

shengahi jiankang aiwo baohu

生殖健康

陈亚芬 编著

自我保护

S M T W T四 F日

2 廿五	3 廿六	4 立春	5 廿八	6 廿九	1 廿四
9 初三	10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	
16 初七	17 十一	18 十二	19 十三	20 十四	21 十五
23 十七	24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一	22 十六

中国人口出版社

生殖健康
自我保护
吴阶平



(全国人大常委会副委员长、中国科学院院士、中国工程院院士、著名医学专家吴阶平教授)

前 言

根据生物学规律推算，人类的自然寿命可以达到110~150岁。然而，目前世界各国人口的平均寿命，还远未实现这一可能。究其原因，有以下四点备受当今社会的关注：

一、目前，全世界已经发现有6 000多种遗传病，正在影响着出生人口的质量。各种遗传病都具有终生性，不仅患者智弱寿短，而且可遗传给下一代。

二、目前，全世界每年约有50多万孕产妇死亡。严重危害着妇女儿童的健康，影响家庭幸福。

三、目前，对“性”持偏见态度者大有人在，导致性盲不少，流弊很多。而对性来说，该做的不做，不该做的却去做了，都一样会出现不和谐的性生活或不安全的性行为，令人烦恼、沮丧。

四、目前，每年性传播疾病的发病人数最低估算总数为2.5亿，相当于全球每秒钟有4人患病。

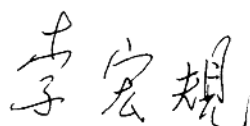
上述情况在人口、计划生育和公共卫生领域中都引起了世界各国的极大关注！于是，在1994年4月世界卫生组织正式定义：“生殖健康不仅仅是没有疾病或者不虚弱，它是指生理、精神（心理）和社会各方面的一种完好状态。它涉及到和生殖系统及其功能和生殖过程的所有方面。”概括地说：生殖健康主要包括计划生育、妇女儿童保健、安全的性行为、性传播疾病的防治这四大基本要素。

《生殖健康自我保护》一书，针对生殖健康的四大基本要素，以“生殖健康路，照顾每一步”为导向，用和知心朋友谈心的方式，把人们羞于启齿而又很想知道的有关人类从受精到死亡的8个阶段，即胎儿期、新生儿期、婴幼儿期、儿童期、青春期、生育期、更年期、老年期等不同时期的健康问题及保健特点，经过归纳条理后立题鲜明地说出来。运用“比喻、采真、故事、解难”的写作方法，紧扣生殖健康四大基本要素，将全书

编写成相对应的四大部分，在每一部分的首页撰有导读，作为贯通全书的写、读思路，以便于读者省时、省力地从书中获得保护自己的本领，把不利于生殖健康的因素，预防在可能发生之前。同时，又可供读者遇到问题随时查阅。

本书把多学科医学理论知识兼融并蓄。然后，作者用贴切的语言针对发生在人们实际生活中的、具体的、常见的及疑难的问题写出短文 366 篇，并配上相应而醒目的图。全书内容编排科学，图文并茂，重点突出，让读者易读易懂易于使用。的确，这是一本可信赖的颇具保健特色的科普书。基于此，本人郑重介绍《生殖健康自我保护》一书，并乐意为之撰写前言。

愿广大读者汇集书中点滴的科学知识，浇灌自己的生命之树常绿。

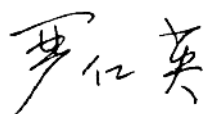
A handwritten signature in black ink, reading '李宏伟' (Li Hongwei). The characters are written in a cursive, flowing style.

1995 年 5 月于北京

推 荐 书

把健康知识传授给群众,让大家知道如何保护自己的身体,达到少生病保健康延年益寿的目标是现代医学的一个重要发展方向。

由陈亚芬同志编著的《生殖健康自我保护》一书,介绍了有关生殖健康的重要内容;其内容集知识性、科学性、易读性和实用性于一体,文字简练又配以插图,使之更通俗易懂。我愿推荐给广大读者作为自我保健的读物,也可作为各级卫生工作者、计划生育工作者进行健康教育和健康咨询的参考。相信本书的出版一定会受到广大读者的欢迎。



