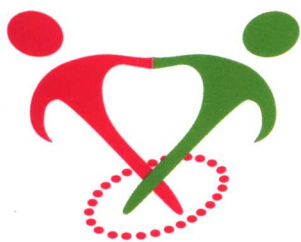


社会主义新农村新家庭图书角丛书

朱卫民 主编

生殖健康



知识读本

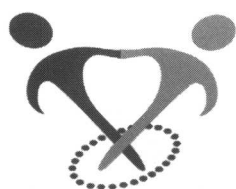
- 关注健康、维系健康、促进健康
- 积极营造健康、快乐、幸福的生活方式
- 详尽介绍人生各阶段生殖健康知识
- 融科学性、知识性、实用性为一体的科普读物

中国人口出版社

社会主义新农村新家庭图书角丛书

朱卫民 主编

生殖健康



知识读本

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

生殖健康知识读本/朱卫民主编. —北京:中国人口出版社, 2006. 8

(社会主义新农村新家庭图书角丛书)

ISBN 7 - 80202 - 348 - 3

I. 生… II. 朱… III. 生殖医学—基本知识

IV. R339.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 090640 号

生殖健康知识读本

朱卫民 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	880 × 1230
印 张	12
字 数	223 千字
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 5 000 册
书 号	ISBN 7 - 80202 - 348 - 3/R · 531
定 价	35.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编 委 会

主 编 朱卫民

副主编 陈菊萍

编 委	徐国华	张新华	瞿 冲
	丛春明	姜红霞	徐美娟
	郭宝军	袁 静	钱淑琴
	花继东	邱允芳	

序

追求健康是全人类的美好理想。

健康是指一个人在躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康这四方面的完美状态,包括身体、智力、社会、心理、精神、性等多个方面。健康是一种极为宝贵的资源和财富,是人们提高生命质量和生活质量的基础。有人将健康比做“1”,把其所拥有的聪明、美丽、财富、地位等比做“1”后面的“0”。有了“1”,后面的“0”越多越好,没有“1”,后面的“0”再多也失去了意义,所以健康才是人生的第一财富。正如德国哲学家叔本华所说:“我们的幸福十分之九是建立在健康基础上的,健康就是一切。”

生殖健康是健康的重要组成部分,是指人们在生命的各个阶段,生殖系统及其功能和生殖过程中体质、精神和社会适应的完好状态。渴求生殖健康是人们的共同愿望。当代,无论是从人的全面发展和生活需求的角度,还是从国际的视野来看,生殖健康问题正受到国家和社会前所未有的关注和重视。我们不能在失去了生殖健康以后,才认识到生殖健康的重要性,而应在拥有生殖健康的时候,就十分重视生殖健康问题。

在“九五”和“十五”期间,我省在人口和计划生育



工作中建立以服务对象为中心、平等与尊重的计划生育、生殖健康和家庭保健服务的计划生育技术服务新体系,形成立足于社区和家庭、面向健康与亚健康人群、引导群众参与的、以计划生育/生殖健康/家庭保健为主要内容的健康促进模式,增进了家庭和社会的和谐,推进了人口和计划生育事业的可持续发展。

通州市人口计生委顺应广大人民群众的需求,精心编辑社会主义新农村新家庭图书角丛书,旨在指导人民群众在人类社会文明程度不断提高的时代,更好地关注健康、维系健康和促进健康,丰富生殖健康知识,在健康的基础上,提高现代生活的情趣和品位,指导育龄群众在追求物质和精神享受的同时,积极掌握应对或避免随之而来的不健康因素,营造健康、快乐、幸福的生活方式。《生殖健康知识读本》作为该套丛书之一,对青春期、新婚期、孕产期、避孕期、更年期的生殖健康知识作了较为详尽的介绍。我认为这是一本融科学性、知识性、实用性于一体的科普读物,内容丰富、通俗易懂,便于在日常生活中学习应用,很适合追求健康、关注生殖健康的人群阅读,故作序推荐。我相信,《生殖健康知识读本》一定会成为广大人民群众的良好益友。

