

自然科学向导丛书

# 生育漫谈

SHENGYUMANTAN (人口生育卷)

总主编 王修智

主 编 王玉玺

立足科技发展前沿

围绕全面建设小康社会宏伟目标，树立和落实科学发展观

系统阐释自然科学各领域基础理论、基本知识


展示自然科学各领域最新科技成就和发展动向

弘扬科学精神，宣传科学思想，传播科学方法

树立科学理念，培养科学思维，激发创新活力

努力贯彻落实“全民科学素质行动计划”

全面提高全民科学文化素质

 山东出版集团 [www.sdpress.com.cn](http://www.sdpress.com.cn)  
山东科学技术出版社 [www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)





自然科学向导丛书


# 生育漫谈

总主编 王修智  
主 编 王玉玺

(人口生育卷)

SHENGYUMANTAN



 山东出版集团  
山东科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

生育漫谈:人口生育卷/王玉玺主编. — 济南:山东科学技术出版社,2007.4

(自然科学向导丛书)

ISBN 978-7-5331-4649-8

I. 生... II. 王... III. ①生育—普及读物 ②人口学—普及读物 IV. C92-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027373 号

自然科学向导丛书

## 生育漫谈

(人口生育卷)

总主编 王修智

主 编 王玉玺

---

主 管:山东出版集团

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发 行 者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东新华印刷厂

地址:济南市胜利大街56号

邮编:250001 电话:(0531)82079112

---

开本:700mm×1000mm 1/16

印张:22

字数:280千字

版次:2007年4月第1版第1次印刷

---

ISBN 978-7-5331-4649-8

定价:28.00元



自然科学向导丛书

ZIRANKEXUEXIANGDAOCONGSHU





ZIRAN KEXUE  
XIANGDAO CONGSHU

自然科学向导丛书

生育漫谈

(人口生育卷)

责任编辑 宋增艺 / 艺术总监 史速建 / 封面设计 董小眉

## 总主编 副总主编名单

总主编 王修智  
副总主编 管华诗 陆巽生

## 编委会名单

主任 王修智  
副主任 管华诗 陆巽生  
委员 (以姓氏笔画为序)

马来平	王天瑞	王玉玺	王兆成	王金宝	王家利
王琪珑	王裕荣	尹传瑜	艾兴	朱明	仲崇高
刘元林	汤少泉	许素海	孙志恒	孙培峰	李士江
李天军	李云云	李宝洪	李宪利	杨焕彩	邹仲琛
张波	张波	张金声	张祖陆	陈光华	陈青
陈爱国	陈德展	邵新贵	林兆谦	周忠祥	庞敦之
赵书平	赵龙群	赵传香	赵国群	赵彦修	赵宣生
钟永诚	钟泽圣	袁慎庆	高树理	高挺先	唐波
展涛	董海洲	蒋民华	程林	温孚江	解士杰
潘克厚	燕翔				

## 编委会办公室名单

主任 燕翔  
副主任 孙培峰 林兆谦  
委员 (以姓氏笔画为序)

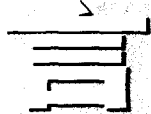
王晶	王强	尹传瑜	朱明	刘利印	李冰冰
杨冠楠	陈爱国	邵新贵	胥蔚蔚	袁慎庆	褚新民

## 本书编写人员

主 编 王玉玺  
副主编 张新童 李月珠  
编 委 王玉玺 张新童 李月珠  
刘俊峰 赵曰孝 管国涛  
多晓玲 周海英 张 瑜  
插 图 段惠群

## Foreword

# 序



1961年,我国社会生活中发生了一件令人难忘的事——大型科普读物《十万个为什么》出版发行。此后,这套书又多次修订再版,累计印数超过1亿册,成为家喻户晓的小百科全书式的科普读物。

《十万个为什么》初版的时候,我正在上中学,同学们争相阅读的生动场面,至今历历在目。这套书提供的科技知识,深深印在小读者的脑海里,使大家终生受益。不少人就是从读这套书开始对科学技术产生浓厚兴趣,并选择考理工类大学、走科学技术之路的。每每回忆起这些往事,我便深切感到,科技的力量是多么巨大,科普工作是多么重要!

