

当代高雅婚礼套书

董孜华 李宴殊 编著

为了下一代



科学普及出版社

R169

7

1

当代高雅婚礼套书

为 了 下 一 代

董孜华 李宴殊 编著

科学普及出版社

内 容 提 要

本书阐明了在社会主义条件下，在改革、发展的时代，作为青年夫妇，必须认识到的对家庭、对社会和对下一代所应担负的责任，从积极的、择优的角度指导新婚夫妻科学地处理好两性生活，保证有计划地优生优育，为建立美满幸福的家庭而尽力。

当代高雅婚礼套书 为 了 下 一 代

董孜华 李宴然 编著

责任编辑：宗卞蔚

封面设计：张乙迪

科学普及出版社出版（北京海淀区魏公村白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

郑州轻工技校印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：2.75 字数：60千字

1989年6月第一版 1989年6月第一次印刷

印数：1—20,000册 定价 1.35元

ISBN 7-110-01064-3/Z·41

目 录

一 性、生殖与胎儿发育.....	(1)
1 性的朦胧与徬徨.....	(1)
2 男性生殖器一瞥.....	(3)
3 女性生殖生理管窥.....	(5)
4 胎儿各期发育特点.....	(8)
二、当你拿到结婚证书时.....	(10)
1 进入家庭角色之后.....	(10)
2 美化婚后的生活韵律.....	(13)
3 不适合生育者的明智抉择.....	(15)
4 应予避免的性生活.....	(19)
三、避孕方法的选择.....	(22)
1 新婚燕尔谈避孕.....	(22)
2 外用避孕药具的用法及优点.....	(24)
3 口服避孕药的使用及特点.....	(26)
4 一丝不苟的自然避孕法.....	(29)
5 宫内节育器省却的麻烦.....	(31)
6 一劳永逸的节育方法.....	(32)
7 避孕失败后的措施.....	(33)
8 节育措施新领域的展望.....	(34)
9 避孕方法的选择.....	(35)

四、优生之路..... (37)

- 1 未来父母眼前的优生学..... (37)
- 2 为了后代戒除不良习惯..... (38)
- 3 应精心设计受孕时机..... (40)
- 4 生男育女今昔谈..... (41)
- 5 孕妇的自我保护..... (44)
- 6 丈夫的伟大义务..... (47)
- 7 胎教的意义及形式..... (49)
- 8 药物、疾病和环境的不利影响..... (50)
- 9 什么样的情况下需做产前诊断..... (53)
- 10 孕妇营养与胎儿发育..... (55)

五、孩子的早期智力与体力开发..... (58)

- 1 合理的饮食与营养..... (58)
- 2 温馨的精神营养..... (65)
- 3 给孩子以机会..... (70)
- 4 “神童”与早期智力开发..... (72)
- 5 婴幼儿的早期教育..... (76)
- 6 独生子女不能过于“独特”..... (80)

一、性、生殖与胎儿发育

1 性的朦胧与彷徨

性行为是人的一种本能。长期以来，由于中国封建传统的影响，人们对此讳忌莫深，谈性色变，以至进入文明社会之后，还有许多人一直生活在性的朦胧之中。

近年来，我国人民的传统观念已在逐渐改变，随着各种宣传媒介，尤其是各种科普读物的广泛传播，性的启蒙教育已愈来愈受到重视，人们已开始对性的含义及其与生殖生理的关系有了渐趋深入的了解。

确实，正当的两性相爱和性的接触，是家庭生活中一种独特的乐趣，是家庭和睦、社会安定的增强剂；在某种意义上讲，也是男女双方相互鼓励勇往直前的推动力。

然而，“人的爱情不仅是一种本能、性的欲望和两个人交往中纯生理的享受。它按照和谐的规律把自然的冲动和意识的金钱，把机体的生理规律和精神准则交织在一起。”（《情爱论》）如果只是片面地认为性活动可以脱离高尚的爱情，与各种义务和道德观念毫无关系，即将爱情和性欲截然分开。其结果只能是毫无目的地各自寻求性满足的对象，而这种对象充其量只是个泄欲的工具。

因为，人不仅具有一般动物的本能，更重要的是所特有的控制自身定向的理智思维能力。许多人喜欢简单、直接的使

用“人是感情动物”这种形容词来表达人类丰富的内在世界。事实上，仅仅那样去笼统地去理解人、人与人之间的关系是远远不够的。无疑，性的需要，是人最基本的生理需要之一；而性的关系，往往就意味着特殊的、具有社会和感情双重意义的亲密关系。应该想到，尽管性和生育是含义不同的两个概念，但它们之间却有着相互沟通的内在联系——两性的结合，就潜伏着怀孕的可能。这是夫妇间相互承诺的义务，既是家庭义务也是社会义务，而作为妻子，也应清楚地认识到在接受了性的传递之后，将可能担负的生物学义务。

