

优生孕育指南

曾强吾 编著

天作之合育龙凤 优质基因遗传 神童再世 淑女至 同是健康俊美人



气象出版社

优孕·优生·优生指南

曾强吾 编著

包家出版社

内容简介

怎样怀个好宝宝;怎样哺育好婴儿;怎样带好孩子;怎样教育好子女,是当爸爸、妈妈十分关心的。

本书讲授科学优孕、优生、优育之法,为您提供一把开启天作之合科学大门的钥匙,生出体质优、智商高的天才宝宝,教育出健康、聪明、活泼的孩子,使父母的优质基因得以传递、延续。

书后附取名方法,为给孩子起个好名字,提供一些方法、技巧。

本书可供新婚夫妇阅读和参考。

图书在版编目(CIP)数据

优孕·优生·优育指南/曾强吾编著. —北京:气象出版社,2005.6

ISBN 7-5029-3970-9

I. 优... II. 曾... III. 优生优育-指南 IV. R169.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 056090 号

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街 46 号 邮编 100081)

总编室:010-68407112 发行部:010-62175925

网址:<http://cmp.cma.gov.cn> E-mail:qxcbs@263.net

责任编辑:苏振生 终审:袁信轩 陈云峰

封面设计:全印德 版式设计:曾生 责任校对:许曾槐

北京顺义振华印刷厂印刷

气象出版社发行

开本:850×1168 1/32 印张:5.875 字数:120 千字 印数:3001~6000

2005 年 8 月第一版 2006 年 1 月第二次印刷

ISBN7-5029-3970-9/R·0069

定价:12.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等请与本社发行部联系调换。

前 言

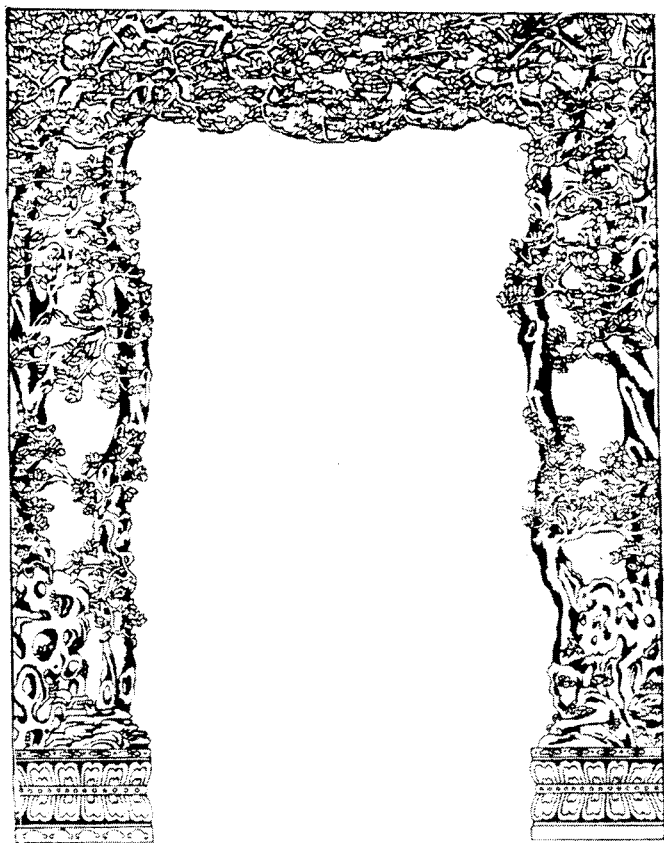
生好育好一个孩子，是男孩如“灵童转世”，是女孩如“仙女投胎”，这是众多夫妇的愿望。要实现这个愿望，说容易也容易，说不容易也真不容易，但决不能相信“命中注定”，而是要讲究其中的科学。从怀孕到婴儿出生，科学就是优孕优生优育之本。

