

非常健康

编著 褚兆苹 霍 琰

# 不孕 不育症

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社



- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书  
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100  
万册



编著 褚兆苹 霍琰

# 不孕 不育症



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

不孕不育症 / 褚兆苹等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.6

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7371 - 2

I. ①不… II. ①褚… III. ①不孕症—防治 IV.

①R711.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第100598号

非常健康 6+1

### 不孕不育症

---

编 著 褚兆苹 霍 琰

责任编辑 王 云

特约编辑 李辉芳

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

---

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 4.375

字 数 70 000

版 次 2010年6月第1版

印 次 2010年6月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7371 - 2

定 价 12.50 元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

# 吴序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士  
国家最高科学技术奖获得者

# 朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵衰老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长  
中国农村卫生协会会长



## 引言

一些聪明又可爱的女子享受着爱情，追逐着成功，因为怀孕计划还比较遥远，她们并没有对此投入太多关注，她们会在极度疲倦时点起一支香烟，一闪念：“怀孕前提前半年戒掉它！”殊不知，她们已在浑然不觉地透支着女人最重要的一项天赋——生育能力。

这个动感十足的年代，女人的生活是越来越多姿多彩了，就连最原始的生活义务——生育，也因为现代医学的发展，带来了空前的自由：生不生？什么时候生？怎么生？选择权力完全在自己手上。

作为一个与不孕症打了多年交道的专科医生，她经常怀疑上帝是不是在搞恶作剧：有些并不想要孩子的女人，一次又一次意外怀孕；又有些一心一意渴望做母亲的女人，却要经历许多挫折和考验。



## 自测题

---

测测你是哪种不孕不育？

凡婚后正常性生活 1 年以上未受孕者或未用避孕措施而无生育者。

- A: 下腰痛, 下腹、会阴、精索、睾丸不适, 尿频、尿痛、尿道灼热或排尿不尽等, 伴有头痛、失眠、遗精、勃起障碍等症状。
- B: 在性生活过程中, 没有射精动作和精液的排泄, 或精液清冷如水, 并伴有头晕目眩、腰膝酸软、烦躁失眠。
- C: 凡婚后正常性生活 1 年以上未受孕者或未用避孕措施而无生育者。
- D: 不孕, 腰酸, 下腹坠胀, 腹痛, 月经不调, 不规则阴道流血, 白带增多, 腹部胀大, 下腹部扪及肿块, 尿频, 便秘, 大便不畅。
- E: 行经前后或月经期下腹疼痛, 坠胀, 疼痛程度不一, 多持续 2 ~ 3 日缓解, 有时伴恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力等, 严重时面色发白, 出冷汗。

.....

F: 白带多, 呈稀薄泡沫状, 或白色稠厚豆渣样, 无味或有臭味, 阴道口及外阴瘙痒、灼痛, 或性生活痛, 有时尿频、尿痛, 有时见血尿。

J: 由于全身或局部病变所致, 超过 16 岁而月经尚未来潮, 或以往曾有规则月经, 连续 6 个月以上未有月经来潮者, 有性腺发育障碍或子宫内膜损伤病史。

选择 A 可能的疾病: 前列腺炎、前列腺精囊炎。

选择 B 可能的疾病: 不射精。

选择 C 可能的疾病: 不孕症。


选择 D 可能的疾病: 子宫肌瘤。

选择 E 可能的疾病: 痛经。

选择 F 可能的疾病: 阴道炎。

选择 J 可能的疾病: 闭经。

# 目 录



第一部分 P001  
不孕不育症事出有因

- 一、解之不孕不育症 / 004
  - (一) 何谓不孕不育症 / 004
  - (二) 不孕不育症分类 / 005
- 二、女性难怀孕“卡壳”因素知多少 / 007
  - (一) 是什么动了“孕”气 / 007
  - (二) 女性生育的必备条件 / 010
  - (三) 女性不孕可有哪些原因及表现 / 011
  - (四) 走出女性不孕症的迷宫 / 012
- 三、不能做父亲的“劲敌” / 019
  - (一) 男人不育的“元凶” / 019
  - (二) 有关精液的“疑虑” / 021
  - (三) 男性生育的必备条件 / 024
  - (四) 男性产生“种子”的规律 / 025
  - (五) 男性“种子”的正常标准 / 025
  - (六) 精子和卵子是如何相会的 / 026
  - (七) 男性不育症的治疗 / 028

