

此书献给热恋中的朋友

育龄夫妇 健康长寿的中老年人

婚性孕育康寿必读

主编 岳长礼



中国中医药出版社

内 容 提 要

本书对人生中的几件大事分阶段进行了阐述。首先从青年男女生理心理成熟的基本知识、病理出现的防治,谈到恋爱的时机、感情的培养以及爱情产生与结婚的准备;其次是婚后的受孕、产期及生产计划和不孕不育的原因与治疗,并告诉读者胎教与育儿常识;最后告诉读者人到中年及老年的夫妇生活规律及养生防病之道。书中揭示了人类生长保健的秘密,还收集了一些优生、安胎、强身、抗衰的药方及用法。

前 言

普及推广婚性孕育和健康长寿知识，对提高国家人口素质和文明程度有其重要意义。恋爱、结婚、生育女、健康长寿，这是人生的四件大事，是人的一生幸福与否的标志。处理得好会给生活和工作带来幸福和欢乐，反之则会带来痛苦和烦恼。

本书从正确恋爱观，谈青少年如何处理好在恋爱中发生的事情，摆正恋爱、学习和工作的关系。

性知识的教育和性疾病的预防和治疗，是当前十分关注的问题，在医疗实践中，经常遇到这方面患者，由于缺少性生活方面知识而导致性功能障碍疾病的发生。另外，随着国际交往的扩大，西方的“性自由，性解放”，同性恋以及变态性行为的传入，使我国早已消灭的性病，目前从沿海开放地区如冲击波一样向内地扩散和蔓延，对社会文明造成很大的危害，必须采取措施加以防治。

生育使种族得到繁衍，计划生育、优生优育，使人口按比例增长。本书以治学态度科普形式向读者介绍有关生育方面的知识，并重点对不孕不育的诊断和

治疗等方面进行论述，既有作者多年临床体会，又吸收国内著名专家教授的宝贵经验，有些验方可以在医生的指导下选用，定会取得一定疗效。

本书内容丰富，实用性较强，是老中青年，育龄夫妇，每个家庭必备的读物。

宋 志 恒

一九九六年三月八日于北京

作者简介

岳长礼,男,副教授,中共党员。1950年5月生,1968年6月参加工作(下乡知青),1975年毕业于黑龙江中医学院中医系,并留校从事科学研究和医疗工作,现任黑龙江中医药大学中医工程研究所所长,黑龙江中医药大学附属中医新技术专科门诊部主任。主要从事中医妇科、针灸专家系统的研制和中医妇科门诊医疗工作,特别是对妇女不孕症、习惯性流产、功能性子宫出血、子宫肌瘤、盆腔炎以及性病等治疗,积累了一定经验,有些研究分别获省科技成果奖、省政府科技进步奖和国家科委成果奖等。著作:《中医药工程研究与应用》,副主编,中国中医药出版社出版;《医古文百篇释译》,副主编,黑龙江科学技术出版社出版。论文:参加国际学术会议五次,在国际学术会议发表论文八篇、出国赴新加坡参加国际学术会议一次。在国内杂志上发表论文十余篇。科研成果:国家级成果一项;省级成果五项;发明专利二项。有三项科技成果现已转让到国内外四十余家医院使用,并取得了很好的社会效益和经济效益。现还担任中国医药信息学会理事;黑龙江省医药信息学分会副理事长;中国生物医学工程学会中医药工程学会常务理事;北京市计算机技术研究所中医软件顾问;中国电子学会高级会员;国家中医药管理局计算机专家委员会委员;香港新闻出版社技术顾问。

目 录

一、恋爱与婚姻.....	1
1. 早恋的危害	1
2. 初恋的心态	5
3. 初次约会要掌握分寸	7
4. 怎样对待失约的恋人	8
5. 出现了三角恋爱怎么办	8
6. 失恋以后	10
7. 如何培养美好的爱情	12
8. 理想中的恋人与现实中的对象	13
9. 理想的妻子与丈夫	15
10. 爱情与事业	16
11. 爱情与物质生活	18
12. 未婚先过性生活的害处	19
13. 恋爱多久结婚才合适	21
14. 女性看待恋爱与婚姻的心理	22
15. 男性看待恋爱与婚姻的心理	23
16. 婚前检查的好处	25
17. 婚前检查的主要内容	25
18. 近亲结婚的害处	27
19. 哪些人应暂缓结婚	27
20. 患有哪些疾病不能结婚	28
21. 结婚前需要做哪些准备	29

