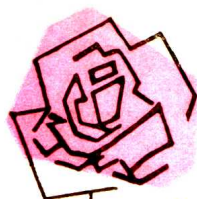
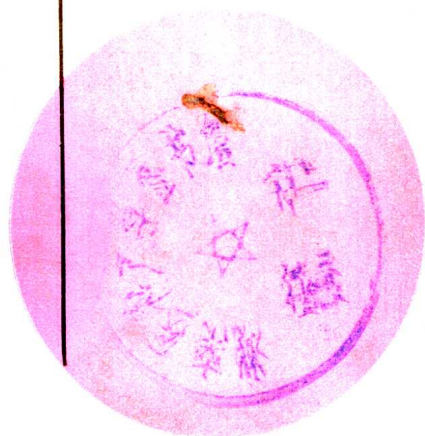


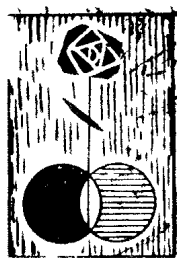
392952



青性优 知识春生



湖南科学技术出版社



青春·性知识·优生

黄仲达 主编

黄仲达 姜馥村
李国祥 夏国瑛 编

湖南科学技术出版社

九八年·长沙

青春·性知识·优生

黄仲达 主编

黄仲达 姜馥村 编
李国祥 夏国瑛

*

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1981年2月第1版 1981年9月第2次印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 8 字数: 67,000

印数: 980,001—995,400

统一书号: 14204·30 定价: 0.27元

目 录

前 言 青 春

子代的摇篮——生殖器官·····	(6)
青春期生理、心理特点·····	(11)
性激素的奇妙作用·····	(13)
月经是怎么回事·····	(14)
经期卫生·····	(16)
痛经·····	(17)
闭经·····	(18)
功能性子宫出血·····	(19)
女青年要合理使用乳罩·····	(20)
女青年要穿合适的鞋·····	(21)
包茎和包皮过长·····	(23)
遗精·····	(24)
手淫的害处·····	(25)
不要为痤疮苦恼·····	(27)
不要拔胡须·····	(28)
锻炼——健康的必由之路·····	(29)
成功的秘诀	
——谈怎样用脑·····	(31)
青少年要注意饮食卫生·····	(35)
吸烟的危害·····	(37)
劝君少饮一杯酒·····	(39)
维护皮肤的青春活力·····	(40)
青少年要预防贫血·····	(42)
迟开的爱情之花更美	
——谈谈早恋·····	(43)

适当推迟结婚年龄·····	(45)
性知识	
树立正确的性概念·····	(48)
新婚蜜月性卫生·····	(51)
怎样使性生活和谐·····	(54)
不可纵欲·····	(57)
不能同房的几种情况·····	(58)
性欲改变·····	(59)
阳痿·····	(60)
早泄·····	(62)
不射精或射精无力·····	(64)
逆行射精·····	(65)
射精疼痛·····	(65)
血精·····	(66)
阴冷·····	(66)
性交时阴道出血、疼痛或痉挛·····	(68)
性早熟·····	(69)
不育症·····	(70)
优生	
造福于人类的科学——优生学·····	(74)
漫长而曲折的道路	
——优生学今昔·····	(76)
遗传与遗传病浅谈·····	(79)
优生的第一步——婚前检查·····	(82)
近亲结婚不好·····	(84)
优生的顾问——遗传咨询·····	(86)
胎儿预测的新技术——产前诊断·····	(88)
女性生育的最佳年龄·····	(89)
孕妇用药要慎重·····	(90)
孕妇吸烟危害胎儿·····	(92)
孕期要预防病毒感染·····	(94)
由丈夫引起的胎儿畸形·····	(95)

前 言

本书是通俗读物，内容包括：青春期卫生、性知识和优生常识。这三个问题，在许多方面都是互相联系着的。

青少年是祖国的希望、民族的未来。为了让他们能运用生理卫生知识来促进健康和发育，在第一章里介绍了有关男女生心理特点、经期卫生、饮食卫生、体育卫生、智力培养等方面的知识。希望对青少年有所帮助。

