

# 农村优生

24

## 优生知识



第2卷「农家书屋」必备书系

**农村健康生活常识**

©本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的，主要内容涵盖了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编 余志雄◎副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之二十四

# 农村优生优育知识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

# 目 录

第一章 农村优生知识 .....	(1)
择偶首先要考虑家庭健康史 .....	(1)
择偶范围要广 .....	(2)
择偶时要考虑血型问题 .....	(2)
择偶要避免性病遗传和感染 .....	(3)
互补短长的夫妻是最佳伴侣 .....	(4)
优生配优 .....	(4)
农村夫妻双方须进行婚前体检 .....	(5)
婚前检查都有哪些好处呢? .....	(6)
农村婚前检查的主要内容 .....	(7)
农村近亲结婚危害多 .....	(7)
达尔文近亲结婚的悲剧 .....	(9)
近亲结婚子女易患遗传病的科学原因 .....	(10)
什么年龄才是最佳婚育年龄 .....	(11)
最佳怀孕时机选择 .....	(12)
最佳排卵期容易受孕 .....	(15)

- 如何计算最佳排卵期 ..... ( 16 )
- 尽力减少有缺陷婴儿的出生 ..... ( 18 )
- 夫妻情绪影响优生 ..... ( 19 )
- 不宜在人体生理节律低潮时间里受孕 ..... ( 20 )
- 避开“黑色”受孕时间 ..... ( 20 )
- 受孕时让妻子达到性高潮更利于优生 ..... ( 21 )
- 不宜在不良的自然环境下受孕 ..... ( 22 )
- 不可在性生活后有生殖器出血时受孕 ..... ( 22 )
- 不宜在发生过异位妊娠不久后受孕 ..... ( 23 )
- 高龄受孕后须重视做母血筛查 ..... ( 23 )
- 乙肝母亲如何预防把病毒传染给胎儿 ..... ( 24 )
- 说说“受孕”是怎么一回事 ..... ( 27 )
- 农村新婚夫妇结婚后巧妙计划受孕的时间 ..... ( 27 )
- 男性生殖器官与女性怀孕的作用是什么？ ..... ( 28 )
- 选择妊娠及分娩的理想季节 ..... ( 29 )
- 男性饮酒对妻子怀孕优生有何影响？ ..... ( 30 )
- 妻子准备怀孕丈夫须戒烟 ..... ( 31 )
- 妻子怀孕丈夫应忌用哪些药物 ..... ( 31 )
- 妻子准备怀孕时丈夫不要接触哪些农药？ ..... ( 32 )
- 说说不孕症 ..... ( 33 )
- 女性不孕是何因 ..... ( 33 )
- 男性不育是何因 ..... ( 34 )
- “人工授精” ..... ( 35 )
- 癫痫患者怀孕后怎么办 ..... ( 35 )

在准备怀孕时不能随意使用药物 .....	( 36 )
<b>第二章 农村儿童的优生知识 .....</b>	<b>( 37 )</b>
做好每一阶段儿童的体格发育监测 .....	( 37 )
一月内新生儿的体格发育 .....	( 38 )
婴儿出生一个月内的特点 .....	( 38 )
一月内新生儿的优生要求 .....	( 41 )
新生儿的健康养护要点 .....	( 42 )
新生儿的活动和训练 .....	( 42 )
满月孩子体格生长发育 .....	( 43 )
满月婴儿的养育特点 .....	( 43 )
二个月大婴儿的优生要求 .....	( 45 )
100 天大小宝宝的科学养育 .....	( 46 )
四个月大宝宝的优生要求 .....	( 48 )
五个月大孩子的科学养育 .....	( 48 )
小宝宝的科学优生要求 .....	( 49 )
培养小宝贝合理、有规律的饮食习惯 .....	( 51 )
培养小宝贝良好的排便习惯 .....	( 51 )
养成小宝贝专心吃奶的好习惯 .....	( 52 )
七个月大孩子的优生要求 .....	( 52 )
八个月的孩子的养育须知 .....	( 53 )
九个月大孩子的优生要求 .....	( 54 )
十月大孩子的优生要求 .....	( 55 )
十一个月大孩子的优生要求 .....	( 56 )
一岁大孩子的优生要求 .....	( 57 )