北京医科大学妇儿保
健研究培训中心

1997年5月

导 读

阅读《生殖健康自我保护》一书，请先将目录及全书中的六篇导读扫视一遍。读后，您会感觉在轻松快捷中得到了有益于生殖健康的报答，并想继续看个究竟。因为，撰写全书的方法，始终贯穿着两个字——谈心。谈心按下列四种方法进行：

一、比喻。学习人体器官解剖学及生理学等医学知识，历来被人们视为是一件不容易的事情。但是，本书将男、女两性的生殖器官构造与日常生活中常见的物品作了形象比喻，进行描述。同时，将各生殖器官的功能、避孕及优孕的原理和实用方法有机地穿插结合后介绍，读了，既能让人加深记忆，又能使人认识自身。

二、采真。采用真实的图片，运用看图说话的形式，将人生定型最关键的胚胎期与人类 23 对染色体的异常变化，一天天、一对对地进行讲解，用医学界用于教学的科学依据说透优生优育的道理。按妇女一生中 8 个时期的生殖生理特点，把医学诊疗学的基础知识、科学育儿的保健方法及防病健身的生活实际三者结合，以便于掌握人生每一阶段所需要得到的保健。对于性生活，采用图文并茂的解说，进行科学的指导。

三、故事。人类在繁衍进程中，为了健康有许多辛勤科研创新的人和事。尤其是现代每一种生育调节方法的产生，都浸透了科技工作者们的心血和智慧。为了便于人们知情选择相宜的生育调节方法，书中通过一些故事，介绍了各种生育调节方法的特点、起源的历史背景，让读者从每一位发明者的创造故事中受到启迪。

四、解难。在人们的生活中，确有不少羞于启齿的苦恼事。如果不能妥善处理，就可能降低生殖质量，甚至导致家庭悲剧。对于那些一旦失足，而又慑于社会舆论压力的性传播疾病患者来说，为其提供方便有效、实用解难的治疗方案，是本书显著的特色之一。的确，开导有困惑的人、关心有难处的人、帮助

已失足的人、解救有疾苦的人，正是本书所要达到的目的。

只要读者坚持在每日工作之余读本书的一篇短文，并反复温习相关的内容，那么，当你读完全书后，就会有两种感受：①《生殖健康自我保护》一书是我生命的朋友；②我居然也成了一位家庭保健的好医生。

真是这样，我将感到欣慰。我祝愿读者家庭幸福，健康长寿！

陈亚芬

1997年5月于北京

目 录

第一部分 计划生育

1. 生殖生理——认识你自己（导读）	1
2. 女性的外生殖器	2
3. 阴道中的后穹窿被喻称“精液池”	3
4. 阴道的八大功能与保健	4
5. 子宫腔，人类居住的第一间三角房	5
6. 子宫内膜分为三层，周期变化分为四期	6
7. 掌握宫颈黏液的变化规律对避孕及优生大有益处	7
8. 输卵管远端开口像喇叭，它有“鹊桥”之功	8
9. 卵巢似拇指头大，她产生卵子和分泌甾体激素	9
10. 生理功能各异的两种甾体激素比较表	10
11. 女性青春期是妇女生殖周期的开始	11
12. 男性生殖器官	12
13. 悬垂于体外的阴茎学问多	13
14. 阴茎的勃起与配备避孕套的准则	14
15. 阴囊，精子的“低温贮存袋”与温热避孕的原理	15
16. 睾丸似红枣大，产生精子和分泌雄性激素	16
17. 附睾，既贮存精子，又吸收精子	17
18. 输精管，运转精子的通道与貌似蝌蚪的精子	18
19. 精子的“去能”与“获能”	19
20. 前列腺似栗子，他是男士最大的性腺	20
21. 揭开精子和卵子“鹊桥会”之谜	21
22. 生女生男取决于丈夫精子的 X 和 Y 染色体	22
23. 受精后第一周人胚的变化	23
24. 受精后第二周人胚的变化	24
25. 受精后第三周人胚的变化	25
26. 受精后第四周人胚的变化	26
27. 受精后第五周人胚的变化	27
28. 受精后第六周人胚的变化	28
29. 受精后第七周：从妊娠第 57 天开始进入胎儿期	29
30. 妊娠十月内的胎儿发育与功能妙趣表	30
31. 胎儿从母体弯弯的产道分娩出来	31
32. 生育调节方法——知情选择相宜（导读）	32