长期以来，由于封建思想的束缚，性问题被涂上一层神秘的色彩，甚至视为“禁区”。但这个问题是回避不了的。在日常医疗工作中，我们看到不少青少年由于性知识缺乏而造成的种种恶果：有的得了本来可以避免的疾病，如功能障碍；有的不能及时纠正性的恶习，如手淫；有的性生活过得不和谐，甚至导致夫妻感情破裂；有的对性行为产生一种神秘感，进行性的错误尝试。可见，性的蒙昧不仅不能带来高尚和文明，而且是落后和祸患的根源。只有把性的科学道理告诉青年，才能使他们正确地对待性问题，自觉地纠正不良习惯和错误行为。在本书的第二章里，谈了性的基本知识、性生活卫生、男女性功能疾患及处理等方面的问题。目的就是希望能帮助性成熟的青年和已婚夫妇树立正确的性概念，增进身心健康和家庭幸福，有利于工作和学习。

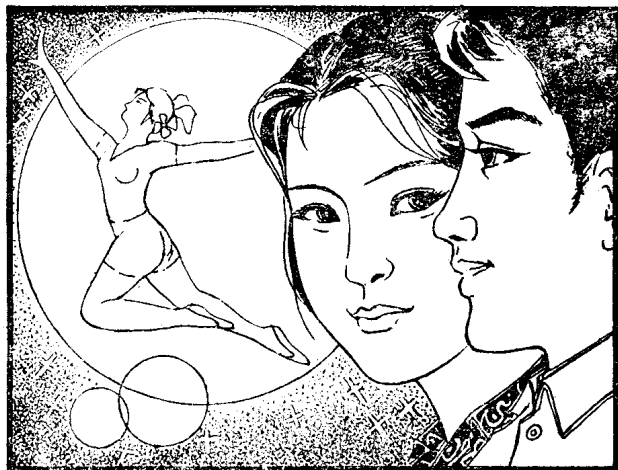
每对育龄夫妇都希望生个健康而聪明的孩子，为家庭增添乐趣。在提倡“一对夫妇只生一个孩子”的今天，子女的健康问

题尤为社会所关切。怎样才能使后代优秀呢？这正是第三章的主题，包括：什么叫优生，优生学今昔，遗传病浅谈，怎样实现优生等有趣而实用的知识。

本书编写工作是在邵阳地区医药科学研究所主持下进行的。邵阳地区医科所业务组协助搜集参考资料，潘红胜、朱志伟同志负责绘图，许又江同志协助抄稿。本书得以出版，和上述同志的辛勤劳动是分不开的。在此，我们表示衷心的感谢！

编 者 1981年1月

青春



青春是宝贵的。怎样才能使青春更加美丽，保持得更加持久呢？下面从卫生角度来回答这方面的问题。

子代的摇篮——生殖器官

男女性生殖器官在胚胎时期即已形成。这种与生俱来的两性生殖器官的特征，称为第一性征。两性在青春期开始出现一系列与性有关的特征，称为第二性征（见后）。

生殖器官是产生生殖细胞、繁殖新个体的场所，包括主性器官和副性器官两部分。在男性，主性器官为睾丸；在女性，主性器官为卵巢。睾丸和卵巢除产生生殖细胞外，还兼有分泌性激素的机能，所以又叫性腺。睾丸和卵巢以外的性器官，称为副性器官。就部位而言，又有内外生殖器之分。

男性外生殖器包括阴囊和阴茎(图1)。阴囊内藏有睾丸、附睾和输精管的起始段。阴茎是性交的器官,由三条长柱状海绵体组成,内有丰富的血管和神经。阴茎前端叫阴茎头(龟头),其表层密布感觉神经末梢,对机械刺激很敏感。在成人,

