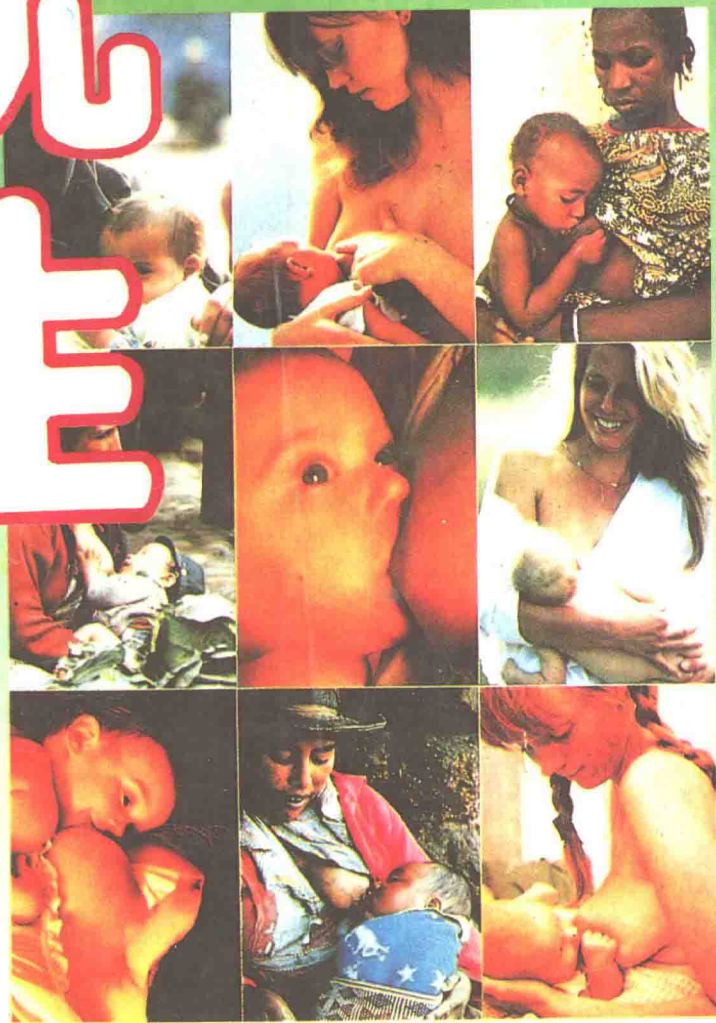


优生揭秘

林掘之
付书馨
沈永艾 编著
彭雪辉
云

出版社



优 生 揭 秘

林掘之 付书馨 沈永艾 彭雪辉 王凌云 编著

北 京 · 出 版 社

(京)新登字 200 号

图书在版编目(CIP)数据

优生揭秘/林掘之等编著. —北京:北京出版社, 1994

ISBN 7-200-02394-9

I. 优… II. 林… III. 优生学-基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 03977 号

优 生 揭 秘

yōu shēng jiē mī

林掘之、傅书馨、沈永艾、彭日辉、王凌云 编

*

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

北京出版社总发行

新华书店经销

湖南望城湘江印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 8.75 印张 186 千字

1994 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—10000 册

ISBN7-200-02394-9/R·111

定 价:6.30 元

优生与优教都重要,要讲究科学。
孩子优生父母有责,生活要规律。
婴儿是家庭的希望,要重视优生。
宝宝是幸福的源泉,父母要健康。
教育的起点在胎儿,小宝贝与您心心相连。
提高人口素质匹夫有责。
祝福小天使降临到您家。

优生是优教的基础。

一代优生，几代幸福。

为了妇女的幸福，

为了儿童的未来，

为了祖国的明天，

为了大幅度减少残疾婴儿的发生率，

特编此书。

该书具有通俗性、科学性、趣味性、

实用性。

可作家庭藏书，生活指南。

前 言

计划生育工作,是我国一项长期的基本国策。每对夫妇只生一个小孩,至少在今后几十年内势在必行。作为父母,谁不想让自己的小宝宝健康聪明,成为有用之材呢?孩子寄托着家庭的希望,关系到国家的兴衰。为了中华的振兴,民族的兴旺,控制人口数量、提高人口素质是计划生育工作两个重要的方面。事实上,不管人们是否意识到自己的责任,每个成年公民都在为提高全民族的人口素质作出努力,这是十分可喜的。

