怀孕优生小百科

HUAIYUN YOUSHENG XIAOBAIKE

主　编　张湖德
（中央人民广播电台医学顾问）

副主编　马烈光　张　红　桑军荣
　　蒋建云　张雪亮　童宣文
编　者　吴武兰　宋一川　刘　晗
　　任恩发　刘福奇　王　蕊
　　王　俊　史建国　王　兰

人民军医出版社
People's Military Medical Press
北　京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

怀孕优生小百科/张湖德主编．—北京：人民军医出版社，2005.9
ISBN 7-80194-765-7

Ⅰ．**怀…** Ⅱ．**张…** Ⅲ．**妊娠期—妇幼保健** Ⅳ．R715.3

中国版本图书馆 CIP **数据核字**(2005)**第** 055137 **号**

策划编辑：**杨磊石** **文字编辑**：**崔永观** **责任审读**：**黄栩兵**
出 版 人：**齐学进**
出版发行：**人民军医出版社** **经销**：**新华书店**
通信地址：**北京市复兴路** 22 **号甲** 3 **号** **邮编**：100842
电话：(010)66882586(**发行部**)、51927290(**总编室**)
传真：(010)68222916(**发行部**)、66882583(**办公室**)
网址：www.pmmp.com.cn

印刷：**北京国马印刷厂** **装订**：**京兰装订有限公司**
开本：850mm×1168mm 1/32
印张：9.75 **字数**：239 **千字**
版次：2005 **年** 9 **月第** 1 **版** **印次**：2005 **年** 9 **月第** 1 **次印刷**
印数：0001～5000
定价：20.00 **元**

版权所有 侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换
电话：(010)66882585、51927252

内容提要

本书由医学专家编写，详细介绍了怀孕优生的理论知识和技术方法，包括优生物质基础、孕前准备与受孕知识、遗传与优生、病患者的孕育与优生、胎教与胎儿保健、孕妇营养与日常保健、孕期用药宜忌、妊娠病症防治和科学分娩等，并介绍了不孕症的原因、检查和治疗方法。本书内容丰富，资料翔实，阐述深入浅出，是指导怀孕优生的普及性、实用性百科全书，适于育龄夫妇、妇幼保健和计划生育工作者阅读参考。

责任编辑　杨磊石　崔永观

前　言

世上没有一对夫妻希望自己生出的孩子不健康、不正常，可偏偏事与愿违，总有个别的夫妻会生下令人遗憾终生的孩子，即患有各种先天性疾病的孩子。试想，当一位忍受了十月怀胎及分娩痛苦的母亲，当一位急切盼望自己的孩子快快出世的父亲，得知自己的“杰作”患有某种先天性疾病（如先天性痴呆、兔唇等）时，他们会感到怎样的撕心裂肺！随之而来的麻烦更不待说。就拿呆傻儿来说，抚养他吧，将来他能怎么样？抛弃他吧，又是自己的亲生骨肉（当然也有极个别这样做了）……谁家要是摊上这样一个孩子，都会招致终生的烦恼。除了自己要付出辛勤的劳动而享受不到天伦之乐外，还要承受精神、心理及社会舆论的压力，人格、自尊都将受到影响，将来还会给社会带来负担，这对提高我国的人口素质也是一大障碍。因此，摊上这种遗憾无论对个人、对家庭、对国家都是一大不幸。

那么，有办法能够避免上述情况出现或将其减少到最低限度吗？回答是肯定的，那就是要提倡优生优育，特别是在一些经济、文化比较落后的边远地区、山区、农村，更应大力宣传优生优育知识。我们每一个人，不管年龄大小，只要有能力，都有责任、有义务向周围的人宣传这些知识。

本书旨在大力介绍怀孕与优生的理论、原则和方法，内容

丰富、方法可靠，若能确实做到，保证会有一个可爱的小宝宝。愿本书能够成为提高中华民族素质的必备参考书，对于我们这些专家来说，再辛苦也值得。

中央人民广播电台医学顾问　张湖德

2005 年 6 月于北京中医药大学养生室

需要全本请访问 www.ertongbook.com

主编简介

张湖德，男，山东省寿张县人，1945 年出生，1977 年毕业于北京中医药大学；现为中央人民广播电台医学顾问、国际整肤医学会教授、北京中医药大学最早从事养生保健的专家之一；由于曾在 30 多家出版社出版过一百多部著作，在一百多家中国有影响的报纸和杂志上发表过六千多篇文章，故被誉为中国著名科普作家，其著作内容涉及养生学、营养学、美容学、性学、心理学、中医学、康复学等多种学科，主要代表著作有《中华养生宝典》、《黄帝内经养生大全》、《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《心理保健要诀》、《性学专家的忠告》、《偏方验方大全》、《现代家庭医生手册》、《怀孕知识百科》等。其著作文字总量超过两千万字。