十个月大孩子的优生要求 .....	( 58 )
十四个月大孩子优生要求 .....	( 59 )
十五个月大孩子的优生要求 .....	( 60 )
十六个月大孩子的优生要求 .....	( 61 )
孩子的优生要求 .....	( 62 )
二岁的孩子的优生要求 .....	( 62 )
三岁大孩子的优生要求 .....	( 64 )
四岁大孩子的优生要求 .....	( 65 )
五岁孩子的优生要求 .....	( 66 )
六岁孩子的优生要求 .....	( 66 )
<b>第三章 农村婴幼儿营养知识 .....</b>	<b>( 68 )</b>
儿童营养健康十忌 .....	( 68 )
母亲感冒时能给婴儿喂奶吗? .....	( 68 )
不能吃母乳时,用什么喂养孩子呢? .....	( 69 )
人工喂养时,怎样掌握好奶量? .....	( 69 )
为什么要给孩子多喝水? .....	( 70 )
母乳是婴儿最合适食物 .....	( 70 )
母乳喂养好处多 .....	( 71 )
母乳育儿是建立母子关系的重要桥梁 .....	( 75 )
母乳喂养应注意的事项 .....	( 76 )
须知药物影响哺乳 .....	( 76 )
母乳不足如何判断 .....	( 77 )
煮牛奶的时间不能过长 .....	( 77 )
双胞胎宝宝喂养的方法 .....	( 78 )

- 注意给孩子及时添加辅食 ..... ( 78 )
- 平衡膳食,确保孩子所需营养充分补充 ..... ( 79 )
- 妥善选择强化食品 ..... ( 79 )
- 学龄儿童不吃早餐危害大 ..... ( 80 )
- 不可强行纠正孩子的偏食 ..... ( 81 )
- 父母嚼后喂给婴儿食物不好 ..... ( 81 )
- 小孩不宜多吃山楂 ..... ( 82 )
- 儿童多嚼干鱼片不好 ..... ( 82 )
- 不能随便给孩子吃钙粉 ..... ( 83 )
- 儿童长期服用葡萄糖不好 ..... ( 83 )
- 着色食物儿童不宜多吃 ..... ( 84 )

## 第一章 农村优生知识

### 择偶首先要考虑家庭健康史

结婚不仅仅是两个人的事情,还关系到未来的家庭和孩子。农村地区结婚,人们往往注重门第和关系,只要两家交好,就可以接成婚姻关系。这样简单的选择方式,是不科学的。

随着人们对于优生、优生认识和关心的深化,对配偶的选择已不局限于品貌端庄、身体健康,而是更加重视遗传素质和其他的因素。因为择偶不仅仅是男女的结合、个人的幸福问题,而是关系到下一代的素质和民族的强盛。所以说,青年男女选择对象是需要有科学性的。

如果父母双方或一方有遗传病,那么他们的子女或部分子女就会承袭该遗传病,而且还会按遗传病规律一代一代地延续下去。比如,一个母亲如果患了“先天性肌强直”,到了第四代时就有10个患此病者,到了第五代就会增加到19名患者。有人调查了近50万人,发现智力低下、痴呆、白痴和精神病四种遗传病中,父母都患病者所生的子女发病率达73%,如果父母一方患病者子女患病率达39.4%,而父母均无病的子女发病率只有0.25%。有的人表面上看和正常人一样,但却带有遗传病的基因(隐性遗传),虽然本人不发病,但可以遗传给下一代,使其发病。因此青年男女在选择对象时,不但要注意对方已经表现出来的遗传病基因症状,还要注意到遗传病携带者。可以通过

