

中国疾病预防控制中心 北京大学医学院推荐

人体急救自救护理

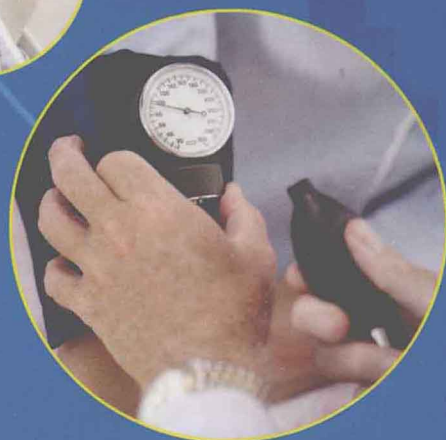
全图解

主编

刘永新 中国人民解放军武警总医院副院长

毕晓峰 留美著名医学博士专家

ATLAS OF THE HUMAN BODY SELF-AND FIRST-AID



军事医学科学出版社

人体急救自救护理

全 图 解



ATLAS OF
THE HUMAN BODY
SELF-AID FIRST AID



家庭医生必备丛书

Atlas of the Human Body Self-and First-aid

人体急救自救护理

全图解

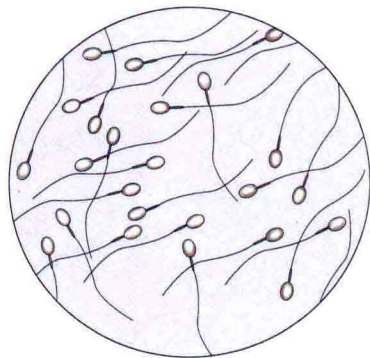
主编 刘永新 毕晓峰



军事医学科学出版社



压力、情绪问题、心情忧郁、营养不良、某些药物以及其它很多因素都会影响生育能力。



精液分析

精液分析对于诊断男性不孕非常有参考价值,但是它也有一定的局限性:精液分析结果正常的男性不一定能够生育,另外,只有当完全没有精子或是精子完全没有活动力时,才会没有一点受孕的可能。理论上,只要男性有少量活动的精子,他就有生育能力,能使卵细胞受精。

陪妻子参与每项产前检查。藉由超音波检查,在妊娠的前几个月你就可以见到孩子第一面,观察孩子的活动,聆听孩子的心跳——这样的经历会使你和孩子之间建立起不可分隔的联系,就算孩子还没有出生。

如果你和妻子都愿意的话,在产房内陪伴妻子分娩。这种情感经历会使你和妻子、孩子更加亲密。

什么是不孕症

长久以来,人们把不能生育的原因都归咎于女性。认为只要男性的阴茎勃起后能够插入配偶的阴道并且能够射精,他就具有生育能力。

10%至15%的有正常性生活的夫妻不能生育。

其中40%的原因在于女性,40%的原因在于男性,20%则与男女双方都有关系。换句话说,在所有的病例中,50%是与男性有关。

不孕是指一对夫妇不使用任何避孕方法,尝试怀孕一年尚不能受孕。大多数夫妇在一年之内就可以怀孕,但有些却不能。

不育是指已经怀孕但由于某些原因使得怀孕无法持续至分娩。

原发性不孕:不采用任何避孕方法,尝试怀孕一年尚不能怀孕。

继发性不孕:一对夫妇有过孩子,但尝试怀孕二年以上未能再受孕。严格的说,如果更换了伴侣,就不能说是继发性不孕。

严格来说,不孕症不能算是一种疾病,但是它会使得两人之间产生情感问题。不能生育会严重影响夫妻关系。它会导致性生活减少、性生活的质量下降、压力、焦虑、心

情忧郁,使他们陷入恶性循环,进一步降低他们受孕的机率。

生育可以促进人的心理和生理健康。另一方面,一些导致压力和情绪变化的情况会引起暂时性的不孕症,一旦这些问题解决了,这对夫妇就可以再怀孕。

不能生育不仅是因为遗传、先天因素或是性生活技巧不佳,由于不能生育所产生的挫折感和内疚感的情绪因素也会造成不孕症。

不孕症的原因

□男性不孕症的原因:

全身原因:

疲劳、压力大、心情忧郁
酗酒、嗜烟、吸毒
房事过度
勃起功能障碍、阳痿

发育原因:

隐睾病
精子发育不全
尿道下裂
柯林菲特氏症

内分泌疾病:

垂体机能减退症
肢端肥大症
甲状腺疾病
肾上腺生殖系症候群
严重糖尿病

生殖系统的原因:

精索静脉曲张
附睾炎
摄护腺炎
睾丸炎
外伤、发炎现象、手术
青春期患腮腺炎

□女性不孕症的原因:

全身原因:

营养不良
严重贫血

情绪状态 (荷尔蒙)

性冷淡

发育原因:

无子宫或子宫发育不良

子宫畸形

斯威尔症候群(查不到这个名词)(性腺发育不完全)

阿休曼症候群

内分泌疾病:

垂体机能减退症

高催乳素血症

甲状腺疾病

肾上腺生殖系症候群

多囊卵巢症候群

生殖系统的原因:

骨盆腔发炎

结核病

输卵管阻塞

子宫内膜异位

纤维瘤(平滑肌瘤)

子宫内膜息肉

子宫颈炎、阴道炎

双方的原因:

情绪失衡

对性的错误认识

免疫因素

男性不孕症的检查

在检查男性的不孕症时,专科医师会汇总病史,除了做全身检查,也会做生殖系统的评估。

尿道下裂

尿道下裂是一种先天缺陷,正常男性的尿道口位于阴茎头,而患有这种疾病的人其尿道口位于靠近肛门的部位。需要进行手术治疗。

精液分析

分析精液对于检查男性不孕症是至关重要的,包括对精液进行生物性检查和显微镜检查。

精液分析包括以下几个方面:

□精液量

如果精液量不足,显示可能精囊有疾病,如糖尿病、结核病。

□精子数量

正常的精子数量应该是每毫升精液中含精子二千万到三亿个。如果精子数量过低会造成生育力降低。

□活动力

活动力是指活动的精子所占的百分数,以及活动的类型。40%至50%的精子有活动能力被视为正常。正常的运动形式应当是持续向前运动。做环形运动或静止的精子被视做活动力异常,这样的精子导致受精的可能性小。

卵细胞质内单一精虫显微注射技术可以用于治疗严重的男性不孕症(精子稀少症、精子畸形症)、体外受精失败、抗精子抗体含量高等情况。其过程与体外受精相似;唯一的不同在于卵细胞的受精方式。在体外受精中,精子需要自己进入卵细胞。而在卵细胞质内单一精虫显微注射技术中,是将一个选择好的精子注入卵细胞内。



□精子形态

大约有20%的精子形态异常,双头或多尾。如果形态异常的精子数超过这个比例会导致不孕症。

□酸碱度

精液正常的pH值(酸碱度)应该在7.2至7.6之间,尿道发炎会引起pH的改变而导致不孕症。

□液化时间

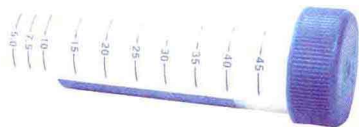
当患有某些疾病时,射精后精子液化所需的时间会发生改变。

□黏稠度

当有发炎现象时精液的黏稠度增高,精子的活动能力降低。

病史和身体检查

病史会包含以下信息:尝试怀孕的次数、生育史、妻子做过的妇科检查以及曾经用过的避孕方法。



提供精液样本应当注意的问题

提供精液样本前至少禁欲三至五天。

提供精液样本前不要用药膏清洗阴茎或过于仔细的清洗阴茎。

以手淫的方式取得样本。为了得到足量的样本,在取样本之前应当充分激发性欲。

精液样本应盛在消过毒的容器内。用避孕套或其它家用容器提供的样本都不符合要求。最理想的情况是,盛样本的无菌容器的温度与体温保持一致,在一至二小时内将其送往实验室,过程中也应当保持相同的温度。

每个人都有不同的生育力系数。如果夫妻双方的生育力系数都较低,那么怀孕的可能性就会相应降低。然而,生育力系数低的男性可能会使生育力系数较高的女性成功受孕。

从病史中也许会找到不能生育的原因:如泌尿生殖系统疾病(隐睾病、尿道下裂、外伤和发炎、性行为感染症、腮腺炎、摄护腺炎等)。

同样的,病史中也包括不良习惯,如是否吸烟、喝酒、吸毒;是否曾经暴露于放射性物质(如X光线)或是睾丸部位是否温度过高;曾经接受过何种药物治疗。

另外也会问及家族史:兄弟姐妹的生育能力、家族中是否有人罹患先天性缺陷或遗传病。

对第一性征和第二性征的检查也是必要的:睾丸的形状、大小及位置,附睾、输精管、阴茎、摄护腺,另外还要检查胡须及体毛的分布。

荷尔蒙检查

在进行精液检查的同时也要进行荷尔蒙检查。

需要检查的荷尔蒙包括黄体生成素(LH)、卵泡刺激素(FSH)、睾酮及催乳素。

卵泡刺激素指数过高表示睾丸受损。当精子生成降低时,垂体分泌卵泡刺激素增多,以促进精子生成。所以患有无精子症或精子稀少症的男性其血液中卵泡刺激素的指数通常较高。

黄体生成素及睾酮的指数过低会导致精子的改变。在这样的病例中,补充相应的荷尔蒙可以促进精子生成。

精子生成减少以及勃起功能障碍与催乳素指数过高有关。

男性不孕症的治疗

确定男性患有不孕症后,可以使用各种药物或手术来进行治疗。

与精液有关的不孕是男性不孕症中最严重的一种情况,预后较差,因为目前还没有有效的治疗方法。将来可能藉由胚胎干细胞来治疗男性不孕症。

以下是一些现在可行的治疗男性不孕症的方法:

◆人工授精

其过程是将大量的、经过选择的、健康精子置于女性子宫颈处或子宫内,使它们能够更容易进入输卵管。可以使用患者自己的精液(自体人工受精),也可以使用捐献者的。

◆体外受精,或输卵管内配子移植及其它技术

体外受精是一种常用的、治疗男性不孕症的方法。与人工授精相似,也是选用经过挑选的精子,将其置于试管内,以促进其与卵细胞受精。

◆显微外科受精

是一种显微注射技术,如卵细胞质内单一精虫显微注射(ICSI)。这种治疗方法可确保精子进入卵细胞,它是将单一精子直接注入卵细胞内。受精过程是在实验室内借助显微操作系统完成的,之后将受精卵植入女性子宫内。

◆药物治疗

由荷尔蒙指数异常导致的不孕症可以采用荷尔蒙治疗。而由发炎症状引起的不孕症可以使用抗生素进行治疗。

◆手术治疗

手术可以治疗由于生理结构异常导致的不孕症,如附睾管阻塞、精索静脉曲张、以及尿道下裂等。

如何提高精子质量

除了手术和其它治疗男性不孕症的方法之外,要想提高精子质量并成功受孕还应遵循以下的基本原则:

◆减轻压力

压力过大或长时间心情忧虑可能导致不孕症。

◆避免接触毒性物质

大量研究显示,吸烟会降低精子的活动度,降低精子的质量。某些毒品,如大麻不仅影响荷尔蒙指数还会影响精子质量;海洛因等毒品会降低性欲,造成勃起困难,降低精子的数量和质量。

◆膳食与体重

如果膳食不能提供足够的热量和蛋白质,会引起不孕症。肥胖会降低精子的数量和质量。

◆处方药

许多药物会影响男性的生育能力,如抗忧郁药、抗精神病药、抗癫痫药及抗生素等。

◆温度

睾丸温度升高对精子的生成极为不利。睾丸的温度比体温低-15℃,这是精子生成的理想温度。如果温度升高且持续高温,就会停止精子的生成。一旦温度降低并稳定,精子生成就会恢复正常。

检查女性的生育能力

测定基础体温:测定基础体温可以帮助确定月经周期是否规律。

荷尔蒙测定:测定月经周期第二十二天或第二十三天血液中黄

体酮的指数,也应该检查是否有其它内分泌疾病。

子宫内膜切片检查:子宫内膜是否有异常或疾病而影响受精卵着床。

阴道超音波检查:检查子宫是否有畸形或生理异常(如子宫平滑肌瘤)。

腹腔镜检查:藉由插入光学设备查看腹腔和骨盆腔,借助腹腔镜检查,可以评估内生殖器官,确认是否有黏连、是否有子宫内膜异位症。

子宫内视镜检查:以“子宫内视镜”进行对子宫的检查。此种检查有助于诊断子宫息肉及阿休曼症候群(子宫腔内沾黏,属于流产手术的后遗症)、沾黏、子宫内膜异位症。

子宫输卵管摄影(HSG):经子宫颈注入显影剂后对子宫和输卵管进行X线透视检查。

同房试验(PCT):经由此试验可以评估精子在女性体内的存活情况。该试验的方法是在排卵期性交后五至十五小时,取出少量子宫颈黏液样本。然后分析样本,确定其生理学特性以及是否有精子存在。

世界卫生组织的标准

根据世界卫生组织的标准,一次正常射精的精液应当符合以下要求:

精液量>2毫升

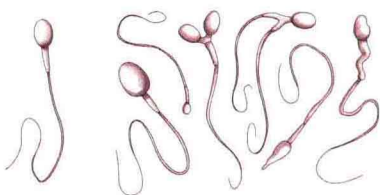
精子浓度>2000万/毫升

精子活动力:>50%的精子活动向前或>25%的精子迅速向前

精子形态(严格标准下):>15%的精子形态正常

白血球<100万/毫升

表面带有免疫球蛋白的精子<10%



虽然附睾会促进精子的发育和成熟,还是会有20%的精子有形态异常。如果形态异常的精子比例过高,很可能会引起不孕症。

诊 断	精液分析
精液正常	各项指标均正常。
精子稀少症	精子浓度过低,轻到中度:500万至2000万/毫升。
精子无力症	精子活动力过低(活动向前的精子<50%或迅速向前的精子<25%)。
精子畸形症	形态异常的精子过多(正常精子<15%)。
精子稀少无力畸形症	存在各种变异的精子。
无精子症	精液中不含精子。
白细胞精子症	白细胞数量多(>100万/毫升)。
死精子症	精液中无存活精子或精子不能活动。
精液过多症	精液量过多,精子被稀释,致精子难以在子宫颈的黏液中聚合。
多精子症	精子的浓度过高,使精液黏稠度增加,精子的活动力降低。



女性身体 疾病预防与护理

6

青春期

青春期是一个独具特色的过渡期，它标志着小女孩向成年女性转变的一个阶段。之所以称为“青春期”，就是因为它指的是一群个性鲜明、思绪清晰的年轻人：不再是个天真无邪的小女孩，但又尚未步入成年人的行列。它混合了成年将至的淡淡滋味和童年遗留的丝丝痕迹。伴随着个性塑造过程中对自身的不断定位，少女在这个发展阶段体会到了一种恐慌感。

