时尚家庭珍藏宝典

ShiShang

优生优育优教

与优生相关的五大迷津

生男生女的奥秘

YouShengYouYuYouJiao

珍视第一次怀孕

孕期注意事项

ZHEN

优生二十忌

时尚家庭珍藏宝典

优生育教

优优优

◉主编：金城

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生优育优教/金城主编. —广州:广州出版社,2006.12

(时尚家庭珍藏宝典)

ISBN 7-80731-377-3

Ⅰ.优… Ⅱ.金… Ⅲ.①优生优育—基本知识②婴幼儿—早期教育—基本知识 Ⅳ.①R169.1②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第145811号

书　　名:时尚家庭珍藏宝典·优生优育优教

出版发行:广州出版社

(地址:广州市人民中路同乐路10号　邮政编码:510121)

责任编辑:心韵

责任校对:唐惠常

印　　刷:随州报业印务有限责任公司

(地址:湖北省随州市烈山大道216号　邮政编码:441300)

规　　格:880毫米×1230毫米　1/32

总 印 张:72

总 字 数:1800千

印　　数:10000套

版　　次:2006年12月第1版

印　　次:2006年12月第1次

书　　号:ISBN 7-80731-377-3/TS·17

总 定 价:192.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

前　言

“健康是福”是我国著名作家、剧作家老舍先生的一句平凡而包含哲理的话。应该说，家庭成员的健康，是家庭幸福的一个极为重要的方面。随着物质生活的日益提高，人们越来越关心的便是如何提高自己的生活质量，换句话说，也就是如何获得更健康的身体。那么，什么是健康呢？

按照世界卫生组织提出的定义，健康是指不仅没有病，而且在身体、心理和社会上均处于完好状态。

健康与疾病虽是两个对立的概念，但是健康并不等于没有病。从健康到疾病是从量变到质变的过程，两者之间存在着中间状态，即既不健康，也无疾病的状态。例如有人从不锻炼身体，体力和适应环境的能力很差，这种人尽管没有病，但也不算健康。又如有人作过肺叶切除手术或一侧肾摘除手术，虽然已经没有病，但肺或肾的功能储备降低了，身体并不完好，也不算完全健康。

医学实践的目的在于不仅要防治疾病，而且还应使人们生活得更健康。

保证家庭成员身体的健康，是每一个家庭都要特别注意的一件大事。在日常生活中，要注意营养，劳逸适度，讲究卫生，还要参加适当的文体活动，遇事要冷静，思想开阔、乐观，有病要及时治疗，遵从医嘱。

人的一生中不知有多少次要和病痛打交道，多数人刚开始患病时可能并不知所患的病是什么，但总有一些症状表现

出来，所以每个人都必须知道一些基本的医学常识，懂得一些预防、治疗和护理的措施，碰到紧急情况便能尽量减低身体受损伤的程度。

我们组织部分知名专家、学者精心编写的这套《时尚家庭珍藏宝典》内容涵盖日常营养保健、心理调养、中医推拿理疗、家庭护理、两性健康、优生优育等不同方面。我们的目的就是帮助不同人群遇到健康问题时能及时找到答案，让每个家庭都美满幸福，健康和谐，并成为哺育新一代高素质、高智商的世纪人才的摇篮！

编　者

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

目录

优生理论

优生的重要意义 / 1
优生与优生学 / 2
优生与劣生 / 6
基础优生与遗传学 / 8
什么是社会优生 / 9
什么是生物节律优生法 / 11
优生是个体心理卫生的基础 / 12
环境与优生 / 16
微量元素与优生 / 17
锌与优生 / 18
碘与优生 / 20
营养与优生 / 21

