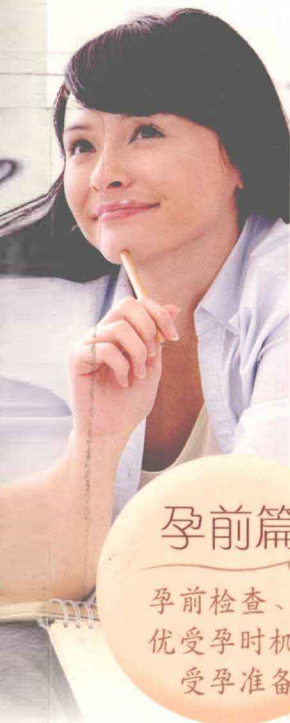


十月怀胎 养生宝典

280天完美孕育计划

本书编写组 编著
杨洪艳 审订

健康孕育宝宝，孕育健康宝宝



孕前篇

孕前检查、最
优受孕时机、
受孕准备



妊娠篇

营养指南、科
学胎教、胎儿
发育特点



分娩篇

分娩过程、分
娩方式、轻松
分娩揭秘



调养篇

坐月子指导、
哺乳方法、瘦
身方式



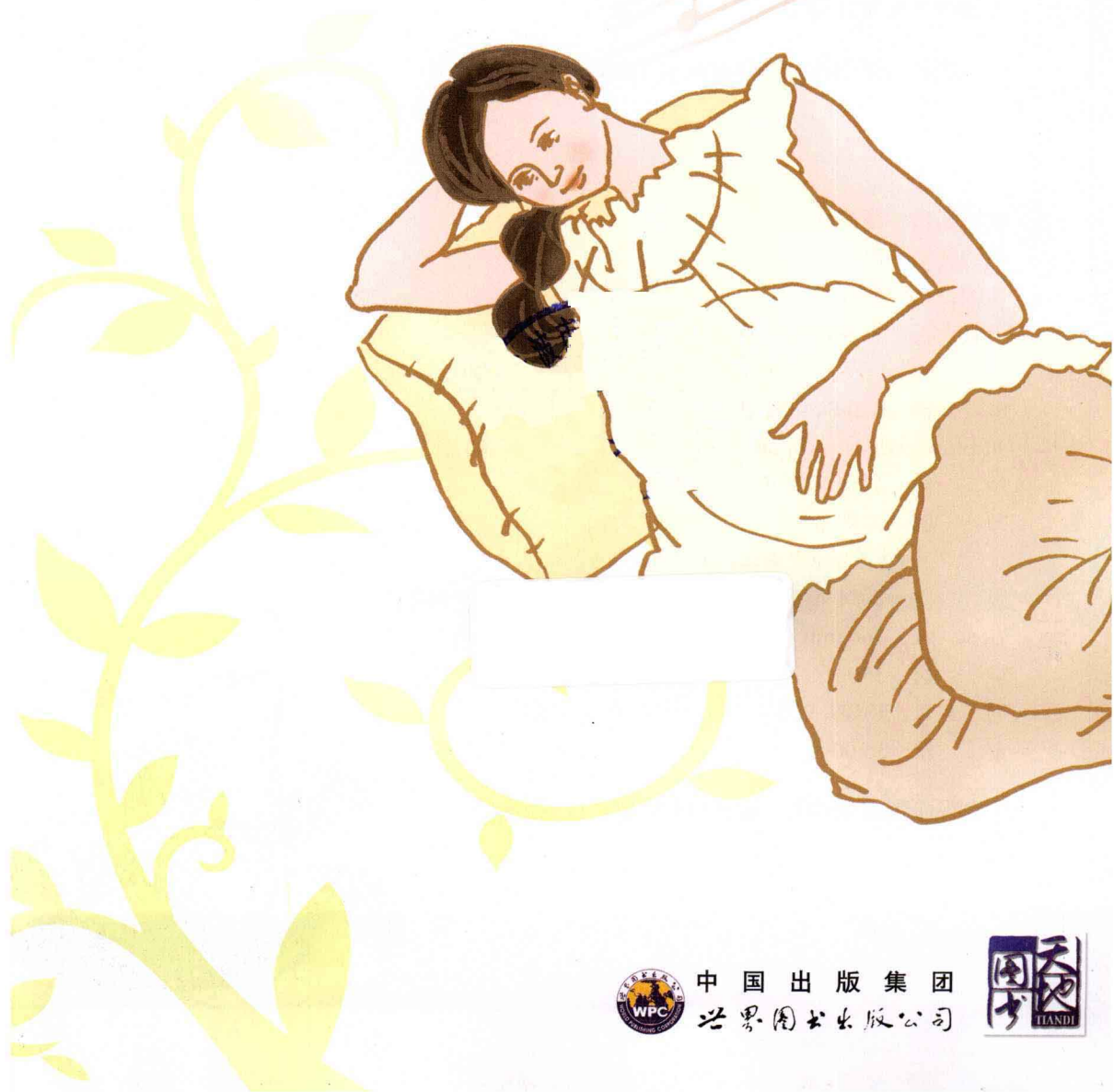
中国出版集团
世界图书出版公司



十月怀胎

养生宝典

本书编写组 编著
杨洪艳 审订



中国出版集团
世界图书出版公司



图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎养生宝典 / 《十月怀胎养生宝典》编写组编著.
—广州: 世界图书出版广东有限公司, 2010.10
ISBN 978-7-5100-1930-2

I. ①十… II. ①十… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 206663 号

责任编辑: 张梦婕

特约编辑: 冯琳

装帧设计: 黄炜瑜

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84469182 84460408

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市美嘉美印刷有限公司

(深圳市罗湖区笋岗桃园路8号)

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本: 760 mm × 1020 mm 1/16 24印张

