

K  
新世纪农村书库

幸 KUA SHIJI NONGCUN SHUKU

福

生

活

篇

# 优生·优育·优教

白下区计划生育委员会 主 编  
白下区计划生育协会  
何春娜 撰稿

江苏人民出版社



### 优生·优育·优教

白下区计划生育委员会 主编  
白下区计划生育协会

---

出 版 江苏人民出版社  
地 址 南京市中央路 165 号(邮政编码 210009)  
发 行 江苏省新华书店  
印 刷 常州人民印刷厂(常州市博爱路 121 号)

---

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6.125 字数 132 千  
版次 1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月第 1 次印刷  
印数 1—20,000 册

---

标准书号 ISBN 7-214-01721-0/G·460  
定 价 5.40 元

---

本社图书如有印装技术质量问题,可向承印厂调换。

责任编辑:包建明

责任校对:王 怀

## 《跨世纪农村书库》序言

陈焕友

农业、农村和农民问题，在我们建设有中国特色社会主义的伟大事业中，始终是一个极其重要的基础性和战略性的问题。江泽民总书记最近反复强调，必须始终把农业放在整个经济工作的首位，这是从我国人多地少这个基本国情，从保持全国经济、社会稳定发展的全局要求出发的，是从保持和加强我国在国际竞争中的独立自主的战略性要求考虑的。党的十四届五中全会提出、八届人大四次会议通过的关于我国国民经济和社会发展的“九五”计划和 2010 年远景目标，以及江苏省委、省政府提出的全省到本世纪末全面实现小康、部分地区初步现代化，到 2010 年基本实现现代化的目标、任务和战略措施，都把加快农业发展，强化农业基础放在首要位置上。改革开放以来，我国农村的经济和社会发展取得了令世人瞩目的辉煌成就。但是，农业仍然是国民经济的薄弱环节。农村的两个文明建设，农民的生产和生活，仍然需要全党、全

社会的热情关心和大力支持。

实现我国“九五”及2010年的跨世纪宏伟目标，关键是实行两个具有全局意义的根本性转变，即经济体制从传统的计划经济体制向社会主义市场经济体制转变，经济增长方式从粗放型向集约型转变。农业的深化改革和持续发展，也要依靠这两个根本性转变。我国的基本国情决定了，要解决农业资源相对稀缺与人们对农产品需求不断增长的矛盾，必须实行“科教兴国”、“科教兴农”的战略，通过提高农业投入中的科技含量，提高农业劳动力的科技文化素质来发展农业。农村干部群众素质的提高，是一个十分迫切而又艰巨的任务，需要全党、全社会各行各业的共同努力方能完成。而生产更多适合农民需要的高质量、低成本的优秀科技文化读物，开展各种符合农村特点的实用、有益的宣传教育培训活动，在广大农民中迅速普及科学文化知识，无疑是重要的一环。我们的科学文化工作者，宣传教育工作者，新闻出版工作者，应该把工作注意力更多地放在农村，把为农业实现两个转变、发展生产力服务作为义不容辞的政治责任和光荣义务。

坚持农村的经济与社会协调发展，坚持农村工作“两手抓，两手都要硬”，是我党的一贯方针。随着农业经济的迅速发展和农民物质生活的不断提高，农村精神文化生活的需求从量到质上都有了很大的增长和

变化。如何满足这种增长,适应这种变化,为促进农村两个文明建设多作贡献,是精神产品的生产者和宣传者们必须认真解决的一个新课题。我们应该通过生动的、通俗的、群众喜闻乐见的精神文化产品和宣传教育形式,对农民群众进行爱国主义、集体主义和社会主义教育,在农民中努力传播社会主义市场经济知识、科学文化知识和法律知识,坚定广大农民走有中国特色社会主义道路的信念,提高农民的思想道德素质和科学文化素质。

就新闻出版部门来说,经各有关方面的努力,农村普及读物的出版、发行工作取得了一定的成绩。但是与农村两个文明建设的实际需要和党对新闻出版工作的要求相比,还存在较大差距。农村读物偏少、出版发行难、农民买书难的矛盾依然突出。在这种形势下,江苏省出版总社及其所属九家出版、发行单位,顺应时代的需要,精心策划实施,联合编辑出版发行了大型丛书——《跨世纪农村书库》。这套丛书以全国县以下(含县)广大农村干部群众为主要对象,以让读者看得懂、用得上、买得起、买得到为基本宗旨,以繁荣农村文化生活,促进农村精神文明建设,推动农村的改革开放和生产力发展,实现跨世纪宏伟蓝图根本目的。它的内容十分丰富广泛,涉及农村精神文明生活的各个方面,并注重准确性、新颖性、实用性。形式上深入浅出,通俗易懂。尤为可贵的是,出版者在丛书

