

优生 优育 优教

张其成题



张衡 编著

中国广播电视出版社



序 言

优生、优育、优教是直接关系到社会主义现代化建设和中华民族兴旺发达及子孙后代幸福的一件大事。

本书作者周建衡主任医师是山东烟台毓璜顶医院儿科主任。在总结多年丰富的儿科临床经验的基础上，从理论到实践，有的放矢、深入浅出地将新颖的理论分为优生、优育、优教三个部分137个问题，以满意的答案介绍给广大读者。本书以问答形式，文字简明，内容富有科学性、知识性、实用性及趣味性。

本书既适合年轻父母的需要，也是儿科、妇产科医师的良师益友；即将结婚的青年们，必须了解这些知识，是十分有益的；对于当祖父母、外祖父母的人，翻阅此书，也可用这些科学知识教育子孙，为您增添天伦之乐。愿本书帮助您造福后代，做出应有的贡献。

杨 亚 超

1989年11月

目 录

一、优生部分

1. 什么叫优生? 什么叫优生学? (1)
2. 怎样才能做到优生? (2)
3. 选择爱人与优生有关系吗? (3)
4. 什么人应禁止结婚或暂时不宜结婚? (5)
5. 最佳的结婚年龄是多大? (6)
6. 怎样选择受孕的时机? (7)
7. 在性生活中要注意些什么? (8)
8. 为什么“酒后不入室”? (10)
9. 哪个月份受孕最好? (11)
10. 孕期可以同房吗? (11)
11. 孕妇看电视对胎儿有无影响? (12)
12. 孕妇喝咖啡对胎儿有无影响? (12)
13. 吸烟对胎儿有影响吗? (13)
14. 环境能污染胎儿吗? (14)
15. 避孕失败, 受孕的胎儿可不可保留? (15)
16. 什么叫流产? 什么叫习惯性流产? (16)
17. 流产的原因有哪些? 怎样预防流产? (17)
18. 保胎的利弊和得失是什么? (18)
19. 哪些人婚后不宜生育? (19)

- 20. 优生与血型有关系吗? (21)
- 21. 生男生女决定于父亲还是母亲? (21)
- 22. 生男生女能否预测? 能否由自己的意愿挑选? (22)
- 23. 什么叫人工授精? 怎样进行人工授精? (24)
- 24. “试管婴儿”是怎么回事? (26)
- 25. 怎样保障胎儿的正常生长? (26)
- 26. 为什么说怀孕后前三个月是优生的关键? ... (28)
- 27. 孕妇生病怎样用药? (29)
- 28. 什么叫早产? 引起早产的原因有哪些? (31)
- 29. 怎么知道胎儿在宫内发育迟缓? 应采取什么防治措施? (32)
- 30. 什么叫遗传病? 遗传病有哪些种类? (33)
- 31. 遗传性疾病能够预防和治疗吗? (35)
- 32. 先天性疾病和遗传性疾病有区别吗? (38)
- 33. 怎样计算预产期? 怎样才算正式临产? (39)
- 34. 什么叫高危妊娠? (40)
- 35. 高危新生儿又是怎么回事? (41)
- 36. 早产固然不好, 过期产又有什么危害呢? ... (41)
- 37. 怎么知道你出生的宝宝发育成熟不成熟? ... (42)
- 38. 病毒性肝炎与优生..... (43)
- 39. 孕期营养与胎儿发育..... (43)
- 40. 风疹与胎儿畸形..... (45)
- 41. 性病与优生..... (46)
- 42. 麻风与优生..... (47)