字 数: 350千

书 号: ISBN 978-7-5100-1930-2/R · 0169

定 价: 56.00元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



宝宝十二生肖



鼠(子) 出生年份 1984 1996 2008 2020

渴望求知，做事态度积极，勤奋努力。自尊自爱，能自我约束，待人和蔼，善于结交各式各样的朋友。适应性强，机智、谨慎、善于筹划。性格外向，多情善感，细心，做事有条理性。财运佳。多疑，有些爱慕虚荣。对直觉过分相信。目光短浅，凡事先为自己打算。



牛(丑) 出生年份 1985 1997 2009 2021

勤奋努力，百折不挠，意志坚强，有进取心，有领导欲望。诚实可靠，责任感强，吃苦耐劳。谦虚谨慎，爱打抱不平。务实严谨，比较稳重，有忍耐力，始终如一不妥协。思考力强，常坚持己见，不纳雅言，有时爱冲动。不爱社交，不善表达。保守、顽固，有主观独断倾向。



虎(寅) 出生年份 1986 1998 2010 2022

有雄心壮志，有朝气，乐观，勇于开拓。博爱，有正义感，敢想敢干。男性外刚而内柔，女性则外柔而内刚。具有组织才能。善于观察细节，长于发明，具有开拓精神，热心公益。就女性而言，是巾帼不让须眉型。自傲、不谦虚，有自以为是的倾向。粗心大意，易动感情，轻信他人。



兔(卯) 出生年份 1987 1999 2011 2023

乐观、和蔼，能体谅别人，性格矛盾。精明，机智，能和任何人亲密相处。富于想象力，感情细腻。为人乐观、快活、不愿过拘束的生活，为追求理想而前进。凡有新流行，就走在尖端，防卫观念非常敏锐。没有大志，有得过且过的倾向。虚荣心重，有时怯弱，有时怡然自得。性情不稳定。不肯刻苦钻研。