二、性的基本知识	32
(一) 男性生殖系统的构造和特点	32
1. 阴茎	33
2. 阴囊	33
3. 睾丸	33
4. 附睾	34
5. 输精管	34
6. 精囊腺	34
7. 前列腺	34
8. 精液	35
9. 阴茎的勃起和射精	35
10. 男性性敏感带	35
(二) 女性生殖系统的构造和特点	35
1. 阴阜与阴毛	36
2. 大阴唇	36
3. 小阴唇	36
4. 阴蒂	37
5. 阴道前庭	37
6. 前庭大腺	37
7. 处女膜	37
8. 阴道	37
9. 子宫	38
10. 卵巢	38
11. 输卵管	38
12. 女性生殖器的生理特点	39
13. 女性敏感点	39
14. 性器官的卫生	40

三、如何正确对待性生活	42
1. 青春期性生理卫生	42
2. 手淫的危害	46
3. 和谐的性生活有利于健康	47
4. 新婚之夜的性生活	48
5. 中年人的性生活	49
6. 老年人的性生活	51
7. 性交的次数与时间	53
8. 性生活的禁忌	54
9. 强化夫妻感情的秘方	55
10. 性生活和谐的问题	56
四、性功能障碍的预防和治疗	59
(一) 男性性功能障碍	59
1. 阳痿	59
2. 早泄	61
3. 遗精	63
4. 不射精	66
(二) 女性性功能障碍	67
1. 性冷淡	67
2. 性交疼痛	67
3. 性交出血	68
五、性传播疾病 (STD) 的预防和治疗	69
1. 淋病 (Gonorrhea)	71
2. 梅毒 (Syphilis)	73
3. 软下疳 (Chancroid uleus Molle)	74
4. 性病淋巴肉芽肿 (Lymphogranuloma venereum)	75

5. 尖锐湿疣 (Condyloma acuminatum CA)	76
6. 淋菌性阴道炎	77
7. 滴虫性阴道炎	78
8. 爱滋病 (AIDS)	79
六、怀孕	82
1. 受孕的基本条件	82
2. 孕卵及胎儿的发育	82
3. 早孕的诊断	85
4. 孕期卫生	87
5. 预产期的计算方法	89
6. 产前检查	89
7. 生男生女的奥秘	92
8. 如何控制胎儿的性别	93
9. 双胎和多胎的奥秘	95
10. 畸形胎儿的预防	95
七、不孕与不育	97
(一) 女性不孕	97
1. 女性不孕症的定义	97
2. 女性不孕症的分类	98
3. 女性不孕症的原因和发生率	98
4. 女性不孕症的检查与诊断	100
5. 女性不孕症的治疗	113
6. 国内著名中医专家治疗不孕之经验	114
(二) 男性不育	157
1. 男性不育的原因	158
2. 男性不育症的发生率	158
3. 男性不育症的检查与诊断	158

4. 男性不育症的治疗	160
5. 人工授精	162
八、计划生育与育子成才	165
1. 计划生育的意义	165
2. 采用什么方法避孕好	165
3. 外用避孕药	166
4. 避孕的工具 有哪些	167
5. 什么时候放节育环好	167
6. 用避孕环有哪些好处	168
7. 放避孕环后应注意些什么	168
8. 安全期避孕	169
9. 生育的最佳年龄	169
10. 如何进行胎教	170
11. 怎样使婴儿健康成长	171
九、健康与长寿	175
1. 肾气盛乃生命力强之体现	175
2. 肾气虚乃人体衰老之基础	175
3. 保肾气乃抗衰益寿之关键	176
4. 调畅情志	177
5. 合理饮食	178
6. 适当运动	179
十、著名老中医养生长寿之秘密	181
1. 任应秋教授谈老年保健医学	181
2. 岳美中老中医养生“六要”	184
3. 何任教授谈祖国医学与养生	187
4. 施今墨先生抗老强身方	195
5. 刘树农教授的长寿之秘	198

