

主 编 / 王建勋

主 编 / 苏德新 俞 文 爱新觉罗·毓星

男女

生殖健康知识问答

必读

全部满足你对自身了解的愿望！
男女老少皆宜！
了解自我，爱护自我，尊重自我！



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

男 女 必 读

——生殖健康知识问答

NANNU BIDU

SHENGZHI JIANKANG ZHISHI WENDA

编写顾问 王建勋(中国人体健康科技促进会常务副会长 研究员)

主 编 苏德新(作家出版社 编审)

俞 文(中国人民解放军总医院妇产科 主任医师)

爱新觉罗·毓星(中国超声医学工程学会计划生育专业委员会 主任委员)



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

男女必读:生殖健康知识问答/王建勋编著. —北京:人民军医出版社,2004. 4
ISBN 7-80157-767-1

I. 男… II. 王… III. 生殖医学-问答 IV. R339.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 001083 号

策划编辑:郭 威 加工编辑:郭 威 责任审读:李 晨
版式设计:赫英华 封面设计:龙 岩 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www. pmmp. com. cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司
开本:787mm×1092mm 1/16
印张:16.25 字数:253 千字
版次:2004 年 4 月第 1 版 印次:2004 年 4 月第 1 次印刷
印数:0001~4000
定价:30.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者、本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

内容提要

本书主要介绍了男女两性生殖系统方面的知识,是一本表现形式生动,内容系统全面的科普读物。

全书共分为4章,154个问题,并对每一个问题,进行了细致地分析和解答。它包括性发育与青春期保健,性生活与婚姻咨询,性繁衍与人口控制,以及性功能障碍与性病防治等内容。为了便于理解,还绘制了许多插图。

无论您是青年人,还是而立、不惑的中年人,或是古来稀的老年人,都可以从这本书中了解到相应的内容。

只有清楚地认识自我,才能让生活变得更健康,更快乐。这就是这本书的意义所在。

责任编辑 郭 威

目 录



第1章 性发育与青春期的保健 1

第一节 性发育

1. 青春期人体形态有何变化? 2
2. 青春期人体的生理功能有何变化? 5
3. 青春期内分泌有什么变化? 6
4. 青春期生殖系统有何变化? 7
5. 青春期男女发育有何不同? 9
6. 男女两性有什么生理差别? 11
7. 男女两性有什么心理差别? 14
8. 青少年心理发育有何特点? 19
9. 青少年的性心理有何特点? 20
10. 青少年应有哪些健康心态? 22
11. 青少年应有怎样的性道德? 23
12. 少女月经初潮是怎么回事? 25
13. 少男遗精是怎么回事? 26
14. 性早熟是怎么回事? 27
15. 性延迟是怎么回事? 28
16. “石女”究竟是怎么回事? 30

第二节 青春期的保健

17. 乳房过小影响产后哺乳吗? 31
18. 乳头凹陷有什么矫正方法? 32
19. 少女束胸有什么害处? 32
20. 少女束腰有什么害处? 33
21. 少女宜在何时开始戴胸罩? 35
22. 怎样做才能使乳房更健美? 36
23. 如何保持外阴清洁? 38
24. 如何搞好经期卫生? 39
25. 月经过多怎么办? 42
26. 月经过少怎么办? 44

27. 少女痛经怎么办?	46
28. 少女闭经怎么办?	47
29. 如何正确对待青少年手淫?	48
30. 如何正确对待青少年早恋?	50
31. 青春期“性体验”有什么危害?	52
32. 未婚先孕有什么危害?	55
33. 青春期应该补充哪些营养?	56

第2章 性生活与婚姻咨询 59

第一节 性生活 60

34. 男女性吸引力是怎样产生的?	60
35. 男人最喜欢什么样的女性?	61
36. 男人不喜欢什么样的女性?	64
37. 成年男女为什么会有性欲?	69
38. 为什么说性欲来源于性刺激?	71
39. 性欲的产生有哪些来源?	72
40. 缓解性欲有哪些途径?	73
41. 男女的性欲有什么差别?	75
42. 女性的性欲一定不如男性吗?	77

