

妇 幼 保 健 协 会 推 荐
全 国 优 秀 畅 销 读 物

最新版

结 婚 医 学

百 科

JIEHUNYIXUEBAIKE



婚前医学检察
新郎新娘洞房的生理准备
新婚之夜性交的技巧
如何保证避孕不失败
正确对待情爱和性爱
怎样使性生活“常新常鲜”
饮食与性欲的关系
怀孕的准备
健身与乳房抚摸

甘肃文化出版社



现代女性健康新生活丛书

结婚医学百科

王锦红 编著

甘肃文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

现代女性健康新生活/王锦红主编. —兰州: 甘肃文化出版社, 2003. 5
ISBN 7-80608-800-8

I. 现... II. 王... III. 女性—保健—基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 042013 号

现代女性健康新生活丛书

王锦红 编著

责任编辑: 温雅莉

装帧设计: 宋名道

出版发行: 甘肃文化出版社

印制: 长沙洋帆印刷厂

社址: 兰州市庆阳路 230 号

厂址: 长沙市宁乡煤炭坝

邮政编码: 730030

邮政编码: 410600

电话: (0931)

经销: 新华书店

开本: 850 × 1168 32 开

版次: 2003 年 10 月第 1 版

字数: 1176 千字

印次: 2003 年 10 月第 1 次

印张: 66

书号: ISBN 7-80608-800-8

总定价 (全套六册): 120.00 元

(如发现印装错误, 请与印刷厂联系调换)



Nei

Rong
jian
jie

结婚医学百科



结婚是每个人所渴望的,美好的姻缘是人们所憧憬的,结婚是人类社会得于延续和进化的关键,结婚关系到社会、家庭和个人事业的未来,可以说,一个人将来的发展走向,首先从结婚开始。

但是并不是每一个人都对结婚这一概念的本质有所了解,人们往往都满足自己的一知半解,甚至走向误区。本书以结婚医学百科知识为基点,从结婚的生理、生殖、心理、婚姻关系、性功能障碍及其治愈等几个方面入手,解答了人们在结婚时所面临的困惑和疑虑,具有现实性、指导性、科学性和实用性。

Nei
Rong

目 录

有益于眼睛的食物·····	(23)
不要追求高营养食品·····	(24)
食用调味品的禁忌·····	(24)
主食戒不讲究·····	(25)
价廉物美的保健食品·····	(25)
厨房小技巧·····	(26)
食盐的夏季妙用·····	(30)
保护你的头发·····	(31)
长统尼龙袜与膝关节痛·····	(31)
刮舌苔的习惯不好·····	(31)
系裤带与健康·····	(32)
千万别买卫生球·····	(32)
形似感冒不是感冒·····	(32)
婚前医学检查·····	(33)
发现异常情况分类指导·····	(36)
婚前卫生保健指导·····	(38)
第三章 怎样过好新婚第一夜·····	(41)
新郎如何化解爱侣的紧张心情·····	(41)
交合不同阶段的心理体验·····	(42)
女性性心理的发展·····	(44)
新郎新娘洞房的生理准备·····	(45)
怎样过第一次性生活·····	(47)
避孕原理·····	(48)
男性常用的避孕方法·····	(49)
女性常用的避孕方法·····	(49)
如何保证避孕不失败·····	(50)
避孕套常识·····	(51)
采用安全期避孕需要注意哪些问题·····	(55)

目 录

不宜服用避孕药的妇女·····	(56)
新婚之夜的互相了解·····	(57)
初夜男女之间的相互照顾·····	(59)
如何消除新婚之夜妻子的恐惧·····	(61)
如何处理新婚之夜性交障碍·····	(62)
初婚之夜性交的技巧·····	(63)
新婚之夜性交失败原因分析·····	(64)
新婚之夜要正确对待处女膜·····	(66)
新婚之夜性交要注意清洁卫生·····	(67)
新婚之夜性感和情感·····	(68)
第四章 走出性的误区 ·····	(70)
阴毛与性功能·····	(70)
阴茎的大小会影响女性的性高潮吗·····	(70)
阴茎勃起后间歇性退缩是病吗·····	(71)
睾丸的大小与性功能的强弱有关吗·····	(71)
乳房的大小能否判断女性性欲的强弱·····	(73)
不要忽视阴蒂、大阴唇在性生活中的妙用·····	(73)
子宫切除会造成性功能障碍吗·····	(74)
吃药能修复处女膜吗·····	(75)
不可忽视穴位也能提高性功能·····	(76)
为什么女性在房事中发出呻吟·····	(76)
更年期妇女要不要性生活·····	(77)
绝育后性功能会不会下降·····	(77)
男人有没有更年期·····	(78)
为什么而立之年的丈夫勃而不坚·····	(78)
人到中年性不衰·····	(79)
老年人怎样对待性生活·····	(81)
切忌以拒绝性生活惩罚丈夫·····	(83)

