)
帮助幼儿认识时间	(87)
多给幼儿讲故事	(89)
指导幼儿背古诗	(91)
指导幼儿学绕口令	(92)
重视幼儿学外语	(93)
指导幼儿识汉字	(95)
丰富幼儿的词汇量	(101)
培养幼儿阅读的兴趣	(103)
培养幼儿的口语表达能力	(105)
让幼儿学会复述故事	(107)
让幼儿学会看图讲述	(108)
指导幼儿欣赏音乐	(109)
帮助幼儿学唱歌	(111)
塑造幼儿的圆润歌喉	(114)
重视幼儿学乐器	(116)
开个家庭音乐会	(119)
培养幼儿画画的兴趣	(121)
指导幼儿学画画	(123)
辅导幼儿画油画	(125)
指导幼儿欣赏画	(127)
鼓励幼儿去“画”信	(128)
教幼儿学习书法	(130)
为幼儿创造美的家庭环境	(132)
引导幼儿去感受和体验大自然的美	(133)
塑造幼儿的纯朴美形象	(135)

培养幼儿的艺术兴趣.....	(137)
培养幼儿的注意力.....	(138)
培养幼儿的观察力.....	(140)
训练幼儿的记忆力.....	(142)
培养幼儿的思维力.....	(144)
培养幼儿的想象力.....	(146)

四、优教优学术

——少年儿童的智力开发.....	(149)
增强少儿学习起止时间的意识.....	(149)
保证少儿足够的睡眠时间.....	(151)
保持少儿注意力的稳定性.....	(152)
纠正少儿注意力不集中的缺点.....	(154)
理解记忆法.....	(156)
联想记忆法.....	(160)
形象记忆法.....	(162)
“视觉型”记忆法.....	(164)
顺序观察法.....	(165)
特征观察法.....	(167)
比较观察法.....	(168)
培养发散思维.....	(169)
培养直觉思维.....	(173)
培养聚合思维.....	(176)
激发想象力.....	(179)
捕捉“敏感区”.....	(181)
共振激励法.....	(182)
寓计算于日常生活中.....	(184)

借“划拳”训练计算能力·····	(185)
鼓励少儿多社交·····	(186)
走向大自然和社会·····	(190)

五、扬长补短术

——早慧、弱智及有缺陷儿童的智力开发·····	(193)
早慧儿童的速成教育法·····	(193)
早慧儿童的充实教育法·····	(199)
早慧儿童的特殊培养法·····	(203)
早慧儿童的非正规教育形式·····	(208)
弱智儿童的特殊教育法·····	(210)
残疾儿童的特殊照顾与教育·····	(214)
口吃儿童的矫治方法·····	(215)
口头表达能力差的儿童的提高方法·····	(217)
抽象思维能力差的儿童的提高方法·····	(219)
记忆能力差的儿童的纠正方法·····	(222)

一、优孕优生术

——孩子零岁以前的智力开发

○ 选择最佳伴侣

从优生的角度看，为了使未来生育的孩子智商高，年轻人在选择伴侣时必须讲求科学，具体地讲，主要有以下几个方面：

1. 远距离择偶，避免“小盆地”婚姻

在生物界存在着“杂交优势”，人类也是如此，不仅存在亲缘关系上的杂交优势，而且还存在着地理上的远缘杂交优势，即相距较远的男女结婚，其后代优越。这就要求通婚圈

要大。而我国一些地区，特别是一些农村地区，存在着通婚圈狭小的不良现象。绝大多数农村青年的通婚圈不超过 25 公里，这种现象被称为“小盆地婚姻”。民间俗语说“千里姻缘一线牵”，可如今的姻缘牵引线却不超过 50 公里，大多数竟在 5 公里之内婚配。一些县、乡妇联组办各类联谊会缺乏开放意识，主张“肥水不流外人田”，不能为青年人在较大范围内牵线搭桥。这种根深蒂固的传统观念，使“盆地婚姻”有增无减，这种现象值得青年男女在择偶时重视和避免。