青春期的特点

通常，女孩从十一岁开始进入青春期并迅速的发育成熟。已于数年前开始的荷尔蒙改变，可能导致她们在这段时间出现焦虑和坏脾气。女孩发生这些变化的时间比男孩要早一些，所以看起来女孩成熟得比男孩快。此时女孩在身体构造上可能已经发育得像父母一样成熟，具备了生育能力。因为青春期的身体变化的速度太快，一些青春期的女孩会对外表过分关注，以至于当她们不如自己的同性朋友发育成熟得快时，就会感到压抑。

青春期女孩的想法和感受都

开始有所不同，她们开始在家庭圈子以外与同龄朋友建立起密切的联系。她们与家庭的关系也在改变，当女孩们在家庭以外的个人生活拉开序幕时，就不再那么依恋父母了。

对待事物女孩开始有了自己的看法，而且往往与父母的意见存在着差异，最初的矛盾随之浮现。为了获得一种不同于家人给予的认同感，女孩常常会与家庭成员以外的人一起消磨大量时光，或者长时间耗在计算机或电话前跟朋友聊天。虽然这些举动可能会惹恼父母，但这是她们获得不依赖家庭的个人认同感的一种重要方式，这种



青春期男女进入异性恋阶段。



青春期作为人类生命循环中的一个阶段，并没有特定的时间界限。世界卫生组织将青春期定义为十一至十九岁之间的时期，分为两个阶段：青春期早期（十至十四岁）和青春期晚期（十五至十九岁）。青春期始于发育期，它意味着一系列身体和生理的飞速转变，直到性器官完全成熟，具备发生性关系和生育的能力才宣告结束。然而青春期并不限于这些变化，它还代表着心理和社交方面的重要转变。

友谊组成了女孩与人相处的入门课程的一部分。

在此期间,衣服、时尚和外表变得非常重要,她们把它当成是与朋友同阵营的标识方式,或是要从家庭中逐渐独立的宣言。

父母常常感觉孩子在抵制自己,而在一定程度上也确实如此。但这种表面上的抵制,对于女孩成长为有自己个性的成年人是必要的。尽管冲突和争吵可能屡屡发生,但女孩们对父母的评价却往往很高。这些抵制和争论与父母的个性无关,而是源于一个事实:如果女孩们想拥有自己的生活,她们就必须从父母——而不是其他任何人——身边独立出去。

在力求更加独立的同时,女孩们也想达到一些新的目标。但是,一旦陷入困境,她们就可能会觉得自己阅历太浅,从而丧失信心。这会引起自信心和行为的急剧变化,可能这一会儿她们看起来很成熟,但过后又表现得孩子气十足。挫败感和自信心的丧失会使她们觉得自己傻里傻气,而表达这种情绪的方式往往不是争论,而是性情乖戾、脾气暴躁。

虽然压力很大,但父母需要灵活的应对这些行为的变化。

性发育

充满激情的坠入爱河,是一种青春期现象,它涉及到本阶段中某些古怪特性,并与该年龄层的人际关系存在着密切而又微妙的联系。

在青春期早期可能会出现所谓的一见钟情,但是这种爱慕之情可能不仅没有响应,甚至有时连被爱慕的对象都对此毫无察觉。此时,心目中的爱人便成为了一个理

想化的偶像,化身为某个电影明星或知名运动员等。他们还可能因为具有某些特征,而在一定程度上成为父亲或母亲的替代者。

在青春期,虽然只是探索性的获取练习有关性的知识,但女孩与异性的性关系比一般认为的要频繁。在此期间,性的发展清晰可见,通常以手淫开始。这是藉由跳舞、运动、游戏和抚摸去认知异性的时期,也是对性产生好奇(很多青春期男孩会表现于对色情杂志感兴趣)的时期。

女孩有时在某些方面可能显示出男性化的特点,而男孩也会有女性化的行为,通常说来,这只是性别角色尚未完全确立的一种正常表现。

将母亲理想化也出现于这个阶段,母亲拥有了积极正面、堪称典范的性格特点。青春期的女孩接受了身为女性的生理属性,并认为自己也应具备成熟女性的优良质量。同样的情况也发生于青春期的男孩与父亲之间。

对父母的建议

必须对青少年加以引导,让他们懂得如何从错误中吸取经验教训。不要用质问的方式,因为那只会激怒他们。最好是这样问:“你觉得自己为什么会犯错?”“你认为自己当时应该怎么作?”

不要命令他们,给他们自己承担责任的机会。问问他们:“你认为目前的情况该如何处理?”

