



内 容 提 要

为普及优生、优生、优教知识，南京神经精神病防治研究中心周正猷医师，积多年的临床经验，在参考国内外大量科学资料的基础上编写了这本科普读物。

该书从优生学和心理学角度，从爸爸的角度，详细介绍了婚前、怀孕前后、分娩和产褥等各期与优生有关的知识；阐述了孩子从出生到学龄前各阶段的身心发育、智力发展和非智力因素的形成及营养保健、早期教育等与父母密切相关的知识，强调了男性在优生、优生、优教中的作用。全书约14万字，内容深入浅出，简明实用，很适合广大群众阅读。

爸 爸 必 读

周正猷 唐引荣 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

河北遵化人民印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 7印张 145千字

1990年10月第1版 1990年10月第1版第1次印刷

印数：00,001—4,250

ISBN 7-117-01393-1 /R·1394 定价：3.70元

前 言

优生优育是父母义不容辞的职责，生一个天真活泼、聪明伶俐的孩子也是每一对夫妻共同的心愿。传统的观念认为，生儿育女是母亲的责任，爸爸则要更多地忙于工作、事业和社会活动。本书提出了一些新的观点，认为优生优育不仅只是要求爸爸参加，而且要求爸爸在生儿育女中发挥重要作用。为了得到一个身体健康、智力优异的孩子，爸爸需要保护精子的发育，协助妻子保护卵子、受精卵和胎儿的发育；妻子在分娩过程、产褥期及哺乳期中都需要丈夫无微不至地照看和巨大的心理支持；在儿童各期的生理发育、心理发育，尤其是智力发展过程中，爸爸能起到妈妈起不到的作用。父爱对儿童心理发育的影响，如男性性格、男子气质对儿童性格等非智力因素发育的独特作用，正受到儿童心理学家和儿童教育家以及全社会的日益重视。

《爸爸必读》从介绍优生和遗传的基础知识谈起，介绍了孕前、孕期、分娩和产褥各期的有关优生知识，讲解了新生儿期、婴幼儿期和学龄前期儿童的优生知识；同时，强调了心理卫生工作在优生优育工作中的重要意义，指出爸爸的遗传素质、身体素质、心理素质和文化素养等对优生优育具有重要作用。

作者的原意是唤起爸爸们和将要成为爸爸的男子汉们认真地负起做爸爸的责任，把优生优育的重担与妈妈们一起挑起来，为优化中华民族的素质负起神圣责任。

在撰写本书过程中，曾得到南京儿童心理卫生研究中心主任社工师、邱景华同志的支持和指导，又得到龚根娣、糜兵等同志的大力帮助；脱稿后，曾蒙陈嘉政、王效道教授的审阅，在此一并深表谢意。

周正猷

1988.3.

目 录

第一章 婚前知识	(1)
一、优生知识	(1)
什么是优生学	(1)
优生学现状	(2)
优生学展望	(5)
优生的新伦理观	(6)
二、遗传知识	(8)
什么是遗传	(8)
人的素质与遗传	(11)
什么是遗传病	(14)
三、爸爸要有优良素质	(16)
需要有强健的体魄	(16)
具有男性心理特征	(17)
要有良好的文化素养	(18)
人工授精与优生	(19)
四、为了孩子要选个好妈妈.....	(21)
从遗传学观点谈科学择偶	(21)
生理需求和科学择偶	(25)
心理需求和科学择偶	(27)
性格气质和科学择偶	(28)
五、婚前必知.....	(30)
性生理知识	(30)
性心理卫生	(31)
婚前检查	(32)

第二章 孕前知识 (33)

一、影响精子正常发育的因素 (33)

生殖系统疾病 (33)

其他器官疾病 (35)

物理因素的影响 (36)

化学物质的作用 (37)

微量元素的影响 (39)

烟酒对生精过程不利 (40)

二、孕前准备 (41)

孕前生理准备 (41)

父母心理状态与优生 (42)

科学安排生育计划 (44)

三、性别选择及性别控制 (48)

性别控制及其影响因素 (48)

生男生女都一样 (50)

第三章 孕期保健知识 (51)

一、早孕及孕期营养 (51)