2. 切忌避免近亲结婚

从优生学的观点来看，所谓近亲，是指有共同祖先的直系血亲和三代以内的旁系血亲。直系血亲指的是父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女等。三代以内的旁系血亲指的是堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、舅、姨、姑、伯等亲缘关系。我国婚姻法已明文规定：“直系血亲和三代以内旁系血亲禁止结婚。”虽有法律规定，但由于种种原因近亲结婚的现象仍时有发生。近亲者遗传基因相同的机会多，致病基因相遇的机会也多，其婚配者的后代由于携带相同致病基因而易患遗传病，或者容易造成流产、死胎、痴呆等。这种不幸的教训是举不胜举的。人们看过《红楼梦》，都为贾宝玉与林黛玉不能自主婚姻而惋惜；看过电影《风流千古》的人，也为陆游与唐婉终于被迫分手而扼腕叹息。但从优生的角度看，贾宝玉、林黛玉和陆游、唐婉分别都是表兄妹，属于近亲，如果他们婚配或生育，也不可能会有好结果的。

近亲婚配还可能造成后代不育。晚清三代皇帝：同治（载淳 1856～1875 年）、光绪（载治 1871～1909 年）、宣统（溥仪 1906～1968 年）叔侄三代均无子嗣，一时紫金城“官

内无婴啼”，无法实现父传子位的继承法，不得不从旁系宗族中选定皇帝继承人而行“兼祧之制”。为什么会造成这种状况？就是因为近亲婚配的结果，其罪魁祸首是慈禧太后。她“垂帘听政”，为了巩固自己的统治，先将胞妹指婚给咸丰胞弟奕环。同治帝死后无子，慈禧又将奕环之子，即她的亲外甥光绪立为皇帝。为了亲上加亲，还亲自作媒把胞弟副都统桂祥之女嫁给光绪，即隆裕太后；光绪死后无子，她又将外甥光绪帝的胞弟载沣之子溥仪立帝，溥仪仍无子。其原因和“亲上加亲”的近亲婚配不无关系。

在现代实际生活中，由于优生学知识尚未普及。在这种情况下，青年的恋爱、结合多沿袭老人旧习。于是往往表兄妹恋爱了，相恋后才了解到他（她）们属于“近亲”。我们在了解了上述近亲结婚的害处后，就应加以避免。

人类对近亲婚配的危害的认识也是有痛苦过程的。进化论创始人达尔文本人既是近亲婚配危害的提出者，又是近亲婚配的受害者。他一辈子从事生物进化论的研究，年轻时却未能摸透人类本身生殖的奥秘和遗传病与近亲婚配的关系，从而受到了遗传规律无情的惩罚。他与亲舅舅的女儿，表姐艾玛，从小青梅竹马，长大后情投意合，婚后也有过所谓的“幸福美满”，但是，谁也没有意识到表兄弟这种近亲结合会带给他们什么不幸。他们夫妻俩生下的六个孩子中，竟有三个早夭，三个终身不育。起初，达尔文对此还百思不得其解：以为他们夫妻二人身体都很健康，没有任何生理上的疾病，何以孩子们如此伤残？！直到晚年，达尔文在研究植物进化时，发现“异花授粉”比“自花授粉”结出的果实优越得多，而且“自花授粉”的植物常常被淘汰，才恍然大悟，与

表姐的近亲婚配是造成后代不幸的根源，夫妻俩忏悔不已，可是为时已晚。于是，他把这一深刻教训写进了论文，以供后人借鉴。这一思想也促进了其表兄哥尔顿的“优生学”理论的提出。

○ 伴侣血型应匹配

青年男女恋爱时，一般对对方的血型不注意或者考虑较少。其实当青年男女确定恋爱关系，爱情之舟就要驶向甜蜜而温馨的港湾时，就应了解一下双方的血型，学习一些有关血型的知识。因为父母血型是否配合与婚后能否优生有一定的关系，了解彼此的血型有利于防范“劣生”。

1. 血型的遗传关系

人类有 25 个以上在遗传上独立的血型系统。在我国最为常见的是 ABO 血型系统，它与新生儿溶血症关系最密切。ABO 血型系统共有四种血型，父母与子女的遗传关系如下表 1：

2. ABO 血型不合的对策

子女的血型可能与父母的血型不同，这是经常会出现的现象。比如：母亲为 A 型，父亲为 B 型时，则子女的血型会

有四种可能即：A、B、AB、O 型；母亲为 B 型，父亲也是 B 型血时，则子女中可能是 B 型，也可能是 O 型血，这是基因的分离规律在起作用，上述亦属正常现象。但在出现下列现象时情况就不同了；当母亲为 O 型时，父亲为 A、B 或 AB 型的时候，容易导致新生儿溶血、死亡及产妇流产的现象，称之为 ABO 血型不合。究其原因，以父亲为 A 型血，母亲为 O 型血，孩子为 A 型血为例。由于具有 A 型血的胎儿，其红细胞膜上就存在抗原 A，它能刺激母体产生相应的抗体 A，抗体 A 通过胎盘便会进入胎儿体内，并与抗原 A 发生作用，产生凝结现象，从而引起胎儿溶血，这是很危险的，需采取相应的措施，方可转危为安。同理，胎儿为 B 型血时，也会由于 ABO 血型不合产生溶血。