第二节 婚姻咨询 81

43. 男女成年后为什么要结婚?	79
44. 为什么要进行婚前检查?	81
45. 为什么必须办理结婚登记?	82
46. 患有哪几种疾病不能结婚?	84
47. 近亲男女为什么不能结婚?	85
48. 已婚近亲夫妇应该怎么办?	86
49. 两性畸形患者能不能结婚?	87
50. 阴茎畸形患者能不能结婚?	89
51. “石女”成年后能不能结婚?	91
52. 精神病患者都不能结婚吗?	92
53. 什么年龄结婚是最佳选择?	94



54. 什么日子结婚是最佳婚期? 96
55. 性生活和谐有何前提条件? 98
56. 性生活和谐有何心理要求? 100
57. 性生活和谐有何环境要求? 101
58. 性生活要经历哪几个阶段? 102
59. 前奏阶段夫妻应怎么做? 103
60. 做爱之前妻子应该怎样准备? 104
61. 性交之前为什么要爱抚? 106
62. 如何表达接近丈夫的愿望? 106
63. 怎样加速女性性高潮的到来? 109
64. 做爱之后丈夫应该怎样做? 110
65. 如何掌握性生活的频率? 112
66. 如何掌握性生活的时间? 112
67. 新婚之夜新娘如何度良宵? 114
68. 新婚之夜新郎如何度良宵? 115
69. 新婚期间如何搞好性卫生? 117
70. 如何防治新娘蜜月膀胱炎? 122
71. 新婚期间如何处理房事晕厥? 123
72. 阴茎大小影响性生活吗? 124
73. 新娘不落红就是不贞洁吗? 125
74. 中年夫妻性生活有何特点? 126
75. 中年夫妇怎样过好性生活? 128
76. 老年夫妻性生活有何特点? 130
77. 老年夫妻如何过好性生活? 132
78. 病患者应怎样过好性生活? 134
79. 性生活中发生意外怎么办? 137
80. 残疾人应怎样过好性生活? 138
81. 再婚为何也要做婚前体检? 139
82. 再婚夫妇如何过好性生活? 141
83. 性交中断对身体有益吗? 143
84. 夫妻性生活有什么禁忌? 144



85. 夫妻性生活会影响寿命吗? 146
86. 夫妻性生活有无犯法问题? 147

第3章 性繁衍与人口控制

第一节 性繁衍

87. 妇女什么时节受孕好? 151
88. 妇女什么年龄生育好? 152
89. 患哪些疾病不宜生育? 154
90. 怎么知道自己怀孕了? 156
91. 怎样受孕的? 157
92. 精子是怎样生成的? 158
93. 卵子是怎样生成的? 159
94. 生男生女的决定因素是什么? 160
95. 妊娠的过程是怎样的? 161
96. 分娩的经过是怎样的? 162
97. 妊娠期如何自我保健? 165
98. 妊娠期如何加强营养? 167
99. 早孕反应是怎么回事? 168
100. 孕期要避免哪些化学物理刺激? 169
101. 孕妇长期接触电脑为什么会流产? 170
102. 孕妇应禁用哪些药品? 170
103. 如何正确推算预产期? 172
104. 为何要进行产前检查? 173
105. 哪些人要做产前诊断? 174
106. 孕妇有何症状应就医? 175
107. 哪些孕妇应住院待产? 177
108. 孕妇何时应住院待产? 178
109. 婚后不育有哪些原因? 179
110. 怎样预防婚后不育症? 181
111. 怎样治疗婚后不育症? 184
112. 婚后生育无望怎么办? 186



