

主 编 吴志修
副主编 汪 蓉
姜海英

人口与计划生育基础知识

知识

青春期

新婚期

孕产期

哺乳期

中老年期

五期教育

中国人口出版社

内 容 提 要

计划生育的目的是为了控制人口,提高人口素质。因此,计划生育工作不仅仅是政策和法规的宣传教育,同时包括优生、优育等方面的科学知识教育。本书分成青春期、婚育期、孕产期、育儿期和中老年期五个部分。本书详细地介绍了各期生理、卫生、保健、疾病防治和心理卫生方面的知识,以及应注意的问题。

本书通俗易懂,凡小学文化程度以上者均可阅读。

(京)新登字 050 号

人口与计划生育基础知识

五 期 教 育

主 编 吴志修

副主编 汪 蓉 姜海英

*

中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺路 12 号 邮政编码: 100081)

北京顺义板桥印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 6.75 字数: 145 千字

1992 年 8 月第 1 版 1993 年 2 月第 2 次印刷

印数: 15700—27700 册

ISBN 7-80079-115-7/G·47

定价: 2.70 元

主 编	吴志修				
副主编	汪 蓉	姜海英			
编 委	杨庆宇	梁庭贵	陶仁序	石 岳	
	刘杰银	李玲仙	宋之煦	周玉兰	
	于幼君	房 曦			
策 划	李承质				

序

随着科学技术的进步和发展，人类在逐步认识自然界的
同时，也逐步认识人类的自身。

人，从他（她）孕育在母腹中的那一天起，他（她）的
成长和发育将受到哪些因素的影响？出生后到生命降下帷幕
时，其间可以分成哪些阶段？在漫长的人生道路中，怎样才
能使自己活得充实、美好、有意义？怎样才能使身体和品德
得到健全发展，成为对社会、人类有贡献的人？在婚育岁月
中，怎样选择最佳节育措施？怎样才能生一个聪明、健康、活
泼可爱的孩子？怎样培养、教育孩子，使他成为祖国大花园
中一朵艳丽的花朵……。目前，对以上问题都已有了科学解
释，并提供了可资借鉴的科学方法。

控制人口数量、提高人口素质，是我国人口政策的根本
要求，是中华民族兴旺发达的重要保证。要实现这个根本要
求，除了进行计划生育的政策法规教育外，还应该把人生各
期的生理、心理、健康保健诸方面的科学知识，以及社会对
人生各个阶段的期望、要求联系起来，向广大群众进行普及
教育，使每个人都能从中了解自己，驾驭自己，指导自己的
人生足迹。

本书作者出于上述目的编写了此书，但愿它在普及人口
基础知识教育中，能对广大读者有所帮助。

张旭光

1992年6月于合肥

目 录

第一章 青春期教育	1
第一节 青春期发育的特点	2
一、身体外形的变化	2
二、生殖器官的变化	4
第二节 青春期的生理现象	5
一、月经	5
二、遗精	7
第三节 青春期的卫生保健	7
一、注意营养，加强锻炼	7
二、正确看待痤疮	8
三、青少年应忌烟酒	8
四、不要限制身体的发育	9
五、乳房的保健	9
第四节 青春期的异常表现	10
一、痛经	10
二、闭经	11
三、性早熟	11
四、性延迟	12
五、“石女”	12
六、频繁遗精	13
七、包茎和包皮过长	13
八、隐睾	14
九、手淫	14
十、神经衰弱	14
第五节 青春期的性心理	15
一、青春期的心理特点	15

二、青春期的性心理表现·····	18
三、培养青春期的健康心理·····	21
第六节 青春期性道德基本规范·····	23
一、树立正确的性道德和性行为观念·····	23
二、发展健康的性道德情感·····	24
第七节 响应国家号召实行晚婚晚育·····	26
一、早恋、早婚、早育的危害·····	27
二、婚前性行为的危害·····	27
第八节 青春期社会道德教育·····	28
一、树立远大的理想·····	28
二、培养良好的社会道德·····	28
三、做遵守纪律的模范·····	28
四、十年树木，百年树人·····	28
第二章 婚育期教育·····	31
第一节 婚前教育·····	31
一、建立家庭的涵义·····	31
二、坚持晚婚晚育·····	32
三、结婚必须履行法律手续·····	34
四、婚后夫妻双方的法律地位·····	35
五、哪些疾病不适宜或暂缓结婚·····	37
第二节 婚前准备·····	38
一、思想准备·····	38
二、婚前检查·····	39
(一) 婚前检查的好处·····	39
(二) 婚前检查内容·····	40
三、物质和其他方面准备·····	41
第三节 性科学知识·····	42
一、端正学习性科学知识的态度·····	42

