



与生殖健康 保健

潘美兰 / 主编



贵州科技出版社

编写人员名单

主 编 潘美兰

副主编 李家富

参加编写人员

潘美兰 贵阳医学院附属医院妇产科 教授

李家富 贵阳医学院附属医院泌尿外科 主任
医师

陈雄德 贵阳医学院附属医院外科 教授

周从容 贵阳医学院附属医院妇产科 教授

·序·

又是一个世纪之交。

又是一个新的百年，又是一个新的千年。这是一个异乎寻常的历史瞬间——人们已经走过的百年，20世纪所创造的知识 and 成就超过了以往人类历史的总和，科技和经济有了惊人的发展。21世纪是人类新的又一个百年，它必将是一个更加高速发展，更加美好，既充满希望和机遇，又充满挑战和竞争的新世纪。

潘美兰教授主编的科普读本——《性与生殖健康保健》一书，就是在这特殊的历史时刻与广大读者见面了。潘美兰女士一生从事医学工作，把毕生精力奉献给人民健康事业，尤其是为妇女的健康而竭诚努力，是贵州省广受尊重的妇产科教授。现她虽步入老年，即仍在为贵州人民的健康而不遗余力，《性与生殖健康保健》一书的出版即可观其一斑。此书既是潘美兰教授近年锲而不舍，笔耕不辍之劳作，更是其一生为人民健康作奉献的心愿和多年知识积累的体现。为此，当潘美兰教授命余作序时，虽惶恐有加，仍欣然从命，不顾才疏笔拙，姑勉而书之。

此《性与生殖健康保健》是一本有关“性”和“生殖”的科

普读物，从医学角度入手，全面介绍了性心理、性生理和性保健等科学知识，涵盖了胎儿、婴儿、幼儿、儿童、青少年、壮年和老年各个时期与“性”、“生殖”有关的医学常识，是一本难得的健康教育教材和自我保健知识读物，适合于具有初中以上文化水平的读者阅读，尤其适合青春期、新婚前后、孕期、更年期的女士阅读，也适合于年轻父母教育子女时作为参考资料。

“性”和“生殖”是神圣而美妙的，更是神秘的。本书中，潘美兰教授以其科学之笔触，深入浅出之语言揭开了“性”与“生殖”的神秘面纱，让读者了解科学和健康的性知识，自觉地培育高尚的恋爱、婚育观和健康观，养成文明、健康的生活方式和行为，以保护和增进自身的健康，并更好地营建自己的“爱窝”，让性更美妙，让千千万万个社会的细胞——家庭更幸福美满，——继而促进全社会的文明、和谐和美好。

最后，我想说的是：健康是人类最宝贵的财富，是每一个个体的专利，是任何人、任何东西都无法替代的；“性与生殖健康”是人体健康的重要组成部分，而且对家庭，对子孙后代都将产生不可低估的影响，更需倍加珍惜和重视。

21世纪将是充满机遇和竞争的世纪，就每一个人而言，良好的综合素质是竞争之本；而健康的体魄既是综合素质的重要组成部分，又是其他素质——才能、拼搏精神等的载体，“健全的精神寓于健全的体魄”。因此，余认为：“健康是革命的本钱”，健康是参与竞争的本中之本。

愿《性与生殖健康保健》能得到广大读者的喜爱，在读者

的家庭和事业中产生积极的作用。

沈义良

1999年9月15日于筑

· 前 言 ·

性与生殖健康是身体健康的重要组成部分。人类的生殖是有性生殖，涉及夫妻双方，也涉及性健康。妇女是生殖的主体，承担着十月怀胎、分娩、哺乳的艰巨任务，也是实行计划生育的主体，承担着绝大多数节育措施的任务，妇女又是家庭的“内务部长”，所以性与生殖健康保健在一定程度上向妇女倾斜也是理所当然。

1994年，世界卫生组织国际人口与发展大会通过了生殖健康新概念，内容包括夫妻双方享有和谐、美满、安全的性生活；具有生育与调节生育的能力；妇女有权得到优良的卫生保健服务，以便能安全地通过妊娠、分娩，生育一个健康的婴儿。同时提出2015年育龄夫妇人人享有生殖健康保健作为全球的共同奋斗目标。