表 1 血型的遗传关系

双亲的血型	婴儿可能的血型	婴儿不可能的血型
A A	A O	B AB
A O	A O	B AB
A B	A B AB O	
A AB	A B AB	O
B B	B O	A AB
B O	B O	A AB
B AB	A B AB	O
AB O	A B	AB O
AB AB	A B AB	O
O O	O	A B AB

但是，并不是所有的 ABO 血型不合者都会发生胎儿溶血症的。有三种情况：一种为母体产生的抗体 A 或抗体 B 含

092773

量甚少，不足以与胎儿大量的抗原 A 或 B 产生抗原抗体的凝结，因而胎儿不会发生严重的溶血反应；二为胎儿血液中含有可溶性物质，能将母体产生的抗体 A 或 B 及时溶解掉，亦不会发生溶血；三为初产妇第一胎，一般也不易发生溶血症，这是由于头一胎还没有因胎儿血液的抗原刺激母体产生相应的抗体。

在分析了上述情况之后，青年男女就应该明白：择偶时，了解清楚对方的血型情况是很有必要的了。但并不是说 O 型血女子就绝对不能与 A、B 型，尤其是 AB 血型的男子婚配，而是要考虑到这方面的因素对后代的影响。如果一位 O 型血女子已经和 A 型、B 型或 AB 型血男子结为夫妻，为避免不必要的后果产生，以达到优生之目的，应注意下述几个方面：

(1) 结婚后应计划怀孕，避免第一胎就做人工流产手术，一旦怀孕则应禁止房事。

(2) 有过流产、早产、死胎或是新生儿黄疸史的妇女，在再次怀孕前应到医院做血清的 LgG 抗 A (B) 抗体测定。

(3) 怀孕后，母子血型不合，孕妇应定期进行产前检查，一般应采用中西综合治疗。

(4) 新生儿出生后应检查血型、血常规、血清抗体等。据检查结果可进行蓝光照射，或输换血等治疗。

3. Rh 血型不合的对策

在人类的血型中，Rh 因子的特性也是青年朋友择偶时需要注意的一个问题。Rh 因子随种族不同而有所差异，我国大部分的汉族人群中，90%以上的人红细胞中都含有 Rh 因子，而有些少数民族中不含 Rh 因子的人则占有相当比例，如苗族占 12.3%，塔塔尔族占 15.8%。我们将凡是红细胞中含

Rh 因子的称为 Rh 阳性，不含 Rh 因子的称为 Rh 阴性。

Rh 阳性的男子与 Rh 阴性的女子(极少见)婚配生育，所怀上的孩子的血型有两种情况：可能是 Rh 阴性，也可能是 Rh 阳性，前者问题不大，后者由于与母亲 Rh 血型不同，极易造成不良后果，最严重的危害是“Rh 溶血症”，由此可能造成流产、死胎、黄疸、贫血、智力障碍、先天性心脏病或新生儿死亡。为什么会这样呢？主要是胎儿的红细胞中的 Rh 抗原会刺激母体产生抗 Rh 物质，此物质通过胎盘进入胎儿体内，与抗原产生反应，从而导致胎儿的红细胞被溶解破坏。这种情况在国外及我国少数民族中较多见，但在汉族中较少见，但并不是不可见。若万一不幸碰上了，如果我们预先懂得一些这方面的知识，便可及时采取措施，避免严重后果出现。具体做法如下：

(1) 婚前阶段就注意彼此了解对方的 Rh 血型的特性，做到心中有数。

(2) 在征得医生同意的情况下，提前分娩。“Rh 溶血症”一般说来发生在妊娠的第六个月或第七个月，若能在胎儿能成活时，第六个月或第七个月之前，提早分娩，可以避免或减少孩子受母体的抗 Rh 物质的侵害，保证孩子的健康。

(3) 在医生的指导下，进行换血疗法。孩子出生后要作血型检查，如果发现孩子的血型为 Rh 阳性，并受到了母体抗 Rh 物质的侵害时，要及时采取换血疗法，即将孩子体内的血液全部用“新”的血液取而代之，以此来挽救孩子。当然，这是经医生诊断，在孩子受到的侵害较为严重时采取的措施，临床上通常还要配合一些其它疗法。