

优生优育指南

曾强吾 编著

1

天作之合育龙凤 优质基因遗传 神童再现 淑女至 同是健康俊美人



气象出版社

孕·生·育指南

——准妈妈必读——

1



11111111

优孕·优生·优育指南

曾强吾 编著

气象出版社

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:qxcs@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

北京奥鑫印刷厂印刷

气象出版社发行

开本:850×1168 1/32 印张:5.875 字数:120 千字

2005 年 8 月第一版 2006 年 5 月第三次印刷

印数:6001~11000

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。

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。

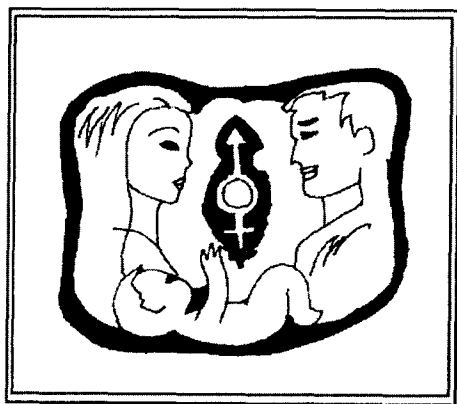
优生优育已引起了人类的重视,世界各国越来越多地在制定或推行优生保护法。世界上第一部优生法是1907年由美国印第安纳州用正规法律形式颁布的,其中一条明确规定:禁止有严重遗传性缺陷者生育。日本在1940年、1948年和1960年三次制定并修改优生保护法,设立“优生保护委员会”机构,建立优生保护咨询办公室,逐步完善了优生法律制度。日本先后颁布了《国民优生法》、《优生保护法》等,对提高日本民族的人口素质起到了重要作用。有的国家还规定任何婚配所造成的子女白痴等严重遗传病,要承担的法律 responsibility 等等。也有不少国家为了形成优生的社会意识和社会责任感,让全社会懂得哪些行为和因素是符合优生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



当心“黑子”伤胎儿

科学家告诉我们，太阳活动高峰期，不利优生。因此，我们在太阳活动高峰期内，应尽可能不受孕怀胎。

我们知道，太阳是一团烈火，表面温度高达 6000°C 。在太阳表面经常发生爆炸，爆炸时有强烈火焰，其明亮部分叫“耀斑”，比较不明亮的地方叫“黑子”。对太阳黑子的观测，西欧从 1750 年就开始了，并把太阳黑子的周期从 1755 年作为第一周期的开始，每个周期为 11 年，到 1987 年进入第 22 个周期。通常每周期开始后 3~4 年达到黑子数的极大值。自 1988 年以来，太阳黑子明显增多，在太阳表面出现了一个大小可与 20 个地球面积相比的大黑子群。太阳耀斑和大黑子群发射的大量紫外线、X 射线、高能带电粒子流等太阳辐射，能使地球上的无线电通讯突然中断，造成地球上的气候异常，导致一些疾病的流行。

专家指出，处于太阳黑子高峰期的孕妇，自发流产、早产、坏胎、后期妊娠中毒等事件明显增多。特别是太阳辐射线能损害人类的生殖细胞，而男子的精原细胞对辐射线尤为敏感，使精子受到损伤。因此，在这个时期受孕和出生的人就会受到影响：个子相对矮小，体重较轻，性成熟提早等。并且对这种人的男青年还具有较严重头昏头痛、腰痛胸闷、血压偏高、心动过速和心悸，以及多汗、

失眠等类似慢性放射病的症状。

对于太阳活动高峰期出现年份,天文台会作出预报和发布消息,供受孕者注意。在我们北半球,春分到秋分间的夏半年,太阳高度角大,日照时间长,强度大,所以,人们受到的辐射线比冬半年多。这样,在选择受孕的时间上,就应调节在冬半年,以减少辐射量的影响,从而实现优生。

现在,电视天气预报节目,每天向社会公布紫外线强度等级及防护措施,也可供受孕者参考选用。

这里不禁使人想起,受孕妇女,特别是受孕初期,就不宜坐在电脑前或有强辐射量的电器旁工作,或尽量避免和减少接触。也不要再烈日下活动,防止受紫外线和辐射线危害。

