

现代家庭丛书

# 优生优育优教 全书



甘肃少年儿童出版社

责任编辑：胡亚权  
封面设计：钟 嵘  
装帧设计：胡亚权

### **优生优育优教全书**

本书编写组

甘肃少年儿童出版社出版  
(兰州第一新村51号)

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本787×960毫米1/32 印张14.625 插页1 字数220,000

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数：1—11,340

书号：7465·16 定价：2.55元

ISBN 7-5422-0028-3/G·28

---

# 未来人才的奠基工程

## 代 序

甘肃省教育学会会长、西北师范学院教授

李秉德

1984年，经甘肃省儿童教育研究会提议由省妇联、教育厅、卫生厅和甘肃人民广播电台联合举办了《儿童少年教育科学知识普及讲座》。这个《讲座》在甘肃人民广播电台播出以后，受到广大听众的称赞。为了适应群众的要求，在更广大的范围内普及儿童少年教育科学的知识，几个主办单位把原来的广播讲稿加以补充修改，交付出版，以满足广大群众的需要。

这本书虽然算不得什么学术巨著，但它的意义和作用却是很大的。我们都知道，今天的儿童

---

就是祖国的未来，如何使儿童健康地成长起来，成为社会主义现代化建设的各级各类人才，这不仅是做父母和教师的事情，也是社会上所有的人们都应该关心的问题。

当然，一个人一生都在受教育，但最重要的是从婴幼儿到少年这一段时间，因为，一个人身心能力的健康发展、思想品德的正确培养、文化科学知识的学习乃至良好生活习惯的养成都要靠在这段时间内打下坚实的基础。所以，这一期间的教养质量如何，对于人的一生具有决定性的影响。这本书所讲的，就正是这一期间的养育教育问题。

教育是一个复杂的系统工程，它有着自身的规律，按规律办事，才可能产生所期望的效果，这是一方面；另一方面，教育的对象是人，人与人之间是有着差异的，这也是一个不可否认的客观存在。因之，照顾差

---

异，因材施教也是一条重要的教育原则。所以我们不但要注意学习儿童教育科学知识，而且还要能善于掌握具体情况，灵活运用。古人说，大匠能予人以规矩，而不能使人巧。教育者还须在“巧”字上下功夫。

教育工作有着它的阶段性，也有着它的连续性。本书按胎儿、婴幼儿、学龄前期、学龄初期、少年期各阶段分别编写，但同时又注意到各阶段教育的连续性。使各阶段教育能够很自然地衔接起来。这样，就能使教育的作用发挥得更好。

为了社会主义现代化建设，为了祖国的未来，让我们携起手来，把祖国的花朵浇灌得更好。今天是灿烂的花朵，明天将是累累的果实。

1985年除夕

# 目 录

## 第一分册 优生篇

优生优育是关系到国家民族和  
家庭幸福的大事…… ( 3 )

如何避免遗传性疾病的发生  
…………… ( 11 )

近亲婚配会贻害后代…… ( 25 )

生男生女是由谁决定的  
…………… ( 31 )

谈谈遗传与成才的关系  
…………… ( 36 )

影响胎儿宫内发育的因素  
…………… ( 48 )

孕妇营养与胎儿发育的关系  
…………… ( 63 )

精神因素对胎儿的影响  
…………… ( 71 )

---

|              |        |
|--------------|--------|
| 青春期的发育特点和性知识 |        |
| .....        | ( 77 ) |

## 第二分册 优生篇

|               |        |
|---------------|--------|
| 新生儿的生理特点和护理方法 |        |
| .....         | ( 89 ) |

|            |        |
|------------|--------|
| 婴幼儿的生理发育特点 |        |
| .....      | (103 ) |

|               |        |
|---------------|--------|
| 婴幼儿营养与保健..... | (113 ) |
|---------------|--------|

|               |        |
|---------------|--------|
| 婴幼儿的科学喂养..... | (124 ) |
|---------------|--------|

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 婴幼儿的心理发展特点和早期教育..... | (134 ) |
|----------------------|--------|

|            |        |
|------------|--------|
| 重视婴幼儿动作的发展 |        |
| .....      | (145 ) |

|              |        |
|--------------|--------|
| 促进婴幼儿语言能力的发展 |        |
| .....        | (158 ) |

