

简明自然科学向导丛书

生育漫谈

主 编 王玉玺 张新童

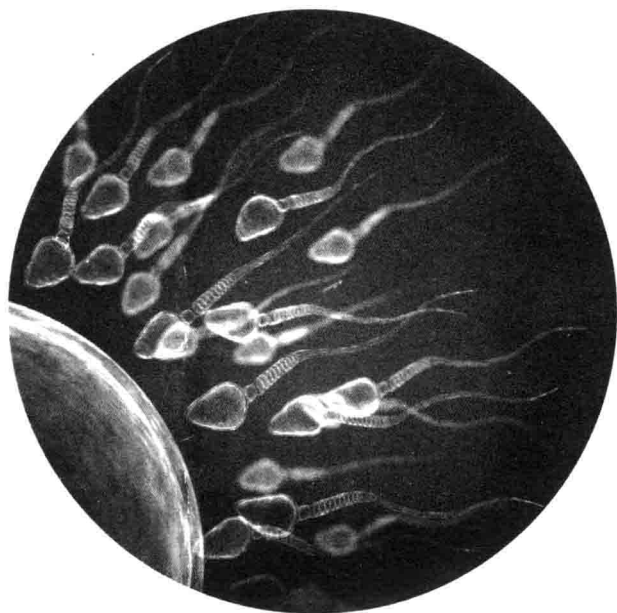


山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

简明自然科学向导丛书

生育漫谈

主 编 王玉玺 张新童



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生育漫谈/王玉玺,张新童主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2013

(简明自然科学向导丛书)

ISBN 978-7-5331-7025-7

I. ①生… II. ①王… ②张… III. ①生育—青年读物 ②生育—少年读物 IV. ①R339.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 205780 号

简明自然科学向导丛书

生育漫谈

主编 王玉玺 张新童

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东德州新华印务有限责任公司

地址: 德州经济开发区晶华大道 2306 号

邮编: 253074 电话: (0534)2671209

开本: 720mm×1000mm 1/16

印张: 15.75

版次: 2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7025-7

定价: 29.60 元



主 编	王玉玺	张新童		
副主编	吕红梅	李月珠		
编 委	王玉玺	张新童	吕红梅	李月珠
	刘俊峰	赵曰孝	管国涛	多晓玲
	周海英	张 瑜		
插 图	段惠群			

前言

人既是劳动者,又是消费者。因此,人口问题,一直都是世界各国高度重视的问题。有史以来,中国就是世界上人口最多的国家。人口多,一方面为我国提供了雄厚的人力资源,大大提高了我国在世界上的竞争力;但另一方面又加剧了我国人口与资源、环境的矛盾。人口多、底子薄、人均占有资源少是我国的基本国情。

自 20 世纪 70 年代以来,我国政府将以控制人口数量、提高人口素质为主要内容的计划生育工作作为一项基本国策,坚持长抓不懈,30 多年来少生了 3 亿多人口,将总和生育率降到了更替水平以下,国民基本素质也有了明显提高。但不容忽视的是,由于我国人口基数大,再加上人口生产的惯性,进入 21 世纪后,我国人口形势仍不容乐观,未来几十年我国将面临总人口、劳动年龄人口、老年人口、流动人口四大高峰相继到来,给经济、社会、资源、环境和可持续发展带来巨大的压力。

我国的人口问题,突出地表现在人口太多和素质相对较差两个方面。因此,必须在继续稳定低生育水平、严格控制人口总量的基础上,从提高出生人口素质方面入手,综合解决我国的人口问题。为了唤起国民对人口问题的忧患意识,我们编写了本书。

本书共分人口基础知识、青春期保健、恋爱婚姻家庭、生殖生理与保健、性卫生常识及性病防治、遗传优生、优生常识、优教宝典、计划生育等九章。

人口基础知识、计划生育两章在简要介绍人口常识和我国人口国情的基础上,阐述了我国实行计划生育的必要性,并简要介绍了避孕节育的常用技术,旨在唤醒国人的口忧患意识,为全面建设小康社会,实现中华民族的伟大复兴,自觉地按照国家法律法规规范自己的生育行为。