此外，作者还兼任中国驻颜美容学院副院长、客座教授、敦煌美术馆名誉馆长、北京永南医院副院长、北京龙福集团高级顾问、香港仲景医药出版社副社长、总编辑等职。

目　录

一、优生宜知 …… (1)
（一）精是优生的根本 …… (1)
1. 精的产生 …… (1)
2. 精的功能 …… (4)
3. 要注意一些因素可引起精子生成障碍 …… (5)
4. 精子的质量对孕育后代的影响 …… (6)
5. 遗传的秘密在精子和卵子 …… (7)
6. 要优生就必须养精与保精 …… (7)
7. 精的常见病症的防治 …… (19)
（二）血是优生的物质基础 …… (36)
1. 历代医家论血与优生 …… (36)
2. 养血的方法 …… (38)
（三）肾是优生的关键 …… (53)
1. 肾主生殖与发育 …… (53)
2. 常吃养肾、补肾的食物 …… (54)
3. 应常服补肾的中药 …… (56)
4. 宜常吃补肾的佳肴 …… (57)
5. 宜常服的补肾中成药 …… (64)
6. 其他补肾法 …… (66)
二、受孕 …… (69)
（一）注意受精卵的危险去向 …… (69)
1. 输卵管妊娠 …… (69)
2. 腹腔妊娠 …… (69)

3. 卵巢妊娠 …… (70)
（二）做好孕前准备 …… (70)
1. 身体条件的准备 …… (70)
2. 营养和受孕环境的准备 …… (70)
（三）受孕时情绪要稳定 …… (71)
（四）选择好受孕环境 …… (72)
（五）酸儿辣女不可信，七活八不活没根据 …… (74)
（六）生男生女取决于男方 …… (75)
（七）怀男胎孕妇食量大 …… (76)
（八）独居女生男孩子不容易 …… (77)
（九）孕前须防阴道炎 …… (77)
三、病患者的孕育与优生 …… (79)
（一）甲状腺功能亢进患者的孕育 …… (79)
（二）患肾炎与优生 …… (80)
（三）色盲患者与优生 …… (82)
（四）宫颈糜烂者可否怀孕 …… (82)
（五）心脏病孕妇的孕育 …… (84)
（六）只留一侧卵巢可否孕育 …… (85)
（七）糖尿病孕妇的保健 …… (85)
（八）没有卵子亦能生孩子 …… (86)
四、遗传与优生 …… (88)
（一）医学遗传专家潘素英谈降低新生儿畸形和遗传病发病率 …… (88)
（二）著名医学专家韩绍安论“择偶生育和遗传病” …… (89)
（三）医学专家戴淑风谈”怪味与遗传病” …… (91)
（四）中医教授翟岳云谈祖国医学中的遗传学思想 …… (93)
1. 关于人类遗传的物质基础 …… (93)
2. 关于人类体型的遗传学分类 …… (94)
3. 关于人类行为的遗传学分类 …… (95)

（五）祖国医学对某些遗传病的认识 …… (96)
1. 癫痫 …… (97)
2. 寿夭愚痴 …… (97)
3. 鸡胸与龟背 …… (97)
4. 夜盲 …… (97)
5. 哮喘 …… (98)
（六）人的高矮胖瘦和遗传是否有关 …… (98)
（七）协和医院妇产科教授孙念恬谈怎样用“数滴母血筛出愚儿” …… (100)
1. 孕妇年龄 …… (100)
2. 母血甲胎蛋白 …… (101)
3. 妊娠相关血浆蛋白－A …… (101)
4. 绒毛膜促性腺激素 …… (101)
5. 游离绒毛膜促性腺激素β链 …… (101)
6. 抑制素A …… (101)
7. 游离雌三醇 …… (101)
8. B超检查 …… (101)
（八）儿童先天性心脏病防治 …… (102)
（九）苯丙酮尿症是什么病 …… (103)
（十）侥幸成婚恶果多 …… (105)
（十一）怎样判定胎儿是否亲生 …… (106)
1. 血型检查 …… (107)
2. 早孕期绒毛膜酶型检查 …… (107)
五、胎教是优生优育的重要一环 …… (108)
（一）音乐是“胎教”最好的方法 …… (110)
（二）未出母肚先上大学 …… (111)
（三）父亲要对胎儿负责 …… (111)
（四）胎儿的学习源于胎教 …… (112)
（五）外国专家论胎教 …… (115)

