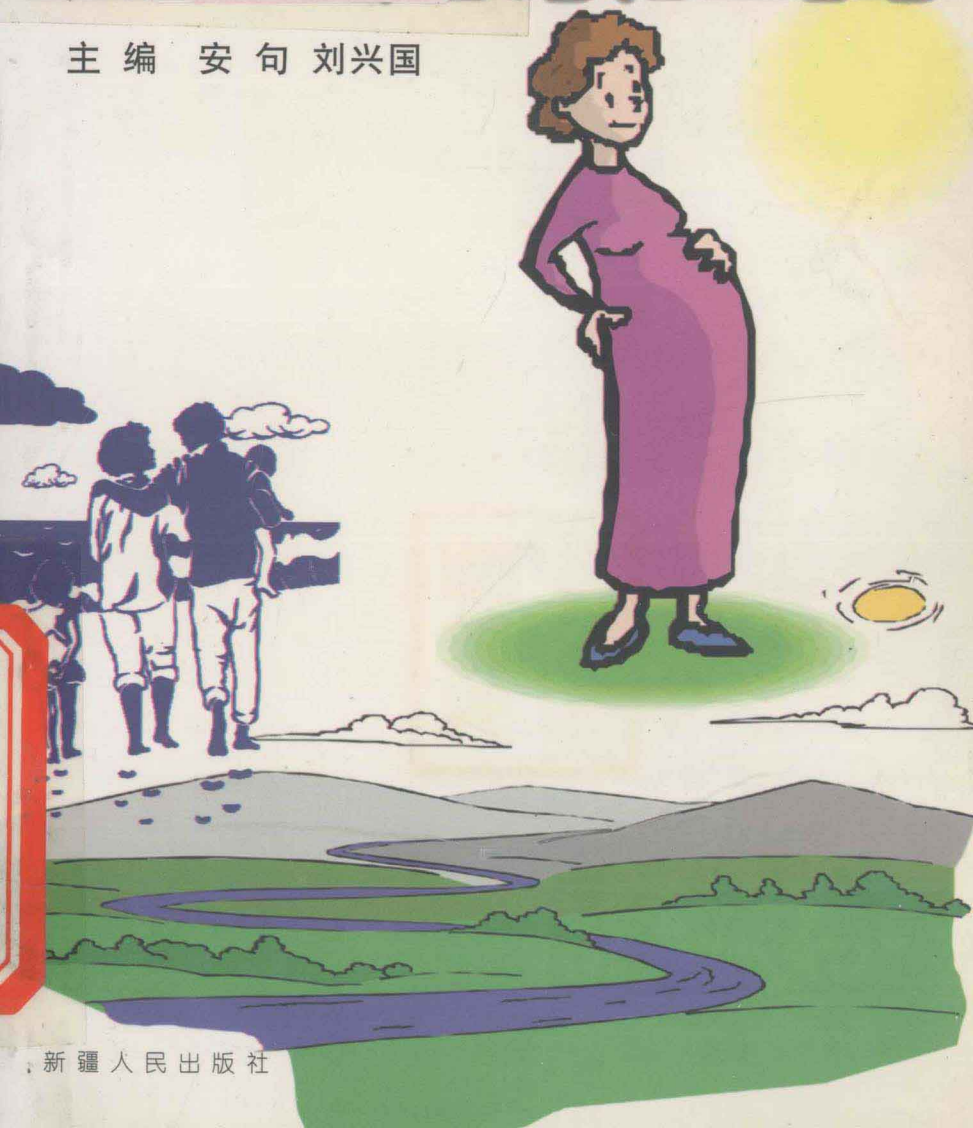


生 健康指南

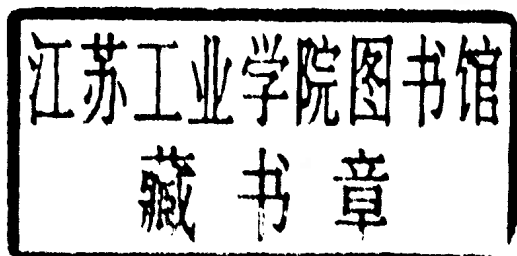
主 编 安 句 刘兴国



新疆人民出版社

生殖健康指南

主编 安 劬 刘兴国



新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生殖健康指南/安幼,刘兴国主编. —乌鲁木齐:
新疆人民出版社, 2004. 8

