

SHENGZHI BAOJIANZHE
ZUIGUANXIN DE
436GE WENTI

生殖保健者 最关心的 436个问题



陆恒◎主编

常见病病人 最关心的问题丛书

CHANGJIANBING
BINGREN ZUIGUANXIN DE
WENTI CONGSHU

SHENGZHI BAOJIANZHE
ZUIGUANXIN DE
436GE WENTI

生殖保健者 最关心的 436个问题



陆 恒◎主编

常见病病人 最关心的问题丛书

CHANGJIANBING
BINGREN ZUIGUANXIN DE
WENTI CONGSHU

图书在版编目 (CIP) 数据

生殖保健者最关心的 436 个问题 / 陆恒主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2015.4

(常见病病人最关心的问题丛书)

ISBN 978-7-5352-7315-4

I. ①生… II. ①陆… 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 (2014) 第275218号

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市江城印务有限公司 邮 编: 430013

850 × 1168 1/32 20.125 印张 500 千字

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

生殖保健者最关心的 436 个问题

编委会

主 编	陆 恒	贝 兰	李 勤
	石黎娜	严春潮	张志红
	潘倩莹		
副主编	王 氩	王国举	安 薇
	杨 雯	严 翀	周 莹
	郑 娟	高礼杰	曾甲庆
	曾艳妮	雷 琦	朱蔚玲
编 委	马 琳	王 氩	王国举
	朱乐夫	刘 薇	安 薇
	杨 雯	杨敬群	李 勤
	严 翀	严春潮	严董纾
	宋 莉	张 敏	张志红
	陆 恒	周 莹	郑 娟
	侯万乐	袁 慧	高礼杰
	黄自明	戚 鹏	曾 萍
	曾 舸	曾甲庆	曾艳妮
	雷 琦	朱蔚玲	廖亚玲
	潘倩莹		

前言

由于生殖保健试各种医疗保健中的最基本的保健，生殖健康又是人体健康的根本性健康。因此，做好生殖保健，维护和保证生殖健康，是维护人的整体健康的基础，对保证人体全面健康（即生理健康、心理健康、社会健康、道德健康和生殖健康的五体一体健康）具有重要意义。

搞好生殖保健，提高人们的生殖健康水平，既能够启迪人的智慧，使人健康长寿，又会促进民族的振兴，有利于人类的进化，有助于社会的进步。然而，要做好生殖保健，除了具有较多的一般医疗卫生保健知识和技术方法之外，还应具有科学的性文化、性科学和性医学等方面的只是、技术和方法等，切实地做好生殖保健，不断地提高生殖健康水平，确保人们的生殖健康，所以我们撰写了这本《生殖保健者最关心的 436 个问题》。

我国自古就重视生殖保健，是一个有着悠久的、丰富的生殖保健文化遗产的文明国家。这不过，过去把生殖保健狭义的理解为房内术、性文化、性科学或性医学。其实，这些只是生殖保健中的一部分内容，而生殖保健应该是一个内容涵盖很广的领域。我们认为，生殖保健涵盖的内容，应该包括从保证基因健康一直到保证人体全面健康的整个过程。

荷兰著名汉学家高罗佩（1910~1967）在他所著的《中国古代房内考》（副题《中国古代的性与社会》）一书中曾指出：“男女之间的精心调节（这点早在纪元初就在中国受到研究）是

中国种族和文化长期绵延的原因。因为看来正是这种造成勃勃生机的平衡使中华名族从远古一直延续至今，并不断更新。”陈疗又认为：“早在公元以前，中国即有房中秘术，他们把妇女描绘成房中术的掌导人和一切性知识的所在。”“汉代人已意识到，圆满的性行为不仅有其他好处，而且还可调节血液循环，放松神经……三国和六朝时期的房中术，除教人肉欲之爱外，还教男人体贴女人的感情和理解女人在性生活中所处的不同地位以及由此引起的各种问题，基本上与今天的性科学一致……只是到了清代，统治者才对人民群众实行了前所未有的性禁锢和性钳制，而他们自己则极度的性放荡和性混乱。”《文汇报》，1993年7月25日发表的一篇题为“研究中国性文化”文章讲到，由于我国生殖保健研究范围的狭窄和研究内容的局限，再加上自清朝以来实行的性禁锢，曾使我国生殖保健研究出现了断层，尤其使人们严重地缺乏其中的性知识，致使西方的性自由思潮伴随着经济开放以极快的速度在我国广泛地蔓延，而我们的性观念陈腐落后，对其毫无免疫力，性理论又总是跟在性乱行为的后面忙不及履，穷于应付。有些片面性的宣传或滞后的性教育，反而助长了一些人介入性乱活动圈，出现性放荡、性混乱，导致性病的蔓延，加上人们对生殖保健的重视不够，则影响了生殖健康水平的提高。我们撰写此书的目的，主要是帮助人们获得科学的生殖知识，树立正确的性观念，培养高尚的性道德，讲究崇高的性文化，消除性神秘，打破性禁锢，严禁性放荡，防止性混乱，杜绝性犯罪，达到性安全。从而切实地做好生殖保健，提高生殖健康的水平。

