

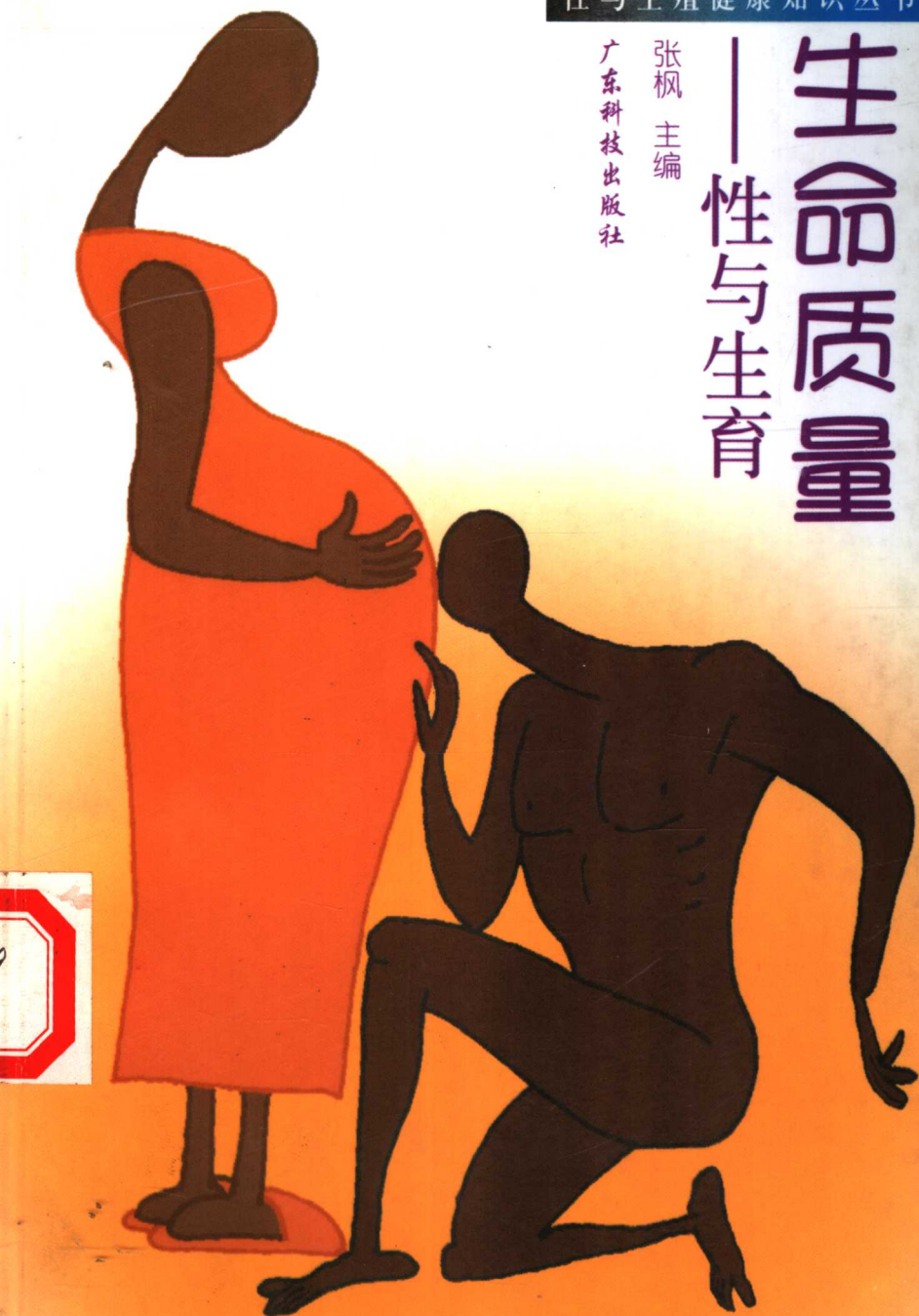
性与生殖健康知识丛书

生命质量

——性与生育

张枫 主编

广东科技出版社



性与生殖健康知识丛书

生命质量 ——性与生育

张 枫 主编

广东科技出版社
·广 州·

图书在版编目 (CIP) 数据

生命质量: 性与生育/张枫主编. —广州: 广东科技出版社, 2004. 1

(性与生殖健康知识丛书)

