

人口与计划生育

主编
王虎森
赵利统



RENKOU
YU
JIHUA
SHENGYU

宣传教育 实用读本

59.1

中国人口出版社

(京)新登字 050 号

图书在版编目(CIP)数据

人口与计划生育宣传教育实用读本 / 承德计划生育宣教
中心编. — 北京: 中国人口出版社, 1994

ISBN 7-80079-240-4

I. 人… II. 承… III. ①人口学—学习参考资料②计划
生育—中国—学习参考资料 IV. C924.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第11239号

人口与计划生育宣传教育实用读本

主 编: 王虎森 赵利统

副主编: 闫建中 仪臻策

•
中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺 12 号 邮政编码 100081)

河北承德市第一印刷厂印刷

•
开本: 787 × 1092 毫米 1/32 印张: 5 字数: 116 千字

1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—30,000 册

ISBN 7-80079-240-4/G · 97

定价: 3.80 元

前 言

实行计划生育是我国的一项基本国策。我国实行计划生育的一条基本经验，就是把宣传教育放在首位，坚持“宣传教育为主、避孕为主、经常工作为主”的“三为主”方针。实践证明，计划生育工作的重点和难点在农村。推行计划生育特别是在农村推行计划生育，不但需要改变人民群众旧的婚姻习俗和传统生育观念，而且需要大力普及避孕节育及优生优育等方面的科普知识。80年代中期，适应这种需要的一种计划生育宣传教育的新形式，即人口与计划生育基础知识教育，便首先在我国黑龙江省克山县出现。然后，由国家计生委推广到全国，并在实践中逐步得到完善。

党的十四大确立了我国经济体制改革的目标是建立社会主义市场经济体制。从根本和长期发展上说，市场经济体制的建立对人口与计划生育工作是有利的。但是，由于市场经济体制的形成和发展需要一个过程，对由计划经济体制向市场经济体制转换过程中出现的一些新情况、新问题，我们或缺乏应有的思想准备，或一时难以找到有效的对策，因此，又有不利的一面。不过，从总体上说，宣传教育工作作为计划生育工作的重要组成部分，同样必须服从、服务于经济建设这个中心，在宣传教育内容、形式、方法等方面深化改革，努力为群众的生、活、育服务，同发展农村商品经济相结合，同农民勤劳致富奔小康相结合，同建设文明幸福家庭相结合，才能适应形势发展的需要，收到好的效果。

这就不难理解。做好新形势下的计划生育宣传教育工作，对从事这项工作的人的素质，无疑提出了更高的要求。

由联合国人口基金援助的 CPR/90/P17 项目（以下简称 P17 项目），目的在于完善和加强我国农村基层的宣传教育工作。该项目所推行的现代培训方法和工作模式（程序），符合市场经济的要求。通过该项目的实施，使基层宣传人员比较系统地掌握了现代先进的宣传教育方法，开展宣传教育工作的能力尤其是面对面宣传的水平，有了明显提高。传统方法与现代方法的结合，必将极大地推动计划生育宣传教育工作的深入发展。

国家计生委 P17 项目办公室、河北省和承德市计生委 P17 项目执行小组在实施该项目过程中，通过较大范围的问卷调查，在充分了解农民群众求知、求富及有关需要的基础上，按照党和国家的方针、政策，组织人员编写了《人口与计划生育宣传教育实用读本》，经过试用和多次修改，现公开出版发行。这既是实施 P17 项目的一个成果，也是开展人口与计划生育基础知识教育的经验结晶。

因为《人口与计划生育宣传教育实用读本》旨在面向基层、面向群众、从理论与实践的结合上，有针对性地讲清当前的人口与计划生育形势，计划生育方针政策和法规，普及有关婚姻、生育、节育、优生、优育等基础知识，所以，力求通俗易懂，融理论性、知识性、实用性于一体，尤其是每章后面均写有“面对面宣传提示”，有利于基层宣传人员把握重点和改进宣传教育方法。这种写法，是同类书籍中所少见的。因此，这一读本在基层宣传人员、人口与计划生育基础知识教育学校专兼职教师的必备读物。同时，也可作为小学文化程度以上农民群众的自学课本。

