

女生男生 大全

生
男
生
女

如
愿
以
偿

中国工人出版社

内容简介

本书集世界最先进的科研成果，从最科学的角度、最实用的手法，详细介绍了新婚夫妻的注意事项和生理卫生知识，从而达到夫妻生活的和谐以及优生优育的目的。

同时，本书还以大量篇幅介绍生物钟与生男生女的关系，以大量的实例证明优生优育的先决条件。还介绍了判断胎儿性别的科学方法，并对孕期各个阶段不伤害胎儿性生活的体位、时间和精神状况加以阐述，真正做到优生优育，使您有一个健康可爱的小宝宝，及一个温馨和谐的小家庭。

本书具有其科学性，又有其实用性，也不乏夫妻生活和婴儿成长各个阶段的知识性，是每一个已婚青年的必读课本。一书在手，让您称心如意。

BBM57/05

目 录

第一章 生男生女的奥秘	(1)
(一) 生男生女的各种学说	(4)
1. 左女右男说	(4)
2. 染色体说	(5)
3. H—Y 抗原说	(7)
4. 非染色体说	(7)
5. “风水”关系说及其他	(8)
(二) X 和 Y 的秘密	(8)
(三) 生男生女选择法	(11)
1. 性经络阻抗法	(11)
2. 产后月经次数法	(14)
3. 怎样控制胎儿的性别	(18)
(四) 生物钟与生物钟学说	(20)
1. 生物钟	(20)
2. 生物钟学说	(22)
3. 生物活动的周期节律	(26)
(五) 生物钟与优生	(27)
1. 生物钟与优生的探索	(27)
2. 从自然生育到生物钟优生	(29)
3. 生物钟同步或基本同步	(34)
4. 生物钟优生与劣生	(35)

5. 人体生物钟运行周期测算	(36)
6. 夫妇生物钟佳期检测	(67)
7. 排卵期验证	(70)
8. 优选受孕时机	(76)
(六) 男女生殖器的构造及生理的功能	(76)
1. 男性生殖器官	(77)
2. 女性生殖器官	(81)
第二章 优生与优生学	(88)
(一) 优生	(88)
1. 优生的意义	(88)
2. 优生的依据	(90)
3. 优生的含义	(92)
4. 优生咨询的对象	(94)
(二) 优生学	(95)
(三) 在优配的基础上实现优生	(96)
1. 近亲不婚	(97)
2. 严重遗传病患者不育	(100)
3. 血型要匹配	(102)
4. 性格应协调	(104)
5. 志趣贵相投	(105)
6. 年龄宜相当	(105)
(四) 受孕“五优选”	(106)
附：受孕时间的选择	(110)
(五) 最佳生育年龄与受孕条件	(112)
1. 最佳生育年龄	(112)
2. 最佳受孕条件	(114)

(六) 怀孕“四不要”	(116)
(七) 新婚避孕措施	(118)
1. 避孕原理	(119)
2. 女性避孕	(120)
3. 男性避孕	(129)
4. 新婚夫妇避孕	(131)
5. 避孕方法的副作用	(133)
附：口服避孕药有益于妇女身体健康	(140)
(八) 夫妻和谐与优生	(140)
(九) 优生的标记——手纹	(143)
附：优生“十戒”	(145)
(十) 性生活卫生	(146)
1. 性生活的六点劝告	(149)
2. 加深夫妻感情六点	(151)
(十一) 怀孕前的性生活	(152)
1. 男女在性行为上的四个差异	(153)
2. 性生理的反应过程	(154)
3. 影响性生活的各种因素	(155)
4. 性和谐	(156)
5. 夫妻恩爱的秘诀	(159)
6. 性和谐的几个基本要素	(161)
7. 几种常见的性交体位	(163)
(十二) 聪明妻子的秘诀	(170)
(十三) 丈夫的性秘密	(172)
(十四) 不育与性生活	(174)
第三章 优生优育	(179)

(一) 孕妇保健	(179)
1. 孕期保健要点	(179)
2. 妊娠保健操	(184)
3. 妻子妊娠前后丈夫应注意的事项	(185)
(二) 胎教	(187)
1. 胎教的历史和现状	(187)
2. 胎教的内容和方法	(188)
3. 丈夫在胎教中的地位和作用	(190)
4. “胎儿大学”的奇迹	(192)
第四章 优生优育与“神童”	(195)
(一) 什么是“神童”	(195)
(二) “神童”与优生	(196)
(三) “神童”与优育	(196)
(四) 特曼与“神童”	(198)
附：测定儿童创造性的多兰斯方案	(199)
第五章 遗传	(200)
(一) 揭开遗传迷宫的奥秘	(200)
(二) 遗传基因	(200)
(三) 人类生殖三定律——赵氏假说	(202)
1. 阴阳对称律	(203)
2. 左阴右阳律	(203)
3. 二卵异型律	(203)
(四) 精子和卵的属性	(204)
(五) 精卵亲和的条件	(206)
(六) “拉郎配”	(207)