— 恋爱与婚姻

恋爱与婚姻乃是人生中一件十分重要的大事，处理得好可以使人精神愉快，生活幸福美满，事业顺利。反之，可导致精神痛苦，生活坎坷，事业不顺。所以应十分重视和珍惜这美好的姻缘。

1 早恋的危害

青年男女一般在中学阶段陆续进入青春期，这时已能开始感到异性的吸引，为什么还不宜谈恋爱呢？简单地说，就是因为在校青年学生正处在长知识、长身体的“黄金时期”，无论在生理上，还是在思想上，都还不够成熟，经济上也不独立。他们的主要任务是集中精力，奋发学习，所以过早地恋爱易致精力的分散，故不宜过早谈恋爱。青少年的早恋行为，一般来说，有以下几个特点：

(1) 朦胧性：即存在一些模糊不清的感情，似乎是爱，似乎又不是爱。辛弃疾词云：“少年不识愁滋味，爱上层楼，为赋新词强说愁”。早恋也有类似情况，不是“强说愁”，而是“强说爱”。有些十三四岁的男孩和女孩，相互之间说：“我爱你”，“永远爱你”。其实，他们还不懂得什么是真正的爱。有的是把对某个异性的好感当成了爱，有的只是出于对异性的好奇。正如同青少年有“假性近视”一样，这是一种“假性的爱”。

(2) 单纯性：和年龄更大一些的成年人相比，青少年

早恋是很单纯的，爱就是一切，不附加任何条件。人到了二十几岁以后，生活经验往往使他们的头脑复杂化了，谈恋爱、找对象，爱情并不是唯一的因素，而有很多政治和经济方面的考虑，例如对方的工作性质、工作地点、经济收入、有无权威等等。但是青少年在早恋时对这一切都不考虑。这可以说是他们的优点，因为这种感情比较纯洁，象一块没有杂质的水晶；但是，这也可以说是他们的缺点，因为他们幼稚无知，缺乏生活经验，他们天真的幻想往往会在现实生活面前碰壁。

(3) 差异性：在少年时期，性教育的程度各不相同，性要求的程度也各有不同。对于同一年级的学生来说，有人可能已经有了这方面的要求。一般来说，在谈恋爱的初中学生中，往往女的比男的多，女的比男的主动，这是因为女子要比男子发育早一二年所致。例如，某中学初中三年级有个女生，扔了一张纸条给一个男生，其中写有“我是盆中花，你是盆中泥”等字句，这是比较明显的求爱表示。但是这个男生木然不觉，不知是怎么回事，竟拿这个纸条去问老师了。

(4) 不稳定性：青少年生理和心理正处于一个急剧变化的过程中，渴望性很强，变化很大。他们的理想、志趣、爱好、性格等往往会发生变化，从而引起爱情的变化。而且，恋爱越早，离结婚之日越长，例如十五岁时开始谈恋爱，到近结婚之日也有近十年，夜长梦多，在这近十年的时间里，男女双方的情况都会有很大的变化，而每一种变化都可能影响到爱情的巩固和发展。因此，早恋成功，能够永结同心者甚少，白头偕老的人往往不是早恋的对象，早恋时所说的“永远爱你”往往是一种天真的幻想和难以实现的空话。

青少年的早恋往往要经过这几个阶段：

一是默默的爱。总想多看对方几眼，总想寻找机会多接近对方。在这个阶段，“眉目传情”、“暗送秋波”起很大作用。

二是开始交往。现在在中学里，流行的是递小条子，小条子上写一些从电影上听来的、从小说上看来的话；有时也有约会，如一起逛公园、荡马路、看电影等。

三是明确关系。肯定是恋爱关系，而且还将这种关系公开化了，这就是所谓“敲定”。其实，这种关系哪里是“敲定”。

四是发生性关系。这种情况比较少，但是也有发生。

许多孩子的早恋都是偷偷摸摸地进行的，但是，也总有蛛丝马迹可寻，有端倪可察。根据有关方面调查研究，提出了孩子早恋可能发生的十种信号，家长和教师会及时发现。这十种信号是：