在节育技术中,将未婚女性避孕指导和事后紧急避孕方法均作为专题

予以介绍,旨在为未婚女性提供保护,以避免婚前性行为给女青年带来的身心创伤。

青春期保健、恋爱婚姻家庭、生殖生理与保健三章主要介绍青少年性身体和心理发育、恋爱婚姻家庭和生殖生理方面的常识,意在揭开性和生育的神秘面纱,帮助青少年正确处理两性间的关系,树立正确的恋爱观、婚姻观、家庭观和生育观,顺利度过青春躁动期。

遗传优生、优生常识、优教宝典三章集中介绍了优生、优生、优教方面的常识,旨在帮助育龄夫妇生育一个健康聪明的孩子,尽可能地杜绝缺陷儿的出生,以提高出生人口质量,为全面提高国民素质奠定一个坚实的基础,为实现 2020 年全面建成小康社会、2050 年基本实现现代化、2050 年以后进而实现中华民族伟大复兴的宏伟目标提供一个良好的人口环境。

性卫生常识一章主要是从以人为本的理念出发,集中讲述了生殖保健方面的常识。毋庸置疑,生殖系统疾病和性传播疾病流行已成为我国严重的社会问题,无时无刻不在侵蚀着国人的体魄,严重影响着国人身体素质的提高,对我国社会经济发展构成了严重的威胁,应当引起全社会的高度关注。因此,本书将性卫生常识和性病防治都一一作了介绍,其目的就是在唤起全社会关注性健康的同时,为育龄人群提供一些有益的帮助。

本书在编撰过程中尽量做到深入浅出、浅显易懂,努力达到既为育龄群众特别是青少年解疑释惑,以弥补学校课堂教育的不足,又尽量为他们提供一些切实有益的帮助之目的。

由于水平所限,本书中难免有许多谬误之处,敬请各位专家和读者指正。

编 者

目录

简明自然科学向导丛书

CONTENTS

生育漫谈

一、人口基础知识

人类的起源/1

世界人类的发展/2

种族的特征与形成/3

民族的特征与形成/4

世界人口/5

中国人口/7

世界及我国人口的分布/8

世界及我国人口的迁移/10

人口/11

人口学/12

人口理论/13

人口思想/14

马尔萨斯人口论/14

马寅初“新人口论”/15

人口问题/16

人口规律/17

共有人口规律/18

特有人口规律/18

人口出生率/19

人口自然增长率/20

人口素质/21

人口构成/22
人口自然构成/23
人口城乡构成/24
人口密度/25
人口再生产及其类型/26
人口资源与人力资源/28
人口变动的形式/30
流动人口/31
封闭人口与稳定人口/31
开放人口/32
农村人口与农业人口/33
人口城市化/33
人口地理学/34
人口与自然资源/35
人口与经济/36
人口与就业/37
人口社会学/38
人口与环境/39
人口生态学/40
人口经济学/41
人口红利期/42
人口增长极限/43
人口控制论/44
人口政策/45
人口目标/46
人口计划/46
人口统计/47
人口调查/48

全国人口普查/48
人口地理信息系统/50
世界人口日/51

二、青春期保健

青春期的启动/53
青春期启动的信号/53
女孩青春期发育/54
月经初潮/55
乳房发育/56
男孩青春期发育/59
遗精浅析/60
青春期性心理的变化/61
青春期女孩性心理特点/62
青春期男孩性心理特点/63
养成良好的卫生习惯/64
青春痘的防治/65
拒绝毒品/66
吸烟对青少年的危害/67
酗酒对青少年的危害/68
如何对待青春期性冲动/69
怎样与同龄人融洽相处/70
如何摆脱青春期的孤独和寂寞/70
怎样赢得别人的尊重/72
青少年结交异性朋友的意义/72
怎样识别异性交往中的危险信号/73

