

中国家庭医学系列丛书

夫妻健康要诀

张绍武 主编



北京科学技术出版社

序

中国家庭医学系列丛书,将由北京科学技术出版社陆续出版。这是我国医疗保健史上的一件大事,同时也是全国每个家庭成员的一件大喜事,我表示热烈的祝贺。

张绍武主编的中国家庭医学系列丛书,荟萃了我国医疗、卫生、保健的专家、教授、学者及科普作家的优秀佳作,他们将科学知识经过精细加工,变成人们喜闻乐见的精神佳品。有的老专家将自己毕生的医学精华献给了人类;有的专家挖掘整理祖国的医疗宝库;有的专家收集整理民间流传的土单验方;有的专家编译国际上的最新医学信息;有的科普作家将生硬的科教语言变成了艺术的珍品,成为男女老幼喜爱的医学百科,诸如《婴幼儿保健大观》、《夫妻健康要诀》、《家庭医药指南》、《饮食养生浏览》、《人人健康必读》等等。

家庭医学作为一门新的学科,已在世界范围内广泛兴起。它从多层次、多渠道介入人们的家庭生活之中,成为人们不可缺少的健康、医疗指南。中国家庭医学系列丛书作为这个学科的普及读物,将给每个家庭及其成员提供更多更丰富的科学指导,使每个家庭成员都能受到医疗保健的普及教育,掌握自我保健的有力武器。

中国家庭医学系列丛书将为贯彻预防为主的方针,普及

健康教育,实现“2000年人人享有卫生保健”的宏伟目标,作出贡献。

中华人民共和国卫生部副部长
中华预防医学会会长 何界生

一九九二年八月十九日

目 录

幸 福 家 庭 篇

新婚前后

- 一、男大当婚，女大当嫁的卫生观..... (1)
- 二、男青年婚前保健问答..... (4)
- 三、话说处女膜..... (5)
- 四、大龄女青年的婚姻、生育及其他..... (7)
- 五、精神病人的婚姻与生育..... (8)
- 六、谨防“蜜月病”..... (11)
- 七、新婚夫妇的必备药物..... (12)
- 八、新婚女性情感紧张症的原因及防治..... (13)
- 九、“进门喜”不利优生..... (15)

夫妻之间

- 一、家庭幸福的奥秘..... (16)
- 二、夫妻恩爱能增寿..... (20)
- 三、夫妇婚后变得更相似..... (21)
- 四、怎样维护丈夫的健康..... (23)
- 五、丈夫应关心心肌梗塞初愈的妻子..... (25)
- 六、变态人格——夫妻关系的障碍..... (27)
- 七、妻子不能看的秘密信..... (28)

- 八、夫妻间常生闷气害身心…………… (29)
- 九、谈谈夫妻生活不同时期的调适…………… (31)

性 卫 生 篇

性生活卫生

- 一、与计划生育有关的性问题…………… (35)
- 二、房事四忌…………… (39)
- 三、男科疾病验方一束…………… (40)
- 四、食品与男子性功能…………… (43)
- 五、男性性疾病五种…………… (44)
- 六、阳痿食疗种种…………… (47)
- 七、结核杆菌在男性生殖器官导演的闹剧…………… (48)
- 八、性欲缺乏的药粥疗法…………… (51)
- 九、射精疼痛的原因与治疗…………… (52)
- 十、避孕套过敏症…………… (53)
- 十一、上环异常及处理…………… (54)
- 十二、世界卫生组织关于爱滋病的宣传…………… (56)
- 十三、性传播感染的几种阴道炎…………… (58)
- 十四、胎传梅毒危及胎儿…………… (62)
- 十五、谨防新生儿性病——脓漏眼…………… (65)
- 十六、预防爱滋病的有效方法——使用避孕套…………… (67)

怀孕与避孕

- 一、人类生儿育女的使者…………… (68)
- 二、胎儿性别分化的新概念…………… (71)
- 三、怎样计算安全期…………… (72)
- 四、什么时机怀孕好…………… (74)

五、口服避孕药要注意什么	(76)
六、责任并非全在女方	(77)
七、各种各样的避孕法	(78)
八、取环后不宜立即怀孕	(82)
九、避孕失败的原因探讨与对策	(82)
十、避孕套的防病作用	(85)
十一、避孕药副反应及处理	(86)
十二、反复人流危害大	(89)
十三、妻子怀孕丈夫怎么办	(91)