33. 各种生育调节方法的医学原理表	33
34. 避孕套史话	34
35. 法罗皮奥用避孕套防治性病先于避孕	35
36. 在日本男士眼里, 戴避孕套性交者是负责任的男人	36
37. 戴避孕套性交需要注意四点	37
38. 避孕套有颜色、纹路、厚薄、剂型各异的品种供男士选用	38
39. 阴道隔膜曾流行于荷兰, 有七种规格, 四大优点	39
40. 请在医生帮助下学会正确使用阴道隔膜避孕	40
41. 女用阴道套的雅号叫“维纳斯衬衣”	41
42. 女用阴道套有八点特色	42
43. 子宫颈帽由闭式更新为阀式避孕效果好	43
44. 用阴道海绵避孕不受性交次数的限制	44
45. 现代外用避孕药由古老而简单的杀精子避孕方法衍变而来	45
46. 避孕膏或避孕套和阴道隔膜合用效果好	46
47. 外用避孕药膜男女均可使用及其具体方法	47
48. 乐安醚外用避孕片、壬苯醇醚避孕栓、泡沫剂简介	48
49. 宫内节育器, 源于古埃及人置入骆驼子宫中小石子的启迪	49
50. 宫内节育器简称 IUD, 它有七大避孕原理	50
51. IUD 是一种安全、有效、可逆的生育调节方法	51
52. 金属单环因脱落率高而被淘汰后的推陈出新	52
53. 铜-T IUD 有“三低一高”的优点	53
54. 母体乐 IUD 适宜哺乳期等柔软子宫放置	54
55. 谈谈放置 IUD 后妇女最关心的三个问题	55
56. 中美学者张明觉和平卡斯发明口服避孕药	56
57. 我国女用甾体避孕药种类丰富多彩	57
58. 常用的四种短效避孕药连服 22 天不能中断的理由	58
59. 口服避孕药发生突破性出血的三点原因及处理办法	59
60. 甾体激素过量或不足引起的症状称为副反应	60
61. “妈富隆”, 从大森林中的山药里冒出来	61
62. 长效口服避孕药有三种制剂及三种服法	62
63. 长效避孕针有两大优点四种针剂供妇女选用	63
64. 狄波-普维拉, 注射 1 支可以避孕三个月	64
65. 有六种情况的妇女最适宜选用狄波-普维拉	65
66. 缓慢释放避孕系统有五种类型	66
67. 诺普兰 (Norplant) 由芬兰率先生产, 其剂型有两种	67
68. 皮下埋植剂要在月经期埋植的道理及最适宜的六种情况	68
69. 阴道环有三种, 放置方法各异	69
70. 缓释宫颈内节育器与微囊或微球形针剂避孕药	70
71. “世界 53 号之父”李瑞麟	71
72. 目前国内常用的探亲避孕药有六种	72
73. 三类事后避孕药的作用都是抗着床	73
74. 自制日历饼图和基础体温曲线图可用于自然避孕	74