二、优生部分

- 43. 小儿各年龄期保健的重点是什么? (49)
- 44. 什么是围产期? (51)
- 45. 孩子生下来, 什么时间开始喂奶? (51)
- 46. 新生儿居室的温度多少较合适? (51)
- 47. 新生儿脐部保健要注意什么? (52)
- 48. 怎样给新生儿洗澡? (52)
- 49. 怎样观察新生儿大小便? (53)
- 50. 新生儿一天该喂几次奶? (54)
- 51. 没有母乳或母乳不足怎么办? (54)
- 52. 怎样给新生儿配制鲜牛奶或奶粉? (55)
- 53. 新生儿每次该喂多少牛奶? (56)
- 54. 怎样判断新生儿喂养是否得当? (56)
- 55. 新生儿吃了奶还要另外喂水吗? (56)
- 56. 孩子哭, 奶头堵, 对不对? (56)
- 57. 怎样辨别宝宝的啼哭声是否正常? (57)
- 58. 什么样的妈妈不适宜哺乳? (58)
- 59. 妈妈哺乳期间应禁用哪些药物? (59)
- 60. 早产儿先天不足有什么表现? (59)
- 61. 如何喂养好早产儿? (60)
- 62. 乳房胀痛怎么办? (62)
- 63. 麦乳精、巧克力能代替牛奶和奶粉来喂养婴儿吗? (63)
- 64. 母乳喂养好在什么地方? (64)
- 65. 你想知道自己每次和每日的奶汁分泌量吗? (65)

66. 怎样判断母乳量是否充足? (65)
67. 怎样保护好哺乳期间的乳房? (66)
68. 什么叫混合喂养? (67)
69. 什么叫人工喂养? 如何选择食品? (67)
70. 对婴儿辅助食品的添加要注意什么? (70)
71. 什么时候断奶最合适? (71)
72. 如何安排好幼儿的合理喂养? (71)
73. 如何培养孩子良好的饮食习惯? (72)
74. 孩子睡眠几小时合适? (73)
75. 怎样培养孩子良好的睡眠习惯? (73)
76. 学龄前儿童的饮食如何安排? (74)
77. 早点吃油条害处多 (75)
78. 小儿偏食怎么办? (75)
79. 偏食的苦果是什么? (76)
80. 孩子饮食的科学标准是什么? (78)
81. 你的孩子缺少锌微量元素吗? (79)
82. 小儿患佝偻病是由缺钙引起的吗? (79)
83. 用鱼肝油防治佝偻病好不好? (80)
84. 多给孩子吃补品好不好? (81)
85. 鸡汤、肉汤、鱼汤是最补人的吗? (81)
86. 孩子睡觉磨牙是怎么回事? (82)
87. 有的孩子为什么喜欢吃煤渣、砂石等异物? (82)
88. 孩子为什么无缘无故的出現挤眼、眦牙、扭
脖子和耸肩膀等怪相呢? (83)
89. 儿童多动症是怎么回事? (84)
90. 上学的孩子怎么还尿床? (85)

91. 孩子夜啼、夜惊、夜游怎么办? (86)
92. 怎样才算符合卫生要求的托儿所? (87)
93. 什么是计划免疫? 计划免疫的实施包括哪些
内容? (88)
94. 儿童计划免疫程序是怎样安排的? (88)
95. 哪些人不能接受预防接种? (89)
96. 预防接种有哪些不良反应? (90)
97. 丙种球蛋白能防治百病吗? (90)
98. 怎样由牙齿状况鉴别孩子的健康好坏? (91)
99. 龋齿, 俗称“虫牙”对吗? (92)
100. 新生儿嘴里为什么会长“马牙”? (93)
101. 新生儿为什么会出现“月经”、“白带”和
乳房增大? (94)
102. 看电视妨碍小儿健康吗? (94)
103. 孩子有病, 不肯吃药怎么办? (95)
104. 小孩子也能得艾滋病吗? (96)
105. 如何保障儿童心理健康地发展? (97)
106. 为什么小孩容易生病? (98)
107. 小儿流口水是病吗? (99)
108. 地口亡需要治疗吗? (100)
109. 怎样判断孩子的高矮、肥瘦是否正常? (101)

三、优教部分

110. 对胎儿能进行教育吗? (103)
111. 新生儿的教育内容是什么? (104)
112. 两个月的小婴儿怎样教育? (105)

