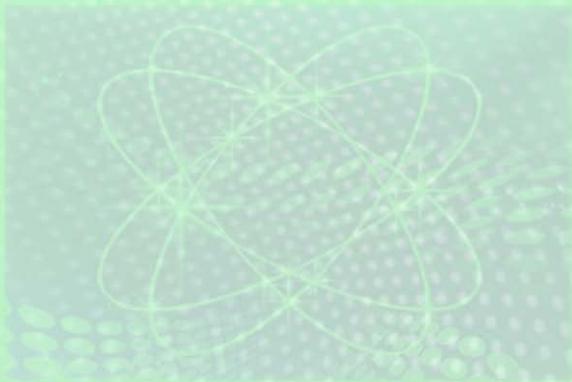


儿童素质培养丛书 / 冯化平 主编

健身素质培养方案

冯化平 / 编



内蒙古科学技术出版社

儿童素质培养丛书 / 冯化平 主编

健身素质培养方案

冯化平 / 编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身素质培养方案/冯化平编.—赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002.5

(儿童素质培养丛书/冯化平主编)

ISBN 7-5380-1008-4

I.健… II.冯… III.情感—儿童教育
IV.B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第023759号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/喜 迎

封面设计/李 栋

印 刷/中国电影出版社印刷厂

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168 1/32

印 张/42

字 数/2100千字

印 数/1—5000套

版 次/2002年8月第1版

印 次/2002年8月第1次印刷

编 号/ISBN 7-5380-1008-4

定 价/132.00元(全六册)

目 录

第一章 遗传决定法

一、遗传疾病的发生与预防	(2)
1. 遗传会带给后代许多疾病	(2)
2. 遗传病的特点表现在多方面	(4)
3. 伴性遗传病的两大类型	(5)
4. 遗传病的预防措施	(6)
5. 遗传病的治疗措施	(9)
6. 先天性疾病不一定是遗传疾病	(11)
7. 外伤性残疾不会导致遗传	(12)
二、遗传疾病种类的特点与预防	(14)
1. “鸭行鹅步”遗传病的特点与预防	(14)
2. 遗传性白化病的特点与预防	(15)
3. 染色体遗传疾病的特点与预防	(16)

4. 染色体先天愚型遗传病的特点与预防	(19)
5. 苯丙酮尿症隐性遗传病的特点与预防	(20)
6. 特纳综合征性染色体遗传病的特点与预防 ...	(21)
7. X 性连锁遗传病的特点与预防	(22)
8. 畸形儿遗传疾病特点与预防	(23)
9. 多基因遗传疾病的特点与预防	(24)
10. 半乳糖血症基因遗传疾病的特点与预防	(26)
11. 遗传病的产前诊断	(27)

第二章 受孕决定法

一、不宜怀孕的情况	(30)
1. 婚后不宜很快怀孕	(30)
2. 蜜月旅游中不宜怀孕	(31)
3. 酒后不宜怀孕	(32)
4. 吸烟不宜怀孕	(34)
5. 春节期间不宜怀孕	(35)
6. 患有性病时不宜怀孕	(36)
7. 消化系统溃疡患者不宜怀孕	(39)
8. 心脏病患者不宜怀孕	(40)
二、谨慎注意怀孕的情况	(41)
1. 病毒性肝炎患者注意怀孕	(41)

2. 乙肝转阴后注意怀孕	(43)
3. 甲亢患者注意怀孕	(44)
4. 癫痫患者注意怀孕	(45)
5. 肾脏病患者注意怀孕	(48)
6. 肺结核患者注意怀孕	(49)
7. 高血压患者注意怀孕	(49)

第三章 妊娠决定法

一、早孕和妊娠期的注意问题	(52)
1. 正确对待早孕反应	(52)
2. 随时安排妊娠期的检查	(54)
3. 高危妊娠的注意与处理	(55)
二、孕妇的早期管理与注意事项	(58)
1. 孕妇的早期管理事项	(58)
2. 孕妇应注意的日常事项	(59)
3. 孕妇要注意日常生活	(63)
4. 孕妇要注意生活环境	(68)
5. 孕妇要注意衣服选择	(71)
6. 孕妇要注意谨慎起居	(74)
7. 孕妇要注意游泳问题	(76)
8. 孕妇要注意出差问题	(76)

- 9. 孕妇要注意体育锻炼 (77)
- 10. 孕妇要注意性生活 (78)

