

人类健康指南系列丛书



生殖保健

刘玉成 编著



煤炭工业出版社

人类健康指南系列丛书



生殖

保健

刘玉成 编著

煤炭工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生殖保健/刘玉成编著. —北京: 煤炭工业出版社,
2002

(人类健康指南系列丛书)

ISBN 7-5020-2180-9

I. 生… II. 刘… III. 生殖医学—基本知识

IV. R339. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 040332 号

人类健康指南系列丛书

生殖保健

刘玉成 编著

责任编辑: 姜庆乐 杨成俊

*

煤炭工业出版社 出版

(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

北京房山宏伟印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm¹/32 印张 5⁵/8

字数 119 千字 印数 1—2,700

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

社内编号 4951 定价 14.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换

前 言

性生活是与人相伴终生的，这是不容回避的事实。然而，过去由于人们的愚昧和传统思想的影响，人们对性产生了一种神秘感，以至谈性色变。近年来，随着社会的发展，人们对性已有了更进一步的认识，充分认识到性生活在夫妻生活中的重要位置，也认识到加强性教育的重要性，并开始主动去了解性常识，这是人类进步的标志。而夫妻获得和谐的性生活，生育聪明、健康的宝宝，必须要有一个健康的生殖系统。为了帮助广大读者了解生殖系统的一些特点，增加对性知识的认识，加强生殖系统的保健，做到预防疾病、及时治疗，特编写了《生殖保健》一书。

本书主要介绍了男女生殖器官的构造，常见疾病如不孕和不育症、性功能障碍、性传播疾病防治知识，以及青春期发育与性发育、性生活和谐与性卫生等内容。希望本书的出版，给广大读者的夫妻性生活带来一定的帮助。

在本书编写过程中，得到了吕世长副主任医师的指导和帮助，并对全书进行了审阅，在此深表谢意。

由于水平所限，书中不妥之处恳请广大同仁批评指正。

作 者

2002年5月17日

目 录

第一章 生殖器官的构造及生殖功能.....	1
一、女性生殖器官	1
二、男性生殖器官	6
第二章 青春期发育与性发育	10
一、青春期发育特点	10
二、女性性发育	12
三、男性性发育	21
四、男女形态差异	28
五、性早熟与青春期延迟	29
六、多 毛	31
第三章 受精与妊娠	32
一、性 交	32
二、性反应周期	35
三、性和谐	43
四、受孕过程	45
五、受孕条件	47
六、怀孕的特征及检查	48
七、多胎妊娠	49

第四章 不孕、不育症	52
一、不孕症	52
二、不育症	72
三、不育不孕症的诊断要点	86
第五章 乳房	89
一、乳房的保健	89
二、戴乳罩	89
三、乳房的自我检查	89
四、乳溢症	90
五、乳房增生症	91
第六章 计划生育与避孕	92
一、计划生育的意义	92
二、避孕的含义及途径	93
三、避孕措施的合理选择	94
四、避孕失败与补救	104
第七章 性生活与保健	110
一、男女性功能差异	110
二、性欲	111
三、性快感	112
四、初次性交注意事项	113
五、常见性问题及其处理	115
六、特殊人群的性生活	126

第八章 男性性功能障碍	129
一、男性性功能低下	129
二、阳 痿	131
三、早 泄	132
第九章 女性性功能障碍	134
一、女性性欲低下	135
二、女性性高潮障碍	138
第十章 性生活和谐	143
一、性生活和谐	143
二、性生活七则	144
三、性生活的频率	148
第十一章 与性有关的疾病	150
一、回肠、结肠、回肠膀胱造瘻术后的性问题	150
二、阴蒂疾患	150
三、多囊卵巢综合症	152
四、子宫切除	152
五、子宫脱垂	153
六、子宫后倾	153
七、男性乳房发育症	154
八、女性外阴搔痒	155
九、膀胱炎	155

第十二章 性卫生..... 157

一、男性生殖器的卫生 157

二、女性生殖器的卫生 157

三、月经期卫生 158

四、性生活卫生 160

五、性生活与健康 160

六、男性手淫原因及其危害 161

七、女性手淫的危害 163

第十三章 药物与性..... 164

一、增强性功能的西药 164

二、抑制性功能的药物 165

三、改善性功能的药材 166

四、性药的应用 169

第一章 生殖器官的构造及 生殖功能

一、女性生殖器官

女性生理的特殊功能主要就是生育和哺育后代。

女性的生殖系统包括外生殖器和内生殖器两部分。乳房虽不属于专门的生殖器官，但它在性生活中起着一个性感区的作用。乳房和乳头富含神经末梢，不论男性和女性，乳头均具有性敏感性。女性处在性兴奋时，常可见乳房增大、乳头竖起及乳晕肿胀等变化。