113. 三个月的小婴儿怎样教育?	(105)
114. 四个月的婴儿怎样教育?	(106)
115. 五个月的婴儿怎样教育?	(107)
116. 六个月的婴儿怎样教育?	(108)
117. 七至八个月的婴儿怎样教育?	(110)
118. 九至十个月的婴儿怎样教育?	(110)
119. 十至十二个月的婴儿怎样教育?	(111)
120. 怎样为婴儿创造良好的学习环境?	(112)
121. 怎样训练婴儿说话?	(113)
122. 为什么智力开发要从婴儿抓起?	(115)
123. “神童”也要靠后天培养吗?	(116)
124. 一至一岁半的幼儿怎样教育?	(117)
125. 一岁半至二岁的幼儿怎样教育?	(118)
126. 二岁至三岁的幼儿怎样教育?	(119)
127. 怎样矫正孩子的口吃?	(120)
128. 为什么要多给孩子讲故事?	(121)
129. 孩子性格孤僻怎么办?	(122)
130. 幼儿的“占有欲”如何对待?	(123)
131. 怎样培养孩子独立生活的能力?	(124)
132. 让幼儿多识字就能聪明吗?	(125)
133. 诺贝尔奖金获得者给家庭教育的启示是什 么?	(126)
134. 让孩子做“小灵通”还是做“小木偶”?	(128)
135. 怎样培养儿童的想象力?	(129)
136. 怎样提高儿童的记忆能力?	(130)
137. 小孩子提前上学好不好?	(131)

一、优生部分

1. 什么叫优生？什么叫优生学？

优生即生育优良。每个父母，都希望自己有优秀的后代，健康聪明、品德良好、才干出众，能为国家和人民做一番大事业。相反地，如果生出的孩子虚弱多病，愚钝丑陋，长大缺德少才，甚或是个残废，这是家庭的累赘，也是社会的负担。因此，能否做到优生，是关系到每个家庭、整个民族兴衰存亡的头等大事。

研究如何生育优良的学问就是优生学。优生学是一门研究遗传素质、改进人种的科学。它所研究的对象，一是如何减少乃至消除各种遗传疾病和先天性病患儿的出生；二是如何生育健康、聪明的儿童。即汰劣生优。

在医学上，优生学分两种：一种叫积极优生学，是在遗传工程技术基础上进行工作，以促进体智优秀的个体繁衍。例如，选择遗传品质优秀的生殖细胞（即精子），供人工授精、体外受精，以及进而实现胚胎移植、人胚体外培养（如试管婴儿），甚至进行无性繁殖、改造遗传基因等。这些方面技术复杂，观点上也有争论。另一种比较实用的是预防性优生学，旨在预防遗传缺陷和先天性疾病，减少不良个体的发生，这是本书研究的重点。

预防性优生学涉及的内容也很广泛。配偶选择、受孕时

机、妊期保健、分娩处理等，都会直接影响胎儿的形成、生长、发育，因为先天性和遗传性疾病是造成后天缺陷的主要原因，所以遗传咨询、产前诊断和选择性流产相结合，就形成了“新优生学”。它将使得父母可能依靠医学技术，选择生育一个健康的后代。

在人类历史上，生儿育女长时间都是“自然”发展的，生优生劣完全由“命运”决定。真正的生育控制和生育优化，只是近20年来的事。在我国主要是数量上的控制，提倡一对夫妇只生一个孩子。因此，生育质量的要求就显得十分重要。换句话说，人口质量的提高，既要靠后天良好的培养与教育来实现，也要靠选优去劣的优生措施来保证。

2. 怎样才能做到优生？

据统计，人类的遗传病有4 000多种，遗传病病人占全世界人口总数的10%。其中由于遗传因素导致发育缺陷与智力低下的占20%，由于母亲在妊娠期受环境、疾病、药物等影响的又占20%。要想做到优生，必须从以下几方面着手，才能防止在子孙后代中发生遗传病和先天性疾病。

(1) 提倡婚前检查：对不宜结婚、暂不宜结婚和虽可结婚但不宜生育的人；给予劝告和必要的治疗。

(2) 加强孕期保健：尤其在怀孕早期要保护胎儿。愉快的心情，优美的环境，合理的营养等，都有助于胎儿的发育。

(3) 孕妇要避免接触不良物质（如有害化学物品、X线等），防止病毒感染；注意合理用药等，以防胎儿畸形；定期进行产前检查，积极防治合并症。

(4) 开展遗传咨询、产前诊断。凡胎儿可能有遗传疾病的孕妇，应到医院进行遗传咨询，必要时作产前诊断。通过产前诊断，可测知胎儿有无畸形及遗传病，如有异常，应及时中止妊娠。