(七) 遗传性疾病及其预防	209
1. 遗传病的种类	209
2. 遗传的方式	213
3. 遗传与环境的关系	214
附: 色盲者怎样实现优生	215
附: 母子血型不合怎么办	217
第六章 妊娠期的饮食和营养	219
1. 营养的基本知识	219
2. 妊娠初期的饮食	227
3. 妊娠中期的饮食	228
4. 妊娠后期的饮食	228
5. 孕妇应多吃的食品	229
6. 孕妇应忌吃的食品	232
7. 妊娠中毒症	235
8. 需要引起注意的妊娠	238
9. 为了不生畸形儿	241
10. 产前检查	244
第七章 孕妇的日常生活和体会	254
(一) 孕妇的日常生活	254
(二) 孕妇的美容与服饰	260
(三) 妊娠期的性生活	269
(四) 妊娠期的娱乐	273
(五) 职业女性在妊娠期的生活	275
第八章 顺利分娩的体会和诀窍	278
(一) 分娩前的精神准备	278

(二) 轻松分娩的窍门	(282)
(三) 人工分娩	(287)
第九章 产后护理与生活	(291)
(一) 产褥期保健	(291)
(二) 乳房的保健	(293)
(三) 产后出血	(295)
(四) 产褥热	(296)
(五) 急性乳腺炎	(299)
(六) 产后尿失禁	(301)
(七) 产后尿潴留	(301)
(八) 产后便秘	(302)
(九) 产后性生活	(302)
(十) 产后避孕	(304)
(十一) 新生儿的生理和特征	(305)
1. 新生儿的生理特点	(305)
2. 新生儿的发育状况	(309)
3. 新生儿的三大特征	(310)
(十二) 新生儿的护理	(310)
1. 新生儿的日常生活	(311)
2. 早产儿的护理	(312)
3. 过期产儿的护理	(313)
4. 新生儿的哺育	(313)
第十章 新婚夫妇知识 200 问	(317)

第一章 生男生女的奥秘

怎样才能实现生男或生女的愿望，这是人类自古以来梦寐以求和不断探索的重大课题，并且在反复实践中积累了不少的经验。近几年，特别是本世纪后期，各国科学家在如何控制出生孩子性别的研究上，取得了重大成就，并发表了大量的论文或专著，从而出现了选择胎儿性别的可能性。但是，倘若付诸实施，除了生物学外，还涉及到道德、法律、社会和经济等一系列重大问题。这些问题，都与整个人类社会的发展息息相关，不可稍有闪失。性别选择，若不能在正确生育观的指导下，而被“重男轻女”等陈旧观念所袭扰，那么就有可能破坏社会正常发展所必须具备的男女性别对比的均衡，导致不可设想的严重恶果。

我们介绍生男生女的知识，揭开生男生女的奥秘，不是为了要去适应某些“重男轻女”者违反生育规律的企求，以便多生男少生女，或只生男不生女，而是因为人类社会的确存在着男性遗传病和女性遗传病。男性遗传病患者，只传男不传女，因此，只宜生女，不宜生男；女性遗传病患者，只传女不传男，因此，只宜生男，不宜生女。这类遗传病患者要想实行优生，就必须要在受孕时或怀孕后进行性别选择，以使生育出健康聪明的后代。为了提高人口素质，育龄夫妇必须排除男尊女卑或“重男轻女”等陈旧观念的干扰，在新的科学技术指导下，有计划和合理地进行性别选择，是有必要的。

在封建社会里，婚姻家庭以至社会的伦理准则是：“三纲五常”，核心是“父为子纲”、“夫为妻纲”，其精神实质是家长至

上，男尊女卑。男子可以对妇女不负任何责任，而妇女则必须绝对服从男子，恪守“三从四德”，当传宗接代的工具和男人的附属品。

这种“男尊女卑”的封建伦理，表现在生育观念上则是：为了“传宗接代”、“延续香火”。家庭中必须生男，所谓“不孝有三，无后为大”。《韩非子·忠孝》中说得更露骨：“生男则相贺，生女则杀之”。由此可见，当时歧视摧残和杀害妇女的行为，已达到了登峰造极的程度。

