

婚前卫生教育专用教材

新婚卫生保健指南

王广辉 编著



辽宁科学技术出版社

婚前卫生教育专用教材

新婚卫生保健指南

王广辉 编著

辽宁科学技术出版社

新婚卫生保健指南

Xinhun Weisheng Baojian Zhinan

王广辉 编著

辽宁科学技术出版社出版发行

(沈阳市和平区北一马路108号)

沈阳市第六印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 31¹/₄ 字数: 69,000

1991年5月第1版

1991年5月第1次印刷

责任编辑: 符 宁

特邀编辑: 陈景泓

封面设计: 憬 鸿

责任校对: 东 戈

印数: 1—50,000

ISBN7-5381-1171-9/R·185 定价: 1.70元

开展婚前健康检查，
增进家庭幸福，促
进社会进步。

王震武

五十二年三月

做好优生优育工作，
为子孙后代造福。

李仁

一九九二年三月

序 言

新婚卫生保健是以优生优育为中心的妇幼卫生保健系统工程的一部分，做好新婚卫生保健工作是保障夫妻双方及下一代身心健康、促进家庭幸福的重要环节。

为了减少劣质人口的出生，《辽宁省防止劣生条例》已于1990年7月1日在全省实施；根据《条例》规定，省政府制定颁发了《辽宁省婚前健康检查管理办法》。其第九条规定：“婚检医生有义务回答接受婚前健康检查当事人就婚前保健、优生优育等方面的咨询。”为了向欲婚青年传授卫生保健、优生科学知识，配合优生执法，给广大妇幼卫生工作者提供新婚卫生保健咨询参考，我们组织有关专家编写了这本《新婚卫生保健指南》，深入浅出地介绍了新婚夫妇性生活卫生保健，防病、避孕及优生等科学知识，作为欲婚青年婚前卫生教育参考教材。

但是，必须看到，由于受几千年旧的传统生育观的束缚，加之卫生保健知识缺乏，人们还没从传统的旧观念中解放出来。为了更新观念，进一步推进优生工作，尚须继续广泛地宣传、普及妇幼卫生保健、优生优育科学知识，增强人民群众自我保健和优生意识；以法制管理优生。贯彻《辽宁省防止劣生条例》、《辽宁省婚前健康检查管理办法》，这是当前和今后一个长时间的重要任务。《新婚卫生保健指南》一书的出版，不仅将成为新婚夫妻增强自我保健意识和能力的良师益友，也必将对普及卫生保健、优生科学知识和

配合优生执法起到积极作用。在此，我仅向编著者表示由衷的感谢。希望本书能不断充实提高，以取得较好的社会效益，也希望读者提出宝贵意见。

普及卫生保健、优生科学知识有助于民族身体素质的提高，这是关系民族昌盛、国家富强、人民幸福的大事，希望全社会都给予足够的重视。

辽宁省卫生厅妇幼处

张忠俭

1991年3月

目 录

生殖器官的构造与功能	1
男性性器官的构成.....	1
阳刚之本——睾丸.....	1
精子排出体外的途径.....	2
精子与精浆的鱼水之情.....	3
阴茎的勃起与软缩.....	4
阴囊的微妙作用.....	5
精子的一生.....	6
一次射出的精液.....	7
男性生殖功能的启动.....	8
女性性器官的构成.....	8
女阴的门户.....	9
动欲敏感的阴蒂.....	10
前庭大腺的功过.....	10
处女膜的变迁.....	11
连接内外生殖器的通道——阴道.....	12
阴道的自净作用.....	13
白带的生成.....	13
子宫颈的变化.....	14
胎儿的宫殿，生命的摇篮——子宫.....	15
精卵结合的鹊桥——输卵管.....	16
女性魅力与生殖的源泉——卵巢.....	17

女性特有的周期变化·····	18
月经来潮的秘密·····	19
月经的ABC·····	20
女性生殖器的防御功能·····	21
生命之泉，丰腴之美——乳房·····	23
夫妻性生活与卫生 ·····	25
男子的性功能·····	25
男子性兴奋的产生·····	25
大脑是控制性功能的总开关·····	26
女子的性兴奋·····	27
人类的性反应周期·····	27
在性反应上的男女之别·····	29
夫妻性生活的协调·····	30
性交持续时间与频度·····	32
新婚性生活注意事项·····	33
保持性器官卫生·····	34
经期、炎症、患病时不宜性交·····	35
阳痿及其治疗·····	37
早泄与防治·····	39
不射精症·····	40
逆行射精·····	41
包茎与性生活·····	41
女性性功能失调·····	42
性交后的精液外流·····	45
新婚与防病 ·····	47
新婚佳期的选择·····	47
新婚之夜防意外·····	48