质量上精益求精，成本上精打细算，既满足农民对精神文化生活的需求，又适应农民的现实消费水平。这充分体现了出版者把社会效益放在第一位的指导思想和为农村读者服务的良好愿望，符合党中央关于“各行各业都要为发展农业作出贡献”的精神，在当前全国、全省人民为实现我党跨世纪宏伟目标而奋斗的进程中，值得大力提倡。

《跨世纪农村书库》凝聚着广大作者、编辑出版发行工作者辛勤的劳动汗水。它的出版发行，对于多侧面、多层次地满足农村干部群众日益增长的精神文化生活需要，促进我国农村通俗读物的出版繁荣和精神产品的质量提高，必将起到十分积极的作用，是一件利国利民的大好事。我希望更多的精神产品生产者将更多的关注、更加饱满的热情，投入到为我国农村实现小康、奔向现代化服务的伟大事业中去，生产更多更好的精神食粮，丰富广大农民群众的精神文化生活，提高农民的思想道德水平和科学文化素质。同时，希望各行各业更多的同志关心农业，支持农业，为农村两个文明建设多做一些有益的工作。我相信，在以江泽民同志为核心的党中央的领导下，在邓小平同志建设有中国特色社会主义理论的指导下，只要我们各个部门的同志进一步发扬团结协作、艰苦奋斗的精神，我党制定的跨世纪伟大目标就一定能在广大农村、在神州大地上变为绚丽多彩的现实。