“重男轻女”的现象，在农村中目前仍然比较普遍，尤其是老年人，旧的传统观念根深蒂固，封建思想继续支配着人们的生育行为，是优生工作必须克服的障碍。有的人，生了男孩子便欢天喜地备酒庆贺；若是生了女孩子便摇头叹气怨天恨地，甚至虐待、打骂生女孩的妻子或儿媳，影响家庭和睦。

生男生女，是人类繁衍的自然规律，不可违背，无力强求。从生育规律讲，由于雄性（Y）精子和雌性（X）精子各占一半，人口的性别比例也就自然地保持着相等或男性略多于女性的状态，这是因为男性的平均寿命略短。如果违背了这个规律，假设出现了“重男轻女”的人们所希望的那样，多生男，少生女，那么，若干年后，将有成千上万的男青年无法找到对象，只得光棍一条，又怎样去“传宗接代”呢？人口比例失调，后果将十分严重。第二次世界大战以后，由于战争的原因，致使某些国家出现了男女性别比例严重失调的现象，结果带来了很严重的社会问题，这是众所周知的事实。

从遗传学的角度讲，子女都是夫妻爱情的结晶，都是由父母精卵结合发育而成的，没有任何差别，在法律上男女平等，子女都具有同等继承权。

当代青年，应解放思想，冲破封建思想的牢笼，摒弃旧习

俗旧观念的枷锁，在男女平等和互敬互爱的基础上，共同学习和掌握优生优育知识，无论生男生女，都应当精心地把他（她）们抚养成为现代化建设的有用人才。这不仅对于清除“重男轻女”的腐朽思想具有重要意义，而且，对于发挥妇女在工农业生产和建设中的智慧与力量也具有极其重要的作用。

现代科学证实，生男生女是由男方的精子和女方的卵子共同决定的。如果不信科学，不顾事实，一味要求或强迫妻子或儿媳生男孩，不仅不能实现自己的愿望，相反，孕妇在公婆、父母和丈夫的精神压力下，容易产生种种不正常的心理因素刺激，分生物学研究认为，焦急、忧虑、紧张、恐惧等心理因素刺激，可通过神经传入大脑，影响大脑、丘脑和脑垂体的功能，不利于胎儿生长发育，不利于优生。

进入到资本主义社会以后，资产阶级虽然规定了男女平等、婚姻自由的婚姻家庭道德标准，但是，由于生产资料私有，金钱万能，反映在婚姻关系上布满着“铜臭”，在“性解放”的口号下，家庭伦理道德丧尽，试婚、淫乱、离婚、私生、性病和“艾滋病”流行等已成为严重的社会问题。

社会主义把人们的婚姻家庭道德向前推进一个崭新的阶段。社会主义革命的胜利和生产资料公有制的建立，从根本上消灭了旧的婚姻家庭道德的经济基础，真正实现了男女平等和妇女解放。我国《婚姻法》规定：“实行婚姻自由，一夫一妻，男女平等的婚姻制度”；“保护妇女、儿童和老人的合法权益”；“实行计划生育”。这是社会主义婚姻家庭道德的准则。

“男女平等”不仅包括夫妻权利与义务的平等，而且还包括所有家庭成员的权利与义务的平等。从而否定了封建社会和剥削阶级所推行的夫权、父权和家长制以及男尊女卑的旧传统与旧观念。

而实行计划生育与生物钟优生，必将引起人们思想道德观念和人与人之间的关系的重大变革。我们必须培养人们社会主义道德意识。建立和发展团结、互助、平等的新型的人际关系。在婚姻问题上要慎重对待，男女结合，既要建立在爱情的基础上，又要符合社会主义婚姻家庭道德的国家法律。反对包办婚姻、买卖婚姻，反对资产阶级的“性解放”，提倡晚婚晚育，禁止近亲结婚。提倡文明、健康、科学的生活方式。在生育上，要摒弃“传宗接代”、“多子多福”和“重男轻女”等封建落后的观念。尊重妇女，保护女婴。

（一）生男生女的各种学说

自古以来，生男生女是人们普遍关心的问题，因此众说纷纭，学说很多，主要有：

1. 左女右男说

在古代，希腊哲学家希波格拉底提出了对男女性别的见解，来自母体右卵巢的卵受精后，发育成男孩；来自左卵巢的卵受精后，发育成女孩。亚里士多德说：“如果母亲想生女孩，同房受精应该左侧卧，若想生男孩，应右侧卧。”哲学家巴曼尼狄思说：“男孩是在右侧子宫，女孩是在左侧子宫养育。”