避免强迫孩子按自己的方式应对事情。不要试图说服他们,给他们一个判断和经历的机会——例如,如何对待他们自己的衣着问题。

在没有大风险的前提下,给他们积累自身经验的机会。例如,允许他们按自己的想法支配一定数目的零用钱。

在家里一定要立下明确的规矩,让孩子了解这些规矩,以及为什么要制定这些规矩,以帮助和训练他们。为了他们的安全,必须制定清楚而合理的行为界限。

注意孩子浏览和阅读的书籍内容,来作为给予他们建议的基础,而不是一味的强迫压制他们的想法。应该制造机会或把握时间与孩子们一起看电影或电视节目,共同讨论,帮助他们形成一个标准。



青春期的状态

渴望从父母身边独立。
确定自己的个性。
随着性别角色的发展,出现性行为。
容易形成小团体。
同性朋友的影响和接受的重要性。
强调伙伴关系。
可能恋爱。
可能建立起忠诚稳定的长期关系。

对生理特点和性别角色的接受,加上相对应的女性或男性形象,二者结合在一起形成了青少年的性别特征。他们也因此能够承担各自的责任。

青春期的改变

情绪变化无常和自我评价的波动。青少年心理状态的起伏可能并没有显而易见的原因,他们有时朝气蓬勃、精神焕发,有时又无精打采。

不安全感。由于已经脱离了孩童时代,又尚未进入成人的领域,青春期的女孩会感觉如同独自一人伫立在旷野中。在这个年龄层,自己所追求的目标与达到它所必需的手段和阅历间的不平衡,往往会令她沮丧,甚至会油然而生一种自己做人很失败的想法。

一个无安全感的时期。青春期女孩在这个时期经历的变化,使她对自己的王国有一种渴望,有时甚至演变成一种名副其实的执迷,这使她对未来产生一种强烈的不安

全感和疑惑,但她仍希望能经由自己的努力来摆脱困境。尽管如此,青春期女孩还是最需要关爱的。

反应可能是矛盾的,但客观上总是被夸大。不成熟的个性,令青春期女孩面对困难的反应过于强烈,甚至摆出一种独断专行的态度,处处与父母作对,有时还会采取一种类似防御机制的叛逆方式。

缺乏决断力。青春期的女孩感觉处理事情很困难,连日常生活中的问题都会让她有一种沮丧感。她热情洋溢的投入自己感兴趣的事情中,并且不遗余力,但面对日常生活和自己在家庭中需要承担的责任时,却并不如此。青少年总是希望能当场、马上得到自己想要的,希望能迅速轻松的满足自己的要求,但做事又往往虎头蛇尾,缺乏坚持到底的毅力。

性。有些青春期女孩在十六岁之前就体验了第一次完整的性经历,而这么早就开始性关系的女孩,往往意外妊娠的风险比较大,也更容易引发性疾病的传播等健康问题。不仅如此,青春期的女孩可能对自己的性取向并不确定,对自己是否被同性所吸引仍存在疑惑。

乐于交际。与众不同的个性标记、群体的衡量标准,以及独特的“行话”让青春期女孩感受到一种群体归属感和与朋友的一致性。她不再对家庭那么依恋,相反的,她对群体的依赖感却与日俱增。不仅如此,群体中的朋友关系,也增加了不同性别间的接触和对异性的熟悉程度。青春期女孩寻觅的是能够让她倾诉一切感受和想法的朋友,而能令她们认为值得这样毫无保留的人只是极少数。

改变的阶段。在这个时期，年轻女孩开始注意到自己身上、情绪上和感觉上的各种变化，但却不知如何应对。她本能的感受到这种全新的改变，却又不具备将其合理化的能力，也找不到一个感情上的平衡点去勇敢面对。

主要的危险因素

家庭问题

在学校表现不好，甚至辍学。

饮食失调。

酗酒与吸毒。

与危险行为相关的性传染病。

意外妊娠。

生殖器解析

外阴或外生殖器。位于骨盆腔的底部，两对阴唇起于阴阜（青春出现阴毛的区域），止于肛门。

大阴唇。大阴唇围绕、保护生殖系统和泌尿系统的外口、阴蒂和小阴唇。小阴唇较小，位于大阴唇内侧。

阴蒂。女性性器官最敏感的部位。形状像一个钮扣，直径从0.5公分到2.5公分不等。它由两片中空的海绵组织所构成，性交时会变大变硬。

尿道。尿道外口位于阴蒂和阴道的入口之间，是膀胱内的尿液排出的途径。

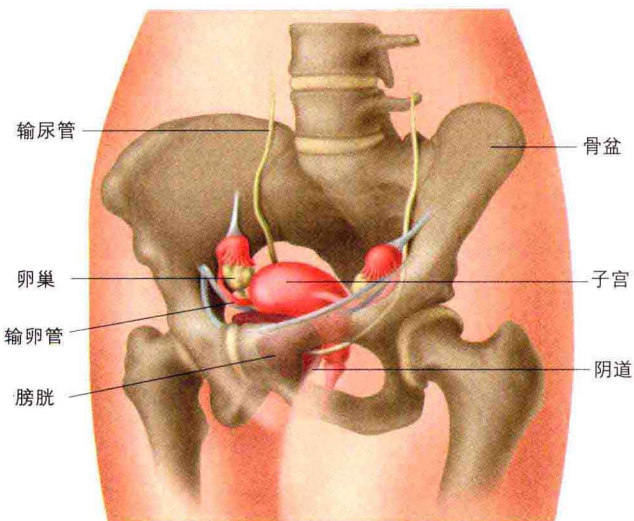
阴道。弹性很大的肌性管道，长10至15公分，部分被处女膜挡住，处女膜通常在女性开始性生活后破裂。它在性交时容纳阴茎，也是自然分娩时婴儿产出的通道。