75. 妇女凭感觉黏液等四项指标可用来自自然避孕	75
76. 性交后的避孕服务与米非司酮的用法及用量	76
77. 哺乳期与疤痕子宫适宜用天花粉抗早孕	77
78. 紧急避孕及其实用方法	78
79. 芫花萜膜流产, 从明代药学家李时珍溯源	79
80. 利凡诺是外科抗菌防腐剂, 用于汰劣性引产效果好	80
81. 李顺强发明只打针不开刀的男性绝育术	81
82. “抽芯包埋法”是输卵管结扎的模式手术	82
83. 显微外科技术复通结扎的输卵(精)管效果好	83
84. 十八种情况的人生育调节方法知情选择一览表	84
85. 受孕必备的五个条件与不育症的定义及治疗原则	85
86. 男性不孕的十大原因	86
87. 男性尿道寄生沙眼衣原体可污染精液而不育	87
88. 女性不育的六种原因	88
89. 沙眼衣原体对女性生殖器最严重的危害是输卵管损伤致不育	89
90. 不育症诊断方法介绍	90
91. 近代医学辅助生育技术是治疗夫妇不孕的特殊技术	91
92. 生育健康后代——消除劣质婚孕(导读)	92
93. 为近亲婚配的四位畸形儿图配诗, 吟后深思	93
94. 英国著名的医学家高尔顿最先提出优生学	94
95. 中国农村近亲通婚有五点原因	95
96. 杜绝近亲通婚的习俗, 走出劣质繁衍的怪圈	96
97. 人类遗传病有三类遗传方式及三度发病风险	97
98. 检查染色体可以预防遗传病患儿出生	98
99. 常染色体病与性染色体病的表现特点	99
100. 1~3号染色体异常, 后代小头畸形、脐疝、低智	100
101. 4~5号染色体异常, 后代低智、通贯掌、叫声如猫	101
102. 6~8号染色体异常, 后代通贯掌、小脸裂、小阴茎	102
103. 9~10号染色体异常, 后代三角形头、颈短、愚痴	103
104. 11~12号染色体异常, 后代舟状头、癫痫、低智	104
105. 13号染色体异常, 后代尿道下裂、多指、通贯掌	105
106. 14~15号染色体异常, 后代马蹄内翻足、脑积水	106
107. 16~18号染色体异常, 后代低位耳、隐睾、单腔鼻	107
108. 19~20号染色体异常, 后代大脑发育不全、言行粗鲁	108
109. 21~22号染色体异常, 后代张口吐舌、大耳轮、大阴茎	109
110. 性染色体X异常, 后代闭经、不孕、短指畸形	110
111. 性染色体Y异常, 后代睾丸小、精子缺乏、低智粗暴	111
112. 两性畸形俗称阴阳人, 有四点致病原因	112
113. 自然流产者不必惋惜, 不要保胎	113
114. 通贯掌与染色体病关系密切	114
115. 基因, 使大千世界中从来没有两个完全相同的人	115
116. 单基因遗传病依传递方式不同分为四类	116

117. 一家三代多指(趾)并指(趾)显性遗传病图照	117
118. 常染色体隐性遗传病三例图照写真	118
119. X连锁显性遗传病及常见的八个病种	119
120. 自毁容貌综合征是X连锁隐性遗传病	120
121. 色盲,是伴性遗传病	121
122. 血友病多发生在近亲、近姻通婚者中	122
123. 多基因遗传病与环境因素互为因果	123
124. 如果孕妇缺碘,后代聋、哑、瘫、矮	124
125. 氟中毒者牙黄缺损,腰弯背驼	125
126. 孕妇感染风疹病毒,后代耳聋、白内障、先心病	126
127. 噪声污染可导致胎儿豁嘴裂腭	127
128. 母亲接触毒品,胎儿独指、趾畸形写照	128
129. 孕妇缺乏叶酸可引起胎儿神经管畸形	129
130. 孕妇遭受严重惊恐会使后代面容奇丑	130
131. 早婚早育违背产科生理及优生	131
132. 高龄配偶谨防胎儿畸形	132
133. 优生学按目的和内容不同分为四大类	133
134. 遗传咨询是避免后代患遗传病的有效方法	134
135. 有十种情况之一者,特别需要遗传咨询	135
136. 有四类情况的人不能选为配偶	136
137. 患四类疾病的人暂缓结婚	137
138. 严重的染色体病及多基因遗传病者不宜生孩子	138
139. 冬末春初的寒冷季节不宜怀孕	139
140. 接触有毒工种的职业女性需离岗半年后受孕	140
141. 夫妻受孕前半年的饮食调养非常重要	141
142. 中国妇女最佳生育年龄是24~34岁	142
143. 产前诊断是确定胎儿有无出生缺陷的最直接措施	143
144. 夏家辉教授已在早孕50天内取绒毛进行产前诊断	144
145. 借助B型超声波检查法可诊断胎儿畸形	145
146. 羊膜腔穿刺术可诊断80多种遗传性或先天性疾病	146
147. 胎儿镜在产前诊断中为优生独树一帜	147
148. 毫不犹豫地实行汰劣性人工流产	148
149. 身患六种疾病期间不宜妊娠	149
150. 反复人工流产害处多	150
151. 婚前检查是优生重要环节	151
152. 中国从1995年6月1日起实行婚前医学检查制度	152