龙(辰) 出生年份 1988 2000 2012 2024

做事勇往直前，能起先锋作用，乐观积极，有旺盛的进取心，有高尚的信念，做事认真负责。诚实、果断、热情，性格外向，有人缘。人品高尚，刚毅，属聪明才智型，富于热情。表面虽冷，其实内心有极强的仁侠骨气，亲切而处处为人着想。缺乏耐心，常半途而废。盛气凌人，自制力欠佳，骄傲自大，不愿认错。



蛇(巳) 出生年份 1989 2001 2013 2025

温和、自爱、谨慎，意志坚强，能专心致志地做某件事情。心灵手巧，具有周密的思维，立定志愿后必勇往直前。智能高，研究能力强，热心探索未知世界。

具有审美感，是个艺术天才。有时动摇不定，在大事面前优柔寡断。多疑，表面虽坦诚，其实猜疑心稍强，有嫉妒心。



马(午) 出生年份 1990 2002 2014 2026

有进取心，勇往直前，积极乐观。坦诚、可靠，善恶分明，智力灵敏，有较强的觉察力。自由、奔放、洒脱，能接受新事物。为人豪爽、活泼，推断力强，头脑灵活、机警迅速。对任何事都很坦率。正直，口才好，能言善辩。好辩、对事物的好恶差距大，很容易走极端，是个性急、任性的人。



羊(未) 出生年份 1991 2003 2015 2027

研究心旺盛，喜欢创新，有野心。温顺善良，有同情心。喜爱艺术，有想象力和创造力。内心坚定，对喜欢的事物或人充满柔情。柔和而稳重，有人情味，重仁义。具有细腻的思考力，有毅力。悲观，不注重实际，内心固执。表面柔和而内心却坚持己见。反抗精神强，防卫本能极优。



猴(申) 出生年份 1992 2004 2016 2028

有较强的进取心，性格倔强，喜欢竞争，乐观自信。喜好社交，老练。幽默、机智、活泼，多方面的才能常超越大部分人。亲切和善，人缘好，能与人融洽相处。对突发事件反应敏捷。自尊心强，动手能力强，善于模仿。缺点是对任何事都不能持久地专注。重名利，独占欲强。圆滑，有些世故，给人以八面玲珑的印象。



鸡(酉) 出生年份 1993 2005 2017 2029

坚定，果断，做事勇往直前。具有坚定的意志力，对想好的事情会坚持不懈。健谈，表现力强，能注意到事物的细节。为人温和谦虚而谨慎，有良好的经济观念和理财能力。爱虚荣，爱享受，喜派头，好追流行，有不注重实际的倾向。



狗(戌) 出生年份 1994 2006 2018 2030

意志坚定，忠诚，有强烈的同情心。能吃苦耐劳，为人正直，循规蹈矩，有强烈的责任感。对上司、长辈敬重服从。有盲目倾向性，有时做事碍于面子。自我观念极浓，缺乏通融性，所以常失去许多美好的事物。自我防范意识强。



猪(亥) 出生年份 1995 2007 2019 2031

专心致志，比较乐观，诚实真挚，有同情心，能信任他人。崇尚义理、人情、纯情，对自己的要求很严格。经济头脑发达，具有极强的理财能力。不坚定，易动感情，缺乏应变能力，对谎话缺乏辨别力。

宝宝十二星座

白羊座 Aries 3月21日 - 4月20日 火象星座

象征符号：羊的角 守护星：火星 幸运石：红宝石 幸运花：木槿

善于外交，具有冒险精神，为人亲切，有侠义之心和慷慨的气质。具有较强的决断力、行动力、领导能力，面对任何事情，都会全力以赴，有不畏艰辛的意志力以及斗争本能。不愿意墨守成规、讨厌受拘束，因而有时可能表现出急躁、好强的倾向。