怎样知道已经怀孕 (51)

孕妇营养与优生 (52)

微量元素与优生 (55)

孕期补铁、钙、镁的问题 (58)

孕期避免营养过剩 (59)

二、影响胎儿发育的不利因素 (61)

受孕的生理过程 (61)

物理因素对胎儿的影响 (63)

化学因素对胎儿的影响 (65)

食品卫生与先天缺陷 (72)

香烟烟雾贻害胎儿 (73)

孕妇饮酒对胎儿有害	(75)
生物因素与优生	(76)
三、孕期运动及其他	(79)
孕期运动与优生	(79)
孕期须节欲	(81)
盲目保胎不利优生	(82)
四、孕期心理与胎教	(84)
丈夫角色和孕妇心理	(84)
父亲也影响胎儿	(87)
胎教不可少	(88)
第四章 孕期监护和孕期疾病	(92)
一、妊娠监护问题	(92)
孕期体检	(92)
孕期自我监护	(93)
胎动与数胎动	(94)
妊娠早期反应	(96)
妊娠期的异常情况	(97)
二、妊娠与性传播疾病	(101)
传统性病的防治	(101)
生殖器疱疹的防治	(103)
预防艾滋病	(105)
其他性传播疾病的防治	(106)
第五章 分娩知识	(106)
一、产前准备	(107)
产前诊断	(107)
产前准备	(108)
二、分娩心理和产痛	(110)
分娩必有产痛吗	(110)

分娩环境的重要作用·····	(111)
丈夫的支持是力量的源泉·····	(112)
分娩心理与母子健康·····	(113)
三、提倡自然产 ·····	(115)
自然产与剖宫产·····	(115)
剖宫产的并发症·····	(116)
四、产褥期保健和心理卫生 ·····	(117)
产褥期保健·····	(117)
产褥期夫妻的心理调适·····	(119)
早哺乳和按需哺乳·····	(121)
第六章 新生儿哺育知识 ·····	(122)
一、新生儿喂养 ·····	(122)
提倡母乳喂养·····	(122)
人工喂养要点·····	(124)
小儿低镁和低钙症·····	(125)
二、新生儿保健和心理卫生 ·····	(127)
新生儿护理要点·····	(127)
新生儿常见病防治·····	(128)
新生儿大脑和感官发育·····	(129)
新生儿心理发育·····	(131)
“刺激”是重要的营养剂·····	(132)
第七章 婴幼儿保健和教育 ·····	(135)
一、婴幼儿营养和保健 ·····	(135)
婴幼儿营养和发育·····	(135)
婴幼儿缺铁及其防治·····	(137)
环境污染和儿童健康·····	(138)
铅危害儿童健康·····	(140)
二、婴幼儿心理卫生 ·····	(141)

婴幼儿期心理发育特点·····	(141)
孩子需要抚爱·····	(143)
三岁儿童的心理卫生·····	(144)
影响儿童智力的因素·····	(145)
三、模式学习和早期教育·····	(148)
语言训练·····	(148)
动作训练和模式学习·····	(149)
玩具对幼儿的影响·····	(152)
天才儿童的发现和早期教育·····	(153)
第八章 学前儿童养育中的几个问题 ·····	(156)
一、学前儿童营养保健·····	(156)
重视儿童肥胖症的预防·····	(156)
少吃高糖和高胆固醇食品·····	(158)
适当增加膳食纤维素·····	(159)
二、学前儿童的心理和教养·····	(160)
浅议学龄前儿童的心理卫生·····	(160)
关键年龄与早期教育·····	(161)
注意儿童智能的全面发展·····	(165)
不同类型孩子的教养·····	(166)
特殊家庭中儿童的心理·····	(168)
三、过度保护和儿童期锻炼·····	(170)
孩子不能过度保护·····	(170)
加强儿童期体格锻炼·····	(171)
儿童期的精神锻炼·····	(175)
四、残疾儿童心理卫生·····	(177)
发掘残疾儿童潜能·····	(177)
智能缺陷儿童的教养·····	(179)
性染色体异常儿童的心理特点·····	(182)
五、儿童多动症和儿童问题行为·····	(184)

