



优生优育优教指南

陈庆武 林祥慎 主编



福建人民出版社

闽新登字 01 号

优生优育优教指南

YOUSHENG YOUYU YOUJIAO ZHINAN

陈庆武 林祥慎 主编

*

福建人民出版社出版发行

(福州得贵巷 59 号)

福建地质印刷厂印刷

开本 850×1168/毫米 1/32 17.375 印张 8 插页 456 千字

1995 年 8 月第 1 版

1995 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—12600

ISBN 7-211-02545-X

R·3 定价: 平装 14.60 元
精装 18.00 元

书中如有印装质量问题, 请直接与承印厂调换

首席顾问 张学梅

顾问 卢景星 林文秀

主编 陈庆武 林祥慎

副主编 刘文耀 林少玉 赵钦连 洪淑琼

编委 王力建 毛新巧 刘青闽 张孙德

陈羽木 陈采柏 郑建成 郭炳炎

廖荣圭

编者 丁方 王训立 兰宋敏 朱劲超

严宗震 李松涛 吴丽红 陈德荣

林长盛 林本灿 翁木金 崔双鱼

魏振年

(以上均按姓氏笔画为序)

普及优生优育
优教知识提高中
华民族素质

彭珮云



$$\frac{1}{2} \frac{2}{3}$$

★ 优生一个孩子好
母乳喂养最重要

★ 健康成长重保健
优育工作是关键

★ “四有”人才德智体
全在优教“打地基”



编者和顾问、编辑留影于福州儿童学园



前排左起：赵钦连 刘文耀 陈丕木 △林玉山
林祥慎 陈庆武 ☆张学梅 ☆卢景星
☆林义秀 洪淑琼 陈来柏 林少玉

后排左起：陈德荣 △胡萍媛 林长耀 张郁德
郭炳炎 林本灿 王力建 翁本金
刘青国 郑建成 毛新巧 兰宋敏
廖荣圭

(标“☆”和“△”的分别为顾问和编辑)

序

儿童是祖国的未来和希望。新中国成立45周年来，我国的妇幼卫生事业有了很快的发展，儿童教育已取得举世瞩目的成绩。为了培养有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，我国在《九十年代中国儿童发展规划纲要》里明确提出：关心和重视儿童的生存、保护和发展，把“提高全民族素质，从儿童抓起”作为我国社会主义现代化建设的根本大计，在全社会倡导树立“爱护儿童，教育儿童，为儿童做表率，为儿童办实事”的公民意识。这具有十分重要的现实意义和深远的历史意义。

为了进一步贯彻党的计划生育政策，提高我国全民族的人口素质，普及优生优育优教知识，由福建省计生委、福建省辞书学会和福州市妇联联合发起并组织一批专家、教授和有关专业人员，协作编写并出版《优生优育优教指南》一书，这无疑是一件很有意义的事，对此，我表示热烈祝贺！

本书分导论、“婚恋篇”、“优生篇”、“优育篇”、“优教篇”和“计生篇”，各篇之间构成了有机联系的整体。全书内容丰富充实，文字表述通俗易懂，对普及“三优”知识具有指导意义，不失为一部融医学、心理学、教育学、营养学和人口学为一体的科学性读物。全书编写体例也比较科学、新颖，体现了本书实用性与学术性相结合的特点。

未来的国际竞争，既是经济力量的竞争，又是人才素质的竞争，优生优育优教工作不仅是国家发展、民族昌盛的需要，也是人民群众切身利益的强烈要求。近年来，我国儿童发展水平有了

明显的提高，推行计划生育工作也取得很大的成绩，但人口控制的形势仍然十分严峻，计划生育工作还是任重道远，丝毫不能有半点懈怠思想。要努力提高全民族的人口素质，就必须不断倡导“三优”。希望能继续以改革的精神，进一步对“三优”作理论上的研究和探讨，不断丰富和总结已取得的实践经验，为培养21世纪一代新人作出新的贡献。

何少川

1995年4月24日

序

人口问题本质上是发展问题，未来的竞争实质上是科学技术和人才的竞争。我国以控制人口增长、提高人口素质为基本国策。控制人口增长有利于提高人口素质，提高人口素质有利于控制人口增长，二者相辅相成，相互促进。提高人口素质意味着潜在生产力的增加和人类文明的进步。因此，加强优生、优育、优教宣传教育工作是历史的必然要求。

《优生优育优教指南》是由福建省计生委、福建省辞书学会和福州市妇联联合发起并组织一批知名专家、教授和有关专业人员编著的一部普及性的科学著作。全书约50万字，分“导论”、“婚恋篇”、“优生篇”、“优育篇”、“优教篇”、“计生篇”六个部分。在内容上，各篇相对独立又相互联系；在形式上，把“三优”的基本理论和知识依次设条进行编写，具有辞书的特点。看完书稿，觉得该书博采众长，注重创新，语言通俗，条理清晰，重点突出，具有较强的理论及实践意义。这本书是广大青年、新婚夫妇及年轻父母的良师益友，也可供幼教人员、妇幼保健人员、计划生育工作者、妇女工作者以及师范院校有关专业师生阅读参考，还可作为各级人口学校的辅导教材。