二、正确认识性生活	43
三、性生理与性卫生	44
(一) 过好新婚之夜的性生活	45
(二) 性反应过程及性功能	46
(三) 男女性功能的差异	48
(四) 了解差异, 获得性和谐	49
(五) 性生活卫生	49
四、性心理	52
(一) 男女性别的心理差异	52
(二) 满意的性生活的心理特点	53
(三) 蜜月期的心理卫生	53
(四) 性生活的心理卫生	54
(五) 情绪与性行为的关系	55
五、性障碍	57
(一) 男子性功能障碍	57
(二) 女性性功能障碍	60
第四节 婚后新生活	63
一、自觉适应婚后的生活变化	63
二、正确处理好夫妻关系	65
三、婚后要巩固家庭	66
四、冷静处理夫妻间的矛盾	66
五、要讲究性道德	68
第五节 性生活引起的疾病	69
一、女子性交损伤	69
二、阴道炎	69
三、女性对精液过敏症	70
四、宫颈癌、阴茎癌	71
第六节 性传播疾病的防治	72
一、梅毒	72

二、淋病.....	73
三、软性下疳.....	74
四、性病淋巴肉芽肿.....	74
五、尖锐湿疣.....	75
六、艾滋病.....	75
第七节 避孕、绝育	76
一、避孕.....	76
(一) 避孕药.....	76
(二) 避孕工具.....	81
二、绝育.....	84
(一) 男性绝育术.....	84
(二) 女性绝育术.....	85
第三章 孕产期教育	89
第一节 受孕前准备	89
一、怀孕应具备的条件.....	89
二、选择最佳生育年龄.....	90
三、妊娠分娩的理想季节.....	90
四、不宜受孕的因素.....	90
第二节 受孕原理及胎儿发育	92
一、受孕原理.....	92
二、生男生女的道理.....	93
三、胎儿的生长发育过程.....	93
第三节 孕期保健	94
一、怀孕的临床表现.....	94
二、孕期注意事项.....	95
三、计算预产期的方法.....	95
四、妊娠期母体内的变化.....	96
五、孕妇的自我监护与家庭监护.....	97

六、孕妇应有充足睡眠	98
七、孕妇的衣着	99
八、孕妇应注意劳逸结合	99
九、孕妇不宜玩猫弄狗	100
十、孕妇可以看电视	100
十一、孕妇的乳房保护	101
十二、孕妇的精神卫生	101
十三、孕妇发生小腿抽筋的原因	102
十四、妊娠纹不是病	102
十五、围产期的保健	103
第四节 妊娠异常表现的防治	104
一、流产的常见原因及预防	104
二、妊娠高血压综合征的预防	105
三、母儿血型不合的防治	106
四、胎位不正的矫正措施	108
第五节 孕期的营养	109
一、孕妇的营养需求	109
二、孕妇的分期营养供给	111
第六节 孕妇用药	112
一、慎用药物	112
二、孕妇用药指导	113
第七节 产期保健	114
一、产前须知	114
(一) 临产前的准备	114
(二) 临产的标志	114
(三) 提倡自然分娩	115
(四) 分娩时的产程	116
(五) 产程中产妇的配合	116
二、产褥期保健	117

(一) 产褥期注意事项	117
(二) 产后乳房的保护	118
(三) 下奶的方法	119
(四) 产后便秘的预防	119
(五) “捂月子”的害处	120
(六) 产后出血的预防	121
(七) 乳腺炎的防治	121
(八) 产后子宫脱垂的预防	122
(九) 哺乳期避孕方法的选择	122
第四章 育儿期教育	123
第一节 新生儿保健	123
一、新生儿特点	123
(一) 正常新生儿的生理特点	123
(二) 特殊的生理现象	124
二、合理喂养	126
(一) 提倡母乳喂养	126
(二) 哺乳的方法	126
(三) 人工喂养	127
(四) 添加辅助食品	127
(五) 断奶的方法	128
三、精心护理	128
(一) 温暖舒适的环境	128
(二) 新生儿保暖	129
(三) 新生儿脐带护理	129
(四) 新生儿的衣着	130
(五) 新生儿洗澡	130
(六) 预防新生儿硬肿症	131
(七) 预防新生儿破伤风	131
第二节 科学育儿	132