# 目 录

|                            |    |
|----------------------------|----|
| <b>第一章 性器官与性科学</b> .....   | 1  |
| 第一节 生殖器官的构造与功能.....        | 1  |
| 一、男子生殖器官的构造与功能.....        | 1  |
| 二、女子生殖器官的构造与功能.....        | 4  |
| 第二节 性成熟的主要标志.....          | 8  |
| 一、男子性成熟的主要标志.....          | 9  |
| 二、女子性成熟的主要标志.....          | 10 |
| 第三节 遗精和月经.....             | 10 |
| 一、两性的特征及其差异.....           | 11 |
| 二、遗精发生的原因.....             | 11 |
| 三、月经.....                  | 12 |
| 第四节 性冲动和手淫.....            | 14 |
| 一、正确对待性冲动.....             | 15 |
| 二、手淫.....                  | 16 |
| 第五节 性道德.....               | 17 |
| 一、恋爱性道德.....               | 18 |
| 二、婚前性道德.....               | 19 |
| 三、婚后性道德.....               | 20 |
| 第六节 婚前性行为的不良后果.....        | 20 |
| 一、婚前性行为的定义.....            | 21 |
| 二、婚前性行为的医学后果.....          | 22 |
| 三、避免婚前性行为的方法.....          | 23 |
| <b>第二章 新婚生活与避孕节育</b> ..... | 25 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一节 婚前检查 .....         | 25 |
| 一、婚前检查的目的 .....        | 26 |
| 二、婚前检查的内容 .....        | 26 |
| 三、婚前检查的要求 .....        | 27 |
| 第二节 正确对待夫妻性生活 .....    | 27 |
| 一、夫妻性生活受法律保护 .....     | 28 |
| 二、性生活的和谐不是一朝一夕的事 ..... | 28 |
| 三、正确处理工作和生活的关系 .....   | 28 |
| 四、遵守性道德 .....          | 28 |
| 第三节 男女性功能的差异 .....     | 28 |
| 一、正常男子的性功能 .....       | 29 |
| 二、正常女子的性功能 .....       | 29 |
| 三、男女性功能的差异 .....       | 30 |
| 第四节 新婚生活须知 .....       | 30 |
| 一、相互尊重、关心、体贴 .....     | 31 |
| 二、了解性生理反应过程 .....      | 31 |
| 三、注意性器官卫生 .....        | 31 |
| 四、月经期禁止性生活 .....       | 32 |
| 五、性交次数要适当 .....        | 32 |
| 六、保持性生活和谐 .....        | 33 |
| 七、建立理想的夫妻关系 .....      | 34 |
| 八、坚持夫妻关系中的“八互”原则 ..... | 35 |
| 九、制订生育计划,采取避孕措施 .....  | 36 |
| 十、正确对待处女膜 .....        | 39 |
| 十一、新婚当心“蜜月病” .....     | 40 |
| 十二、避免性生活中的偏向 .....     | 40 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第五节 避孕与节育 .....    | 41  |
| 一、节育原理 .....       | 41  |
| 二、避孕方法 .....       | 42  |
| 三、绝育 .....         | 53  |
| 四、避孕失败的补救措施 .....  | 54  |
| 五、节育措施的选择 .....    | 55  |
| 第三章 优生三部曲 .....    | 57  |
| 第一节 选择配偶与优生 .....  | 57  |
| 一、近亲与优生 .....      | 58  |
| 二、遗传病与优生 .....     | 60  |
| 三、血型与优生 .....      | 62  |
| 四、区域与配偶选择 .....    | 66  |
| 第二节 受孕与优生 .....    | 67  |
| 一、怀孕必须具备的条件 .....  | 67  |
| 二、新生命的开始 .....     | 68  |
| 三、怀孕前的准备 .....     | 70  |
| 四、生男生女的奥秘 .....    | 74  |
| 五、早孕的确诊 .....      | 76  |
| 第三节 妊娠与优生 .....    | 77  |
| 一、妊娠各期的变化 .....    | 77  |
| 二、妊娠头3个月的保健 .....  | 81  |
| 三、孕妇的生活环境和营养 ..... | 83  |
| 四、孕妇用药应谨慎 .....    | 92  |
| 第四节 农药与优生 .....    | 99  |
| 一、农药对人体的影响 .....   | 99  |
| 二、对人体影响的各类农药 ..... | 100 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 三、农药危害的预防     | 101 |
| 第五节 孕期监护与优生   | 102 |
| 一、推算预产期       | 102 |
| 二、产前检查        | 103 |
| 三、产前诊断        | 104 |
| 四、妊娠日记        | 105 |
| 五、胎动计数        | 106 |
| 六、听胎心         | 108 |
| 第六节 胎教与优生     | 109 |
| 一、宫内胎儿有感觉     | 109 |
| 二、胎教的方法       | 109 |
| 三、做好胎教的关键     | 111 |
| 四、父亲对胎教的责任    | 111 |
| 第七节 性病与优生     | 112 |
| 一、性病的范围       | 112 |
| 二、性病的传播       | 113 |
| 三、性病对优生的影响    | 113 |
| 第四章 婴幼儿的哺育    | 117 |
| 第一节 宝宝的降临     | 117 |
| 一、分娩的先兆       | 117 |
| 二、分娩的过程       | 118 |
| 三、分娩注意事项      | 119 |
| 第二节 产褥期保健     | 121 |
| 一、产褥期常见症状     | 122 |
| 二、产褥期卫生       | 123 |
| 第三节 新生儿的喂养和护理 | 129 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 一、母乳的分泌 .....                | 129 |
| 二、母乳的成分 .....                | 130 |
| 三、母乳喂养的优点 .....              | 131 |
| 四、母乳喂养的方法 .....              | 132 |
| 五、母乳喂养应注意的问题 .....           | 133 |
| 六、人工喂养 .....                 | 133 |
| 七、混合喂养 .....                 | 134 |
| 八、辅食的添加 .....                | 134 |
| 九、断奶 .....                   | 137 |
| 十、新生儿保健 .....                | 138 |
| <b>第四节 计划免疫</b> .....        | 147 |
| 一、预防接种的种类 .....              | 148 |
| 二、预防接种的反应及处理 .....           | 148 |
| 三、预防接种的禁忌症 .....             | 149 |
| 四、儿童免疫程序 .....               | 149 |
| <b>第五节 小儿常见病症及外伤处理</b> ..... | 150 |
| 一、小儿常见病症的处理 .....            | 151 |
| 二、小儿常见外伤、急症的处理 .....         | 153 |
| <b>第五章 婴幼儿的早期教育</b> .....    | 157 |
| <b>第一节 小儿的生长发育</b> .....     | 157 |
| 一、小儿年龄阶段的划分 .....            | 157 |
| 二、小儿的体格发育 .....              | 158 |
| 三、小儿的动作发育 .....              | 161 |
| 四、小儿的语言发育 .....              | 163 |
| 五、小儿感觉器官的发育 .....            | 164 |
| <b>第二节 婴幼儿的早期教育</b> .....    | 165 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、早期教育的重要性 .....      | 165 |
| 二、早期教育的内容 .....       | 166 |
| 三、早期教育的方法 .....       | 168 |
| 四、早期教育的重点 .....       | 169 |
| 五、小儿玩具的选择 .....       | 170 |
| 六、小儿良好习惯的培养 .....     | 173 |
| 第三节 家庭在早期教育中的作用 ..... | 174 |
| 一、父母必须具备的心理素质 .....   | 175 |
| 二、家庭教育的类型 .....       | 176 |
| 第四节 独生子女的教育 .....     | 178 |
| 一、独生子女的特点 .....       | 178 |
| 二、独生子女的教养 .....       | 179 |