国务委员、国家计生委主任彭珉云，福建省委副书记何少川分别为本书题词和撰写序言，这对编者是个巨大的鼓舞。我相信，由福建人民出版社出版的这本书，将会受到广大读者的欢迎。

张学梅

1995年4月25日

前 言

《九十年代中国儿童发展规划纲要》中指出：“今天的儿童是二十一世纪的主人，儿童的生存、保护和发展是提高人口素质的基础，是人类未来发展的先决条件。”

对于新一代儿童的培养和教育，无疑是直接关系到我们国家的前途发展和命运的至关重要的问题。基于这个共同的认识，由福建省计生委、福建省辞书学会和福州市妇联共同发起，并组织了一批富有专业经验的医学专家、高校教授和有关单位的专业研究人员一起讨论研究，最后确定《优生优育优教指南》为编写选题，分工协作进行编撰，以此作为向1995年在京召开的第4次世界妇女大会的献礼。

在上级有关领导的重视关心和福建人民出版社的积极支持下，经过全体编者一年多的通力协作，现在本书终于如期与广大读者见面了。为此，我们感到深深的欣慰。

本书由一“论”五“篇”组成，内容涉及医学、营养学、心理学、教育学和人口学等不同学科领域，但相互间却密切相关，因而又融为一个有机的整体。为了便于读者阅读和查检，我们采用了辞书的编纂体例，同时尽量以深入浅出的语言进行表述。因此，它既可以说是一部跨学科的科普著作，也可以说是一部科普性的工具书。在编写过程中，我们参阅了一些有关论著与资料，受到了有益的启发并学习了好的经验，同时也参考吸收了一些新的研究成果，特在此说明并表示谢忱。

正值书稿付排之际，我们兴奋地收到了国务委员、国家计生

委主任彭珉云特地写来的题词。福建省委副书记何少川和福建省计生委主任张学梅也都为本书各写了一篇序。中央和省的领导同志对本书的亲切关怀、勉励和肯定的评价，都给全体编者以巨大的鼓舞。为此，我们谨向他们表示衷心的感谢和崇高的敬意！

此外，福州市第二医院、福州儿童学园等都多次为召开编写会议提供了不少方便，并热情地承担接待工作；编者郭炳炎、张孙德、翁木金、廖荣奎、赵钦连、林本灿等，都为本书做出了积极的贡献。特别是本书首席顾问、省计生委主任张学梅同志，更是自始至终地关心和支持本书的编写工作。他不仅多次亲自与会指导，并且还参加文稿的审校工作。出版社编审和责编为保证本书能在第4次世界妇女大会召开之前出版，经常加班审稿，也都付出了辛勤的劳动。在此，也对他们一并致以诚挚的谢意！

毕竟由于编写时间仓促，而且水平有限，疏漏与错误在所难免，祈请有关专家不吝指教，并欢迎广大读者提出宝贵的批评意见，以期再版时加以修正。

陈庆武 林祥慎

1995年5月于福州

目 录

题词	国务委员、国家计生委主任	彭珮云
序	福建省委副书记	何少川
序	福建省计生委主任	张学梅
前言	陈庆武	林祥慎

导论 婚恋篇

引言

一、爱情与恋爱

1. 爱情的内涵	(9)
2. 爱情与异性之间的友谊	(9)
3. 爱情的基本因素	(10)
4. 爱情的心理结构	(11)
5. 恋爱观的形成过程	(12)
6. 恋爱中的性心理差异	(13)
7. 爱的三个阶段	(14)
8. 爱的判定与错觉	(15)
9. 恋爱中的晕轮心理	(16)
10. 如何知道姑娘喜欢你	(17)

11. 求爱的艺术	(18)
12. 恋人的感情交流	(19)
13. 婚前性行为的弊端	(19)
14. 早恋的弊端与解脱	(20)
15. 妥善解决恋爱中的心理冲突	(21)
16. 恋爱成功的心理因素	(22)
17. 克服恋爱中的嫉妒心理	(22)
18. 克服恋爱中的自卑心理	(24)
19. 克服恋爱中的猜疑心理	(24)
20. 对待失恋的正确态度	(25)

二、结婚与夫妻感情

1. 恋爱与结婚	(26)
2. 结婚的意义	(27)
3. 适宜结婚的年龄	(28)
4. 结婚的条件	(29)
5. 婚前准备	(30)
6. 现代择偶标准	(31)
7. 婚礼	(32)
8. 度蜜月要注意什么	(33)
9. 婚配的类型	(33)
10. 夫妻关系的特征	(35)
11. 夫妻关系稳定的因素	(35)
12. 维系夫妻感情的原则	(36)
13. 性生活在婚姻中的意义	(37)
14. 心理相容及夫妻相处的艺术	(38)
15. 婚后容易发生的三大矛盾	(40)
16. 防止夫妻矛盾的办法	(40)
17. 化解夫妻矛盾冲突的艺术	(42)
18. 婚后夫妻容易产生矛盾的心理原因	(43)