一、小儿的生长发育	132
(一) 小儿年龄分期	132
(二) 小儿生长标准	132
(三) 牙齿的生长	133
(四) 智力与动作发育	133
二、小儿的营养与喂养	134
三、小儿的日常护理	134
(一) 居室	134
(二) 衣着	134
(三) 培养良好的卫生习惯	135
(四) 预防意外	135
四、小儿的体格锻炼	135
(一) 体格锻炼的方法	135
(二) 进行“三浴”锻炼	136
五、小儿医疗保健	137
(一) 婴幼儿期的预防接种	137
(二) 小儿常见病的防治	138
第三节 家庭教育	140
一、早期教育开发智力	140
二、启发孩子的天赋	140
三、培养小儿的观察力	141
四、训练小儿的记忆力	141
五、培养小儿的想象力	142
六、培养小儿良好的饮食习惯	142
七、培养良好的卫生习惯	143
八、培养孩子正确的审美观	143
九、培养孩子的一技之长	144
十、小儿不良行为的纠正	145

第五章 中老年期教育	147
------------------	-----

第一节 中老年期生理特点	147
一、中老年生理变化	147
二、男性更年期	148
三、女性更年期	149
四、女性更年期与老年期的含义	150
第二节 中老年期心理特点	151
一、成年中期的身心发展	151
二、成年晚期身心发展	152
三、老年人的五种人格类型	154
四、更年期妇女心理变化	155
第三节 中老年易发疾病	157
一、老年和早老性痴呆	157
二、更年期忧郁症	159
三、老年性骨质疏松症	159
四、前列腺肥大	161
五、冠心病	163
(一) 冠心病类型	163
(二) 冠心病预防措施	164
六、高血压病	165
七、慢性支气管炎	166
第四节 中老年期保健	168
一、心理保健	168
(一) 心理与长寿	168
(二) 老年的心理卫生	170
(三) 丧偶的心理调节	172
(四) 保持退休后心理平衡	175
二、性生活	177
(一) 影响老人性生活的因素	177
(二) 疾病对老年人性能力的影响	178

(三) 老人性生活注意事项	180
三、身体保健	181
(一) 疾病的治疗与预防	181
(二) 卫生保健及饮食	181
第五节 做永不懈怠的人	182
一、抓住大器晚成的时机	182
二、老年人仍要再学习	184
第六节 尊重、爱护老人	186
一、改善老年心理环境	186
二、与老年人友好相处	188

第一章 青春期教育

人的一生可分为胎儿期、婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、青年期、成年期和老年期。青春期是从童年向青年过渡的时期，是生殖器官开始发育到成熟的时期，所以又称青春发育期。进入青春期的主要标志是：女性出现月经初潮，男性出现初次遗精现象。由于性别、种族、营养及社会环境等各个方面因素的影响，每个人青春期开始的年龄和发育速度是不同的。根据我国的实际情况，一般认为：城市女孩在 11~13 岁、男孩在 12~15 岁开始进入青春期；农村女孩在 12~15 岁，男孩在 13~16 岁开始进入青春期。男孩比女孩一般迟 1~2 年。初中阶段正是青少年陆续进入青春期的阶段。

青春期在一生中是十分重要的阶段，是身体发育和形成健康心理的重要时期，又是道德观和人生观形成的关键阶段。在这阶段学习青春期知识，对于促进青少年的健康成长非常必要。

青春期教育关系到青少年身心健康发育。通过学习青春期知识，可以使青少年了解有关青春期的生理和心理知识，消除性神秘、性愚昧，正确对待青春期的生理变化，在全面认识自己的基础上，逐渐培养良好的卫生保健习惯，从而珍惜最佳学习时机，发奋学习，成为身心两方面都健康的社会主义有用人才。

青春期教育有利于青少年高尚道德品质的培养。由于生活水平的提高和现代信息传播手段的普及等原因，青少年的

身心发育普遍提前，生理成熟和心理成熟程度之间存在着一定差距。通过青春期知识的学习和教育，可以使青少年懂得应该遵循的性道德规范，分辨清楚什么是男女之间的正常友谊，什么是爱情，什么是美，什么是丑，从而培养高尚的情操，做一个道德高尚的人。