子宫。位于膀胱的后面，直肠的前面，是一个中空梨形的肌性器官，壁厚且富弹性，长约7至8公分，下部称为子宫颈，与阴道相连。子宫的功能是在分娩前为发育中的胚胎提供养分。子宫在十五岁左右达到成人大小，于停经后萎缩。

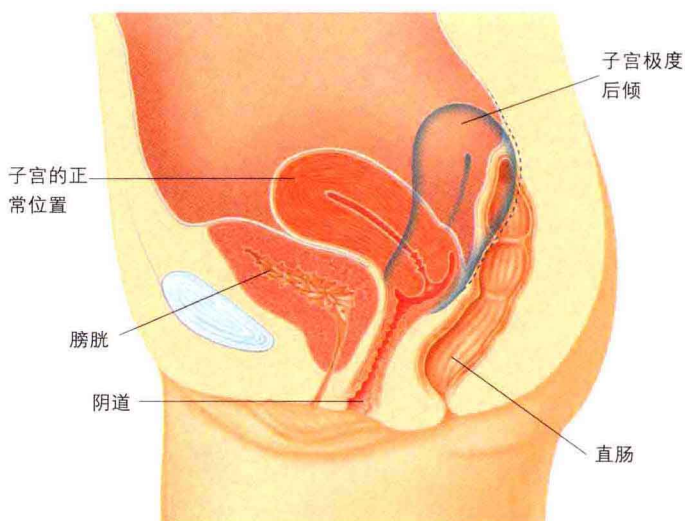
输卵管。两边各有一条，从子宫的上部发出。输卵管长约10公分，从卵巢一直延伸至子宫，其功能是接受卵巢排出的卵子并将其导入子宫。输卵管的内层有很多微

性行为感染症 (STDs)

也称性病，经由性接触（在青少年中非常普遍）传播。看似健康的性伴侣，却可能是病毒的带原者，会传播性病。大部分的感染，最主要的危险在于会发展为盆腔炎炎症，它可能引起可怕的后果——不孕。常见的感染主要由淋球菌、衣原体、乳头状病毒和滴虫引起，其他诸如梅毒（可治愈）、B肝病毒、人类免疫缺陷性病毒（HIV）等，则引起人体不同部位的疾病，并能感染孕妇腹中的胎儿。其中人类免疫缺陷性病毒（HIV）感染虽然不是最常见的，却因目前仍无法有效治愈且往往致命，而成为目前最令人恐惧的一种疾病。



女性生殖道的位置



子宫的位置

绒毛,藉由它们的摆动将卵子运入子宫,而受精就在该过程中发生。

卵巢。容纳卵子并生成性荷尔蒙的性器官,卵圆形,约4公分大,位于输卵管的末端。妇女的性细胞并不能增殖,因为在她出生时就已经有四十万个卵母细胞(未成熟的卵子)储存在像袋子一样的滤泡中。其中的四百个会在女性的生育期,即发育期到更年期之间发育成熟。

青春期性行为与青少年妊娠

青少年性行为的典型特点是对于身体突然的发育变化和迅速增加的性荷尔蒙、性感、性本能的好奇与焦虑。这种变革来势汹汹,基于生物学上的基础而导致了手淫。

我们应该清楚认知,手淫是青少年性发育的另一个标志,因此它是非常正常的。青少年对于性是非常好奇的,这种极其自然的好奇心,在某些时候会使得他们过早开始有性生活。但这种行为并不仅仅是自由的象征,它往往会使青少年失去自由的资格。

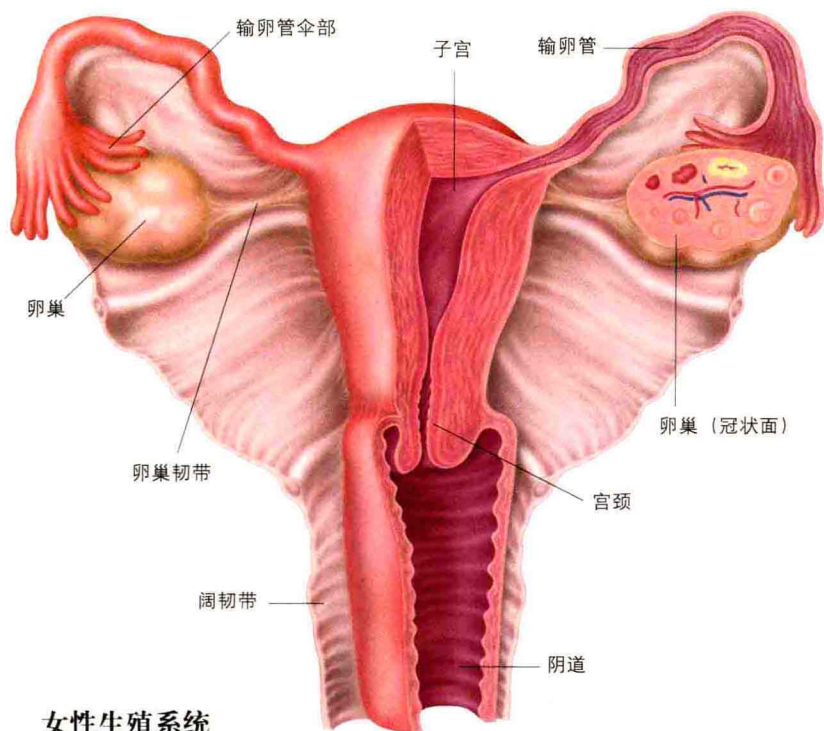
意外妊娠是与青少年性行为相关的首要危险,会造成这种危险的因素有:

缺乏准确的信息。70%的年轻人认为自己对性很了解,然而直到今天,仍有许多错误的想法在他们当中广泛存在。一方面,大多数年轻人的信息管道都是朋友或杂志、电影,因此他们会得到错误的观念或讯息也就不足为奇了;再方面,很多年轻人虽然有对这方面信息的需求,却因羞于打听而无从得知正确的信息。

另一个因素是缺乏社交技巧或自制力,或者没有找到共同磨练自制力的伙伴。认为年轻人发生性关系很正常的想法非常普遍,青少年感受到来自朋友或电视节目(其中的年轻演员往往在两性关系上很活跃)的压力,这种所谓的群体压力,促使他们作出一些甚至连自己都不能确信是正确的事,仅仅因为群体中的其他人都这样作。此外,他们认为自己能维持好这种关系,尽管从社会的角度来看未必如此。

在某些情况下,青少年认为怀孕是青春期纯洁而伟大的爱情的结晶,再加上冒险的渴望和不自重等青春期的特征,就不难理解为什么很多女孩会意外怀孕。

对母亲而言,孩子的出生是件喜事,这种经历一般会促使女性更加成熟。怀孕、生子、抚养儿女,无疑都是女性的职责。



女性生殖系统

成熟期

随着十八岁到来的脚步声，青春期宣告结束，女性的身体发育已完成，正式步入了人生的另一个阶段——成熟期，或称成年期。然而，在此期间，身体和心理仍会不断的产生变化，正是这些变化，使复杂的生长发育过程贯穿了儿童期和发育期到达了顶峰。在这个大约从二十岁一直持续到四十岁的阶段，女性将作出很多影响其一生的决定：她的情感更加稳定，更加独立自主、不依赖父母，开始工作、结婚、生子，并将孩子抚养长大。所有这些计划的完成，决定了她剩余的人生旅程。

成熟女性

年轻的女性处于一个学习、适应、作出决断的阶段，她藉由对自己的负责，形成自己的生活方式。从生物学的角度上来看，她是个成年人，但这并不意味着她能够承担起事业、家庭和工作的重担。她需要从青春期的变化中超越、解脱出来，达到感情和性的稳定，完成对自身的全面定位及锻炼承担义务的能力。在此之前，她会一直处于心理上的观望状态。

至于社交能力的发展，在成熟早期和成熟中期并不完全相同，这不仅源于身体上或认知程度的变化，生命进程的本身也一样重要，如工作、结婚、生小孩、建立新的关系等。可以这样说，两个基本的事实代表了成熟期的与众不同，即建立感情关系的需要和生育。对大部分成年人来说，情感的纽带集中在对配偶、父母和子女的家庭责任感上。工作，包括专职的事业，是人的另一种生产能力。现在，有很多女性经由工作而非婚姻，开启了她们成人生活的篇章。

近年来，家庭的变化很大。现今家庭形式已多样化，尽管如此，大多数年轻人还是会选择结婚或

找个伴侣。两人生活的开启，就意味着要共同面对责任，学习和实践分担风雨，尽管一些事并不总是那么容易面对。

目前，女性在家庭中扮演着很活跃的角色，夫妻间责任的分担，也往往与各自的工作需求相适应。母亲通常是成年女性最重要的角

从身体发育的角度来看，女性的能力在成年开始达到顶峰。例如，大约在二十五岁，女性的反应能力、感觉的敏锐性和心脏功能都处于最佳状态。





就认知的发展而言，成熟早期的女性对于特定的知识和记忆的兴趣达到最高点。解决问题的能力及创造力是否会在成熟中期减退尚不可知，而要衡量这些功能时，还必须考虑其他因素：所受的教育、个人环境和心理状态等。家庭的安逸温馨是消除风险压力的天然良港。

色，能给夫妻双方带来巨大的满足感。然而，现在很多妈妈都在抱怨自己因为工作而缺少时间尽母亲的义务，或为此感到焦虑。现今已很少有女性在家作全职太太，相夫教子。大多数人需要工作、学习和从事其他活动，她们奉献给家庭的精力也就随之减少。

