

农民朋友一定要知道的

99个

生殖保健问题

黄鹤 总主编

农民朋友一定要知道的

99个  
常州大学图书馆藏书章  
生殖保健问题

黄鹤 总主编

**图书在版编目(CIP)数据**

农民朋友一定要知道的99个生殖保健问题 / 黄鹤

主编.——南昌:江西教育出版社, 2010.11

(农家书屋九九文库)

ISBN 978-7-5392-5905-5

I. ①农… II. ①黄… III. ①生殖医学—基本知识  
IV. ①R339.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第198632号

**农民朋友一定要知道的99个生殖保健问题**

**NONGMIN PENGYOU YIDING YAO ZHIDAO DE JIUSHIJIU GE  
SHENGZHI BAOJIAN WENTI**

黄鹤 主编

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路291号 邮编: 330008)

江西华奥印务有限责任公司印刷

680毫米×960毫米 16开本 10.50印张 150千字

2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5392-5905-5 定价: 16.00元

---

赣教版图书如有印装质量问题, 可向我社产品制作部调换

电话: 0791-6710427 (江西教育出版社产品制作部)

赣版权登字-02-2010-193

版权所有, 侵权必究

# 前言



qianyan

性,是人类赖以生存、繁衍的条件,因此性是人类最基本的本能,也是生殖功能正常与否的体现。正是由于人的这种本能,人类才得以延续进化。可以说生殖健康关系到人类的生存发展,也关系到每个人、每个家庭的幸福。但是,由于各种因素的影响,不少人在性和生殖方面或多或少地会出现一些问题,这就需要人们有一个正确的生殖保健意识。

在我国农村地区,由于受各种条件的制约,如农民文化水平较低,生殖健康知识匮乏、自我保健意识薄弱便成为一种普遍现象。一方面由于信息闭塞,农民没有获取生殖健康知识的广阔渠道。大多数人都不知道生殖系统结构、功能等起码的知识,以至于有的妇女错误地认为常见妇科病不算病,既不影响干活也不影响吃饭,能够忍受而不去求医;另一方面,由于受几千年封建思想观念桎梏,如今在农村仍然有不少人谈“性”色变,认为那是不光彩、不干净的事,不能登大雅之堂。如果谁要谈论这样的话题,谁患有这方面的疾病,就会被人耻笑和怀疑。由于缺乏足够的性与生殖健康的知识,许多人在自我保健方面做得很不到位,一些妇女患了妇科病,羞于就医,羞于咨询,最终使小病拖成大病;也有部分夫妻不注意性生活卫生,导致妇科疾病常治常发,难以治愈;还有一些人对性病及性传播疾病认识不足,对这些疾病的传播途径、疾病特征、后果等知之甚少,最后给身体健康带来了不必要伤害,造成家庭经济损

失。

只有满足广大农村人口对生殖健康知识的需求,倡导人们建立正确的性与生殖健康理念,宣传普及科普知识,提高人们对生殖健康的认知和水平,才有利于人们解除性的神秘面纱,消除生殖方面的疑虑和忧患,也有益于人们的身心健康,从而促进家庭幸福、社会和谐。

本书是一本生殖健康与保健方面的参考书,深入浅出地阐述了生殖健康与生殖保健有关的知识 and 疾病防治措施。凡具有初中以上文化水平的群众均可从本书中获得生殖保健知识,是广大农村孕龄青年和生殖系统疾病患者的良师益友。

在编写过程中,笔者参阅了国内近期出版的一些有关书籍,在此向有关书籍的作者表示感谢。鉴于生殖保健是近几年新兴起的一门专业学科,再加上时间紧迫,书中难免有不足之处,敬请读者批评指正,在此表示感谢。

# 目 录

## Contents

### 第一章 青春期性保健 001

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 少女如何做好乳房保健 .....  | 002 |
| 女孩怎么呵护性器官 .....   | 004 |
| 经期要注意什么问题 .....   | 005 |
| 少女如何应对各种阴道炎 ..... | 006 |
| 怎么克服手淫行为 .....    | 008 |
| 男性频繁梦遗的心理疗法 ..... | 009 |
| 怎么做好青春期的卫生 .....  | 012 |
| 青春期要补充哪些营养 .....  | 012 |