然而,科普工作的春天,是随着改革开放的脚步一同来到神州大地的。上世纪80年代以来,“发展经济靠科技,科技进步靠人才,人才培养靠教育”逐步成为人们的共识;“科教兴国”战略、“人才强国”战略深入人心;“学科学,用科学”的社会风气日渐浓厚。各级各行各业、广大干部群众迫切要求加快科学技术普及的步伐。

进入21世纪,我国的科普工作发展到了一个新阶段。2002年6月29日,第九届全国人民代表大会常务委员会第二十八次会议通过《中华人民共和国科学技术普及法》。2005年,《国家中长期科学和技术发展规划纲要(2006—2020年)》出台。2006年2月,国务院颁布《全民科学素质行动计划纲要(2006—2010—2020年)》。这三件大事,标志着提高全民科学技术素质已经摆上我国经济社会发展的重要日程,科普工作已经纳入法制的轨道。面对这样一种新形势,所有热心科普工作的人们无不感到振奋和激动。



在所有热心科普工作的人们当中，我算是比较热心的一个。1991年11月到1997年12月，我在山东省济宁市担任主要领导职务。这个市被评为1997年度全国“科教兴市”先进市，我被评为全国“科教兴市”先进个人。2000年12月到2005年7月，我担任中共山东省委副书记，积极推动市县两级“三馆”（博物馆、科技馆、图书馆）建设，为科学技术普及做了一点工作，被授予中国科技馆发展基金会第六届启明奖。实践使我深深体会到，科普工作是发展先进生产力和先进文化、弘扬民族精神和提高全民族科学文化素质的重要手段，是每一位领导干部义不容辞的责任。

科普创作是科普工作的基石。加强科普工作，必须大力繁荣科普创作。40年前，《十万个为什么》应运而生，难道今天不应该产生一种新的科普读物？于是，我便产生了编一套这类读物的想法。就像当年哥伦布发现新大陆一样，我的这种想法常使我激动不已，有时甚至夜不能寐。

在所有热心科普工作的人们当中，还有一个很有战斗力的群体，这就是山东省科学技术协会。我关于编一套新的科普读物的想法，首先得到他们的热烈响应和积极支持。山东省科协是省委领导的人民团体之一，其主要任务，一是加强学术交流和学术思想创新，促进科技创新，推动科技成果向现实生产力转化，加快产业化进程；二是大力普及科学技术知识，提高全民科学文化素质；三是搞好科学技术队伍的自身建设，维护科技工作者的合法权益。山东省科协联系的科技人员超过100万人。省科协所属的山东省老科技工作者协会，联系离退休的科技工作者有65万多人。这是我省科技工作的主力军。

在省委、省政府的领导下，省科协这些年的工作搞得有声有色、富有成效。特别是大刀阔斧地开展城乡科普工作，有效地提高了全民科学文化素质，有力地保证了经济社会发展的需要。他们在财政部门的支持下，主要通过市场化运作，在短短

两年时间里，实现了全省科普宣传栏“村村通”，受到农村广大干部群众的热烈欢迎和高度评价。

编写大型科普读物这件事，很快就列入省科协2005年的工作计划。管华诗、陆巽生、孙培峰、燕翔、林兆谦等同志积极策划并具体操作，同时，成立了由朱明同志具体负责的专门办事机构，筹措了部分经费，从而使这样一项浩繁的工程正式启动起来。

大家一致认为，这套丛书应当是一套自然科学技术普及读物。它应当站在新世纪新起点上，适应新形势新任务的要求，具备以下四个特点：第一，系统性。尽量体现自然科学原理的完整体系，避免零打碎敲。第二，实践性。尽量涉及自然科学应用的各个领域，避免挂一漏万。第三，先进性。尽量采用科学研究和技术进步的最新成果，电子信息、生物工程、新材料等高新技术要占较大篇幅。第四，可读性。尽量做到深入浅出，通俗易懂。

根据上述四点要求，丛书设计了三大部分，共35卷。第一部分，自然科学原理，共6卷：数学、物理、化学、天文、地理、生物。第二部分，自然科学的应用，共24卷：涉及第一产业、第二产业、第三产业，从生产到生活，几乎全面覆盖。第三部分，综合，共5卷：自然科学发展大事年鉴、古今中外科技名人、科学箴言、通俗科技发展史、探索自然奥秘。

丛书共1 000余万字。从酝酿到出版，共用了不到两年的时间。

在如此短的时间内，完成如此浩繁又如此高标准严要求的编写工作，必须举全省之力，加强领导，细心组织，周到安排，通力合作，精益求精。主编是总指挥，负总责。常务副主编是具体指挥，具体负责。编委会办公室处理日常事务。各承编单位调整工作计划，抽调精兵强将，集中时间进行编写。近几年，我主持编写了《齐鲁历史文化丛书》《山东革命文化丛书》《山东当代文化丛书》《社会科学与您同行》《诚信山东》等多套