在这个快速运转的竞争型社会中，女性逐渐陷入了所谓的“女超人症候群”之中。她们终其一生努力作个好妻子、好母亲、好职员，更不用说，在某些情况下还要尽心尽力的照顾年迈的父母，作个好女儿。女性常需承受的压力之苦，也就可想而知了。

成年女性的特征

典型的成年女性在力量、精力和耐力上独具特征。

从二十岁身体基本发育完全，到五十岁间身体力量的缓慢减少，几乎不为人察觉。

由于饮食和医疗条件的不断改善，女性的身高往往比自己的母亲要高。从三十岁到四十岁其身高保持稳定，之后开始下降。

肌肉的力量在二十五至三十岁达到最大，然后在三十至六十岁之间逐渐衰减10%。这种力量的减弱，在背部和腿部的肌肉最为明显，手臂的肌肉则较轻。

青年女性手的灵活度最好，手指的敏捷度和手的运动从三十五岁开始走下坡路。

反应能力和感官的灵敏度在二十五岁达到顶点。

一般在三十岁之前听力就开始逐渐衰退。一旦过了三十岁，听力的丧失就越来越明显。

在四十五至五十岁之前，味觉、嗅觉、痛觉和温度觉通常不会显示出减退的迹象。

性与两性关系

享受性爱的乐趣是人类生来就具备的能力，并贯穿整个生命的历程。然而，年龄打造了性的尺度，性反应的强度和质量在人生的不同阶段有相当大的差别。

年龄对男性性周期的影响与女性不同。男性的性反应在十八岁达到最高峰，之后便缓慢而渐进的下降。相反的，女性在三十至四十岁最容易体验到性生活的高潮，之后虽然也在减退，但要比男性缓慢的多。

近年来，女性不再将性关系单纯视为一种生育行为，而认为性爱应带来一种满足感，这也使得生活中的频繁做爱变得可以接受。对女性而言，性行为成为了一种游戏的形式。虽然，不能概括的说所有的女性对自己的性生活都满意，但目前有60%以上的女性承认曾进行手淫，这在几十年以前也是无法想象的。

影响享受完美性爱的几个特别重要的因素：女人的个性、智商水平、敏感性和所受的教育。女性不再因循守旧，变得日益活跃，从而改变了性关系中男人和女人扮演的老套角色。此外，女性也更加了解和掌握可靠的避孕方法，这给了她们更大的自由和保障去享受性爱的乐趣。

亲子关系

与孩子的关系绝不能刻板冷漠,父母应按照人之常情在恰当的时间作出适当的反应。愉快、平静、耐心、坚定、体贴、适可而止和高尚的品格,对于赢得孩子的信赖非常重要。父母加诸于孩子身上的权威,必须建立在相互倾诉、相互尊重的目的之上。为人父母必须严格,但要把握好一个尺度,孩子并非生来就是百事通,生活中的每件事都需要经历学习的阶段。不仅孩子的错误需要强调,还应指出他们作得好的地方,让孩子能充满自信的完成父母的要求。

总之,在任何时候都要保持沉着冷静。纵然生活步履匆匆,让人容易心烦意乱,但为了孩子好,还是不要自乱方寸。跟孩子谈一谈,让他们自己去思考,尽量作到实事求是。如果父母表现得祥和沉静,孩子就比较容易幸福的长大、成熟,因为不论是好是坏,孩子都会一直效仿自己的父母,这是无法回避的。

无论哪种父母模式对你最具吸引力,如果你真心想作一个有耐心的父亲或母亲,就必须妥善安排事情的轻重缓急。与孩子共度休闲时光很重要,而且必须牢记:就像孩子的尊重我们一样,与孩子相处时,也必须尊重他们。以礼貌的举止应对进退、无论面对任何人都是必需的。

父母的耐心

所有的家长都难免会失去耐心,尤其是那些正面临着工作或家庭问题的父母更容易出现这种状况。

不耐烦也可以分为不同的类型,比如在某种情况下给孩子一巴掌,不去倾听孩子想说的话,从不与孩子一起玩,或对孩子在校内、外的活动没有任何兴趣,还总是以没时间为借口。这些态度对孩子和父母都没有好处,而过后父母又会有一种负罪感。

最糟糕的态度莫过于总是对孩子大吼大叫、轻视和侮辱他们,这将对孩子的自尊心造成很大的打击。

还有一些父母对孩子的期望值过高,一旦孩子达不到他们要求的标准,就对孩子声色俱厉,更造成孩子自信心的丧失。

养儿育女会对人的性本能产生相当大的影响。对性本能过于严肃、压抑,以及认为这种本能是罪恶的偏激想法,都会引起成年人有意或无意的负面反应,降低其性欲;而相反的情况,则会使其明显增强。

几乎所有的夫妻都要面对做爱频率的问题。这是不可避免的,但这些烦恼并不一定会对他们的共同生活造成威胁。为对方着想,双方都要通情达理,相互礼让。

作个称职的家长需要有足够的耐心及沉着冷静的态度,才能对事情的轻重缓急作出合理安排。孩子需要父母全心的关爱。