182

第二节 人口控制

183	113. 为何要实行计划生育?	188
183	114. 多次生育有什么害处?	189
183	115. 如何选择口服避孕药?	190
183	116. 如何使用外用避孕药?	191
183	117. 如何运用安全期避孕?	192
183	118. 如何使用避孕套避孕?	193
183	119. 如何使用宫内节育器?	195
183	120. 结扎输卵管有无害处?	196
183	121. 新婚夫妇应如何避孕?	198
183	122. 探亲夫妇应如何避孕?	199
183	123. 哺乳期妇女如何避孕?	200
183	124. 更年期妇女如何避孕?	202
183	125. 人工流产要注意什么?	202
183	126. 多次流产有什么危害?	204
183	127. 药物流产要注意什么?	205

第4章 性功能障碍与性病防治 207

第一节 性功能障碍

128. 什么叫性功能障碍?	208
129. 早泄是何原因引起的?	210
130. 发生早泄应该怎么样?	212
131. 阳痿是何原因引起的?	214
132. 丈夫阳痿妻子怎么办?	216
133. 不射精是怎么回事?	217
134. 射精疼痛是怎么回事?	219
135. 血精是何原因引起的?	220
136. 性冷淡是怎么一回事?	221
137. 应该如何防治性冷淡?	222
138. 交媾困难是怎么回事?	224
139. 阴道痉挛是怎么回事?	226



140.	性欲亢进是怎么回事?	227
第二节 性病防治		
141.	性病为什么危害严重?	229
142.	性病都是性传播的吗?	231
143.	什么是性病高危人群?	232
144.	预防性病应该怎样做?	233
145.	哪些症状是性病信号?	234
146.	哪一种尿道炎是性病?	235
147.	尖锐湿疣是怎么回事?	236
148.	如何防治生殖器疱疹?	238
149.	如何正确认识艾滋病?	239
150.	什么是性变态?	240
151.	性变态有哪些类型?	241
152.	性变态是怎么形成的?	243
153.	如何防治性变态?	244
154.	性变态犯不犯法?	246



附录 性病防治知识问答

128.	什么是性病?
129.	性病有哪些危害?
130.	性病的主要传播途径是什么?
131.	性病的高危人群有哪些?
132.	如何预防性病?
133.	性病的治疗原则是什么?
134.	性病的治疗有哪些方法?
135.	性病的治疗需要注意哪些事项?
136.	性病的治疗需要多长时间?
137.	性病的治疗费用是多少?
138.	性病的治疗有哪些误区?
139.	性病的治疗有哪些最新进展?

第1章 性发育与

青春期性保健





第一节 性发育

1 青春期人体形态有何变化？

青少年进入青春期后，人体形态会出现显著的变化，主要表现在如下几个方面：

身体迅速增高



青春期是人的生长高峰阶段，身高的增长速度很快

青春期前,人的身高每年只增长3~5厘米,青春期间,每年增长6~8厘米,多则可达10~11厘米。这是因为青春期,人的骨骼系统,主要是下肢骨显著增长造成的。另外,脚骨增长比小腿骨约早4个月,所以青少年长高先长脚,暂时会出现脚不成比例地增大。一段时间后,会恢复到正常比例关系。