ISBN 7-5359-3403-X

I. 生… II. 张… III. ①性知识②妇女-妇幼保健
IV. ①R167②R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003) 第 078723 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850mm×1168mm 1/32 印张 2.75 字数 60 千

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~5 000 册

定 价: 6.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

性与生殖健康知识丛书

主 编：张 枫

副主编：黄健初 苏焕群 陈义平

编 委：（按姓氏笔画为序）

文任乾 邓春华 刘珍妮

朱嘉铭 余庆云 张 枫

李晋兴 李红毅 杨秋苑

杨道本 苏焕群 邱 科

陈义平 周少虎 岳金良

贾广虹 郭 丽 黄健初

梁燕萍

本分册执笔：余庆云 陈义平

序

现代性科学经历了一个世纪的发展历程。在西方，性科学发展最快同时取得成果最多的时期是 20 世纪 60 年代之后的 30 余年，而在中国，现代意义上的性科学研究和性教育实践则起步较晚，从上个世纪 80 年代算起，也不过 20 多年，但取得的成果是可喜的，重要的是“坚冰已被打破”，中国性学事业的发展虽任重道远，但前途无量。

面对 21 世纪，中国性学事业的发展面临两个严肃而重大的课题：一是中国的现代化建设已取得举世瞩目的成就，在本世纪必然进入世界发达国家之林，那么，现在西方国家出现的离婚率高，私生子和单亲家庭大量出现，以及性病、艾滋病广泛传播等一系列社会问题，中国能否避免？另一是根据中国国情，社会主义精神文明建设的总方针，如何树立文明的现代性观念，并以此作为家庭美德的基础，构建科学、进步、健康的生活方式，从而对整个社会的精神文明作出贡献。这是我们在本世纪必须重视和研究的重要问题。

非常高兴的是，广东省性学界一批专家学者们在这些方面做了许多积极有益的探索，摆在读者面前的“性与生殖健康知识丛书”，便是他们辛勤研究的成果。丛书由中国性学会副理事长、广东性学会会长、广东省计划生育委员会副主任张枫等同志主持编写，包括《生命质量——性与生育》、《盘点“性”

情——爱与性》、《人“性”烦恼——前列腺炎及性病》、《午夜频道——性学大夫手记》等多本各自成篇而又体系完整的著作。内容涉及性生理学、性心理学、性社会学、性伦理学等诸多领域。作者以科学、严谨的态度，用深入浅出、通俗易懂的语言，把国内外学术界在一些性问题上的最新研究进展和带普遍性的观点介绍给读者，使得该丛书脉络清晰、体系严密、内容丰富、立论有据，具有较强的科学性和实用价值。对读者而言，丛书中大量生动活泼、饶有趣味的故事、案例，可以让人在轻松愉悦的阅读中，增长知识，开阔眼界，充实自我。相信读者能够从这套丛书中，获得启迪和帮助。

传播科学的性知识，倡导健康的性观念，关系到人们生活质量、婚姻家庭幸福乃至社会安定团结。英国的现代性学先驱霭理士说过：“性是一切事物也无法熄灭的长明之火。我们应该像摩西那样，扔掉鞋，赤着双足，去探索这不可思议的火焰。”愿这火焰能照亮每一位读者。

中国性学会理事长 徐天民教授

2003年11月3日于北京

目 录

影响优育的因素	(1)
受孕应具备的基本条件	(1)
胎儿发育受哪些因素影响	(2)
神童的培养从胎教开始	(2)
不要盲目保胎	(3)
优胜劣汰的产前诊断	(4)
避孕药对后代有无影响	(5)
近亲婚配殃及后代	(6)
近视会遗传吗	(7)
聋哑父母不一定生聋哑儿	(8)
先天性疾病就是遗传病吗	(8)
吃兔肉会生“兔唇”孩子吗	(9)
为什么母亲与胎儿的血型不合	(10)
为什么会出生“水肿儿”	(11)
胎儿长得越大越好吗	(11)
年龄大的孕妇容易生傻孩子	(12)
良好环境利于优生	(13)
 孕期保健	 (16)
如何判断自己是否怀孕	(16)
孕妇自己如何监测胎儿宫内安危	(17)