全书共约53万余字，分为生殖知识、科学恋爱、择偶学问、美满婚姻、幸福家庭、生殖保健、男女健康、计划生育和性病防治等9个方面，并以问答的形式编写了436个问题。比较全面的介绍了有关生殖保健方面的知识、技术和方法等。在撰写中，力求达到文笔流畅易读，信息资料科学翔实，内容丰富新颖。遵循

了“解放性学理论，制约性乱行为”的科学原则，并集科学性、通俗性、新颖性、严肃性和趣味性于一体。本书既可以作为广大人民群众了解生殖保健知识，掌握生殖保健技术，树立科学的生殖观念，具有正确的恋爱观，搞好和谐的夫妻关系，建立美满幸福家庭，做好计划生育和性病防治以及维护生殖健康等的指南和宝典。还可以作为性病防治工作者、计划生育工作者、生殖保健研究者以及生殖保健工作者等的参考资料。

由于生殖保健是一门新的学科，国内在这方面的研究还不够深入，对许多新问题、新知识、新概念和新理论等也不十分清楚，再加上我们所掌握的新信息和新知识不多，以及水平所限。因此，书中定有不当和错误之处，祈请专家和广大读者，不吝批评指正！

编 者

2014年11月于武汉

目 录

一、生殖知识

1. 人类性别是怎样形成的	002
2. 人类能否控制性别	004
3. 生男育女为何要顺其自然	005
4. 女性生殖器官与性生理有何特点	006
5. 男性生殖器官与性生理有何特点	010
6. 如何保护精子	014
7. 如何看待精液检查	018
8. 精液过多或过少须就医吗	019
9. 有哪些因素影响排卵	020
10. 有哪些因素影响生育力	021
11. 男性也有最佳生育期吗	023
12. 两性有哪些差异	024
13. 女性有哪些方面优于男性	030
14. 何谓第二性征	031
15. 何谓第三性征	032

16. 什么是性感区	033
17. 什么是女性个性	035
18. 女人为何来月经	036
19. 男人为何会遗精	038
20. 性行为与内分泌有何关系	040
21. 性行为有哪些类别	041
22. 儿童期有哪些性行为	043
23. 青少年有哪些性行为	045
24. 老年人的性行为有哪些	046
25. 什么是人类的正常性行为	048
26. 异常性行为有何危害	049
27. 异性相吸有何奥秘	049
28. 性身份为何出现障碍	050
29. 性冲动由什么控制和支配	052
30. 男女性反应有何区别	053
31. 如何掌握性反应中的四期	060
32. 女性性反应的新模式有哪些	061
33. 正确认识男女性衰老	062
34. 如何理性看待捐精	064
35. 何谓免疫不孕症	065
36. 性本能有哪“三化”	066
37. 何谓异性恐惧症	068
38. 男子性健康标准有哪些	069
39. 男人有哪“五期”	070
40. 女人有哪“十期”	071
41. 何谓“网上性爱”	073
42. 父母血型与孩子血型的关系如何	074
43. 影响性发育有哪些因素	075
44. 性生理的发育如何	076
45. 性心理的发展如何	078
46. 青春期功能发育如何	081
47. 青春期有哪些变化	083

48. 青春期如何启动	085
49. 女性青春期发育与激素关系如何	086
50. 如何对青春期解密	086
51. 如何驾驭好青春期问题	088
52. 青春期的发育延迟	090
53. 男性性成熟的生理标志有哪些	092
54. 女性多大性成熟	093
55. 女性性成熟的生理标志有哪些	093
56. 什么是性的社会成熟	094
57. 什么是性早熟	095
58. 性早熟的原因与危害有哪些	096
59. 性成熟迟早与寿命长短有无关系	098
60. 儿童如何性探索	099
61. 人发生两性畸形原因	100
62. 人有哪些性器官发育异常	100
63. 什么是“石女”	103
64. 什么是“阴阳人”	104
65. “性梦”有害吗	106
66. 为何“性趣”来得迟	106

二、科学恋爱

67. 何谓恋爱	108
68. 什么是爱情	110
69. 爱情有哪些禁忌	112
70. 如何测“爱商”	113
71. 如何延长爱情保质期	115
72. 如何讲爱情素质	116
73. 如何使第一次约会成功	118
74. 情人眼里能出西施吗	119
75. 爱情有哪些利与弊	120
76. 如何化解“爱情厌倦”	123
77. 什么是单恋	124