体重明显增加



近年来,由于饮食营养的改善,体重增加更为显著,甚至出现部分青少年过度肥胖的不良倾向

进入青春期,人体骨骼、肌肉、脂肪发育迅速,人的体重也明显增加。青春期间,平均每年增加5~7千克,有的可增加8~10千克。

第二性征出现

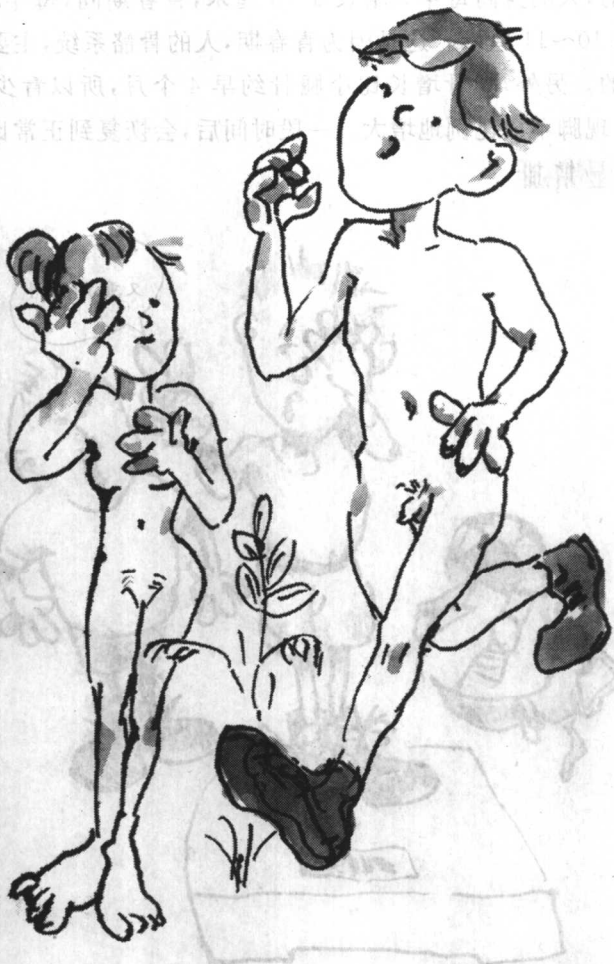
青春期间,人体形态最大的变化是第二性征的出现。



男女必读——生殖健康知识问答

里8~10岁开始发育，阴毛长出1~2年后，腋毛开始发育，胡须长出最晚，约在腋毛长出后1年左右。

女孩进入青春期后，乳房和乳头隆起如小丘状，乳晕增大。在乳房发育的同时，开始长出阴毛；半年至1年后腋毛开始出现。人的第二性征发育个体差异较大，第二性征出现的时间早晚不尽相同，早一点或晚一点均应视为正常。



男孩最早12岁开始出现喉结突起，随之声音变粗。

女孩多数在13岁以前乳房发育进入青春期。

（内容模糊，无法准确转录）

男孩最早11岁开始长出阴毛，阴毛长出1~2年后，腋毛开始发育，胡须长出最晚，约在腋毛长出后1年左右。

女孩进入青春期后，乳房和乳头隆起如小丘状，乳晕增大。在乳房发育的同时，开始长出阴毛；半年至1年后腋毛开始出现。人的第二性征发育个体差异较大，第二性征出现的时间早晚不尽相同，早一点或晚一点均应视为正常。

2

青春期人体的生理功能有何变化?

青少年进入青春期后,随着人体各组织、器官形态发育,人的各种生理功能也在发育,较青春前期发生了明显的变化。

心肺功能

青春期间,人的心脏、肺脏以及呼吸肌、胸廓肌都在迅速发育,使心肺功能相应增加。表现为心脏每搏输出量增加,血压增高,心率逐渐下降;还表现为肺活量加大,每次呼吸量增加而呼吸频率下降。这一时期,由于血管口径增长速度落后于心脏的发育,易出现血压偏高现象。

造血功能

青春期间,男性青少年10~17岁血红蛋白和红细胞总数明显增加,其中血红蛋白平均值从145g/L(14.5g/dl)增加到165g/L(16.5g/dl),红细胞从460万/mm³增加到530万/mm³,造血功能显著增强。女性青少年,由于开始出现月经来潮,血液丢失,故无明显增加。此外,青春期无论男女白细胞总数均逐年减少,嗜中性粒细胞逐年增加,青春期以嗜中性粒细胞为防御病菌侵入武器的机制逐渐形成,血液质量不断提高。



肌力增加表现为力气较青春前期明显增大,无论在手的握力、提力还是在足的蹬踏力、弹跳力以及腰腹肌力量等方面,都有很大增长。



运动功能

青春期间,青少年的运动功能明显增强,其中肌力发育处于显著的突增阶段,这一阶段女孩始于10~11岁,男孩则晚2~3年,约始于13岁左右。突增的幅度男孩明显高于女孩,而且随着年龄增长,差距越来越大。此外,人的运动功能发育晚于心血管系统及肢体的形态发育,因此青少年的劳动安全负荷小于成人,应避免如负重、搬运等大运动量劳动,以防止超越生理极限而造成运动器官的损伤。