第四章 保健决定法

- 一、孕妇怀孕不同时期的保健 (81)
 - 1. 怀孕一个月的保健 (81)
 - 2. 怀孕两个月的保健 (82)
 - 3. 怀孕三个月的保健 (82)
 - 4. 怀孕四个月的保健 (86)
 - 5. 怀孕五个月的保健 (87)
 - 6. 怀孕六个月的保健 (89)
 - 7. 怀孕七个月的保健 (90)
 - 8. 怀孕八个月的保健 (90)
 - 9. 怀孕九个月的保健 (91)
 - 10. 怀孕十个月的保健 (92)
- 二、孕妇不宜和必须注意的问题 (93)
 - 1. 孕妇不宜睡电热毯 (93)
 - 2. 孕妇不宜沉湎于麻将 (94)
 - 3. 孕妇不宜听摇滚音乐 (95)
 - 4. 孕妇不宜看电视 (96)
 - 5. 孕妇不宜用高温热水洗浴 (97)

6. 孕妇不宜去公共浴室洗澡 (97)
7. 孕妇要注意警惕噪音危害 (98)
8. 孕妇要注意口腔卫生 (98)
9. 孕妇要注意谨慎使用化妆品 (99)
10. 孕妇要注意谨慎使用洗涤剂 (101)
11. 孕妇要注意谨防高热引起畸形儿 (101)
12. 孕妇要注意接触小动物的危害 (102)
13. 孕妇要注意警惕农药危害 (104)

第五章 饮食决定法

- 一、孕期饮食营养的注意与补充 (106)
 1. 孕期饮食营养须知事项 (106)
 2. 孕期饮食营养的原则 (118)
 3. 孕期的主要食品种类 (122)
 4. 孕期每日摄入营养素的需要量 (126)
 5. 孕期益智健脑食品的供给 (127)
 6. 孕期营养要合理和适度 (129)
 7. 孕期饮食决定胎儿牙齿钙化 (130)
 8. 孕期营养不良对胎儿大脑有损害 (131)
 9. 孕妇偏食对胎儿视力有影响 (132)
 10. 孕期应增加含铁食物 (133)

11. 孕期要补充钙剂	(134)
二、孕期饮食的不宜	(136)
1. 孕期不宜的食物	(136)
2. 孕期不宜只吃精米精面	(137)
3. 孕期不宜多吃冷饮	(138)
4. 孕期不宜饮甜酒	(138)
5. 孕期不宜吃火锅	(139)
6. 孕期不宜多吃油条	(140)
7. 孕期不宜吃热性香料	(141)
8. 孕期不宜喝咖啡	(141)
9. 孕期不宜饮可乐饮料	(142)
10. 孕期不宜食用过敏食物	(142)
11. 孕期不宜多吃罐头食品	(143)
12. 孕期不宜过多食用酸性食物	(144)
13. 孕期不宜过食鱼肝油和含钙食品	(145)
14. 孕期不宜过多服用营养药	(145)

第六章 预防决定法

一、孕期的疾病检查与预防	(148)
1. 孕妇早期要查肝功能	(148)
2. 孕妇早期要查白带	(149)

3. 孕妇要检查血红蛋白	(150)
4. 孕妇要查甲胎蛋白	(151)
5. 孕妇要测量宫高和腹围	(152)
6. 孕妇与胎儿血型不合的检查	(153)
二、孕期主要疾病的危害与预防	(155)
1. 孕妇合并急、慢性肾脏病的危害与预防	(155)
2. 孕妇妊娠合并白血病的危害与预防	(156)
3. 孕妇妊娠糖尿病的危害与预防	(157)
4. 孕妇甲型肝炎的危害与预防	(158)
5. 孕妇乙型肝炎的危害与预防	(160)
6. 孕妇患结核病的危害与预防	(161)
7. 孕妇患羊膜感染综合征的危害与预防	(162)
8. 孕妇患羊膜炎的危害与预防	(163)
三、孕期注意用药的安全	(164)
1. 孕期注意用药对胎儿的危害	(164)
2. 影响胎儿发育的主要药物	(165)
3. 中药对胎儿不是绝对安全	(167)
4. 可致胎儿先天性耳聋的药物	(169)
5. 孕妇不宜使用清凉油	(170)
6. 孕妇不宜用阿司匹林	(170)
7. 孕妇患哮喘时注意用药	(171)
8. 父亲用药亦可致胎儿畸形	(172)

9. 孕妇不宜多做 B 超检查	(172)
四、孕期注意疾病和感染的影响	(174)
1. 早孕期容易致胎儿畸形的疾病	(174)
2. 注意衣原体感染	(175)
3. 注意防治异位妊娠	(176)
4. 注意病毒对胎儿的影响	(178)
5. 注意巨细胞病毒对胎儿的影响	(180)
6. 注意疱疹病毒对胎儿的影响	(181)
7. 注意风疹病毒对胎儿的影响	(182)
8. 注意发烧对胎儿的影响	(184)
9. 注意性病对胎儿的影响	(185)
10. 注意妊娠高血压综合征对胎儿的危害	(186)
11. 注意母子血型不合对胎儿的危害	(186)
12. 注意子宫肌瘤对胎儿的影响	(188)
13. 注意妊娠黄疸对胎儿的影响	(189)
14. 注意心脏病对胎儿的影响	(190)
15. 注意孕妇胸部透视对胎儿的影响	(192)
16. 注意孕妇做 X 线骨盆测量对胎儿的影响	(193)
五、孕期主要疾病的防治	(195)
1. 孕妇早期感冒的防治	(195)
2. 孕妇早期发热的防治	(197)
3. 孕妇皮肤变化的防治	(198)

