

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书



这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！
权威·科学·专业·实用

遗传揭秘 与 优生宝典

「揭开生命的谜团，
养育健康宝宝」

龚 坚◎主编



延边人民出版社

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书



遗传揭秘 与 优生宝典

『揭开生命的谜团，
养育健康宝宝』

这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！
权威·科学·专业·实用



龚 坚◎主编



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

遗传揭秘与优生宝典 / 龚坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6
(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 遗... II. 龚... III. 生活 - 知识

IV. TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活

主 编: 龚 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 张 娟

版式设计: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

发 行: 延边人民出版社

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 234 字数: 2500 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80698-961-6

定 价: 423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

目 录

遗传篇

现代家庭
健康生活

遗传与优生的关系	12
遗传与优生环境	12
遗传与优生	13
遗传与生育	13
遗传病的表现特点	14
遗传病的 3 种遗传方式	15
遗传病的防治措施	18
父母身高、营养与遗传	19
遗传与孩子智商	20
遗传与妇幼保健	21
因遗传病不宜生育的四种人群	21
阻断遗传病发生的措施	22
夫妻感情与遗传优生有何关系	24
提高母亲的修养与后代的素质有何关系	25
妊娠反应影响胎儿的智力吗	27
孕期用脑和孩子的智力有何联系	28
孕妇甲状腺代谢不足影响婴儿智商吗	29
相貌的遗传	30
要懂一点遗传学	32

染色体、基因、遗传	32
遗传与遗传病	33
遗传病有哪些	34
做好婚前检查	35
什么是遗传咨询	38
必要时应做产前诊断	39
生过患有遗传病的孩子怎么办	41
婚前检查的必要性	42
不要忘记婚前遗传咨询	42
婚前检查不可少	44
要避免性传播疾病	47
孕前准备	50
女性婚前检查的具体内容	52

优生篇

优生基本知识	57
优生要首先重视择偶	57
夫妻双方须进行婚前体检	61
近亲结婚危害多	63
在最佳婚育年龄结合	67
最佳怀孕时机选择	68
最佳排卵期容易受孕	71
尽力减少有缺陷婴儿的出生	74
不宜受孕的时间和环境	76
不宜在身心不佳或同房次数不恰当时受孕	76
不宜在人体生理节律低潮时间里受孕	77
避开“黑色”受孕时间	77

受孕时须注意让妻子达到性高潮	78
不宜在不良的自然环境下受孕	79
不可在性生活后有生殖器出血时受孕	79
不宜在发生过异位妊娠不久后受孕	80
高龄受孕后须重视做母血筛查	81
乙肝母亲如何预防把病毒传染给胎儿	81
癫痫患者怀孕后怎么办	84
在准备怀孕时不能随意使用药物	84
生男生女能自己选择吗	85
孕前营养与生活须知	86
女性孕前要有科学的营养补充	86
怀孕前营养补充的重要原因何在	87
妇女孕前要及时补充含蛋白质的营养物质	88
补钙与妇女怀孕后的母婴健康	89
妇女怀孕前要补铁	90
妇女孕前补锌的重要作用	90
在准备怀孕前要补碘	92
在准备怀孕前要补硒	93
怀孕前锰元素不能少	95
铜在孕妇怀孕期间的重要作用	96
氟与孕妇的重要关系	97
妇女怀孕前为何要补充叶酸	98
妇女怀孕前为何要补充烟酸	99
妇女准备怀孕要补充维生素 A	100
妇女怀孕前须补充维生素 C	100
妇女怀孕前如何补充维生素 B ₁ 、B ₂	101
妇女怀孕前为何要补充维生素 D	102
妇女怀孕前要补充维生素 K	103

妇女怀孕前要补充维生素 B ₆	104
妇女怀孕前要补充维生素 B ₁₂	105
准备怀孕的妇女须补充维生素 E	106
哪些食物可净化体内环境有利于怀孕	106
计划生育子女前丈夫也要补锌	107
妻子准备怀孕,丈夫也要补充维生素 A	108
丈夫饮酒对妻子怀孕优生的影响	108
妻子怀孕前丈夫的注意事项	109
丈夫吸烟对准备怀孕的妻子有何影响	110
妻子准备怀孕,丈夫用药必须知	111
妻子准备怀孕时,丈夫不可接触哪些农药	112
孕妇孕期生活知识	113
孕妇孕期生活禁忌	127
孕妇孕期饮食须知	132
孕妇的适宜饮食	147
有利受孕的体位	157
男上位女下位	157
女上位	158
侧卧位	160
站位和坐位	160
背入式	161
孕期保健	163
祖国医学谈妊娠保健	163
孕期怎样划分阶段	164
做过剖宫产能再怀孕吗	164
要从计划怀孕时起补叶酸	165
什么是产前检查	166
怀孕后生活上有哪些变化	167