孕期如何进行乳房保健	(17)
注意孕期卫生	(18)
如何计算预产期	(19)
孕期需要亲情呵护	(20)
孕期各阶段的营养需求与胚胎发育	(21)
增进饮食,减轻妊娠呕吐	(22)
要想宝宝好,微量元素不可少	(22)
孕期能进行 X 线检查吗	(24)
B 超会致畸胎吗	(25)
看电视、用电脑对孕妇有影响吗	(25)
孕妇沐浴有讲究	(26)
孕妇应慎用电热毯	(27)
孕妇宜取侧卧位	(27)
孕妇为什么要查“甲胎蛋白”	(28)
孕期能不能进行预防接种	(29)
孕妇能进行体育锻炼吗	(30)
孕妇穿衣着鞋有讲究	(30)
孕期能干家务吗	(32)
孕期能乘坐飞机吗	(33)
孕期可保持适度性生活	(33)
妊娠与疾病	(35)
孕早期应防止感冒	(35)
孕期为什么容易牙龈出血	(35)
孕期腹痛不可忽视	(36)
妊娠合并急性阑尾炎怎么办	(37)
孕期发生阴道流水不要掉以轻心	(37)

过期妊娠不可等闲视之	(38)
孕妇单纯双下肢水肿不宜盲目利尿	(39)
孕妇必须合理用药	(40)
孕妇不能随意滥服中药	(41)
孕期不宜过多用“补药”	(41)
妊娠与淋病	(42)
患梅毒的女性应彻底治愈后再怀孕	(43)
妊娠与尖锐湿疣	(43)
孕妇莫接触小动物	(44)
妊娠合并疱疹病毒感染有什么危害	(45)
孕妇感染巨细胞病毒会影响胎儿吗	(45)
妊娠合并甲亢有什么危害	(46)
子宫肌瘤患者能否妊娠,对胎儿有无影响	(47)
卵巢肿瘤患者能否妊娠	(48)
糖尿病患者能怀孕吗	(48)
不孕的困惑	(51)
把握好易受孕的自身因素	(51)
流产的原因及对策	(53)
女性不孕原因多多	(56)
男性生育力的判断	(59)
男性生育力第一杀手——环境因素	(61)
治男性不育该从何人手	(63)
“不育症”不等于“不孕症”	(67)
日新月异的“助孕”技术	(69)
人工授精	(71)
后记	(75)

影响优育的因素

受孕应具备的基本条件

月经周期正常的女性，一般结婚后在正常性生活一年左右，就可自然怀孕。但有些夫妻，结婚数年，天天盼望孩子，却事与愿违。为什么会这样呢？众所周知，新生命是由男性的精子与女性的卵子相结合成为受精卵开始的。因此受孕必须具备以下条件：

1. 男性能产生健全、活跃的精子；女性能按时排出健康而成熟的卵子，这是必备条件。

2. 适时性交。卵子排出后的受精能力，一般不超过 24 小时，精子在女性阴道一般存活 1~3 天，也就是说，精子与卵子的相遇机会只有在排卵后 24 小时及射精后 3 天内，否则，就不容易受孕。由此看来，适时性交是精卵结合的关键条件。