这个生物学义务就是怀孕、分娩和养育后代。在文明社会中，夫妻还要承担避孕、可能存在的不育症的解除和优生优育下一代的责任。

我们不希望看到在对性的态度上，从封闭、寡闻、过于保守的旧文化堡垒中陡然走出，而又盲目陷入崇尚西方“性自由”、“性解放”的罪恶泥潭；但也不愿意在今天还会有洞房花烛夜中不谙性事的新人。我们所希望的是，在进入洞房之前，你、我、他、她都要充分了解清楚自己和对方身上的每一神秘之处，以及彼此的心理、生理、遗传上的长处和短处，不再犹豫，不再彷徨，从思想上彻底解放，对待性的问题有自己充分的主见，而又不做性爱的奴隶，使夫妻之间能早日在互相理解、互相合作的基础上彼此协调、相互配合。这样，才能让性生活在你们夫妻间产生强烈的共鸣，为你的婚姻增添无穷的乐趣，才能建立自己的小家庭，并尽快为社会的组成增添一个完美的细胞进入各自的角色，为即将到来的新生命做好感情和精神上的准备。

2 男性生殖器一瞥

一般人认为，男性生殖器似乎就是睾丸、阴茎。其实，这仅是其中的一部分。按器官的位置来讲，男性生殖器分为内生殖器和外生殖器两大部分；如果按功能将其划分一下，可分为生精、促使精子发育成熟和贮精、输精和射精以及附属腺体几部分。我们按照其功能沿精子走出的途径来简要介绍一下：

1、生精：这项功能由睾丸执行。睾丸呈卵圆形，左右各有1个，位于由肌肉、结缔组织和皮肤构成的阴囊之中。由于阴囊具有缓冲和收缩能力，因而能很好地保护睾丸免受损伤，并及时地进行散热或保温，以保障睾丸内恒定的生精温度。

睾丸有两大生理作用，除了产生精子外，还分泌男性激素（睾丸酮）。睾丸里有3种主要细胞，即生殖细胞、支持细胞和间质细胞。其中生殖细胞和支持细胞生长在曲细精管里。生殖细胞又由精原细胞、精母细胞、精子细胞组成。这些细胞经过分裂、分化而最终形成精子。每个精原细胞最后生成4个精子。支持细胞，又称为营养细胞，它为生殖细胞提供营养，支持生殖细胞工作。亦有人认为，支持细胞也可产生少量睾丸酮，协助间质细胞的作用。间质细胞生长在曲细精管周围的疏松组织中，是专营生产睾丸酮的。睾丸酮不仅维持全部的男子性特征、性功能，还促进、协助制造精子。

2、促使发育成熟和贮精：睾丸产生的精子经曲细精管、睾丸输出管被输送到附睾内贮存。附睾紧贴在每个睾丸的后上方，似蚕状俯卧于上。这里，是精子发育、成熟和贮

藏的中继站，从睾丸中输出的精子，要在此停留一段时间，以发育成熟并获得运动和授精的能力。附睾可分泌一些物质和少量液体，协助上述过程并有利于输送精子进入输精管。

3、输精和射精：这由输精管、射精管、尿道及阴茎几部分联合完成。输精管左右各一条，全长约35~40厘米，直径约2.5毫米，从附睾出发，止于射精管。输精管的末端部分变得膨大，类似梭形，称为输精管壶腹部。这里也具有贮藏精子的功能。输精管的肌肉层较厚，在性交高潮射精时，会产生有力而规律的收缩，使输精管出现蠕动波以将精子输送到射精管。

射精管是由输精管壶腹部与精囊腺汇合成的一条细管，也为左右各1条，仅2厘米长，它穿过前列腺，通向尿道。射精管具有强烈的收缩能力。由于其开口很小，在收缩时一方面将精液有力地挤入尿道，另一方面刺激开口处的神经丛产生射精快感。

男性的尿道是精液与尿液的共经之路。它起自膀胱，长约15~20厘米，分为前列腺部、膜部、球部、阴茎部。其中前列腺部是射精的重要部位，既是两侧射精管开口之处，亦是前列腺液排入的场所。