张肖敏

2006年4月18日

江苏省人口计生委主任

张肖敏作序

江苏省通州市人口计生委主任

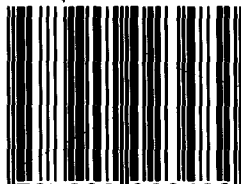
朱卫民主编

策 划 / 杨达仁

责任编辑 / 何 军

装帧设计 / 海 刚

ISBN 7-80202-348-3

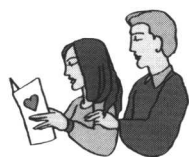


9 787802 023482 >

ISBN 7-80202-348-3/R · 531

定价：35.00 元

目 录



第 1 篇

● 青春 期

1. 什么是生殖?	1
2. 什么是生殖系统?	1
3. 女性生殖系统包括什么?	2
4. 女性外生殖器官的功能有哪些?	3
5. 阴道有哪些生理功能?	4
6. 子宫有哪些生理功能?	4
7. 卵巢有哪些生理功能?	5
8. 输卵管有哪些生理功能?	5
9. 什么是处女膜?	6
10. 什么是月经?	6
11. 月经是怎样形成的?	7
12. 月经初潮及其特征是什么?	8
13. 如何计算月经周期?	8
14. 什么是正常的月经周期?	9
15. 如何鉴别经量是否正常?	9
16. 什么是经前紧张综合征?	10
17. 如何预防经前紧张综合征?	11
18. 月经期怎样进行体育锻炼?	11

19. 月经期如何注意生理卫生?	12
20. 经期为什么要避免游泳和盆浴?	13
21. 如何选择质量合格的卫生巾?	14
22. 怎样清洁女性外阴?	15
23. 夏天如何预防外阴感染?	16
24. 女性应怎样慎重选择内裤?	16
25. 什么是白带?	17
26. 如何观察白带?	18
27. 日常冲洗阴道有必要吗?	19
28. 什么是排卵?	19
29. 什么是女性的生育期?	20
30. 女性乳房的结构与功能是什么?	20
31. 女性乳房的发育过程是怎样的?	21
32. 经期乳房胀痛如何处理?	22
33. 青春期女性如何进行乳房保健?	22
34. 如何进行乳房自我检测?	24
35. 青春期少女束胸有什么害处?	24
36. 乳头凹陷的矫正方法有哪些?	25
37. 少女何时佩戴胸罩合适?	26
38. 两侧乳房不对称的原因是什么?	27
39. 什么是女性的第一性征?	27
40. 什么是女性的第二性征?	28
41. 青春期女性心理变化的特点是什么?	28
42. 青春期女性如何进行心理卫生保健?	29
43. 青春期女性如何进行体育锻炼?	30

44.为什么要重视青春期的性道德教育?	31
45.怎样正确对待少女的性幻想?	32
46.少女应怎样与异性交往?	33
47.少女应怎样对待恋爱中的性接触?	34
48.少女如何预防失身?	35
49.少女多次人工流产有什么后果?	35
50.男性生殖系统由哪几部分组成?	36
51.男性外生殖器官的功能是什么?	37
52.男性内生殖器官的功能是什么?	38
53.什么是精子?	39
54.精子是怎么形成的?	39
55.精液中有哪些成分?	40
56.精液量的正常值是多少?	41
57.精液的正常标准是什么?	41
58.精液量过少的主要原因有哪些?	42
59.如何辨别精液的颜色?	42
60.遗精是怎么回事?	43
61.未婚的男青年为什么会遗精?	43
62.怎样看待手淫?	44
63.阴囊经常潮湿出汗的原因是什么?	45
64.前列腺的生理功能有哪些?	46
65.什么是男性的第一性征?	47
66.什么是男性的第二性征?	47
67.男女发育及第二性征如何比较?	47
68.青春期男性身体会发生哪些变化?	48