第二部分 妇女儿童保健

153. 妇女儿童保健——兴家强国之本(导读)	153
-------------------------------	-----

胎 儿 期

154. 胎教→围产期保健→生殖健康	154
155. 孕育准备	155
156. 营养胎教	156
157. 环境胎教	157
158. 情绪胎教	158
159. 音乐胎教	159
160. 语言胎教	160
161. 抚摩胎教	161
162. 运动和光照胎教	162
163. 胎盘, 胎儿的大蛋糕	163
164. 羊水, 胎儿生活的海洋	164
165. 脐带, 母子生命的纽带	165
166. 妊娠 280 天中一般定期作 9 次产前检查	166
167. 让胎儿在产程图的监护下安全分娩	167

新 生 儿 期

168. 啼哭, 新生儿来到人间的第一大生命功能	168
169. 吸乳, 从新生儿出世后 30 分钟内开始	169
170. 健康母亲, 应该给新生儿喂母乳	170
171. 母亲喂乳的五点技巧	171
172. 新生儿出生后 24 小时内应接种乙肝疫苗	172
173. 学会观察正常新生儿的生理特点	173
174. 有五种病婴须预防新生儿硬肿症	174
175. 新生儿头上的“包”有两种性质, 处理方法各异	175
176. 新生儿眼、耳保健及淋菌性眼结膜炎的防治	176
177. 新生儿口、鼻保健及肺炎的防治	177
178. 新生儿脐、臀及生殖器官保健	178
179. 新生儿的大小便是健康与否的监测标本	179
180. 母乳不足 催奶有方	180
181. 哺乳, 是促进子宫复原的好方法	181
182. 重视与胎教接轨的新生儿智力发育训练	182

婴 幼 儿 期

183. 给婴儿坚持纯母乳喂养至少四个月	183
184. 体质瘦弱的乳儿须防“鹅口疮”	184
185. 6 月~1 周岁婴儿腹泻的五点防治方法	185
186. 给婴儿洗澡的三要点	186

187. 婴儿在一岁以内的体重与身长生长速度最快	187
188. 玩具, 婴幼儿认识事物和世界的启蒙工具	188
189. 幼儿的三个特点与玩具卫生	189
190. 合理选配食品, 让孩子吃出健康	190
191. 给幼儿供应安全足够的饮水	191
192. 婴幼儿生病不可遇“烧”就退	192
193. 十种先天畸形矫治的最佳时机	193
194. 关心残疾儿, 与孩子共同战胜残疾	194
195. 春秋季节带幼儿去郊游	195
196. 三岁前是幼儿语言训练的关键时期	196
197. 三岁幼儿的语言足以叫母亲高兴	197

儿 童 期

198. 儿童计划免疫程序表	198
199. 游戏, 最适宜 3~6 岁的孩子行为保健	199
200. 猜谜, 是锻炼学龄期儿童思维的好方法	200
201. 提高学龄儿童写作能力七法	201
202. 培养儿童的智力因素与非智力因素同时并举	202
203. 培养孩子的自信心是对儿童最好的心理保健	203
204. 儿童视力不良与近视的防治方法	204
205. 氟, 防治儿童龋齿效果好	205
206. 防治儿少结核病的三点措施	206
207. 儿童脊柱弯曲的四点防治方法	207
208. 左旋咪唑等药物治疗儿童蛔虫病效果好	208
209. 儿童时期最容易感染沙眼及其防治方法	209
210. 儿童多动综合征须从三个方面进行治疗	210
211. 保证睡眠质量是儿童身体健康的重要功能	211
212. 儿童读书与写字的卫生保健	212
213. 少年期伴随着第二性征的表露渐进	213

青 春 期

214. 月经初潮, 妇女进入青春期的重要标志	214
215. 月经期的保健与金戒指的故事	215
216. 青春期的仪表美必备三个方面的修养	216
217. 吸烟嗜酒对美丽和健康损害不浅	217
218. 和情窦初开的女孩谈几点性知识	218
219. 正常月经, 标志着妇女健康	219
220. 有六种妇科病可以引起月经失调	220
221. 青春期的女孩易患无排卵型功血	221
222. 闭经按人体解剖部位不同分为四种性质	222