ISBN 7 - 228 - 09206 - 6

I . 生... II . ①安...②刘... III . 生殖医学—指南
IV . R339.2 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088092 号

生殖健康指南

主编 安幼 刘兴国

出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001
电 话 0991 - 2816212 2825887
印 刷 新疆农科院印刷厂
发 行 新疆人民出版社
开 本 787 × 1092 1/32
印 张 5
字 数 100 千字
版 次 2004 年 9 月第 1 版
印 次 2004 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1 - 5000

ISBN 7 - 228 - 09206 - 6

目 录

第一章 性与生殖	1
女性外生殖器是怎样的	1
女性内生殖器是怎样的	3
男性生殖器是怎样的	4
精子是怎样产生的	4
卵子是怎样产生的	5
什么是精液	5
前列腺在生殖过程中的作用	6
附睾的功能是什么	6
什么是处女膜	8
什么是月经	8
什么是性激素	9
孕激素有哪些作用	10
怎样才能怀孕	10
什么是受精与着床	11
胎膜有哪些作用	12
胎盘有哪些作用	12
脐带有哪些作用	14

羊水有哪些作用	14
第二章 美满性生活	16
性欲是怎样产生的	16
怎样正确判断自己的性功能	17
影响男性性生活的习惯有哪些	18
性欲不协调的夫妻怎么办	19
男性在性生活中应注意哪些问题	21
性欲的强弱与哪些因素有关	22
心理疲劳会影响性能力吗	23
能增强男性性功能的食物有哪些	24
新婚性生活处女膜破裂出血怎么办	25
新婚夫妇初次交合不成功的原因有哪些	26
怎样过好新婚之夜的性生活	27
性交姿势的改变能提高性生活的质量吗	28
男性最敏感的性器官是什么	30
妻子到底需要什么	30
如何增加夫妻生活的趣味	31
夫妻双方需要进行性交流吗	32
性交体位与受孕有何关系	34
需要多长的性交时间才算正常	34
如何才能延长性交时间	34
视觉对性生活有何影响	35
性心理卫生体现在哪些方面	36
为什么性交前应做准备工作	37

性快感是怎么回事	38
禁欲对性生活有无影响	38
为什么饮酒后不宜性交	39
男性怎样对性器官自我保健	40
阴茎的大小对性生活有无影响	40
阴茎会萎缩吗	41
什么是睾丸扭转	42
睾丸缺失怎么办	42
什么是手淫	43
过度手淫有何危害	44
怎样才算手淫过度	45
手淫会影响性生活吗	46
性幻想是病态吗	46
哪些人需要做性心理咨询	48
怎样接受性心理咨询	48
遗精是怎么回事	49
遗精会影响身体健康吗	50
男性需要进行性保健运动吗	50
性交时阴道不够润滑是不是有病	51
第三章 性保健	53
男性性功能障碍有哪些	53
男性性功能障碍的常见症状有哪些	53
什么是男性勃起功能障碍	54
勃起功能障碍的怎样发生的	55

患有高血压的 ED 患者如何过性生活	56
什么是阳痿	57
阴茎异常勃起是怎么回事	57
早泄就是性功能障碍吗	58
什么是逆行射精	59
不射精意味着什么	60
什么是原发性不射精	60
什么是继发性不射精	62
发生包皮嵌顿怎么办	63
什么是男性精索静脉曲张	63
什么是血精	64
出现血精后怎么办	65
阴茎海绵体折断是怎么回事	66
男性易患哪些性器官疾病	67
性交后下体瘙痒是什么原因	68
何谓“蜜月病”	68
房事劳伤怎么办	69
什么是女性性高潮障碍	70
女性性高潮障碍的原因何在	70
女性性高潮障碍如何治疗	72
克服性高潮障碍怎样同丈夫进行交流	74
妇科疾病与丈夫有关吗	76
阴道痉挛是怎么回事	77
如何分辨阴道分泌物是否正常	78
肥皂水能清洁阴道吗	79

