

S/ S/ Y/ Y/ S/ Z/ G/

SHAO SHENG YU YU
SHANG SH

曹能求 编著

三字歌

优生优育



9.1
2

● 安徽人民出版社

序 言

计划生育是我国的一项基本国策，是一项伟大的社会系统工程。各级领导不仅要亲自抓、负总责，还要了解和掌握计划生育的方针、政策及有关的理论知识。

曹能求同志现任金寨县委副书记，分管计划生育工作。多年来，他坚持向基层学习，向专家请教，编写出版了《少生优生三字歌》一书。该书融“三优”于一体，寓教于“歌”，通俗易懂，开篇有益，是宣传计划生育政策，普及优生、优生、优教知识的一本好读物。领导同志、基层干部及广大育龄群众不妨一读，对工作、学习、生活是会有益的。

杜宜瑾

(杜宜瑾：中国致公党中央副主席、全国人大常委会委员、北京市政协副主席、中国物理学会理事。曾任安徽师范大学校长、安徽大学校长、安徽省人民政府副省长，1996年获得国家计生委颁发的中华人口奖。)

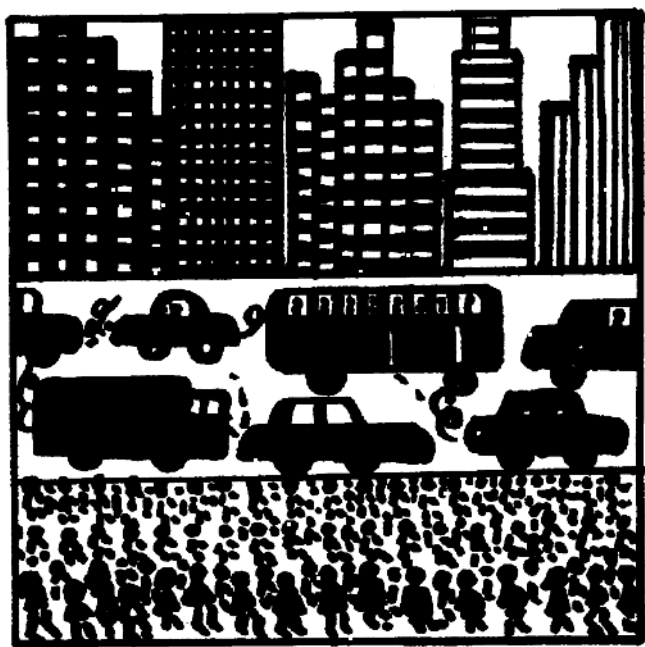
目 次

少生优育三字歌	1
附一：少生优育知识问答.....	18
附二：浅谈人口与资源环境的关系	165
后记	181



我中华，源远流长，
五千年，溯炎黄。
多发明，先西方，^①
文明史，举世扬。
旧中国，山河碎，
兵匪乱，民遭殃。
新中国，共产党，
搞建设，求富强。
耕地少，底子薄，
人口多，人均乏。^②
大洋洲，二十国，^③
总人口，不过三。^④
安徽省，六千万，
比大洋，翻一番。
十二亿，手拉手，
绕地球，五十周。^⑤

城市里，人头满，
乘车挤，住房难。
农村中，人口增，
吃穿住，样样紧。
废阡陌，占良田，
黄土地，连年减。^⑥
耗资源，毁环境，^⑦
留后患，殃子孙。
粮油棉，肉禽蛋，
缺一样，民不安。
人膨胀，矛盾多，
国与家，添忧愁。
党中央，做决定，^⑧
明国情，倡计生。
人代会，订条文，^⑨
众公民，要执行。



城市里，人头满，乘车挤，住房难

三步走，宏伟图，^⑩
控人口，早致富。

控数量，提质量，^⑪
民族兴，国运昌。



路线正，党生命，
政策好，暖人心，
党委抓，政府管，
一把手，要统揽。
各部门，齐配合，
司其职，尽其责。
增投入，促配套，
县乡村，建网络。
定目标，议措施，
订奖惩，明职责。
摸实情，讲实话，
挤水份，防四假。^⑫
重难点，在农村，
夯基础，抓基层，
织网底，堵源头，