（一）女性外生殖器

女性外生殖器是指女性生殖器官的外露部分，称为外阴，由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭和处女膜所组成。前庭大腺开口于小阴唇内侧，在性兴奋时可分泌黄白色粘液，以滑润阴道。

1. 阴 阜

阴阜，为耻骨联合前的隆起部分，由皮肤及很厚的脂肪垫组成，青春期皮肤上开始生长阴毛，呈尖端向下的三角形分布。

2. 大阴唇

大阴唇是大腿内侧的一对纵长隆起的皮肤皱襞，前端起于阴阜，经阴道两侧向后延伸，在会阴融合，富含脂肪组织

和一层较薄的平滑肌。在发育上它与男性的阴囊同源，外侧面有色素沉着，内侧较为滑润。青春期后，阴毛生长于大阴唇的外侧面。正常情况下，大阴唇在中线合拢，覆盖着小阴唇、阴道口及尿道外口，起着保护作用；当受到性刺激时，则可向两侧分开。绝经后大阴唇萎缩，阴毛稀少。大阴唇的皮肤下有丰富的血管、淋巴管和脂肪组织，故受伤后易形成血肿。

3. 小阴唇

小阴唇位于大阴唇内侧，为一对薄皮肤皱襞。两侧小阴唇在前端融合，再分前后两叶，包绕阴蒂，前叶形成阴蒂包皮，后叶形成阴蒂系带。小阴唇后端与大阴唇后端相会合，在正中线形成一横皱襞，称阴唇系带。小阴唇含脂肪少，表面光滑而湿润，色褐，无阴毛覆盖，富有弹性，神经末梢丰富，其内表面为性敏感区。性兴奋期间小阴唇可呈充血、水肿状，体积可增加2~3倍。性生活中，由于小阴唇的增大，可使阴道有效长度增加。

4. 阴蒂

阴蒂是女性的性感受器，相当于男性阴茎龟头，分三部分：前端为阴蒂头，中间为阴蒂体，后端两个阴蒂脚附着于耻骨支上。阴蒂位于大阴唇的前会合点，由两个能勃起的海绵体组成，外有纤维膜包裹，呈圆柱状。阴蒂内富含感觉神经末梢，为女性所特有的性感受体和传感器。当女性受到性刺激时，阴蒂如同男性阴茎一样可勃起增大，适当地刺激阴蒂能够引起兴奋，达到性高潮。

5. 阴道前庭

阴道前庭是两片小阴唇之间的菱形区，前方有尿道开口，后方有阴道开口。

6. 处女膜

遮盖阴道外口的粘膜称为处女膜，处女膜的中央有一小孔为经血之通道。处女膜的形状、厚薄和孔的大小因人而异，通常为半月形或环形，厚约 2mm。处女膜多在初次性交时破裂，并伴有轻微疼痛和少量出血。

虽然多数女性初次性交时会出现处女膜破裂、疼痛和少量出血，但少数处女膜孔大、较韧，或以前受过损伤，因而初次性交时可能不出血。现代女性较爱好运动，参加剧烈的劳动和体育活动都可能造成处女膜撕裂，如骑自行车等。过度手淫，也很容易使处女膜破裂。也有一些女孩子天生没有完整的处女膜。初夜没有见红，并不能证明不是处女。

7. 前庭大腺

在处女膜和小阴唇之间有前庭大腺的开口，前庭大腺是大阴唇后部、阴道下端黄豆大的腺体，左右各一个，性交时分泌液体以润滑阴道口。正常情况下不能触及此腺，但若有感染，脉管口堵塞，可形成脓肿或囊肿，需及时治疗。

8. 乳房

女性青春期后，乳房发育迅速，成为女性第二性征的明显标志。女性乳房既是乳宫，也是女性的性敏感区。

成年女性的乳房含有丰富的脂肪组织和腺体组织。从外观上可见乳房的前端有突出的乳头，乳头周围颜色较深的环形区叫乳晕。它可使受刺激后的乳头竖起，妊娠时色素增加，颜色变深，分娩后颜色减退。乳头有 15~20 个分泌乳汁的小孔。