常见的阴道炎症有哪些	80
阴道异常出血意味着什么	81
女性怎样预防出现宫颈糜烂	82
怎样判定外阴的癌变信号	83
什么是男性性欲异常	84
如何治疗男性性欲低下	85
什么是性虐待狂	86
什么是性焦虑	87
第四章 不孕不育	89
怀孕需要哪些基本条件	89
不孕与不育有何异同	90
女性肥胖为什么会致不孕	91
哪些输卵管疾病可引起不孕	91
阴道炎会影响生育吗	92
宫颈糜烂会影响生育吗	93
闭经影响生育吗	93
流产的原因有哪些	94
习惯性流产怎么办	95
习惯性流产还有怀孕的希望吗	96
人工流产后不孕怎么办	97
不孕妇女有心理障碍怎么办	97
男性不育与哪些疾病有关	99
怎样提高精子质量	101
隐睾影响生育吗	101

饮食习惯不良会影响生育吗	102
不孕不育与性生活有关吗	103
男性补锌能治疗不育吗	105
滥用中药能治疗不育吗	105
当今有哪些人工生育技术	106
人工受孕是怎么实现的	107
在什么情况下采用人工受孕法	108
丈夫的精液不正常时怎么办	108
试管婴儿是怎么回事	109
第五章 避孕与人流	111
避孕药的避孕原理是怎样的	111
什么是工具避孕法	113
如何选择最佳避孕方法	113
疾病状态下如何避孕	114
哺乳期会怀孕吗	117
更年期妇女需要避孕吗	118
如何正确使用避孕套	119
避孕套滑进阴道后怎么办	120
使用乳胶避孕套过敏怎么办	121
使用避孕套避孕为何失败	121
什么是女用避孕套	122
女用避孕套有何优越之处	122
什么是避孕棉	123
如何使用避孕药膏	123

什么是安全期避孕法	124
体外射精可靠吗	125
采用体外射精法避孕有那些害处	125
什么是子宫帽(阴道隔膜)	127
子宫内避孕器和杀精剂对身体有害吗	127
什么是宫内节育器(IUD)	128
哪些情况下不能采用节育器	129
放环后的注意事项有哪些	129
什么情况下应该取环	129
带环后有副作用与并发症时怎么办	130
如何使用避孕药避孕	131
什么是短效口服避孕药	131
服用短效避孕药有副作用时怎么办	132
什么是长效口服避孕药	133
什么是探亲避孕药	133
什么是注射用长效避孕药	134
怎样保存避孕药	134
服用避孕药后出现药物反应怎么办	135
什么是皮下埋植避孕法	136
哪些人不宜使用皮下埋植避孕法	137
怎样使用皮下埋植避孕法	138
事后冲洗能否避孕	138
什么才是有效的事后避孕方法	139
女性绝育还是男性绝育好	140
输卵管结扎后可恢复生育吗	140

男性结扎后会影晌性生活吗	141
什么是人工流产	141
人工流产后应间隔多长时间再怀孕	142
人工流产是一种避孕方法吗	143
人工流产有哪些常见并发症	143
如何避免人工流产	145
人工流产后应注意哪些问题	145

第一章 性与生殖

女性外生殖器是怎样的

女性生殖系统分为外生殖系统和内生殖系统。外生殖系统包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺、前庭球、尿道口、阴道口和处女膜。由于乳房也具有一定的生殖作用，故也把它归为外生殖系统。

外生殖系统主要由以下部分组成(如图):



1. 阴阜 为耻骨联合前面隆起的外阴部分,由皮肤及很厚的脂肪层所构成。青春期皮肤上开始生长阴毛,分布是尖端向下的三角形。

2. 大阴唇 为外阴两侧、靠近两股内侧的一对长圆形隆起的皮肤皱襞。前连阴阜,后连会阴;由阴阜起向下向后伸张开来,前面左、右大阴唇联合成为前联合,后面的二端会合成为后联合,后联合位于肛门前,但不如