# 第一章 性器官与性科学

性器官,又称生殖器官。10岁之前,性器官基本处于静止状态,只有到10岁以后,才开始迅速发育成熟。

性的发育与性的成熟,性的躁动与性的结合,是人生的必经之路。从某种意义上说,性的觉醒,是人生再造的契机;性的成熟,是青年立足于社会的根基;性的躁动,是青春活力的体现;性的结合,是青年承担家庭责任的开始。

## 第一节 生殖器官的构造与功能

### 一、男子生殖器官的构造与功能

男子生殖器官分为外生殖器与内生殖器两部分。外生殖器包括阴茎和阴囊。内生殖器有睾丸、附睾、输精管、精囊腺、前列腺和尿道球腺。(见图1、图2)

(一) 阴茎:阴茎是男子性交的器官,呈圆柱形,可分为阴茎头、阴茎体和阴茎根三部分。阴茎头如蘑菇状,医学上称之为龟头。阴茎内部由三条平行的长柱状海绵体组成,上面两条称阴茎海绵体,下面一条称尿道海绵体,尿道从中通过。当海绵体的腔腺充血时,阴茎由细变粗,由软变硬,称为阴茎勃起。阴茎勃起是性机能健全的一种象征。一般勃起过程可在10秒

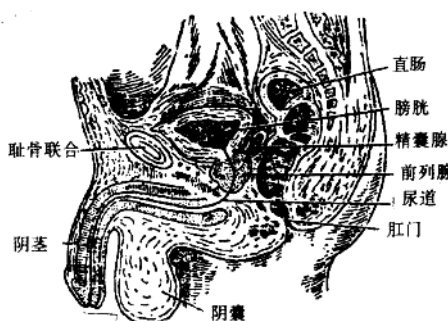


图 1 男性生殖器官侧面图

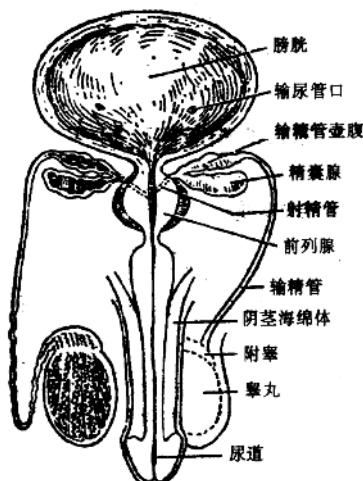


图 2 男性生殖器官正面模式图

钟左右完成。

阴茎除了勃起功能外，还有射精功能。射精是阴茎根部周围肌群以及输送精液的管道合力收缩并将精液喷射而出的过程。它完全受植物神经的操纵。

有些人担心自己的阴茎太小，会影响婚后的夫妻性生活，其实这种担心是不必要的。阴茎的大小与性能力强弱没有直接关系。阴茎大小受遗传因素的影响。而且软缩状态的阴茎大小并不能代表勃起时的大小。有些人阴茎外观不大，但勃起后可能不小，相反，有些巨大阴茎或许会缺乏勃起能力。

(二) 阴囊:阴囊位于阴茎下面,其内有两个睾丸和附睾,中间有阴囊膈分开。阴囊皮肤薄而柔软,颜色较深,常有很多皱褶。阴囊壁内含有肌纤维,有明显的收缩作用,敏感性强,稍有刺激即有反应。阴囊对冷热尤其敏感。当外界温度太低时就收缩,以利于保温;当外界温度太高时就松弛,以利于散热。因为精子在摄氏 35~36 度时存活最好,太冷或太热的环境都不利于精子的存活。

