

序 言

黄启瑞

这是一套《优生优育丛书》。

优生优育，是提高我国民族素质的基础工程。不仅关系到祖国的未来，民族的振兴，也关系到千家万户的幸福与安康。

优生，首先是要预防和减少遗传性疾病和先天性疾病的发生，同时，还应充分考虑环境因素，把消除公害，保护环境，避免各种有害物质对母体、对胎儿、对人类健康的损害。每个父母都希望生育出素质优良、健康而聪明的孩子，谁也不愿出生的孩子是先天性疾病或遗传病患者，给家庭带来莫大痛苦，成为家庭和社会的极大负担。但由于不懂优生知识，有时就会事与愿违。

优生，要充分考虑决定人的后天素质的各个方面，这包

括学校教育、家庭教育、社会教育和生产劳动等。优生是人的智能发育和固有天赋发挥的关键所在。人的德、智、体全面发展必须从婴儿时期做起。

为了推行“优生优育”，必须普及这方面的科学知识，特别是要向育龄夫妇讲清优生优育对国家、对民族、对家庭的好处，教给他们一些育儿的科学方法，使我们的子孙一代比一代健康、聪明、幸福，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的新人。

这套《优生优育丛书》就是在这样的思想基础上设计出来的。提高中华民族的素质是一个社会化系统工程，需要各个方面、各个职能部门协调配合，共同把这件事办好。四川少年儿童出版社的同志，热情饱满地主动承担了这项任务。他们精心设计的这套《优生优育丛书》，深入浅出地向年轻的父母们提供优生、遗传、营养保健和心理品质培养等方面的最新知识。他们物色的撰稿人都是在某一个方面掌握了系统理论和实践经验的专家，这就保证了这套书的科学性和实用性。

丛书中的选题都是年轻父母们共同关心的问题。如：《让您的孩子更聪明》讲了智力不是天生的，要靠后天的正确教育去开发，还讲了环境、营养、体育等对智力开发的重要

作用。有理论、有实践经验、有具体作法，供年轻的父母们学习和参考。其他一些书也是选择了人们最关心的问题 and 迫切需要的知识，结合儿童教育理论和儿童生长发育特点，进行深入细致的分析讲解。有的是帮助年轻的父母了解儿童生理、心理特点，有的可帮助年轻的父母们掌握科学育儿的知识。丛书中还有一些家长谈教育独生子女的感受和经验教训……总之，丛书力图从各个侧面向年轻的父母提供培养教育孩子的理论和方法，以资学习和借鉴。

预祝这套丛书取得优异成绩。愿千万个家庭健康幸福，愿中华民族繁荣昌盛。

目 录

开场白	(1)
基础篇	
——揭开生育的奥秘	(9)
择偶与最佳受孕篇	(33)
孕妇保健篇	
——一切为了腹中的胎儿	(63)
胎教篇	(129)
优生篇	(149)
附 录	(195)
1. 孕妇保健操	(197)
2. 孕妇食谱	(200)
3. 妊娠日记	(206)
4. 新生儿出生卡	(239)
5. 新生儿健康卡	(240)



“嘟—嘟—嘟—嘟”。1987年7月11日零点正，地球上第5,000,000,001个婴儿呱呱坠地。从此，世界人口总数突破了50亿大关！

1988年7月1日，亚洲人口总数突破30亿大关。1990年底，中国正式向世界宣告：我国人口总数已达到11.4亿。

整个地球都敲响了控制人口的警钟！

回顾世界人口增长的历史，实在令人惊叹。自地球上有人类以来，在二三百万年漫长的历史长河中，人口增长一直是很缓慢的。直到公元开始，全世界人口才2.5—3亿。1830年仅为10亿。到1930年，时隔100年，人口达到20亿。从此以后，人口增长速度迅速加快，1960年为30亿，1976年为40

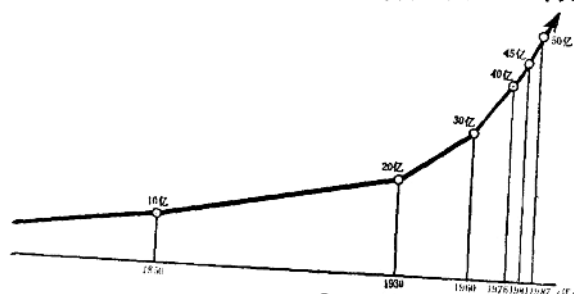


图 1. 世界人口增长的趋势图

亿，而1987年竟突破了50亿（图1）。时间每向前推进1分钟，地球上就净增150个人！

我国是一个历史悠久的文明古国，又是世界上人口最多的国家。据史料记载，1764年我国人口仅2.1亿，1840年为4.1亿，到1949年约为5.4亿。旧中国人口出生率虽高，但由于经济落后，人口死亡率也高，故人口自然增长率并不高。