### 第二章 新婚期生殖保健 014

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 如何做好新婚期优生保健 ..... | 015 |
| 怎么做好新婚期卫生 .....   | 016 |
| 农村夫妇怎么过好新婚夜 ..... | 018 |
| 怎么掌握初次性生活要领 ..... | 019 |
| 如何克服新婚性恐惧 .....   | 021 |
| 处女膜破裂出血该怎么办 ..... | 022 |
| 蜜月怎么掌握性频度 .....   | 023 |
| 怎么防范“蜜月病” .....   | 025 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 新婚期饮食调养的方法 ..... | 026 |
| 怎样预防精液过敏症 .....  | 028 |
| 房事晕厥的中医调治法 ..... | 028 |

### 第三章 性保健与优生 030

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 夫妻性生活融洽的秘诀 .....   | 031 |
| 如何避开“黑色”受孕时间 ..... | 033 |
| 男性保持性能力的方法 .....   | 035 |
| 夫妻进行性交流的技巧 .....   | 036 |
| 延长性交时间的方法 .....    | 038 |
| 男人私处保养的要诀 .....    | 039 |
| 男性的食物壮阳法 .....     | 040 |
| 女性怎么呵护生殖系统 .....   | 042 |
| 怎样控制性生活频率 .....    | 043 |
| 增强性能力的锻炼技巧 .....   | 045 |

### 第四章 孕产期生殖保健 047

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 孕期健康性生活巧安排 .....   | 048 |
| 农村妇女怎么做好孕期保健 ..... | 049 |
| 孕妇如何做乳房护理 .....    | 050 |
| 如何做好产褥期保健 .....    | 052 |
| 怎样才能避免流产 .....     | 053 |
| 预防产褥期感染的方法 .....   | 054 |
| 怎么预防哺乳期乳头皲裂 .....  | 055 |
| 急性乳腺炎的预防和治疗 .....  | 056 |
| 产后会阴伤口的护理 .....    | 057 |
| 产后如何摆脱阴道松弛 .....   | 059 |

## 第五章 女性性功能障碍与保健 061

- 女性如何应对性欲减退 ..... 062
- 性高潮障碍的预防保健措施 ..... 064
- 女性性厌恶怎么办 ..... 066
- 性交疼痛的治疗方法 ..... 067
- 应对阴道痉挛的方法 ..... 068
- 性爱时阴道干涩怎么办 ..... 069

## 第六章 男子性功能障碍与保健 071

- 阴茎勃起障碍的防治 ..... 072
- 赶走早泄,不妨学学技巧 ..... 073
- 遗精的治疗方法 ..... 075
- 如何治疗阴茎异常勃起 ..... 076
- 不射精的治疗法 ..... 077
- 怎么治疗逆行射精 ..... 078
- 出现射精痛如何处理 ..... 079

## 第七章 女性性器官疾病与防治 081

- 阴道炎的预防 ..... 082
- 宫颈糜烂的预防与治疗 ..... 083
- 盆腔炎的防治措施 ..... 085
- 前庭大腺炎的疗法 ..... 087
- 如何预防子宫颈癌 ..... 088
- 子宫肌瘤的防治方法 ..... 089
- 如何辨别卵巢肿瘤良恶 ..... 091

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 怎样预防乳腺癌 .....   | 092 |
| 如何应对痛经 .....    | 094 |
| 外阴瘙痒的预防 .....   | 096 |
| 滴虫性阴道炎的防护 ..... | 097 |

## 第八章 男性性器官疾病与防治 098

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 包皮过长与包茎的治疗 .....  | 099 |
| 包茎嵌顿的自我处理 .....   | 101 |
| 预防前列腺炎的措施 .....   | 102 |
| 前列腺肥大的预防与疗法 ..... | 103 |
| 如何摆脱精囊炎的困扰 .....  | 105 |
| 膀胱炎的防治对策 .....    | 106 |
| 龟头炎的防治 .....      | 108 |
| 如何预防阴茎癌 .....     | 109 |
| 出现血精后怎么办 .....    | 110 |