其他功能

青春期人体的功能发育是全方位的,除上述心肺、造血、运动等功能发育,作为青春期功能发育的主体外,其他如消化、神经、代谢、免疫、内分泌等各种生理功能均有不同程度的发育。在形态发育和功能发育的相互作用下,青少年渐趋成熟,直至青春期结束步入成年。

3

青春期内分泌有什么变化?

进入青春期后,人体内分泌系统迅速发育,各种激素的分泌水平和数量,较青春前期显著提高和增加。主要表现在如下几个方面。

性激素分泌增加

在婴幼儿和儿童阶段,无论男女都分泌同等少量的性激素。进入青春期后,性激素分泌数量显著增加,而且因男女各自不同的性激素分泌器官,而产生的两性激素有显著差异。

人体的下丘脑在青春前期迅速发育,分泌的促性腺激素释放素明显增加,在它的作用下,人的腺垂体(垂体前叶)也迅速发育,从而使促性腺激素明显增加;促性腺激素使男性睾丸迅速发育并分泌出大量雄激素和少量雌激素,使女性卵巢迅速发育并分泌出大量雌激素、孕激素和少量雄激素。性激素的显著增加促使男女性器官迅速发育,并促使男女出现各自不同的第二性征。

此外,人体的下丘脑还分泌促肾上腺皮质激素释放素,促使肾上腺皮质迅速发育并分泌肾上腺皮质激素。在青春期,肾上腺皮质在促性腺激素影响下,增加了雄激素的分泌量。

甲状腺素分泌增加

下丘脑除分泌促性腺激素释放素外,还分泌促甲状腺素释放素,促使甲状

腺发育并分泌甲状腺素。甲状腺素是人体生长发育的重要因素,它可以促进人体组织的分化和成熟,尤其对神经系统和性腺影响更大。

生长激素分泌增加

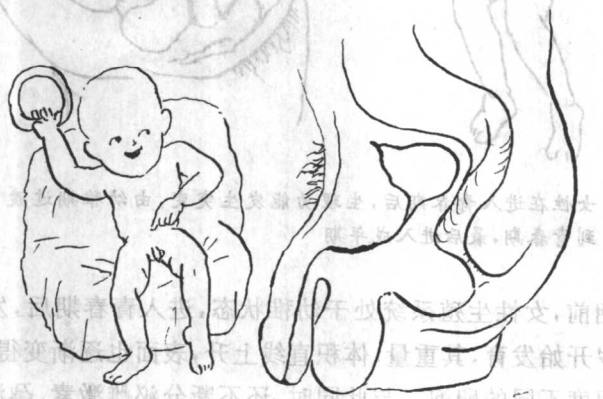
人体的生长激素也是受下丘脑控制的。下丘脑在青春期发育迅速,并较青春期前分泌更多的促生长激素释放素,促使腺垂体(垂体前叶)的生长激素分泌量显著增加。生长激素是促进人体生长的主要因素,它可以促进蛋白质合成,促进糖原异化,具有轻微的脂肪分解作用;生长激素通过肝脏产生“生长激素介质”,可以刺激骨骼生长,并促进肌肉、结缔组织的内脏器官增长。生长激素在青春期分泌率较儿童期增加7~8倍。

青春期人体内分泌的这些显著变化,引起一系列人体生长发育特征的出现。到青春后期人体内分泌系统的发育缓慢下来,最后达到成人期的水平。

4 青春期生殖系统有何变化

生殖系统是人体各系统中最后发育的一个系统。青春期是儿童向成人过渡的发育阶段。这些变化在男女两性身上各有不同表现,分述如下。

男性生殖系统的变化



男性进入青春期,其生殖系统急剧发育,并最后走向成熟