

XINHUN FUQI BAOJIAN ZHISHI WENDA

新婚夫妻

保健知识问答

孙学东等 编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

新婚夫妻

保健知识问答

编 著

孙学东 孙宏春 喻凤兰

孙玉琴 张 锋

金盾出版社

内容提要

本书以问答形式详细介绍了新婚夫妻必须掌握的保健知识,包括男女生殖系统结构与功能、婚前健康检查、蜜月期保健、夫妻共筑爱巢、女性四期保健、计划生育、新房布置,以及特殊人群新婚保健等。其内容丰富,通俗易懂,无论热恋男女,还是新婚夫妻,只要浏览一遍,就能从中受益。

图书在版编目(CIP)数据

新婚夫妻保健知识问答/孙学东等编著. —北京:金盾出版社,2008. 10
ISBN 978-7-5082-5163-9

I. 新… II. 孙… III. ①性知识-问答②性卫生-问答 IV. R167-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091590 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:19.25 字数:262 千字

2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:42.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

家庭是社会的细胞,只有所有的家庭都和睦,整个社会才会和谐。

新婚夫妻的结合是一个新家的诞生,每一对青年男女都要为这个新家的组成与和睦贡献自己的力量、智慧。在家庭这个细胞中,男人主外,女人主内,扬长避短,相辅相成,是完美的黄金组合。

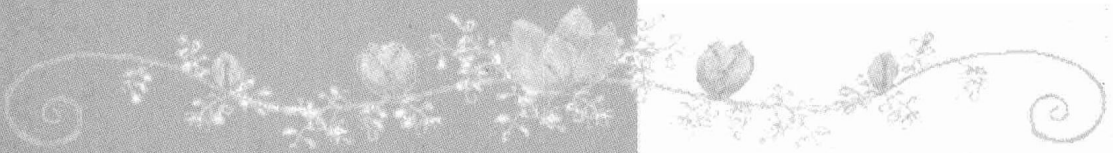
由于广大青年朋友缺乏生活经验和婚后的健康保健知识,对如何布置新房,如何了解对方生理特点,如何过好性生活非常茫然。为了帮助新婚夫妻过得美满“性福”,实现优生、优生、优育,我们编写

了《新婚夫妻保健知识问答》一书,希望准备结婚和已经结婚的青年朋友能从中受益。

男女在新婚后的心理状态有较大的变化,换句话说,心理状态是十分复杂的。所以,本书对新婚夫妻的心理调适及相互适应的方法与技巧也做了相应的介绍,以促进男女双方的心理健康。

新婚夫妻的生活是丰富多彩的,其中最为突出的是性生活。由于新婚夫妻的性生活有一个适应与磨合的过程,为了使新婚夫妻的性生活尽快达到和谐与美满,特此介绍了有关新婚夫妻性生活的技巧与克服某些不利因素影响的方法。

新婚夫妻需要进一步维护和促进健康,因为健康不仅仅属于自己,还属于对方,也属于未来的后代。所以,本书介绍了新婚夫妻维护与促进健康的



前言

方法——科学营养、适当锻炼、心理调适、社会适应等方面的知识。

面对社会上的残疾人这一弱势群体,他们也应该获得同等的幸福生活与“性爱”,所以本书特别介绍了有关伤残夫妻之间如何相互协调与互相磨合,增进夫妻感情与达到性生活美满的方法与措施。