目 录

突破性误区·····	(84)
正确对待性爱对人类的影响·····	(86)
警惕传统观念对性生活的影响·····	(87)
性心理在性生活中的作用·····	(88)
怎样把握情爱和性爱·····	(90)
不要被性观念中的“性迷误”所迷误·····	(91)
怎样使性生活“常新常鲜”·····	(93)
走出性生活的阴影·····	(95)
不要把性生活当做一种工具·····	(99)
第五章 性与健康 ·····	(100)
性爱的十大益处·····	(100)
处女膜能说明什么·····	(101)
性爱与时间·····	(102)
纵欲与身体健康·····	(103)
性爱与环境·····	(104)
音乐与爱·····	(104)
性爱的差异·····	(105)
和谐互爱·····	(105)
关灯开灯与性爱·····	(106)
爱的呻吟·····	(107)
享受高潮·····	(108)
房事出汗与身体健康·····	(109)
精液稀少是病吗·····	(109)
射精排尿是怎么回事·····	(110)
精液流出·····	(110)
性交中断·····	(111)
房事晕厥·····	(111)
女性性感异常·····	(112)

目 录

夫妻按摩·····	(113)
共入梦乡·····	(113)
性心理障碍·····	(114)
性对象异常·····	(114)
处女膜闭锁·····	(119)
精索静脉曲张的危害·····	(120)
第六章 性与婚姻的关系 ·····	(121)
新婚阶段的性生活·····	(121)
婚姻幸福与性满足及其相互关系·····	(123)
怎样达到夫妇的性满足·····	(123)
婚姻不同阶段中的性生活问题·····	(124)
夫妻要正确认识性生活·····	(126)
树立正确的性道德观念·····	(128)
男人和女人的性功能的差异·····	(128)
正确对待手淫·····	(129)
正确认识遗精·····	(135)
月经不是倒霉·····	(137)
妻子有性冷淡怎么办·····	(138)
学会表达,促进夫妻间的感情·····	(139)
婚后怎样促进夫妻间的爱情·····	(140)
如何捕捉妻子的性信号·····	(141)
女人应该认识男人的性欲·····	(142)
要设法协调男女之间的性欲活动·····	(142)
不要忽视做爱前的情绪和家庭气氛·····	(143)
卧室环境对性生活的影响·····	(144)
衣着和风度在性生活中的作用·····	(144)
音乐、语言在性生活中的妙用·····	(145)
视觉在性生活中的作用·····	(146)

目 录

新生命的开始·····	(201)
受精·····	(202)
着床·····	(202)
受精卵着床后的发育·····	(203)
胎儿的发育及成熟·····	(204)
确定怀孕·····	(205)
怀孕的生理反应·····	(205)
身体的变化·····	(206)
妊娠试验·····	(206)
孕期监护·····	(207)
早孕检查·····	(208)
产前检查·····	(208)
孕妇为何做 B 超 ·····	(210)
怎样算预产期·····	(211)
怀孕期间的自我监护·····	(212)
怀孕中常出现的症状及处理·····	(213)
孕期休息与睡眠·····	(215)
孕期劳动与锻炼·····	(215)
孕妇的住室环境·····	(217)
孕妇衣着·····	(218)
孕妇的美容及清洁·····	(219)
最佳育龄的选择·····	(219)
如何减轻妊娠期的困倦疲劳·····	(219)
孕妇如何选择适宜的鞋·····	(220)
顺利生产须注意的问题·····	(221)
孕妇应该保持什么睡姿比较好·····	(222)
孕期的营养及饮食·····	(223)
孕期营养的注意事项·····	(226)
孕妇每日的膳食计划·····	(228)