解放后，随着政治经济的巨变，人口发展加快。全国人口的增长由建国前的“高出生率，高死亡率，低增长率”，变为“高出生率，低死亡率，高增长率”。人口增长来势之快，史无前例。据人口专家李慕真教授的分析：中国人口从6亿增加到7亿用了10年（1954—1964），而从7亿增至8亿只用了5年（1964—1969），从8亿增至9亿也用了5年（1969—1974）时间。其后，由于大抓计划生育、控制人口，所以9亿增至10亿用了7年（1974—1981）时间。近几年我国正处于人口出生第三次高峰，每年净增人口1500多万。自1840年到1949年的一百多年间，我国人口仅增加1亿多，而按目前速度，我国人口大约每六七年就增长1亿！

邓小平同志指出：我们难就难在人口太多，而且控制人口增长工作还做得不够好。

很显然，人口猛增将会给我国带来严重后果，对于改善人民生活、对本世纪末达到“小康”水平的目标造成极大的威胁。因此，人口问题已经成为我们人人关注的课题。实行计划生育，控制人口增长，提高人口素质是我国的基本国策。

确实，我们面临的人口形势相当严峻，但更令人忧虑的是人口素质太差。人口素质包括人的思想道德品质、科学文化水平和身体素质这三个方面。据研究资料统计表明，我国青少年的身高、体重、胸围和肺活量等项指标均比欧洲人、日本人低，我国文盲率占总人口的23.5%，掌握现代科技的熟练工人、农民和技术人才很少。因此，目前人口素质现状与“四化”建设的要求很不适应。

更为令人不安的是目前我国残疾人约5100万，占总人口的4.9%。也就是平均每20人中有一个残疾人，其中包括盲、聋、哑、痴、呆和各种肢体残疾及精神病人。据新近资料，我国出生缺陷率在13.0%左右，若以此推算，在“八·五”期间将要出生的1亿新生儿之中，有缺陷的可能有130万人之多。其中半数估计在出生后不久即死亡，而另一半将成为终生残疾。为此，“八·五”期间由国家、集体和家庭所承担的经济费用超过百亿之巨。

抚育一个先天性残疾儿，除了经济上的巨额开支，还会给父母带来极为沉重的精神负担，给家庭造成抑郁、痛苦的气氛。谁又愿吞下这枚苦果呢？

先天性残疾儿的出生，难道真是“祸从天降”，而我们就没有“防患于未然”的回天之力了吗？不！优生学正是一门运用遗传学原理和方法来提高人口素质的科学。普及优生学完全可能降低缺陷儿的诞生。

优生就是使出生的后代优质，生一个，活一个，壮一个，聪明一个。优生是一项利国、利民，给家庭带来幸福，给民

族带来美好未来的伟大事业。

青年男女经过甜蜜的恋爱阶段，终于建立幸福的小家庭后，萦绕心头的是盼望生出一个健康、聪颖、漂亮的乖娃娃。但事情并不那么简单，有时甚至事与愿违。那么，有什么办法帮助您们实现自己美好的愿望呢？有什么办法克服那些难以预料的缺陷呢？我们为您提供一本实用的小册子《愿您生个乖娃娃》。

本书就是以生儿育女为中心，从生理、心理、优生和环境保护等各个方面，向您提出有益的建议和咨询。将分别从选择配偶、最佳受孕、妊娠保健、分娩等几个阶段，逐一介绍如何实现优生的有效措施。要是您能认真地一一去做，那么，你们将如愿以偿——抱上一个活泼可爱、聪明健壮的乖娃娃！

提倡晚婚晚育，少生优生，提倡一对夫妇只生育一个孩子，是我国计划生育的一项重要政策。也就是说，每一对夫妇只有一次生孩子的机会。是健康儿还是缺陷儿，将关系着您全家的幸福。

请注意啊，仅有一次机会，成功或是失败就在此一举。

在本书附录之中，刊印了可供您填写的“妊娠日记”。当您（或您的妻子）怀孕之后，就请您认真地逐日填写。日记中已按月提醒您注意，千万别违反优生学家给您提出的种种忠告。这本小小的“妊娠日记”将记下您与胎儿在妊娠期的全过程。使您与未出生的孩子提前开始互通信息，同时也为医生每次作产前检查提供确切情况，为采取各种医疗措施提供