3. 输卵管是精子和卵子运行的通道和结合的场所，受精卵也是通过输卵管输送到宫腔的。因此，输卵管的畅通无阻、正常蠕动和纤毛摆动是受孕不可缺少的基本条件。

4. 受精卵是在宫腔种植、发育成胎儿的，因此，宫腔内环境必须适合胎儿的发育，妊娠才能得以继续发展。

5. 妊娠全过程都离不开神经、内分泌的正常调节和协同作用。

如果这几方面条件都具备了，又排除了免疫因素，有正常性生活的夫妻就不用过分着急了。

胎儿发育受哪些因素影响

准父母都希望自己的孩子健康聪明、漂亮可爱。为了保证生个聪明、健康的宝宝，就必须从胎儿在宫内的发育开始注意：

1. 遗传因素。孩子是由父亲的精子和母亲的卵子结合成受精卵发育而成。因此，孩子的身高、体形、肤色、五官、血型、寿命、智力等，都与父母的遗传基因有关，这些遗传基因影响着胎儿的发育。

2. 营养。丰富、充足的营养是保证胎儿正常发育的物质基础，如蛋白质、维生素、脂肪、碳水化合物、矿物质等缺一不可。这些物质均由母体通过胎盘供给胎儿，所以母体必须营养充分，才能满足自身和胎儿健康发育的需要。

3. 母体孕期健康。母胎间营养物质的交换和代谢产物的排泄都依靠健全的胎盘，如母亲患有心脏病、肾疾病、高血压、糖尿病、贫血等都会影响胎盘的绒毛表面面积和胎盘供血供氧功能，影响胎儿发育。

4. 宫内感染。细菌、病毒引起的宫内感染，烟、酒、环境差、空气不好、射线、工业污染、噪音、药物等不良因素，都会影响胎儿发育。

5. 胎儿自身发育。胎儿自身分泌的激素，如胰岛素、生长激素等都与胎儿的生长发育有关。

神童的培养从胎教开始

有些人说“神童”的培养从胎教开始，这话听起来有些夸

张，但也不是完全没有一点道理。“胎儿学”的研究使人们认识到，胎儿有很大的潜在能力。从受精卵开始，逐步发育成胚胎、胎儿、足月胎儿，从组织器官分化、形成、到功能建立完善的整个过程，都存在着一个内外环境使其向优化发展的可能性。孕妇从怀孕到分娩期间保持良好的精神状态，合理丰富的营养，优良、舒适的环境，以及对胎儿进行超前教育，都可促进胎儿身心正常、健康发展。

这种改善胎儿素质，取得优生效应的科学方法就是胎教。近年来有些学者认为，胎教对于孩子的一生可能会产生重大影响，母亲的思维、联想刺激会产生神经递质，递质经胎盘进入胎儿体内、并传至脑部，给脑神经细胞发育创造一个良好的介质环境，使胎儿神经优化发育。孩子从胎儿开始，就接受着母亲生理和心理影响，因此，孕妇应在整个孕期中，保持良好的生理心理状态，避免各种不良影响，为自己的宝宝创造良好的内外环境。胎教应从怀孕3~4个月开始。有人观察到，从妊娠3~4个月开始，每天定时给胎儿播放音乐，胎儿会出现规律的胎动；孕妇在妊娠期间经常阅读趣味故事、诗歌、外语，接受绘画、音乐等熏陶，新生儿出生后很快就会对周围的事物产生反应；从怀孕4个月开始，孕妇可定时用双手由上至下、轻柔地抚摸胎儿，每次约5分钟，可以锻炼胎儿的触觉。总之，从胎儿期开始进行超前教育，能够最大限度地开发智力潜能，让我们的后代更优秀。

不要盲目保胎

结婚已久的夫妻殷切盼望生一个可爱的宝宝，给家庭增添更多的乐趣。妻子怀孕后如出现阴道出血，家人一定会焦心不

已，千方百计地想办法，并四处求医要求医生进行安胎治疗。早孕出现阴道出血，即为流产的先兆。对于流产，不要盲目安胎。首先应明确发生流产的原因。从优生学的观点来看，50%~60%的早期自然流产，是因染色体核型异常而引起，另一部分则为胎儿畸形不能正常发育所致。这种流产是人类自身的一种重要的自然淘汰，是去劣存优的一种自然生殖选择，正是这种自然筛选，减少了先天性畸形的发生。因此，对自然流产不必遗憾，而应该在下一次受孕前，作必要的检查，避免不良因素影响，再次受孕后，及时进行必要的产前诊断，以保证生一个正常、健康的宝宝。