儿童多动症的防治·····	(184)
儿童问题行为的预防·····	(187)
儿童问题行为的矫治·····	(188)
第九章 爸爸和家庭教育 ·····	(191)
一、孩子需要爸爸·····	(191)
父爱和男性性格对孩子的影响·····	(192)
怎样做个好爸爸·····	(194)
爸爸和女儿·····	(196)
二、爸爸与子女教育·····	(198)
“爸爸权威”与子女教育·····	(198)
独生子女教育的特点·····	(200)
家庭教育中的几个问题·····	(202)
促进孩子社会性的形成·····	(204)
爸爸要管好孩子几件事·····	(206)
爸爸要克服自身的弱点·····	(208)

第一章 婚前知识

做一个合格的爸爸是很不容易的。准备做爸爸的人，为了自己和后代的幸福，应该学的东西很多。这一章介绍婚前须知五个主要问题。

一、优生知识

什么是优生学

优生学是研究生育优秀后代的科学，它主要以人类遗传学和医学遗传学为基础，研究怎样改善人类的遗传素质，所以也叫作“人种改良学”。

优生学的概念是 19 世纪 60 年代英国杰出科学家高尔顿提出来的。当时的高尔顿在其表兄达尔文及《进化论》的影响下，积极主张进行改善人类后代体力和智力方面遗传素质的研究，以保存优秀、淘汰具有不良遗传素质的个体，达到优化人种的目的。

一百多年来，随着科学技术的飞速发展和人类社会的不断进步，优生学在经历了漫长时间的考验，甚至歪曲和错误的批判之后，日益受到世界优生学界的重视。许多国家已经或正在拟定“优生法”，大力宣传优生学知识，全面推行优生措施，深入进行优生学研究。优生学正以它强大的生命力，为人类的优化作出新的贡献。

优生学可分为“消极优生学”和“积极优生学”。消极优生学就是避免“劣生”，防止或减少有严重遗传疾病和先天性疾

病的个体出生。例如禁止患有某些严重遗传病的患者结婚；或准其结婚，但必须实行绝育或流产有缺陷的胎儿等措施。随着细胞遗传学、分子遗传学、人类医学遗传学等生物医学和生物化学技术的发展，人们已经能预测出部分畸形胎儿和患先天性疾病胎儿，并终止妊娠不许其降生，从而达到消极优生学的目标。积极优生学主要是促进体质和智力优秀个体的繁衍，主要是通过精、卵遗传质量的选择，受精卵和胚胎发育环境质量的改善，人工授精，体外受精，试管婴儿，单亲繁殖和基因工程技术等措施，创造和繁衍优良个体。前者是劣质的消除，后者是优质的扩展，两者对人类社会均是积极的。

优生学现状

控制人口数量，提高人口素质是我国的人口政策。随着计划生育工作的深入发展，我国优生工作已得到广泛重视，广大育龄夫妇主动学习优生知识，认真落实优生措施。

1981年开始施行的“中华人民共和国婚姻法”中规定：“有下列情况之一的，禁止结婚：1. 直系血亲和三代以内的旁系血亲；2. 患麻疯病未经治愈或患其他在医学上认为不应当结婚的疾病”。这些都是具有优生学意义的法律条文。目前我国正在拟订“优生法”，将通过法律手段强制减少患遗传病、先天性疾病的个体出生，预防传染病扩展，有效地落实各项优生措施。

70年代以来，优生学的主要技术措施有婚前检查、孕前保健、孕期保健、遗传咨询、产前诊断和选择性流产以及围产保健、分娩监护、新生儿保健等。

遗传咨询又称遗传商谈或遗传指导。是指医生或从事医

学遗传学专业的人员应个人或家庭要求，就已经出现或预期有可能出现的某种遗传病或先天性疾病的发病原因、遗传方式、诊断、治疗、预后以及在后代中可能出现疾病等问题进行解答，并提出建议，必要时进行产前诊断，从而避免不适当的婚配和妊娠，以保证胎儿具有良好的遗传素质。