大型丛书，积累了一定的经验。《自然科学向导丛书》的编写工作，借鉴了前几套丛书编写的经验，达到了一个新的水平。

这套丛书的成功，还得益于中国科协的关怀鼓励，得益于艾兴、蒋民华等专家的指导帮助，得益于省委宣传部、省财政厅、省新闻出版局、山东出版集团、山东科学技术出版社的大力支持。在此，一并表示感谢。

由于我们水平有限，缺点错误在所难免，望广大读者不吝指教。

知识的无限性与人的智力的有限性，是一对无法克服的矛盾。经过上下数千年全人类的共同努力，我们对自然科学、社会科学和人体自身的认识，仍然处于一个初级阶段，离自由王国的境界仍然相当遥远。但是我坚信，经过一代又一代人的不懈努力，我们离那个境界肯定会越来越近。而科普工作，就是接近那个境界的路、桥、船。

王修智

2007年1月

人既是劳动者，又是消费者。因此，人口问题，一直都是世界各国高度重视的问题。有史以来，中国就是世界上人口最多的国家。人口多，一方面为我国提供了雄厚的人力资源，大大提高了我国在世界上的竞争力；但另一方面又加剧了我国人口与资源、环境的矛盾。人口多、底子薄、人均占有资源少是我国的基本国情。

自20世纪70年代以来，我国政府将以控制人口数量、提高人口素质为主要内容的计划生育工作作为一项基本国策，坚持长抓不懈，30多年来少生了3亿多人口，将总和生育率降到了更替水平以下，国民基本素质也有了明显提高。但不容忽视的是，由于我国人口基数大，再加上人口生产的惯性，进入21世纪后，我国人口形势仍不容乐观，未来几十年我国将面临总人口、劳动年龄人口、老年人口、流动人口四大高峰相继到来，给经济、社会、资源、环境和可持续发展带来巨大的压力。

我国的人口问题，突出地表现在人口太多和素质相对较差两个方面。因此，必须在继续稳定低生育水平、严格控制人口总量的基础上，从提高出生人口素质方面入手，综合解决我国的人口问题。为了唤起国民对人口问题的忧患意识，我们编写了本书。

本书共分人口基础知识、青春期保健、恋爱婚姻家庭、生殖生理与保健、性卫生常识及性病防治、遗传优生、优生常识、优教宝典、计划生育等九章。

人口基础知识、计划生育两章在简要介绍人口常识和我国人口国情的基础上，阐述了我国实行计划生育的必要性，并简要介绍了避孕节育的常用技术，旨在唤醒国人的人口忧

患意识，为全面建设小康社会，实现中华民族的伟大复兴，自觉地按照国家法律法规规范自己的生育行为。

在节育技术中，将未婚女性避孕指导和事后紧急避孕方法均作为专题予以介绍，旨在为未婚女性提供保护，以避免婚前性行为给女青年带来的身心创伤。

青春期保健、恋爱婚姻家庭、生殖生理与保健三章主要介绍青少年性身体和心理发育、恋爱婚姻家庭和生殖生理方面的常识，意在揭开性和生育的神秘面纱，帮助青少年正确处理两性间的关系，树立正确的恋爱观、婚姻观、家庭观和生育观，顺利度过青春躁动期。

遗传优生、优育常识、优教宝典三章集中介绍了优生、优育、优教方面的常识，旨在帮助育龄夫妇生育一个健康聪明的孩子，尽可能地杜绝缺陷儿的出生，以提高出生人口质量，为全面提高国民素质奠定一个坚实的基础，为实现2020年全面建成小康社会、2050年基本实现现代化、2050年以后进而实现中华民族伟大复兴的宏伟目标提供一个良好的人口环境。

性卫生常识一章主要是从以人为本的理念出发，集中讲述了生殖保健方面的常识。毋庸置疑，生殖系统疾病和性传播疾病流行已成为我国严重的社会问题，无时无刻不在侵蚀着国人的体魄，严重影响着国人身体素质的提高，对我国社会经济发展构成了严重的威胁，应当引起全社会的高度关注。因此，本书将性卫生常识和性病防治都——作了介绍，其目的就是在唤起全社会关注性健康的同时，为育龄人群提供一些有益的帮助。

本书在编撰过程中尽量做到深入浅出、浅显易懂，努力达到既为育龄群众特别是青少年解疑释惑，以弥补学校课堂教育的不足，又尽量为他们提供一些切实有益的帮助之目的。

由于水平所限，本书中难免有许多谬误之处，敬请各位专家和读者指正。

编者

## 第一章 人口基础知识

### 一、人类的起源与发展/1

- 人类的起源 /1
- 世界人类的发展 /2
- 种族的特征与形成 /3
- 民族的特征与形成 /4
- 人类语言的产生与发展 /6
- 世界人口 /6
- 中国人口 /8
- 世界及我国人口的分布 /10
- 世界及我国人口的迁移 /11