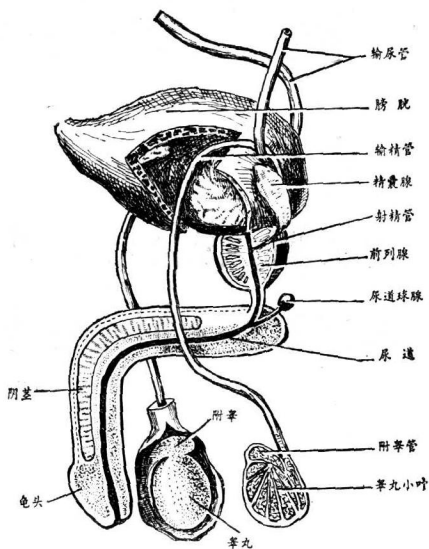


图 1 男性生殖器概观

阴茎平均长度为7~10厘米,勃起时长度可加倍。阴茎的勃起与射精均受大脑皮层控制,低级控制中枢则在脊髓下段。性兴奋时,阴茎内动脉显著扩张,流入阴茎的血流极度增加,血窦充血膨胀,使阴茎体积增大,形成勃起。射精后,阴茎内动脉收缩,血流减少,静脉回流增加,阴茎即软缩。每射精一次,约排出精液2~6毫升,每毫升平均约含1亿个精子。射精过频可减少精液和精子数量。精子形似蝌蚪,有头和尾(图2)。精子靠其尾部摆动而向前运动,其速度约为每秒20~50微米。约有一半的精子含有X染色体,另一半含有Y染色体。含有X染色体的精子使卵受精,将产生女婴;而含有Y染色体的精子使卵受精,则产生男婴。可见,性别主要是由受精时进入卵子的精子所具有的染色体所决定的。

男性内生殖器包括睾丸、输精管道和附属性腺。睾丸由数百条直径约0.3毫米的曲精细管组成,它们全长约250米。曲精细管之间,有许多间隙细胞。前者产生精子,后者分泌雄性激素。成人睾丸的生精能力很强,每天可产生几亿个精子。一般到40岁以后,生精能力逐渐减

弱。雄性激素的主要作用有:刺激雄性副性器官的发育并维持它们于成熟状态;刺激第二性征出现;维持正常性欲。在成长发育过程中,若睾丸不能从腹腔下降至阴囊,则形成隐睾症。这种患者的生精能力消失,雄性激素分泌也减少。这是因为腹腔内的温度高于阴囊(约高1.5~2℃),不适于睾丸

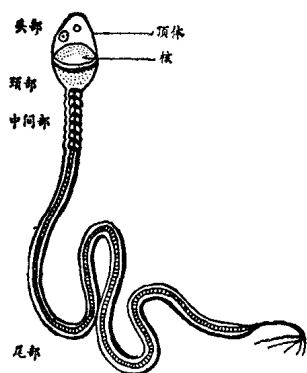


图2 人的精子结构模式图

的机能活动的缘故。动物实验证明，睾丸产生精子或制造雄性激素都需要较低的温度。因此，临床上有用睾丸加温的方法进行避孕。输精管道包括附睾、输精管、射精管以及与排尿共用的尿道。附睾是精子贮存和成熟的地方。附属性腺包括前列腺、精囊和尿道球腺。它们分泌的微碱性液体，与精子混合而形成乳白色的精液。

女性外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭球、前庭大腺、阴道口和处女膜（图3）。阴阜在耻骨联合