党支部，负责任。
村一级，达七有，^⑬
合格村，有标准。^⑭
流动者，莫疏漏，^⑮
建台帐，底摸清。
各单位，齐努力，
双向管，杜超生。^⑯
医务者，要做到，
技术精，服务好。
选用人，最要紧，
思想好，作风正。
会管理，懂业务，
做工作，有耐心。
广宣传，多教育，
经常化，贵有恒，

抓超前，重避孕，
三为主，是方针。^{①⑦}
三结合，前景广，^{①⑧}
三不变，是保证。^{①⑨}
倡晚育，励晚婚，
倡优生，励少生。
夫妻俩，生一个，
生二孩，有规定：^{②①}
第一孩，是残疾；
夫妻俩，均独生；
矿井工，十五载，
只生育，一女孩；
结婚后，久不育，
收一孩，又怀孕；
因公事，致残疾，
残等级，二等乙；
民族类；归国侨；
夫妻俩，均农民；
再婚方，只生一，

另一方，未生育。
生子女，要计划，
够条件，可申请，
凭书孕，持证生；
分娩后，早避孕。
计外孕，早补救，
或人流，或药流。
早婚育，不允许，
生多孩，严禁止。
新时代，新时尚，
生男女，都一样。
育龄妇，把六关，^{②②}
三条线，协同管。^{②③}
党团员，做表率，
干职工，把头带。
两女户，应照顾，
有困难，要扶助。
老有依，少有怜，^{②④}
办保险，养终生。^{②⑤}



夫妻俩，生一个。生二孩，有规定

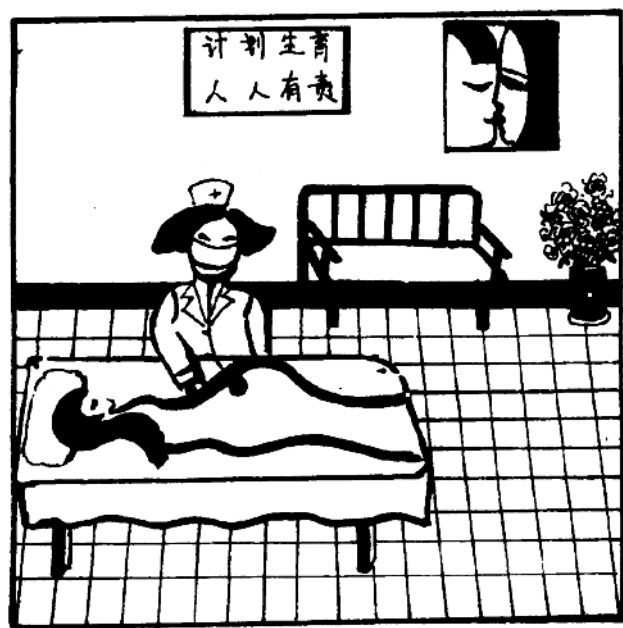


少生孩，优育娃，
一利国，二利家。
结婚前，须婚检，^{②⑤}
合格者，结良缘。
近亲者，莫相恋，^{②⑥}
生后代，有缺陷。
遗传病，勿生育，
麻风病，不结婚。
精神病，肝肾炎，
治愈后，再成亲。
育龄妇，要培训，
曰孕产，曰青春，
曰育儿，曰新婚，
曰更年，五期分。^{②⑦}
生理上，各不同，
保健好，乐融融。
妊娠期，要愉快，
环境好，益于胎。

孕育期，加营养，
肉鱼豆，五谷香。
不偏食，毋忌口，
油脂类，宜适量。
鲜水果，多蔬菜，
孕前期，宜补钙。^{②⑧}
忌烟酒，节房事，^{②⑨}
避农药，须牢记。^{③①}
勿劳累，莫攀登，
勿负重，莫搬运。
有疾病，早治疗，
慎用药，防畸胎。
围产期，是重点，^{③②}
高危妇，要筛选。^{③③}
常监测，勤访视，
有异常，早矫治。
分娩时，要住院，^{③④}
母与婴，同室眠。