① 孩子特别爱打扮，十分注意修饰，常对着镜子左顾右盼，迫切要求父母添置时髦的服装。

② 原来学习成绩较好的孩子，突然学习成绩急剧下降，上课时注意力无法集中。

③ 活泼好动的孩子，突然变得沉默起来，不愿和父母对话，对弟妹的态度也粗暴了。

④ 在家坐不住，进进出出频繁，常找借口往外跑，瞒着父母去公园、溜冰场、音乐茶座等场所，有时还说谎。

⑤ 放学回家喜欢一个人躲在房间里，或坐在一角想心事，时常走神发呆。

⑥ 情绪起伏大，时有兴奋，时有忧郁，时有烦躁不安，做事没耐心。

⑦ 对描写爱情的文艺作品感兴趣，对电影电视中的爱情镜头特别关心，甚至目不转睛地看。

⑧ 喜欢打听男女之间的事，对儿女情长的事尤其感兴趣。

⑨ 背着家长偷偷地写信，看到家长急忙掩饰过去，或把信件这藏那掖。

⑩ 常有异性打来的电话，或有异性传来的小条子，信也多起来了，信角下往往是不留地址。

根据以上情况，我们认为青年学生在中学阶段，虽然生理上接近成熟，并产生了对异性接近的愿望，但是在生理上毕竟还不够成熟，高级神经的抑制力较差，性格、兴趣、爱好都还没有定型，正确的人生观尚未形成，生活经验比较少，想问题比较简单，对于爱情只是一种朦胧的意识，对于爱情、结婚可能会遇到多少复杂的问题，是缺少足够的思想准备的。因此，选择恋爱对象时，对各种条件不容易考虑周到，对人的观察、了解也不深入、不全面。如果这时过早恋爱，往往只是凭感情冲动和幼稚的幻想，或者受小说和电影的影响而作简单模仿，今天可以因为某些因素进入热恋，过些日子又可能因为另一些因素翻脸成仇。

青梅竹马的伴侣白头到老的当然不是没有，但是很难。原因是：从十五六岁到二十几岁，是人生中性格变化的最大阶段，情况在不断变化；由于不成熟，考虑不周，这都会使恋爱在中途起波折。如果勉强维持下去，对双方都易导致一辈子的痛苦。如果经过一段恋爱再拆散，感情上遭受的折磨也令人难忍。所以，不如晚一点，到走上工作岗位，男女双方都比较成熟的时候，再考虑恋爱问题，更为稳当。

恋爱是一种复杂的精神活动，需要付出一定的精力，而在一个人一生中，学校生活是极其宝贵的。这时候，记忆力最好，精力又充沛，又没有什么牵挂，充分利用这段时间打

好基础，对于一生的事业是有决定作用的。这不仅是为将来工作创造条件，亦为今后建立幸福家庭准备条件。

青年学生在校学习期间，在男女同学之间，可以多交一点朋友，保持纯洁友情，但是不宜谈恋爱。许多事实证明，在校谈恋爱妨碍学习，有损于身心健康。

2 初恋的心态

人真正由心底深处发出感情来恋爱的只有一次，那就是初恋。初恋以后的各次恋爱，都不若初恋那般全心全意，毫无意识地投入感情。大家想一想，在中小学时代大概都有过憎厌异性的经验吧？

“女孩子都是扭扭捏捏的，没意思”！

“男孩子野蛮得讨厌”！

这是对异性漠不关心及回避交际的心理。但是，这种不自然的态度的，反过来说，也就是对异性关心及表现强烈意识的证据。当初中时代结束后，一进高中开始，就会觉得异性是那么的令人心仪。男孩子固然是好奇心所驱，只要有机会就想接近异性，而女孩子即使未起接触的念头，也会改变初衷，认为男孩子性格爽朗，思考缜密，非常可靠。