第二部分

P033

健康生活促进孕育

一、孕前精神调养不可少 / 036

- (一) 要好“孕”，请调心 / 036
- (二) 女性精神心理健康为何亮起红灯 / 039
- (三) 科学地调整精神心理状态的方法 / 040

二、家居对怀孕的影响 / 041

- (一) 家具甲醛含量不能过高 / 041
- (二) 窗帘及床上用品买回要先清洗 / 041
- (三) 定期清洗空调 / 042
- (四) 注意卫生间里的各种清洁 / 042
- (五) 时常清理布艺沙发 / 042
- (六) 勿忽视厨房卫生死角 / 042
- (七) 去除产生噪音的各种因素 / 043
- (八) 经常打理枕头 / 043
- (九) 避免抹布造成厨房交叉污染 / 043

三、电器及噪声对怀孕的影响 / 044

- (一) 电磁场的影响 / 044
- (二) 噪声的影响 / 045

四、追求“骨感美”影响不孕 / 046

## 五、影响生育的隐形杀手 / 048


- (一) 肥胖导致不孕症的原因 / 048
- (二) 不同肥胖对生育的影响不同 / 049

## 六、烟、酒对怀孕的不良影响 / 050

- (一) 烟会把孕育熏走 / 050
- (二) 酗酒“谋杀”男人下半身 / 052

## 七、小心别让“夜猫子”害了你 / 054

- (一) 夜生活与前列腺炎 / 054
- (二) “夜生活”泛滥酿苦果 / 055
- (三) 洁身自爱防性病 / 056



### 第三部分

P059

### 夫妻恩爱孕结晶

- 一、女性压力过大难“造人” / 062
- 二、男性精神心理因素对怀孕的影响 / 064
- 三、夫妻恩爱有利于怀孕 / 065

第四部分

P067

营养配餐促好“孕”

- 一、好“孕”营养总原则 / 069
  - (一) 远离“孕”气的食物 / 069
  - (二) 好“孕”饮食 / 071
- 二、合理的膳食结构 / 072
  - (一) 什么是平衡膳食 / 072
  - (二) 不孕症的食疗 / 074
- 三、月经期的饮食保健 / 078
- 四、促进怀孕的食物 / 080
- 五、促进男性生育力的饮食保健方 / 081
  - (一) 要保证充足的优质蛋白质 / 081
  - (二) 合理补充矿物质和微量元素 / 081
  - (三) 不可小看水果蔬菜 / 082
  - (四) 适量脂肪也不错 / 082
  - (五) 严格戒烟禁酒 / 083

- 六、决定生男生女的因素 / 084
- (一) 酸碱性影响生男生女 / 084
  - (二) 年龄因素影响生男生女 / 084
  - (三) 职业因素影响生男生女 / 084
  - (四) 压力因素影响生男生女 / 085
  - (五) 男性的穿着影响生男生女 / 085
  - (六) 女人吃素易生女孩 / 085



第五部分

P087

运动促进妊娠

一、坚持锻炼 / 089

二、促孕运动 / 090



一、计划精准未必好“孕” / 096

二、生健康宝宝的十大守则 / 097

(一) 守则之一：体型匀称 / 097

(二) 守则之二：改善你的饮食 / 097

(三) 守则之三：先戒烟，再怀孕 / 097

(四) 守则之四：了解自己的月经周期 / 098

(五) 守则之五：让压力离开 / 098

(六) 守则之六：杜绝酒精和过量的咖啡因 / 098

(七) 守则之七：有规律的亲密帮助受孕 / 099

(八) 守则之八：灌洗阴道要不得 / 099

(九) 守则之九：避孕药改善生育能力 / 100

(十) 守则之十：丈夫也要出一份力 / 100

三、消灭孕前不利因素 / 101

(一) 生活中的噪声 / 101

(二) 太阳辐射 / 101

(三) 月圆之夜的磁场效应 / 102

(四) 恶劣气象环境中的辐射 / 102



- (五) 豪华装修的污染 / 102
- 四、孕前好习惯，生健康宝宝 / 103
- 五、最快受孕方法 / 105
  - (一) 适宜的受孕年龄 / 105
  - (二) 如果你月经正常 / 105
  - (三) 如果你月经不正常 / 105
  - (四) 最佳受孕时刻 / 106
  - (五) 让地球重力来帮忙 / 106
  - (六) 精确受孕日的方法 / 106
- 六、孕期注意事项 / 108
  - (一) 孕早期注意事项 / 108
  - (二) 孕中期注意事项 / 110
  - (三) 孕晚期注意事项 / 112
- 七、孕期准妈妈运动注意事项 / 114
  - (一) 妊娠各阶段健身方式的选择 / 114
  - (二) 各项锻炼益处不同 / 114
  - (三) 运动时注意事项 / 115
- 八、自然分娩、剖宫产，你选哪个 / 116
  - (一) 常用的分娩方式 / 116
  - (二) 自然分娩优点显而易见 / 116
  - (三) 剖宫产并非最佳选择 / 117
  - (四) 选择更人性化的分娩方式 / 118
  - (五) 孕妇有权选择分娩方式 / 118
  - (六) 减少干预，回归自然 / 118