前联合明显。

3. 小阴唇 这也是一对粘膜皱襞,在大阴唇的内侧,表面湿润。小阴唇的左右两侧的上端分叉相互联合,其上方的皮褶称为阴蒂包皮,下方的皮褶称为阴蒂系带,阴蒂就在他们的中间。小阴唇的下端在阴道口底下会合,称为阴唇系带。小阴唇粘膜下有丰富的神经分布,故感觉敏锐。

4. 阴蒂 位于两侧小阴唇之间的顶端,是一个长圆形的小器官,末端为一个圆头,内端与一束薄薄的勃起组织相连接。勃起组织是一种海绵体组织,有丰富的静脉丛,又有丰富的神经末梢,故感觉敏锐,受伤后易出血。女子的阴蒂相当于男性阴茎的龟头。

5. 前庭 两侧小阴唇所圈围的菱形区称前庭。表面有粘膜遮盖,近似一三角形,三角形的尖端是阴蒂,底边是阴唇系带,两边是小阴唇。尿道开口在前庭上部。阴道开口在它的下部。此区域内还有前庭球和前庭大腺。阴道口由一个不完全封闭的粘膜遮盖,这粘膜称处女膜。处女膜中间有一孔,经血即由此流出。

6. 前庭球 是一对海绵体组织,又称球海绵体,有勃起性。位于阴道口两侧。前与阴蒂静脉相连,后接前庭大腺,表面为球海绵体肌所覆盖。受伤后易出血。

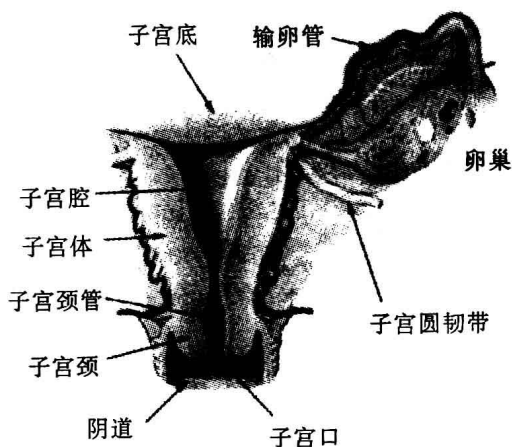
7. 前庭大腺(又称巴氏腺) 位于阴道下端,大阴唇后部,也被球海绵体肌所覆盖。是一边一个如小蚕豆大的腺体。它的腺管很狭窄,约为 1.5 ~ 2mm,开口于小阴唇下端的内侧,腺管的表皮大部分为鳞状上皮,仅在管的最里端由一层柱状细胞组成。性兴奋时分泌黄白色粘液,起滑润阴道口作

用,正常检查时不能摸到此腺体。

8.尿道口 介于耻骨联合下缘及阴道口之间,为一不规则之椭圆小孔,小便由此流出。其后壁有一对腺体,称为尿道旁腺,开口于尿道后壁,常为细菌潜伏之处。

女性内生殖器是怎样的

女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢(如图)。



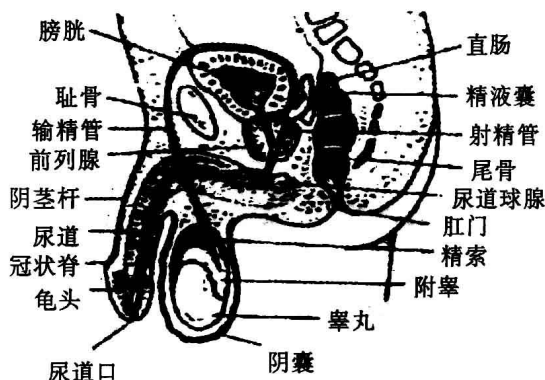
阴道是一种收缩性很大的肌性管道,上通子宫颈管,下开口于阴道前庭,阴道为性交的场所,又是月经排出和胎儿娩出的通道。

子宫呈倒置扁梨状,分宫底、宫体、宫颈三部分,上通输卵管,下接阴道。子宫是孕育胎儿的器官,又是产生月经的场所。输卵管位于子宫两侧,是输送卵子的管道,长约 8 ~ 12cm。输卵管内端与子宫腔相通,外端游离。