新婚性交防损伤	49
精液过敏症	51
蜜月防尿频	51
新婚旅行须知	52
新婚要预防乙型肝炎的传播	54
性病	54
梅毒	55
小心淋病传播	57
尖锐湿疣	59
接吻与性交时当心感染疱疹病毒	60
艾滋病——当代瘟疫，超级癌肿	61
麻风	62
新婚与避孕	64
简单适用的避孕套	64
避孕药膜的使用方法	64
体外排精避孕法	65
会阴部压迫避孕法	65
外用避孕药	66
安全期避孕法	66
可靠的口服避孕药片	67
简便的长效口服避孕药	68
探亲时的临时用药	68
房事后的补救措施	69
应用普遍的宫内节育器	69
上环的最佳时机	70
避孕失败妊娠不利于优生	70
早孕人流最佳时机	71

要避免初孕人工流产·····	72
妊娠与优生 ·····	74
婚后半年到一年怀孕较为合适·····	74
妊娠必备的生理条件·····	74
最佳孕期的选择·····	75
受精与怀胎·····	76
生男、生女的秘密·····	77
早期发现怀孕·····	78
早孕时的注意事项·····	78
预产期的计算方法·····	80
围产期·····	80
产前检查的意义·····	81
孕期的自我监护·····	81
孕妇与饮食·····	83
注意孕期卫生·····	84
孕期性生活·····	85
流产的表现·····	85
流产与保胎的选择·····	87
孕期用药对胎儿的影响·····	88
孕期患病与胎儿畸形·····	90
不良环境对妊娠的危害·····	90
孕妇吸烟的害处·····	91
酒后怀胎的不幸·····	91
婚后不孕的原因·····	92

生殖器官的构造与功能

男性性器官的构成

男性生殖器官分为内、外两大部分，其中内生殖器包括有生殖腺，即睾丸及与睾丸相连接的输精管道，依次为附睾、输精管、射精管以及射精与排尿共用的尿道。此外，由于男性功能的需要，还有附属性腺，即精囊腺、前列腺及尿道球腺等。外生殖器则包括有阴茎及阴囊。

阳刚之本——睾丸

睾丸装在阴囊之内，左右成对。成年人的睾丸为扁椭圆形，犹如鸽卵。其大小长约4~5厘米，宽约2~3厘米。每个睾丸重量约有10~15克左右。

睾丸内部具有许许多多的弯弯曲曲的细管，这叫做曲细精管，外面包绕一层结缔组织，称为睾丸白膜。成年人睾丸内的这些曲细精管，能不断地产生精子而提供男性生殖细胞。在曲细精管以外，睾丸内还有支持细胞，也叫间质细胞，这些细胞则能分泌男性激素，这便是男性睾丸的杰作。

发育正常的睾丸，曲细精管能产生成熟的精子。男性一般在14~15岁左右便有成熟的精子产生。一个精原细胞经过一个周期的分裂演变，可产生100多个精子，每克睾丸组织每天约产生1000万个精子。成年男人的睾丸每天可以制造出5000万个以上的精子。支持细胞分泌有多种的雄性激素，而其

中90%则是睾丸酮。正常睾丸每天能分泌4~9毫克的睾丸酮。雄性激素具有刺激男性性器官及第二性征发育的功能，促进生殖器官的发育成熟，如使阴茎发育增大、勃起；阴囊皮肤出现皱褶与色素沉着；促进精囊、前列腺、尿道球腺的增长及分泌功能；男性的阴毛与腋毛以至胡须的生长；喉结的出现与增大；具有男子汉粗壮发达的骨骼与肌肉的形成与增长等，都离不开雄性激素的作用。此外，更为重要的则是精子的生成、性欲的诱发、性功能状态的维持以及男子汉的阳刚气魄等，均显示出雄性激素的功劳，可见睾丸不愧为男性之宝，生命之源。