中华人民共和国成立后，党和政府历来十分重视“半边天”的生殖健康保健，从20世纪50年代起陆续制定颁发有关保护妇女儿童健康的政策、法令，诸如推广新法接生，消灭新生儿破伤风，实行56天产假，推行妇女四期保健，组织全国两病（子宫脱垂、尿瘘）防治及妇科病普查普治，等等。20世纪70年代以来，全国建立了县以上妇幼保健站（院）及计划

生育技术指导站,农村三级妇幼保健网;20世纪80年代以后,广泛开展围产期保健;20世纪90年代倡导爱婴医院,等等。使孕产妇及新生儿死亡率显著下降,在控制人口数量、提高人口素质方面取得了举世瞩目的成就。然而,我们不能不清醒地看到几千年来的封建意识、性禁锢的影响,淫秽、下流、宣扬性解放的思潮曾一度猖獗,黄色书刊和黄色音像制品还有一定市场,正毒害着人们尤其是青少年,并引发严重的社会问题。

我们必须进行科学的、系统的、严肃的性与生殖健康保健教育,国家教育部已决定在中学普遍推行青春性教育课,我国政府已把生殖健康计划列入21世纪卫生战略计划之一。在迎接新世纪到来之际,作为一名年过花甲的老医务工作者,愿以此小册子作为中华人民共和国成立50周年及迎接澳门回归的微薄献礼。希望通过它能使广大读者从中获得性与生殖健康的自我保健知识,促进青少年身心健康成长,老年焕发青春,老有所为,为提高全民族素质,促使家庭和谐、幸福,为促进社会稳定起到一定的作用。

本书共分6个部分,以百余篇科普散文,深入浅出地介绍人类一生各个时期性与生殖健康保健的有关知识。本书适合初中以上文化程度者阅读,也可作为中学健康与性教育课的教学参考材料。由于水平有限,不足之处欢迎批评指正。

本书的出版,得到贵阳医学院附属医院副院长程明亮教授的大力支持,贵州省卫生厅科教处沈义良处长亲笔作序,特此致谢。

潘美兰 1999年9月24日

·再版前言·

性与生殖健康是人体健康的重要组成部分。性是人类的一种本能，正如孟子曰：“食色性也”。性是生殖的基础，是繁衍后代使种族得以延续的保证，但人类的性绝不是单纯为了传宗接代这一生物属性。更多的是为了满足生理心理需求，从中获得愉悦，增进健康，是生命健康和幸福的要素。性健康、生殖健康、性病既关系个人健康又关系社会健康和社会发展。

中华人民共和国成立后，党和政府十分重视性与生殖健康保健。从20世纪50年代起，就陆续制定和颁发了有关保障妇女儿童健康的政策、法令，诸如推广新法接生，消灭新生儿破伤风；取缔卖淫嫖娼，消灭性病等。20世纪70年代以来，全国建立了县以上行政区的妇幼保健站（院），20世纪80年代以后广泛开展并实施围产期保健等措施，我国卫生事业蓬勃发展，欣欣向荣，极大地提高了国民的身体素质，人均寿命明显延长。但是，我们不能不清醒地看到几千年来的封建意识对性禁锢的影响，使我国性盲比文盲还多；淫秽、黄色书刊及音像制品还有一定市场；“性自由”、“性解放”浪潮的冲击波尚未消退，并已造成一系列消极后果，诸如城市离婚率

不断增高,婚前、婚外性行为大量出现;性病、艾滋病的传播剧增,等等。广大群众极需科学的性文明、性道德、性知识教育,尤其是青少年。教育部已决定在中学普遍推行青春期性教育。青春期性教育工程已启动,我国政府已把生殖健康列入21世纪卫生战略计划,制定了《2001~2005年中国遏制与防治艾滋病规划》,承诺2005年至少90%青年男女能获得预防艾滋病的教育和服务,为此,我们借本书再版之机增加较多性病、艾滋病防治内容。

本着让公众理解科学,让科学走向公众的宗旨,本书仍保留以科普散文,系统、通俗地用深入浅出的语言揭开“性与“生殖”的神秘面纱。希望让读者获得科学的、健康的性知识,以保护和增进自身健康。本书也可作为中学教师和学生的教学参考资料,以及家长教育孩子的参考书。由于编者水平有限,不足之处,敬请批评指正。

潘美兰

2002.7.30.