卵巢呈卵圆形,位于盆腔内子宫两侧,成人卵巢大如拇指末节,它是产生卵子和分泌雌性激素的器官。

男性生殖器是怎样的

男性内生殖器由睾丸、附睾、输精管、精囊和前列腺等组成(如图)。



睾丸是产生精子和分泌男性激素的器官,因而又称性腺,男性激素维持男子的第二性征即喉结突起、生胡须、肌肉

比较发达,又维持性功能。激素通过血液循环作用于全身。

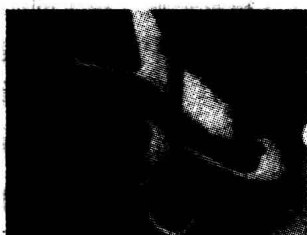
附睾位于睾丸的后外侧,呈扁平状,是睾丸管道系统的延续。睾丸产生的精子被输送到附睾里贮存,并在附睾里继续生长成熟。

输精管一端与附睾相连,另一端开口于尿道口,左右两侧各一根,在性冲动达到高潮射精或遗精时,精液通过输精管、尿道排出体外。每次排出的精液一般为2~3ml,每毫升含成活的精子为1亿个左右。

精子是怎样产生的

精子是在睾丸的几百万条曲细精管内产生的。曲细精管

生精上皮的精原细胞,经过多次分裂,最后成熟为精子。男性青春发育以后,睾丸便拥有延续不断的生精能力。成年人睾丸重约10~20克,而平均每克睾丸组织每天可产生约1000万个精子。



一般到40岁后,生精能力逐渐减弱,但60~70岁甚至个别90岁的老人还具有生精能力。

卵子是怎样产生的

卵子是由卵巢生卵上皮的原始卵母细胞发育成熟而成。原始卵母细胞和它周围的一层颗粒细胞构成一个原始卵泡,胎儿卵巢内原始卵泡多达200万个。出生后大部分退化,到青春期剩下约3万个或更少一些。卵巢的生卵作用是不连续的。女性青春发育以后,每一个规则的月经周期排出成熟卵子一个,直到绝经期,一个妇女一生大约排出400个卵子,最多也不过500个。

什么是精液

精液是由精子和精浆组成的,而精液的精浆部分则是由前列腺液、精囊液和尿道球腺分泌的少量液体一起组成的。其中前列腺液约占2/3,精囊液约占1/3左右,随后加上精子,才成为精液。

男子射精时,虽然是一次射出,按各种液体射出的先后次序,大致分为三部分:首先射出的是尿道球腺液,约0.1~0.2ml,接着射出的是前列腺液和精子,总量约0.5ml,最后射出的是精囊液约2.0~2.5ml,三者相加总量约2.5ml。

精浆是输送精子的必须介质,并为精子提供能量和营养物质。精浆中主要成分是水,约占精浆总量的90%以上,其次有糖类、电解质、酶类、维生素等。精浆的这些成分是保证精子生存与活动的物质基础。

前列腺在生殖过程中的作用

前列腺分泌一种略偏酸或略偏碱性的液体称作前列腺液。成年男性每天约分泌0.5~2.0ml,大多随尿排出。前列腺有着丰富的神经网络及多种多样的神经末端装置,使它与机体各部分密切联系。因此,前列腺炎会引起各种错综复杂的全身症状。在性交活动达到顶点,即将射精的几秒钟内,前列腺液由腺管释放出来,与精液混合,共同排出体外。前列腺的生理功能,就是通过它的分泌液中所含的各种成分发挥作用的。

前列腺液内含有有一些很强的蛋白质分解酶和纤维蛋白分解酶,特别是其中含有大量的透明质酸酶,有助于精子穿过子宫颈的粘液栓及卵子的透明带,这样就能促进精子和卵子的结合。近年来,有些学者发现前列腺还参与了内分泌功能,甚至认为它也是一个内分泌器官。

综上所述,前列腺在男性生殖活动中起着十分重要的作用。此外,由于它位于膀胱之前,对膀胱和输尿管系统起着卫兵般的保护作用。前列腺液内含有大量锌离子,具有强有力的杀菌作用,这也是不容忽视的。

附睾的功能是什么

1. 吸收功能 睾丸的支持细胞每天能产生大量睾网液,附睾排出的只不过几百微升,也就是说睾丸分泌液有