阴茎是男性性交接的器官。中国成年男子的平均长度在软缩时为7~10厘米，勃起时长度可增至10~20厘米，勃起阴茎直径可达28~35毫米（阴茎套的大、中、小，即35、33、31毫米直径是据此而来）。阴茎分为阴茎头、阴茎体与阴茎根3部分。阴茎头又称龟头，为尿道开口之处，龟头上有丰富的神经末梢分布，性交活动的往复摩擦中，主要由此感觉到性的刺激。阴茎亦有两种功能，即排尿与射精。当有

一定性的刺激时，阴茎背侧的两条阴茎海绵体与腹侧的一条尿道海绵体充血，使阴茎变硬、增粗而勃起。只有这个过程正常时，才能进行性生活。

4、附属腺体：有前列腺、精囊腺和尿道球腺。

前列腺的大小和形状类似核桃，紧贴在膀胱下面。前列腺分泌乳白色的碱性浆液，参与组成精液，占每次射精精液总量的13~32%，对精子具有营养、支持并协助在女性生殖道中精液液化的过程。

精囊腺位于膀胱基底部后面，是一对扁平壁薄的长袋样腺体，连接于输精管的壶腹部，会合构成射精管。射精时的精液量主要来自于精囊腺，约占总量的60~80%。精囊腺分泌液的主要作用是营养精子，并使射入女性生殖道的精液在适当时间内凝固成一定的粘稠度。

尿道球腺主要在性兴奋期分泌少量的粘液，润滑龟头，以利于性交。

3 女性生殖生理管窥

女性生殖器官分为内、外两部分，我们按各部位的结构结合主要功能作一简介。

1、外生殖器：女性外生殖器由大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺、会阴等组成。

①大阴唇：是一对隆起的皮肤皱襞，含有丰富的皮下脂肪，很有弹性，并含有一层薄薄的平滑肌，大阴唇两侧生长有阴毛。未生过孩子的妇女，左右两侧大阴唇多自然合拢，遮盖阴道口和尿道口；生过孩子以后，两侧大阴唇分开。

②小阴唇：位于大阴唇内侧，是一对粘膜皱襞，以疏松

049968

结缔组织和血管为主，柔软、湿润而富有皮脂腺。粘膜下有丰富的神经末梢分布，对性刺激的感觉十分敏锐。

③阴蒂：位于大阴唇的前会合点，由两个能勃起的海绵体组成，外面有纤维膜覆盖，终止于阴蒂头部。阴蒂的主要功能是作为性敏感器官，性冲动时可勃起变硬，在性交过程中其反应类似于男性的阴茎。

④前庭：两侧小阴唇之间的部位。前庭的前方有尿道口，后方有阴道口。尿道口是一个不规则的椭圆形小孔，尿液由此排出，后壁有一对尿道旁腺，开口于尿道口后壁。阴道口位于前庭的下方，由一个不完全封闭的粘膜遮盖，即处女膜，典型的处女膜中间或偏上有一小孔，以使月经由此流出。孔的大小、形态及处女膜的厚薄，因人而异。这层膜，可由于剧烈的活动或初次性交而破裂。

⑤前庭大腺：位于大阴唇内，两侧各有1个，呈蚕豆样大小，开口于小阴唇内侧，其功能是分泌淡黄色的液体，润滑阴道口和前庭，当性冲动时，液体分泌量增加，有利于阴茎的进入。

⑥会阴：指肛门和阴唇后方之间的软组织。在分娩时，这个部位受到的压力很大，如不认真保护，可能会造成会阴撕裂。

2、内生殖器：女性内生殖器官包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。输卵管和卵巢又合称为附件。

①阴道。阴道是个肌肉性质的管道，在功能上象是一气球样的通道，为一潜在的空间。这主要是由于阴道壁的粉红色粘膜上有很多横纹式皱襞，所以有很大的伸缩性，在神经的支配下可以调节其空间大小，以适应阴茎的运动，并保

使双方进入性高潮。当然，胎儿所以能够顺利通过，也和这种伸缩功能密不可分。此外，阴道也是月经流出的途径。

阴道的后壁长约10~12厘米，前壁约7~9厘米。前方毗邻膀胱和尿道，后方贴近直肠。整个阴道壁表面覆盖着粘膜，可分泌液体、润滑阴道，性欲来潮或性交过程中尤为突出。阴道没有分泌腺体，但有丰富的血管网分布。

②子宫：又可分为子宫颈和子宫两部分。子宫颈通向阴道，是子宫伸入阴道的一部分，宫颈口是精子进入子宫的入口，也是月经的出口。宫颈管内存在许多分泌腺，可分泌产生粘液。在月经周期中，由于不同时间激素水平的变化，对这些腺体的刺激不同，宫颈分泌物的成分亦不相同：排卵前期和排卵期的宫颈分泌物稀薄，便于精子通过；而其它时间宫颈分泌物粘稠，自然地封闭了颈口。这些现象在后面的自然避孕法中，将有钱详细的介绍。

