

Yousheng

Youyu

Mantan



青 年 男 女 话 题

优生优育漫谈

张攸德 艾卫军 蒋丽娥 编写

江西科学技术出版社

作者简介

张攸德,男,高级工程师。已退休。20年前患癌症,曾一度消沉过。痛定思痛之后,精神大振,珍惜时间,勤于笔耕,先后出版了《癌症患者就医康复指南》、《自我保健指南》、《医疗保健仪器与家用仪表》等书,并参编全国大型工具书《机械工程手册》、《电机工程手册》,曾发表科技论文十余篇。中国仪器仪表学会分析仪器学会会员,中国抗癌协会癌症康复会会员,中国及南京市“抗癌明星”。目前,身体健康,精力充沛,为振兴中华而贡献余热,为健康地再活30年而努力奋斗。

艾卫军,女,深圳市妇女儿童医院内科主治医师。

蒋丽娥,女,湖南邵阳正骨医院医务科科长,主治医师。

序

“控制人口数量,提高人口素质”是我国的基本国策。当今世界的竞争,归根到底,是高素质人才的竞争。因此为把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化强国,必须积极控制人口数量,尽快地提高人口素质。

提高人口素质,一方面取决于教育事业的普及和发展,使广大人民群众的文化、科学技术水平不断地提高;另一方面应大力宣传、普及优生优育的知识,加强优生优育科学的教育,使人人特别是年轻人懂得:到下一个世纪中叶我国要建设成为一个中等发达的国家,而肩负这一重任的是现在出生或即将出生的婴儿,这是我们的未来和希望。

作为 21 世纪的主人,他们应当成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。这就要求他们要有强健的身体、较高的智力水平和适应社会的能力。

目前,我国有关优生优育的书籍一般各有所侧重。而《青年男女话题——优生优育漫谈》一书,力求理论联系实际,从优生优育两方面出发,介绍有关的新知识、新观点,较为系统地介绍了最新的、简便的、可操作性强的优生优育方法。结合人们日常所需了解的知识,对许多不科学的“生活误区”进行纠正。

该书特点是:选用资料新,集科学性、知识性、趣味性于一体,语言简洁生动,有较高的实用性。

该书对提高读者优生优育的意识,有一定的意义。我很高

兴推荐这本书。

魏丽珠

1999.5.27

(魏丽珠,女,江西南昌人,1957年毕业于中国人民解放军第四军医大学,现任南京军区南京总医院儿科主任医生、副教授,全军计划生育优生优育技术中心副主任,江苏省遗传学会副秘书长,南京市玄武区计划生育协会副会长。她从事儿科专业及医学遗传学专业40年,重点研究儿科遗传病、代谢病、细胞遗传、优生优育等,发表论文30余篇,获军队科技进步二三四等奖五项,列名于《军中名医》、《中国当代高级医师大全》,是有影响的知名儿科专家及遗传学者。)

前 言

青年男女结合成夫妻,这种结合是否完美,有着许多不同的衡量标准,但有一个最重要、最根本、大家公认的标准,那就是看他们的子女比其父母是否强健、聪明、能干。如果子女比其父母强健、聪明、能干,则这种结合是成功的,也是完美的;倘若不如其父母,则可认为这种结合是失败的,也是不完美的。这是自然选择的基本法则,也是当今人类做父母的“望子成龙”、“望女成凤”的必然心理。历史证明,只有这样,人类社会才会不断地向前发展,人类自身才会不断地完善,一代更比一代强!

针对现代人愈来愈深入地对自己的了解和对超越自己优秀后代的渴望,同时也愈来愈表现出对自身心理和行为的困惑,许多专家各自研究、著书立说,从不同角度开出优生优育的良方,以满足部分读者的需要。他们的努力取得了积极的社会效果。

《青年男女话题——优生优育漫谈》,广辑最近报刊杂志和书籍的最新资料,将它们整理成编,集科学性、知识性、实用性、趣味性于一身,文字简练,通俗易懂,可操作性强。人们只要从自身实际出发,掌握书中优生优育的知识,并切实地应用,那么,不但可以培养出健康、活泼、聪明、可爱的孩子,而且还有可能培养出智商很高的、出类拔萃的“神童”。

《青年男女话题——优生优育漫谈》适用于广大青年、年轻父母和做爷爷奶奶的老人阅读,特别适合未婚青年男女和新婚未孕夫妇参考。

这本小书倘能对提高读者的优生优育意识起到绵薄的作

用,则笔者幸甚。

编著者

1999.5.18

目 录

优 生 篇

一 优生从择偶开始

优生论与优育论之争	(1)
优生的历史发展	(3)
优生的阻力来自何方	(6)
优生从择偶开始	(7)
影响优生的因素	(10)
产前诊断与体外受精	(12)
人口“逆淘汰现象”	(14)
古诗中的计划生育	(14)
计划生育与优生	(16)