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 注意婴幼儿个性品质的早期培养..... | (170 ) |
|---------------------|--------|

|             |        |
|-------------|--------|
| 婴幼儿几种常见病的防治 |        |
| .....       | (179 ) |

## 第三分册 优教篇

|              |        |
|--------------|--------|
| 学龄前儿童的生理发育特征 |        |
| .....        | (187 ) |

|             |        |
|-------------|--------|
| 学前儿童的心理发展特征 |        |
| .....       | (194 ) |

|               |        |
|---------------|--------|
| 重视早期教育 注意科学方法 |        |
| .....         | (202 ) |

---

学龄前儿童的智力开发  
.....(214)

让学龄前儿童在游戏中成长  
.....(225)

谈谈幼儿思想品德教育  
.....(233)

培养儿童良好的习惯.....(242)

要重视学前儿童的审美教育  
.....(250)

怎样疼爱孩子.....(260)

#### **第四分册 儿童年篇**

小学儿童生理发育特征  
.....(271)

小学儿童的心理发展特征  
.....(280)

帮助初入学的儿童适应新  
环境.....(291)

培养儿童的学习兴趣.....(300)

充分开发儿童智力.....(311)

教给小学生学习方法.....(323)

培养儿童良好的品德.....(334)

小学儿童的课外体育锻炼  
.....(345)

#### **第五分册 少年篇**

少年的生理发育特征.....(359)

少年的心理发展特征.....(368)

---

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 都来关心少年儿童的心理健康       | .....(375) |
| 帮助少年树立远大理想          | .....(385) |
| 培养少年独立获取知识和运        |            |
| 用知识的能力.....(395)    |            |
| 让少年掌握科学的学习          |            |
| 方法.....(402)        |            |
| 加强美育 培养一代新人         |            |
| .....(413)          |            |
| 谈谈少年期学生的个性差异        |            |
| .....(421)          |            |
| 了解学生 因材施教.....(429) |            |
| 要重视少年儿童的劳动教育        |            |
| .....(438)          |            |
| 积极抵制社会上的消极因素对       |            |
| 少年的不良影响.....(446)   |            |





第一分册  
优生篇







## 优生优育是关系到国家 民族和家庭幸福的大事

原甘肃省卫生厅副厅长 **李延青**

优生优育是人类的共同愿望，是提高人口素质的重大措施。我国实行计划生育，提倡每对夫妇只生一个孩子，这样做是为了提高全民族的身体素质和人民的生活水平，做到一代更比一代强，以保证我国四个现代化的顺利进行。

那么，什么是优生？怎样才能生一个聪明、伶俐、健美的孩子？这是大家所关心的，这里就先谈谈有关优生的问题。

## 一、什么是优生

优生的基本目标是提高人口的生物素质。英国杰出的科学家高尔顿，在他表兄达尔文的《物种起源》这一伟大著作影响下，1883年就创立了“优生学”，奠定了这一学科的基础，至今已一百多年了。他给“优生学”下的定义是：“对于在社会控制下的能从体格上或智力上改善或损害后代的种族素质的各种动因的研究”，简单地说，“优生学是作为人类遗传素质及其改善的研究”。

我国近年来所提倡的优生，已经远远超过一百多年前的定义和范围，它是根据当前科学发展和社会进步的新形势，结合我国实际情况而发展起来的。我们所主张的“优生学”是指广义的优生，它以改善民族素质、增强人民健康为出发点，包括以下三方面的措施：一是遗传医学方面的措施；二是围产医学方面的措施；三是新生儿保健等方面的措施。由此可见，优生就是运用科学方法，努力提高新生儿的身体素质和智力水平，防止不健康或不正常的孩子出生，以免除个人和家庭的不幸，减轻国家和社会的负担。

## 二、为什么要提倡优生优育

影响人类健康生育的因素是多种多样的，其

中主要是遗传性疾病、先天性疾病和环境污染。近一、二十年来，遗传学的发展使人们认识了许多遗传病和先天性疾病。据统计遗传病目前有三千多种，许多遗传病、先天性疾病，能活到生育年龄。所以遗传病问题显得十分突出。