优胜劣汰的产前诊断

每个家庭都希望生育健康、聪明的孩子，优胜劣汰的产前诊断即是实现这个要求的切实有效措施，它可及早发现胎儿异常，及时选择终止妊娠或宫内治疗，达到优生目的。产前诊断是指在胎儿出生以前，应用各种先进的科技手段，了解胎儿在宫内的发育，如观察胎儿有无外形畸形；胎儿染色体有无异常；检测胎儿生化项目和基因等，对胎儿先天性和遗传性疾病作出子宫内的诊断。凡有可能会生出先天性疾病或遗传性疾病的小儿的家庭，都有必要进行产前诊断。产前诊断是在子宫羊膜腔内这个特殊环境下进行的一项特殊检查，什么人需要做这种检查呢？

1. 高龄孕妇（年龄在35岁以上的孕妇）。
2. 有原因不明的流产、死产、畸胎和有新生儿死亡史的孕妇，应在怀孕4个月时做产前诊断。
3. 曾生育过染色体异常儿、弱智儿、先天性畸形儿、神

经管畸形儿（脊柱裂、脑积水、无脑儿）、水肿儿、唇裂腭裂儿、肢体畸形儿、先天性心脏病患儿、先天性成骨发育不全儿、常染色体隐性遗传病患儿、胃肠道畸形儿、先天性肾脏异常儿、先天性白化病患儿等，再次妊娠时均应该进行产前诊断。

4. 夫妇之一有染色体异常者；家族中有性连锁疾病史、有脆性 X 综合征家族史的孕妇。

5. 早孕期接触化学毒剂、辐射和有严重病毒感染的孕妇，有风疹病毒等感染的孕妇。

6. 第一个孩子患地中海贫血、肝豆状核变性、血友病、进行性脊肌萎缩等，再次怀孕应做产前诊断。

7. 孕妇自身有先天性软骨发育不全，应作产前诊断。

8. 本次妊娠有羊水过多、疑有畸胎的孕妇。

9. 有遗传性家族史和近亲婚配史的孕妇。

避孕药对后代有无影响

采用避孕药达到计划生育目的，是人们常采取的避孕措施之一。但因漏服药而怀孕，孩子能不能要呢？应该停药多长时间再怀孕，才不致对胎儿产生影响呢？我国常用的避孕药多是雌激素、孕激素、睾丸酮类衍生物人工合成的复方制剂，这些药物通过抑制排卵，改变宫颈粘液性状及改变子宫内膜形态与功能来达到避孕目的。所有生育年龄的健康妇女都可服用。复方短效避孕药，从月经第 5 日开始，每晚一片，连服 22 天，不能漏服。如出现漏服，次晨补服一片，否则，可能达不到抑制排卵的效果。如服药期间受孕、或已受孕本人却不知道而继续服药，一旦确诊妊娠，应终止妊娠为宜。因此时怀孕有可能

增加胎儿细胞染色体畸变，从而发生脊柱、肛门、心血管、四肢的畸形。

据国内有关的观察：长期服用避孕药，停药6个月后的妊娠者，随访胎儿无异常发现，遗传性检查无致畸证据。为安全起见，服药期间妊娠者，应终止妊娠；计划准备怀孕者，停药半年后再怀孕。

近亲婚配殃及后代

19世纪英国科学家达尔文的晚年巨著《物种起源》问世，揭示了生物近交不育与衰退的现象。达尔文也明白了自己与表姐婚配、不良生育后果的原因，而为此遗憾终生。优生学创始人高尔屯从达尔文的遭遇中得到启发，经调查研究，提出了“优生学”。早在我国春秋战国时代就有“男女同姓，其生不蕃”的记载，提出近亲不宜结婚的理论。现代科学研究证明及大量事实告诉我们，近亲婚配，对后代不利。近亲结婚的危害性主要表现在：