产前诊断主要是采取羊水穿刺术、绒毛膜活检、胎儿细胞染色体核型分析，以及X线透视、超声波探测、孕妇尿液检查、胎儿镜观察等方法，诊断胎儿是否患有某种先天性或遗传性疾病，并以此决定继续妊娠或终止妊娠，确保胎儿质量。

选择性流产是对那些已经确诊有严重畸形的、严重智力低下的、或出生后必然夭折的胎儿施行人工流产，及时终止妊娠，避免这些胎儿出生。

优生要有良好的物质基础，不仅要求父母有良好的遗传素质，还要求父母具有良好的生理心理条件，较高的智力水平，以及精、卵良好的受精条件和发育环境等。

优生还需要为胎儿提供良好的发育条件和发育环境。孕期营养状况与优生密切相关，孕妇营养不良容易导致流产、早产、胎儿畸形、死胎或出生时低体重。低体重儿抵抗力弱，婴儿死亡率高，智力低下者也较多。

女性在孕期对各种物理因素很敏感，例如，孕早期接受电离辐射、噪声、剧烈震动等可使基因突变，以至染色体断裂，胎儿发生畸变。

在孕期，化学因素如许多化学元素、化合物和药物能通过胎盘作用于胎儿，导致各种畸形和发育异常，尤其孕早期影响更大。

孕期如发生感染，特别是风疹、流感、巨细胞病毒，单

纯疱疹、乙肝和水痘病毒等都可通过胎盘感染胎儿，扰乱或阻抑胚胎的正常发育与分化，干扰胎儿器官的正常形成，有时可导致各种畸形。

随着科学技术的发展，人类在积极优生学方面也做了大量工作。从1978年7月26日英国的爱德华兹和斯德培特两位学者培育出世界上第一例“试管婴儿”路易丝·布朗以来，全世界已有6000余名“试管婴儿”相继问世。在北京医科大学第三临床医学院于1988年3月10日一产妇顺利娩出一例试管婴儿，一周以后，一个健壮的配子输卵管内移植妊娠男婴也在该院诞生。我国台湾省也已出生20余名“试管婴儿”。

1980年73岁的格雷厄姆在美国加利福尼亚州创建了第一家“诺贝尔精子银行”，专门收集诺贝尔奖金获得者和智商在140以上的科学家们的精液，为无法受孕的女性授精。调查发现，已出生的20余名婴儿，他们的智力发展水平都比较高。

第一位“诺贝尔婴儿”叫多伦，生于1981年9月20日，他的性格特征与他的那位获诺贝尔奖的“父亲”甚为相似。多伦在智商130以上的母亲的精心教养下，体格和智力的发展都较优异，两岁以后便开始“博览群书”，5岁时智力已接近8~9岁普通儿童的水平。

1981年我国湖南医学院建立了国内第一所冷冻精子库，开展人工授精工作。到1987年底为止，已为244名妇女做了人工授精，其中31%是因丈夫患有遗传病不能正常生育而做的，现已受孕117例以上，已出生70余名婴儿，个个长得聪明、健壮。江苏省人民医院、苏州医学院及全国许多医疗、研究机构都相继建立了精子库，为开展积极优生学作出了努力。

优生学展望

人类科学技术的长足进步，反过来又会用于改造人类自身，迫使人类的机体结构和大脑、思维等发生相应的变化。人类将如何发展自身，这是积极优生学面临的重要课题。

生命繁殖后代的方式一般有两种，一是双亲繁殖，也叫有性生殖；另一种是单亲繁殖，也叫无性生殖。双亲繁殖有很多优点，但也有缺点，其后代能保留双亲的遗传特征，不管是优异的还是低劣的，这对一个全部优异的个体来说，则会让对方非优异性状抵消部分优异性状。所以，积极优生学对双亲繁殖的研究，重点是淘汰遗传素质低劣的个体及取父母之缺点而配合的个体；发展和保护遗传素质优异的个体或取父母优势而配合的个体。“诺贝尔精子银行”为后代提供了父本的优良素质，实践已经向人们展示了人工授精小儿可以具有优良素质的前景，证明这一措施是可行的，有效的。