精子排出体外的途径

精子由睾丸出发到达体外，沿途要经过附睾—输精管—射精管—尿道，行程约50~60厘米。

精子由睾丸的曲细精管起程，先到达附睾。附睾位于睾丸的后上方，扁平状，由头、体、尾三部分组成。头大而圆与睾丸输出管相连，体、尾细小，尾部与输精管相通。这段虽然仅有5~6厘米的路程，而精子通过这里，一般需要花费5~25天的时间。这是因为刚刚出征的精子，年幼力单，往往需要在这里停留一段时间，依靠附睾提供营养物质，并在附睾内进一步发育成熟。所以附睾不仅是精子必经的交通要道，而且也是补充给养的重要器官。精子在附睾内得到的给养包括有精子成熟所需要的钾离子，为精子活动提供能源的甘油磷酸胆盐，以及有关的糖苷酶等促进糖代谢的活性物质。精子在这里经过一段休养生息，变得更加成熟，具备了繁衍生命的能力。

成熟的精子由附睾进入输精管，而后到达末端膨大变粗

的输精管壶腹部，输精管壶腹部具有分泌功能，可为精子继续运行提供能源及给养。精子由输精管壶腹部的末端进入狭窄的射精管内，此处与精囊的开口相通。精囊位于膀胱与直肠之间，左右各有一个，是长约4~5厘米，宽约2.0厘米的囊袋。精子要在这里作最后一次的整顿，淘汰其中部分不合格的成员。同时，精囊还分泌出粘液、磷酸胆盐、球蛋白、柠檬酸和果糖等与精子混合组成精液。此外，精囊内还能提供凝固因子，使精液凝固成胶冻状，以防止射入阴道的精液外流，而有利于受精。青春期后精囊发育成熟，腺体分泌功能旺盛，精液分泌量增加。一旦出现性冲动时，精液涌入由前列腺围成的细小射精管，顺着尿道射出体外。

精子与精浆的鱼水之情

精浆来自男性的附属性腺，包括精囊腺、前列腺及尿道球腺等所分泌的液体，为乳白色的混合物，呈弱碱性。

前列腺外观如同一枚栗子，居于膀胱颈部的下方，射精管及尿道如同隧道一般从中间穿过。前列腺的直径约4.0厘米左右，为上端宽大，下端尖细的实质性器官。尿道球腺位于前列腺附近，是如豌豆大小的成对腺体，也具有分泌作用。二腺均开口于尿道。前列腺能分泌出少量的粘性液体，每天的分泌量约有0.5~2.0毫升，是精液组成的一部分，约占精液的20%左右。前列腺液为乳白色，偏弱碱性，并有特殊的气味，这是因为前列腺能产生大量的精液素的缘故。由于前列腺所产生的脂质多呈小球、小滴或小颗粒状态，故使前列腺液呈乳白色。精液中所含有的脂质主要是由前列腺提供的。前列腺与精囊腺所产生的果糖及蛋白质，各种氨基酸，是精子活动不可缺少的能源。此外，前列腺还产生柠

柠檬酸、前列腺素、酸性磷酸酶等物质，均与男性激素有关，对调节精液的凝固与溶解，对男性性征的发育、成熟有直接影响。由前列腺液与精囊液组成的精浆中，除具有精子必需的营养物质外，尚具有与精子生存有关的钠、钙、锌、镁等多种离子。尽管如此，精液中的主要成分还是水，占90%以上。精子只有依赖精浆的存在，如鱼得水，方能完成其运行，并在精浆的激发下，使其增强活动能力，以完成其繁衍生息的使命。

阴茎的勃起与软缩

阴茎可分为阴茎根、阴茎体及阴茎头三部分。总长度平均为7~10厘米左右，周长约为8.5厘米。一般阴茎的长短与其身高无关。阴茎的大小在不同的状态下变化很大。当勃起时则显著增大，有时增大可达一倍左右。发育正常而过于肥胖的人阴茎则显得短小。