78. 什么是暗恋	126
79. 何谓初恋	127
80. 解脱失恋痛苦有哪些方法	128
81. 多大年纪谈恋爱最好	129
82. 早恋有何害处	130
83. 对待早恋有何策略	133
84. 什么是科学恋爱观	134
85. 何谓一见钟情	135
86. 谈恋爱须注意哪些细节	137
87. 什么是恋爱病	138
88. 老年人谈恋爱须注意哪些问题	139
89. 怎样正确对待老年人恋爱婚姻	141
90. 热恋时应注意哪些问题	141
91. 恋爱中有哪些边缘性行为	143
92. 接吻有害吗	144
93. 同性恋有害吗	146
94. 同性恋如何防治	147
95. 如何处理“情感洁癖”	149

三、择偶学问

96. 何谓择偶心理	150
97. 大龄女应注意哪些心理问题	151
98. 男女相差多少岁为好	152
99. 男子心目中的理想女性是怎样的	153
100. 女士心目中的理想男性是怎样的	154
101. 哪些女人会令男人“汗颜”	155
102. 男人怎样才真正了解女性	156
103. 男性择偶的依据是什么	157
104. 女性择偶的依据是什么	159
105. 爱情有何科学规则	161
106. 什么样的男人不能嫁	163
107. 哪些靠谱男人可以放心嫁	164

108. 什么样的容貌最完美	165
109. 自然美为何不能作为择偶依据	166
110. 姑娘们讨厌哪些坏习惯	166
111. 选择何种求爱择偶方式为宜	168
112. 丈母娘看女婿有科学性吗	170

四、美满婚姻

113. 婚前应作哪些准备	171
114. 婚姻是什么	173
115. 如何保持恩爱夫妻关系	175
116. 婚姻如何保鲜	179
117. 美满婚姻有哪些要素和秘诀	180
118. 结婚有哪些好处	183
119. 如何带来快乐婚姻	184
120. 婚姻有哪些历程	185
121. 怎样让夫妻生活更美好	187
122. 有哪些稳定婚姻模式	188
123. 最佳婚姻年龄是多少	190
124. 有害结合有哪些类型	191
125. 哪样女人婚姻最失败	194
126. 无性婚姻能否继续	196
127. 夫妻沟通有何差异	196
128. 近亲婚配有何害处	198
129. 婚姻有哪些“雷区”	199
130. 如何挽救婚姻	201
131. 幸福婚姻需“年检”吗	201
132. 哪些人不能结婚	202
133. 婚检有哪些内容	203
134. 坚持婚检有何意义	204
135. 有哪些疾病会影响婚姻	205
136. 如何填补“空白期”	206
137. 婚前怎样解惑性匹配	207

138. 如何缓解婚前压力	208
139. 何谓性审美	209
140. “悄悄话”有益健康吗	211
141. 婚姻中有无天堂	211
142. 夫妻相处有哪些艺术	213
143. 白头到老有哪些秘诀	213
144. 如何赢得女人的心	214

五、幸福家庭

145. 怎样才叫幸福	216
146. 幸福感有哪些要素	217
147. 幸福婚姻有哪些准则	218
148. 哪些心理会降低幸福感	219
149. 幸福有哪些绊脚石	221
150. 有哪些方法让人更幸福	222
151. 如何提升夫妻生活质量	224
152. 再婚者应遵守哪些幸福守则	225
153. 再婚者怎样才有家庭蜜月	226

六、生殖保健

154. 各国如何开展性教育	230
155. 性教育应于何时开始	231
156. 婴幼儿性教育有哪些内容	232
157. 不同年龄阶段有何性教育课程	233
158. 如何同孩子谈“性”	235
159. 怎样对幼儿进行性教育	236
160. 怎样对儿童进行性教育	238
161. 如何向少年进行性教育	239
162. 怎样对青年进行性教育	241
163. 如何对新婚者进行性指导	242
164. 女人必知哪些性知识	243
165. 中年人也需要性教育吗	244

166. 何谓性角色	245
167. 何谓性成见	246
168. 何谓性歧视	246
169. 对学生性教育有哪些内容	247
170. 在性教育中家庭、学校和社会如何分担责任	249
171. 如何通过性咨询进行性教育	251
172. 性教育有哪些方式	252
173. 何谓性与性别	252
174. 如何预防性别同一性障碍	254
175. 如何提高“性商”	255
176. 手淫有无害处	256
177. 何谓鸡奸	257
178. 性爱前有哪些卫生要求	257
179. 丈夫须注意“下身”卫生吗	259
180. 房事前洗澡有何学问	259
181. 月经期房事有何害处	260
182. 产后多久行房事为好	260
183. 怎样呵护私处	261
184. 何谓性梦游	262
185. 性梦如何解析	263
186. 梦遗是怎么回事	264
187. 如何注意性生活中的心理卫生	265
188. 不注意房事卫生易产生哪些疾病	266
189. 如何保持男性生殖器卫生	267
190. 如何保持女性生殖器卫生	268
191. 月经期如何做好卫生保健	270
192. 搞好乳房卫生有何意义	271
193. 房事中注意性器官卫生有何重要性	273
194. 性洁癖有何害处	274
195. 房事不当会引起哪些疾病	274
196. 新婚须防哪些疾病	276
197. 性与健康有何关系	277