为使本书成为一本集知识性与趣味性于一体的科普读物奉献给广大的新婚夫妻与青年朋友们,我们采用问答

式,分为 15 个部分,211 个问题撰写。希望它既能增长你的知识,又能充实你的生活,更能促进你的心理和身体健康,还会帮助你获得无比的“性福”。

作者

合益全
陆文阳 辛春夫
雅韵 陈以微 咏秋
林里 王衣 改翰
常非 高生 刘科
毛未 改陈 旭蒂
丹冥 奕 陈封
汪然 信真 曹国



目 录

一、妻子必须了解丈夫——男性生殖系统结构与功能

1. 睾丸的结构是怎样的? \3
2. 睾丸为什么会产生精子? \4
3. 睾丸是如何下降到阴囊的? \5
4. 睾丸的保健应注意些什么? \6
5. 附睾的结构是怎样的? \6
6. 附睾有什么功能? \7
7. 输精管的结构是怎样的? \8
8. 输精管的功能是什么? \8
9. 射精管有什么作用? \9
10. 阴茎的结构是怎样的? \10
11. 阴茎的作用有哪些? \11
12. 阴茎的保健应注意些什么? \12
13. 精囊的结构是怎样的? \13
14. 精囊的作用是什么? \14
15. 前列腺的结构是怎样的? \14
16. 前列腺的功能有哪些? \15
17. 前列腺保健应注意些什么? \16



18. 男子的性功能是怎样产生的? \17
19. 男子的性能力是如何逐渐发育的? \18
20. 男子的性功能是如何成熟的? \18
21. 男子的性功能是如何调节的? \19
22. 男子是怎样产生性欲望的? \20

二、丈夫必须读懂妻子 —— 女性生殖系统结构与功能

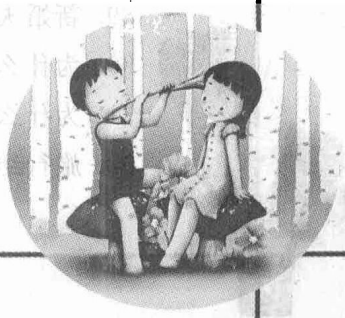
23. 女性的外生殖器包括哪些器官? \27
24. 阴阜有什么作用? \28
25. 大阴唇的结构如何? \29
26. 大阴唇的作用是什么? \30
27. 小阴唇的作用是什么? \32
28. 阴蒂的作用是什么? \33
29. 阴道前庭的结构是怎样的? \34
30. 怎样知道处女膜是否破裂? \36
31. 导致处女膜破裂的原因有哪些? \37
32. 如何正确看待处女膜与处女的关系? \37
33. 阴道的结构是怎样的? \38
34. 阴道的生理功能有哪些? \39
35. 阴道的保健应注意些什么? \40
36. 卵巢的结构是怎样的? \41
37. 卵巢的功能有哪些? \42
38. 输卵管的结构是怎样的? \43
39. 输卵管的功能是什么? \43
40. 子宫的结构是怎样的? \44
41. 子宫的功能是什么? \45
42. 女性生育的必备条件是什么? \47

三、性科学与美满性生活

43. 新婚夫妻学习必要的性知识有何益处? \51
44. 你知道什么是先进的性文化吗? \52
45. 什么是性的生物学功能? \53
46. 什么是性的生活功能? \54
47. 什么是性的健身功能? \55
48. 什么是性的社会功能? \56
49. 如何走出性心理误区? \57
50. 为什么说“为生殖而性交”是传统认识的误区? \58
51. 为什么说“唯性论”的观点是错误的? \60
52. 为什么说“女性强行压抑性欲”对健康有害? \61
53. 中医学“房中术”养生观的根据是什么? \63
54. 中医学对“房中术”方法学上有什么见解? \65
55. 什么是性生活的基本步骤? \66
56. “性前戏”包括哪些内容? \67
57. 如何掌握性交的技巧? \69
58. 性交结束后的爱抚应注意些什么? \70
59. “标准性交模式”是什么? \72
60. 和谐美满的性生活必须具备哪些条件? \74

四、婚前健康检查

61. 婚前为什么要进行健康检查? \79
62. 婚前检查的法律依据是什么? \80
63. 婚检的主要内容有哪些? \80
64. 婚检一般在哪里进行? \81
65. 什么是遗传性疾病? \82
66. 什么是先天性疾病? \83



