



孕育总动员

- 优生的基础
- 养血是优生的根本
- 做好怀孕的准备是优生的基础
- 受孕
- 孕前营养
- 孕前按摩促孕又优生
- 理性对待疾病是优生的保证
- 要优生必须预防性传播疾病



优生♀知道

——准妈妈必读

◎ 张湖德 主编

(中央人民广播电台医学顾问)

肚子里的小BB到今天刚好六个月了

很调皮

动得很大力,好像做杂技一样

不知道你是男还是女,但你始终是妈妈心中的宝贝

胎动是一种幸福

相信只有做妈妈才知道这种感觉

中国中医药出版社



孕育总动员



优生♀知道

——准妈妈必读

◎ 张湖德 主编

(中央人民广播电台医学顾问)

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

优生早知道——准妈妈必读/张湖德主编. —北京: 中国中医药出版社, 2008. 1

(孕育总动员)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 232 - 6

I. 优... II. 张... III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识②优生优育 - 基本知识
IV. R715.3 R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 124492 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 64405750
北京市燕鑫印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/24 印张 7.5 字数 130 千字
2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 232 - 6

*

定价 14.00 元
网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

前言

怀孕、分娩和育儿是每对夫妻要经历的生命历程，对于年轻的父母来说，这是一种全新的体验和感悟。对于爷爷、奶奶、姥姥、姥爷们来说，是儿孙满堂的满足感和享受天伦之乐的幸福感。可以说，孕育已不单单是两个人的事情，而是一个大家庭全体行动的经历。孩子是家庭生活的增味剂，人们都希望能有一个健康、聪明、可爱的宝宝，这需要在孕前、孕中及产后都要用科学的方法来准备和调理。正是在这样的背景下，经过精心策划、收集资料、整理编写成《孕育总动员》丛书，相信每一位家庭成员都能在书中找到需要的信息。

本套丛书强调优生、优育的细节，从孕前准备、怀孕、产后恢复几个方面入手，讲解相关知识和技巧，共分为五册，即专门论述孕前保健的《优生早知道——准妈妈必读》与《优生早知道——准爸爸必读》，旨在说明孕前父母双方的保健是优生的基础；《好吃有好孕——孕妈妈必读》强调女性孕中十月的保健应突出科学饮食的重要性；《产后瘦身有诀窍——新妈妈必读》则是指导新妈妈们产后恢复体型；《带孩子有学问——家长必读》旨在向爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷们讲解小儿的生理、心理特点及喂养、教育的技巧。

我们期望通过科学通俗的语言，轻松活泼的方式，向读者传递优生优育的知识。尽管我们遇到了许多困难和问题，但希望通过我们的努力，每一位想要一个健康、聪明、可爱宝宝的家长们在阅读本套书的时候，能有所帮助，有所收获。

编者

2007. 12

编写人员

主 编	张湖德			
副主编	马烈光	任晓燕	刘 盼	
	童宣文	宋一川	高 琰	
编 委	王 俊	刘福奇	张 红	
	吴武兰	何 军	陈 建	



优生[♀]知道

——准妈妈必读

本书分为八部分，即优生的基础、养血是优生的根本、做好怀孕的准备是优生的基础、受孕、孕前营养、孕前按摩促孕又优生、理性对待疾病是优生的保证、要优生必须预防性传播疾病，介绍了孕前应该注意的一系列问题，强调生活中的一些细节往往是优生的关键，本书以中医理论为基础，提出了滋养阴血的理念，并提供了一些实用的保健方法，内容通俗、贴近生活，非常适合准妈妈孕前阅读。

目 录

一、优生的基础	1
优生与优生学	2
任何个体都是遗传和环境相互作用的产物	3
不宜生育的遗传病	4
人类遗传的损害与手机辐射有关	6
人工流产后不宜早怀孕	7
晚婚与优生的思想由来已久	8
近亲结婚不利于优生	9
远离性疾病	10
七活八不活没根据	13
生活方式会影响后代的性别	14
不宜未婚先孕	15
结婚与生育的最佳年龄	16
注意优生与生物钟的关系	17
婚后二年再要宝宝较科学	17

要做到有计划受孕	19
二、养血是优生的根本	20
历代医家论养血与优生的关系	20
养血的方法	21
养血新理念	41
三、做好怀孕的准备是优生的基础	43
怀孕的最佳时间	43
不宜高龄怀孕	44
怀孕是怎么回事	45
优生必须要有周到细致的准备	46
孕前宜加强月经期保健	48
预防胎儿脊柱裂和无脑畸形	51
孕前宜制怒	52
孕前不可忽视的家庭环境污染	54
有些职业因素影响月经	56
孕前体格检查很重要	56
正确的性生活才能助孕	58
要学会排卵预测	59
宫颈黏液是不孕妇女的“晴雨表”	62
最佳受孕时间的计算法	63
有高潮易怀孕	64
冬春季节宜于优生	65