优生常识

优生咨询的内容 / 22
优生要从择偶做起 / 23
结婚年龄与优生 / 25
新婚饮食与优生 / 26
受孕时机与优生 / 28
夫妻和睦利优生 / 30

目录

避孕失败与优生 / 30
洗澡与优生 / 31
女性文化与优生 / 33
弓形虫与优生 / 33
优生二十忌 / 35
古代人的“优生措施” / 37
传统医学中的优生观点 / 38
与优生相关的五大迷津 / 42
走出优生误区 / 44
优生“四重奏” / 46
影响优生的因素及预防 / 49
优生的大敌——头胎人流 / 51
优生优孕在于食 / 52
优生的主要措施 / 54
优生的主要环节 / 57
确保优生的措施 / 58
婚前检查是优生的前提 / 59
婚前检查利优生 / 61
优生圣经 50 条 / 65
影响优生的八大隐患 / 68
烦恼太多也影响生育 / 70
姑娘远嫁利优生 / 71
远离疾病再要宝宝 / 73
心脏病对婚育的影响 / 75
影响优生的女性疾病 / 76
女性的性功能障碍 / 76
素食影响女性生育 / 78
35 岁后才生育违反自然规律 / 79
大龄生育——尴尬的现实问题 / 80

目录

高龄孕妇的优生规划 / 83
妻子习惯性流产可能与丈夫有关 / 84
影响优生的男性生殖疾病 / 85
男性也要对优生负责 / 86
男性优生饮食十二个原则 / 88
男性优育的五项硬指标 / 90
酒精是影响男性生育的杀手 / 92
汽车废气影响男性生育 / 93
营养不良也可影响男性生育 / 94
旅行结婚不利优生 / 95
孕前检查与优生 / 95
优生请从孕前保健做起 / 97
孕期保健与优生 / 99

优生与遗传

做好遗传咨询 / 103
遗传与遗传现象 / 105
遗传基因与 DNA / 106
遗传性疾病 / 107
遗传病的预防措施 / 108
遗传与染色体 / 110
性染色体异常 / 111
染色体的特征及染色体病 / 112
不宜生育的遗传病 / 113
遗传理论与优生 / 114
遗传病的种类和数目 / 117

只遗传给男性的遗传病 / 117
血型与遗传 / 120
智力与遗传 / 121
像貌与遗传 / 122
身高与遗传 / 123
不宜结婚生育的人 / 125
婚育年龄对胎儿的影响 / 126
不宜受孕的情况 / 127
受孕心理对胎儿的影响 / 128
孕妇情绪对胎儿的影响 / 130

优育指导

孕育前的心理准备 / 132

孕育前的心理状态 / 132
妊娠在爱情生活中的位置 / 133
孕育的最佳时机 / 133
孕育的最佳年龄 / 135
孕育的最佳时机 / 137
优孕是一个全新的生育新理念 / 138

孕育前的生理准备 / 141

调适孕育前生理机能 / 141
调养孕育前身体素质 / 142
避开 11 个不利于受孕的因素 / 143
男性生育生物钟 / 148
孕育前要加强锻炼 / 149

目录

孕育前应作口腔检查 / 149
孕育前的营养准备 / 151
孕育前女性须戒酒 / 153
孕育前吸烟殃及孩子 / 154
孕前须防阴道炎 / 155
了解受孕的过程 / 155
如何确定是否怀孕 / 157
精确计算受孕日 / 159
确定怀孕的检查方法 / 161
到医院初诊的方法 / 163
生男生女的奥秘 / 165
珍视第一次怀孕 / 166

妊娠十月

妊娠一个月 / 168
妊娠二个月 / 169
妊娠三个月 / 170
妊娠四个月 / 171
妊娠五个月 / 172
妊娠六个月 / 173
妊娠七个月 / 174
妊娠八个月 / 175
妊娠九个月 / 177
妊娠十个月 / 178

目录

孕期营养

妊娠期孕妇食谱 / 184
孕妇节日饮料推荐 / 187
为防畸形需补充叶酸 / 188
孕妇饮食的注意事项 / 188
水果蔬菜与胎儿发育 / 190
孕期不宜多吃甘蔗、橘子 / 190
孕妇不宜食用的食物 / 191
胎儿益智健脑的食品 / 193
孕妇营养不良对胎儿的影响 / 194
妊娠期吃鱼好处多 / 195
孕妇食用加碘盐的好处 / 196
孕期吃海带的注意事项 / 196
孕期孕妇的美食推荐 / 197