子宫为一空腔肌性器官，形态似一个倒置的梨。子宫壁可分为3层：最外面的是浆膜层，起保护和一定的支持作用；中间为肌层，较厚，由平滑肌和弹性纤维组成，妊娠期子宫肌纤维变粗变长，子宫腔可扩大20~30倍，而子宫壁仍能达到相当的厚度；子宫的内衬层（子宫内膜）为淡红色绒样组织，含有大量血管、淋巴管和腺体，在雌激素逐渐增多的刺激下，子宫内膜增厚，血管呈螺旋状增生，为受精卵着床作好准备，如一旦着床，子宫内膜即参与胎盘形成。如果没有受精和着床，雌激素活性骤然降低，使增殖的子宫内膜崩溃脱落，产生月经。

③输卵管：输卵管从子宫两侧角部起始，开口于卵巢附近，和腹腔相通，其游离缘有许多锯齿状突起，称为输卵管

伞。输卵管伞可奇特而准确的捕捉从卵巢排入腹腔的卵子，将其运送到输卵管壶腹部等待精子的来临。

④卵巢：卵巢是成对的女性生殖腺，灰白色，形态和大小近似鸽蛋，位于输卵管的下方。卵巢在育龄期间定期排卵，并分泌女性激素——雌激素和孕激素。这两种激素，能促进子宫的发育、增长，使子宫颈粘液分泌增多、变稀薄，利于阴道上皮增生和角化，以增加阴道对炎症的抵抗力，并使女性具有性特征，如乳房丰满、乳头发育、声音尖细及保持性欲。

4 胎儿各期发育特点

胎儿在母亲体内生长发育的时间，按一般的妊娠期计算，即从孕妇最后一次月经的第1天算起，至分娩为止，共280天左右。也就是通常所说的十月怀胎（每月按28天计算）。但排卵时间是在月经周期的第15天左右，所以真正的胚胎发育时间应从排卵受精算起，这样约为265天左右。

卵子受精后最初两周内称为受精卵；3~8周之间，称为胚胎；9周以后才称为胎儿。但习惯上将宫内发育阶段统称为胎儿。

胎儿在妊娠各个阶段的发育特点如下：

早期发育，指前8周的胚胎发育期。主要过程为受精卵的迅速卵裂、胚泡形成，至受精后的第6~8天，胚泡开始在子宫内安家，也就是着床。这个阶段令人注意的是，神经管脑泡在第4周开始形成，揭开了神经系统发育的帷幕；第8周开始生成大脑皮层。

第2月末，胚胎长约3~4厘米，初具人形，颜面已形

成；肝、心和消化管迅速发育，心脏开始跳动，超声波检查已可发现；外生殖器官发生，但性别尚不能辨别。

第3个月，胎儿身长约9厘米，胎头特大，指甲发生，四肢有微弱活动，性别在直观下已可分辨。

第4个月，胎儿身长达16厘米，皮肤很薄，肌肉开始发育；孕妇自己能感觉到明显胎动，腹部可听到胎心音。

第5个月，胎儿身长约25厘米，头和体部有毛发，胎儿有吞咽运动；本月末或第6月初经B超探查，可分辨出性别。

第6个月，胎儿身长约30厘米，眉毛及睫毛生长，皮下无脂肪，皮肤红而皱；胎儿所有器官都已发育，但不够成熟。

第7个月，身长约35厘米，眼睑张开，皮下有少量脂肪，全身有胎毛。此时若早产娩出，能啼哭及吞咽，但生活力很弱。

第8个月，胎儿身长约40厘米，皮肤深红，皮下脂肪渐增，面部胎毛已经脱落，男婴此期睾丸下降入阴囊。

第9个月，胎儿身长约45厘米，面部皱纹消失，皮下脂肪积聚，体表外观红色消退，指甲越过指尖。

第10个月，胎儿身长约50厘米，胎体丰满，四肢变圆，头发长约2~3厘米，体部胎毛脱落，胎儿成熟。

从以上胎儿发育各阶段的情况可以看出，胎儿早期发育过程中，尤其是第2~3个月，胎儿的内脏器官及大脑皮层开始形成并进入发育，这在整个孕期中较为重要，因为在这个时期，如母体受到外界的不良影响，最易使胎儿受到损伤，这在后面还要专门提到。