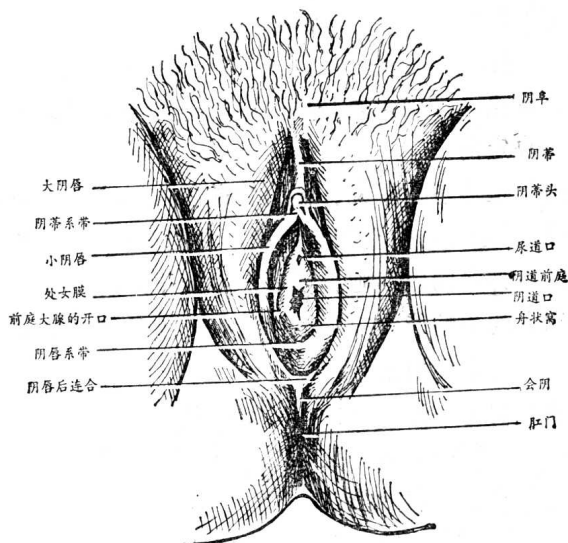


图3 女性外生殖器

前，由皮肤及很厚的脂肪层所构成，皮肤上长有阴毛。大阴唇在外阴两侧，为长圆形隆起，皮下为脂肪层，含有丰富的血管、神经。小阴唇是在大阴唇内侧的一对薄皱襞，表面湿润、淡红，内有丰富的血管、神经，感觉敏锐。阴蒂在两侧小阴唇的顶端，是一种海绵组织。阴蒂相当于男子的阴茎头，有丰富的神经末

稍，非常敏感。两侧小阴唇所圈围的空隙，称为前庭。前庭球位于前庭两侧，为静脉丛所构成，有勃起性。前庭大腺位于阴道口的两侧，前庭球的后方，左右各一，约黄豆大。性兴奋时，分泌黄白色粘液，以润滑阴道口。阴道口在尿道口下方，其周围有一层薄膜，叫处女膜。处女膜中央有一孔，孔的形状、大小和膜的厚薄因人而异。

女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢（图4）。阴

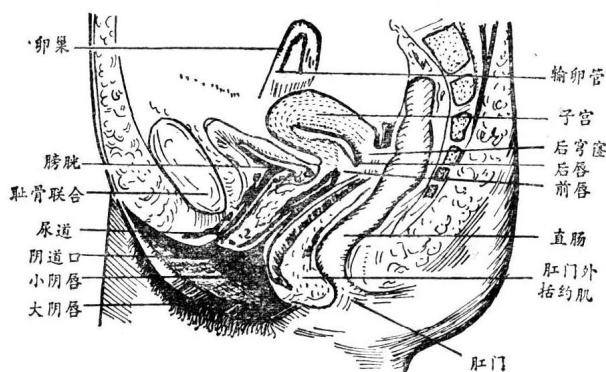


图4 女性生殖器各部之关系(骨盆矢状切面)

道是一种伸缩性很大的肌性管道，上通子宫颈管，下开口于阴道前庭。阴道为性交的场所，又是月经排出和胎儿娩出的通道。子宫呈倒置扁梨状，分宫底、宫体、宫颈三部分，上通输卵管，下接阴道。子宫是孕育胎儿的器官，又是产生月经的场所。输卵管位于子宫两侧，是输送卵子的管道，长约8~12厘米。输卵管内端与子宫腔相通，外端游离。卵巢呈卵圆形，位于盆腔内子宫两侧，成人卵巢大如拇指末节，它是产生卵子和分泌雌性激素的器官。卵子较精子大，它的外周有保护膜。保护膜由透

明带和卵泡细胞组成。在一个月经周期中，卵巢内常有几个甚至十几个卵泡同时发育，但一般只有一个发育成卵子。在妇女一生中仅有400~500个卵泡发育成卵子。随着卵泡的成熟，卵巢壁有一部分变得特别薄，并显得特别突出。排卵时，卵泡就从这里破出而进入输卵管（图5）。排卵时间是从月经第一天算