假如母本也进行选择，选择那些素质优异的妇女接受优秀男子的冷冻精子。优秀的精子与优秀的卵子结合，那么后代的遗传素质会更优秀。

将来，优生以法律手段制定后，让素质不优秀的男性和女性不负有生育的责任。他们可以结婚，但必须施行绝育措施（今后的绝育措施将是毫无痛苦的）。已婚夫妇必须经过严格的体格、智力和心理学检验以及遗传学鉴定批准，才能允许生育。素质优秀的女性可准其人工授精；素质优秀的男性可用男方的精子和另一优秀女子的卵子行体外受精，孕卵给妻子接种或体外培育；双方素质都差而又很希望生育者，可行孕卵接种（优秀的精卵体外受精后接种）。

随着“试管婴儿”的降生，科学家预料不出25年，人类

可能采用人造子宫培育胎儿，这样做可以减少各种有害因素对胎儿的作用，随时监测胎儿发育情况，随时都可决定胎儿命运。在胎儿期实施人工选择，既可保证后代的优良的遗传素质和最优的胚胎发育，又彻底解放了妇女劳动力。

单亲繁殖没有双亲繁殖的缺点，它的后代可以完全保留亲代的全部遗传素质。经过多年来的研究，单亲繁殖已经得到实验的支持，已向人们展示了更为美好的前景。我国著名生物学家朱洗曾于1938年用细针刺破带血蛙卵的办法首次育出了单亲青蛙；此后美国科学家发明了核移植法，把一个成熟细胞核移到去核的卵细胞中去；1975年英国科学家应用核移植法培育出单亲青蛙；1977年美国耶鲁大学马克特又用物理化学方法培育出7只单亲的老鼠；1980年我国科学家培育出2尾单亲繁殖的鲫鱼。可以想象，不久的将来，许多单亲繁殖的科幻故事将成为现实，人类天才的单性繁殖，将使人类的智力水平取得飞速的进步。但这样一来，将会使许多人的遗传素质完全一样，这又势必带来很多社会问题和伦理学问题，所以，单亲繁殖不可能成为人类自身唯一的生产方式。

未来的人类生育不管采取哪种形式，都离不开DNA重组和遗传工程技术的帮助。

优生的新伦理观

随着优生科学的飞速发展，优生知识的日益普及，优生措施、优生技术更广泛的应用，尤其是积极优生学的迅速开展，将使人们的道德和伦理观念发生根本性变化。

在人们的传统观念中，男大当婚，女大当嫁，组织家庭，生儿育女等等被视为常理。而优生学则要求人们科学择偶，科学结婚，科学妊娠，科学接生，科学育儿；努力改善子孙

后代的先天素质；努力减少先天畸形和遗传病的发生。因而，要求人们在道德观念、风俗习惯和社会意识等方面去重视科学，遵循遗传学和优生学的客观规律，正确对待将来的人类自身生产的方法问题。无视优生科学的发展，必然会导致人口素质下降，遗传或先天性疾病发病率递增，最终使人类走向灭亡。

为减少先天畸形和遗传病发生，目前主要采取了以下几个方面的措施：

1. 禁止近亲结婚 大量调查已证明，近亲结婚遗传病发病率增加，胎儿、新生儿死亡率增加。

2. 加强婚前检查 婚前检查发现，有传染性肝炎、结核、性病等传染病者，有重症精神病、癫痫、遗传性愚痴、遗传性耳聋、白化病、全色盲、血友病、遗传性神经肌肉疾病以及严重的遗传畸形等，均应禁止结婚或生育，以减少下一代遗传病和传染病的发病率。

3. 处理有缺陷的胎儿、新生儿 发生畸形和其他先天性疾患的胎儿，可以通过产前检查获得诊断。对这类胎儿应一律适时采取人工流产或引产措施。对已出生的新生儿，确有严重先天畸形和遗传疾病的，应给予妥善的处置。

积极优生学面临越来越多的社会学、伦理学问题。人工授精的广泛开展，孕卵移植，体外孕育婴儿的诞生，单亲繁殖人类的成功，遗传工程、DNA 重组或其他更科学的人类自身生产方式的研究，不仅完全打破了传统的亲子血缘关系，而且使传统的伦理观念也不再适宜，需要不断地更新和发展。