67. 什么是家族性疾病? \84
68. 婚检可以避免传染病在夫妻间传播吗? \84
69. 婚前健康检查为什么能控制遗传病的发生? \85
70. 婚前检查在何时进行较好? \86
71. 婚前检查的注意事项有哪些? \86
72. 婚检时医生建议哪些人不宜结婚? \87
73. 婚检时医生建议哪些人暂缓结婚? \88
74. 婚检时医生建议哪些人可以结婚,但不要生育? \88
75. 婚检有何益处? \89
76. 你知道忽视婚检的负面影响有多大吗? \91

五、新婚蜜月期的保健

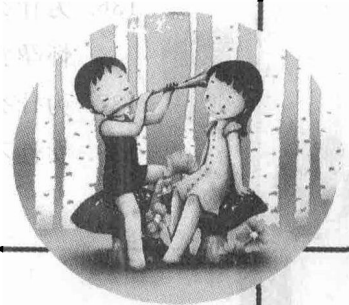
77. 性生活是“无师自通”的吗? \95
78. 什么是“性敏感区”? 在性生活中起什么作用? \96
79. 第一次过性生活意味着什么? \97
80. 第一次过性生活女方应注意些什么? \98
81. 处女膜在第一次性生活中的作用与意义是什么? \99
82. 洞房花烛夜新郎该怎么做? \100
83. 新郎如何正确对待新娘“见红”? \101
84. 新郎如何正确处理好第一次性生活? \103
85. 为什么第一次性交时推荐男上女下的体位? \103
86. 新婚性爱时如何预防“蜜月病”? \104
87. 个别新娘为何有性恐惧心理? \105
88. 丈夫如何赢得妻子的芳心? \108
89. 新婚夫妻初夜应注意些什么? \109
90. 为什么在喜宴上要控制饮酒量? \110
91. 为什么在喜庆之时要严格控制抽烟? \111
92. 旅行结婚要注意些什么? \111

六、新婚夫妇要共筑爱巢

93. 如何保持夫妻双方的性欲望和性满足? \115
94. 性欲望与性能力之间有什么关系? \116
95. 如何衡量男子性能力的强弱? \117
96. 年龄与性能力之间有什么关系? \117
97. 男子一生性功能变化规律如何? \119
98. 男性如何保护好阴茎? \120
99. 阴茎易发生哪些伤害? \121
100. 为什么说保护好阴茎是夫妻的幸福? \123
101. 新婚夫妻怎样把家培植成幸福的乐园? \125
102. 使家庭发生破裂的常见原因有哪些? \126
103. 男性在构建爱巢中应承担什么责任? \126
104. 女性在构建爱巢中应承担什么责任? \127
105. 为什么说交心谈心是加固爱巢的法宝? \128

七、和谐的性生活有益于夫妻健康

106. 男子从性爱中获得怎样的健康效益? \131
107. 女子从性爱中获得怎样的健康效益? \132
108. 夫妻双方从性爱中获得怎样的健康效益? \134
109. 裸睡对夫妻健康的利弊如何? \136
110. 如何提高性生活质量? \137
111. 如何消除性生活不和谐的因素? \141
112. 男性如何防止性生活意外事件? \143
113. 什么是阴茎异常勃起? 如何预防? \146
114. 新婚夫妻为什么要重视肌肤的卫生? \147
115. 为什么睡前一定要热水泡脚? \148



116. 饮酒对女子性功能与生殖功能有什么影响? \149
 117. 新婚夫妻为什么要避免过度的夜生活? \151
 118. 什么样的性交体位能促进怀孕? \152
 119. 对夫妻性功能与生殖功能有益处的食物有哪些? \152