(三) 睾丸:睾丸是男性的生殖腺,是产生精子和分泌男性激素的器官。睾丸呈卵圆形,重约 10~15 克。每侧睾丸上都附有一个附睾。在胎儿早期,睾丸在腹腔内,出生前从腹腔降至阴囊。如果出生后睾丸仍未降至阴囊,称“隐睾症”。隐睾应在未发育前,最好是 5~9 岁之间动手术引入阴囊。否则睾丸无法产生精子,还有可能发生睾丸癌。

初生婴儿的睾丸看起来并不太小,但它生长缓慢,直至青春期才迅速生长,到了老年,又逐渐萎缩。

连接睾丸的条索状物,称为“精索”,内有输精管、精索静脉和精索动脉。如果精索静脉严重曲张,会影响精子的生存,造成男性不育。

每个睾丸内部分成许多小隔,每隔内有很多很细的弯弯曲曲的小管子,叫曲细精管,是产生精子的地方。在曲细精管之间有一些分泌细胞,能分泌男性激素。

(四) 附睾:附睾呈月牙形,紧贴在睾丸的上端和后缘。它是由许多曲折细小的管子构成,一端连接输精管,另一端连接曲细精管。精子离开睾丸后就贮存在附睾里,继续生长成熟。

(五) 输精管:输精管是附睾的直接延续,长约 50 厘米,管壁厚,管腔细。输精管左右各一条,它们自附睾向上,沿腹股

沟部通过腹壁到腹腔,当向下曲折到膀胱底部时,两侧相互靠近并和同侧的精囊管合并成射精管,长约2厘米,经前列腺至尿道。

(六) 精囊腺:精囊腺有两个,前后略扁呈囊状,位于膀胱底部,是精液的组成部分之一,有促进精子活动的能力。

(七) 前列腺:前列腺是一个形似板栗的实质性器官,是分泌腺之一。位于尿道根部周围,前面靠精囊,有导管(射精管)通至尿道。因此,当老年人患前列腺肥大症时,肥大的前列腺常常压迫尿道或射精管,引起排尿或射精困难。前列腺能分泌一种乳状液体,呈弱碱性,称前列腺液,它和精子、精囊液、尿道球腺分泌液共同组成精液,有促进精子活动,供给精子合适环境和营养的功能。当患前列腺炎症时,其分泌的前列腺液对精子的活力有很大影响。

(八) 尿道球腺:尿道球腺有1个或数个。豌豆大小,和前列腺一起包围着尿道。每个腺体都有微管通至尿道,其产生的粘液可使精子活动力增强。

## 二、女子生殖器官的构造与功能

女子生殖器官也包括外生殖器和内生殖器两部分。外生殖器又称外阴,包括阴阜、大阴唇、小阴唇和阴道前庭。内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。输卵管及卵巢等合称为“附件”。(见图3、图4、图5)

(一) 阴阜:阴阜位于耻骨联合的前方,由脂肪组织形成的隆起部分,上连腹壁,下连大阴唇。青春期表皮开始生长阴毛,呈倒三角形分布。阴毛是女性的第二性征之一,其粗细、疏密、色泽可因人、因年龄或种族而异。

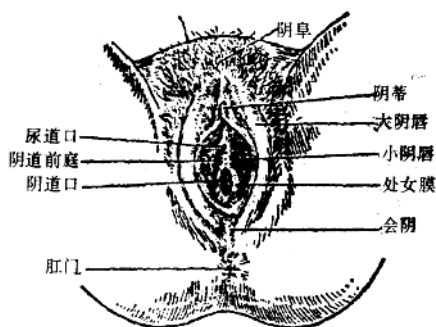


图 3 女性外生殖器

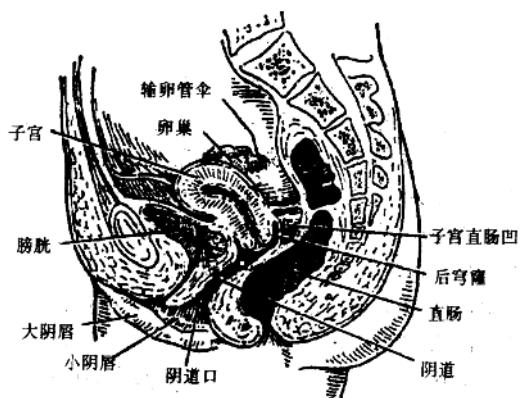


图 4 女性内生殖器侧面图