进行青春期教育有利于维护社会的安定团结，有利于青少年思想道德素质的提高，有利于将来家庭生活的幸福、美满和稳定，有利于我国人口的优生、优育、优教，更好地提高中华民族的素质。

早在 1963 年周恩来总理就指出：一定要把青春期的性卫生知识教给男女青少年，让他们能用科学的知识来保护自己的身体，促进正常发育。当前，对农村普及基础知识教育，更具有重要意义。

第一节 青春期发育的特点

青少年进入青春期后，由于神经系统和内分泌系统的影响，人体的形态和功能都出现了显著的变化，主要表现在身体外形和生殖器官这两个方面。

一、身体外形的变化

在人的一生中有两个突变阶段，生理学称这种“突变”为“生长高峰”。第一次突变是从胎儿期到出生后 1 岁左右，这一时期是身高与体重的飞速生长时期；第二次突变就是青春期。青春期不仅身高和体重迅速增长，而且体内发生质的变化，出现第二性征。

1. 身高增长速度 人到青春期，身高增长速度很快。这主要是由于下肢骨的迅速增长造成的。在青春期前，人的身

高每年只增加3~5厘米；而进入青春期后，每年增加6~8厘米，多则可达10~11厘米，是生长高峰阶段。女孩生长高峰的开始年龄比男孩早些，约在9~10岁进入生长突增阶段，11~12岁达到生长高峰，以后生长速度减慢。女孩一旦月经初潮后，身高增长的速度即明显减慢，一般到19~23岁就不再生长。男孩12~13岁进入生长突增阶段，大多数男孩的生长高峰在14岁左右，一般可长到23~26岁。

2. 体重增加速度 进入青春期，由于内脏、肌肉以及骨骼等迅速生长发育，体重增加显著。青春期体重一般平均每年增加5~7公斤，有的可增加8~10公斤。青春期前，男、女儿童体重接近。进入青春期，由于女孩的生长高峰阶段开始较早，体重先是超过同龄男孩，但1~2年后，男孩进入突增阶段，体重很快赶上并超过女孩。

3. 第二性征的出现 性征是区别男女性别的特征，有第一性征和第二性征两种。第一性征是指男、女生殖器官的差异，在胚胎时期即已经形成，在新生儿出生时可以清楚地表现出来。第二性征是指除生殖器官外男女性别特征上的差别，也就是指性发育的外部表现。例如，男女在身材、相貌、体态和声音等性别上的差异。第二性征又叫副性征。第二性征由于青春期体内性激素的作用而日益显现出来。男子第二性征的主要标志是长胡须、喉结突出、声调较低、四肢粗壮、肌肉发达、肩宽胸阔等。女子第二性征的主要标志是骨盆宽大、乳腺发达、声调较高、皮下脂肪丰满、肩窄、腰细，出现女性特有的曲线美。

男女发育及第二性征的比较

	男 性	女 性
体 格	较高大、魁梧	一般较矮小
乳 腺	不发育	发育
骨盆、肩	骨盆较小，而双肩间横距较大	骨盆较大，而双肩间横距较小
皮下脂肪	较少	较厚
皮 肤	粗糙且较厚	细嫩且较薄
须 发	长胡须，可有秃顶倾向	无胡须，不显秃头现象
阴 毛	阴毛蔓延可达脐孔及肛门	局限于阴阜
体 毛	较多	较细且稀疏
发 音	喉头较发育，音调低	喉头发育较差，音调高

二、生殖器官的变化

生殖器官的变化，是指幼稚形发育成性成熟形。生殖是产生生殖细胞和繁殖新个体的过程，由生殖系统来完成。人类的生殖系统分为男性生殖系统和女性生殖系统。男、女生殖系统又可以分为外生殖器官和内生殖器官两部分。

男性的外生殖器官有阴茎和阴囊；内生殖器官包括睾丸、附睾、输精管、精囊腺、前列腺等。睾丸是男性的主要性器官，其余器官是附属性器官。

女性的外生殖器官有阴阜、阴蒂、大阴唇、小阴唇、处女膜、尿道口、阴道口。内生殖器官包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。卵巢是女性的主要性器官，其余的器官是附属性器官。

在青春发育期，睾丸和卵巢在内分泌激素作用下迅速发育，同时，附属性器官也逐渐发育成熟。睾丸开始产生精子