· 目 录 ·

一、亚当与夏娃	(1)
1. 引言	(1)
2. 胎儿也要性保健	(2)
3. 父母的抚爱是婴儿的启蒙性教育	(3)
4. 允许幼童的性好奇、性提问	(5)
5. 婴幼儿早穿封裆裤好处多	(7)
6. 给宝宝的小鸡鸡“整容”	(8)
7. 5岁的她为何来月经	(10)
8. 牵拉肘是怎么一回事	(12)
9. 她还能生个儿子吗	(14)
10. 防止幼童性伤害	(15)
11. 宝宝是怎样长成俊男俏女的	(17)
12. 从太监说起	(20)
二、青春的旋律	(23)
13. 引言	(23)
14. 青春的脚步	(24)
15. 少女之春	(26)
16. 摆脱性困扰, 迈好青春的步伐	(27)

17. 性幻想、性梦也是一种性自慰·····	(29)
18. 驾驭青春躁动,防止性罪错·····	(31)
19. 青春期不是播种爱情的季节·····	(33)
20. 把握好青春期与异性的交往·····	(35)
21. 她能长高吗·····	(37)
22. 花季少女为何跛足——谈先天性髋关节脱位·····	(39)
23. 我愿做女人·····	(41)
24. 一个因睾丸犯罪的青年·····	(43)
25. 他为何爱打架——超雄综合征·····	(45)
26. 与女青年朋友谈痛经·····	(47)
27. 同性恋的忧患·····	(49)
28. 保留童贞到洞房花烛夜·····	(51)
三、婚姻的殿堂·····	(54)
29. 引言·····	(54)
30. 婚前必修的一课·····	(55)
31. 男大当婚,女大当嫁·····	(57)
32. 处女膜与处女·····	(59)
33. “白虎星克夫”是无稽之谈·····	(61)
34. 蜜月里的烦恼·····	(62)
35. 乳房保健·····	(64)
36. 性和谐是夫妻间一首“二重唱”·····	(68)
37. 月经期忌性生活·····	(70)
38. 疾病与性生活·····	(71)

39. 影响“性”的药	(73)
40. 嗜烟、酗酒有损性与生殖健康	(74)
41. 毒品严重摧残性健康	(76)
42. 婚外恋——当心玩火	(78)
43. 阳痿由心理包袱引起的多	(80)
44. 形形色色的性功能障碍病因	(83)
45. 早泄——一个界限不清的问题	(86)
46. 治早泄方法种种	(89)
47. 不射精与“反向射精”	(90)
48. 男女有别——谈谈妇女劳动保护	(93)
49. 爱护它——阴茎也会折断	(95)
50. 知己知彼,爱才能长存	(98)
51. 食能补性	(100)
52. 阳痿能开刀吗	(101)
53. 烦人的慢性前列腺炎	(103)
54. 前列腺炎的野广告为何多	(105)
55. 学看精液检验报告单	(106)
四、生儿育女	(109)
56. 引言	(109)
57. 胎儿自述	(110)
58. 选择怀孕的“良辰吉日”	(112)
59. 近亲婚配是“愁上加愁”	(114)
60. 骨盆——女性的骨产道	(116)
61. 为胎儿提供足够的养料	(117)

62. 孕妇定期产前检查非常必要	(119)
63. 去劣存优	(121)
64. 摆脱流产的困惑	(123)
65. 母病祸及子	(125)
66. 妊娠与病毒性肝炎	(127)
67. 孕妇用药当慎重	(130)
68. 环境污染正逐渐成为人类的无形杀手	(132)
69. 孕妇家中养宠物易感染弓形虫病	(134)
70. 让你的宝宝健康成长	(136)
71. 胎动是胎儿安危的信号	(138)
72. 足月胎儿多大为好	(140)
73. 孕妇腰痛, 事出有因	(142)
74. 胎教能优化胎儿大脑发育	(144)
75. 妊娠高血压能预防吗	(146)
76. 黄疸——一个令人生畏的名词	(148)
77. 人为什么会生“蛤蟆”	(150)
78. 血型 A、B 和 O 的矛盾	(152)
79. 瓜熟蒂落	(154)
80. 剖宫产的孩子聪明些吗	(156)
81. “坐月子”的学问	(158)
82. 母乳喂养是母亲的神圣职责	(160)
83. 为提高母乳的质和量尽责	(162)
84. 产后早开奶、早吸吮好处多	(164)
85. 和不育夫妇谈谈心	(166)