二 准备优生受孕

利用人体生物节律优生	(18)
何时受孕有利优生	(22)
安排最佳的生育时间	(23)
怀孕禁忌 30 条	(25)
如何选用避孕法	(26)
新婚不宜受孕	(27)
新婚采用的最佳避孕法	(28)

父母年龄差距较大有利于优生	(29)
谈论婴儿与想象促进怀孕	(31)
中国妇女的最佳育龄 24 ~ 34 岁	(31)

三 孕妇优生须知

孕妇科学的营养有利于优生	(32)
孕妇适当运动有利于优生	(34)
孕妇禁忌 50 条	(35)
孕妇应烟酒不沾少吃药	(39)
胎儿酒精综合症	(41)
孕妇吸烟造成子女听力障碍	(43)
孕妇补碘可使婴儿增智	(44)
妊娠期的口腔保健	(44)
孕妇宜穿背带裤	(45)
妊娠妇女的烦恼	(45)
孕妇不能忽视皮肤病	(46)
孕妇不应碰触猫狗	(47)
怎样避免再次流产	(47)
流产并非都是坏事	(48)
超声波检查对母体胎儿的影响	(49)
儿童年龄阶段的划分及其特点	(50)

四 胎教保优生

何谓胎教	(51)
胎教的现代科学基础	(53)
实行胎教的作用	(55)
自然胎教	(56)
音乐胎教	(57)
“对话”胎教	(60)
孕妇恶性刺激对儿童智力的影响	(62)

一个8天的孩子喊“妈妈”	(63)
胎儿能听到母体外的声音吗	(64)
胎儿发育与胎教要点	(65)

优 育 篇

五 婴幼儿保健

母乳漫谈	(70)
哺乳问题答疑	(71)
产后缺奶的预防	(73)
哺乳女性的乳房保健	(73)
婴幼儿发热漫谈	(74)
新生儿的生理特点及护理	(76)
新生儿应接种哪些疫苗	(78)
婴幼儿要慎用爽身粉	(78)
切莫给婴儿滥用钙剂	(78)
幼儿健康十不宜	(79)
儿童盲目进补恶果多	(80)
走入误区的儿童营养液	(82)
爱吃糖的孩子长不高	(83)
儿童行为异常与饮食有关	(84)
婴儿期可预测近视眼	(85)
婴儿忌早行	(85)
婴儿就具有模仿能力	(86)
青少年肥胖导致日后患疾	(87)
婴幼儿用药的基本知识	(87)

六 父母与家教

我国少儿家庭教育值得反省	(89)
--------------------	------

我国家庭教育存在的误区	(91)
父母应根据小孩的心理特点进行教育	(92)
父母管子女的三种类型	(94)
独生子女家庭教育的道德准则	(94)
如何把握教育子女的时机	(95)
教育孩子有效方法	(96)
家庭中的“老少倒挂”现象	(98)
当今中国的孩子最缺什么	(99)
高层住宅影响儿童发展	(101)
话说“望子成龙”	(102)
警惕“421 综合症”	(103)
年轻父母不应打麻将	(103)
孩子喜欢什么样的家	(104)

七 提高儿童智力

儿童智力漫谈	(105)
母爱能使儿童智力提高	(107)
跟孩子谈心—感情交流	(108)
兴趣是最好的老师	(109)
“手指体操”提高儿童智力	(110)
跳绳能健脑	(111)
早用筷子进餐可促使幼儿脑发育	(112)
下围棋能提高儿童各项素质	(112)
借游戏灌输儿童对数学的兴趣	(113)
家庭“精神污染”对孩子不利	(113)
“空气污染”可引起儿童疾病	(115)
家庭要有一个良好的读书环境	(115)
怎样指导孩子看电视?	(116)
要正确引导孩子看体育比赛	(118)
如何增强孩提时的记忆	(119)

建立孩子成长档案	(120)
儿童健脑食物	(120)

八 家教的艺术

家教随笔	(122)
强权溺爱是少儿成长的大敌	(123)
体罚孩子是无知无能的表现	(124)
孩子哪儿都打不得	(125)
给孩子一些“劣性刺激”	(126)
要培养幼儿承受挫折的能力	(127)
教子当从艰辛起	(128)
从小培养儿童树立自立意识	(129)
日本的“无人岛教育”	(130)
我国与国外儿童日均劳动时间比较	(131)
不要小看家务劳动	(133)
宠是害——谈谈隔代爱	(133)
不要把孩子带成小老人	(135)
帮助逆境中的孩子	(135)
自古进餐不教子	(137)
睡懒觉害处多	(137)
引导孩子正确对待生日	(137)
奖励孩子有学问	(139)
不要对孩子这样说	(139)
开明管教方式最能帮助孩子	(140)
纵有虚名有何益	(140)
家庭教育可“自由”	(141)
外国人怎样教孩子	(142)
富豪教子优劣观	(143)
小博士成才的家教	(144)
提倡“孝道”新家风	(145)