三、恋爱婚姻家庭

爱情的真谛/75

树立正确的恋爱观/76
怎样区别友情与爱情/77
婚姻/78
家庭与家庭职能/79
树立正确的性道德观念/80
怎样沟通夫妻感情/81
和睦相处婚姻美满/82

四、生殖生理与保健

男性外生殖器官/83
男性内生殖器官/84
女性外生殖器官/85
女性内生殖器官/86
怀孕前准备/88
怀孕的奥秘/89
怀孕早知道/90
怀孕监护/91
孕期营养/92
孕妇生活起居注意事项/92
胎儿的发育过程/93
怎样推算预产期/94
分娩与接生/95
产褥期保健/97
异位妊娠/98
自然流产/99
妊娠合并心脏病/101
妊娠合并病毒性肝炎/102
妊娠合并糖尿病/102

子痫前期/103

五、性卫生常识

正确认识性生活/105
性生活适度利于健康/106
性生活的卫生与健康/107
过好甜蜜的新婚之夜/108
多次人工流产危害大/109
月经期卫生/110
痛经的原因与防治/111
功能性子宫出血/112
子宫内膜异位症/113
如何识别不同的阴道炎/114
患子宫肌瘤莫紧张/114
性传播疾病与预防/115
走出性病防治的陷阱/117
世纪绝症——艾滋病/118
经典性病——梅毒/119
淋病/121
尖锐湿疣/122
性病性淋巴肉芽肿/123
非淋菌性尿道炎/124
生殖器疱疹/125

六、遗传优生

染色体/127
基因/128
遗传的基本规律/130

遗传与优生/131
寿命与遗传/132
身高与遗传/134
智力遗传与后天教育/136
人体生物节律与优生/137
婚前检查的益处/139
婚前检查的内容/140
哪些情况不能结婚或生育/141
最佳的婚龄和育龄/142
夫妻感情与优生/143
自然环境与优生/144
生活环境与优生/145
什么季节怀孕好/146
孕妇用药要慎重/147
谨防电磁辐射伤害胎儿/148
遗传病的特征/150
遗传病的种类与受累人数/151
肿瘤能够遗传/152
先天畸形与遗传/154
聋哑与遗传/155
近视与遗传/156
染色体异常/157
白化病/158
遗传咨询/159
产前筛查/161
羊膜腔穿刺/162
孕妇血清 AFP 检查的意义/163
B 型超声扫描/164

FISH 技术(荧光原位杂交技术)/165

PGD(植入前遗传学诊断)/165

七、优生常识

新生儿分类/167

新生儿生理反射与疾病/168

新生儿护理/169

新生儿为什么会出现黄疸/170

婴儿患“奶癣”怎么办/171

婴幼儿贫血的原因/171

大力提倡母乳喂养/173

怎样给婴儿进行人工喂养/174

怎样给婴幼儿添加辅食/175

儿童体格发育的特点与规律/176

怎样保护儿童视力/178

儿童患锌缺乏症的症状及其防治/179

儿童佝偻病的防治/180

什么是儿童脑瘫/181

儿童偏食、厌食的原因及其对策/182

儿童肥胖的原因与预防/183

预防儿童龋齿/184

儿童患了寄生虫病怎么办/185

八、优教宝典

儿童心理健康的标志/187

培养儿童的非智力因素/188

注意独生子女的心理健康/189

警惕青春期孩子的逆反心理/190

陪孩子玩有学问/191
父母应学会鼓励孩子/192
培育孩子的美好性格/194
培养孩子的注意力/195
培养孩子的幽默感/196
让男孩有阳刚之气/197
培养孩子的竞争意识/198
让孩子参加家务劳动/199
尊重孩子的独立性/200
培养孩子的自我控制能力/201
影响儿童智力发展的主要因素/201
培养孩子的思维能力/203
注意培养儿童的创造力/204
提高儿童的记忆力/206
培养孩子的学习兴趣/206
培养儿童良好的学习习惯/207
如何教孩子关心他人/209
注意培养孩子的语言表达能力/210
如何培养孩子的人际交往能力/211