金牛座 Taurus 4月21日 - 5月20日 土象星座

象征符号：牛的头部 守护星：金星 幸运石：祖母绿 幸运花：矮牵牛

个性温和坚实，为人相当稳重。对事物虽然犹豫不定，但是一旦决定下来，就能以坚忍不拔的精神，执著向前。为人幽默、风趣，常能得到朋友的青睐，是朋友可以信赖的人。做事很小心，讲求方法而且意志坚定，力求做到最好。

双子座 Gemini 5月21日 - 6月21日 风象星座

象征符号：双胞胎的兄弟 守护星：水星 幸运石：玛瑙 幸运花：玫瑰

聪明机智，善言雄辩，想象力强，有幽默感，具有极敏锐的观察力和强烈的求知欲，能保持年轻富有魅力的心态。遇事能妥善处理，冷静观察，果敢而有魄力。有良好的观察力和领悟力，富有机智。对不同环境具有很强的适应力，善于随机应变。

巨蟹座 Cancer 6月22日 - 7月22日 水象星座

象征符号：螃蟹的脚爪 守护星：月亮 幸运石：月长石 幸运花：洋桔梗

亲和、谦恭、温和，感情丰富，对事物的感受性强，通常拥有良好的记忆力。大方正直，忠于朋友和个人的信仰，能够托付以重要秘密职务或工作。有强烈的防卫本能，不愿私生活受到干扰。但有时过分慎重考虑，所以会变得过于现实。有很好的领悟力和观察力。

狮子座 Leo 7月23日 - 8月22日 火象星座

象征符号：狮子的心脏与尾巴 守护星：太阳 幸运石：黄玉 幸运花：向日葵

坚强、可靠、骄傲、热情，为人正直，颇具威严，天生就具有王者的气质。对于依赖他的人，即使牺牲自己，也会妥善照顾对方。处事光明磊落、全力以赴，充满自信，近乎自恋。本性富于冒险，能够面对追求理想时所遭遇的任何危险。

处女座 Virgo 8月23日 - 9月22日 土象星座

象征符号：纯洁处女的头发 守护星：水星 幸运石：紫水晶 幸运花：大理花

勤奋慎重，多愁善感，为人谦虚，对人体贴入微，天生具备旺盛的求知欲以及敏锐的感受力。有独立的思想和观察力，也有优越的分析能力和极好的领悟力。为人勤勉、一丝不苟，富于批判精神。善于批评判断，喜欢分析，但易倾向于吹毛求疵。

天秤座 Libra 9月23日 - 10月22日 风象星座

象征符号：天秤的两个盘子 守护星：金星 幸运石：蛋白石 幸运花：波斯菊

稳健理智，八面玲珑，颇有社交才华，讲求逻辑和策略，有优秀的平衡感和公正的判断力，善于协调，往往能担负起调停的责任。有强烈的求知欲、领悟力、想象力和直觉力。因个性迷人、富有同情心、重感情而拥有许多朋友。

天蝎座 Scorpio 10月23日 - 11月21日 水象星座

象征符号：蝎子的毒针 守护星：冥王星 幸运石：石榴石 幸运花：秋海棠

观察力敏锐，比较敏感，对事物有独到的见解，拥有惊人的耐力以及意志力，内心充满活力。一旦决定了目标，便绝不会轻易放手。对精神和物质的要求很高，同时也愿付出相当的努力。占有欲强，个性强烈，显出强而有力的意志。

射手座 Sagittarius 11月22日 - 12月21日 火象星座

象征符号：射向目标的一支箭 守护星：木星 幸运石：紫水晶 幸运花：蝴蝶兰

忠心大方，无拘无束，精力充沛，好争论。喜欢交朋友，且仁慈大方，值得信任。在许多事情上都很圆滑，很懂得外交手腕。精神力量强，讨厌不文雅的举动，厌恶粗劣的东西，自尊心强。有很好的幽默感、决断力及意志力。