九 名人家教

家训:中华民族一大优良传统.....	(147)
从孟母“择邻断织”谈起	(147)
包公的家训	(148)
郑板桥并不糊涂	(149)
唐宣宗怎样关心爱女	(150)
曾子杀猪	(150)
毛泽东对子女要求极严	(151)
刘少奇教育子女的“管放法”	(152)
朱德教子二三事	(152)
彭真善教子孙	(154)
“铁”将军王震的家规	(154)
老舍的教子之道	(156)
冰心老人谈教育孩子	(157)
陈章良家教的三点启示	(158)
一对盲人夫妻和三个大学生儿女	(160)
教育家对儿子的叮嘱	(161)
伽利略之父的教子方法	(162)
马克思教育子女的启示	(163)
乌里扬诺夫的家教	(164)
爱迪生和他的母亲	(165)
后 记	(167)
主要参考资料	(169)

优生篇

一 优生从择偶开始

优生论与优生论之争

古今中外,都出现过不少天才、神童。他们的智力比常人要高得多,那么,他们为什么会高呢?近百年来,对于智力形成的主要因素一直有两种针锋相对的观点:先天论和后天论。也有人称作遗传论和环境论,或者说优生论和优生论。

优生论者认为,智力的形成和发展主要取决于父母亲的遗传因子。同时也取决于卵子受精时父母的情绪、体力和智力的状况,以及胎儿出生前在母腹中环境与受教育的情况。

优生论者认为,一个神童或天才是在降生到人间以前,他们就具有智力超常的坚实基础和基本素质,而出生后的环境因素的影响不是至关重要的。比如美国的华裔儿童何山美,父母没怎么教他,可是他2岁就开始读字典,3岁开始读大英百科全书,9岁进了美国华盛顿大学。又比如一只小狗或小猫,不管你如何进行“教育”,也决不能改变其本性,使之变得聪明,让它们说出人话来。“龙生龙、凤生凤,老鼠生儿打地洞。”不是没有一

点道理的。

优生论者还认为，一个天资平平的人，无论怎样教育，他的智能也只能平平而已，特别是在失去了0~6岁的最佳早期教育之后。

与优生论者恰恰相反，优生论者认为：人生下来的天资是基本相同的。对智力起决定作用的因素是环境影响。任何正常人，甚至早产儿，只要辅之以正确的教育再加上他自己的努力，就可以成为人才、天才。

优生论者还认为，环境甚至还可以决定对遗传因素的改造程度。例如，一对同卵型孪生姐妹或兄弟，应该说他们的遗传基因的差别极小，出生前的各种情况完全相同。但如果把他们一个放在大城市接受教育，而另一个放在偏僻的农村寄养长大，那么他们的智力、心理水平都会相距甚远；而反过来把两个无任何血缘联系的孩子放在同一环境下抚养，那么他们之间的智力、心理差异要比那对同卵型孪生姐妹小得多。

一百多年前，德国有个牧师叫韦德，他是一个优生论者。他认为人们的才能主要取决于后天教育，而不是天赋。有人带着讥笑的口吻说：“那么请韦德先生给培养个天才来给我们见识见识。”可真凑巧，韦德生了一个起名卡尔的男孩，但他一出生便四肢抽搐，呼吸急促，一副先天不足的样子。韦德制订了一个周密而又严格的教育计划，欲使孩子变得聪明。

韦德终于成功了。卡尔13岁就被授予哲学博士学位，16岁又获法学博士，19岁便成为对但丁研究的权威人物。

第三种观点是：优生优生同等重要，遗传和环境都是智力开发中的主要因素，两者不可偏废，过分强调某方面的作用都是片面的、极端的，也是有害的。

笔者的观点是优生优生同等重要。并且认为，在未孕的年

轻夫妻,应特别强调优生的重要性,努力掌握优生的科学知识,实行优生的操作技术,保证受精卵是健康的、富有活力的、46条染色体都是完美无缺的,怀孕4个月后进行胎教是必不可少的,这样出生一个神童才会成为现实。

对于智力水平一般的婴儿的父母,应特别强调优生,相信环境对孩子的教育、培养是形成智力水平的决定因素。因此,做为父母应努力掌握优育的科学知识,实行优育的操作技术,学好儿童心理学,掌握儿童的特点,因材施教。同样可以大大提高孩子的智力水平,使之成为天才、有用之才。

如果孩子生下来就是“神童”,的确是优生了,值得庆贺的,但决不能忽视了优生,更应该珍惜这来之不易的“神童”,使之锦上添花,神之更神,为人类社会作出更大的贡献,谨防半途夭折,神童不神了。古今中外,不是有许多“神童”一生没有做出什么突出贡献吗?