观察对方家庭中是否有遗传病患者,或者双方本人通过医学诊断,如果是遗传病基因携带者,就不要选择。

### 择偶范围要广

农村地区的选择结婚对象,不能仅仅将目光放在同村或者同乡镇上,范围要广泛,地域、民族等都不应该成为婚姻选择的障碍。过去由于人们对优生科学不够了解,思想比较愚昧,认为亲上加亲是最好的姻缘。于是一个个狭窄的通婚圈造成了一幕幕的人间悲剧,实在让人触目惊心。我国云南境内的基诺族,过去,有许多村落由于他们世代代有近亲通婚的习惯,人口一直不盛。历史上曾相当闻名的某地,如今也只留下一座空空的宅基。在厄瓜多尔多亚逊地方,居住着与世隔绝的阿乌卡人。由于他们只能在近亲内结婚,因而造成种族退化,濒于灭绝。在他们中间,先天不足、智力低下、矮子、多指(趾)等畸形到处可见。根源在于近亲结婚,夫妻二人携带有相同的隐性致病基因,故而造成后代发病。

在选择对象时要尽可能地扩大区域范围,可以跨县、跨市、跨省、甚至跨出国籍(当然这只能是少数人)。社会上曾流传说:“南方人和北方人结合所生的孩子聪明。”这种说法不无道理,优生理论认为:血缘关系越远的婚配,他们之间相同的致病基因越少,其后人患遗传病的可能性也很少。因此,他们所生的后代多数比较聪明且身体健康。

### 择偶时要考虑血型问题

人类分为4种血型,其实不同的血型在结婚生子时,会对孩子的健康产生不同的影响。夫妻间的血型问题常常被人们所忽

视。人类血型有若干种分类,在选择对象时要特别注意的是 Rh 血型的相同,即男女双方都是 Rh 阳性者相配,或双方都是 Rh 阴性者相配。因为如果男性是 Rh 阳性,而女性是 Rh 阴性,他们结合后,其胎儿大多数是 Rh 阳性。这样会刺激 Rh 阴性的母体产生对抗 Rh 阳性的抗体,这种抗体能够把 Rh 阳性的红细胞溶解破坏,从而发生溶血现象,造成胎儿流产、胎死宫内、黄疸、贫血、心力衰竭、新生儿死亡等。此外,还可以引起核黄疸,这种病死亡率高,即使幸存也影响病儿的神经细胞发育、智力发育和运动能力。所以说男女双方 Rh 血型相同的婚配,对后代的聪明与健康是很重要的。

### 择偶要避免性病遗传和感染

有些农村地区的女性,平时生活不注意卫生,或者生理卫生知识薄弱,或者有些农村女孩羡慕城市的生活而走上风尘之路,这些情况都容易导致农村女性患有生殖系统疾病,这些疾病有遗传和感染的危险。由于环境社会等原因,性病在中国已经成为了发展快、危害大的传染疾病。有些性病,如梅毒、淋病等不但对人体健康有害,而且能够直接影响后代健康,必须加以重视。

例如:如果一方患梅毒病,婚后通过性生活就会传染给对方使其患病,当妇女怀孕时,那么梅毒螺旋体就会通过胎盘侵入胎儿,造成流产、早产、死胎或出生后造成先天性梅毒儿。还有,淋病会引起新生儿眼病,致使患儿失明。这就要求在择偶的时候,要尽量选择身体健康无性病的人为伴,这也是一种行之有效的预防方法。

### 互补短长的夫妻是最佳伴侣

农村的两个年轻人之间谈恋爱,选择结婚的对象,也要考虑到相互的优缺点互补。我们并非强调“龙生龙,凤生凤”,但是的确,一个人的智慧与能力是与遗传有关的,因此选择配偶最好在智力和能力方面的差项中以不相同为好。

比如:一位男性的文学水平较高,语言表达能力强,或擅长音乐、舞蹈,那么他就应该选择一位数学能力强,具有抽象的逻辑思维和分析思维能力的伴侣,这样的互补比较好些。

孩子的性格和特点多来自于父母的遗传,父母将自己各自的优秀基因遗传给后代,使其后代获得父母各自一半的优势而变得更加聪明。同时在胎儿期及出生后,父母还可以利用各自的所长,对胎儿和出生后的孩子施之以教育,岂不更好?