由于形势在不断发展和编者水平所限，书中难免有不足
不妥之处，诚望专家和读者指正。

王虎森

1994年9月20日

目 录

第 1 讲 实行计划生育是我国的一项长期的基本国策···	1
1.1 实行计划生育是由我国的基本国情决定的·····	1
1.2 实行计划生育、促进我国人口与经济的协调发展·····	4
1.3 计划生育利国利民·····	6
思考题·····	7
面对面宣传提示·····	8
第 2 讲 自觉遵守计划生育政策法规·····	9
2.1 《中华人民共和国宪法》、《中华人民共和国婚姻法》 对计划生育的规定·····	9
2.2 现行生育政策及有关生育节育规定·····	11
2.3 关于生育的具体规定·····	13
2.4 有关计划生育行政奖惩规定·····	16
2.5 有关流动人口计划生育管理的规定·····	18
思考题·····	20
面对面宣传提示·····	20
第 3 讲 提倡晚婚晚育 制止早婚早育 ·····	22
3.1 晚婚晚育有利于社会发展·····	23
3.2 晚婚晚育有利于家庭幸福·····	26
3.3 晚婚晚育有利于后代·····	28
思考题·····	29
面对面宣传提示·····	29
第 4 讲 生男生女都一样·····	31
4.1 男孩女孩都是父母亲的后代·····	31
4.2 男女平等是社会发展的必然趋势·····	33

4.3 社会主义时期男女都一样.....	35
4.4 大力提倡男到女家落户.....	36
思考题.....	38
面对面宣传提示.....	38
第5讲 生育一个健康聪明的孩子.....	40
5.1 恋爱结婚要讲究科学.....	40
5.2 选择孕期.....	42
5.3 孕期保健.....	44
5.4 科学喂养.....	45
5.5 智力开发.....	49
思考题.....	50
面对面宣传提示.....	51
第6讲 正确掌握避孕节育方法	52
6.1 避孕节育的基本原理.....	52
6.2 常用的几种避孕节育方法.....	54
6.3 避孕方法的选择.....	61
思考题.....	63
面对面宣传提示.....	63
第7讲 青春期教育.....	65
7.1 青春期发育特点.....	65
7.2 青少年不应早恋早婚.....	67
7.3 青春期的卫生保健.....	68
7.4 青春期常见病及其防治.....	72
思考题.....	73
面对面宣传提示.....	74
第8讲 新婚期教育.....	75
8.1 树立正确的婚姻家庭观.....	75
8.2 婚前检查和咨询.....	79
8.3 结婚要履行法律手续.....	81

8.4 新婚期性生活指导及卫生保健·····	82
思考题·····	84
面对面宣传提示·····	84
第9讲 孕产期保健 ·····	86
9.1 怀孕及分娩·····	86
9.2 孕产期营养及卫生·····	89
9.3 孕期异常情况处理·····	92
9.4 孕产期常见病的防治·····	95
思考题·····	97
面对面宣传提示·····	97
第10讲 更年期保健 ·····	99
10.1 更年期是怎么回事·····	99
10.2 更年期的生理变化·····	100
10.3 更年期的心理变化·····	101
10.4 更年期综合征·····	103
10.5 更年期保健·····	105
10.6 更年期避孕·····	108
思考题·····	109
面对面宣传提示·····	109
第11讲 建立幸福美满家庭 ·····	111
11.1 实行晚婚晚育、少生优生·····	111
11.2 正确处理各种家庭人际关系·····	113
11.3 搞好家庭管理·····	120
11.4 抓好家庭教育,为国家培养有用人才·····	126
思考题·····	132
面对面宣传提示·····	132
第12讲 发展农村家庭经济、少生快富奔小康 ·····	134
12.1 少生优生是家庭致富的重要途径·····	134
12.2 农民家庭致富的主要门路·····	137

12.3 家庭致富对农民的要求.....	143
思考题.....	147
面对面宣传提示.....	147
后记.....	148

第1讲 实行计划生育是我国的一项长期的基本国策

计划生育是人类发展到一定历史阶段，为适应客观条件和自身发展需要而采取的一种由社会调节人们生育行为的过程。对一个国家或地区来说，计划生育主要指有计划地安排人口出生的数量和采取一定措施保证出生人口的质量；对一个家庭或一对夫妇来说，就是有计划地安排自己生育孩子的时间和数量。我国党和政府从倡导节育到宣传和推行计划生育，已有30多年的历史。1982年9月，党的十二大从我国基本国情出发，根据马克思主义人口理论的基本原理，明确提出实行计划生育是我国的一项基本国策。1991年《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》中进一步指出，实行计划生育，控制人口增长，提高人口素质，是我国的一项长期的基本国策。所谓基本国策，就是关系到国家根本利益，对国家其他政策有重要影响作用的方针政策。党和国家把实行计划生育作为我国一项长期的基本国策，是因为它是有关我国经济和社会发展全局和中华民族兴衰的大事。