因此,笔者认为,优生优育同等重要,不同时期强调不同方面的作用都是正确的,为的是让人们更好地开发人类的智力,并使之为人服务。

优生的历史发展

在最早的原始人群中,只要是异性就可以性交。那时还没有排除婚姻上血亲关系,称之为“杂交”。从本质上说,那还不是纯粹的人类的婚姻形式,而是一种动物生理本能在最初的原始人身上的反映,当然这时谈不上什么优生。

人类的婚姻制度发展到今天,经历了群婚制、对偶制和一夫一妻制三种基本形式。群婚制是与“蒙昧的时代”的物质文明与精神文明相适应的。随着社会生产力的进一步发展而进入了“野蛮时代”,人类的婚姻形态也随之从群婚制过渡到对偶婚制,

排除了父母与子女、同胞兄弟与姐妹之间的性交。夏威夷群岛上的普那路亚家庭正是这种对偶婚的典型形式。对偶婚比群婚有了明显的进步,因为它具有了相对稳定的夫妻关系的初步雏形。随着社会生产力的进一步发展,男女之间的婚姻问题更具有社会性,形成了最初的婚姻道德观念。它必然要向更为稳定的个体婚制——一夫一妻制过渡。而一夫一妻制是与文明时代相适应的。

在群婚制、对偶婚制的社会,是意识不到优生的,一夫一妻制的社会,人们也往往忽视优生,在性交的三种功能中,仅重视其快乐功能,而忽视其健康发展功能及生育功能。

社会主义从根本上消灭了人剥削人的社会制度,恢复了人的尊严,从而也为男女平等开辟了广阔的前景,这就为男女双方以现代性爱为基础的优生创造了良好的条件。

在社会主义社会里,追求真正的爱情不但能得到社会的承认,同时也受到法律的保护。经济利益不再是缔结婚姻的唯一纽带,家庭奉行着权利和义务相统一的道德原则。双方的爱情能够变得健康、纯洁、持久,并成为一种鼓舞人们奋发向上的力量。优生优育是人类自我完善的明智措施,是时代赋予人类的历史责任。随着科学技术的迅猛发展,为真正做到“优生”提供了有力的技术支持。

目前,世界许多国家都重视优生。例如,日本从1948年开始以法律形式推行优生,从1978年开始在高中教科书中加入优生学内容。自实施优生法以来,日本人口素质已有显著提高,表现在身高增长,寿命延长,已被世界瞩目。美国自1976年开始以法律形式,每年拨专款进行“出生缺陷”的防治研究。结果患先天愚型、黑朦性痴呆(Tay-Sach病)、半乳糖血症、苯丙酮尿症等病的患儿出生率已明显减少。

我国优生学家潘光旦自 1923 年至 1949 年连续发表了有关优生学的系列文章,对我国优生学知识的普及起了重要的推动作用。1979 年开始,我国才逐渐认识到优生学在提高人口素质方面的重要性,纠正了新中国成立初期照搬原苏联批判优生学的错误做法。优生学的研究才又得到支持和重视,1984 年召开了第一届全国优生科学讨论会,其后,又先后成立了“中国优生科学协会”,“中国优生优育协会”,以组织和推动优生工作的开展,这标志着我国的优生工作已开始进入一个蓬勃发展的新阶段。

今后优生的发展,一方面依靠科学技术的发展,另一方面也依靠社会、经济的发展。

据统计,发达国家新生儿中的低体重儿比例很小,1981 年为 7%;而不发达国家 1981 年低体重儿比例高达 30%;发展中国家平均为 17%。据联合国统计,1982 年至 1987 年新生儿中低体重儿比例印度等国仍高达 30%。因社会、经济因素而导致的低体重儿问题,可以认为仍是目前最严重的全球性优生学问题。在发展中国家优生问题很大程度仍集中反映在孕妇营养不足、怀孕期间承担繁重劳动,缺乏必要的卫生保健,受教育程度低,缺乏必要的生育知识与社会指导,不良的生活方式,以及受职业危害及环境污染危害等等。因此,只有不分种族、阶级、阶层、城乡差异,人人能基本保证足够的营养,必要的教育,基本的社会卫生保健,以及先进的科学技术的进一步推动优生才有坚实的经济与社会基础。

科学技术对推动优生学的发展有重大意义。现代优生学的发展是与遗传咨询、产前诊断技术的发展分不开的。优生学的未来,将寄希望于科学技术的进一步发展与突破。