优 生 优 育 篇

遗传与优生

一、漫谈遗传与优生	(94)
二、兔唇与兔肉	(99)
三、弃婴之谜	
——谈谈白化病	(100)
四、大脑袋与小傻瓜	(102)
五、高锌食物利优生	(103)
六、叶酸防治先天愚型	(104)
七、癫痫病人能否生育	(106)

妊娠与优生

一、水晶宫中早育才	(107)
二、不要盲目保胎	(111)
三、孕妇情绪影响胎儿心身健康	(112)
四、农药——优生优育的大敌	(113)
五、妇女患哪些疾病不宜怀孕	(115)

六、糖尿病和妊娠 (117)

七、佝偻病预防应在孕期 (119)

不孕不育症

一、男性不育症 (121)

二、不孕夫妇想生个孩子吗 (125)

三、精索静脉曲张与男性不育 (131)

四、人工授精 (133)

五、衣食住行与不育症 (134)

六、精液不液化所致不孕的治疗 (136)

七、频繁坐浴与不孕症 (138)

八、缺铜与不育 (139)

九、生殖器结核与不孕症 (140)

十、紧身裤与不孕症 (141)

孕期保健

一、妇女怀孕后的生理变化 (143)

二、孕期中的危险信号 (145)

三、孕妇与微量元素 (146)

四、孕妇十慎 (149)

五、哪些孕妇应限制活动 (151)

六、孕妇营养过剩对母、胎的危害 (152)

七、妊娠与肝炎 (155)

八、浅谈胎动的监测 (157)

九、请丈夫一同做围产期保健 (159)

十、妊娠后期发生哪些情况要及时就医 (162)

十一、自我预防过期妊娠——刺激乳房 (163)

十二、形形色色的妊娠皮肤病 (164)

十三、妊娠水肿的食疗法	(166)
产后注意事项	
一、产后应注意什么	(167)
二、重视产后检查	(169)
三、妇女产后的健美锻炼	(170)
四、生孩子后还能苗条吗	(171)
五、产后知识八问	(172)
六、哺乳期怎样保护乳房	(174)
七、影响乳汁质量的种种原因	(175)
八、产妇增奶验方	(176)
九、特殊乳房的哺乳法	(177)
十、产妇食疗七则	(179)

幸福家庭篇

新婚前后

一、男大当婚，女大当嫁的卫生观

大量资料表明，独身女子患卵巢癌、乳腺癌的可能性高于已婚女子，虽然这种差异与多种因素有关，但和谐美满的夫妻生活无疑起着有益的作用。另据美国头痛研究学会 1987 年年会的报告，性生活及性高潮可以改善妇女的偏头痛症状。南伊利诺斯大学医学院神经科主任柯希医生对 44 例偏头痛妇女进行研究，发现其中 11 例在性生活中症状迅速缓解或部分消失，该医生认为有一种神经机理可以激发或关闭头痛症状，并提出与性兴奋、性高潮有关的大脑边缘系统可能同偏头痛中心有联系。在日常生活中还可以看到女子乳房发育不完全、体积较小的女性，婚后由于性生活的刺激，内分泌水平得到提高，促进了第二性征进一步完善，乳腺腺泡和腺管也相应发育，乳房变得膨隆而丰满。

美满的婚姻生活不仅有利于妇女的健康，男子也从中获益不少。有些男子的工作压力大，生活环境恶劣，长期持续会产生一种“童男忧郁症”和“婚前精神分裂症”，表现为烦躁不安、焦虑、幻觉、妄听等症状。但是，当这些人结婚后，