此外我们每个人的外表特征也有所不同,有的美、有的丑、有的胖、有的瘦、有的高、有的矮、有的白、有的黑等等,各自都存在着某些不足,那么选择对象的时候也要全面比较一下优、缺点,尽量做到“取长补短”。比如:长相差一些的可以选择长得漂亮一些的,身材矮小的可以选择身材高大些的,较瘦的人可以选择较胖的人。这样就可以弥补双方某一方面特征的“缺陷”,使其子代能较为均衡的发育。

### 优生配优

如果即将步入新婚生活的两个农村青年朋友,都是特别优秀的人,无论是健康还是头脑还是其他方面,那么,他们未来的孩子出生后的优秀可能也最大。积极优生学认为,若优秀者与优秀者相婚配,会使后代一代更比一代强,从而培养出更优秀的

人类个体。从古今中外的优秀家族的家族史中不难看出，

我国南北朝著名的科学家祖冲之，他的儿子祖恒之、孙子祖皓都是机械发明家，又都是著名的天文学家和数学家。如世界闻名的巴赫家庭八代 136 人中，就有 50 个男性是著名的音乐家。还有人发现年龄与后代智能有着很大关系，他们认为父亲年龄在 30 ~ 40 岁、母亲的年龄在 25 ~ 29 岁时出生的孩子优秀者最多。

因此在基本条件都比较好的情况下，应在文学水平、数学能力、音乐、体育、观察能力、逻辑思维等各种能力方面选择与自己同样优秀的配偶，才有可能生育出较自己更为优秀的后代。

### 农村夫妻双方须进行婚前体检

婚前体格检查关系到我们每一个家庭的幸福、关系到后代的聪明、健康，是提高人口素质的一项重要工作。

过去，国家进行强制性婚前体检，人们对婚前检查十分重视；如今国内绝大多数省份都变强制婚检为自愿婚检，一些年轻夫妻便对此产生了轻视的思想，这是不好的。

早在 1963 年，欧美许多国家已经把婚前检查列入卫生系统而加以重视。日本则通过法律规定：男女双方结婚时，必须互相交换健康证明方可成婚。我们医疗部门设有婚前检查门诊，对履行结婚手续的男女双方进行规定的体格检查，从中发现了不少遗传病、传染病和一些影响婚育的疾病。据上海市对 10 个区婚前检查的一项统计表明，在调查的 11232 人中，其中 40 人患有痴呆、癫痫、畸形、低智能、精神病等遗传病或不宜结婚生育的疾病，比例高达 0.36%。试想，如果没有婚前检查这一关，那么还不知道有多少不健康的孩子出生，给多少家庭带来不幸，给国

家增添多少负担。

因此,婚前检查是非常必要的,它是我们国家提高民族素质的一项措施,也是保证我们每个家庭幸福的重要措施,有百利而无一害。

### 婚前检查都有哪些好处呢?

#### 1. 通过婚检,能全面了解男女双方的健康状况

如果发现一方患病可以及早治疗,如果发现碍婚育的遗传病,夫妻双方就可以考虑要否结婚或生育。对有生理缺陷、影响婚后正常性生活者,可以通过手术或药物治疗,以免婚后才发现,影响夫妇感情或造成家庭纠纷,使双方精神遭受痛苦。此外,在婚前检查的同时,医生还可以对青年男女进行有关婚后性生活方面(性知识、计划生育、优生)的知识指导。上海某医院曾为一社会性别为“男性者”作了矫治手术,恢复其生物学上的女性性别,结果婚后两年生了一个健康女婴。