近年来，作者在《河南计划生育报》、《湖南人口报》、《安徽人口报》、《贵州人口报》、福建《人口与家庭》报等全国 20 多家省人口报上发表科学受孕、科学怀胎、科学育婴、科学育儿等优孕、优生、优育方面的科学小品 400 余篇，这里选取 52 篇，编辑成这本册子，希望新婚夫妇一读。

如何为孩子起个好名字，从怀胎之日起，父母就在酝酿……，随着人们文化生活水平的普遍提高，为孩子起个好名字，已成为文明时代的时尚，且历代为人们所重视。书后附取名方法就是为给孩子起个好名字提供一些方法、技巧。

优生优育涉及的科学知识面很广，由于水平有限，难免挂一漏万，请读者原谅和批评指正。

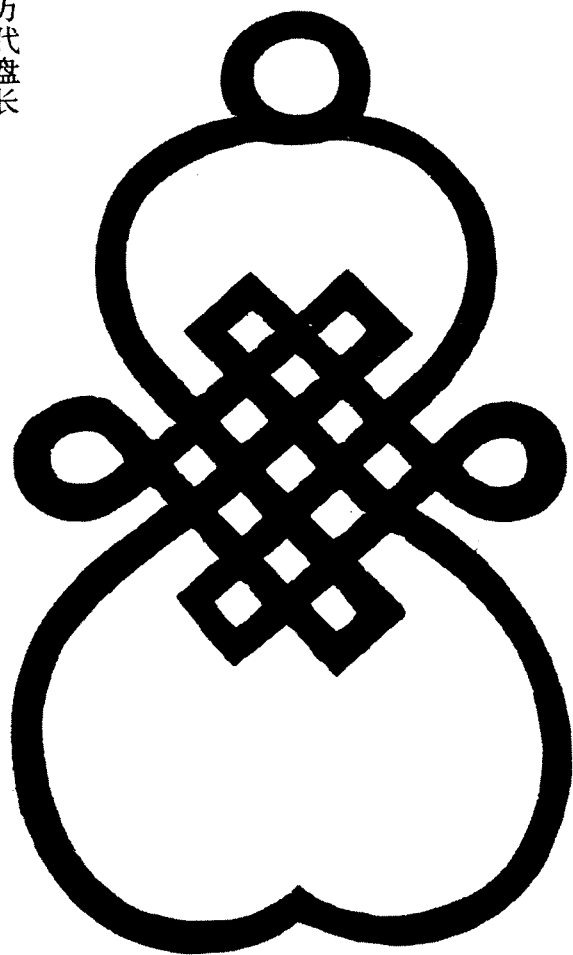
玉树临风



麒麟送子



万代盘长



目 录

前 言

●古今优生趣谈	(1)
●近亲结婚面面观	(5)
●当心“黑子”伤胎儿	(7)
●天气是优生的重要因素	(9)
●温度与避孕和受孕	(11)
●优生的拦路“虎”	(12)
●环境因素对优生至关重要	(14)
●怀孕易致畸的敏感期	(16)
●“四不”“两要”怀神童	(17)
●出生月份与优生	(19)
●生物钟与优生	(21)
●孕妇情绪与儿童畸形	(28)
●怀孕期间莫发怒	(30)
●磁场与优生	(32)
●年龄与优生	(34)
●身高身矮有遗传	(37)
●趣谈性别与养儿育女	(39)
●民间生儿育女二三方	(43)
●国外喜爱女孩的民族	(45)
●优生的通婚圈	(47)
●维生素与优生优育	(49)
●孕妇旅游与优生	(51)
●噪音是优生的祸首	(53)
●孕妇心理与优生	(55)
●胎教是提高人口素质的第一关	(57)