了可靠的依据。“妊娠日记”显然是一项每天化时不多、而收效甚多又饶有兴味的工作，请您不妨一试。

此外，还在附录中向您提供孕妇食谱，但愿也能得到您的喜欢。

祝乖娃娃在千家万户中降生，这是我们最美好的心愿！

，



——揭开生育的奥秘

●男、女性器官与性激素

男人的性解析

女人的性解析

荷尔蒙（激素）与第二性征

●生命之吻——新生命伊始

艰难曲折的幽会

生命之吻的那一瞬间

终于到达“着床”地

●神秘的胎儿生活

妊娠40周还是38周？

怀孕初期的胎儿

宝宝在宫内成长

怀孕后期的胎儿

学习历史赋予人智慧，但有时却也会使人感到困惑。人类性科学的发展历史，正是这样，真有点使人迷惑不解。

据人类学家考证，地球上出现人类已有二三百万年以上的历史。在这漫长的历史长河之中，人们，确切说无数男人和女人彼此相爱，男女间性的结合、生殖，使人类不断地绵延着后代。许多低等动物在特殊的刺激作用下，萌发交配的行为，几乎所有的动物都是千篇一律，无一例外地繁殖后代。对于已有二三百万年历史的人类来说，同样，毋需接受任何性知识的指导或传授性教育的课程，也都能自然领悟，甚至是“无师自通”。但是，通观性科学的发展史，令人惊讶的是，天生自然而然就会生孩子的人类，对于性的本质，对于生殖的奥秘却一无所知。人类揭开生育之谜竟化费了二千多年漫长的岁月。早在公元前4世纪，伟大的先哲亚里斯多德曾被誉为胚胎学的创始者，然而他却提出了令人啼笑皆非的概念。他认为：人胎是由精液和月经血液结合成的团块发育而来的。此后，时间过去了二千多年，人类才发明了第一架显微镜。1677年雷文虎克用他自制的“土”显微镜，破天荒地向世界宣告，他首先看到了精子，原来精液里挤满了无数个像蝌蚪那样的小东西。但是，由于看不清楚精子的内部结构，他也

犯下新的错误。他认为：在精子里含有人人的雏形，当精子进入卵子以后，这小人便渐渐长大成人（图2），这在历史上称为“先成论”。在发现精子以后又过去了大约150年，冯贝尔于1827年首次描述了狗的卵细胞，还认真地观察了子宫内的胚泡。由于他的杰出贡献而被誉为“现代胚胎学之父”。其后，又过了大约50年，人们才真正了解到遗传的奥秘在于染色体。尽管科学家在显微镜下面观察的非常认真、极为细致，但是一度以讹传讹，权威们都错误地认定，人类细胞的染色体是48条。直到1956年里凡才确认人胚细胞只有46条（23对）染色体，并正式为全世界所公认。而对于那些畸形和先天性缺陷的原因，一直到本世纪60年代、70年代，才逐渐被揭开了神秘的面纱。从此，人类不仅会生孩子，而且懂得了孩子是怎样生出来的奥秘，因此，也就开创了人类



图2. 雷文虎克认为精子里早有了人的雏形

生殖的自我控制的时期。今天，遗传工程，从细胞水平乃至分子水平上的研究已广泛开展。“试管婴儿”也成百上千地在世界各地诞生。

说到这里，我们就可以从人类认识自己的艰难历程中，悟出一个并不深奥的道理：只有当现代先进科学技术蓬勃发展，才能认识人类生命本质的奥秘。同时，我们还得打破种种封建思想的束缚，闯开人为的“禁区”，才能真正揭开人类生育之谜。

男、女性器官与性激素

男性与女性之间是千差万别的，其中差别最大的自然要数生殖器官和性激素的分泌。

性别是由性染色体决定的，在受精的那一瞬间就已定了终身。怀孕三个月，就能区别胎儿的性别。而男女之间性器官和性激素在青春期发育以后，才真正表现出男人、女人各自的特色。

这里，我们想用通俗的语言，图文并茂地把男人与女人作一个性剖析。

男人的性解析

正常男性的外生殖器是阴茎与阴囊。

男性内生殖器包括：睾丸和输精管道及附属腺体。输精管道包括附睾、输精管及部分尿道。附属腺体包括精囊腺、前列腺和尿道球腺等。

（一）男性外生殖器（图3）

1. 男性的交配器官——阴茎 阴茎是一个高度复杂的器官，它兼有排尿和射精双重功能。在性交过程中，阴茎插入女性的阴道。坚硬和勃起是性交成功的必要条件。阴茎能勃起是因为它由三个能勃起的长柱状海绵体构成。一对阴茎海绵体平行排列在尿道海绵体的背侧（图4）。十分奇特的海绵体像泡沫塑料一样，内部充满了许多与血管相通的腔