阴茎是由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体及包在外面的皮肤所组成。在尿道海绵体的前端膨大而形成阴茎头，也叫龟头。龟头处的神经末梢丰富，比较敏感，是男子的性敏感部位。阴茎头外面由两层折叠的皮肤覆盖为阴茎包皮。阴茎包皮可前后滑动，当阴茎勃起时，包皮退缩使龟头外露，平时阴茎包皮可覆盖着部分或全部阴茎头。在阴茎头的下方正中有包皮皱襞，称包皮系带。如阴茎极度勃起，或性交过分摩擦或牵拉时，包皮系带可能发生断裂。若包皮过长或包茎时，积存在包皮内的分泌物，即包皮垢，长期刺激可引起包皮龟头炎。因此，当包皮过长或包茎时，应注意局部卫生，或早期做包皮环切手术治疗。阴茎内含有细长约12厘米的尿道，由于输精管、射精管、精囊、前列腺及尿道球腺

等均与尿道相通，因而男性的尿道与女性尿道不同，既是排尿又是排精的共同通道。

阴茎是男性外部的生殖器官，为适应性交时的需要，当性冲动时，阴茎便能勃起，平时则软如海绵。这种勃起与软缩的奥妙所在，便是海绵体的作用。原来阴茎海绵体的肌肉内具有海绵网状空间，形成海绵窦。每个海绵窦有深动脉及输出静脉，两者之间有动、静脉分流，在深动脉、输出静脉和动静脉分流之间有瓣膜状的平滑肌皱襞。当性兴奋来临时，窦部动脉开放，而输出静脉、动静脉分流支的血管瓣膜犹如闸门般关闭，其结果窦内血量增加，而出窦的血量则明显减少，使海绵体的血量增加而膨大，便出现了阴茎勃起的现象。当性兴奋消失平息后，输出静脉、动静脉分流支血管闸开放，充满海绵窦内的血液流出，阴茎则随性兴奋的平息而软缩。阴茎勃起启动的快慢、勃起时的坚硬程度以及勃起时持续时间的长短等，均与机体的功能状态、体内雄性激素水平高低有关。请不要忘记，阴茎的勃起与软缩，是在中枢神经系统的控制下实现的。当神经中枢兴奋时，或性的回味追想及异性刺激，均能引起阴茎的充血而勃起。男子的性功能活动，集中表现就是阴茎勃起。故有人把夜间阴茎自然勃起作为判断男性性功能活动是否正常的客观依据。

阴囊的微妙作用

阴囊是由皮肤组织构成的囊袋，色深而富有皱襞，柔软而有弹性，悬垂于阴茎的后方，中间有隔分成左右两个囊腔。其内装有睾丸和附睾。阴囊的生理作用不仅作为保护睾丸和附睾的外衣，更重要的是阴囊具有自动调温的作用。精子生成最适宜的温度为 32°C 。阴囊皮肤对冷热十分敏感，

当身体温度高时，阴囊极力舒展扩张散发热量，使睾丸降温；而温度低时，阴囊皮肤则收缩集聚，缩小散热面积而保温，以此调节温度，有利于睾丸生精。其次是阴囊皮肤无皮下脂肪，而具有大量的汗腺。因此，阴囊部常常多汗。这并不是坏事，而有助于散热，降低睾丸温度。此外，在热的环境时，提睾肌松弛，使阴囊、睾丸还可下降帮助散热。相反，遇冷时提睾肌则收缩，使阴囊上升回缩而保温。另外还可通过精索中的精索动静脉的对流作用调节睾丸的温度，有利于精子生成。因此，在某些男性不育中，有些人患精索静脉曲张，血流缓慢，不利于散热，而影响睾丸的精子生成导致不孕。如行精索静脉曲张手术治疗，往往可能恢复生育能力。

精 子 的 一 生

精子是由睾丸的曲细精管产生，其发生过程可分三个阶段，即精原细胞—初级精母细胞—精子细胞。这个过程大约需要70~90天才能完成。人类成熟精子约有60微米长，分头、颈、体、尾四个部分，形状很象蝌蚪。出生于睾丸的精子并不成熟，进入附睾后，通常还要停留三周左右。隐居在附睾的尾部，并受到宽厚的待遇，得到足够的营养物质，使其进一步发育成熟。然而，它们在与精浆结合前并不能发挥自身的活动能力，多半是处于静息状态，有时一呆就是几个月之久。精子只有通过输精管壶腹部及精囊混入到精浆之中后，才如鱼得水。精子进入女性生殖道内，一般只能生存三天，在阴道内生存的时间不超过八个小时。虽然一次射出的精子数以亿计，但仅有1~5%的精子能够进入子宫腔，至于最后能达到受精部位——输卵管内的精子则仅有数千个或更少。隐