摩羯座 Capricorn 12月22日 - 1月19日 土象星座

象征符号：摩羯的头部与尾部 守护星：土星 幸运石：缟玛瑙 幸运花：满天星

严谨踏实，积极上进，具有很强的耐力以及不屈不挠的奋斗精神。充满智慧，思维周密，为人稳健而忠诚，且光明正大。思想深沉，做事慎重，讨厌随便懒散，一步一步踏踏实实地做，努力不懈，处事能够持之以恒。有时根据自己的标准去批判别人，因而不易交到朋友。

水瓶座 Aquarius 1月20日 - 2月18日 风象星座

象征符号：流水 守护星：天王星 幸运石：蓝宝石 幸运花：玛格丽特

个性独立而执著，颇富知性，具有锐利的观察力、推测能力以及开拓精神。善变。分析、综合、归纳的能力也很强，在别人想到之前便已经能够采取行动。不易受周围环境的影响，只依赖自己心智上与精神上的能力，依自己的智慧行事。

双鱼座 Pisces 2月19日 - 3月20日 水象星座

象征符号：两条鱼 守护星：海王星 幸运石：海蓝宝石 幸运花：郁金香

喜欢幻想，有丰富的创造能力和艺术才华。天性慷慨大方，纯真善良，乐于助人，富于同情心，有牺牲自我的精神。有良好的观察力、领悟力和判断力，学习能力相当强，记忆力很好，也有好的推理能力。对别人所说的话相当敏感，所以容易因为芝麻小事而陷入严重的挫折之中。

前言

不只听一位产妇说过，分娩后看到孩子，她们的第一个动作不是看长得像谁，而是仔仔细细地数新生儿的手指头和脚趾头。怀孕时，任何一点小小的问题，都可能使准父母们产生长久的担忧和顾虑，生怕胎儿不健康。幸福着并担忧着是这时期准父母们典型的心理特点。确实，胎儿健康一直都是父母们关心的首要问题。有了健康的基石，其他的诸如潜能开发、个性培养才能充分施展开来。

对于每一位妊娠中的女性来说，胎儿的健康无时无刻不被准父母们关心着。而准妈妈的健康更是关系到胎儿的健康。为了孩子有一个最好的开始，在受孕之时就得开始打起十二分小心。准备怀孕前需要做什么准备？怎样安然度过易流产的孕早期？什么时候去做B超比较好？如何应对早孕反应？产检报告怎么看？怎样进行胎教？怎样吃才健康？该选择自然产还是剖宫产……围绕着准父母的，必然是一个又一个问号。

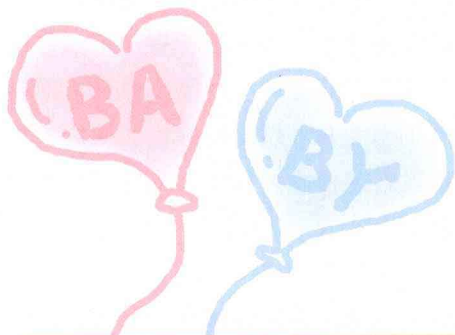
如果您在备孕或孕育过程中遇到了困惑，请随时翻开这本《十月怀胎养生宝典》，相信您可以在书中找到答案。

本书围绕备孕及孕期、分娩、产褥期过程中，准父母最容易产生的问题，详细解答了怀孕的机理，怎样选择最佳怀孕时机，孕期该如何吃喝拉撒睡，分娩过程，入院流程，怎样坐月子等细节问题。全书分为孕前、孕期、分娩、产后四个篇章，以月为单位，细致地介绍了每月特点、营养需求、疾病预防、产检项目、疾病防治、胎教要点等。贴心地附上孕期记录表和好孕档案，可让您珍藏孕期美好点滴，与家人分享珍贵时刻。同时还附录了出生记录表、孕期食谱、食物属性以供您参考。

QIANYAN

怀孕是准父母们共同参与的一个美妙旅程，途中必然会不断产生问题；而孩子，则是这一旅程最完美的成果。希望我们能为您扬起信心的风帆，为孕妇及胎儿的健康献上一份绵薄之力。