1.1 实行计划生育是由我国的基本国情决定的

一、基本国情

过去，我们中国人常为祖国“人口众多，地大物博”而自豪，然而，历史发展到今天，人们越来越清楚地认识到，

人口不能无限制地增多，人口众多已经不是民族兴旺的一个重要标志。如果“人口众多”超过了“地大物博”，正如一个大苹果被人分着吃一样，人越多，每个人分到的越少。我国由于人群过于庞大，“地大物博”的优势已经不复存在。我国是世界上人口最多的发展中国家。人口多、耕地少、底子薄，人均占有资源相对不足，是我国的基本国情。

基数大，增长快，是我国人口的基本特点。我国人口1764年有2亿人，过了70多年到1840年翻了一番多，达到4亿多，1949年新中国成立时已达到5.4亿。这期间，由于外敌侵略，战乱不断和自然灾害等原因，虽然增长1亿人用了109年时间，但我国仍是世界上人口最多的国家。解放后，人民生活水平提高了，死亡率下降了，出生率上升了，人口增长的速度加快，增加1亿人用的时间越来越短。到1957年全国人口达到6.5亿，用了8年时间，1966年达到7.4亿，用了9年时间，（1959～1961年为三年困难时期）；1971年达到8.5亿，用了5年时间；1977年达到9.5亿，用了6年时间；1982年达到10.3亿，用了5年时间。1987年，人口已增加到10.8亿。建国后38年人口就增长了1倍。1990年第四次人口普查结果，全国总人口已达到了11.6亿人。建国40多年，我国净增的人口，几乎等于美国、前苏联、日本三个国家人口的总和。现在正以每年出生2200多万，净增加约1500～1700万人的高速度增长着。一年增加的人数就相当于增加了30多个50万人口的县，相当于4个青海省的总人口，还相当于一个中等国家的总人口。世界上每五个人中就有一个中国人，亚洲每三个人中就有一个中国人。

二、人口过量增长带来的问题

1. 土地问题 土地是人类之母，是人类赖以生息繁衍的

基础。我们日常生活中的衣、食、住、行所需的大部分物质，都来源于土地。尽管我国有 960 万平方公里的国土，140 亿亩的土地，在世界排列第三位，可人均耕地只有 1.29 亩，低于全世界人均耕地 4.5 亩的水平。而美国人均耕地 12.15 亩，加拿大人均耕地 28 亩。我们的人均耕地是加拿大的 1/20，是美的 1/10。我国每人拥有草地也只有 4 亩左右，还不到世界人均数 11 亩的一半。另外，近十年来中国人口增加了 1 亿多，而全国耕地面积却以平均每年 450 万亩的速度递减，人均耕地已由 1949 年的 2.7 亩下降到 1990 年的 1.29 亩，只及世界人均水平的 1/4。我国在不到全球 7% 的耕地上，养活着占世界 22% 的人口。我国国土承受着世界上任何国家无法比拟的压力。

2. 粮食问题 民以食为天，人们离开了粮食就不能生存和发展。我国是一个农业大国，粮食产量历来居世界前列。1989 年我国粮食总产量达到 4074 亿公斤，占世界总产量的 1/5，创造了历史最好水平，可人均占有量还不到 370 公斤，仅是世界人均占有量的 1/8，只及美国人均占有粮食的 1/4。人口在增长，土地在减少，即使粮食亩产大幅度增长，人均占有粮食也很难增加。因此，要提高人均占有粮食，必须严格控制人口增长。

3. 水的问题 水是万物之源，没有水便没有生命。一个 60 公斤体重的人，每天正常进水量不低于 1500 毫升。农作物离开了水不能生长。水，维系了人类赖以生存的环境。我国的淡水资源在世界上是比较丰富的，但是，按人均计算，我国的人均淡水资源还不及世界平均水平的 1/4。水资源的相对短缺，使全国 300 多个城市的居民生活和工业生产受到不同程度的影响。农村约有 5000 万人口和 3000 多万头牲畜饮水