69. 青春期男性的性心理特征是如何表现的?	49
70. 隐睾症是怎么回事?	50
71. 影响男性健康的主要因素是什么?	51
72. 男性健康的国际标准是什么?	52
73. 什么是性激素?	53
74. 雌激素有哪些作用?	53
75. 雄激素有哪些作用?	54
76. 孕激素有哪些作用?	55
77. 什么是遗传?	55
78. 什么是基因?	56

第 2 篇

新婚期

1. 我国法定的结婚条件是什么?	57
2. 婚前保健的特点是什么?	57
3. 婚前卫生指导的内容有哪些?	59
4. 为什么要进行婚前检查?	59
5. 婚检的内容有哪些?	60
6. 哪些人不宜结婚?	61
7. 哪些人应暂缓结婚?	62
8. 为什么近亲不能结婚?	62
9. 晚婚晚育有哪些好处?	63
10. 什么是性健康?	63
11. 男性和女性性心理的发展有何差异?	64
12. 男性性欲的特点是什么?	64
13. 新婚期恰逢月经期怎么办?	65

14.新婚之夜需要做好哪些准备?	66
15.怎样度过美好的新婚之夜?	67
16.新婚之夜男女都有哪些心理特点?	68
17.新郎如何帮助新娘克服性交恐惧?	69
18.新婚之夜易采用什么样的性交体位?	70
19.夫妻性交时的体位有哪些?	71
20.如何选择性交体位?	73
21.新婚之夜为什么会出现性交失败?	73
22.初夜性交失败怎么办?	74
23.新婚之夜会出现哪些意外?	75
24.初次性交处女膜一定会出血吗?	75
25.初次性交时处女膜破裂出血怎么办?	76
26.发生阴道痉挛怎么办?	77
27.阴道痉挛的诱因是什么?	78
28.女性性功能障碍产生的原因有哪些?	79
29.发生精液过敏症怎么办?	80
30.发生房事晕厥怎么办?	81
31.新婚燕尔为什么要注意性频率?	81
32.性生活频率多少适宜?	82
33.什么叫性敏感区?	83
34.男性的性敏感区有哪些	83
35.女性的性敏感区有哪些?	84
36.什么是性快感?	85
37.如何实现性高潮同步?	85
38.为什么和谐的性生活能增进健康?	86
39.性生活不和谐的原因有哪些?	87

40. 如何使性生活达到和谐?	87
41. 阴茎大小是否影响女性性高潮?	88
42. 如何判断阴茎勃起能力是否正常?	89
43. 引起阴茎勃起困难的原因有哪些?	90
44. 什么是性欲低下?	90
45. 什么是性冷淡?	91
46. 什么是阳痿?	92
47. 为什么吸烟者阳痿的发病率高?	92
48. 什么是早泄?	93
49. 引起早泄的原因有哪些?	94
50. 如何对待新郎早泄现象?	94
51. 为什么会发生射精疼痛?	95
52. 哪些药物可导致性功能障碍?	96
53. 哪些药物对性功能有影响?	96
54. 饮酒对性功能有什么影响?	97
55. 为什么新婚期不宜怀孕?	98
56. 新婚期应采用哪些避孕方法?	99
57. 为什么新婚期不宜放置宫内节育器?	99
58. 月经期为什么不宜性交?	100
59. 得了哪些疾病暂时不能性交?	101
60. 女性在什么情况下不宜过性生活?	101
61. 蜜月旅游为什么要避孕?	102
62. 蜜月旅行碰到月经期怎么办?	103
63. 为什么会得“蜜月病”?	104
64. 怎样防治“蜜月病”?	105
65. 旅行结婚应注意哪些问题?	105