86. 男性不育者就医须知	(168)
87. 生物魔术——人类生殖工程	(171)
88. 避孕药的风波	(173)
89. 避孕药的意外功效	(174)
90. 子宫内节育器功不可没	(176)
91. 自然避孕法灵吗	(178)
92. 结扎不再是绝育	(180)
93. 节育与输精管	(183)
94. 做输精管节育术须知	(185)
95. 节育影响性生活吗	(186)
96. 他不会离婚	(188)
97. 人工流产与生殖健康	(190)
五. 是人生“第二春”还是“多事之秋”	(193)
98. 引言	(193)
99. 更年期性生活的再调适	(194)
100. 更年期骨质疏松症	(196)
101. 正确对待更年期综合征	(198)
102. 男性更年期综合征	(200)
103. 50岁以上妇女的抉择	(202)
104. 中年妇女防癌谈	(204)
105. 对号入座也会错	(206)
六. 老当益壮	(208)
106. 引言	(208)
107. 身入老境, 心入佳境	(209)

108. 把握生活节奏,延缓衰老进程	(211)
109. 绝经后阴道出血不可忽视	(213)
110. 绝经后妇女膝痛多	(215)
七、让性病、艾滋病远离我们	(218)
111. 引言	(218)
112. 性病严重危害生殖健康	(219)
113. 性病之最	(221)
114. “非淋”骗钱没商量	(223)
115. 无辜的性病小患者	(225)
116. 淋病虽然多见,但可以治愈	(227)
117. 尖锐湿疣是性病	(230)
118. 生殖器疱疹也是性病	(232)
119. 性病与癌症有关系吗	(234)
120. 艾滋病离我们有多远	(236)
121. 艾滋病病毒致人于死地的伎俩	(238)
122. 远离毒品,预防艾滋病	(240)
123. 性乱也处于艾滋病流行的风口浪尖上	(242)
124. 一份本不该继承的遗产	(244)
125. 用人道主义善待艾滋病人	(245)
126. 可以预防性病的避孕套	(247)
127. 无知使他们得了艾滋病“恐怖症”	(248)

一、亚当与夏娃

1. 引言

生物有雌雄之分,人类有男女之别,是上帝创造了亚当与夏娃?还是盘古开天地“点豆为丁”呢?答案都不是。人类来源于父母代生殖细胞的结合,他们的性别决定于小小的一对性染色体“x”与“y”,称染色体性征,在精卵结合受精时即已决定。获y染色体的胚胎自第七周起性腺向睾丸分化,相反,缺y染色体时性腺向卵巢发育,此称性腺性征。随后的胎儿时期在不同性腺、性激素作用下,原始的生殖管道分道扬镳,发育成男女各异的内外性器官(生殖器官),称第一性征。胎儿出生时虽已打上男女的烙印,具有体表能辨认的男女性器官,而其发育成熟则还需一段漫长的路程,其第二性征及社会性角色有待青春发育期后才逐步形成。儿童时期良好的涵养、教育,有助于他们身心健康、人格形成及性生理、心理的健康发展。 (潘美兰)

2. 胎儿也要性保健

女儿4岁,身体健康,聪明伶俐,只因无意中发现其外生殖器上端阴蒂部有个增大的块状物,貌似男孩“小鸡鸡”的趋势,此事成为父母的一块心病。后经男科、妇科医生多方检查、会诊,发现小孩细胞核型为女性型(46, xx),性染色体为“x”,B超检查还能见盆腔内幼小子宫及卵巢等女性内生殖器,外生殖器除阴蒂肥大貌似小阴茎、部分阴唇融合外,余无异常。最后确诊患儿为女性假两性畸形。追问病史得知其母在怀孕早期曾因先兆流产服用过人工合成的黄体酮类药物。

性分化的决定者是性染色体,而执行者是性激素。人类胚胎的原始生殖管道有两套。具“y”染色体的男胎,在睾丸雄激素的作用下,其中一套午非管分化发育成附睾、输精管及射精管等器官,而另一套称苗勒管的则萎缩消失。在女胎由于缺少雄激素的刺激,结果正相反,苗勒管发育形成输卵管、子宫及阴道上段,而午非管停止发育,自行退化。男女外生殖器均源于生殖结节、尿道壁及生殖隆起。男胎9~10周时在睾酮衍生物作用下,生殖结节伸长形成阴茎,其余两者左右互相融合形成阴囊。女胎4~14周时,生殖结节缩小成阴蒂,其余两者形成左右大小阴唇。当染色体异常或性激素作