病症便一溜烟地跑了。美国青少年自杀预防中心的专家利用计算机对 4571 名不同年龄的人作了分析，发现美满的婚姻能显著降低自杀率，其中未婚女青年和独身中年女性的自杀率远远高于已婚女性。专家们的解释之一便是婚后生活有效地抵消了社会对女性施加的压力和紧张感，释放了自杀的心理能量。该专家还举了这么一个事例，西班牙的罗兰婚前皮肤粗糙，汗毛浓密，汗毛根部突起似鸡皮，双腿皮肤的病变更为明显。她害怕去公共浴室，长时间处于自卑、苦恼之中。婚后一年，她惊异地发现汗毛色泽减退了。第二年生下小孩后，汗毛几乎全部消失，皮肤也变得细腻润滑了。已婚的男女总有这样的体会，自己身上的某些不适或疾病，结婚后不知不觉地好转或消失了。他们常常迷惘不解，是结婚能治病呢？还是疾病隐藏起来了？常识告诉我们，身体是一个神秘的整体，它的健康受到许多因素的影响。结婚后，生活有规律，精神更愉快，这些良性刺激使大脑皮层下丘脑的关系更趋协调，内分泌系统激素的分泌更符合生理要求，从而使支配内脏的植物神经活动更为平衡。中医认为，人体的健康与“肾气、精气”密切相关，有规律的性生活能使男性的睾丸和女性的卵巢功能处于健旺状态，并能调节体内各种性激素之间的比例关系，提高机体体液与细胞的免疫功能，保持身体青春活力。性生活时，心跳加快，血液循环加速，血管扩张，全身腺体分泌增加，这种特殊的运动不仅提高了交感神经和副交感神经的协调能力，而且也增强了机体的新陈代谢；男性的外激素（如体味）也具有强大的生理活性，男子的外激素和精液一起可有效地调整女性的性周期，改善其卵巢功能，提高机体的抗病能力。

一位作家的话颇有哲理性。他说，家庭是个安乐窝，它如同一个港湾，四海漂泊的船只在这儿停泊，没有狂风恶浪，所有的风景都是那么温馨。青年男女组成家庭之后，一切都自然而然地变得美好起来。虽然没有初恋的痴狂和花前月下的山誓海盟，但却有井井有条的生活，舒适和谐的环境，应时可口的一日三餐，这些既给夫妻双方带来精神上的安慰，也给他们带来身体的健康。

但是一切事情皆非绝对的。有些人在结婚后，非但原来的疾患未能痊愈，身体反而越来越差。造成这种现象的原因很多，人们应当十分重视。

某医院医生笔下的一位 18 岁少妇就是个典型事例。她因下腹痛和外阴痒而求医，医生论断她患了阴道炎、重度宫颈糜烂及双侧附件炎。她 17 岁结婚，婚前已流产两次。她告诉这位医生，她与丈夫感情很好，几乎每天都要过性生活。此君的模样看上去像 30 岁的人。这说明了早婚、早孕、早产的危害性，同时揭示了这样的婚姻是一种悲剧。

有些人的性生活频繁，但由于环境不良，常常仓促行事，也从未想过卫生问题。病菌随着性器官或避孕工具进入体内，引起各种各样的生殖系统炎症。这些病症往往又因反复的不洁性生活而加重，产生了慢性的病理变化。另外，有些到处寻花问柳之人，常常染上各种各样的疾病（包括性病），并带着病菌到处传播，这种乱交会诱发形形色色的病症。这说明性生活过频、过脏、过乱，于己于人皆不利。婚后生活对人类来说是一种享受。但有些夫妻精神生活空虚，双方没有共同的语言，经常吵闹打骂，使心理状态处于不稳定的“波浪”之中。或冷、或热、或平淡的精神生活，不会给双方带

来欢乐与健康，只会使夫妻双方造成不应有的隔阂。

(李 森)

二、男青年婚前保健问答

婚前检查及保健是男女双方的事情。女性婚前保健知识报道较多，男性方面知识介绍较少。随着优生优育在社会各阶层得到普遍重视，为保障婚后家庭幸福和后代的健康，请君注意男性婚前保健。

问：男性婚前都检查些什么？

答：大致可以分为以下几项内容。

(1) 询问生长发育及健康状况，家庭中有否传染病和遗传性疾病。(2) 检查第一性征的发育情况：如阴茎的发育，有否包皮过长或包茎；尿道口的大小，有无粘连；双侧睾丸是否对称，有无隐睾，睾丸的大小、软硬程度，睾丸附睾上有无结节及压疼；精索是否有静脉曲张以及轻重程度。(3) 全身情况：主要内脏器官（心、肺、肝、脑、肾等）有无疾患。(4) 必要的化验：如抽血检查肝功能、表面抗原。在少数民族地区还应检查华康氏反应。

问：患哪些男性生殖系统疾病者应在治愈后结婚？

答：先天性阴茎畸形、尿道下裂、尿道上裂、阴茎硬结症、精索静脉曲张、包茎等，均应在矫正治疗后再结婚。对结婚后生育功能较低或无生育功能的双侧隐睾或幼稚睾丸症亦应在婚前进行治疗，根据情况妥善处理。