孕期保健

胎儿各器官发育的危险时期 / 213
孕妇日常注意事项 / 213
孕妇要注意外阴清洁 / 214
孕期的理想体重 / 215
家用电器对孕妇的影响 / 216
孕妇睡觉不要开灯 / 218
孕妇小心轻微触电 / 218
妊娠呕吐的治疗 / 219
怀孕早期不宜阴超检查 / 220
孕妇做 X 线检查对胎儿有害 / 221

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

小心处理孕期整理癖 / 221
孕妇能否接受免疫接种 / 223
黄体酮和维生素 E 能否保胎 / 224
早期流产要不要保胎 / 225
妊娠期皮肤的护理 / 225
孕期生活的注意事项 / 226
孕期肚皮痒可能是种病 / 230
尿频的对策 / 232
孕妇保健及自我监护 / 232
孕妇外出旅行注意什么 / 234
孕妇的脸色与皮肤 / 235
孕妇的鞋 / 235
妊娠期应如何穿戴 / 236
孕妇怎样过夏 / 237
孕妇应避免哪些家务活动 / 237
孕期妇女勿肥胖 / 238
孕期的饮食起居 / 238
孕妇不可滥用补品 / 239
孕妇乳房的护理 / 240
孕妇卧床容易滞产 / 241
妊娠期运动应注意什么 / 242
妊娠与头发健康 / 243
孕期多汗对策 / 244
孕期家庭的自我监护 / 245
孕期中的优生规划 / 246
避免摄入影响胎儿发育的食品 / 248
引起胎儿兔唇的因素 / 249
预防胎儿兔唇 / 250

目录

丈夫用药对胎儿的影响 / 251
睡眠时不宜仰卧 / 251
孕妇的口腔和牙齿 / 252
预防皮肤出现妊娠纹 / 253
孕妇产前训练 / 254
羊水过多与过少 / 257
O 型血孕妇注意事项 / 258
做过剖宫产再次妊娠有危险吗 / 259
为何测孕妇尿中的雌三醇 / 260
产前要学会护理乳头 / 261
胎儿臀位的对策 / 261
妊娠 8 个月的孩子能活吗 / 263
日常的注意事项 / 264
怀孕早期性生活 / 265

胎教课堂

探索胎儿的神奇世界 / 266
教育要从胎儿开始 / 267
什么是胎教 / 269
我国古代的胎教学说 / 271
我国古人的胎教经验 / 274
胎教的前提 / 274
胎教基本原则 / 276
胎教小秘密 / 276
胎教与优生同步 / 279
优生胎教全面指导 / 282
胎教从什么时候开始 / 284
胎教持续到何时较合适 / 285

目录

胎教究竟有多少科学性 / 286
理性认识科学胎教 / 290
胎教应注意意识诱导 / 291
胎教能使孩子聪明 / 292
胎教与智商的关系 / 295
胎教与宝宝性格有何关系 / 295
什么是意念胎教 / 298
什么是音乐胎教 / 299
什么是运动胎教 / 301
什么是语言胎教 / 304
什么是美学胎教 / 306
什么是行为胎教 / 306
怎样听胎教音乐 / 307
优美音乐孕育聪明宝宝 / 308
孕期孕妇的音乐胎教 / 311
不同受孕时期所选用的胎教音乐 / 315
语言胎教实施方案 / 317
胎教对话让胎宝宝舒适安定 / 319
胎宝宝爱听妈妈讲话 / 320
“子宫对话”胎教新法详解 / 321
美学胎教实施方案 / 323
美学胎教之绘画与剪纸 / 324
美学胎教之编织艺术 / 324
和胎儿一同看画册 / 325
美容、穿衣也是胎教 / 326
母子沟通会对胎儿产生的影响 / 327
何时开始进行抚摸胎教 / 328
孕九月妈咪触摸胎教 / 329