198. 如何呵护性健康	278
199. 如何做好性保健	280
200. 什么是健康的性爱	281
201. 选看性教育片应注意什么	282
202. “初夜”会影响一生的性生活质量吗	283
203. 如何使洞房花烛夜性爱甜蜜	283
204. 如何使蜜月性生活愉快	285
205. 如何巧度第二蜜月	286
206. 怎样预防“蜜月病”	287
207. 如何达到完美性爱的标准	288
208. 何谓性羞涩	289
209. 何谓适度性生活	290
210. 性爱的时间如何确定	290
211. 性爱频率多少为宜	292
212. 如何使性爱常处于“活跃期”	293
213. 怎样维护“性”福	294
214. 有哪些“性福”杀手	295
215. 如何打造“性福”生活	296
216. 完美性爱的从A到Z技巧	297
217. 如何保护夫妻“性能”	300
218. 如何自测性爱和谐	300
219. 坚持性爱有哪些理由	302
220. 哪些锻炼可提高性爱质量	303
221. 怀孕期如何过性生活	304
222. 育儿期如何过性生活	306
223. 中年人如何过性生活	306
224. 老年人如何过性生活	308
225. 四季如何过性生活	310
226. 和谐夫妻有哪些守则	311
227. 满意性生活有哪些心理特点	313
228. 如何提升性爱自信	313
229. 什么环境适宜过性生活	315

230. 过度性生活对健康有何危害	315
231. 强迫性生活有哪些危害	316
232. 胖人如何过性生活	318
233. 性爱有助发现哪些疾病	319
234. 一些疾病患者如何过性生活	320
235. 性生活与养生有何关系	330
236. 男人多大年纪不过性生活	331
237. 女人多大岁数没有性要求	333
238. 人一生有哪些性变化	334
239. 老人过性生活能否加速衰老和死亡	337
240. 一方性欲过高怎么办	338
241. 保持“童子身”能否使身体健康	339
242. 房事急症怎样正确处理	339
243. 如何防止“性猝死”	342
244. 何谓性成瘾	342
245. 如何防治“色情中毒症”	343
246. 性爱有哪些层次	345
247. 性生活中有美学吗	346
248. 夫妻如何掌握性爱艺术	347
249. 性生活有哪些额外效应	349
250. 有哪些性爱误区	351
251. 有哪些性爱说法不靠谱	353
252. 性爱说法有哪些对与错	356
253. 再婚夫妻为何会出现性障碍	357
254. 如何防止射精太快	358
255. 怎样消除性对抗	359
256. 影响性欲有哪些因素	360
257. 如何使性爱不“冬眠”	363
258. 哪些药物能增强性功能	364
259. 有哪些食物可“助性”	369
260. 有哪些助性饮食处方	372
261. 性功能减退可吃什么菜谱	374

262. 助性绿色处方有哪些内容	375
263. 哪些药物能抑制性功能	376
264. 哪些药物可致性功能障碍	377
265. 性爱有哪些益处	380
266. 影响性功能有哪些嗜好品	382
267. 性幻想有何功能	383
268. 性瘾有何危害	384
269. “虚拟性爱”是病态吗	384
270. 哪些人需要“忍性割爱”	385
271. 怎样防“色厥”	386
272. 夫妻需防“性淤积”吗	387
273. 如何理智对待“性紧张”	388
274. 哪些原因造成性反感	389
275. 如何自寻性欲减退原因和消除措施	389
276. 如何理智驾驭性冲动	391
277. 性反应能力如何自评	391
278. 残疾人性问题有何处理原则	393
279. 盲人有何性问题	394
280. 聋人有何性问题	395
281. 瘫痪病人有何性问题	395
282. 智力迟钝者有哪些性问题	396
283. 如何正确认识男女在性生活中的地位	397
284. 同房有哪些黄金时间	398
285. 何谓安全性行为	399
286. 夫妻如何谈“性”	400
287. 完美性爱可防治哪些疾病	401
288. 多性伴有何危害	402
289. 不洁性行为有何危害	403
290. 获得性高潮有哪些准则	404
291. 获得性高潮有哪些技巧	406
292. 性高潮有何秘密	407
293. 男女间有哪些性差异	408