(5) 加强分娩时保健，正确处理正常产和难产，减少新生儿产伤、窒息及感染等。

(6) 近代遗传工程为人们优生带来美好的希望。国外有人作体外实验，用正常基因替换有病的基因，预期在不久的将来可以治疗某些遗传病。到那时，父母还可以根据自己的愿望，用最好的基因养育出理想、健康的孩子。

3. 选择爱人与优生有关系吗？

男大当婚，女大当嫁，这是人的天性。青年男女之间，有一种自然的相互吸引、相互爱恋的力量。这种力量非常巨大，任何力量也是不可逆转和不可抗拒的，因此世代不竭。少男少女们，每当情窦初开，开始品味异性的挑逗和刺激，往往目眩神荡，不能自持，很容易丧失理智，做出蠢事，在爱人的选择上陷于盲目性。在这里，我们愿意提醒每一个坠入情网的青年男女，择偶时除了要注意对方的品德、志趣外，还要特别注意对方的家族遗传和身体健康状况。首先要防止近亲结婚。我国婚姻法第六条规定：“直系血亲和三代以内旁系血亲，禁止结婚。”禁止近亲结婚，这固然有道德方面的考虑，且不说胞兄胞妹结婚天理不容，即使同父异母的兄妹结婚，也会受到世人的谴责。但是，禁止近亲结婚，更重要的是为子女后代的健康考虑。血亲过近的人通婚，会把双方肉体上或精神上的某些缺点、缺陷累积地遗传下去，给

后代的健康带来严重恶果。据统计，近亲结婚新生儿死亡率和畸形率，比非亲结婚高150倍。我们知道，人体细胞内有46条染色体，配成23对，每对染色体上都有无数配对的基因，那些常见的隐性遗传病，必须在两个配对基因都是致病基因的情况下才能发病。而近亲结婚由于父母血缘近，有一部分致病基因是相同的，婚后会使这些致病基因有更多的机会相遇，使隐性遗传病表现出来。

闻名世界的英国博物学家达尔文，小时候经常在舅舅家生活，不幸坠入了小表姐艾玛的情网。这一对青梅竹马的情侣，婚姻生活十分甜蜜。但是，达尔文怎么也没有料到，他们爱情之树却结出了苦果：十个孩子六男四女，竟然没有一个是健壮的。两个大女儿未成人便夭折了，三女儿和两个儿子终身不育，其余的孩子也都被病魔缠身，智力低下。达尔文直到晚年才明白了这是近亲结婚的后果，但是已经铸就终生大错，无论如何也无法补救了。

另外，找对象还要注意对方三代以内——祖父母及外祖父母、父母、对方自身——有无遗传病的家族史。有些常染色体显性遗传性疾病，如多指（趾）畸形、先天性眼睑下垂等，只要夫妻双方有一个这样致病基因传递给子女，子女就会表现出与父母之一相同的病态。又如伴性隐性遗传病血友病、红绿色盲等，女性为致病基因的携带者，但她并不出现疾病表现，而她所生的男孩则是该病的受害者。如发现女方的兄弟有血友病，婚后所生的男孩肯定难逃厄运。又如多基因的遗传性疾病，支气管哮喘、唇裂、裂腭、精神分裂症、先天性心脏病、消化性溃疡、糖尿病、原发性高血压和冠心病等，都有一定的家族倾向。19世纪的英国女皇维多利亚

亚是一位血友病基因携带者，一生生了四个儿子和五个女儿，长子患血友病，因练习骑马射箭碰破皮肤流血不止而丧生。一个女儿嫁给了雅典皇室，生了一个儿子，也因皮肤损伤而夭折，竟与舅舅同命运。女皇的另一个女儿嫁给了西班牙皇室，造成该家族血友病流传。女皇的一个孙女与帝俄沙皇尼古拉二世结婚，生了一个儿子，也患了严重的血友病。