目录

孕妇按摩甜蜜蜜 / 329
母婴玩踢肚游戏 / 330
散步胎教促进胎儿脑发育 / 331
怎样进行胎教才有效 / 332
好的胎教法七则 / 333
4 种胎教方法教出健康娃娃 / 333
给孕妈妈一些胎教新观念 / 339
让胎儿变聪明 N 种简单妙招 / 341
胎教与孕期心理 / 344
孕期哼唱是最佳胎教 / 345
孕期十月胎教方案 / 346
丈夫是“胎教舞台”的另一半 / 348
感受父爱的力量 / 349
孕初期丈夫的胎教 / 351
孕中期丈夫的胎教 / 352
孕后期丈夫的胎教 / 353
妊娠初期的胎教 / 353
怀孕早期的“养胎与胎教” / 354
早孕反应对胎教的影响 / 356
怀孕中期胎教 / 356
如何对胎儿进行记忆训练 / 359
温柔的心维系胎儿的健康 / 361
孕期母子间的心理交流 / 362
夫妻感情对胎教的影响 / 363
一位新妈妈的胎教经验 / 365
国外的胎教实例 / 366
国内的胎教实例 / 369

优生理论

优生的重要意义

优生，顾名思义，就是如何才能生育一个健康聪明的后代，尽可能地降低“缺陷儿”的诞生。优生学就是研究怎样使出生的孩子既聪明又健康的一门学问，也就是研究改进人种的一门科学。近年来，优生学也被称为民族健康学，它是由遗传学、医学、心理学、人口学、社会科学等相互渗透、发展起来的边缘学科及综合性的应用学科，是以遗传为基础，跨越自然科学和社会科学的一门学问。

随着社会的进步，人类自身也应该不断改进，不能只满足于长得白白胖胖没有病，而应该是健康、聪明、漂亮，从思想道德、科学文化、身体状况 3 个方面全面提高素质。开展优生学的研究，提倡优生，对个人、家庭、民族以及整个人类都有着现实和深远的影响。

优生直接关系到人口素质的提高乃至民族的前途。智力是优生学最关注的问题之一，人才是世界上所有资本中最宝贵的资本，国家之间的竞争说到底是人才的竞争。

新技术推进了生产力的发展，现代化的生产设备对劳动者的文化素质要求越来越高，没有优秀素质的民族就将落伍于时代，人们要改造客观世界，要研究太空，同时也应该改造自己，研究自身，要重视生命的生产，即生育。许多人都“望子成龙”，

希望自己的子女能够成为对社会有用的出类拔萃的人才，所以应把优生、优育、优形、优教、优境等系列知识变为群众自身的需要，围绕遗传、环境、教育3个方面，开发培育人才。

优生与优生学

优生学是研究改善人类素质的科学，它是以人类遗传学和医学遗传学为基础，研究怎样改善人类遗传素质的自然科学。它主要侧重于探索影响后代的各种因素，从体质和智力各方面改善遗传素质，提高健康水平和人种质量。早在1883年，英国生物学家高尔顿就正式提出优生学这一术语，高尔顿受其表兄达尔文的影响很深，他坚信生物的进化是遗传、变异和自然选择三个基本要素长期综合作用的结果，人类也是如此。优生学曾译为“善种学”或“人种改良学”，现已不用。高尔顿提出的优生是指生育健康的孩子或遗传健康的意思，其定义为“对于在社会控制下的能从事体力方面或智力方面改善或损害后代的种族素质的各种动因的研究”。主张促使有优良或健全素质的人口的增加，并防止有不良素质的人口增加，以改进人类的素质。

在古代社会，人们的婚姻形式是血亲婚配，姐妹与兄弟之间可以通婚，这种婚配形式使后代身体素质每况愈下，一代不如一代，阻碍了人类自身的发展。事实使人们逐渐认识到，婚配关系与子女后代的身体素质有着密切关系，这是人类的优生观念迈出的第一步。此后，人们开始把那些一生下来就有严重畸形的婴儿处死，在婚配形式上也开始改变兄弟姐妹之间和近亲之间的婚配关系。这在人类自强和优生道路上迈出了至关重

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com