### 二、人口学常识/13

- 人口 /13
- 人口学 /13
- 人口理论 /15
- 人口思想 /16
- 马尔萨斯人口论 /16
- 马寅初“新人口论” /17
- 人口问题 /18
- 人口规律 /19
- 共有人口规律 /20
- 特有人口规律 /21
- 人口出生率 /22
- 人口自然增长率 /23
- 人口素质 /23
- 人口构成 /25
- 人口自然构成 /26
- 人口城乡构成 /27
- 人口密度 /28
- 人口再生产及其类型 /29
- 人口资源与人力资源 /32

人口变动的形式 /33

流动人口 /34

封闭人口与稳定人口 /35

开放人口 /36

农村人口与农业人口 /37

人口城市化 /37

### 三、人口与社会、自然 /38

人口地理学 /38

人口与自然资源 /39

人口与经济 /40

人口与就业 /41

人口社会学 /42

人口与环境 /44

人口生态学 /45

人口经济学 /46

人口红利期 /48

人口增长极限 /48

### 四、人口管理 /49

人口控制论 /49

人口政策 /50

人口目标 /51

人口计划 /52

人口统计 /53

人口调查 /54

全国人口普查 /54

人口地理信息系统 /56

世界人口日 /57

## 第二章 青春期保健

### 一、青春期生理发育 /58

青春期的启动 /58

青春期启动的信号 /59

女孩青春期发育 /59

月经初潮 /61

乳房发育 /62

男孩青春期发育 /65

遗精浅析 /66

- 二、 青春期心理发育 /67
  - 青春期性心理的变化 /67
  - 两性间心理行为的差异 /68
  - 青春期女孩性心理特点 /69
  - 青春期男孩性心理特点 /70
- 三、 青春期卫生保健 /72
  - 养成良好的卫生习惯 /72
  - 青春痘的防治 /72
  - 拒绝毒品 /74
  - 吸烟对青少年的危害 /75
  - 酗酒对青少年的危害 /76
  - 早恋的危害 /77
  - 远离网络的诱惑 /78
  - 注意用脑卫生 /79
  - 如何对待青春期性冲动 /79
- 四、 青春期社交 /80
  - 怎样与同龄人融洽相处 /80
  - 如何摆脱青春期的孤独和寂寞 /81
  - 怎样赢得别人的尊重 /82
  - 青少年结交异性朋友的意义 /83
  - 怎样识别异性交往中的危险信号 /84

### 第三章 恋爱婚姻家庭

- 一、 恋爱 /86
  - 爱情的真谛 /86
  - 树立正确的恋爱观 /87
  - 如何写情书 /88
  - 如何处理你收到的第一封情书 /89
  - 学生时代的恋爱难以成功 /90
  - 认认真真谈分手 /91
  - 疏导失恋郁闷的妙计 /92
  - 怎样区别友情与爱情 /93
  - 恋爱中的女性常犯哪些错误 /94
- 二、 婚姻家庭 /95
  - 婚姻 /95
  - 家庭与家庭职能 /96
  - 树立正确的性道德观念 /97



- 怎样沟通夫妻感情 /98
- 保持夫妻恩爱的十条妙计 /99
- 和睦相处婚姻美满 /101
- 丁克家庭是非谈 /102
- 中国家庭的未来模式 /103

#### 第四章 生殖生理与保健

##### 一、生殖生理 /105

- 男性外生殖器官 /105
- 男性内生殖器官 /106
- 女性外生殖器官 /107
- 女性内生殖器官 /109
- 精子与卵子的产生 /111
- 白带的来历 /112

##### 二、孕产常识 /113

- 怀孕前准备 /113
- 怀孕的奥秘 /114
- 怀孕早知道 /115
- 怀孕监护 /116
- 孕期营养 /117
- 孕妇生活起居注意事项 /118
- 胎儿的发育过程 /119
- 怎样推算预产期 /121
- 分娩与接生 /122
- 产褥期保健 /124

##### 三、孕产期常见病防治 /125

- 异位妊娠 /125
- 自然流产 /126
- 妊娠合并心脏病 /128
- 妊娠合并病毒性肝炎 /129
- 妊娠合并糖尿病 /130
- 妊娠合并肺结核 /131
- 子痫前期 /132

#### 第五章 性卫生常识

##### 一、性卫生 /134

- 未婚同居害处多 /134