

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·优育·优教系列丛书)
ISBN 978-7-5101-0076-5

I. ①优… II. ①盛… III. ①优生学—基本知识 IV. R169. 1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 078758 号

优生三字经

《优婚 优生 优育 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

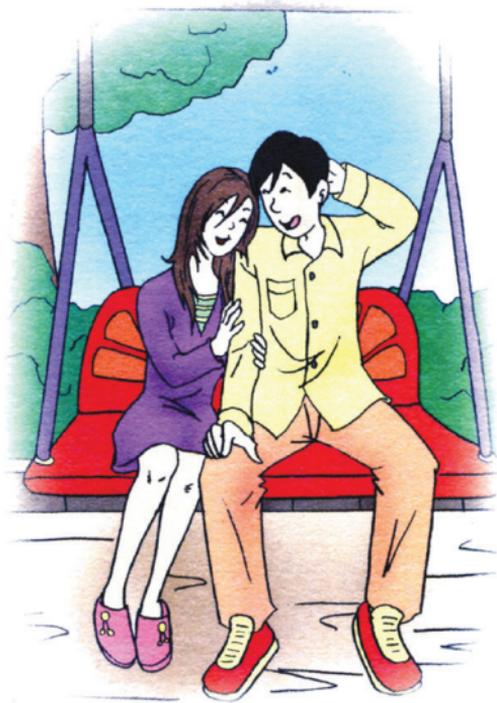


秋天怀孕好。

话优生 你可晓 新科学 不可少
选育龄 母子康 初秋孕 最理想



LOVE IS...



增体质 种疫苗 补叶酸 防缺陷
心态平 物质齐 染色体 定男女

为了下一代健康，
请配合做好婚检。



LOVE IS...

欲优生 应体检 遗传病 莫等闲
择环境 防污染 选职业 戒酒烟



蜜月中 病初愈 身心疲 孕不宜
婚三年 身健康 放松时 受孕良



月经停 有反应 晨恶心 知妊娠
乳房胀 乳晕深 呼吸急 小便频



血容量 有增加 心率快 负担大
体温升 腹胀大 慎用药 定期查



LOVE IS...

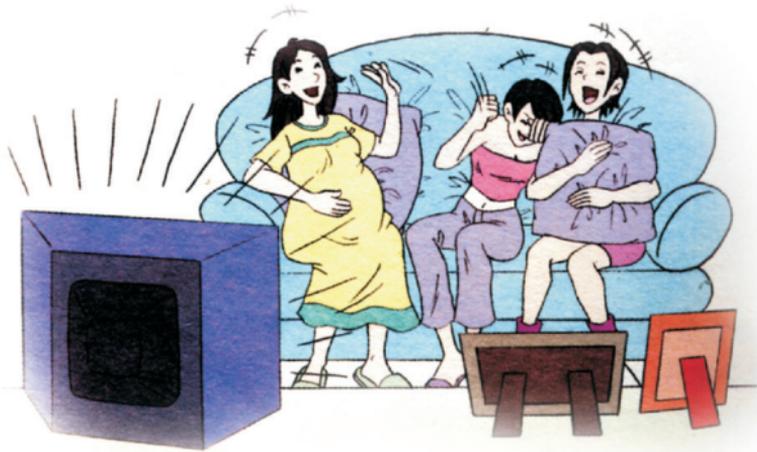
冬保暖 多日照 夏通风 慎空调
适活动 不过劳 心愉悦 精神好



调水温 防缺氧 浴时间 不过长
换内衣 用纯棉 衣与鞋 俱松宽



抚腹部 做胎教 听音乐 情绪好
孕妇操 慢步舞 活动量 应适度



多散步 缓缓行 观鱼鸟 更陶情
幽默剧 笑话集 经常看 多乐趣



先别吃，咱们还是看看医生吧。

LOVE IS...

少化妆 不烫发 养宠物 隐患大
乱用药 可致畸 微波炉 须远离



歌舞厅 电影院 氧气少 易染病
孕三月 妊娠末 性生活 应禁止