亚拿萨哥拉认为，男孩由右侧睾丸生出，女孩由左侧睾丸生出。早地16世纪到18世纪，欧洲的一些皇族，为了想生王子而割去左睾丸，结果这些割去左睾丸的皇帝，有的生了王子，有的仍然生了公主，因为他只知其一，不知其二，一侧性腺切除后，过一段时期，另一侧性腺会担负起两侧的功能。因此，他们白白地挨了一刀。

人们的生育事实已揭示了这一点，当人体镜像器的卵巢或睾丸的某一侧，被切除一段时间后，健在的一侧性腺将担负起两侧性腺的功能。这一事实，可以从进化论的理论中得到解答。由于生物种族在自然环境中的长期进化，它们的种种器官在自然选择中形成了对环境的高度适应能力，当人们的某侧性腺——卵巢或睾丸把被切除的一侧的功能担当起来，这在人们对裂脑人的研究中也得到了证明。具体点说，若摘除大脑右半球，左侧身体瘫痪；若摘去大脑半球的哪一侧，一段时间过去，瘫痪的一侧身体就会恢复活动，形成“半个大脑指挥全身体”的情况。

到了近代，英国皇家医学会特别会员E·R·道生认为：妇女的左右两侧卵巢，左右轮换。如果是从右卵巢排出的卵子就会与从右睾丸产生的精子结合成为男性受精卵；如果是从左卵巢内排出的卵子就会与从左睾丸产生的精子结合成为女性受精卵。当她生了第一胎以后，就能了解排卵周期，适时抓住一侧排卵周期的火候而实行受孕，则生男生女的愿望是有可能实现的。当然，还必须以月经正常和排卵周期准确为先决条件。

2. 染色体说

科学家们证实：人体的器官是由各式各样的细胞所组成。细胞是生命的基本单位，细胞不断分裂形成新的细胞，继续各种器官的生命和功能。而细胞内都有染色体。染色体在细胞核内，经过特殊的制备和方法，在显微镜下可见到丝状的棒状的结构。细胞分裂过程清晰。染色体上又有许多个遗传因子，称为基因。因此，染色是携带遗传物的载体。不同生物的染色体，数目和形状各不相同。当染色体的数目和形状发生变异时，遗传特征也就跟着发生改变。

自从 1883 年贝纳宁发现卵和精子中心（核内）有几对染色体之后，直到 1955 年人们才认识到人体内有 46 条（23 对）染色体。1959 年才确认男人的细胞染色体是 $44+XY$ ，女人的细胞染色体是 $44+XX$ 。X、Y 是男人细胞中的两条性染色体，生殖细胞经减数分裂，染色体减半，变成 23 条，其中一条是性染色体。男人的成熟生殖细胞——精子的染色体为 $22+X$ 或 $22+Y$ 。女人成熟的生殖细胞——卵子的染色体为 $22+X$ ，卵和精子结合后，所形成的受精卵；如果它含有性染色体是 XY，则发育成男；若性染色体是 XX，则发育成女。这个起决定作用的 Y 或 X 染色体，可来自减数分裂后，含 Y 或 X 的精子。正常减数分裂成熟的卵，所含的性染色体只能是 X，而不是 Y。如果卵和带有 Y 染色体的精子结合，所形成的受精卵就发育成男。生女生男，是在卵受精时的一瞬间所决定的，这是全世界的生物学家、医学家、遗传学家以及其他有关科学家经过多方的努力和配合，通过大量而全面地观察、实验、分析研究之后得到的结果。这学说的主要内容如下：

① Y 染色体是男性的决定因素，X 的配对是构成正常女性必不可少的条件。

② 人类只要有一个 Y 染色体；不论有多少个 X 染色体都表现男性。当男性的 X 染色体大于或等于 2，其性器官不发育者，一般不能生育。

③ 女性中，若多一个或几个 X 染色体，其性器官发育不正常者不生育，性器官发育正常者，可生育

④ 无论男性或女性，如有多出 X 染色体，大多智力低下，发育迟缓。

⑤ 正常男性的染色是 $44+XY$ ，正常女性的染色体为 $44+XX$ 。

上述性染色体就决定着人的性别、性分化、性功能和生育能力，这里讲的是性染色体的数量和结构正常。否则，不仅性功能出现障碍，甚至丧失生育能力。对此，我们将要在“遗传性疾病及其预防”一节中进行详细的讨论。