影响优生的危险因素	66
怀孕前应做口腔检查	68
小心弓形虫对胎儿的伤害	69
怀孕用药需谨慎	69
四、受孕	71
怎样知道自己是否怀孕了	71
胎儿是怎样成长的	72
注意受精卵的异位“着床”	75
受孕时情绪要稳定	77
停服避孕药后不要急于受孕	79
出现哪些情况不宜怀孕	79
避孕措施对胎儿的影响视情况而定	81
洞房花烛之夜不宜怀孕	83
五、孕前营养	84
应当从何时起加强孕前营养	84
孕前最好饮矿泉水	85
绿色食物尝尝看	87
春季优生饮食宜少酸多甜	91
夏季优生饮食学问多	91
秋季优生饮食宜与忌	95
冬季优生食物	96
想怀孕,蛋白质要适量	96

育龄妇女不宜喝咖啡因饮料	97
优生受孕最佳食谱	98
六、孕前按摩促孕又优生	105
孕前按摩好处多	105
常用的优生穴位	106
保健按摩有讲究	110
常用的保健按摩法	110
七、理性对待疾病是优生的保证	117
关注不孕症	117
孕前须防阴道炎	119
阴痛	120
阴道痉挛	121
性冷淡	123
外阴瘙痒可影响怀孕	124
对抗免疫性不孕的方法	125
宫颈糜烂不一定影响怀孕	126
心脏病孕妇的护心计划	127
只有一侧卵巢也能怀孕	128
糖尿病孕妇的保健	129
癫痫患者的婚育	130
关注输卵管病变	133
肾炎与优生	135
甲亢患者应该科学孕育	137

科学对待孕期抑郁症	138
红斑狼疮患者不宜怀孕	139
流产小常识	140
八、要优生必须预防性传播疾病	144
性病的症状及传播途径	144
性病是怎么传播的	145
性病的危害极大	146
注意性病信号	147
注意从白带的变化发现性病	148
淋病的防治	150
尖锐湿疣的防治	151
梅毒的防治	152
了解艾滋病	154
HIV 是艾滋病的病原体	154
艾滋病的传播方式	156
怎样知道自己是否感染了艾滋病病毒	157
艾滋病常见的症状	158
艾滋病的治疗	158
艾滋病的预防	160
性病性淋巴肉芽肿的防治	161
非淋菌性尿道炎的防治	162
容易与性病相混淆的疾病	163
不可忽视的性病恐惧症	164



一、优生的基础

优生，就是生优，即采取一系列措施保证诞生的下一代是素质优良的。优生是关系到人口质量的大事。在我们控制人口数量的同时，必须提高人口的质量。人口的质量既要靠后天良好的培养教育，也要靠选优去劣的优生措施来保障。避免和减少痴呆儿、严重残疾儿的出生，减轻因“出生缺陷”给家庭和社会带来的负担，对提高人口质量具有重要的现实意义和深远的影响。

有关优生的认识，我国历代医家早有论述。如 2000 多年前《列子》就提出：“有生者，有生生者，有形者，有形形者。”即亲代的形体、性格、行为，甚至声音等特征，都会遗传给子孙后代。《冯勤传》中说冯勤的祖父因自己矮小，怕孙子像他，故给儿子娶了一个又高又大的媳妇，生下的冯勤也是又高又大。这是古代运用优生学的先驱。

优生学在近一个多世纪发展很快。1883 年英国生物学家高尔顿首次在他的《人类天赋的调查》一文中提出“优生学”这一术语，其原意就是“健康的遗传”和“孕育健康的孩子”。随着科学技术的迅速发展，优生学已经能够预防和发现遗传病，并对有缺陷胎儿进行预测和防止出生。试管婴儿等现代科技的



问世，也为人类优生展现了美好的前景。

优生与优生学

优生学是一门自然科学，又是一门社会科学。优生学是指“生健康的孩子”。这个概念最早是由达尔文的堂兄弟高尔顿于 1883 年提出来的，而优生学是在 20 世纪 20 年代由周建人通过小说第一次介绍到我国来的。

优生学是在达尔文学说的启发下创立起来的。达尔文提出“物竞天择，适者生存”后，高尔顿首先意识到，人类本身作为生物之一，同样受大自然的选择而进化，经过多少年的遗传、变异，“不适者”被毫不留情地淘汰掉。古代斯巴达人由于注意优生，曾是很强大的。日本采取优生措施，使身材普遍有了提高。

优生是一个社会问题，实行优生是每一个公民应尽的义务。据美国调查统计，全国有先天性盲、聋的人数达 200 多万，有 3% 的人智力不全。如按 3% 的比例推算，我国则有 3000 多万人智力发育不良，这个数目是相当可观的。