以上可见，真正的优生，从找对象、谈恋爱就已经开始了。为了家庭的幸福，儿孙的健康，也是为了提高整个人类的素质，青年男女一定要尊重科学，信守道德，不要放纵感情，失去理智，也不可存有侥幸心理，甘冒风险。科学发展到今天，已经揭开了生育之谜，一旦生一个有遗传病或畸形病残的孩子，将是终生的悔恨。

4. 什么人应禁止结婚或暂时不宜结婚？

父母健康是后代的先天之本。什么样的人应禁止结婚或暂时不宜结婚？1981年我国颁布的婚姻法第六条规定：“有下列情形之一的，禁止结婚：一、直系血亲和三代以内的旁系血亲；二、患麻风病未经治愈或患其他在医学上认为不应当结婚的疾病”。这都是具有优生意义的法律条文。然而在婚姻河中并没有具体列举哪些病是“在医学上认为不应当结婚的疾病”。显然，这种明确的列举在实际生活中是很必要的。没有这种列举，人民群众就无所适从，无以遵循；一般医务工作者也不全知道，即便知道，也没有有效的途径去禁止那些患者结婚。因此，有必要颁发专门的优生法规，或颁发作为婚姻法的有法律效力的附件，加以具体规定。目前只能根据婚姻法的精神和医学上优生、优生等方面的实际需

要来考虑，参考国内外医学界的权威意见，特提出以下情况供读者参考。

(1) 直系血统和三代以内的旁系血统的亲属禁止结婚。这不仅在我国现行的《婚姻法》中有明文规定，西方早在罗马皇帝狄奥多西一世就严禁表亲结婚；《犹太教法典》禁止69种亲属结婚，都是例证。

(2) 常见的遗传精神病，如精神分裂症、躁狂抑郁性精神病等。这类病大多是多基因遗传，是一种情感障碍性精神病，有周期性发作的特点。这样的病人结婚，一害家庭，二害后代，所以不宜结婚。

(3) 各种法定的传染病，特别是麻风病、性病，在未经治愈前不宜结婚，否则会传染给配偶的。不应让这些属于国家要求消灭的疾病再行扩散。

(4) 严重的遗传性疾病和先天性畸形患者，如白化病、进行性肌营养不良、肌紧张病、克汀病、视网膜母细胞瘤、遗传性运动性失调症等疾病，目前尚无有效治疗途径，且可遗传后代，因此不宜结婚。

(5) 遗传性智力低下（即各种遗传性的愚钝、痴愚、白痴），为了其家族，也为了社会的人种质量，不宜结婚。

(6) 生殖器发育异常，婚后影响性生活。如先天性无阴道、阴道纵膈、两性畸形及严重的性功能障碍等疾病，在未经治愈前，暂时不宜结婚。

5. 最佳的结婚年龄是多大？

我国法律规定：结婚年龄男方不得早于22岁，女方不得早于20岁。这个法定婚龄是结婚的最低年龄，并不是最佳年

龄。从优生学的角度来看，最佳婚龄男方应为25~27岁，女方应为23~25岁。因为最佳结婚年龄和最佳生育年龄是有连带关系的，一旦结婚就意味着要生儿育女。据统计，新婚夫妇如不采取避孕措施，有80%以上在婚后一年会受孕。过早、过晚结婚也就意味着过早或过晚生育。所以最佳婚龄的确定，实际上就是最佳育龄的选择。

婚育过早，全身各器官（尤其是生殖器官和骨盆）还处于发育阶段，尚未成熟，再加上怀孕和分娩的额外负担，对母子双方的健康均不利，会增加难产的机会，或者造成一些并发症和后遗症。所以，反对早婚，绝不仅仅是为了计划生育，更重要的是为了人类的健康。

但是，我们也不主张过晚生育，女方最好不要超过30岁，尤其不能超过35岁。因为年龄过大，在妊娠分娩中常常会发生一些并发症，例如，宫缩乏力、产程延长、产道异常、产后大出血等等，难产率也会增高。而且35岁以后，妇女卵巢功能开始衰退，卵子中染色体畸变增多，容易造成流产、死胎或胎儿畸形。据统计，25~29岁的孕妇，生先天愚型儿的机会为1:1500；35~39岁为1:250；40岁以上为1:60。所以从优生学来考虑，最佳生育年龄应为25~30岁。这个时期正是生殖力最旺盛的阶段，精子和卵子的质量也高，难产率最低，下一代体质也好。