（六）不宜忽略胎儿的精神营养…… (116)
1. 孕期宝宝的胎教 …… (116)
2. 胎教时胎儿有什么感觉 …… (117)
（七）胎教与孕妇的心理卫生…… (118)
（八）母爱源于怀孕时…… (120)
（九）高智力优生的最好方法…… (121)
六、胎儿保健 …… (123)
（一）母病则子病…… (123)
（二）气血阴阳平衡…… (123)
（三）内脏气机条达…… (124)
（四）从母亲血液可预测胎儿未来…… (124)
（五）胎动自测与胎儿监护…… (125)
（六）胎儿呃逆是监测胎位的好方法…… (126)
（七）胎动与优生…… (127)
（八）X 线对早期胎儿有害与否…… (128)
（九）化疗对胎儿影响如何…… (129)
（十）不宜盲目保胎…… (130)
（十一）习惯性流产的预防与治疗…… (131)
1. 节制房事 …… (131)
2. 做染色体检查 …… (131)
3. 适当增加营养 …… (132)
4. 治疗 …… (132)
（十二）注意丈夫亦会使妻子习惯性流产…… (132)
（十三）胎死宫内原因探析…… (134)
七、孕期营养保健 …… (136)
（一）孕妇不合理饮食对胎儿造成的影响及原因…… (136)
1. 胎儿出生低体重 …… (136)
2. 早产儿及小于胎龄儿 …… (137)
3. 围产期新生儿死亡率增高 …… (137)

4. 先天畸形 …… (137)
5. 脑发育受损 …… (138)
(二)妊娠期间各种营养素缺乏所引起的胎儿畸形及膳食调养…… (138)
1. 蛋白质及氨基酸 …… (138)
2. 脂肪 …… (139)
3. 糖类 …… (139)
4. 维生素 A …… (140)
5. 维生素 D …… (140)
6. 维生素 E …… (140)
7. 维生素 C …… (141)
8. 维生素 B_1 …… (141)
9. 维生素 B_2 …… (141)
10. 维生素 B_{12} 和叶酸…… (141)
11. 铁 …… (142)
12. 锌 …… (142)
13. 钙 …… (143)
14. 镁与铜 …… (143)
(三)增加营养的重要性…… (143)
1. 孕妇加强营养的意义 …… (143)
2. 孕妇营养与胎儿营养密切相关 …… (144)
(四)现代营养学对孕期营养的基本要求…… (144)
1. 孕妇应合理进食营养 …… (144)
2. 孕妇营养平衡应宜吃、忌吃哪些食物 …… (145)
3. 铁的供应 …… (146)
4. 孕妇饮食应适当搭配及多样化 …… (146)
(五)孕妇必须注意补充营养物质…… (147)
1. 预防新生儿性佝偻病的新方法——孕妇补充维生素 D … (147)
2. 孕妇更需要补充锌…… (148)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