#### 2. 有利于生育健康的后代

天下父母,谁不想生一个健康、聪明、活泼、可爱的孩子?尤其现在,一对夫妇大都只生一个孩子就更是如此。但是有些问题在怀孕时很难知道,比如:夫妻有一方是遗传病携带者,其本人不发病,但是所生的孩子就无法保证不发病。凡是这样的父母,通过婚前检查可以查出,并根据这种遗传病的遗传规律和方式,估计子代发病率有多大,从而向男女双方进行指导,告诉本人应该怎么办。这样,就可以减少身体不健康或智力有问题的孩子出生,不但减少家庭和社会的负担,而且可以防止这些遗传病在家庭中延续,对我国民族兴旺发达有很大的好处。

### 农村婚前检查的主要内容

许多农村的青年男女由于害羞等原因,认为婚前检查很神秘,也不敢多向人询问,那么婚前健康到底都有哪些内容呢?

它包括对男女双方疾病史的了解和进行系统的体格检查。

#### 1. 查询家族史

对三代以内直系、旁系亲属的健康状况的询问,尤其是遗传病、精神病和传染病史等。

#### 2. 审查血缘关系

了解是否近亲婚配,如果是,则不可以结婚。

#### 3. 检查健康状况

患有心、肝、肺、肾病或高血压急性期,待病情痊愈后方可结婚。患有先天严重的精神病、麻风病、梅毒和红斑狼疮者应该禁止结婚。

#### 4. 生殖器官检查

判定是否有严重的生殖器官的畸形和异常。患有无法矫正的生殖器畸形的人,不宜结婚,因为这些患者婚后不能进行正常的性生活,会造成婚姻不协调,甚至导致离婚。

总之,打算结婚的男女进行婚前检查,可使双方都真正了解是否健康。同时,医生可以利用这一机会向男女青年讲解生理知识,宣传优生优育知识以及性生理、性卫生等保健知识。计划结婚的男女青年,应该本着科学和坦诚的态度,认真回答医生所提出的每一个问题,并积极地虚心地进行求教。

### 农村近亲结婚危害多

农村人的传统观念认为:近亲结婚可以亲上加亲,现代科学

告诉我们,这样的做法是错误和危险的。

时至今日,在我国农村偏远、落后的贫困地区,近亲婚配的坏习俗还较为流行。我国湖北某县就有两个傻子村——石滚村和马家冲村。其遗传病率高过 15.5%,其中智力低下的傻子竟占 34.5%。

武汉市某医院妇产科王主任,带领一个科研小组进驻两村实地调查,他们采用问病史、体检、智力测验及染色体培养等方法,调查了 1231 人,查出各种遗传病患者 191 人,其中仅傻子就有 66 人之多。

研究小组确认这是近亲结婚造成的恶果。

相传在清代,龚、李两家农民进入这大山区谋生,连续五代都是两姓通婚。往后,虽有少数外地人进山,但由于山大人稀,来居住者甚少,难以改变近亲婚配的旧例。清朝雍正年间实行禁教,少数虔诚的天主教徒逃入石滚一带继续信教、传教。教会规定,教徒只能与教徒结婚,这样更限制了选择配偶的范围。山区地瘠民贫,交通闭塞,内不得出,外不愿进,在这种封闭的状态下,人们只好一代接一代的“亲上加亲”。虽然他们把姓改为刘、廖、杨、肖、张等各种姓氏,但实际上基本都是龚、李两姓的后代。由于延续 300 年的近亲通婚,使遗传病基因代代相传,遗传病发病率达到惊人的程度。

研究小组对 13 个家系 361 人进行调查,发现智力低下者达 96 人。其中,有一家,母亲傻,父亲半傻,4 个子女全傻。像这样全家都是傻子的家庭,全村共有 4 户。这是多么可悲的延续啊!