楊洪艷



杨洪艳，医学博士，广州中医药大学妇科教研室副教授，硕士研究生导师，广东省中医院妇科副主任医师。长期从事中医妇科的教学、科研和临床工作。善于用中西医结合方法治疗妇科常见病和疑难杂症，在女性生殖内分泌领域的中西医治疗方面有较深的造诣，在中医养生保健、药膳食疗等方面有较深入的研究。

目录

第一篇 孕前

做好孕前准备——孕前知识必读

第一章 优生备忘录 2

- 一、积极创造优生的条件 2
- 二、禁止近亲结婚 4
- 三、婚前检查 5
- 四、孕前检查 7
- 五、最佳生育年龄 9
- 六、最佳生育时机 11
- 七、最佳受孕时机 12
- 八、孕期好好育胎 19



第二篇 妊娠

确保母子健康——孕育健康指导

第二章 孕前的准备 20

- 一、孕前心理准备 20
- 二、孕前生理准备 23
- 三、孕前物质准备 25
- 四、孕前营养准备 27
- 五、孕前用药准备 28
- 六、孕前疾病治疗 30

第三章 生育的奥秘 40

- 一、生命的奥秘 40
- 二、男性生殖系统 41
- 三、女性生殖系统 48
- 四、精子的生成和排出 56
- 五、卵子的生产和排卵 60
- 六、精子和卵子的相遇 63
- 七、受精生理 66
- 八、受精卵的发育和运行 71
- 九、受精卵的着床 73
- 十、生男生女的奥秘 76