问：患有哪些疾病不宜结婚？

答：患有严重传染病或在各种重要脏器疾病的发作期，

如肺结核、肝炎、肝硬化、心脏病、高血压、肾炎、癫痫等病人都宜结婚。以上疾病应在痊愈后或选择适当的时候结婚。

问：哪些人禁止结婚？

答：直系血亲及三代以内旁系血缘亲属是法律所规定的禁婚范畴，对麻风病患者、严重的精神神经病、难以治愈的先天性畸形及先天性愚呆症也应禁止结婚。

问：患恶性肿瘤的病人能否结婚？什么时间结婚为好？

答：简单地说这类病人是不能结婚和不应该结婚的。因为结婚对男女双方都没好处，特别是对患者本人更为不利。但对早期发现的肿瘤病人，经过治疗后达到五年以上、经过医院检查无复发迹象者可以结婚。

问：男性性知识教育包括哪些？

答：可分为性生理教育和性思想教育。

(1) 性生理教育。包括男性生殖系统器官的发育过程、生殖系统解剖、生殖系统生理知识的认识。

(2) 性思想教育。通过有关生理知识教育使男青年了解男性青春期内易发生的几个特殊问题，如对遗精的出现不要产生恐惧心理，以及正常而有规律的性生活等。

(朱凯生)

三、话说处女膜

从医学观点上来说，多数新婚女子初次同房时因处女膜的破裂会伴有少量的出血和疼痛。处女膜是覆盖在女子阴道外口中一片中空薄膜，厚约1~2毫米，中空的小孔为排经血

之用，无孔者俗称“石女”，医学上叫做“处女膜闭锁”。青春期前，女子阴道自身的抵抗力较差，处女膜有阻拦细菌入侵的保护作用；青春期后，阴道抵抗力有所加强，处女膜也就逐渐失去了保护作用。多数女性新婚初次性交，处女膜破裂而出现“洞房红”。它能否作为处女贞操的唯一证据呢？不能绝对这么说。处女膜因人而异，有些人处女膜孔大，膜厚富有弹性，膜内血管少，加上男方较斯文，动作不粗暴，性交时处女膜仅有扩张而已。如果生孩子为剖腹产，胎儿未经阴道分娩，那么她一生都会保持完整的处女膜。有些人因缺乏性知识，又羞于开口请教，婚后同房，男子阴茎顶向前方的尿道口，根本就未触及处女膜，处女膜当然不会破裂，但她们确定是结了婚的。那么未婚姑娘的处女膜是不是就一定完好呢？也不是绝对的。除了性交可以使处女膜破裂外，在日常生活中有不少与性生活无关的客观原因也能使其破裂。婚前20多年中，难免遇到一些意外，尤其是现代女子，再也不是几十年前那种大门不出、二门不迈的深闺小姐了。她们活泼好动，担负各种劳动，或参加各种体育活动，如体操、骑马、骑自行车，甚至意外跌跤，总之一切稍为急剧的分腿式动作便足以撕裂这一薄薄的内膜。也有的因手淫、洗涤或阴道塞药等造成处女膜损伤。这是常有的事，有时连她本人也不知道，并非一定是失身于他人。所以，处女膜存在的意义仅是在青春期防止外界不洁之物进入阴道；青春期后，失去了其保护作用，也就失去了其存在的意义。它的完整不能绝对代表一个处女，它的破损也不能绝对表示不贞。

（思 娇）

四、大龄女青年的婚姻、生育及其他

目前,大龄女青年的婚姻问题已经引起了社会的重视,社会各方正在积极帮助她们解决这一问题。然而有许多青年对于婚后的生活及生育有一些顾虑,本文就大龄女青年的婚姻、生育及其他问题阐述了妇产科医生的观点。