●胎教的内容和做法	(61)
●新生儿的第一声啼哭	(63)
●世界产假集锦	(65)
●婴儿冬春晒晒太阳好	(66)
●冬天怎样为婴儿保暖	(68)
●宝宝的夏季保健	(70)
●冬防小儿烂嘴角	(72)
●何来“夜哭郎”	(73)
●切莫大意男孩的“隐睾”	(75)
●春寒注意新生儿硬肿症	(76)
●天气变化与小儿夜尿	(78)
●不要抱着婴儿吸烟	(80)
●气象与儿童感情性格的培养	(82)
●有趣的人体气象型	(84)
●儿童易患“蒙眼症”	(86)
●日照对身材和容颜的影响	(88)
●气象与佝偻病	(90)
●昼夜变化与身高	(92)
●小儿生长最快在五月	(94)
●自然与美貌	(96)
●儿童与冷饮	(98)
●母爱缺失综合症	(100)
●切莫忽视“儿童溺爱综合症”	(102)
●儿童居住综合症	(103)
●儿童应有广泛感知	(105)
●爱抚儿童助长高	(107)
●注意孩子吃、穿和讲话	(108)

附：给孩子起个好名字——取名方法

(一)理想式取名	(113)
----------------	-------

(二)期望取名.....	(115)
(三)时间取名.....	(118)
(四)节日或时代取名.....	(122)
(五)自然现象取名.....	(123)
(六)地名取名.....	(125)
(七)数字取名.....	(127)
(八)个性特征取名.....	(128)
(九)诗文格言取名.....	(129)
(十)语言修甜取名.....	(131)
(十一)暗寓取名.....	(132)
(十二)汉字特点取名.....	(134)
(十三)谐音取名.....	(136)
(十四)用叠字取名.....	(137)
(十五)自励取名.....	(139)
(十六)物景启示取名.....	(139)
(十七)美辞取名.....	(143)
(十八)仰慕取名.....	(145)
(十九)期望取名.....	(147)
(二十)双胞胎取名.....	(148)
(二十一)美誉取名.....	(149)
(二十二)“名”“姓”联系取名.....	(150)
(二十三)“名”“姓”求通取名.....	(152)
(二十四)字义匹配取名.....	(153)
(二十五)偏旁相同取名.....	(154)
(二十六)整体形象表达取名.....	(155)
(二十七)职业取名.....	(156)
(二十八)用干支取名.....	(157)
(二十九)根据梦取名.....	(158)
(三十)五行取名.....	(159)

(三十一)周易八卦取名.....	(161)
(三十二)十二生肖取名.....	(164)
(三十三)五格剖象取名.....	(171)
(三十四)取名应注意的问题.....	(175)

古今优生趣谈

我国自古就有“望子成龙”、“望女成凤”的说法。这是人们对优生优育的一种企盼和期望。

在古希腊历史上，斯巴达的优生优育，已被不少古典作家描写得趣味横生。在公元前六世纪时，斯巴达是希腊各城邦建立后，依靠军事优势，成为一大霸国的。它不仅是世界的头等军事强国，而且也是一个体育强国。在伯罗奔尼撒战争以前，它一直是古希腊奥林匹克运动会各项竞赛的主要获奖者。这不是偶然的。因为，除了社会经济等因素外，斯巴达老早实行的优生优育制度，却是一个重要原因。古典作家普鲁塔克和色诺芬就有不少这方面的生动而又具体的记述。古代斯巴达政权有专门的法律，规定青年结婚的年龄，并对过早、过晚和非法婚姻严加科罚。规定女性不当兵，认为女性当兵打仗，会影响体质，一个国家没有一个体质强壮的母系，就难以生育和培养优良健壮的战士。在普鲁塔克的笔下，就有这样一段精彩的描绘：“斯巴达的少女为着使身体结实必须竞走、格斗、掷铁饼、投标枪，让孩子在健康母亲的怀孕前就有了结实的身體，使婴儿的发育可以正常。使母亲因为身体健康而容易分娩。”“活泼少女锻炼时激烈的跳跃，活像母鹿的蹦跳；冲刺奔时得飘着头发，像小马一般把场地弄得尘埃滚滚。”那时斯巴达女人的健康、美丽和坚忍果