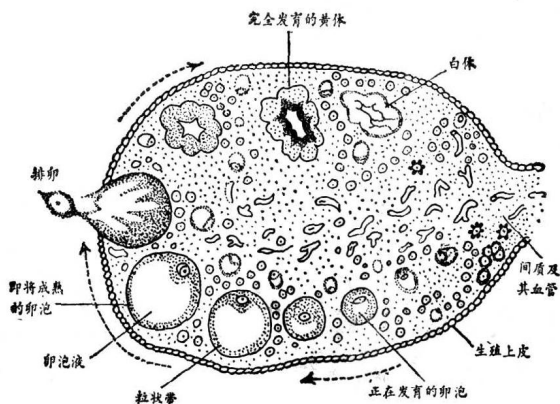


图5 成年人卵巢斜切面模式图

起的第13~14天，约28天排卵一次。雌性激素的作用是：促进女性生殖器官发育和第二性征的出现；促使子宫内膜增生；增强输卵管平滑肌收缩，影响卵子运输等。

最后，简单地谈谈受精问题。卵子从卵巢排出后，约需3~4天才进入子宫。进入子宫前要在输卵管壶腹部停留2~3天。性交时，精子被射入阴道后，即一齐向子宫腔内运动，最后在输卵管与卵子相遇。但一般只有一个精子最后进入卵内而成为受精卵（图6）。受精卵在子宫壁植入，逐渐发育成为胎儿。

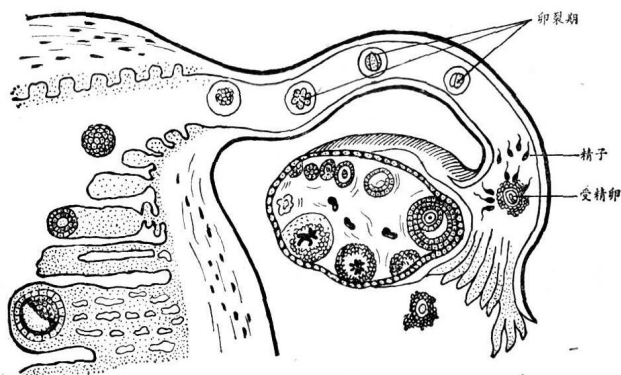


图6 卵子运行模式图

青春期生理、心理特点

人的一生分幼年期、青春期、性成熟期、更年期四期。各期的生理、心理特点是不同的。

从出生到12岁左右,叫幼年期。这时身体发育很快,而生殖器官发育却不明显,性激素还未开始分泌。在幼年期,男女之间毫无隔阂,在一起玩耍、上学,你追我赶,非常亲热。他们的友谊完全是以兴趣和爱好为准绳。这种友谊极不稳定,时而亲如家人,时而又翻脸不认,甚至动手打架,转眼又自相和好。对一些道德观念,也极为模糊。他们在一起玩“接新娘”的游戏,女孩子扮新娘、伴娘,男孩子扮新郎、轿夫、乐师,热热闹闹,不知有男女之别。

从12岁到20岁左右(男性还要晚两年),叫青春期。进入青

春期后，生理和心理方面都会出现一系列的重大变化：体重和身高迅速增长；心脏重量增加，血压及心搏出量逐渐增加，脉搏逐渐减慢，可接近成人的水平；肺的呼吸功能在逐渐加强；大脑逐渐发育成熟，思维活跃，求知欲旺盛，推理分析能力逐渐加强，记忆储量迅速增加。

男性到12岁左右，睾丸开始发育，睾丸内逐渐有精子的生成和雄激素的分泌。在雄性激素的作用下，肌肉发达粗壮，喉结突出，声音低沉宏亮，胡须、腋毛、阴毛生长，外生殖器发育。这些特征，称为第二性征。15、16岁以后，可出现遗精现象。

在女性，随着卵巢的发育，开始行经、排卵。卵巢还分泌雌激素。在雌激素作用下，第二性征也明显地表现出来：乳房发达，皮下脂肪丰富，骨盆宽大，声音高调，出现腋毛、阴毛等。

青春期的一个重大的心理变化就是性欲的出现，并出现多种多样的与性欲有关的心理活动。这时，他（她）们逐渐产生一种追求异性的需要。在青春初期，男女均有“互不触犯”的心理。因此，在中学阶段，男女同学虽同窗同桌也很少说话；课余时间，也各自为伍，“泾渭分明”。偶尔因某种需要（如工作）在一起的时候，就自觉耳热、心跳，且常常遭到非议。他们对戏剧和文艺作品中有关爱情的描写感到兴趣，对于比他们年长的青年男女之间的感情活动也很关切。到青春后期，智力发育已初步成熟，性格亦基本形成，并初步树立起自己的理想和愿望。走向独立生活后，青年男女之间逐渐地培育起两种不同的感情：一种是同志间的感情，另一种是在同志感情的基础上发展起来的恋爱感情。这时，男青年往往喜欢显露自己的才华来博取所追求的女性的欢心。女青年在性格上则变得腼腆、矜持，懂得深藏自己的感情，明明赞同也不立即表态，故作姿态考验对方。同时，讲究衣着打扮，追求美的享受。一旦一对