6. 怎样选择受孕的时机？

一般情况下，育龄妇女每月排卵一次，卵子自卵巢排出后，具有受精能力的时间只有一天。同样，男性的精子也只能在女性体内存活大约24小时。因此，如何选择受孕时

间，生一个聪明健康的小宝宝，是每一对新婚夫妇所期待的问题。

首先要把握排卵期。排卵期一般是在两次月经的中间，如月经每隔28天来一次，那么下次月经前的第14天左右即为排卵期。妇女在排卵前期，基础体温（每天早晨醒后未起床的体温）较低，约在 $36.4\sim 36.6^{\circ}\text{C}$ 。排卵时的体温更低，排卵后体温升高 0.5°C 左右，直至月经来潮前开始下降。这种体温测量的方法，有助于掌握排卵期，增加受孕的机会。另外，当排卵这一天，有的妇女感觉轻微的下腹部隐痛，这是排卵痛。个别妇女还会有点滴的阴道出血，所谓“经间出血”。有的妇女在排卵期阴道分泌物增多，乳房有沉重感。以上这些现象，女方应及时向丈夫提供情况，以免错过受孕的好时机。一般来说，最好在临近排卵前或排卵后的几小时内发生性关系。同时，为了保证精子的质量，排卵前期宜“养精蓄锐”，不可频繁性交。特别要注意，在排卵前的4~5天，最好避免发生性关系，这有助于怀孕。

7. 在性生活中要注意些什么？

远在古代社会，人们已开始认识到，夫妇同房时，环境与情绪对于受孕成胎有重要的影响。譬如，他们认识到，天气阴郁、风雨交加、电闪雷鸣、齷齪湿地、悲凄恐惧、心情郁闷等等，都不宜于性生活。科学发展到今天，人们已经普遍认识到，在性生活中，影响受孕成胎最重要的因素，莫过于夫妻双方的精神状态。安静舒适的环境，温馨清新的空气，恩爱缠绵的低语，柔和宜人的色调，有助于双方性欲的产生，乃至达到性感的高峰。

作用于男女双方的精神因素，除其身体素质的自然因素外，还要注意视觉、触觉、嗅觉、听觉、味觉等各种感觉形式对人的刺激。

视觉。这首先是指做爱的环境。房间的布置、花束、衣物、光线等等，都可成为性刺激物。有的妻子总是抱怨丈夫不懂爱情，缺少浪漫情趣，但是当她在丈夫面前出现的时候，差不多总是蓬头垢面，衣着粗俗，喋喋不休抱怨。试想，这样的妻子怎么让丈夫浪漫得起来呢？因此，男女双方在做爱的时候，不要以为是在自己家里，就极不注意自己的形象。清洁的房间，新换洗的床单，插满鲜花的花瓶，令人喜爱的睡衣，刚刚出浴的肉体，都可构成触景生情的浪漫环境。特别应当提及的是灯光，这是视觉刺激物中尤为重要的因素。俗话说：“灯下看美人”，这是极有道理的。

听觉。象烛光能成为视觉刺激物一样，某些声音也能成为性觉醒的间接刺激物，尤其是音乐。有些严厉的禁欲主义者甚至把音乐与春药等同看待。在做爱中，由音乐美妙的意境、优美的旋律、悦耳的和弦、动人的节奏，构成了令人心旌摇动的“音乐背景”。

嗅觉。嗅觉也是性觉醒的刺激物之一。《红楼梦》第五回有一段贾宝玉到秦可卿房中午睡的描写，说有一股“细细的甜香”，使宝玉“眼饧骨软”，“恍恍惚惚的睡去”，“悠悠荡荡，跟着秦氏到了一处”。再往下才有贾宝玉初试云雨情的描写。由此可见，在空气清新的卧室中，荡着缕缕夜来香的气息，或阳光晒过之后的被褥的芳香，或浓淡宜人的化妆品的气息，实在是情人卧室中必不可少的。有些居室中的汗臭味、脚气味、甚至霉潮味，怎能勾起人的性欲呢？