## 第九章 避孕节育与生殖健康 112

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 怎么制定个性化的避孕措施 .....  | 113 |
| 新婚夫妇如何避孕 .....      | 114 |
| 如何正确使用安全套 .....     | 116 |
| 如何掌握安全期避孕 .....     | 117 |
| 疾病状态下怎么避孕 .....     | 119 |
| 如何选择你最合适的避孕药 .....  | 121 |
| 怎么应对短效避孕药的副作用 ..... | 122 |
| 如何对待体外射精 .....      | 123 |
| 如何应对避孕药的药物反应 .....  | 125 |
| 紧急避孕药该怎么用 .....     | 127 |
| 人流之后如何保健 .....      | 128 |
| 如何避免人工流产 .....      | 129 |

## 第十章 不孕症的防治 131

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 婚后不孕怎么办 .....       | 132 |
| 男性如何自测不育 .....      | 133 |
| 怎么避免性交不当造成的不孕 ..... | 134 |
| 如何预防少精症与弱精症 .....   | 135 |
| 怎样预防不育不孕症 .....     | 137 |
| 精索静脉曲张导致不孕怎么办 ..... | 139 |
| 男性不育症食疗方 .....      | 140 |

## 第十一章 性传播疾病与生育 142

|                  |     |
|------------------|-----|
| 性传播疾病的预防措施 ..... | 143 |
| 患上淋病怎么办 .....    | 144 |
| 如何预防梅毒 .....     | 146 |
| 患上梅毒后怎么办 .....   | 147 |
| 如何预防艾滋病 .....    | 148 |
| 尖锐湿疣的防治要点 .....  | 150 |
| 软下疳的治疗方法 .....   | 152 |
| 生殖器疱疹的防治 .....   | 153 |

# 第一章

## 青春期性保健

qingchunqixingbaojian

少女如何做好乳房保健  
女孩怎么呵护性器官  
经期要注意什么问题  
少女如何应对各种阴道炎  
怎么克服手淫行为  
男性频繁梦遗的心理疗法  
怎么做好青春期的卫生  
青春期要补充哪些营养

## 1. 少女如何做好乳房保健

青春期乳房的发育标志着少女开始成熟,隆起的乳房也体现了女性成熟体形所特有的曲线美和健康美,并为日后哺乳婴儿准备了条件;而乳房的保护与保健是女性青春卫生的主要方面,乳房发育过程中出现的一些现象可能引起少女的困惑和不安,例如是否佩戴胸罩,乳房发育不良,乳房过小或过大,两侧乳房不匀称,乳房畸形以及乳房肿块等问题。

### (1) 少女不应束胸

处于青春期发育阶段的少女千万不要穿紧身内衣。束胸对少女的发育和健康有很多害处:

①束胸时心脏、肺脏和大血管受到压迫,从而影响身体内脏器官的正常发育;

②束胸会影响呼吸功能。正常情况下,胸式呼吸和腹式呼吸两种呼吸动作协调配合进行,才能保证人体正常的气体交换;而束胸影响胸式呼吸,使胸部不能充分扩张,肺组织不能充分舒展,吸入空气量减少,以致影响了全身氧气的供应;

③束胸压迫乳房,使血液循环不畅,从而产生乳房下部血液淤滞而引起痛疼、乳房胀而不适,甚至造成乳头内陷,乳房发育不良,影响健美,也造成将来哺乳困难。

### (2) 佩戴合适的胸罩

乳房发育基本定型后,要指导少女及时选戴合适的胸罩。少女大约在15岁左右乳房发育基本定型,但个体差异性较大,一般情况下,可用软尺从乳房上缘经乳头量至下缘,上下距离大于16厘米时即可佩戴胸罩。