3. 怀孕饮食要均衡 …… (149)
4. 预防小儿神经管畸形——妇女宜增补叶酸 …… (150)
5. 维生素 K——新生儿的保护神 …… (151)
6. 孕妇宜饮绿茶 …… (153)
7. 鱼肝油有益于胎儿生长 …… (153)
(六)孕妇营养的不宜…… (153)
1. 不宜滥用补品 …… (153)
2. 孕妇和儿童吃海鱼每周不宜超过 340 克 …… (155)
3. 孕妇营养不宜太多…… (156)
4. 水果过量可能患糖尿病 …… (156)
5. 不宜吃易早产的食物 …… (157)
6. 营养专家们认为不宜多吃的食物 …… (157)
7. 鱼肝油和钙片孕妇不宜多服 …… (158)
8. 维生素 A 不宜过量 …… (159)
9. 孕妇不应多吃菠菜…… (160)
10. 孕妇不宜吃甲鱼与螃蟹 …… (160)
11. 孕妇不宜吃黄芪炖母鸡 …… (160)
12. 孕妇不要贪吃冷饮 …… (161)
13. 孕妇忌饮咖啡和咖啡因饮料 …… (161)
14. 孕妇不要光吃精米和精面…… (162)
15. 孕妇不要过多吃肉食 …… (162)
16. 孕期体重增加不宜超过 16 千克 …… (163)
(七)孕中最佳饮食食谱…… (163)
1. 孕早期食谱 …… (163)
2. 孕中期食谱 …… (172)
3. 孕晚期食谱 …… (176)
八、孕期心理保健 …… (184)
(一)孕妇要保持良好情绪…… (185)
(二)孕妇不要自己吓自己…… (186)

（三）孕早期的心理问题…… (187)
1. 过分担心 …… (187)
2. 早孕反应 …… (187)
3. 心理紧张 …… (187)
（四）孕中期的心理保健…… (187)
1. 避免心理上过于放松 …… (188)
2. 减轻对分娩的恐惧…… (188)
3. 不要过分依赖 …… (188)
（五）孕晚期的心理保健…… (188)
1. 了解分娩原理及有关科学知识 …… (189)
2. 做好分娩准备 …… (189)
3. 身体没有意外情况时不宜提早入院…… (189)
九、孕妇日常保健 …… (190)
（一）良好的环境有利于孕妇和胎儿…… (190)
1. 准妈妈与环境的八大关系 …… (190)
2. 孕期的 4 项注意 …… (191)
3. 孕期准妈妈应避免的工作及环境 …… (192)
（二）不妨做点夫妻按摩…… (192)
1. 常用按摩手法 …… (192)
2. 按摩基本知识 …… (193)
3. 孕期按摩的禁忌与原则 …… (193)
4. 穴位按摩 …… (193)
（三）孕妇的日常穿戴…… (194)
1. 孕妇应准备的生活用品 …… (194)
2. 孕妇不要穿瘦、紧、小的衣服 …… (195)
3. 孕妇穿合适的鞋 …… (195)
4. 孕妇不宜戴隐形眼镜 …… (196)
（四）孕妇的睡眠…… (196)
1. 孕妇不宜睡席梦思床 …… (196)

2. 孕妇要坚持睡午觉 …… (197)
3. 孕妇的卧姿 …… (197)
(五)孕妇要有正确的姿势 …… (198)
1. 孕妇不要久坐、久站和负重 …… (198)
2. 孕妇要讲究正确的行动姿势 …… (198)
3. 孕妇什么坐姿既轻松又安全 …… (199)
4. 孕妇的行走姿势 …… (199)
5. 孕妇的正确站立姿势 …… (199)
(六)孕妇要注意自己的口腔卫生 …… (200)
1. 孕前检查还应查口腔 …… (200)
2. 孕妇看牙须小心 …… (201)
3. 孕期较常见的牙周疾病 …… (201)
4. 孕期的牙科治疗应限制 …… (202)
5. 孕妇牙齿治疗需注意的事项 …… (203)
6. 牙龈出血食谱 …… (203)
(七)孕妇的运动保健 …… (203)
1. 孕妇参加体育运动的好处 …… (203)
2. 孕妇应做的运动 …… (204)
3. 孕妇体操 …… (205)
4. 扭转骨盆运动 …… (205)
5. 振动骨盆运动 …… (206)
(八)孕妇上班及干活时注意事项 …… (206)
1. 孕妇做家务活时应注意什么 …… (206)
2. 孕早期应怎样工作 …… (207)
3. 上班孕妇在生活中应注意的问题 …… (207)
4. 孕妇如何做家务事 …… (208)
(九)孕妇日常生活中应注意的其他问题 …… (209)
1. 孕妇洗澡不要坐浴 …… (209)
2. 孕妇洗澡时间过长不好 …… (210)