223. 多囊卵巢综合征是 X 型性染色体异常引起的闭经	223
224. 人工流产后引起继发性闭经有四种原因	224
225. 原发性痛经的五种原因及防治方法	225
226. 多次人工流产可诱发子宫内膜异位症	226
227. 经前期紧张综合征有两种症状及治疗方法	227
228. 高考前的脑力与心理保健	228

生 育 期

229. 生育期又称为性成熟期	229
230. 对围产期十种高危妊娠的识别技术	230
231. 妻子妊娠，丈夫责任重大	231
232. 恶露与子宫复原	232
233. 产后注意十点卫生常识	233
234. 子宫脱垂与产伤及生育过多相关	234
235. 生殖器官瘘主要由分娩损伤引起	235
236. 生育期预防性传播疾病可避免患十种并发症	236
237. 吸毒，毁灭自身与家庭	237
238. 中年人要注意改善“第三状态”	238
239. 学会观察五种面色，就可分辨疾病征象	239
240. 皮肤瘙痒，提示病征八种	240
241. 窥汗液可以及早防治某种疾病	241
242. 异常的尿液有七种颜色	242
243. 大便颜色的改变与疾病种类直接关联	243
244. 女性成功在中年的十大经验	244

更 年 期

245. 女性 50 岁左右进入更年期	245
246. 更年期综合征及其症状与防治方案须知	246
247. 绝经早的妇女患骨质疏松症的危险性更大	247
248. 女性比男性更易患骨质疏松症的原因及防治方法	248
249. 妇女肥胖是病，注意饮食运动	249
250. 摩腹，更年期妇女减肥健身的好方法	250
251. 预防更年期后患冠心病有五种措施	251
252. 长吁短叹有助于中老年妇女自我保健	252
253. 常用热水或中药煎汤浴足有内病外治之功效	253
254. 高血压病是目前世界上发病率很高的身心性疾病	254
255. 常做“静默调息”与“手指健脑操”可防治高血压	255
256. 糖尿病的典型症状是“三多一少”	256
257. 饮食疗法是糖尿病患者的基础治疗措施	257
258. 口感十说话保健	258

259. 勤交谈，更年期夫妇一帖保健的心药	259
-----------------------------	-----

老 年 期

260. 安然度过 60~69 岁，就可走向长寿	260
261. 老年妇女在生活中要注意十点	261
262. 老年人早晨食粥的好处	262
263. 睡眠充足是健康长寿的必要条件	263
264. 室内简易健身五法	264
265. 日本老年人抗衰老的五要诀	265
266. 患心脏病的老人不宜捶背	266
267. 老年人不要大意关节疼痛	267
268. 农村慢性支气管炎患者霜降节后储备丝瓜藤好	268
269. 肺气肿患者学会呼吸疗法	269
270. 寒潮侵袭时，须防肩周炎	270
271. 指甲是预报疾病的“晴雨表”	271
272. 老年人体检注意查十项内容	272
273. 长寿尤须除情性	273
274. 读书看报，延缓衰老	274

第三部分 安全的性行为

275. 安全的性行为——文明健康的标志（导读）	275
276. 吃奶吸乳是整个性生活的起点	276
277. 对待儿童的性好奇，家长应该正确回答	277
278. 从“接新娘”的游戏，谈儿童期的异性交往	278
279. 让 7 岁前的孩子正确地形成性意识	279
280. 初、高中学生早恋有五种特性	280
281. 少女不正当的性行为只能毁坏自身	281
282. 女青年学会防止性骚扰七法	282
283. 遗精多见于未婚的男青年	283
284. 治疗包茎和包皮过长有利于性卫生	284
285. 无论男女，性生活开始太早都容易患病	285
286. 择偶的原则与标准各有三点	286
287. 把握好男、女关系的三个层次	287
288. 男士有六大性敏感区	288
289. 女性的外生殖器与性快感关系密切	289
290. 每个人的性健康与否，有四个鉴评标准	290
291. 人类性反应周期的四个阶段及性反应周期曲线图	291
292. 男女性反应兴奋期的生殖器表现图及全身变化	292
293. 男女性反应平台期的生殖器表现图及全身变化	293
294. 男女性反应高潮期的生殖器表现图及全身变化	294
295. 男女性反应消退期的生殖器表现图及全身变化	295