19. 影响婚姻关系的七个因素	(44)
20. 如何顺利度过婚后矛盾期	(45)
21. 夫妻离婚的原因及感情破裂的心理因素	(47)
22. 离婚的不良后果	(48)
23. 夫妻须忠贞不渝	(49)
24. 夫妻间要“四互”	(49)
25. 家庭生活幸福须知	(50)

三、婚恋知识

1. 青春期生理特点	(51)
2. 青春期心理特点	(52)
3. 性心理的发展阶段	(54)
4. 单相思	(55)
5. 失恋的原因	(56)
6. 失恋者的自我心理调节	(57)
7. 婚外恋	(58)
8. 婚外性关系	(59)
附：恋爱观的心理自测	(60)

优生篇

引言

一、婚育与优生

1. 男女性生殖器官及其生理功能	(67)
2. 合适婚育年龄的选择	(68)
3. 生活伴侣的选择	(69)
4. 近亲不能婚配	(69)
5. 同姓可以结婚吗	(70)

6. 结婚能冲喜, 同病能相恋吗	(71)
7. 婚前必须检查	(71)
8. 婚前营养与心理准备	(72)
9. 婚前性关系的害处	(73)
10. 如何欢度新婚之夜	(74)
11. 怎样才能做到夫妻性生活和谐	(74)
12. 性交失败的原因及预防	(75)
13. 性生活与卫生	(76)
14. 月经期要禁止性生活	(77)
15. 恰当掌握好性生活的频度	(77)
16. 性交后精液外流与受孕	(78)
17. 正常孕育的条件	(79)
18. 把握受孕的好时机	(79)
19. 计划受孕的好处与方法	(80)
20. 十月怀胎	(82)
21. 优生与优生学	(83)
22. 生男生女决定于夫妻的哪一方	(84)
23. 男性不育的原因及检查	(84)
24. 女性不育的原因及检查	(85)

二、孕期保健

1. 孕期保健的必要性	(86)
2. 早孕的诊断及如何推算预产期	(87)
3. 妊娠期母体的生理变化	(88)
4. 妊娠期常见的几种反应	(88)
5. 孕妇的心理状态与胎儿发育的关系	(90)
6. 孕期自我监护	(90)
7. 妊娠期乳房的护理	(91)
8. 妊娠期的性生活	(91)
9. 女职工孕期应注意些什么	(92)

10. 什么是高危妊娠	(93)
11. 高危妊娠中对胎儿的辅助检查	(93)
12. 妊娠期腹痛的原因	(94)
13. 怀孕后脚肿是不是病	(96)
14. 胎儿臀位的纠正	(96)
15. 妊娠期皮肤搔痒	(97)
16. 妊娠期及产后防治便秘	(98)
17. 孕妇为什么容易出现贫血	(98)
18. 患心脏病的妇女可否怀孕	(99)
19. 有心脏病的孕妇要预防心力衰竭	(100)
20. 肾炎病人是否可以妊娠	(101)
21. 糖尿病病人是否适合怀孕	(101)
22. 妊娠期患阑尾炎怎么办	(103)
23. 肝炎对妊娠的影响	(104)
24. 妊娠合并肺结核	(104)
25. 妊娠合并肺炎	(105)
26. 妊娠合并甲亢	(106)
27. 妊娠合并哮喘	(106)
28. 妊娠合并尿路感染	(107)
29. 妊娠合并性病	(108)
30. 妊娠合并胆道蛔虫病	(110)
31. 妊娠剧吐	(111)
32. 怀孕早期阴道出血	(111)
(1) 流产	
(2) 宫外孕	
(3) 葡萄胎	
33. 怀孕晚期阴道出血	113
(1) 前置胎盘	
(2) 胎盘早期剥离	

34. 妊娠高血压综合征	(114)
35. 胎儿宫内发育迟缓	(115)
36. 羊水过多	(116)
37. 羊水过少	(116)
38. 早产	(117)
39. 胎膜早破	(117)
40. 过期妊娠	(118)
41. 围产期心肌病	(119)
42. 胎位的种类	(119)
43. 胎儿畸形的原因	(120)
44. 孕妇的营养需要	(121)
45. 孕期营养不平衡的影响	(121)
46. 孕妇、乳母的合理膳食	(122)
47. 孕妇最好左侧卧位	(123)
48. 正常孕妇如何安排活动	(124)
49. 孕妇的休息和卫生	(125)
50. 孕妇的衣着	(125)
51. 孕妇吸烟和饮酒对胎儿的影响	(126)
52. 胎教及其类型	(126)
53. 产前检查的重要性	(127)
54. 产前检查为什么要测血压和称体重	(128)
55. 产前检查为什么要测量骨盆	(128)
56. 孕期用药	(129)
57. 妊娠期合理用药的原则与常用药物	(131)

三、产时保健

1. 临产的征兆	(133)
2. 什么时候住院待产最合适	(133)
3. 科学接生好处多	(134)
4. 正常分娩需经过几个产程	(134)