3. H—Y 抗原说

近年发现，具有性染色体 XY 的牛或人胚胎，在胚胎的 30 天中尚未分化生殖腺，当加入有 H—Y 抗原的培养液 5 天以后，这生殖腺分化成有曲精管结构的睾丸。因此，有的科学家说，H—Y 抗原是比染色体更本质的性别决定物质。

H—Y 抗原是一种疏水蛋白，分子量 18000，一般存在 Y 染色体之短臂和雄性哺乳动物的心、肝、脾、肺、脑、血细胞、内分泌腺、精子细胞膜内。只有性腺组织的 H—Y 抗原才能使原始性腺分化成睾丸。

4. 非染色体说

本世纪 20 年代以来，医学界始终被这一理论主宰着，即决定婴儿性别的主要因素是染色体。

然而，美国剑桥的韦赫生物医学研究院的科学家们经过长期研究发现，男性不一定是由 X 和 Y 染色体决定的性别，正如女性不一定由 XX 染色体决定的性别一样，这种情形乃是一粒遗传因子所造成。他们在这项研究中发现：男人身上有一条 X 染色体含有遗传因子，而女性的那条 X 染色体则没有遗传因子成分，继这一惊人发现之后，科学家们又用电脑深入分析，终于正式确认并宣布：每个婴孩的性别是由一粒单独的遗传因子决定的。这种遗传因子被称为“睾丸决定因子”，英文简称 TDF。只要染色体为 TDF，婴孩便是男性。研究还确认，受精卵到第

七个星期时才会出现 TDF，如胚胎中没有这个因子，便是女孩。

5. “风水”关系说及其他

日本通产省电子技术研究所的专家们认为，男女婴儿的出生比例与出生地的“风水”——地磁的强弱有密切关系。

有关专家曾统计了欧洲 14 个国家男女婴儿的出生率，又与各所在国家地下磁场的强度作了比较，得出的结论是：在地磁强度大的高纬度地区，新生儿中女性增多，而在地磁较弱的低纬度地区，新生儿中男性增多。在这 14 个国家中，芬兰的地磁最强，新生的女婴就比男婴多 44%；葡萄牙地磁较弱，新生男婴比女婴多 80%。此外还有营养年龄说、生理环境说，性别平衡说、酸性轻重说等等。

（二）X 和 Y 和秘密

左右睾丸产生的精子与左右卵巢排出的卵分别结合或不结合的情况决定着性别或不孕（如图 1）

图 1 已经清楚地告诉我们：右卵巢生产的 X^+ 卵识别右睾丸生产的 Y 精子结成 XY，成男性；左卵巢生产的 X^- 卵识别左睾丸生产的 X 精子结成 XX，成女性。

X^+ 卵不识别 X 精子， X^- 卵不识别 Y 精子。

所以生男必须有正常的 X^+ 和 Y 精子。生女必须有正常的 X^- 卵和 X 精子，二者缺一不可。这就是生男生女之奥秘。

那么，为什么有些夫妇结婚七八年，未能怀孕，有些夫妇只生男孩或只生女孩呢？下面举例说明。

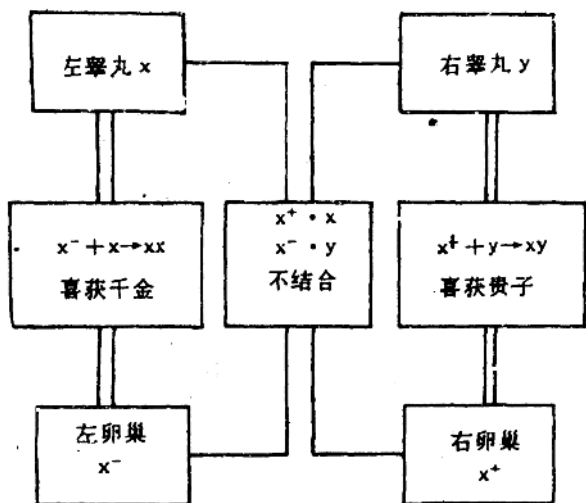


图 1 精卵结合或不结合示意图

李某和路某结婚，夫妻恩爱，同居 8 年，从未分居，不曾受孕，最终导致离婚。

离异后，李与王结婚，路与张结婚，不到两年，两对夫妇都抱上了宝宝，令人惊奇的是，李和王只生男孩，路和张只生女孩。这是什么原因？

解答（如图 2）：

李和路既不生男又不生女，有以下四种情况，因为 $X^+ + Y \rightarrow XY$ （男）， $X^- + X \rightarrow XX$ （女）。