第一章 孕期注意事项 82

- 一、怀孕信号 82
- 二、异位妊娠 86
- 三、孕期性生活 92

第二章 胎儿发育与母体卫生保健.....100

一、怀孕第1个月(1~4周) 100

好孕生活第1月 105

二、怀孕第2个月(5~8周) 107

好孕生活第2月 112

三、怀孕第3个月(9~12周) 114

好孕生活第3月 119

四、怀孕第4个月(13~16周) 121

好孕生活第4月 125

五、怀孕第5个月(17~20周) 127

好孕生活第5月 132

六、怀孕第6个月(20~24周) 134

好孕生活第6月 139

七、怀孕第7个月(25~28周) 141

好孕生活第7月 150

八、怀孕第8个月(29~32周) 152

好孕生活第8月 157

九、怀孕第9个月(33~36周) 159

好孕生活第9月 164

十、怀孕第10个月(37~40周) 166

好孕生活第10月 170

出生记录表 172

第三章 每月营养与胎教.....174

一、怀孕第1个月(1~4周) 177

二、怀孕第2个月(5~8周) 184

三、怀孕第3个月(9~12周) 188

四、怀孕第4个月(13~16周) 193

五、怀孕第5个月(17~20周) 198

六、怀孕第6个月(20~24周) 201

七、怀孕第7个月(25~28周) 204

八、怀孕第8个月(29~32周) 208

九、怀孕第9个月(33~36周) 211

十、怀孕第10个月(37~40周) 213

第四章 孕期疾病防治...216

一、流产 216

二、宫外孕 223

三、早产 226

四、妊娠中毒症 228

五、过期妊娠 231

六、妊娠合并流行性感冒 233

七、妊娠咳嗽 235

八、妊娠呕吐 236

九、妊娠水肿 242

十、妊娠小便淋痛 247

十一、葡萄胎 249

十二、妊娠高血压综合征 250

十三、妊娠期糖尿病 252

十四、孕期口腔疾病 255



第三篇 分娩

生出健康宝宝——分娩知识指导



第一章 分娩前的准备···258	第三章 轻松分娩·····278
一、临产征兆 258	一、腹式深呼吸 278
二、临盆入院 260	二、用力 279
三、丈夫能做什么 264	三、短促呼吸 281
四、饮食安排 265	四、分娩各期的辅助动作 281
五、精神调试 266	
六、异地分娩 266	第四章 分娩过程·····282
七、入院准备 267	一、自然分娩 282
	二、双胞胎的分娩 285
	三、新生儿特征 286
	四、探望产妇的时机 287
第二章 分娩方式的选择···272	
一、自然分娩 272	第五章 异常分娩·····288
二、剖宫产 273	一、产力异常 288
三、无痛分娩 275	二、产道异常 289
四、水中分娩 276	三、胎位异常 290
五、自然分娩过程中改剖宫产的情况 276	
六、分娩辅助手术 277	



第四篇 产后调养

爱护自己就要坐好月子

——调养知识大集结

第一章 分娩后注意事项···292

- 一、产褥期 292
- 二、顺产后第一周 292
- 三、剖宫产后第一周 295
- 四、产后生理特点 296
- 五、产后检查 301
- 六、清洁护理会阴 301
- 七、乳房保护 302
- 八、会阴切开术的护理 303
- 九、剖宫产 304

第二章 产后运动·····306

- 一、产妇产操 306
- 二、产后运动注意 308

第三章 坐月子调养·····310

- 一、为什么要坐月子 310
- 二、坐月子的时间 311
- 三、生活安排 312
- 四、饮食原则 315
- 五、食物调养 318

第四章 产后疾病治疗与调养·····324

- 一、产后检查不可忽视 324
- 二、产后伤口护理须知 325

- 三、产后出血 326
- 四、产后子宫复原不全 327
- 五、产后尿潴留 327
- 六、产后多汗盗汗 328
- 七、产后小便淋痛 330
- 八、产褥期中暑 331
- 九、产褥期感染 332
- 十、产后恶露不绝 335
- 十一、产后身痛 338
- 十二、产后缺乳 340
- 十三、产后乳头裂伤 342
- 十四、产褥乳腺炎 343
- 十五、产后抑郁症 345
- 十六、产后便秘 347

第五章 产后塑身·····350

- 一、产后健身 350
- 二、饮食调节 352
- 三、产后运动减肥 353
- 四、局部肥胖对策 354
- 五、皮肤护理 357
- 六、头发护理 358
- 七、乳房护理 359

附录·····360

第一篇 孕前



▶ 做好孕前准备
—— 孕前知识必读

YU
QIAN
PIAN

第一章

优生备忘录

一、积极创造优生的条件

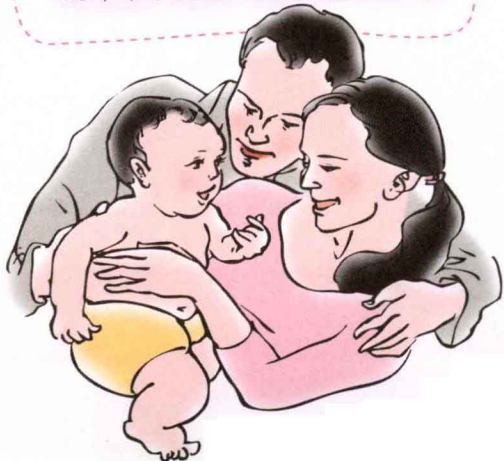
优生，就是生优，通俗地讲就是采取一系列的措施，保证诞生的婴儿是健康、聪明的。每个家庭、每对夫妻，都希望下一代是优秀的。那么，就应当了解一些优生方面的知识。

优生可分为两个方面：一方面要控制劣生，也就是减少以至消除有严重遗传性疾病和先天性疾病的个体出生。由于遗传性疾病、先天性疾病所造成的生理缺陷和资源浪费是相当惊人的。常见的遗传病有 3000 余种，它们不仅威胁着千万人的健康，也有害于子孙后代。据调查，先天异常是造成新生儿死亡的主要因素。在新生儿中，先天性畸形达 2%，全世界仅先天愚型患儿的数量就达数百万名，而且遗传性疾病的生理缺陷在人体的各种器官、组织、系统几乎都可以发生。我国每年出生的异常胎儿多达 38 万，其中不少是患无脑、脑积水、脑膨出等疾病的严重残疾婴儿。而这些遗传性疾病只要通过优生学的一些措施，其实很大程度上都是可以避免的。