成年女性的乳房含蜂窝状脂肪组织及 15~20 个乳房小叶，每个小叶均有一条输乳管，这些输乳管以乳头为中心呈放射状排列，向内生长分枝，形成茂盛的腺管系统，向外开

口于乳头。乳腺分泌的乳汁，通过输乳管从乳头泌出。每个乳叶的腺体组织周围都有丰富的脂肪组织，既保护乳房腺体，又使乳房丰富健美。

乳房的发育和乳腺的分泌受复杂的内分泌因素调控。青春期后，由于卵巢分泌的雌激素作用使乳房发育增大；妊娠期，由于雌激素和孕激素的共同作用，乳房进一步生长发育，分娩后，脑垂体分泌的催乳素促使乳腺不断分泌乳汁。而雌激素、孕激素和催乳素的作用又受到其他许多激素的协调作用。乳房和乳头有丰富的神经末梢，男女性的乳房都具有性敏感性，在性交时由于性兴奋，女性的乳房会增大，乳头竖起乳晕肿胀，所以有人的乳房大是性感的表现之一。

（二）女性内生殖器

女性内生殖器包括阴道、子宫颈、子宫、输卵管和卵巢，后二者常被称为子宫附件。

1. 阴 道

阴道是外阴和子宫间相连的管状通道，外端是阴道口，里端与子宫颈相连，并环绕子宫颈部形成较宽的阴道穹窿。在未受性刺激时，阴道壁彼此贴近。阴道实质上是一个肌肉器官，既是女性的性交器官，又是有经血排出和胎儿娩出的通道。阴道壁有丰富的血管网，但无分泌腺。阴道内壁表面覆盖一层粘膜，粘膜上有许多皱褶，像手风琴页。阴道既可收缩，又能舒张。在性兴奋时，阴道粘膜可分泌液体，润滑阴道。

2. 子宫颈

子宫颈是子宫伸向阴道的一部分。宫颈口是精子进入女性内生殖器的入口，是月经的出口。在子宫颈口与子宫腔之间的一个管状连接部，称为颈管，其中含有大量可产生粘液

的分泌腺，在整个月经周期中，随着性激素水平的变异，宫颈分泌物的成分和性质也随之发生相应改变。

3. 子 宫

子宫是形如一个倒放梨子的有腔器官，大小因人而异，一般如鸡蛋大小。子宫壁分三层，内层为内膜，中层为肌肉，外层为浆膜。子宫腔呈倒三角形，腔隙很小，下端通过子宫颈和阴道相通，上端左右角与输卵管相通。子宫腔有一层粘膜覆盖着，称为子宫内膜。内膜周期性脱落的现象就是月经。子宫有三个功能：①精子到达输卵管的必经之路；②受精卵着床、孕育胎儿的场所，并通过子宫的血液循环，供应生长胎儿所需要的营养和运走胎儿的代谢物；③在分娩时，子宫肌肉的收缩力量迫使胎儿和胎盘娩出。

当性兴奋时，子宫会提升，子宫颈也被提起使阴道增长。

4. 输 卵 管

输卵管起始于子宫，从子宫左右两侧各伸出一条，开口于卵巢附近，其游离端呈漏斗状，开口于腹腔，并有许多须状组织，称为输卵管漏斗部或伞部，伞口紧对卵巢，具有一种“拾卵”作用。当卵细胞成熟从卵巢排出后，被输卵管伞部捕获，沿输卵管运行。输卵管分四部分，依次为伞部、壶腹部、峡部、间质部。输卵管通常是受精的部位，管内纤毛的运动伴随着肌层的蠕动，最终将受精卵运送至子宫腔内。

5. 卵 巢

卵巢是女性的性腺器官，在子宫两旁左右各一个，位于输卵管的后下方，借韧带固定在盆腔，可产生卵子和性激素。女性在育龄期间，卵巢可定期排卵；在35~40岁时，卵巢开始逐渐缩小，以后随月经停止而萎缩。

二、男性生殖器官

男性生殖器也包括内、外生殖器两部分。

(一) 男性外生殖器

男性外生殖器包括阴囊与阴茎。

1. 阴 囊

阴囊为一个容纳睾丸的薄壁囊袋，悬吊于会阴部。阴囊的皮肤薄而柔软，伸缩性强，富有汗腺、皮脂腺，囊内有睾丸、附睾和精索的下部。阴囊内有阴囊隔，将阴囊内腔分成左右两部分，各容纳一个睾丸和附睾。阴囊的皮肤有明显的色素沉着，根部长有稀疏的阴毛。阴囊自身调节温度的机制使阴囊内温度基本保持在 35°C 左右，比体温低 2°C ，维持睾丸和精子的生存和发育。