优生是关系到人口质量的大事,优生比优育更重要。人们注意增强体质,不但有利于工作,也有利于身体健康。只有上代体质强壮,没有遗传性疾病,在良好的环境条件中,下代才能青出于蓝而胜于蓝。人才家庭学、人才心理学和新兴围产医学的研究者们认为,要想生个聪明、健康的孩子,就要从孕育之初作起,教育的起点在胎儿。

1990年召开的全国第二届优生科学讨论会,为我们提供了一个不可忽视的数字:我国每年约有38万异常胎儿出生。专家们呼吁,为了提高整个民族的人口素质,重视和加强优生优育工作刻不容缓。近代围产医学的兴起,开创了人类保健工作的新纪元。健康的心理、生理环境是优生的保障。从生命的开始到胎儿的出世所进行的一系列监测,对提高人类的健康素质,有着十分重要的意义。我国古代医学已有关于“胎教”的论述,如宋朝陈自明的名著《妇人良方大全》中著有“胎教”一章。现代科学的新进展,又令人惊叹地证实,孕妇心理状态对胎儿的发育有很大关系,从而使这一古老的“胎教”思想重新得到重视。

当代社会竞争激烈，而竞争的主体是人口。人口素质的高低，直接影响我国的经济腾飞速度。提高人口素质，人人有责。为了解除一些不必要的顾虑，让人们自己掌握优生优育的主动权，让年轻的育龄夫妇获得一个聪明健康、活泼可爱的小宝宝，我们把近十年多来，妇产科医生、生理学专家、遗传学专家们写的164篇有关胎教和优生的珍贵科学资料，汇编成书，献给年轻的朋友们，愿此书成为你们小家庭的幸福源泉，祝福小天使降临到你们的家。

最后感谢湘潭市妇联、湘潭市图书馆和湘潭师范学院的大力支持。

编者于一九九三年十月

责任编辑：刘京京

封面设计：成石

(18)		优生学
(20)		优生学
(21)		优生学
(22)		优生学
(23)		优生学
(24)		优生学
(25)		优生学
(26)		优生学
(27)		优生学
(28)		优生学
(29)		优生学
(30)		优生学
(31)		优生学
(32)		优生学
(33)		优生学
(34)		优生学
(35)		优生学
(36)		优生学
(37)		优生学
(38)		优生学
(39)		优生学
(40)		优生学
(41)		优生学
(42)		优生学
(43)		优生学
(44)		优生学
(45)		优生学
(46)		优生学
(47)		优生学
(48)		优生学
(49)		优生学
(50)		优生学
(51)		优生学
(52)		优生学
(53)		优生学
(54)		优生学
(55)		优生学
(56)		优生学
(57)		优生学
(58)		优生学
(59)		优生学
(60)		优生学
(61)		优生学
(62)		优生学
(63)		优生学
(64)		优生学
(65)		优生学
(66)		优生学
(67)		优生学
(68)		优生学
(69)		优生学
(70)		优生学
(71)		优生学
(72)		优生学
(73)		优生学
(74)		优生学
(75)		优生学
(76)		优生学
(77)		优生学
(78)		优生学
(79)		优生学
(80)		优生学
(81)		优生学
(82)		优生学
(83)		优生学
(84)		优生学
(85)		优生学
(86)		优生学
(87)		优生学
(88)		优生学
(89)		优生学
(90)		优生学
(91)		优生学
(92)		优生学
(93)		优生学
(94)		优生学
(95)		优生学
(96)		优生学
(97)		优生学
(98)		优生学
(99)		优生学
(100)		优生学

前言

一、优生是重要的基础

优生与优教都重要.....	(1)
择偶与优生.....	(3)
一代残疾,三代痛苦.....	(6)
新婚夫妇体质与优生.....	(9)
古人也讲究优生之道.....	(11)
古代胎养与胎教.....	(12)

二、创造新生命之前

创造新生命之前的三要素.....	(15)
优生的孕前健康.....	(18)
怀孕前后应注意什么.....	(19)
怀孕前的准备.....	(21)
提供高质量的精子.....	(22)

三、怀孕时机与优生

怀孕时机与优生.....	(24)
冬末春初不利受孕.....	(25)
生育年龄和生育时间.....	(26)
怀孕月分的最佳选择法.....	(29)
三位教授谈最佳生育期的选择.....	(30)
优生要避免十种不安全的怀孕.....	(35)