目 录

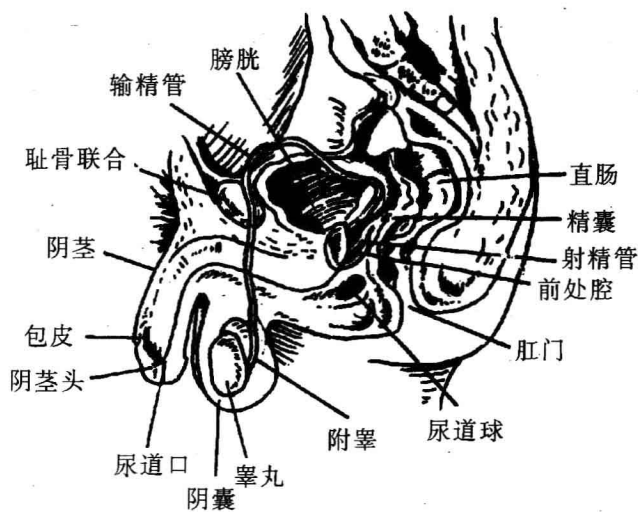
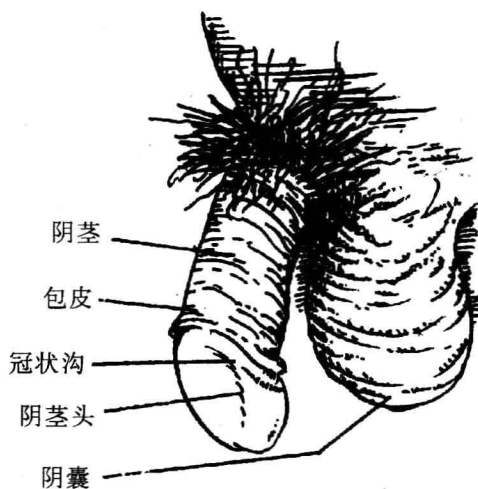
肥胖孕妇应如何加强营养·····	(228)
怎样过孕期性生活·····	(229)
孕妇乳头护理·····	(229)
孕妇禁忌须知·····	(230)
不要害怕分娩·····	(237)
分娩前后产妇的心理障碍·····	(238)
如何减轻分娩时的痛苦·····	(239)
产前能吃东西吗·····	(241)
如何避免难产·····	(241)
分娩中丈夫应该担当什么角色·····	(242)
剖宫产术后应注意什么·····	(242)
围产期与产褥期保健·····	(244)
产后常会出现哪些症状·····	(246)
剖腹产和自然分娩哪个更好·····	(248)
天热如何坐月子·····	(248)
常见的产后运动·····	(249)
产后补红糖多少为宜·····	(251)
母乳喂养常识·····	(252)
产后房事应注意哪些·····	(253)

第九章 男女不育症及其治疗····· (255)

影响男性生育环节的因素·····	(255)
造成男性不育的原因·····	(257)
精液对男性生育的影响·····	(259)
男性不育的物理检查·····	(260)
男性不育的治疗·····	(261)
影响女性不育的原因·····	(267)
女性不孕的检查方法·····	(268)
女性不孕症的治疗方法·····	(269)

目 录

植物药剂对性功能的影响.....	(325)
饮料、食物对性功能的关系	(326)
微量元素和性功能.....	(328)
水果和性功能.....	(329)
中医治疗阳痿的“五大法则”.....	(329)
性功能与饮食调节.....	(330)
不要过分迷信雄性激素的壮阳作用.....	(331)
要重视重金属对性生殖系统的影响.....	(331)
附录:中华人民共和国婚姻法(修正)	(333)



茎的大小因个体不同而差异很大。

阴茎的皮肤较人体其它部位的皮肤薄而柔软,可有一定范围

的移动度,在阴茎头部皮肤成双层的包皮,包皮与龟头间形成的腔称为包皮腔,包皮腔应该经常清洗,否则其内易积存污垢或称包皮垢,包皮垢长期刺激阴茎头特别是冠状沟部容易引起炎症,俗称冠状沟炎,是临床上很常见的一种病,这种病是诱发阴茎癌的原因之一。在阴茎头下面,包皮与尿道相连的皱纹称为阴茎系带,阴茎系带及其与包皮中部分附近的皮肤,也是男性主要性感区。包皮随着儿童年龄的不断增长,逐渐向阴茎头后退缩,龟头慢慢暴露出来。如果包皮不能退缩,仍然覆盖龟头。但人为时可以上翻,这种情况称为包皮过长;如包皮过长,且包皮口很小,人为时也不能上翻这种情况称为包茎。包度过长和包茎都应做包皮环切手术。