敢，是举世无双的，所以，生育培养出了威武、健壮英勇的士兵。

斯巴达政权还插手干预公民的私人生活和家庭生活，认为这些也是国家生活，能够直接影响生育强壮、健康的儿童，关系到国富民强。因此，婴儿出世后，必须送交长老进行体检，体检后带回家要用酒给婴儿洗浴，以检验婴儿体质。幼儿稍长，则教以知足、自乐、不拣食、不怕黑暗、不怕孤单，不任性，不喧嚣。规定7周岁，都统统编进儿童营，学习投掷、摔打、跑跳、游泳、角力等。还特别重视培养青少年的刻苦耐劳、勇敢顽强的精神。其训练方法格外严峻，在酷暑严冬季节，强制他们赤足而行，风霜雨雪天在河中游泳，长年在河畔芦苇中住宿。还故意让他们吃得又差又少，目的是让孩子们向饥饿作斗争。

还有一个令人难以置信的残忍规定，古代斯巴达政权在各地附近山麓设置弃婴场。当婴儿出生后送交长老体检时，如检查婴儿身体有缺陷、畸形或孱弱不健康时，则送往弃婴场，任其自毙。据称这样做，是对国家、家庭和孩子本人负责。

现代，随着科学文明的进步。人们可以通过科学技术手段检查组织样品、基因指纹等，以预测出胎儿是否有缺陷，以便引起重视，及时停止妊娠。同时，怀孕时要去医院做“ABO溶血症”产前预测检查，哪怕是一对健康夫妇，生下的健康孩子，也容易患一种“ABO溶血症”，其中尤以丈夫为A型血和妻子为O型血的夫妇最为多见。凡这样血型相配的夫妻一定要尽早去做这种检查，以便及早发现防治。

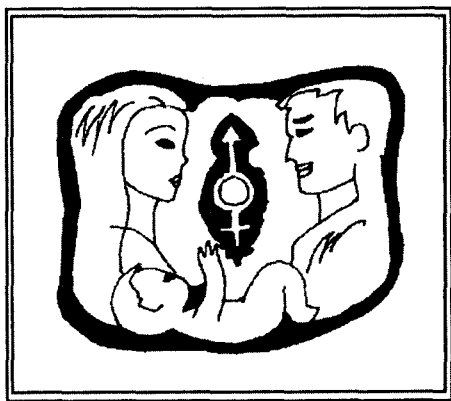
优生优育已引起了人类的重视,世界各国越来越多地在制定或推行优生保护法。世界上第一部优生法是1907年由美国印第安纳州用正规法律形式颁布的,其中一条明确规定:禁止有严重遗传性缺陷者生育。日本在1940年、1948年和1960年三次制定并修改优生保护法,设立“优生保护委员会”机构,建立优生保护咨询办公室,逐步完善了优生法律制度。日本先后颁布了《国民优生法》、《优生保护法》等,对提高日本民族的人口素质起到了重要作用。有的国家还规定任何婚配所造成的子女白痴等严重遗传病,要承担的法律責任等等。也有不少国家为了形成优生的社会意识和社会责任感,让全社会懂得哪些行为和因素是符合优生的,哪些行为是违反优生的,便在中学教科书中就专门讲述了恋爱、结婚、遗传、优生等知识。

在我国,我们的祖先早就懂得优生优育的科学道理。初唐著名诗僧王梵志就写过一首主张一对夫妇生一个孩子的诗:“生儿不用多,了事一个足,续续生出来,世间无处坐,若不急抽脚,眼看塞天破。”今天且不说这首诗的艺术性,只从优生优育的观点来看,这首诗告诉我们少生是优生的前提,这并非现代人的专利,早在唐代就懂得并提倡了。其实,当今优生学的热门话题,诸如晚婚少育、身体状况、近亲结婚以及环境因素等与优生的关系,都能从古籍中,找到依据同现代理论互相印证。