二、当你拿到结婚证书时

祝贺你们，年青的夫妻们！你们已经在人生的旅途中跨过了一个具有历史意义的里程碑。你们将进一步领会人生的真谛、生活的奥妙并尽情地享受大自然与社会赐予你们的天伦之乐。

但是，在今后的生活中如何安排，你们是否有个“五年”、“十年”或“长远”的计划呢？应该从哪几方面考虑，你们心中有数吗？

1 进入家庭角色之后

在我们的身边，常常可以听说或看到，诸如“小王刚结婚一年就生孩子了，她自己还一身孩子气呢！”“小李婚礼后不到半年就生了……”，“小张本来说要过两年再要孩子的，可现在已怀孕三个月了，也只好准备要了”，“小刘他俩经济上很紧，就生了孩子，恐怕他们要对付几年……”，“小赵太不注意了，已经去做了三次人流！”“小孙夫妇，有了孩子还整天吵架，将来怎么教育好他们孩子？”等等。我们许多年青人，对这类事情耳闻目睹，评论时振振有词，可是，当自己面临这一切时，能够明智而妥善地处理好吗？

是的，当初浪漫而充满幻想的爱情把你们交织在一起，现

在你们的正式结合时，就意味着幸福生活中新的乐章的开始。但是，曲子奏得好坏，协调与否，要靠你们夫妻二人共同的努力。

为了不让以上那些议论涉及的问题出现，我们建议在以下几方面，新婚夫妻应该及早商量，形成默契，以免后来可能出现措手不及。

其一，生育的安排。两性的结合，就意味着新的生命随时可能开始孕育。你们应从自己的结婚年龄、经济状况、工作和事业进展、学习提高的打算等全面考虑，然后安排在最适当的时间迎接你们的下一代。如果你们在新婚时妻子还不满24周岁，一般来讲，不必急于要孩子。中国女性的发育成熟期较晚，约在20岁以后生殖生理的各项机能方趋于完全成熟。从各方面来看，女性在24岁~27岁之间生孩子较好。而且，新婚燕尔，你们需要有充分的时间在各个方面重新了解、适应和协调一致，进一步熟悉配偶的生活习惯、爱好、志趣等，从心理上完全进入家庭角色。切忌刚踏入俩人的小天地，紧接着就是怀孕、生孩子，过于仓促的感情和精力的转移与再分配，使彼此间还没有真正来得及在家庭里进行再认识，有许多家庭矛盾以至于裂痕都可能会这样产生。另外，年青夫妻中，许多都是参加工作不久，社会经验和工作经验不足，虽已结婚，却仍然需要有充分的物质、时间和“后勤”服务供应，来使新婚夫妻免除后顾之忧，能有一个相当的时期来熟悉工作、领略社会，掌握为社会做贡献、为人民服务的各种实际本领以及生活中所需要的日常技能。尤为重要，在婚后的头几年中，要打下一定的经济基础，才能从容宽松地为生好、养好未来的祖国花朵。

其二，不可忽视避孕。在新婚的欢快中，希望你们从洞房之夜就注意预防意外的怀孕。当然，从你们一拿到结婚证书的那刻起，就已经成为正式夫妻而受法律保护了。但我们的国情传统是“典礼”（婚礼）之日为婚嫁，在领证和婚礼之间的时间里，你们有必要进一步学习一些性生理、避孕节育知识，並互相坦率地商讨一下婚后的生育、节育计划。有一些新婚夫妻感觉在“蜜月”中提及避孕不好意思，或者不能严格掌握避孕方法，以致仓促间就怀了孕，然后在留、舍胎儿问题上犹豫、矛盾一番，结果或是终止妊娠，使新婚娇妻饱受人流之苦，或是勉强保留下来，既打乱了全部计划，又在优生的第一个环节上就没有把好关。这是每对新人应慎之又慎的头等要事啊！

其三，性生活要想到健康、卫生，要为后代着想！说到健康、卫生，几乎人人都能理解。但说性生活与生好孩子有关系，可能有人会觉得这是危言耸听。但事实上，不但有关，而且关系很密切。性生活与优生的关系在于：第一，男、女间的性生活协调，即性生理功能与性心理的发展一致，对受孕时的情绪有直接影响，而受孕时女性情绪的好坏，与未来孩子的发育成长、性格情况有一定的关系。国外有人曾对孩子的性格类型与父母的婚姻生活之关系做过调查，发现性格内向、抑郁型的孩子，其父母的婚姻或性生活大部分不和谐。第二，丈夫应体谅妻子，並能在一定的时期和特殊情况下克制自己（如妻子经期、生病期间及情绪低落时），这种节制能力为以后选择最佳受孕时机也做了准备。第三，健康、卫生的性生活，可使夫妇的身体保持无恙，为未来的优育打下基础。