八、男性的生殖与性功能保健

120. 青年男性性能力下降有哪些原因? \157
 121. 应对性功能下降有什么妙计? \159
 122. 有早泄现象怎么办? \161
 123. 何谓正常射精的三个时相? \163
 124. 引起早泄的原因及治疗方法如何? \163
 125. 什么是逆行射精? \167
 126. 什么是不射精症? \169
 127. 什么是射精痛? \172
 128. 为什么性交后喝冷饮有害于健康? \172
 129. 有助于男子性功能提高的偏方有哪些? \173
 130. 对男性有壮阳作用的食物有哪些? \174
 131. 常用壮阳养生药膳有哪些? \177
 132. 为什么性交不宜频繁? \185
 133. 为什么说忍精不射不利于双方健康? \186
 134. 精子质量异常如何诊治? \187

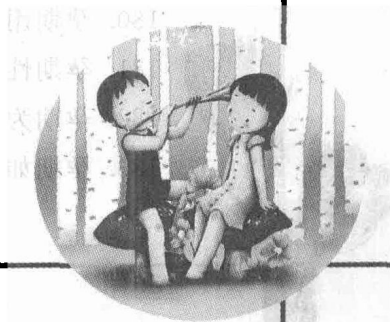
九、女性的生殖与性功能保健

135. 女性对结婚应具备什么样的心理? \191
 136. 为什么说加强自我心理调节有助于婚后幸福与怀孕? \192
 137. 为什么情绪不好会影响婚后性生活与怀孕? \193
 138. 女性不孕常见的心理问题有哪些? \194

139. 何谓生殖健康新概念? \195
140. 精神压力大为什么会促使生殖器官患病率升高? \195
141. 女性怎样做才能保护生殖器官健康? \196
142. 为什么说乳房的保健十分重要? \198
143. 乳房保健的要领有哪些? \199
144. 胸罩在乳房保健中起什么作用? \200
145. 如何科学地选择胸罩? \201
146. 佩戴胸罩的注意事项有哪些? \202
147. 女性为什么不能随便做“丰乳术”? \203
148. 女子对精液过敏如何处理? \203
149. 有益于女性生殖和性功能健康的食物有哪些? \204
150. 新婚女性要警惕哪些异常的“信号”? \205

十、运动锻炼是保健的最好措施

151. 运动为什么会增强性欲? \209
152. 锻炼双肩为什么会提高性能力? \210
153. 锻炼腹肌为什么可增强性能力? \211
154. 锻炼髂与腹股沟的伸展会提高性生活质量吗? \211
155. 什么是增强性功能的凯格尔训练法? \212
156. 你会练增强性功能的保健功吗? \212
157. 中医学的“兜肾功”能增强性功能吗? \214
158. 坚持体育锻炼的人性功能旺盛是什么道理? \214
159. 如何看待运动员在竞赛期间性爱的利与弊? \215
160. 女性通过哪些锻炼可提高性生活质量? \216



十一、提高婚姻质量是夫妻双方的责任

161. 什么性格的男女结为夫妻更幸福? \221
162. 什么样的夫妻生活质量更好些? \222
163. 丈夫在婚姻质量中起着什么样的作用? \223
164. 夫妻间如何保持积极乐观的情绪? \224
165. 如何提高夫妻性爱的质量? \225
166. 如何做一个支持并深爱丈夫的妻子? \228
167. 如何让对方获得更美妙的性爱感受? \230
168. 夫妻间爱情美满而持久的六个常用“公式”是什么? \232
169. 夫妻性爱后如何增强幸福美满感? \234

十二、女性特殊时期的保健

170. 月经期的注意事项与保健措施有哪些? \239
171. 经期为什么要禁止性生活? \243
172. 痛经的原因及处理原则是什么? \244
173. 痛经者如何饮食调理? \245
174. 行经期可用哪些保健膳食? \246
175. 经血量少如何饮食调理? \247
176. 经血量多如何饮食调理? \248
177. 经血的量或色异常如何饮食调理? \248
178. 闭经者如何饮食调理? \251
179. 如何正确应对早孕反应? \252
180. 孕期用药应注意些什么? \252
181. 孕期性生活应注意些什么? \253
182. 孕期为何不宜养宠物? \254
183. 孕期如何进行体育锻炼? \255