婴幼儿，要保健，
发育好，在指导。
称体重，量身高，
三二一，要做到。^{③④}
新生儿，入襁褓，^⑤
宜宽松，勿紧包。^⑥
喂母乳，好处多，
增免疫，疾病疏。^⑦
新生儿，早吸吮，^⑧
勤哺乳，母子宁。^⑨
婴幼儿，性好动，
防意外，免悲痛。^⑩
防溺水，防摔烫，
防触电，防车撞；
防窒息，防中毒；
眼耳口，远异物。^⑪

少吃盐，控摄糖，^⑫
多活动，身体壮。
讲卫生，防疾病，
鲜用药，少打针。
腐馊食，莫进口，
霉变物，勿下箸。^⑬
进食前，洗洗手，
餐饮后，漱漱口。
晨早起，晚早眠，
便入厕，痰入盂，
祛脊灰，服三丸，^⑭
注疫苗，御肝炎，
抗感染，打五针，^⑮
补食碘，除两病。^⑯
传染病，先预防，
勤问医，保健康。



常监测，勤访视，有异常，早矫治



婴幼儿，当优教，
三岁前，最重要。^⑪
从小抓，基础牢，
校与家，共育苗。
孩虽小，喜动脑，
广兴趣，泛爱好。
早启蒙，早训练，
玩中学，学中玩。^⑫
搭积木，看画图，
荡秋千，坐滑板。
学跳舞，学唱歌，
教识字，教数数。
猜谜语，讲故事，
逛公园，做游戏。
脑促手，手促脑，^⑬
博见闻，智商高。
育幼苗，如琢玉，
功夫到，乃成器。

勿放纵，莫娇惯，
勿迁就，莫妒短，
勿许愿，莫谎言，
答应事，及时办。
多褒扬，少批评，
多检查，促上进。
食多样，体格壮，
择饮食，损健康。
适龄童，入幼托，
扬其长，勉其学。
导其勤，诲其俭，
遏于奢，防于微。
敬父母，尊师长，
睦邻里，友同学，
弘四有，扬五爱，^⑭
铸栋梁，沐英才。
承盛世，启未来，
寄希望，新一代。



早启蒙，早训练，玩中学，学中玩

[注释]

①“多发明，先西方”：纸、印刷术、指南针和火药，都由中国人发明，然后相继传入世界各地。这是中国对于世界文明的四大贡献，通称四大发明。

②“人口多，人均乏”：乏：少。

③“大洋洲，二十国”：大洋洲，位于大西洋西南部和南部，赤道南北的广大海域中。大洋洲共有24个国家。

④“总人口，不过三”：大洋洲总人口为2700万。

⑤“绕地球，五十周”：中国人手拉手，沿着赤道线站立，可绕地球50多圈。

⑥“黄土地，连年减”：1978—1994年，全国累计净减少耕地6880万亩。1994年一年全国净减少耕地1034万亩。

⑦“耗资源，毁环境”：矿藏如煤、铁、石油、天然气等，不仅形成周期长，需要亿万年时间才能形成，而且储量有限，又不能永久利用，开采一点少一点。

⑧“党中央，做决定”：1991年5月12日《中共中央国务院关于加强计划生育工作，严格控制人口增长的决定》。

⑨“人代会，订条文”：全国人民代表大会通过的《中华人民共和国宪法》第二十五条：“国家推行计划生育，使人口增长同经济社会发展相适应。”《宪法》第四十九条：“夫妻双方有实行计划生育的义务。”

⑩“三步走，宏伟图”：第一步达到温饱水平，已经提前实现了。第二步是本世纪末达到小康水平，还有20年时间，看来可以实现。第三步是下个世纪再花50年时间，达到中等发达国家水平，这是很不容易的（《邓小平文选》第

3卷第266页)。

⑪“控数量，提质量”：控制人口发展数量，提高人口素质。

⑫“挤水份，防四假”：即假数字、假鉴定、假手术、假证明。《中华人民共和国统计法》第二十五条：有下列违法行为之一，情节较重的，可以对有关领导人员或者直接责任人员给予行政处分：