据研究报导,男性的包皮污垢。除了能引起男性的冠状沟炎诱发阴茎癌以外,而且通过反复性交、还能诱发女性的宫颈糜烂而导致宫颈癌发生。

在男性性功能障碍的治疗中,早泄或性刺激过于兴奋的病人很多,他们都为性生活不满意而苦恼,且目前又没有特效药物和特效办法,患者应用包皮环切术,且在手术时尽量切去多一些的包皮,使龟头和冠状沟充分暴露;手术切口有意切成锯齿状,缝合时尽量多翻入一些皮肤,使切口瘢痕增宽增厚,这样一来,由于龟头和冠状沟长期外露且与内衣磨擦;过长的包皮切除后,减少了其性交时与冠状沟和龟头的磨擦;手术切口的上皮角化,这三个因素综合在一起,可以减少其性敏感,使早泄得以治疗并使性交时间延长,获得比较好的疗效。

阴茎的血管受到副交感神经的支配,由中枢神经发出的神经信号通过副交感神经使阴茎充血和扩张,从而引起阴茎勃起。勃起的阴茎及其周围收缩的肌肉反过来又压迫阴茎的血管,阻止已经完全充盈了的阴茎血管的血液回流,从而使勃起了的阴茎能坚持继续勃起一定的时间。

(2)阴囊。阴囊附着于阴茎下边,其内包含有两个睾丸,中间由阴囊隔分开。阴囊的皮肤薄而柔软,常有很多皱,因其有较多的色素沉着而显得比其它部位的皮肤黑,其上生有稀疏的弯曲的阴毛,阴囊壁内含有肌纤维,且有明显的收缩作用,敏感性很高,稍有刺激即反应,当人中枢神经受损伤时,通常刺激阴囊皮肤,试



之反应以分析判断中枢神经受损的情况,临床上称之为提睾反射,阴囊对热冷的反应也很敏感,受冷时则其收缩,受热时则其松弛,这种变化实际上是人体的一种重要机能,精子的产生需要较低的而已有一定固定范围的温度,太低或太热时则会影响精子的生长与贮存,因此,当温度太低时,阴囊就收缩,不利于散热,温度太高时,阴囊就松弛,以利于散热。阴囊及大腿内侧皮肤,会阴部皮肤也是男性的性敏感区。当性兴奋时,阴囊皮肤明显收缩而变成犹如一个实质的肿物。

(3)睾丸。呈卵圆形,重约 10—15 克,每侧睾丸的上边都附有一个附睾,睾丸由腹膜包裹并悬吊于阴囊中,睾丸是男性的生殖腺,即产生精子与分泌雄性激素的器官,其内部的重要结构是曲细精管,精子就是在这里产生。曲细精管之间是睾丸间质细胞,它能够产生雄性激素。曲细精管汇集成精直小管,然后在睾丸上端形成睾丸网,睾丸网与睾丸输出小管相连后进入附睾。胚胎发育时,睾丸位于腹腔内,以后慢慢下降到阴囊。如果出生后未下降到阴囊,医学上称之为隐睾;有些人生来就没有睾丸,医学上称之为先天性无睾隐形;有的人睾丸比正常人小得多或只有花生米样大小,医学上称之为睾丸发育不全或睾丸不发育。