戴胸罩有以下好处:①显示女性的体形美;②支托乳房,防止下垂;③可预防乳房下部血液淤滞而引起乳房疾患;④减轻心脏的局部压力,促进血液循环畅通,有利乳育发育;⑤减轻由于体育运动或体力劳动造成乳房振动,还可免于乳房受伤;⑥保护乳头不受擦伤或碰痛;在秋冬季,胸罩还有保暖作用。由于少女体型不同,乳房大小也各不相同,必须选择尺寸合适的胸罩、配

戴后要感到舒适而又无紧束感;还要根据身体发育成长中的胖瘦变化,随时更换胸罩,千万不要片面追求体形美而勉强戴不适合的胸罩。胸罩的质地要柔软吸水,要勤洗勤换,保持清洁。晚上睡觉时把胸罩取下。

### (3)乳房的卫生

青春期的少女,由于内分泌的原因,每当月经周期前后,可能有乳房胀痛、乳头痒痛现象。这时少女们千万不要随便挤弄乳房,抠剔乳头,以免造成破口而发生感染。要经常清洗乳头、乳晕、乳房。因为乳晕有许多腺体,会分泌油脂样物质,它可以保护皮肤,但也会沾染污垢、产生红肿等,因而要保持乳房的清洁卫生。

### (4)乳房发育不良

若发现乳房过小或过大、双侧乳房发育不均,乳房不发育,乳房畸形以及乳房包块等现象,不必惊慌失措。若发现这些情况:

①可通过健美运动促进胸肌发达,使乳房显得丰满。

②在医生指导下进行适当调治。少女要到身体发育定型,性完全成熟才能确定乳房是否发育不良,不要过早下结论。

### (5)如何矫正乳头凹陷

①自我矫正法:每晚睡眼前以食指两指挤压拉出凹陷的乳头,一拉一松数十次至百余次,拉后再用两手指搓拉乳头数十次至百余次,如此反复拉、搓或拉搓结合,经过月余,可望凹陷的乳头逐渐得到矫正。初步矫正后仍应每月定期搓拉数日,以便能得到巩固。经过这样矫正的乳头,由于乳头皮肤已趋坚强,分娩后婴儿吸吮乳头亦不致溃破疼痛。

②真空吸引法:如自我矫正法仍不能使凹陷的乳头矫正时,可采用真空吸引矫正法。此方法简单易行,患者可以自己操作。其法是乳头用酒精消毒后,以一外接10毫升空针筒的空玻管(玻管约2厘米直径粗,6厘米长),套入凹陷的乳头位置后,抽出玻管内空气,使成为真空而拉出凹陷的乳头。持续牵拉半小时后,去除玻管以合适的有洞硅胶橡皮片套入被拉出的乳头根部,以能卡住乳头不必太紧为度,然后用胶布固定有洞硅胶橡皮片于乳晕上,约4小时后取下,每日1次。约5~6次后,可使凹陷乳头得以矫正。

## 2. 女孩怎么呵护性器官

女子青春期往往为“是非期”或“朦胧期”，对此，少女应特别注意生理和心理保健，保护好您的性器官。

### (1) 保护好阴道

女子的外生殖器构造较为复杂，皮肤、黏膜皱褶较多，既有汗腺、皮脂腺，又有前庭大腺和宫颈、阴道之分泌物，还有月经来潮，且前有尿道口，后有肛门，再加上少女的会阴部屏障作用尚不完善，容易罹患阴道炎。因此，应注意以下保健：

①注意阴部卫生。少女进入青春期后，随着月经的来潮和白带的分泌，少女对此往往茫然，一时不知所措，由此易患青春期阴道炎。因此，应注意经期卫生，正确使用消毒后的卫生纸巾，内裤要在日光下晾晒，借以紫外线消毒；经常洗澡；睡前用温水清洗外阴，洗盆专用；大便后，手纸应由前向后擦，小便后用卫生纸擦干净。

②防止罹患“时装性阴道炎”。青春少女随着审美观念的增强，追求体形美，故各种体形裤备受青睐。此类裤子裤裆瘦短，布质厚，弹性不佳，透气不良，这就使得前有尿道口、后有肛门的阴道备受窘迫，阴道的分泌物不得排泄，会阴部处于温热、潮湿的状态，各种致病菌在此环境下最容易生长、繁殖，容易罹患时装性阴道炎。因此要少穿或不穿体形裤，合理着装，尽量选用合体、布料弹性好、透气良的时装，以防后患无穷。