因此，为了提高下一代的智力水平，需要制定优生政策，建立产前诊断，普及生育、遗传等知识。

任何个体都是遗传和环境相互作用的产物

人的体质、生理和智能是天赋的，还是由后天环境促成的？这是人们关心而又争论不休的问题。有人认为遗传决定一切，有的人认为环境决定一切。对人的各种组织、身体特质以至机能的形成，遗传和环境所起的作用确实不尽相同。有的遗传性很稳定，一经形成，就不再受环境的影响而变化，如血型、肤纹等。有的也几乎是由基因（遗传）决定的，如色盲。在这些情况下，用环境因素加以补救是不可能的，因为基因和疾病之间的联系太密切和直接了，不能接受人为的干预。

另一方面，有些疾病则完全由环境决定着。如缺乏维生素 A 引起夜盲症，缺乏维生素 C 引起坏血症，以及一些传染病。发病个体之间无共同的遗传基础，也无血缘关系，而是与共同的环境条件息息相关。一般情况下，这类疾病是不会遗传的。

但是，大量现象显示，大多数性状都是遗传和环境相互作用的结果。如身高、体重、智力等，都有一定的遗传基础，又受环境因素影响。某些疾病固然与外界致病因素有关，但身体内部素质也会产生很大影响。是否发病，病情轻重，疾病过程和表现，治疗效果及预后等也会因人而异。

所以，任何个体都是遗传和环境相互作用的产物。很显然，任何遗传信息都不可能在真空中发挥作用；反之，任何环境也都不能使石头变成小鸡。完整的公式应该是：遗传 + 环境 = 个体。

然而，遗传和环境两者的作用并不是平分秋色的，在某些情况下，遗传作用大一些；在某些情况下，环境作用是主要的；有时两者的“力量”差不多。如精神分裂症、哮喘，80% 归于遗传因素；而先天性心脏病、十二指肠溃疡、成年型糖尿病等，只有 35% 以下归因于遗传，而环境的影响更为重要。可以把一些畸形和疾病的遗传因素所起的作用以百分数计算，即遗传度，或遗传力，百分数越高，说明遗传所起的作用越大。

不宜生育的遗传病

虽然在我国现行法律中还没有明确规定哪些遗传病不宜生育或限制生育，但按照优生学原则，患有下列遗传病的患者，所生子女发病危险率大于 10%，在医学遗传学上属高发危险率，故不宜生育。



常染色体显性遗传病

成骨不全、马方综合征、视网膜母细胞瘤、多发性家族性结肠息肉、黑色素斑、胃肠息肉瘤综合征、先天性肌强直、进行性肌营养不良等，这类遗传病的显性致病基因在常染色体上，患者的家族中，每一代都可以出现相同病患者，且发病与性别无关，男女都可发病。患者与正常人婚配，所生子女的发病危险率为 50%，故不宜生育。



X 连锁显性遗传病

由于患者的显性致病基因在 X 染色体上，患者中女性多于男性。女性患者的后代，不论儿子还是女儿，均有 50% 的发病危险成为相同病患者，故不宜生育。而男性患者的后代，女儿百分之百患病，儿子正常，因而可生育男孩子，限制女胎。



多基因遗传病

精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、重症先天性心脏病和原发性癫痫等基因遗传病，发病机理复杂，遗传度较高，患者不论男女，后代的发病危险大大超过 10%，均不宜生育。



染色体病

先天愚型、杜氏综合征等染色体病患者，所生子女发病危险率超过 50%，同源染色体易位携带者和复杂性染色体易位患者，其所生后代均为染色体病患者，都不宜生育。



常染色体隐性遗传病

夫妇双方均患有相同的严重常染色体隐性遗传病，如先天性聋哑、苯丙酮尿症、白化病、半乳糖血症、肝豆状核变性等，不宜生育，因为其所生子女肯定为同病患者。



X 连锁隐性遗传病

这类遗传病常见的有血友病 A、血友病 B 和进行性肌营养不良等。由于隐性致病基因位于 X 染色体上，患者多为男性。男性患者与正常女性结婚，所生男孩全部正常，但女儿均为隐性致病基因携带者。若女性携带者与正常男性结婚，所生子女中，儿子有 50% 的危险成为患者，女儿全部正常，因此必须限制男胎，只生女儿。

由于遗传病种类繁多，遗传方式多样，对后代的影响也不同，因此遗传病患者在考虑生育问题时，应该进行遗传咨询，在医生指导和帮助下，做出明智而理想的选择。

人类遗传的损害与手机辐射有关

手机对人体到底有没有危害，科学家们一直没有给出明确的答案。但据德国《图片报》报道，欧盟科学家的最新研究证实，手机辐射会破坏细胞和记录人类遗传信息的 DNA。

这个名为“电磁场对人类细胞的影响”的全球最大手机辐射调查研究，是由来自欧盟 7 个国家的 12 个研究小组花了 3 年时间完成的。专家们发现，如果手机对每千克人体组织的辐射量大于 1.3 瓦，就会破坏人体 DNA，但现在普遍规定的辐射极限值是每千克 2 瓦。测试表明，许多品牌手机均存在辐射量超过 1~3 瓦的现象。