有些人说大龄女青年性格孤僻,不易与之交往且婚后生孩子困难,身体衰老得快,这些都不是绝对的。当然,我们不能否认,有些大龄女青年会由于爱情、生活上的不顺利而产生变态心理,但这都是可以改变的。婚后,随着家庭及孩子带来的温暖、快乐以及社会压力的减低,由于心情愉快,她们的性格会逐渐开朗起来。至于说衰老快,那是不科学的。在正常生理情况下,人体内各个脏器的老化以及内分泌功能的减退是随着年龄的增长而逐渐进行的,而不是在某个阶段突然加快。当然,生孩子过多而造成家庭负担过重,过度的操劳,也会使人变得苍老,但这又与生孩子早晚无关。目前我国提倡一对夫妇只生一个孩子,这样,家庭负担不会过重,两人能很好地抚养教育孩子,并且还能抽出一部分精力来工作和学习。所以在心情愉快、家庭幸福、工作顺利的情况下,随着生理改变,衰老速度是相对迟缓的。

妇女究竟在什么年龄生育最好呢?上海市普陀区 1979 年至 1980 年 9 月对 3915 例初产妇女的妊娠年龄、分娩方式、妊娠高血压综合征发病率及新生儿体重进行了分析说明:

(1) 30 岁以上组因难产而需手术(产钳及剖腹产)的病

例明显高于 30 岁以下组，大约是 1.6 倍。

(2) 妊娠高血压综合症的发病率各年龄组相近。

(3) 新生儿体重各年龄组之间的平均值差异无显著意义。即妊娠高血压综合症的发病率及新生儿体重与产妇年龄无关。所以得出妇女在 25~29 岁分娩最为合适的结论。

大龄女青年为什么分娩时难产率高呢？

在分娩过程中，起决定因素的有：产力、产道（软产道和骨产道）及胎儿三方面。骨产道在 18 岁以后已经发育成熟，以后不会改变；胎儿的体重及胎位与年龄无关（上面已述），那么高龄初产妇（35 岁以上）有别于其他年龄组的因素是产力及软产道。产力是将胎儿从子宫内逼出的力量，其中子宫收缩力起主要作用。分娩时，精神因素是引起子宫收缩力异常的重要原因之一。精神过度紧张，使大脑皮层过度劳累可以影响子宫的正常收缩，引起宫缩乏力，造成滞产。高龄初产妇的软产道较坚韧，伸展性弱，宫颈弹性差，宫口不易扩张，也是造成难产的一个主要因素，所以引起高龄初产妇难产率增高的因素主要是精神过度紧张和软产道弹性差。通过医生做工作及自我避免精神紧张，再采取一些必要的医疗措施如会阴侧切、药物加强宫缩，一般是能顺利分娩的。如果以上办法均失败，最后还可采取剖腹产结束分娩。因此，对大龄女青年婚后的生育问题，不要有过多的顾虑。

（阎立红）

五、精神病人的婚姻与生育

不少精神病人及其亲属常常提出这样的问题：得了精神病还能不能结婚？能不能生育？甚至有一对恋人得知对方家

中有人患过精神病，另一方就宣布告吹。这里谈谈怎样对待和处理精神病人的婚姻、生育问题。

1. 精神病人能否结婚

对此，应根据具体情况区别对待。首先要看患的是哪一种精神疾病，如果是神经衰弱、反应性精神病、感染中毒性精神病等，在病情好转或治愈以后，身体条件许可的情况下是可以结婚的，而且也不影响生育。如果所患的是精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、偏执性精神病等重性精神病，对其恋爱、婚姻问题就要特别慎重了，要根据病情区别对待。比如，精神分裂症患者经过及时、有效的系统治疗，确已痊愈，而且已稳定了2~3年以上无复发迹象，是可以考虑恋爱结婚的。但要注意这类病人的病情有复发倾向，而且他们对承担家庭义务和承受各种挫折的能力较差，处理不当会造成不好的后果。有些病人及其亲属对这个问题处理较好，在病人婚配前，他们主动将患者的病情和预后等情况如实告诉对方，取得对方理解，对其病情的康复是非常有利的。但是，也有不少人或担心其子女患有精神病，将来找对象难，或企图用“冲喜”来治愈疾病，或误将短期的病情缓解看成是“彻底好了”，因而既不听从医生的劝告，也不向对方讲明情况，草率择偶、迅速完婚。其结果对方一旦发觉，若不能谅解，就会引起一场婚姻纠纷，不少病人经受不住这种打击，以致旧病复发。可见，对于有复发倾向的精神病，病愈后虽可考虑结婚，但必须合理解决，否则就会事与愿违。任何一种精神病，在未彻底治愈时，都不能草率结婚。

2. 精神病人能否生育

对这个问题也不能一概而论，外伤性精神病、神经症、身