一、虚报、瞒报统计资料的；

二、伪造、篡改统计资料的；

三、拒报或者屡次迟报统计资料的；

四、侵犯统计机构、统计人员行使本法规定的职权的。

⑬“村一级，达七有”：即有领导、有队伍、有制度、有台帐、有药械、有宣传栏、有服务室。

⑭“合格村，有标准”：计划生育合格村的标准是六好，即队伍建设好，政策执行好，宣传教育好，技术服务好，制度坚持好，干群关系好。

⑮“流动者，莫疏漏”：要管好流动人口的计划生育工作。

⑯“双向管，杜超生”：流动人口的原居地和现居地都要加强对流动人口的计划生育管理，杜绝其超生。

⑰“三为主，是方针”：即计划生育工作以宣传教育为主、避孕为主和经常性工作为主的方针。

⑱“三结合，前景广”：即计划生育工作与发展经济相结合，与农民勤劳致富奔小康相结合，与建设文明幸福家庭相结合。

⑲“三不变，是保证”：即坚持现行的计划生育政策不

变，既定的人口控制目标不变和乡级党政一把手亲自抓、负总责不变。

⑳ “生二孩，有规定”：详见《安徽省计划生育条例》。

㉑ “育龄妇，把六关”：即结婚登记、定期妇检、持证生育、孕情跟踪、定点分娩、产后节育等六关。

㉒ “三条线，协同管”：即民政部门、卫生部门、计生部门三条管理线。

㉓ “老有依，少有怜”：老人生活有依靠，儿童教养有人问。怜：怜爱。

㉔ “办保险，养终身”：即办理计划生育系列保险。

㉕ “结婚前，须婚检”：第八届全国人大常委会第十次会议通过的《中华人民共和国母婴保健法》第十二条规定：“男女双方在结婚登记时，应当持有婚前医学检查证明或医学鉴定证明。”

㉖ “近亲者，莫相恋”：《中华人民共和国婚姻法》第二章第六条规定：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医学上认为不应当结婚的疾病。

㉗ “曰更年，五期分”：育龄妇女从生理角度可划分为五个时期，即：青春期、新婚期、孕产期、育儿期、更年期。

㉘ “孕前期，宜补钙”：胎儿在母体内长达10个月要长好全身的骨骼和20个乳牙及第一对恒牙，需要大量钙质。科学家们研究证实，妇女孕期要增加的钙摄入不足或补充的不够，不仅会使孕妇出现肌肉痉挛（抽筋），严重的还会引起牙齿脱钙、骨骼软化；还可以引起胎儿骨质钙化不良，牙

齿发育不健全，甚至体重下降，出生后出牙晚，发生佝偻病等。

我国营养学会提出的每日孕妇饮食中摄入钙量是1500毫克。北京医科大学第一医院通过一年多时间对孕妇饮食中营养素计算，发现他们膳食中钙量平均只有840毫克左右，有的少至400毫克以下。所以妇女在孕期要增加对钙的摄入。首先是进行食补，选择含钙多的食物，如豆类及其制品，奶类及其制品，鱼类、蛋类、瓜子、核桃、花生等，最简便易行的办法是砸开骨头加醋煮汤，去油喝汤。其次是药补，活性钙冲剂是给幼儿补钙的，孕妇服时量要加大，有症状的孕妇应选择含钙多的制剂，如肾骨胶囊、钙尔奇—D等。如果在服足够的钙质后，缺钙症状还不缓解，就要服鱼肝油丸或维生素D来帮助对钙的吸收。

㊟“忌烟酒，节房事”：孕妇吸烟饮酒危及胎儿，导致胎儿发育不良。妇女在妊娠头三个月里，要避免性生活。这是因为强烈的性冲动可引起子宫急剧收缩，导致流产。妊娠的最后一个月，要严禁性生活，以免引起羊膜早破、早产或感染羊膜，造成产后产褥热。除上述时间外，其他时间的性生活也要有所节制。

㊟“避农药，要牢记”：孕妇要避开农药，防止农药中毒。

㊟“围产期，是重点”：妊娠28周到产后7天称围产期，这个时期是分娩前后的重要时期，母婴易发生异常。

㊟“高危妇，要筛选”：在妊娠期母婴有某种并发症或有某种致病因素可危害母婴或导致难产的，称为高危妊娠。具有这些高度危险因素的孕妇称为高危孕妇。