孕吐怎么办	168
孕期要科学选用乳罩	170
孕期要注意外阴清洁	171
孕期能接受免疫接种吗	171
孕早期什么情况下应立即去医院	172
不要轻易做人工流产	173
避开影响胎儿发育的种种因素	174
丈夫应为怀孕的妻子做些什么	177
孕期能不能做家务	178
孕期可以染发或烫发吗	179
孕早期要节制房事	179
女工孕期的劳动保护	180
孕期的生物致畸因素	181
孕期做 X 射线检查有害	182
黄体酮和维生素 E 能保胎吗	183
产前检查会引起流产吗	184
孕妇冬春应防感冒	185
甲状腺功能亢进患者的孕期保健	186
子宫肌瘤会影响胎儿吗	186
妊娠体操(一)	187
孕期化妆与美容	188
孕期看电视应注意什么	188
孕期不要在新房内居住	189
孕期运动应注意什么	190
孩子应该哪天降生	190
预防自然流产	192
做羊膜腔穿刺对母胎有害吗	194
孕期服中药要小心	195

妊娠体操(二)	196
孕妇怎样过夏	196
孕期穿鞋应注意什么	199
孕期应如何穿戴	199
孕期外出旅行注意什么	200
妊娠引起的肿瘤	201
及时治疗胎儿宫内发育迟缓	202
癫痫患者的妊娠	203
妊娠合并心脏病	204
妊娠体操(三)	205
孕妇看电视听音乐应注意什么	205
怎样减轻腰背疼	206
孕期要防痔	207
妊娠与头发健康	208
孕妇怎样添美感	209
孕妇要防贫血	210
糖尿病与妊娠	211
孕期要防肾结石	212
妊娠体操(四)	213
要预防早产	214
孕期乳房保健	215
小腿抽筋怎么办	216
妊娠后期也要节制房事	217
孕妇闻麝香会流产吗	217
要预防低体重儿的降生	218
产前诊断有哪些方法	219
肺结核患者怀孕怎么办	220
哮喘病患者孕期应注意什么	221

妊娠体操(五)	222
做过剖宫产再次妊娠有危险吗	222
O型血孕妇应注意什么	223
孕妇要预防妊娠高血压综合征	224
重度妊高征对母体及胎儿有什么危害	225
要预防娩出巨大胎儿	226
孕期为什么容易并发肾盂肾炎	227
孕妇的产前训练	227
妊娠体操(六)	229
什么是先兆子痫,什么是子痫	230
哪些原因会造成胎盘早期剥离	231
胎盘早期剥离有哪些类型	232
胎盘早期剥离有哪些症状	233
什么是胎儿窘迫	233
妊娠与肝脏	235
为产妇准备的物品	236
妊娠体操(七)	236
临产之前	237
临产的“六字真言”	238
什么是坐式分娩	238
什么是胎盘滞留	239
妊娠体操(八)	240
孕期的疾病防治与用药	241
一、疾病防治	241
如何预测妊娠高血压综合征的发生	254
怎样阻断乙肝的母婴传播	267
二、科学用药	277

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书



遗传揭秘 与 优生宝典

『揭开生命的谜团，
养育健康宝宝』

这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！
权威·科学·专业·实用



龚 坚◎主编



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

遗传揭秘与优生宝典 / 龚坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6
(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 遗... II. 龚... III. 生活 - 知识

IV. TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活

主 编: 龚 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 张 娟

版式设计: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

发 行: 延边人民出版社

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 234 字数: 2500 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80698-961-6

定 价: 423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

目 录

遗传篇

现代家庭
健康生活

遗传与优生的关系	12
遗传与优生环境	12
遗传与优生	13
遗传与生育	13
遗传病的表现特点	14
遗传病的 3 种遗传方式	15
遗传病的防治措施	18
父母身高、营养与遗传	19
遗传与孩子智商	20
遗传与妇幼保健	21
因遗传病不宜生育的四种人群	21
阻断遗传病发生的措施	22
夫妻感情与遗传优生有何关系	24
提高母亲的修养与后代的素质有何关系	25
妊娠反应影响胎儿的智力吗	27
孕期用脑和孩子的智力有何联系	28
孕妇甲状腺代谢不足影响婴儿智商吗	29
相貌的遗传	30
要懂一点遗传学	32