怎样受孕好	(37)
受孕要避开太阳黑子高峰期	(39)
四、血型与优生	
血型 A、B 和 O 的矛盾	(42)
她为何不能生男孩	(44)
五、生活规律与优生	
经期同房与不孕	(46)
旅行结婚话优生	(47)
妇女怀孕以后应禁用哪些化妆品	(48)
六、职业与优生	
浅谈职业与优生	(49)
职业是影响优生的重要环境因素	(51)
孕妇不宜长时间在荧光屏前工作	(52)
X 射线对胎儿有害	(53)
七、环境与优生	
环境影响胎儿发育	(55)
环境污染是优生的大敌	(56)
环境·优生·健康	(57)
声音过大不利于婴儿发育	(58)
外界噪音可影响胎儿发育	(60)
不良环境因素会导致胎儿畸形	(61)
噪音——孕妇之敌	(62)
八、遗传与胎儿性别	
遗传与性别	(63)
TDF 决定人的性别	(65)
九、早期父爱与婴儿智商	
孩子优生父亲有责	(66)

父亲年龄大绝不会生天才	(67)
30~35 岁父亲所生的孩子智力高	(68)
孩子异常,父母都有责任	(68)
父亲用药也能引起胎儿畸形	(71)
未来父亲的责任与义务	(72)
丈夫怎样当好优生的配角	(75)
十、烟酒对胎儿的危害	
吸烟影响人的生育力	(80)
饮酒对胎儿的危害	(82)
吸烟对妇女及其后代的特殊危害	(83)
胎儿烟草综合症	(85)
十一、防治遗传疾病,确保代代兴旺	
医学遗传与优生	(87)
色盲病人如何优生	(89)
与“甲亢”病人谈生育	(92)
产前诊断预防遗传病	(93)
患遗传病的夫妇最好不生育	(94)
血友病与生男生女	(96)
妊娠性脑出血	(97)
先天性弓形体病与优生	(98)
谨防胎儿死于宫内	(99)
胎儿与腭裂	(101)
孕妇大敌——围产期心肌病	(103)
优生的大敌——巨细胞病毒	(104)
生过无脑儿、脊柱裂的孩子后能否再生育	(105)
重视有碍优生优育的综合症	(107)
肝炎与妊娠	(109)

近视遗传吗.....	(112)
谈谈婴儿血管瘤.....	(114)
先心病与遗传和环境因素有关.....	(115)
十二、孕妇用药需慎重	
孕妇应避免使用哪些药.....	(116)
维生素与优生.....	(117)
孕妇过多服用维生素 B ₆ 为何不好	(118)
孕妇如何选用抗生素.....	(118)
孕期用药是否会引起怪胎.....	(120)
孕妇应警惕霉菌毒素.....	(123)
瘙痒难忍的妊娠淤胆症.....	(123)
癫痫妇女可否生育.....	(126)
胎儿染色体病可早期诊断.....	(127)
口服避孕药释疑.....	(128)
孕妇气喘, 胎儿受害	(130)
与妊娠有关的鼻炎.....	(130)
孕妇慎服痰咳净.....	(131)
孕妇须防智齿炎.....	(132)
孕妇忌用风油精.....	(133)
十三、妊娠饮食与胎儿发育	
妊娠期间的饮食调理.....	(134)
孕妇要因时择食.....	(135)
妊娠期营养对胎儿发育的影响.....	(138)
孕妇吃兔子好.....	(140)
不吃荤腥的孕妇怎样保证胎儿足够的营养.....	(141)
孕妇多食植物油有利于婴儿皮肤健康.....	(143)
孕妇不宜忌食和偏食.....	(143)

常饮绿茶对胎儿有利·····	(145)
孕期体重与营养的关系·····	(145)
孕妇不宜过量摄入动物肝脏·····	(147)

十四、妊娠期卫生与优生

妊娠的神秘功效·····	(148)
假如您的妻子已经怀孕·····	(149)
妊娠期卫生与优生·····	(150)
孕期 TORCH 感染与优生·····	(152)
妊娠期皮肤的生理性改变·····	(154)