3. 家务劳动 …… (210)
4. 运动 …… (210)
5. 孕妇沉湎于麻将不利于胎儿优生 …… (211)
6. 孕妇冬夏季保健的不同之处 …… (212)
7. 可常享受“音乐浴” …… (213)
8. 孕中与产后皆对头发有影响 …… (214)
9. 孕妇化妆有学问 …… (215)
十、孕期用药宜忌 …… (216)
(一)孕期用了激素怎么办 …… (219)
(二)孕妇使用痔疮膏宜谨慎 …… (219)
(三)孕妇能否注射疫苗 …… (220)
1. 甲肝疫苗 …… (220)
2. 乙肝疫苗 …… (220)
3. 狂犬病疫苗 …… (220)
4. 破伤风类毒素和破伤风抗毒素 …… (221)
5. 乙脑疫苗 …… (221)
6. 风疹疫苗 …… (221)
(四)孕期抗生素的合理使用 …… (221)
(五)孕期用药能不用则不用 …… (222)
十一、妊娠病症防治 …… (224)
(一)当出现流产先兆后应采取的紧急措施 …… (224)
(二)剧吐孕妇的护理 …… (225)
(三)孕妇预防腰背痛的方法 …… (227)
(四)如何赶走妊娠纹 …… (228)
(五)孕期宜防 TORCH 感染 …… (228)
(六)不宜忽略孕妇感冒所致的后果 …… (230)
1. 对孕妇的危害 …… (231)
2. 流产、早产和死胎率 …… (231)
(七)妊娠鼻出血宜采用的保健方法 …… (231)

（八）孕期鼻炎的防治…… (232)
（九）孕妇腿疼时的防治…… (232)
（十）孕妇腹泻的防治…… (233)
（十一）孕后肥胖病的防治…… (234)
（十二）妊娠晚期隐性缺铁症防治…… (236)
（十三）妊娠水肿的防治…… (236)
（十四）妊娠良性黄疸…… (238)
（十五）孕期澳抗阳性防治…… (239)
（十六）孕妇易患中风…… (240)
（十七）当心产生宫外孕…… (241)
（十八）妊娠期眼病防治…… (242)
1. 眼角膜水肿 …… (242)
2. 屈光不正 …… (242)
3. 干眼症 …… (242)
4. 其他 …… (242)
（十九）孕妇发热防治…… (243)
（二十）孕妇感冒防治…… (244)
十二、科学分娩 …… (246)
（一）分娩应是最自然的事…… (246)
1. 一般孕妇都能自然分娩 …… (246)
2. 自然分娩对产妇康复有利 …… (246)
（二）产前检查有必要…… (247)
1. 及时发现疾病 …… (247)
2. 了解胎儿生长情况…… (247)
3. 预测分娩情况 …… (247)
（三）高度近视与自然分娩…… (248)
（四）面对临产的“六字真言”…… (248)
（五）母亲分娩不易带菌…… (249)
（六）身材矮小的孕妇会难产吗…… (250)

（七）患牙周病的孕妇易早产…… （250）
（八）分娩时不妨“抚摸”一下…… （251）
（九）宫缩乏力用古开骨散…… （252）
（十）生育的黄金月份…… （253）
（十一）妇产科专家张颖节认为应走出剖宫产的误区…… （254）
（十二）胎儿决定母亲的分娩时间…… （255）
（十三）产前补锌胎儿骨骼健壮…… （256）
（十四）待产心理的分析…… （257）
1. 幸福感 …… （257）
2. 急切感 …… （257）
3. 焦虑感 …… （257）
4. 恐惧感 …… （257）
十三、医学专家谈不孕症诊治 …… （258）
（一）一个非常沉重的话题…… （258）
（二）婚后不孕要早查…… （259）
（三）不孕症的原因…… （261）
1. 男方因素 …… （261）
2. 女方因素 …… （269）
3. 双方因素 …… （271）
（四）不育与不孕症的检查…… （276）
1. 患不育症为何要抽血检查 …… （276）
2. 哪些不育患者需做染色体检查 …… （276）
3. 为什么有些不育症患者检查前需要先吃药或先打针 …… （277）
4. 女性不孕要做哪些检查 …… （277）
（五）专家谈不孕症治疗…… （278）
1. 江苏徐州鼓楼医院治疗不孕症的独特经验 …… （278）
2. 广州荔湾区中医院不孕不育专科验方 …… （280）
3. 施今墨增精汤 …… （281）
4. 罗元恺补肾种子汤…… （281）

需要全本请访问 www.ertongbook.com