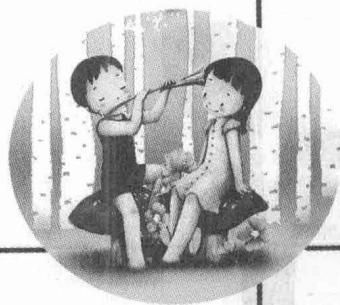
- 184. 适宜于孕妇的保健操有哪些? \256
- 185. 如何计算预产期? \257
- 186. 产前检查的主要内容有哪些? \258
- 187. 自然分娩的优点是什么? \259
- 188. 剖宫产的利与弊有哪些? \260
- 189. 哺乳期保健应注意些什么? \261
- 190. 哺乳期避孕应注意些什么? \261

十三、新婚夫妻要计划生育

- 191. 为什么要实行计划生育? \265
- 192. 计划生育有何优越性? \266
- 193. 女性最佳生育年龄是多少岁? \268
- 194. 为什么要选择在夫妻双方健康状况最佳时期怀孕? \269
- 195. 选择什么季节怀孕最佳? \269
- 196. 如何把握最佳受孕时间? \270
- 197. 选择什么样的环境受孕最佳? \271
- 198. 影响女性受孕的因素有哪些? \271
- 199. 新婚夫妻如何选择避孕措施? \274

十四、特殊人群新婚夫妻的保健

- 200. 特殊体型的夫妻如何过好性生活? \277
- 201. 不同健康状况的夫妻如何过好性生活? \278
- 202. 夫妻一方为残疾者如何过好性生活? \281
- 203. 糖尿病夫妻能过性生活吗? \282
- 204. 乙肝夫妻如何安排性生活? \283



十五、新房装修与布置要安全舒适

- 205. 装修材料中有害物质对人体的危害有哪些? \287
- 206. 刚装修的新房子为何不要急于入住? \288
- 207. 装修材料中的“隐形杀手”有哪些? \288
- 208. 新房装修如何避免有害物质的影响? \290
- 209. 如何使新房安全舒适? \292
- 210. 新房内不宜长期养哪些花卉? \293
- 211. 你知道噪声对健康与生育的影响有多大吗? \294

就整个人类来说,只有两种人,即男人与女人。在西方,人们最早把男人称为“亚当”,即男人的代表与总称;把女人称为“夏娃”,即女人的代表与总称。因此,为了人类的繁衍昌盛与社会的发展,男人必须了解女人,女人也要了解男人,只有互相了解才能结合,只有相互结合才能生儿育女,做到代代相传——人丁兴旺,社会发展。

1. 睾丸的结构是怎样的?

睾丸是男性的生殖腺体,外形略呈扁圆形,左右各1个,表面光滑,与附睾一起共位于阴囊内。在外形上睾丸可以分为内外两面、上下两端与前后两缘,内侧平坦,与阴囊中隔相贴附,外侧面较隆起,与阴囊外侧面相贴近。两个睾丸的体积与重量稍有不同,左侧睾丸重10.20克,长径3.34厘米,前后径为2.53厘米,左右径2.0厘米。右侧睾丸重约10.70克,长径为3.52厘米,前后径2.51厘米,左右径2.09厘米。一般认为,成年男子若睾丸容积小于12毫升,提示睾丸发育不良。

睾丸是实质性器官,表面覆盖有坚实的被膜,实质部分主要由生精小管组成的睾丸小叶构成。生精小管是男子生殖细胞分裂、增生和分化发育的部位,管道高度弯曲,故称为曲精小管。管壁上的生精上皮细胞有两种,分别称为支持细胞与生精细胞,是精子生成的部位。睾丸的间质相当丰富,在疏松的结缔组织内有血管、淋巴管、神经等,还含有一种能合成与分泌雄激素的特殊细胞,称为间质细胞(又称Leydig细胞),这是一类激发与调理男性生殖与性功能的特殊细胞(图1)。