春秋时代的《左传》中就有“男女同姓,其生不蕃”的论述,就考虑了近亲结婚出生的子女多智能低下,痴呆或患遗传性疾病这一因素。在宋代甚至在法律上规定:“姑

舅及两姨子女不得为婚”。文学巨匠曹雪芹在《红楼梦》中精心塑造了林黛玉、贾宝玉这对恋人，却又妙笔生花，引出了“黛玉葬花”和“宝玉失玉”等引人共鸣的离奇故事情节，就是对近亲不能结婚的一种揭示。当前我们提倡晚婚少育，古人也早就认识这个道理。宋代妇科学家陈自明倡导晚婚，从为“男虽十六而精通，必三十而娶。女虽十四而天癸，必二十而嫁”。

科学研究证实，胎儿素质的优劣与精子的质量有密切关系。因而吸烟、酗酒、纵欲以及醉饱劳疲均不利于优生。宋代医学家葛洪指出：“已醉勿房，已疲勿房，已饥勿房，已饱勿房。”这里的“已”是指的一天中十二个时辰的时间，巳时即上午 9~11 时，又称“阳中”时分。医疗气象学告诉人们，天气与环境也是优生的一个不可忽略的因素，故在恶劣气象条件下和噪音环境中不宜行房事，否则育者不健不聪。我国古人早就有“雷雨交作勿行房”和“孕妇看戏，多生怪胎”等说法。而风和日丽，七情顺和，居室安静，育者多强盛聪颖。



近亲结婚面面观

在文学巨匠曹雪芹的《红楼梦》中，塑造了贾宝玉和林黛玉不能近亲结婚的悲剧形象，并通过林黛玉的葬花把剧情推到了高潮，虽写得催人泪下。但细想起来，确实很有科学道理，因为近亲结婚对子女有害，不利提高人口素质。

现代科学研究指出，近亲结婚所生的孩子多为智能低下，体弱多病，甚至痴呆，夭折早亡，有的还可能是怪胎畸形。然而，在农村近亲结婚却时有所见。并且一些人常常被陈规陋习所掩盖竟熟视无睹，认为是“命中注定”。

我们知道，在人类繁衍后代的进程中，遗传是极为重要的。据国外学者指出：新生儿患视网膜胚细胞瘤（一种眼癌）一般是必死无疑的，但现代医疗手术可使得患儿新生，并长大成人。如果这种人再结婚生育，他们的孩子中有一半会患同样的眼癌。从这一点来说，无形中手术刀就助长了遗传性疾病对人类的危害。同样，由于遗传性原因，近亲结婚所生下的低智或痴呆，也常常有人“合作”，于是一代一代传下了，引起的后患也是无穷的。

确实，目前一些农村，淳朴的民风乡俗也往往在为人口素质的提高帮倒忙。人们对有先天残疾和智能低下者往往有强烈的同情感，乡亲邻里也忙着为他们（她们）张罗婚事。当然，从人道主义出发，我们不主张对他们（她

们)不关心,而最大的关心,就是要让这些遗传病患者积极进行治疗,或控制好生育。在美国一些先进国家,人们却不愿意将痛苦遗传给孩子。如果丈夫是遗传病患者,他就会动员妻子去精子银行。在美国,“精子银行的孩子”,每年约出生一万人之多。

附带,也还要讲一个情况,在婚姻上常有一种现象是人们习以为常而忽视了的:美貌的姑娘哪怕体弱多病,智力平平,也招致男子的怜爱和追求;而一个相貌一般而才智过人的姑娘,找对象却往往会发生困难。我国自古就有“女貌郎才”的说法,男子汉大多喜欢妻子比自己“笨”一些,似乎只要是绝代佳人,哪怕是痴呆也心满意足。这种不健康的传统般的陋俗和旧意识,有时甚至在一些征婚广告上也有所反映。