不能充分保障。可见，淡水资源的相对不足，也是人口过多造成的。

4. 森林问题 森林，不但给人类提供了大量财富，而且在维持生态平衡方面有着不可替代的作用。近年来，我国坚持不懈地植树造林和保护森林，但森林覆盖率仅达到 13.4%，人均森林面积只有 1.65 亩，仅为世界人均水平的 11%。我国的森林资源是有限的，随着人口的增加，需要的木材量也不断增加。如果人口不控制，过量砍伐树木，会使我们的环境恶化，生态失衡，失去我们人类生存的条件。

5. 矿产资源问题 我国的矿产种类多，储量也比较丰富，不少矿产已探明的储量都居世界前列。但由于人口多，增长快，人均占有量却处于世界落后地位。例如，1987 年世界人均石油、铁矿、铜矿、金矿资源占有量分别为我国的 10 倍、3.5 倍、8 倍和 4.4 倍。我国是以煤为主要能源的国家，煤炭储量居世界第三位，原煤产量居各国首位。但按我国一次性能源人均能耗 0.6 吨标准煤计算，只相当于美国的 1/21、前苏联的 1/11、日本的 1/7。如不把人口增长的速度降下来，人均矿产资源的占有量还会减少。

由于人口的过快增长，导致了人均占有资源的急剧下降，给自然资源以及整个生态环境带来了沉重压力，人口与资源、生态环境的矛盾已相当尖锐。如果不严格控制人口增长，会进一步导致资源的贫乏，生态环境的恶化，进而影响到中华民族自身的生存和发展。

1.2 实行计划生育，促进我国人口与经济的协调发展

“两种生产”的理论是马克思主义人口理论的主要观点之一。什么是“两种生产”呢？一种是物质资料的生产，简

称物的生产，如工人做工、农民种地、科学家搞科研等都是物的生产过程。一种是人类自身生产，简称人的生产。包括人的出生成长、恋爱结婚、生儿育女、衰老死亡等人类本身的整个增殖繁衍过程。人们如果不进行物的生产来取得衣、食、住、用和劳动工具，就不能生存，更谈不上生育后代。而没有人的生产就没有后代，没有劳动力，就没有物的生产。因此，“两种生产”相互依存、相互渗透。“两种生产”还相互适应、相互制约。在生产工具比较简单的社会里，物的生产水平比较低，需要增加劳动力来提高物的生产量、促进社会发展。随着生产工具的改进，物的生产水平提高了，一个人能顶几个人、几十个人甚至更多人，客观要求人口生产不是数量的增加，而是人的质量的提高。在任何社会、人口生产都不能无限度地增长，如果人的生产超过了“物”的生产水平，就会出现“人口过剩”，从而阻碍和延缓社会的发展。因此，人口生产必须同物质资料生产相适应，才能促进社会发展。

新中国成立 40 多年来，特别是党的十一届三中全会以后，我国物质资料生产得到较快发展，国民经济实力大大增强，11 亿多人的吃穿问题基本得到解决。但是“两种生产”的矛盾仍然十分突出，由于我国人口基数大，增长过快，造成住房紧张、交通拥挤、就业难、看病难等一系列问题。1990 年我国城市平均每人居住面积只有 6.7 平方米，城市每万人拥有公共车辆仅 5 辆，全国每万人拥有医院病床数为 23 张、拥有医生数为 15.6 人。现在我国每年有 2000 万以上人口进入劳动年龄需要就业，农村剩余劳动力已增到 1 亿多人。

人口的过快过量增长，严重影响着我国经济和社会的发

展。我国每年不得不拿出新增国民收入的相当大的一部分（约 1/4），用于新增人口的消耗。这样，势必会直接影响我国经济建设资金的积累。党中央提出的现代化建设分三步走的战略，每一步既有总量指标的要求，又有人均指标要求。如果总量指标上去了，人口增长控制不住，人均指标也达不到。1952 年到 1989 年，我国粮食翻了一番多，但由于人口基数大，增长过快，人均占有粮食却增加很少。1988 年我国国民生产总值比 1949 年增加了 19.8 倍，许多主要产品总量居世界前列，但人均占有量却处于世界平均水平之下。因此我们必须根据马克思主义“两种生产”的理论，一手抓物质资料生产，迅速把经济、科技搞上去；一手抓人口生产，尽快把人口增长降下来，这样四个现代化才能实现，人们才能过上好日子，国家才能繁荣昌盛。