比如我国南方各省，一些个体人口中约有百分之五的人，患有一种溶血性疾病，表现有轻重不同的贫血，这是因为有一种遗传性缺陷，就是红细胞中缺少一种酶，叫做“葡萄糖—6—磷酸脱氢酶”（简称G6PD）。这种溶血病，影响到一些地方的人口质量，现在已开始这方面的防治研究工作，并且取得了成绩。再如我省的一些山区，由于水土中缺乏碘，可以引起母亲患地方性甲状腺病（大脖子病），严重影响了这些地区的人口质量。解放以来，由于党和政府的重视和关怀，积极开展防治，这些地区的新生病儿已经很少了。

遗传性疾病不仅我国有，其他国家也有，是一个世界性的问题。如美国的一部分犹太人，患“黑朦性痴呆症”（一种呆傻眼瞎的病）的人数比别的民族多得多，约二十个人中间就有一个人携带这种病的因子，直接影响到这个民族的健康和兴旺。后来，他们采取了严格的防治措施，在不到三年的时间里，这种病就得到控制。

环境污染也威胁着人民健康，其中对人类影响最大的是化学物质、化学药品和工业的废水、废气、废渣以及放射性灰尘。据了解，美国目前已生产化学物质达五十多万种，西德近几十年生产的化学药品也达六万多种。这些物质不仅直接对人体造成危害，甚至会影响到人体细胞里的遗传物质，从而妨害子女的正常发育。这些情况说明，优生优育是不可忽视的大事。

### **三、怎样才能优生优育**

振兴中华有一项光荣使命，就是要求我们做到“优生育才”，“人才辈出”。怎样才能使下一代体质健壮并且成才呢？首先是“优生”，其次就是“优育”。为防止孕育疾病，防止愚痴、畸形等“出生缺陷”，我们全社会，尤其是青年男女都要懂得以下一些优生优育知识，并且积极主动地去做。

1. 要知道哪些疾病患者不宜结婚，哪些不宜生育

**有下列情况之一者，不宜结婚：**

- ①各种原因引起的重度智力低下；
- ②精神分裂症和躁狂抑郁性精神病患者（病愈后两年未复发者可考虑结婚）；
- ③男女双方都得过精神分裂症或躁狂抑郁性

**精神病，虽已治愈也不得结婚；**

**④各种法定传染病患者在隔离期间不能结婚；**

**⑤麻疯病、性病未治愈不能结婚；**

**⑥三代以内的直系亲属不能结婚，其他有血缘关系的近亲最好也不要结婚。**

**有下列情况之一者不得生育：**

**①严重的常染色体显性遗传病患者，如痉挛性共济失调症、结节性硬化、成骨不全、软骨发育不全、进行性肌营养不良等；**

**②男女双方均患有相同的严重的常染色体隐性遗传病，如苯丙酮尿症、小头畸形、先天性全色盲、肝豆状核变性等；**

**③多基因遗传病的高发家系（指除患者本人外，其父母兄弟姐妹中有一人或更多人患同样疾病者）成员，如精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、先天性心脏病。**

## **2.遗传咨询**

遗传咨询是通过家系调查、染色体检查、统计分析等，给予有关结婚和生育等方面的指导，以避免可能导致遗传病和先天性疾病患儿出生的不适当婚配和受孕，是优生优育的一个重要措施，切不可忽视。

## **3.婚前检查**

“婚前检查”即结婚前的身体检查。准备结婚的青年男女到医院或妇幼保健院去做婚前检查，至少有四点好处：

①可以及早了解婚约双方是否患有不宜结婚、不宜生育或不宜马上结婚或生育的疾病，以免造成婚后的不幸或危害下一代的健康；

②可以得到有关遗传病方面的咨询，使有可能出生遗传病儿的双方，预先知道应该如何对待，以阻断遗传病的延续；

③可以使有生理缺陷，不能进行性生活的人，在可能条件下及早得到矫治；

④可以得到有关婚后生活的医学指导。

#### 4. 产前检查。

妇女怀孕后有一系列的生理和病理变化，为了保证母子平安，必须按时去医院检查。这样产前检查可使医生了解孕妇的健康状况、身体的变化及胎儿、胎位情况，如果发现胎儿或胎位不正常，可以及早纠正；指导孕妇的保健知识，帮助孕妇解决孕期出现的一些问题；推算预产期，预定分娩方式，以达到安全分娩。

在产前检查中，如有必要还应当进行“产前诊断”（又叫“出生前诊断”）。胎儿还在母亲子宫内，就作出有关性别判断、胎儿是否正常，患有何种遗传病或先天性疾病，从而决定是继续怀孕