睾丸的功能有二;其一在曲细精管中产生精子;其二在睾丸间质组织中产生或合成睾丸酮。曲细精管间的不规则疏松组织称为间质,其内含有丰富的血管、淋巴管、神经纤维细胞,胶原及弹力纤维基质。睾丸也分泌少量雄烯二酮及去氢睾酮,但这二者的雄性素作用很弱。睾丸分泌的睾丸酮,特别是其靶器官代谢物 5 α 双氢睾酮,其雄性素作用很强。精子的发生在曲细精管内进行,曲细精管内无血管和神经纤维,除生产细胞和精子外,还有两种支持细胞和肌样细胞。肌样细胞是曲细精管壁的主要组成部分,主要功能是负责曲细精管的蠕动。支持细胞也称足细胞,且有典型的凹隔型细胞核,众多的线粒体、复杂的高尔基体、粗糙与光滑的内质网及多量脂滴。在基底膜处、相邻的支持细胞的突出物互相接触,形成血睾屏障的结构基础。血睾屏障将曲细精管分为两个室,即靠近基底膜的基底室及靠近管腔的近腔室。精子发生自原始干细胞开始,经过精原细胞、精母细胞、精子细胞各个阶段而发展为精子。

此过程所需时间十分恒定,人类大约为 64 天。

(4)附睾。呈新月形,紧贴睾丸的上端和后缘,二者借睾丸输出小管相通。附睾分成头、体、尾三部分,其上端膨大钝圆为头部,盖于睾丸上端;下端尖细称为尾部,转向上方,移行成输精管;头与尾之间为体部,呈圆柱形。附睾外包裹有三层膜,外层为鞘膜,中间层为白膜,内层为血管膜。睾丸的睾丸网汇集成 10-15 条输出小管与附睾管相连。附睾管的管腔整齐,上皮属复层柱状纤毛上皮,纤毛长但不运动,称为静止纤毛。其上皮由主细胞和基底细胞组成。附睾的神经主要来自肾丛。附睾近端由睾丸动脉上下分支供应,远端由输精管供应。附睾体部与尾部静脉互相连接形成附睾边缘静脉,头部静脉直接进入蔓状静脉丛,边缘静脉与提睾肌静脉及输精管静脉相通,最后汇成附睾静脉而进入蔓状静脉丛,蔓状静脉丛向上汇集成精索内静脉,精索内静脉左侧汇入肾静脉,右侧汇入下腔静脉。附睾上皮具有吸收、分泌和浓缩功能。睾丸内射精子尚未成熟,没有受精能力,必须在附睾中停留一段时间才能成熟,人类精子在睾丸中运行约为 12 天。睾丸中的精子没有运动能力,其进入附睾依靠三个因素:其一是睾丸网液流入附睾时将精子带入;其二是依靠输出小管纤毛上皮的纤毛运动;其三是附睾管壁的自动节律性收缩。附睾尾部是精子贮存的地方,而且还具有重要的吸收、分泌、免疫机能,为精子在形态和功能上的成熟提供了合适的环境,精子通过附睾的过程,逐步获得了运动能力和受精能力。精子在这个地方能存活 32 天。

(5)输精管和射精管。输精管是附睾管的直接延续,大约有 50 厘米的长度,管壁较厚,管腔细小。输精管起于附睾尾端,在睾丸后缘上行进入精索,此段输精管位置表浅并非常游离,是进行输精管结扎的最好部位。

输精管从腹股沟管进入腹腔后,立即向内下弯行而进入小骨盆腔,最后达到膀胱底的后方,两侧输精管逐渐接近,管腔开始膨大形成输精管壶腹。壶腹的下端变细与囊腺的排泄管汇成射精管,射精管长约 2 厘米,穿入前列腺,开口于尿道的前列腺部。