这可说是对恋爱憧憬之始。即使没有以很明晰的态度说出：“我也想恋爱”。但也会朦朦胧胧地开始幻觉着：某处有个英俊洒脱的男性或美丽温柔的女性，何时才会在眼前出现。这个幻想中的白马王子，也许有才干，也许是球场上的英雄，会踢足球，也会其它的运动。总之，是一幅近大学生和新上任的英俊独身的老师之“混合相”。如此，理想的白马王子就在心中孕育着，有那么一天，周围的男性中有一个与这理想完全吻合者，初恋就产生了。

令人惋惜的是，初恋往往没有结果。其原因何在呢？

初恋中的男女所看到的往往是对方最完美的一面，对于对方实际的缺点往往视若无睹。因此认为对方也定是比自己出色而受尊敬的人。自己反而多多少少会有些自卑感。即使相爱时，忧虑、痛苦也定多于喜悦。

特别是女性，往往只在远处偷偷憧憬便能满足。假如敬爱的对方突然强吻的话，尊敬与爱可能就此完全幻灭，变得非常厌恶对方也说不定。

初恋没有结果的最大原因，乃在精神的爱和肉体的欲望不能相互配合，一起燃烧。这时，即使毅然要求亲近，态度也会尴尬而不自然。好容易，两个人有了单独谈话的机会，话题却又不能继续，两人不知所措，呼吸也渐渐困难起来。

初恋不成功的第二个原因，是表现得太幼稚了。大部分停留在单恋的阶段，也就是这个缘故。

尽管如此，初恋的滋味甜中带酸，往后回忆起来，总觉得韵味无穷，怀念异常。为什么会怀念呢？理由无他，正因为初恋是“不成功的”，“未完成的”。心理学家柴可尼克曾作过种种实验，他认为一般人对完了的动作极易忘怀，而对中断的、未完成的动作却往往记忆犹新。这种心理状态谓之“柴可尼效应”。初恋正因为其未完成，所以能在人们的心坎上留下鲜明的记忆。

同时，记忆力还是一种非常有趣的现象。即使是再怎么悲痛的经验，经过一段时间后，记忆中所剩余的就是只有甜美的回忆了，这种情形叫做“记忆的乐观主义”。正如翻开以前的旧相簿，看到数年前的登山照片，对于登山崖的痛苦早已不复记忆，留在脑海中的只有在山顶眺望美景的快乐回忆。初恋亦有相同作用，在下意识中将过去的恋情美化、理想化。

事实上，初恋并非如此。在初恋中的人实际上是为爱而爱，并非是爱上了对方的个体。大体上，初恋就象春雪般的柔和、清澈、短暂，因而能铭刻于每个人的心上。青年男女应从初恋的挫折中学习成长，不能老是沉醉在初恋的回忆中。

相反的，认为“初恋并没有什么特别”乐观开朗的人，最近也渐渐地多了起来。许多把恋爱当游戏的人还主张不要初恋，但是，从没有尝过恋爱那种震撼人心甜蜜的人也未免太寂寞了。

初恋，在现实中没有结果。但在回忆中它却是朵永远不凋的花朵。就如一幅画，从适当的距离鉴赏的话，它的色彩即使是淡淡的，也会觉得是最好的。

3 初次约会要掌握分寸

男人喜欢含蓄、文静的女性，如果女性过分地主动，反而会伤害他们的自尊心。

所以，女性在刚刚开始约会时千万要注意一些“禁忌”，饥渴地凝视男子，频频打电话追踪，双臂紧紧地拥住对方，久久地舍不得分开，贪婪地求吻，总是不断地问：“什么时候才能再见到你呢？”过分驯服，毫无主见，象只应声虫一般。所有这些都会成为恋爱中的障碍。

尽管你对他（她）一片痴情，也要表现得委婉有致，大大方方。当他（她）道晚安准备离去的时候，千万别说：“唉！不要走好吗？”你不妨换个方式表达：“跟你在一起真有趣”。这样会得体得多。

据心理学家分析的结果是，女人比较依恋男人，若是你一反常态，男人就会反过来依恋于你。而且，当男人尚未有较深感情投入时，他是不会轻易被女性束缚的，假若女性过