1. 遗传病发生率增高。生物的遗传是通过基因传递信息来完成的，基因所遗传的物质基础，通过精子和卵子传给后代。每个人大约有5万以上的基因，其中来自父、母亲的各占一半。这就是说，每个子女都有一半的基因可能与父亲或母亲之间的基因相同，因此同胞兄妹间的基因也有一半可能相同，爷孙、叔侄等之间则可能有四分之一相同，那么表（堂）兄妹之间可能有八分之一的基因相同。在某些遗传疾病中，致病基因是隐性的，如夫妻双方中只有一方携带这种基因，可使致病基因被掩盖，而后代不发病，如双方都携带这种基因，后代则会发病。不难想象，近亲结婚，双方携带相同基因的可能性，

明显大于非血缘关系者。如常染色体隐性遗传病较常见的有苯丙酮尿症、半乳糖血症、小头畸形、白化病、先天性聋哑等。除此以外，多基因遗传病的发病率也增高，如先天性心脏病、无脑儿、脑积水、精神分裂症、癫痫等。

2. 后代死亡率高。资料总结：近亲结婚新生儿死亡率较非近亲结婚高3倍以上。日本报道：1~8岁死亡率，近亲为4.8%，非近亲为1.5%；我国上海报道：20岁以前死亡率，近亲为8.4%，非近亲为2.4%。

大量事实证实，近亲结婚，殃及后代，应当禁止。我国婚姻法明确规定，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止婚配。我们必须以科学的态度来对待婚姻，着眼于后代健康，着眼于民族素质，绝对不要近亲婚配，以免酿成恶果，后悔莫及。

近视会遗传吗

有些人在挑选对象时，常把对方是否戴眼镜作为择偶条件之一，其主要原因是担心近视会遗传。这种担心是有道理的。研究显示，近视眼与遗传因素有关，尤其是高度近视（600度以上）。高度近视属于常染色体隐性遗传病的一种。如夫妻双方都是高度近视，则子女可能都近视；如夫妻中一方为高度近视，另一方正常，子女可能成为近视基因携带者；如夫妻中一方为基因携带者，另一方是高度近视，子女的发病率可能为 $1/2$ ；如夫妻双方均是基因携带者，子女的发病率可能是 $1/4$ 。除遗传因素外，环境因素对普通近视也有很大的影响，如孕妇在孕期中患某种疾病、接受过放射线或药物影响均可能对子女产生影响；另外儿童生长期的营养、疾病、眼部卫生等诸因素都会影响视力。看来预防近视，还需从孕期开始。

聋哑父母不一定生聋哑儿

聋哑人之间相互恋爱、结婚，常受到人们的关注，担心这样的婚姻会酿成苦果——其后代也会是聋哑。这种担心也不是没有道理。

聋哑分为先天性和后天性两种，先天性聋哑又分为遗传和非遗传两种。遗传性聋哑属于常染色体遗传，在遗传方式上，有显性遗传和隐性遗传。如父母均为先天性遗传性聋哑，所生孩子均为聋哑；父母其中一方为遗传性聋哑，所生孩子按照遗传规律推算，可能有一半会出现聋哑；如父母双方虽不聋哑，但为聋哑致病基因携带者，所生孩子也有可能出现聋哑或携带聋哑致病基因；对于先天性非遗传性聋哑，是因为在怀孕早期，受物理化学因素影响，如X线照射、病毒感染、致畸药物、环境污染等原因造成的，这种聋哑是不会遗传给后代的；后天聋哑是婴儿出生后各种外因造成的，如外伤、传染病、病毒感染、药物影响等原因，常表现为先聋后哑，这类聋哑也是不会遗传的。所以，聋哑父母不一定都生聋哑儿。

先天性疾病就是遗传病吗

先天性疾病是指孩子一出生就表现出来的疾病，是由于母体在孕期受某些环境因素影响：如病毒感染、大剂量辐射、致畸药物、营养不良、疾病等因素影响了胚胎正常的发育，待婴儿出生时就明显表现出某些异常。遗传病是由于染色体基因异常而形成的疾病，有些遗传病出生即有表现，如先天愚型、多指、并指；而有些遗传病，出生时并无表现，而是生长发育到