③洁身自爱，守身如玉。毋庸讳言，近年来，个别少女出于种种原因，过早地发生了性行为，患上了性病性阴道炎。对此，少女应自强、自尊、自爱，正确认识人生价值观，洁身自爱、守身如玉，杜绝性乱。

④合理应用抗生素。少数少女长期大剂量应用抗生素（广谱）和激素治疗某些疾病，导致体内菌群失调而患霉菌性阴道炎。因此，少女患炎症性疾病，选用广谱抗生素治疗时，请遵医嘱，尽量不与激素合并用药。

⑤防止性病的间接感染。少女在公共浴所洗浴时，应自带浴盆、浴巾，尽量淋浴而不要盆浴，防止阴道滴虫、淋病菌或其他性病等间接感染，同时亦

应掌握相应的性病知识,防止性病的间接接触感染。

### (2)保护好子宫

子宫身居腹地,外有体壁屏障保护,内有阴道门户缓冲,按理不应该遭受伤害。然而,近年来已婚妇女的不孕症、胎盘植入、子宫黏膜异位、宫外孕等日趋增多,凡此种种,有相当一部分是少女婚前性行为怀孕后随意人流而埋下的祸根。

少女子宫虽已发育,但其壁尚不厚,子宫黏膜也薄,人流手术,尤其是反复人流,势必使子宫壁更薄。因此,不但在人流中会发生子宫穿孔,亦会于婚后发生流产、分娩时子宫乏力而致难产、产后大出血或导致胎盘植入。

人流手术中一旦感染还容易引起宫颈粘连、附件炎,进而造成不孕;另外,人流术中,由于负压的作用,子宫黏膜会逆流入腹腔而引起子宫黏膜异位症。因此,少女保护好子宫的最佳之举,就是杜绝婚前性行为。

## 3. 经期要注意什么问题

少女对首次阴道渗血往往会感到惊恐不安;当了解到是正常的月经初潮后,又可能对如何处理月经束手无策。因此,在少女初潮前有必要学习月经期的卫生知识。

月经是女性子宫内膜剥脱,经血从阴道排出的过程。在月经期,由于子宫内膜脱落,就形成了一个创面,阴道内正常的酸性环境也可能因经血渗出而冲淡;同时,子宫颈口微微张开,盆腔充血等致使生殖器官局部防御机能下降,如不注意卫生,细菌很容易上行侵入生殖器官。少女月经期,大脑兴奋性降低,全身抵抗力有所下降,机体容易疲劳,也容易受凉感冒或患其他病症。所以,应指导少女在月经期注意以下几方面保健:

(1)清洁卫生:经期要保持外阴清洁,每晚用温开水擦洗外阴,以淋浴最好;卫生巾、纸要柔软清洁,最好高压消毒(有商品市售)使用;月经带、内裤要勤换、勤洗,大便后要从前向后擦拭,以免脏物进入阴道,引起阴道炎或子宫发炎。

(2)避免情绪波动。月经周期和神经精神活动密切相关,中枢神经系统的

机能紊乱时,月经也会失调,因此,经期应尽量保持精神愉快,避免过度悲伤和恼怒。

(3)充足睡眠及运动量:经期适度的运动,可以促进盆腔的血液循环,勿剧烈运动,因过劳可使盆腔过度充血,引起月经过多、经期延长及腹痛腰酸等;要有充足睡眠。

(4)饮食:月经期因经血的耗散,更需充足的营养;饮食宜清淡温和,易于消化,不可过食生冷,因寒使血凝,容易引起痛经,以及月经过多或突然中断等。不可过食辛辣食物,减少子宫出血。要多喝开水,多吃水果、蔬菜、保持大便通畅。

