

优生三字经

盛运昌 编著



中国人口出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

优生三字经/盛运昌编著. —北京: 中国人口出版社, 2010. 5
(优婚·优生·优生·优教系列丛书)
ISBN 978-7-5101-0076-5

I. ①优… II. ①盛… III. ①优生优生-基本知识 IV. ①R169.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 078755 号

优生三字经

《优婚 优生 优生 优教系列丛书》盛运昌 编著

| | |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社 |
| 印刷 | 厦门集大印刷厂 |
| 开本 | 105mm × 140mm |
| 印张 | 2.5 |
| 字数 | 10 千字 |
| 版次 | 2010 年 10 月第 1 版 |
| 印次 | 2010 年 10 月第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5101-0076-5 |
| 定价 | 12.00 元 (共四册) |

| | |
|------|----------------------|
| 社 长 | 陶庆军 |
| 网 址 | www.rkchs.net |
| 电子信箱 | rkchs@126.com |
| 电 话 | (010) 83519390 |
| 传 真 | (010) 83519401 |
| 地 址 | 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮 编 | 100054 |

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

序



我国的经济发展和 社会进步，关键因素是人口问题，以人的全面发展去解决人口问题，变人口压力为 人力资源优势，才能为经济社会发展提供持久动力，这是实现中华民族伟大复兴的战略选择。我们始终面对将要缔结良缘的年青人，面对将要问世的孩子，面对正在成长的儿童，面对望子成龙的家长，如何坚持科学发展观，认真贯彻落实《中共中央、国务院关于全面加强人口和计划生育工作统筹解决人口问题的决定》和《婚姻法》，从对民族未来发展负责的高度，充分发挥家庭、学校、社区、社会四位一体的优势，坚持不懈地做好优婚、优生、优育、优教工作，促进人的全面发展成为各级人口和计划生育、妇女工作等部门的重要任务。为使中华民族几千年来 的婚姻、生殖宣导的传统进一步现代化，婚、生、育、教观念和方法进一步科学化，全国优秀社区工作者、全国优秀计生志愿者、全国人口和计划

生育新闻人物、全国“小巷总理”之星，中国艺术家、书法家、作家协会会员——金山社区党委书记、计生协会会长盛运昌同志，遵照全国人大副委员长、全国妇联主席陈至立和国家计生委领导视察厦门金山社区时的指示精神，依据《决定》和《婚育法》，响应中宣部等10部门关于广泛开展“生育关怀行动”的号召，结合多年社区计生工作的实践，在福建省、厦门市人口和计划生育委员会、湖里区人口和计划生育局，福建省、厦门市、湖里区计划生育协会的指导和溥超、华昱、俊崇、苏宁、时捷等教授的帮助下，将优婚、优生、优育、优教的科学文化知识分别编绘成四本“三字经”漫画画册，向广大居民和流动人口宣传、普及婚育、生育、养育、教育下一代的基本知识、正确观念与科学方法，帮助人们学习践行新的生育文化，改变旧的婚育观念，使青少年在不断优化的家庭环境中茁壮成长，成为健康、智慧、具有较高社会适应能力的中华民族有理想、有道德、有文化、有纪律的新一代。该套画册丛书融知识性、教育性、科学性、可读性、易操作性于一体，每页都配有彩色漫画，图文并茂，通俗易懂，雅俗共赏，

一目了然。这套丛书不仅能向家长传播优婚、优生、优育、优教的理论知识，使家长了解掌握教育子女的基本原则、方法，告诉家长如何去做，还能使被教育者见图识知、依图模仿，达到自我教育之成效。这套漫画《三字经》获得全国人口文化优秀奖，是和谐计生灵魂的一部分，国家计生委领导推荐在中共中央致共产党员、共青团员《公开信》发表三十周年、全国计生协会成立三十周年和《婚姻法》颁布实施六十周年之际，由中国人口出版社出版发行。我想，此套丛书必将成为各位家长、青少年和儿童的良师益友，成为人口与计生坚持基本国策，长期均衡发展，“强基提升”工程的炫丽风景点，受到广大人民群众和青少年的喜爱。

祝愿每一个少儿茁壮成长，祝愿每一个家庭健康幸福，祝愿我们中华民族繁荣昌盛。

中共厦门市委常委、副市长：



2010年5月1日



说优生 要知晓 讲科学 成长好
 小儿童 器官嫩 未成年 身幼稚



发育快 生机勃勃 营养素 需求多
脏气清 反应灵 易康复 活力足



LOVE IS...

新生儿 存免疫 半岁后 免疫低
消化差 食不节 防佝偻 防贫血



呼吸系 防力低 易外感 易高热
起病急 多病变 治宜早 莫等闲



新生儿 满月里 护理好 多注意
一岁内 婴儿期 加营养 增免疫



小幼儿 学前期 好习惯 打底基
学龄前 多动脑 点滴养 勿过劳



各阶段 有特点 善调理 小儿健
营养全 不过剩 常锻炼 百病防



多关爱 善引导 身作则 更重要
多动手 学知识 树理想 不能忘



哺婴儿 母乳好 含抗体 营养高
喂牛奶 勿过浓 须加水 稀释用

我的儿子四个半月开始添辅食。



LOVE IS...

添辅食 不宜晚 蛋黄粥 菜泥饭
满一岁 应断奶 秋凉季 最适宜



幼儿食 丰营养 多餐次 换花样
 细烹调 增食欲 少呵斥 多鼓励



水多饮 勿忽视 勤督促 须定时
水果菜 样样吃 有苦味 利健康