九、计划生育

地球不堪重负——人口大爆炸/212
21 世纪中国人口形势展望/213
世纪之忧——人口老龄化的挑战/214
我国人口已严重超载/216
什么是计划生育/217
计划生育是我国的一项长期国策/218
计划生育家庭奖励扶助制度/219

树立科学、文明、进步的婚育观/220
为什么提倡一对夫妇生育一个孩子/221
避孕节育好处多/221
避孕节育的基本原理/222
绝育技术/223
宫内节育器简介/224
含铜宫内节育器/225
皮下埋植剂/227
长效避孕针/227
男用避孕套/228
女用避孕套/229
外用避孕药/230
长效口服避孕药/231
短效口服避孕药/232
探亲避孕药/233
安全期避孕法/234
事后紧急避孕药/234
未婚女性避孕指导/235

一、人口基础知识

人类的起源

人类的起源存在许多学说,但人类学家一般认为,人和猿具有一定的近亲关系。人和猿的共同远祖是3 500万~3 000 万年前生活于埃及及法尤姆洼地的原上猿和埃及猿。

人和猿无论在外表形态,还是解剖学、生理学、血液生物化学等方面,都存在着极其相似的特征。但是,猿和人在生理结构、语言和社会性三个方面又有着许多本质的区别。

从猿到人的发展,可以分为以下两大步骤:

第一个步骤:从猿到人的过渡(即正在形成中的人)。经历了腊玛古猿和南方古猿两个阶段。腊玛古猿生活在1 400 万年到800 万年前,除了印度,在肯尼亚、匈牙利、希腊、土耳其、巴基斯坦和中国均有腊玛古猿化石的发现。腊玛古猿是人科最早的代表,



从古猿到人的进化

被公认为人类的直系祖先。腊玛古猿后来演化为生活在 500 万年到 100 万年前的南方古猿,后者进一步演化为现代人类。

第二个步骤:人类发展至原始公社时期(即完全形成的人)。这时期可分为四个阶段:早期直立人,生存于 300 万年到 200 万年前;晚期直立人,生存于距今 200 万年至 30 万年前;早期智人,生存于距今 50 万年至 10 万年前;晚期智人,生存于距今 5 万年到 1 万年前。人类发展的各个阶段之间的关系,并不是像台阶那样截然分明,而是在时间上有一定的重叠。从发现的古人类化石中也不难看出,他们之间的体质发展存在着连续性。

现代人的起源指的是早期人类怎样演变成不同种族人的问题,是整个人类进化历史的一个局部。关于现代人的起源,有两种理论:一是“单一地区起源说”,认为现代人是某一地区的早期智人“侵入”世界各地而形成的,这个地区过去认为是亚洲西部,近年来则改为非洲南部;二是“多地区起源说”,认为亚、非、欧各大洲的现代人,都是由当地的早期智人以至于猿人演化而来的。

就中国人的起源来讲,我国考古学家们根据多年的研究及发现,一般认为中国人是在自己的土地上,由当地古代人进化而来的,在我国北京的周口店,先后发现的北京直立人的牙齿和头盖骨等化石,有力地证实了这一理论。

世界人类的发展

现代人类产生以后,随着生产技术的提高,适应自然能力的加强,生活地域范围的逐步扩大,人口数量呈现出一种加速增长趋势。

(1) 世界人口发展历史概况:自人猿分化以来,全球人口发展总的趋势是不断增长,但增长过程并不总是线性匀速的,而是呈现出跳跃式增长的态度,特别是农业革命、工业革命两次生产力水平的大幅提高,对人口的快速增长起到极大的推动作用。据估算,在距今约 1 万年前,地球上分布着 1 000 万原始人类。当时人口的增长具有下述特征:一是极低的人口密度;二是高出生率和高死亡率。距今 1 万年前后出现的农业革命,使世界人口发展进入了一个崭新阶段,使人口总量比以前大幅度地增长。其原因在于:农业社会能提供更多的食物,支持更高的人口密度;农业社会使人的寿命增加,死亡