(5)寒暖适宜:月经期间毛细孔皆放大,应注意气候变化,特别要防止高温日晒,风寒雨淋,或涉水、游泳、或用冷水洗头洗脚,或久坐冷地等,以免中暑或受寒。

(6)避免房事:月经期,子宫内膜剥脱出血,宫腔内有新鲜创面,宫口亦微微张开一些,阴道酸度降低,防御病菌的能力大减。如此时行房,将细菌带入,容易导致生殖器官发炎。若输卵管炎症粘连,堵塞不通,还可造成不孕症。也可造成经期延长,甚至不止。因此,已婚妇女在行经期间应禁止房事,防止感染。

(7)勿乱用药:一般妇女经期稍有不适,经后即可自动消除,不需用药;若遇有腹痛难忍或流血过多、日久不止者,需经医生检查诊治,不要自己乱吃药。

(8)作好记录:要仔细记录月经来潮的日期,推算下月来潮日期的情况,便于早期发现月经不调、妊娠等。

## 4. 少女如何应对各种阴道炎

由于阴道所处的解剖位置对阴道自洁又十分不利,它内通子宫颈,外连会阴,又与尿道和肛门相毗邻。所以,如果姑娘忽略了阴道和周围器官的清洁卫生,就很容易诱发形形色色的各种阴道炎。

### (1)“初潮”期阴道炎

青春期女子首次来月经时,出于少女的羞怯和对月经的朦胧认识,往往不懂得或不注意经期卫生,慌乱中滥用了不洁净的卫生用品纸,致使会阴受不

洁的卫生纸和月经带、月经棉塞的污染,病菌乘机孳生和进犯,引起阴道炎。

这种“初潮”期阴道炎的主要症状表现是,会阴部有下坠及灼烧感,阴道分泌物增多,甚至呈脓性薄稠样分泌。由于阴道分泌物外溢,刺激了尿道口,可出现尿频、尿痛等症状。

治疗:可于临睡前,洗净会阴和阴道口,拭干,用洁净的手指轻轻将磺胺坐药,推入阴道,其消炎效果很好,且不会损伤处女膜。

### (2) 时装性阴道炎

顾名思义,这种阴道炎是因姑娘经常穿紧身裤引起的。大多数女青年在穿着打扮上追求时髦、新潮和性感,喜欢穿显露体形曲线美的涤纶丝三角内裤、弹力健美裤、牛仔裤。由于这类裤子紧裆、包臀,裤料为化纤织物又密不透风,致使阴道分泌物不能透发,适宜细菌的滋生繁殖,引起阴道炎。特别是炎热的夏天,姑娘穿涤纶丝三角内裤或弹力连裤丝袜,阴道和外阴在湿闷多汗的环境中捂久了,便易罹患这种阴道炎。

时装性阴道炎的主要症状特点是,白带增多,阴道和大小阴唇搔痒,并伴有尿频、尿急等尿路刺激症状。

治疗:首先要换掉连裤袜、涤纶丝三角内裤、健美裤等紧身裤,清洗外阴,口服呋喃但丁和维生素C各100毫克,每日3次,或每日2次服用分清王淋丸等中成药,多饮水,疗效是比较显著的。

### (3) 过敏性阴道炎

有些女青年追求新潮时髦,经常艳抹浓妆,洗浴后也常在外阴部扑些香粉,洒点香水,特别是夏天更喜欢这样做。须知,香粉、香水所含的化学成分对外阴和阴道黏膜刺激性很大,更容易引起过敏反应而发生阴道炎、外阴炎。临床上还表现有的姑娘沐浴时使用泡沫剂及洗澡油,这些化学物质也容易引起过敏性阴道炎。

此种阴道炎以阴道瘙痒,阴道和外阴黏膜红肿和阴道分泌物增多为主症。故此,患者要把自己的隐痛如实向医生陈述,医生则可通过脱敏试验作出正确诊断而不致误诊。

治疗:医生常给予抗组织胺药物口服,并指导阴道内外禁用洗澡油、泡沫剂,不要在外阴施擦香粉和喷洒香水,以防患于未然。

### (4) 化脓性阴道炎

由化脓性细菌感染而引起,患者发病前多患有糖尿病、结核病,尤其是因