66.新婚期如何注意饮食调养?	106
-----------------------	-----

67.新婚夫妻如何营造幸福的家庭氛围?	107
---------------------------	-----

第3篇

孕产期

1.怎样做一个周全的孕前计划?	109
-----------------------	-----

2.什么是遗传咨询?	110
------------------	-----

3.哪些人应进行遗传咨询?	110
---------------------	-----

4.哪些人不宜生育?	111
------------------	-----

5.哪些人应当暂缓生育?	112
--------------------	-----

6.近亲结婚对生育后代有什么影响?	113
-------------------------	-----

7.如何避免生育畸形儿?	113
--------------------	-----

8.什么是基础体温测量法?	114
---------------------	-----

9.怎样推算排卵期?	115
------------------	-----

10.女性在什么年龄段是最佳的生育时间?	115
----------------------------	-----

11.受孕的最佳年龄是多少?	116
----------------------	-----

12.什么时候受孕最好?	116
--------------------	-----

13.决定受孕的条件是什么?	117
----------------------	-----

14.为什么停用避孕药后不能马上怀孕?	117
---------------------------	-----

15.患贫血症的女性为什么暂时不宜怀孕?	117
----------------------------	-----

16.为什么患高血压的女性不宜怀孕?	118
--------------------------	-----

17.患心脏病的女性可以怀孕吗?	118
------------------------	-----

18.患甲亢的女性为什么不宜怀孕?	119
-------------------------	-----

19.患乙肝的女性可以怀孕吗?	120
-----------------------	-----

20.受孕的过程是怎样的?	121
---------------------	-----

21.宝宝的性别是如何决定的?	122
-----------------------	-----

22.怎样知道自己怀孕了?	122
---------------------	-----

23.确定早期怀孕的医学检查方法有哪些?	123
24.什么是早孕反应?	124
25.如何克服或减轻早孕反应?	124
26.小宝宝第一个月的发育状况是怎样的?	126
27.怀孕第一个月身体有哪些变化?	126
28.孕妇第一个月应注意哪些事项?	127
29.什么是出生缺陷?	127
30.常见的出生缺陷有哪些?	128
31.出生缺陷发生的原因有哪些?	128
32.什么是出生缺陷的“三级预防”?	129
33.预防出生缺陷应把握哪几条基本原则?	130
34.什么是唐氏综合征?	131
35.什么是 TORCH?	131
36.感染 TORCH 对胎儿有哪些影响?	132
37.染色体异常会出现哪些症状?	132
38.什么是叶酸?	133
39.为什么提倡补充叶酸等营养素?	133
40.补充叶酸吃什么?	134
41.什么是葡萄胎?	135
42.什么是宫外孕?	135
43.宫外孕的症状有哪些?	136
44.小宝宝第二个月发育状况是怎样的?	136
45.孕妇第二个月身体有哪些变化?	137
46.孕妇第二个月应注意哪些事项?	137
47.哪些药物可能导致胎儿畸形?	138
48.准妈妈不适宜做哪些工作?	139

49.小宝宝第三个月的发育状况是怎样的?	140
50.怀孕第三个月身体有哪些变化?	140
51.孕妇第三个月应注意哪些事项?	141
52.妊娠早期怎样调整饮食结构?	142
53.准妈妈饮食忌什么?	143
54.病毒感染会造成胎儿畸形吗?	144
55.准妈妈应记住哪些数字?	144
56.白领准妈妈要注意什么?	145
57.小宝宝第四个月的发育状况是怎样的?	146
58.孕妇第四个月身体有哪些变化?	147
59.孕妇第四个月应注意哪些事项?	147
60.孕期应掌握哪些运动原则?	148
61.怎样计算预产期?	148
62.为什么不能任意进行胎儿性别鉴定?	149
63.什么是胎教?	150
64.什么时候开始胎教?	150
65.为什么一定要做产前检查?	150
66.孕期需要做哪些检查?	151
67.孕妇为什么要检验血型?	152
68.孕妇会出现哪些心理和生理变化?	152
69.孕妇出现呕吐怎么办?	153
70.小宝宝第五个月的发育状况是怎样的?	154
71.孕妇第五个月身体有哪些变化?	154
72.孕妇第五个月应注意哪些事项?	155
73.何时能感觉到胎动?	155
74.如何听胎心?	156