近亲婚配殃及家庭,殃及民族,殃及国家,殃及人类的发展。由于“血缘婚配”子女比“无关婚配”的子女隐性遗传病的发病率高出 150 倍,因此我国《婚姻法》已经明确规定:禁止“直系血

亲和三代以内旁系血亲”结婚；对智力低下者应当实行强制绝育，以期在我国减少“傻子”的数量。

据世界卫生组织调查证实，近亲结婚子女患智力低下、先天畸形和遗传性疾病要比非近亲结婚子女高 150 倍，近亲结婚子女的死亡率是 81‰，而非近亲结婚子女的死亡率只有 24‰。可是，近亲结婚的问题仍然存在。

### 达尔文近亲结婚的悲剧

英国伟大的自然科学家达尔文是生物进化论创始人，他伟大的发现却不幸地和家庭的悲剧交织在一起。

1839 年 1 月，达尔文同他舅舅乔赛亚的小女儿埃玛在梅庄教堂举行了婚礼，新娘是个高雅、贤淑、聪明、美丽的姑娘。尽管达尔文与妻子之间互敬互爱，但由于他们是表兄妹，他们的真诚结合却拉开了达尔文意料之外的家庭悲剧的序幕。

达尔文结婚以后，埃玛一共生了 10 个孩子。其中长女安娜·伊丽莎白、次女玛丽·埃莉诺和最小的儿子查理·费林均幼年夭折。另外的 7 个孩子也都患有程度不同的各种疾病。达尔文的二儿子乔治、三儿子费朗西斯、五儿子霍勒斯和终生未嫁的四女儿伊丽莎白均患有程度不同的精神病。其他三个孩子，长子威廉、三女儿亨利埃塔和四儿子伦纳德虽然没有明显的精神病症状，但他们婚后却没有留下后代。

据后人考证，达尔文的家庭长期有一种神秘的疾病，这种疾病到达尔文这一代已经表现得很明显。达尔文从中年起就患上了“精神抑郁症”，这种病折磨了达尔文的后半生。由于近亲结婚，使达尔文家庭的疾病在后代中完全显现出来。

达尔文的家庭悲剧启示了其表弟高尔顿。高尔顿创立了优

生学、遗传学和分子生物学,揭示了近亲不能结婚的科学道理。

### 近亲结婚子女易患遗传病的科学原因

有些遗传病,其基因位于第1~22对常染色体上,基因的性质是显性的(一对基因中只要有一个有病,就能在下一代中表现出来)。我们把这种遗传叫做常染色体显性遗传病。

显性遗传病的特点在于患者双亲之一是发病的,患者的同胞中有1/2也是发病的患者,而且男女发病的机会均等,往往在连续几代中都有发病的患者。

还有些遗传病,其基因位于常染色体上,基因的性质是隐性的(只有一对基因都有病,才能在下一代中表现出来),这种遗传病就叫做常染色体隐性遗传病。

隐性遗传病的特点在于,一对基因都是致病的,才能发病。如果有一个显性基因是正常的,另一个致病基因的作用就不能表现出来。这样的个体虽然不发病,却能将致病基因传给后代,因此叫做携带者。

父母本人虽没有发病,然而却是遗传病基因携带者。患者同胞中有1/4人发病,其他人虽然未发病却有2/3人可能是携带者。

隐性遗传病患者的双亲往往是近亲结婚,因为近亲中具有很多相同的遗传致病基因,又都是携带者。就表兄妹来说,他们之间基因就有1/8的可能性是相同的,使致病的基因碰头的机会大大增加。因此,在近亲婚配时,其子女易患遗传病。

据世界卫生组织估计,人群中每个人体内约带有5~6种隐性遗传的致病基因。在随机婚配时,由于夫妻两人毫无血缘关系,所以相同的基因甚少,他们所携带的隐性致病基因也不同。