4. 胎漏或胎动不安的防治	(199)
5. 羊水过多或过少的防治	(204)
6. 妊娠高血压综合征的防治	(205)
7. 妊娠晚期常见症状的防治	(206)

第七章 护胎决定法

一、胎儿健康状况的检测与处理	(211)
1. 胎儿正常与健良状况的判断	(211)
2. 胎儿监护仪是胎儿的救星	(212)
3. 胎儿的血型检查与推算	(215)
4. 胎儿牙齿的保健方法	(216)
5. 肥胖孕妇胎儿的保健方法	(216)
6. 胎位的种类与测知	(218)
7. 胎儿臀位的矫治方法	(220)
8. 胎儿横位的危险与处理	(222)
9. 胎儿体重过大的处理方法	(223)
10. 胎儿脑积水的处理方法	(224)
11. 孕期腹部增长小于孕月的处理	(225)
二、胎儿疾病和危害的预防	(227)
1. 预防胎儿宫内感染	(227)
2. 预防畸形胎儿的产生	(228)

3. 预防胎儿失聪的方法	(229)
4. 预防胎儿患上佝偻病	(232)
5. 预防胎儿先天性心脏病	(233)
6. 预防胎儿宫内发育迟缓	(234)
7. 预防胎儿出现窘迫	(235)
8. 预防产前胎头浮动	(238)
9. 预防胎儿的唇腭裂	(239)
10. 预防化学物质对胎儿影响	(241)
11. 预防煤气中毒对胎儿影响	(243)
12. 预防空气污染对胎儿影响	(244)
13. 预防孕妇情绪对胎儿影响	(244)
14. 预防孕妇焦虑对胎儿影响	(245)

第八章 分娩决定法

一、围产期和临产的预防和措施	(247)
1. 围产期的保健措施	(247)
2. 围产期的自我管理	(248)
3. 围产期心肌病的预防	(250)
4. 临产后要注意适当活动	(251)
5. 临产时要注意查肛	(253)
6. 做到顺产的几项措施	(254)

7. 足月胎儿未入盆的处理	(255)
二、异常生产的情况与处理	(257)
1. 注意避免早产	(257)
2. 注意过期产的预防与处理	(258)
3. 注意急产的一般情况与预防	(259)
4. 注意滞产的一般情况与预防	(260)
5. 注意难产的一般情况与预防	(262)
6. 手术助产的情况与措施	(263)
7. 引产的一般情况与措施	(265)

第一章

遗传决定法

一、遗传疾病的发生与预防

1. 遗传会带给后代许多疾病

正常人的体细胞有 23 对（46 个）染色体，其中 22 对是常染色体；另一对是性染色体，女性为 XX，男性为 XY。在每一对染色体上有许多基因，基因由脱氧核糖核酸（DNA）组成，当 DNA 的结构有变异时（即有病的基因），就会出现遗传性疾病。不少流产、早产、死胎的胎儿中，有相当一部分患有严重的遗传性疾病，不能在胎内继续存活。生后存活的遗传性疾病中，一部分有明显的症状，例如某一系统、器官的残缺、畸形、智能迟缓等，成年后个人生活不能自理或丧失劳动力而需别人照顾，给家庭、社会带来很大的负担。

但也有一部分遗传性疾病，外表上虽然没有表现出来。可是在传种接代、子孙繁衍的过程中起到很大的不良作用，

隐患无穷，严重地影响民族的素质。遗传性疾病可分为单基因遗传病、染色体病、多基因遗传病三类，各自遗传方式有所不同。

单基因疾病

指仅有一对基因突变成病态所引起的疾病。单基因病绝大多数是代谢病，包括氨基酸、糖、脂肪粘多糖，嘌呤、羧化酶等的代谢失调，引起数以千计的疾病。其中又分为 1 常染色体隐性遗传性疾病、2 常染色体显性遗传性疾病、2 性 X 连锁遗传性疾病。

染色体疾病

主要是染色体的数目或结构的异常。又分 1 常染色体疾病如 21——三体综合症、2 性染色体病。如先天性卵巢发育不全，即女性的性染色体应该为 XX，而本病是 X0，缺少一个 X 染色体。

多基因疾病

由两对或两对以上的致病基因起作用而致病，虽然每对致病基因起的作用不大，但各对致病基因的累积作用就不小。