十五、胎儿的科学培育

生物钟与优生的最佳时机·····	(156)
谈谈胎儿变形·····	(158)
体内铅增高对胎儿不利·····	(160)
微量元素与胎儿发育·····	(162)
漫话试管婴儿·····	(165)
胎儿的自述·····	(167)
注意保护胎儿的眼睛·····	(170)
不可轻视的妊娠反应·····	(171)
孕妇补钙过多对胎儿有害·····	(172)
有益的助产无素——锌·····	(173)
早孕期是优生保健的黄金时刻·····	(174)
孕妇的色彩感觉·····	(178)
孕妇 15 禁忌 ·····	(180)
产前诊断与优生·····	(183)
胎教不可少·····	(185)
“胎儿电话机”与胎教·····	(188)

十六、教育的起点在胎儿

胎儿可以进行学习吗·····	(190)
教育的起点在胎儿·····	(192)
美育始于胎教·····	(194)
胎教新义·····	(195)
胎教的最佳时期·····	(197)
体育胎教·····	(198)
母亲对胎儿影响趣谈·····	(198)
同胎儿讲话·····	(200)
胎儿的听觉与记忆·····	(201)
母爱与优生·····	(204)
孕妇常唱歌能培养下一代音乐天才·····	(206)

十七、孕妇应记住小生命来临之日

过期妊娠对母体胎儿都不利·····	(207)
孕期做B超检查是无害的·····	(208)
妊娠时该记住哪些日期·····	(209)

十八、胎盘和胎儿的发育

胎盘——保护胎儿的防线·····	(211)
胎儿发育与致畸敏感期·····	(212)
妊娠中期胎儿稳步发育·····	(214)
胎儿宫内生活安静吗·····	(219)
监测宫内胎儿的工具——超声诊断·····	(220)

十九、孕妇锻炼与保养

孕妇6个“怎么办”·····	(222)
孕期家庭监护·····	(226)
怎样预防孕期小腿抽筋·····	(227)
孕妇不宜仰卧·····	(228)
孕妇流产保胎有方·····	(229)

孕妇如何运动锻炼才相宜·····	(230)
孕妇游泳有利顺产·····	(232)
二十、准备迎接小天使	
为即将出生的宝宝准备些什么·····	(233)
临产前应置办些什么·····	(235)
即将临产该做些什么·····	(236)
产房环境与优生·····	(237)
胎儿自己决定何时降生·····	(239)
二十一、胎儿分娩和产妇保养	
产妇能不能淋浴·····	(241)
产妇究竟吃什么好·····	(241)
产妇尽量免受剖腹之苦·····	(243)
新生儿莫行酒精浴·····	(244)
大办满月害处多·····	(245)
名人背后,大都站着一个伟大的母亲——妇女	
文化素质与优生·····	(245)
哺乳期母亲用药要慎重·····	(247)
预防产后出血的妙法·····	(248)
婴儿发育需要适度摇晃·····	(249)
婴儿不宜剃胎发·····	(250)
一百天的母爱·····	(251)
二十二、孕产妇的食物疗法	
减轻妊娠反应方·····	(254)
安胎方·····	(255)
消除妊娠水肿方·····	(257)
治疗妊娠咳嗽方·····	(258)
弥补孕妇缺钙方·····	(260)

减轻头昏方.....	(260)
治疗头痛方.....	(261)
治疗乳汁不通方.....	(261)
治愈乳房感染方.....	(262)
治疗产后血虚方.....	(262)
治疗感冒方.....	(263)

一、优生是重要的基础

优生与优教都重要

神童，一般是指在幼儿期已表现出高智力，特别是少年时期就才华出众的儿童，心理学上把这种具有才能的儿童称为超常儿童。当今我国社会重视知识，重视人才，年轻父母都希望自己的子女学习成绩优异，早日成才。神童是他们心目中的十分关心而感兴趣的问题。

长期以来人们对于神童的产生就有两派不同的争论，迄今尚未平息。一派确信神童主要在于先天的遗传与孕育，即优生，而另一派则坚信神童主要在后天的培养和教育，即优教。这两种观点究竟哪一种更科学，更符合客观实际呢？

教育家们通常以狼孩和方仲永的例子来说明早期教育的重要性，强调早期教育是儿童智力发展的关键时期。但是同一个班级的学生，成绩参差不齐，有优有劣，主要还是取决于自己的努力和原有智力的高低，因为他们来自不同的家庭，所受家庭教育不同。另一方面是儿童本身的先天素质不同，即遗传基础与孕育状况不同。前后两个方面，到底哪个重要呢？中外科学家们对现有的无数神童从优生、优育、优教三方面作了