2. 阴 茎

阴茎是一个圆柱形海绵体器官，兼有排尿和射精的双重功能。阴茎内部有两个位于背侧的阴茎海绵体和一个位于腹侧的尿道海绵体，尿道海绵体内有尿道穿行。阴茎的皮肤很薄，皮下有疏松的结缔组织，具有明显的伸缩性。阴茎头皮肤褶成双层包皮，包皮内层和阴茎头之间的腔隙称为包皮腔，腔内积存污垢即包皮垢。包皮垢长期不清洗将刺激阴茎头，特别是冠状沟而产生炎症，有可能诱发阴茎癌。阴茎下面，包皮与尿道外口相连的皱襞称阴茎系带。成年男性的阴茎长度在 $7\sim 18\text{cm}$ 之间。

阴茎为男子的性交器官。阴茎的血管非常丰富，动脉分为深浅两组，浅组有阴茎背动脉和外阴部动脉，行走于阴茎背侧，在阴茎筋膜与白膜之间；深组为阴茎深动脉，经阴茎

脚进入阴茎海绵体。静脉淋巴管亦分为深浅两组。阴茎的运动神经来自腹下之交感神经和第2、3、4骶神经。性交前的刺激作用，通过神经传递，致使阴茎海绵体内的动脉明显扩张，阴茎海绵窦压力上升引起阴茎勃起，增粗变硬，并具有射精作用。

阴茎海绵体的前端膨大，形成阴茎龟头。龟头和冠状沟、阴茎系带、阴茎体部的皮肤，特别是沿尿道走行的皮肤是男性性感区。

（二）男性内生殖器

男性内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊和前列腺。

1. 睾丸

睾丸是男性的生殖腺或性腺，位于阴囊内，左右两侧各一个，呈微扁的椭圆体。睾丸外周被白膜所包裹，其外是睾丸鞘膜。睾丸实质主要由曲细精管（也称生精小管）所组成。曲细精管的上皮细胞可产生精子，其周围有疏松结缔组织，其中有间质。在间质中，除了有丰富的血管、淋巴管、纤维细胞、巨噬细胞、肥大细胞、间质细胞外，还有一种分泌雄性激素的雷氏细胞。雄性激素通过血液循环而分布于全身，并受脑下垂体前叶促性腺激素的调控。

2. 附睾

附睾附着于睾丸之后外侧面，为睾丸“导管”的一部分，起始于睾丸网，即组成附睾头的输出小管，然后是接受输出小管而构成附睾体尾部的单一的附睾管。

附睾的主要功能是：①贮藏精子，主要在附睾尾部。②精子在附睾内成熟，没有经过附睾的精子无受精能力。③附睾中的吞噬细胞具有细胞解体及降解和吸收未射出的精子作

用。④睪丸液在附睪近段被吸收。

3. 输精管

输精管是附睪的延续，其远端扩大为输精管壶腹，后向下行变小，在前列腺上缘与精囊的排泄管汇合而成射精管。输精管为精子运输的通道，而输精管壶腹是贮存精子和积存管分泌的润滑液的场所，是精子的第二个贮存处。

4. 附性腺

附性腺指精囊、前列腺及尿道球腺。附性腺的分泌物称为精浆，对精子运转与生理功能有重要影响。临床发现，不少附性腺疾病可造成不育或可能影响性功能。

精囊，长约4~5cm，宽约1.5~2.4cm，为一对复杂迂曲的管道，位于前列腺上方，输精管壶腹外侧，膀胱底与直肠之间。过去常因其具有贮存精子的功能而被称为精囊。近来，有人主张称为精囊腺，因其为一分泌器官，分泌液是淡黄色粘稠的蛋白质液体，呈碱性。其分泌物受睪丸激素的调节。精液中大部分果糖是精囊分泌的，其功能是供给精子能量，有助于精子活动。有学者认为性欲的强度可能与精囊的膨胀程度有关。

前列腺，外形如同栗子，位于膀胱颈部下方，包绕尿道，其开口于尿道、精阜的两侧。前列腺是一个实质性器官，由腺组织和肌肉所组成，其分泌物有特殊气味，是精液的主要成分。前列腺是前列腺素的主要合成部位。目前研究证实，前列腺素(PGS)与雄性生殖关系密切。精液中含有丰富的PGS，已知PGS在精液中的含量不仅与雄性生育、阴茎勃起与射精、精子在副性腺中的运行、精子穿越宫颈粘液及在雌性生殖道内运行等方面有关联，而且对附睪、性成熟及睪丸精子的产生、睪酮的生物合成等生理作用的维持均有重要意义。在

性高潮时，前列腺收缩，使前列腺分泌物排空，液体经腺导管进入尿道。进入尿道的精液，致使男性有逼近性高潮的感觉，随即可发生射精。

尿道球腺，位于后尿道部，为一对腺体。其开口于尿道球部，分泌一种粘性蛋白，在射精时则形成精液的一部分。