296. 中国人把性生活的技巧及学问称为房中术	296
297. 灯下艺术的性交有利于优生	297
298. 美满怡人的性生活有六点技巧	298
299. 性爱并不等同于性交	299
300. 新婚之夜女子处女膜不破裂出血的三点理由	300
301. 新婚之夜急性情况四种及其处理办法	301
302. 新婚的妻子要体谅丈夫的早泄	302
303. 男士，请消除性交中的六点误举	303
304. 妻子怀孕后的三点性生活须知	304
305. 妻子有十种时期不宜性交	305
306. 女性性功能障碍有六种表现及对策	306
307. 阴道痉挛的四大诱因及防治方法	307
308. 性欲偏离与妻子的“无名火”	308
309. 阳痿，好发于嗜烟的男子	309
310. 性交过频与忍精不射容易诱发痔疮	310
311. 不射精令妻子失望，精神与药物治疗并重	311
312. 对男性生殖器官畸形者的婚育指导	312
313. G点与残疾人的性生活	313
314. 和谐的性生活可以治疗八种疾病	314
315. 向异性朋友倾吐忧郁是正常交往	315
316. 恰到好处地处理业缘中的爱恋之情	316
317. 喜欢自己的名字，别掉进性愚昧的泥坑	317
318. 中年夫妻要珍重性生活的黄金季节	318
319. 了解自己的妻子有五点诀窍	319
320. 夫妻相处四忌	320
321. 婚姻危机的十大征兆与五点忠告	321
322. 配偶不贞，挽救婚姻有方	322
323. 离婚，一生中最令人头痛的事情	323
324. 离婚，受冲击最大的是孩子	324
325. 复婚，返朴归真的爱情	325
326. 更年期，性心理的第二春天	326
327. 男子更年期性功能减退不能滥用“壮阳药”	327
328. 药浴五法治疗更年期阳痿	328
329. 美好回忆，更年期夫妇的感情资本	329
330. 老年夫妻，金色的第三人生	330
331. 老年人的性生活，妻子应该由被动变为主动	331
332. 老年妇女的阴道变化适宜使用避孕药膏	332
333. 老年病人适度的性生活有助于身体康复	333
334. 丧偶老人再婚对晚年的健康有益	334
335. 拥抱，使老年夫妻的性生活增添温馨	335

第四部分 性病防治

336. 性传播疾病的防治——一目了然（导读）	336
337. 性病是“黄色瘟疫”，它经三条感染途径传播	337
338. 性传播疾病由十类病原体感染而来	338
339. 男性生殖器疱疹的症状及防治方法	339
340. 女性生殖器疱疹的症状及防治方法	340
341. 男性尖锐湿疣的症状及防治方法	341
342. 女性尖锐湿疣的症状及防治方法	342
343. 传染性软疣的症状及防治方法	343
344. 传染性肝炎又称为性传播肝炎	344
345. 传染性单核细胞增多症的症状及防治方法	345
346. 巨细胞病毒感染对母婴两代人危害大	346
347. 艾滋病的传染性大！死亡率高！	347
348. 非淋菌性尿道炎的症状及防治方法	348
349. 性病性淋巴肉芽肿的症状及防治方法	349
350. 流行性斑疹伤寒的症状及防治方法	350
351. 梅毒与男、女一期梅毒硬下疳的症状写照	351
352. 二期梅毒梅毒疹的症状写照与隐性梅毒	352
353. 三期梅毒与治疗梅毒的方案	353
354. 淋病与男性急性淋病性尿道炎及防治方法	354
355. 淋病对妇女儿童的危害及彻底治愈的方案	355
356. 软下疳是引起生殖器官溃疡的性病	356
357. 腹股沟肉芽肿的症状及防治方法	357
358. 细菌性痢疾也可以通过性交传染	358
359. 细菌性阴道炎尤以性伙伴多的女性发病率高	359
360. 女阴念珠菌病及防治方法	360
361. 与带有阿米巴原虫的人性交易感染皮肤阿米巴病	361
362. 滴虫性阴道炎的症状及防治方法	362
363. 阴虱病奇痒如锥，可用洗衣粉防治	363
364. 疥疮的症状及防治方法	364
365. 性病过治综合征及其四点病因	365
366. 不做性病的受害者，更不做性病的传播人	366
后记	367
主要参考文献	368