染色体、基因、遗传	32
遗传与遗传病	33
遗传病有哪些	34
做好婚前检查	35
什么是遗传咨询	38
必要时应做产前诊断	39
生过患有遗传病的孩子怎么办	41
婚前检查的必要性	42
不要忘记婚前遗传咨询	42
婚前检查不可少	44
要避免性传播疾病	47
孕前准备	50
女性婚前检查的具体内容	52

优生篇

优生基本知识	57
优生要首先重视择偶	57
夫妻双方须进行婚前体检	61
近亲结婚危害多	63
在最佳婚育年龄结合	67
最佳怀孕时机选择	68
最佳排卵期容易受孕	71
尽力减少有缺陷婴儿的出生	74
不宜受孕的时间和环境	76
不宜在身心不佳或同房次数不恰当时受孕	76
不宜在人体生理节律低潮时间里受孕	77
避开“黑色”受孕时间	77

受孕时须注意让妻子达到性高潮	78
不宜在不良的自然环境下受孕	79
不可在性生活后有生殖器出血时受孕	79
不宜在发生过异位妊娠不久后受孕	80
高龄受孕后须重视做母血筛查	81
乙肝母亲如何预防把病毒传染给胎儿	81
癫痫患者怀孕后怎么办	84
在准备怀孕时不能随意使用药物	84
生男生女能自己选择吗	85
孕前营养与生活须知	86
女性孕前要有科学的营养补充	86
怀孕前营养补充的重要原因何在	87
妇女孕前要及时补充含蛋白质的营养物质	88
补钙与妇女怀孕后的母婴健康	89
妇女怀孕前要补铁	90
妇女孕前补锌的重要作用	90
在准备怀孕前要补碘	92
在准备怀孕前要补硒	93
怀孕前锰元素不能少	95
铜在孕妇怀孕期间的重要作用	96
氟与孕妇的重要关系	97
妇女怀孕前为何要补充叶酸	98
妇女怀孕前为何要补充烟酸	99
妇女准备怀孕要补充维生素 A	100
妇女怀孕前须补充维生素 C	100
妇女怀孕前如何补充维生素 B ₁ 、B ₂	101
妇女怀孕前为何要补充维生素 D	102
妇女怀孕前要补充维生素 K	103

妇女怀孕前要补充维生素 B ₆	104
妇女怀孕前要补充维生素 B ₁₂	105
准备怀孕的妇女须补充维生素 E	106
哪些食物可净化体内环境有利于怀孕	106
计划生育子女前丈夫也要补锌	107
妻子准备怀孕,丈夫也要补充维生素 A	108
丈夫饮酒对妻子怀孕优生的影响	108
妻子怀孕前丈夫的注意事项	109
丈夫吸烟对准备怀孕的妻子有何影响	110
妻子准备怀孕,丈夫用药必须知	111
妻子准备怀孕时,丈夫不可接触哪些农药	112
孕妇孕期生活知识	113
孕妇孕期生活禁忌	127
孕妇孕期饮食须知	132
孕妇的适宜饮食	147
有利受孕的体位	157
男上位女下位	157
女上位	158
侧卧位	160
站位和坐位	160
背入式	161
孕期保健	163
祖国医学谈妊娠保健	163
孕期怎样划分阶段	164
做过剖宫产能再怀孕吗	164
要从计划怀孕时起补叶酸	165
什么是产前检查	166
怀孕后生活上有哪些变化	167

孕吐怎么办	168
孕期要科学选用乳罩	170
孕期要注意外阴清洁	171
孕期能接受免疫接种吗	171
孕早期什么情况下应立即去医院	172
不要轻易做人工流产	173
避开影响胎儿发育的种种因素	174
丈夫应为怀孕的妻子做些什么	177
孕期能不能做家务	178
孕期可以染发或烫发吗	179
孕早期要节制房事	179
女工孕期的劳动保护	180
孕期的生物致畸因素	181
孕期做 X 射线检查有害	182
黄体酮和维生素 E 能保胎吗	183
产前检查会引起流产吗	184
孕妇冬春应防感冒	185
甲状腺功能亢进患者的孕期保健	186
子宫肌瘤会影响胎儿吗	186
妊娠体操(一)	187
孕期化妆与美容	188
孕期看电视应注意什么	188
孕期不要在新房内居住	189
孕期运动应注意什么	190
孩子应该哪天降生	190
预防自然流产	192
做羊膜腔穿刺对母胎有害吗	194
孕期服中药要小心	195