温馨提示

优生学

优生学是一门科学，它研究遗传健康，探索影响后代的各种因素，从体力和智力方面改善遗传素质，从而达到提高人口素质的目的。它是一门综合科学，在社会、经济、文化、伦理的支持下，以预防性优生学为重点，以生物学、医学、环境学和遗传学为基础，采取遗传咨询、植入前或产前诊断、选择性植入或选择性流产的方法，减少乃至杜绝某些遗传性疾病或先天性缺陷儿的出生，促进体力和智力优质的个体出生。优生学对个人、家庭、民族乃至整个人类都有着现实和深远的意义。



另一方面是扩展优生，也就是促进体力和智力优质的个体出生。我国计划生育所强调的优生工作，正是尽力降低以至消除严重缺陷儿的孕育和诞生，这也符合每对夫妻的良好愿望。

具体来说，优生的措施大致包括以下几点，下文将对这七个方面一一具体说明：

婚前检查可以及早发现男女双方的健康隐患，特别是那些不宜或暂时不宜结婚生育的疾病。通过检查可以及时发现这些对于生育有影响的疾病并及早治疗，扫除隐患。即使不能治疗，也可以做到心中有数，从而有妥善的安排。

近亲结婚生育的婴儿容易出现先天性遗传疾病，我国《婚姻法》规定，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。

加强孕期营养，保持良好的精神心理状态，适当活动和锻炼，防止一切可能危害胎儿和母亲的不利因素的侵害，做好产前诊断，安全健康愉快地度过孕期。



二、禁止近亲结婚



我国《婚姻法》明确规定，绝对禁止近亲结婚，直系血亲和三代以内的旁系血亲都属于近亲，禁止结婚。

什么是血亲呢？血亲就是人们常说的血缘，分直系血亲和旁系血亲两种。

凡生育自己和自己所生上下各代亲属，如父母、祖父母、外祖父母、子女、孙子女、外孙子女，不论是父系还是母系，子系还是女系，都是直系血亲。在这类亲属中通婚是违反法律的，是伦理规范不允许的。

旁系血亲是指除直系血亲之外，在血缘同出一源的亲属，即三代以内有共同祖先的都是“三代以内的旁系血亲”。这些亲属之间（如兄弟姐妹、表兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、叔伯、姑姨、舅父）也是不允许结婚的。

对于近亲结婚用法律手段加以限制，一方面是出于社会伦理规范；另一方面是为了夫妻俩生一个健康聪明的孩子，为了家庭的幸福，为了提高我国的人口素质。近亲结婚后生育的孩子容易出现先天性遗传疾病，如聋哑、痴呆、畸形、低能儿等等，这造成了父母和孩子的终生痛苦。有统计表明，近亲结婚者所生的后代，发病率比一般婚配要高150倍，死亡率也比一般婚姻高出3倍多。资料显示，非近亲结婚所生的新生儿死亡率为24%，而近亲结婚所生的新生儿死亡率达81%，为前者的3倍以上。

为什么近亲结婚所生的新生儿死亡率和发病率都比非近亲结婚所生新生儿的要高很多呢？这是因为血缘越近，相同的基因就越多；反之，血缘越远，相同的基因就越少。一般来说，我们每个人平均都带有6~10个有害基因，可能来自母亲，也可能来自父亲。当然这些有害基因多为隐性，在杂合（一对等位基因，一个是正常的，另一个是隐形致病的，称为杂合）状态下，一般危害不大。但是假如近亲结婚，因为血缘相近，双方可能