(6)精囊腺。位于膀胱底后方,输精管壶腹的外侧,是一对长椭圆形的囊状器官,其排泄管与输精管末端合成射精管。精囊腺



分泌粘液状的液体,精液的 60% 由此液组成,内含果糖和前列腺素等。精囊腺分泌液可促进子宫颈接受精子,促进精子与卵子相遇而受精。

(7)前列腺。该腺体是一个实质性器官,上端宽大邻近膀胱底,下端尖细朝向前下,位于尿生殖隔上。男性尿道自底向尖贯穿于前列腺,形成尿道前列腺部。老年人患前列腺肥大时,常常压迫尿道而引起排尿困难。前列腺由腺组织和肌肉组成,腺组织分泌前列腺液,性高潮时,前列腺肌组织收缩,使前列腺液排空,液体经腺导管进入尿道。进入尿道的精液,包括从睾丸和附睾来的精子,精囊腺的液体及前列腺液。前列腺一旦开始收缩,射精将成为不可避免。尿道肌肉收缩使精液以连续冲击状射出,这个过程称为射精。成人每次射精约 2—5 毫升,含 3—5 亿个精子。性交时如达不到性高潮,也不发生射精,称为不射精;性交时能达到性高潮,也有射精的感觉,但尿道口没有精液射出来,称之为逆行射精。此时精液逆行进入膀胱内。临床上认为精子密度 2000 万/毫升时受孕率明显下降,经多次化验检查精子密度低于 1000 万/毫升一次时,称为少精症。如果精子计数在正常范围内,前向运动精子百分率低于 40%,可称为精子活力低下症或死精症。射出的精液经过离心沉淀后,显微镜检查仍找不到精子时,称为无精症。

(8)尿道球腺。该腺是豌豆大小的球形器官,位于尿生殖隔内,排泻管开口于尿道球部。该腺分泌物为粘液状。

女性生殖器官

正常成年女性的外生殖器有大阴唇、小阴唇、阴阜、阴蒂、前庭大腺和处女膜。内生殖器有卵巢、输卵管、子宫和阴道。

(1)大阴唇。呈纵形隆起状,大阴唇在中线处合拢,覆盖小阴唇、阴道口及尿道外口而起保护作用,大阴唇脂肪丰富,外侧皮肤有色素沉着而呈黑色,有阴毛生长。内侧皮肤较润滑。性兴奋时大阴唇从中线向外张开,使阴道口暴露。未婚女性大阴唇薄,不突出会阴,已婚经产妇大阴唇血管充血而增大。

(2)小阴唇。位于大阴唇内侧,含脂肪少,表面光滑,不生长阴毛,富于弹性,小阴唇前面有阴蒂,左右汇合成阴蒂系带。性兴奋



(5)阴道前庭。位于两侧小阴唇之间的裂隙,呈梭形,中间较宽的部分呈阴道口,尿道外口位于前上方。

(6)前庭大腺。位于阴道两侧,开口小于小阴唇内侧,性兴奋时它能分泌液体润滑阴道。

(7)处女膜。位于阴道与阴道前庭分界处,是中间有孔的薄膜,第一次性交时,处女膜破裂,并伴行轻微疼痛和少量出血。未婚的女性也可因剧烈的活动而使处女膜自行破裂。

(8)卵巢。为女性的生殖腺,是产生卵子和分泌女性性激素的器官。成人的卵巢约成人的拇指头大小呈偏椭圆形,其表面呈凹凸不平状。卵巢边缘有血管神经出入,称这部分为巢门,卵巢借其前缘的卵巢系膜,上端的漏斗韧带和其下端的卵巢固有韧带,被固定在盆腔侧壁上的卵巢窝内。卵巢表面被腹膜和其深层的较厚的结缔组织膜覆盖,卵巢周围部分称皮质部,中央称髓质部。皮质部内有大量的、发育期各不相同的大小卵泡。成熟的卵向卵巢表面转移,形成膨出的囊状结构。

通常情况下,每28天,两个卵巢中一个卵巢的卵泡破裂,排出一个卵,下一月由另一个卵巢排卵。卵巢排卵是相互轮番进行的。排卵后剩下卵泡细胞转换成黄体,黄体能分泌黄体激素或称黄体酮,能使子宫粘膜增厚和乳腺增大,有明显的助孕作用。如果发生妊娠,黄体可在6个日以内消失。如果未经妊娠,在排卵后两周消失,随之引起月经。

排卵的时间,一般在两次月经之间,游离在腹腔的卵子,被不断运动的输卵管伞部所捕获,并被不断运动的伞部的绒毛细胞所推动,卵子被送到输卵管中,一般情况下,卵子是在输卵管后腹部受精的。一个精子与一个卵子结合成一个新的细胞,称为受精卵。卵子从卵巢排出后,其受精能力仅维持1-2天。受精卵内有46个即23对染色体,其中有精子和卵子染色体各23个。这些染色体决定着新生个体的遗传特性,男女性别取决于精子和卵子核内性染色体搭配的机遇。

(9)输卵管。正常人的输卵管长约10-12厘米,共分成子宫部、峡部、壶腹部和漏斗部四个部分。子宫部——即位于子宫壁的一段,借输卵管子宫口通向子宫的子宫角部。峡部——短而纤细,