1.3 计划生育利国利民

我国自开展计划生育以来，取得了巨大成绩，人口自然增长率逐步下降，人口过快增长的势头得到有效控制。在 1970—1985 年的 16 年间，人口出生率从 33.43% 下降到 21.04%，人口自然增长率从 25.83% 下降到 34.26%，自 1986 年开始受第三次生育高峰的影响，人口出生率有所回升，但生育水平却大大低于前两次高峰，1991 年全国人口出生率为 19.8%，人口自然增长率为 12.98%。我国人民的婚育观念正在发生深刻变化，在每年出生的人口中，多孩比重逐渐降低，一孩比重逐步增加。一孩占当年出生的比例，1970 年为 20.73%，1990 年为 51.87%；多孩占当年出生的比例，1970 年为 62.21%，1990 年为 16.66%。目前，全国已有 3994 万对育龄夫妇领取了独生子女证。

据有关人口专家推算，近 20 年来，全国少生了 2.6 亿人。如果按一个孩子需要 1.5 万元的最低抚养费计算，全国仅抚养费就节省近 4 万亿元。这些钱可盖 80 亿平方米的楼房、能建 100 个宝山钢铁厂、能造 6500 万辆解放牌卡车、能买 12 亿多台彩电、能保证 1000 所大学 50 年正常开课。据推算，河北省 1971—1991 年 20 年间少出生 2560 多万人，可减轻家庭和国家负担 1700 多亿元。按河北省 1988 年生活必需品的消费水平计算，每人每年需粮食 233 公斤、植物油 5.2 公斤、猪肉 9.5 公斤、布匹 2 米，全省可节约粮食 530 亿公斤、植物油 11.95 亿公斤、猪肉 26.8 亿公斤、布匹 4.6 亿米。实践证明，实行计划生育给我国带来了巨大的经济效益和社会效益，给广大人民群众带来了极大的实惠，并大大缓解了人口同自然资源、生态环境的矛盾，缓解了人口同经济和社会发展的矛盾，促进了我国社会主义现代化建设。

实行计划生育给妇幼健康和家庭带来了好处。我国孕产妇死亡率只有 9.47/万。80 年代同 40 年代相比，我国婴儿死亡率下降了 81%，新生儿死亡率下降了 76%，妇女有更多的机会参加生产和社会生活，提高了妇女的社会地位。年轻夫妇孩子少，负担轻，有更多的精力和财力学习文化和科学技术，提高发家致富的本领，改善吃、穿、住、用、行的条件，更好地培养下一代，使孩子们更加健康聪明，使家庭生活更加幸福美满。因此，为了国家的昌盛、民族的繁荣，为了个人、家庭和下一代的幸福，我们必须实行计划生育，严格控制人口的过快增长。

思考题

1. 什么是计划生育？

2. 为什么把实行计划生育作为基本国策？
3. 我国的基本国情是什么？
4. 什么是“两种生产”？为什么“两种生产”必须协调发展？
5. 计划生育给国家带来哪些好处？
6. 说说你们村实行计划生育的好处？

面对面宣传提示

这一讲主要是让受教育者弄清实行计划生育的必要性和重要性，提高控制人口增长的自觉性。

1. 注意有针对性地把普遍教育和个别教育相结合。采用随机抽样、座谈、家访等形式，切实摸清受教育者的思想脉搏。针对普遍存在的倾向性问题进行讲解，同时注意做好一人一事的思想教育工作。

2. 要把国情、省情同县情、乡情、村情教育有机结合。运用历史和现实资料，进行人口与土地、人口与粮食、人口与家庭收入等方面的算帐对比，使广大群众认清实行计划生育是富国、爱民、利民的基本国策。

3. 注意运用本地计划生育的先进典型进行现身说法，大力表彰他们的先进思想、先进事迹，进行活生生的爱国主义教育、社会主义教育，增强教育的亲切感、现实感。

4. 可结合人口形势展览、挂图进行直观讲解，并采用录像、录音等辅助手段。算帐对比时最好把有关数字列成表格或制成图表，以提高宣传效果。