男女青年建立恋爱关系之后，“灼热”的爱情将会在他们之间迸发出绚丽多采的火花，并进而对他们的性格、兴趣和爱好乃至世界观，产生巨大的影响。

在性成熟期，通过一定时间的恋爱，双方的感情愈来愈深，越来越希望同对方在一起，稍为分离就若有所失。于是，结婚的要求就应运而生。

性激素的奇妙作用

上面我们谈到了男女在形态、生理、心理方面的特征。这些特征都是在性激素的作用下形成的。二千多年以前，亚力士多德就从家禽身上观察到性腺与第二性征有密切关系。七十年前瓦尔克尔在鸡身上所作的实验，证明了性激素对第二性征的决定作用。大家都知道，成熟的雄鸡具有明显的第二性征，如宽大鲜红的鸡冠，发达的肉垂，粗长艳丽的羽毛，雄壮的啼鸣等。当摘除雄鸡两侧睾丸后，便发生明显的改变：鸡冠萎缩而呈暗红色，羽毛变得柔细而褪色，并且失去啼鸣等。如果向这种阉鸡体内移植睾丸或直接注射雄性激素，则阉鸡又可恢复雄鸡的面貌。更有趣的是，当把雌鸡的卵巢移植给阉割的雄鸡或直接注射雌性激素，那么这昔日的雄鸡，外形竟完全变成雌鸡的模样。应用雌鸡作相似的实验，也可得到雌鸡失去其雌性特征甚至变成雄鸡的结果。在人类，男子于青春期前切除睾丸，成年后，则面无胡须，身体发胖，发音尖锐，阴茎保持幼稚状态，性欲极低。成年后若因疾病原因切除性腺，则将失去生殖能力，副性器官和部分第二性征也会退化。

睾丸和卵巢通过其分泌的性激素，控制着副性器官和第二性征。而睾丸和卵巢本身的发育和功能，又受脑垂体的控制。例如，在青春期，由于肿瘤或感染等原因所致的脑垂体功能减退，可使患者性器官不发育及第二性征缺乏。成年以后，脑垂体功能减退，也可使本已成熟的性器官和第二性征退化。为什么脑垂体可以控制性腺活动呢？原来，脑垂体能分泌两种激素：一种叫卵泡刺激素，另一种叫黄体生成素。在女性，卵泡刺激素可促进卵泡发育和成熟；黄体生成素则促使排卵，促使卵泡转变为黄体，并促进黄体分泌孕激素和雌激素。在男性，卵泡刺激素促进精子生成；黄体生成素则促进雄激素的分泌。

那么，脑垂体就成了性和生殖功能的最高控制结构了吗？也不是。现已知道，脑垂体又受下丘脑和大脑的控制。大脑的精神活动，对性和生殖过程的作用，也是肯定存在的。例如：第二次世界大战中，许多妇女的闭经就是在轰炸后发生的；催眠可以改变月经周期；害怕怀孕可引起闭经；望子心切可引起不育；有的妇女因迫切希望怀孕而出现肚子大起来的现象——“假孕”。

因此，为了保证性器官的正常发育并保持正常功能，青少年一定要注意卫生，加强锻炼，永远保持革命乐观主义精神。

月经是怎么回事？

女性到了青春期，子宫内膜发生周期性变化，每月要脱落一次，并有流血。脱落的粘膜和血液经阴道排出体外，这就是月经。第一次来月经，称为月经初潮。我国女孩子首次来经多在13~15岁。来月经，是子宫、卵巢成熟的标志。