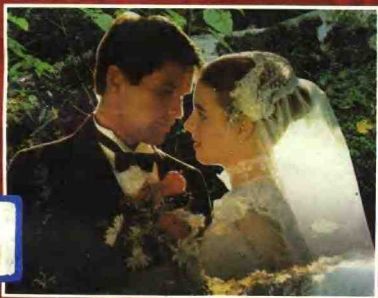


婚前卫生教育专用教材

新婚保健与优生指南

主 编 张忠俭 王广辉

副主编 康秀华 徐 玲



辽宁大学出版社

(辽)新登字第9号

新婚保健与优生指南

主 编 张忠俭 王广辉

副主编 康秀华 徐 玲

辽宁大学出版社出版发行 (沈阳市崇山中路66号)

沈阳市第六印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 4 字数: 80 千
1993年7月第1版 1993年7月第1次印刷
印数: 1—100000

责任编辑: 陈景泓 封面设计: 憬 鸿
责任校对: 东 旦

ISBN 7-5610-2306-5
R·35 定价: 3.50 元

主 编：张忠俭 王广辉

副主编：康秀华 徐 玲

编 委：(按姓氏笔划排列)

于慧仙 王广辉 丛金芳 孙德新

祁秀峪 巩淑兰 刘澄清 李树忱

李 辉 张成矿 张成杰 张忠俭

杨树青 周桂芝 胡秀兰 徐 玲

康秀华 梁芝荣 温家祥 程淑玉

做好优生优育工作，
为子孙后代造福。

李仁

一九九二年三月

开展婚前健康检查
增进家庭幸福促进社
会进步

办洛瀛

九三、三、十九

前 言

提高人口素质，是我国计划生育基本国策的重要组成部分，也是摆在妇幼卫生工作者面前的一个光荣而艰巨的任务。做好新婚保健与优生工作对落实基本国策，提高人口素质，保障夫妇双方及下一代身心健康，促进家庭幸福至关重要。

为了减少劣质人口的出生，《辽宁省防止劣生条例》已于1990年7月1日在全省实施，根据《条例》规定，省政府制定颁发了《婚前健康检查管理办法》。其第九条规定：“婚检医生有义务回答接受婚前健康检查当事人就婚前保健、优生、优育等方面的咨询”。为了向欲婚青年传授卫生保健、优生科学知识，配合优生执法，给广大妇幼卫生工作者提供新婚卫生保健和优生科学知识咨询参考，我们组织编写了这本以优生科学知识为主要内容的《新婚保健与优生指南》，深入浅出地介绍了男女生殖器官的结构与生理功能；性生活知识；新婚卫生保健；优生指南；孕期卫生保健与优生等科学知识，作为欲婚青年婚前卫生教育专用教材。

实现生育健康、聪明的后代，是国家和人民群众的共同愿望。但是，必须看到，由于受几千年旧的传统生育观的束缚，加之卫生保健知识缺乏，人们还没能从传统的旧

观念中解放出来。为了更新观念，近一步推进优生工作，尚须继续广泛地宣传、普及妇幼卫生保健、优生优育科学知识，增强人民群众的自我保健和优生意识，以法制管理优生。贯彻《辽宁省防止劣生条例》、《辽宁省婚前健康检查管理办法》，这是当前和今后一个长时间的重要任务。《新婚保健与优生指南》一书出版，不仅将成为新婚夫妻增强自我保健意识和能力的良师益友，也必将对普及卫生保健、优生科学知识和配合优生执法起到积极作用。

普及卫生保健、优生科学知识有助于民族身体素质的提高；这是关系到民族昌盛、国家富强、人民幸福的大事，希望全社会都给予足够的重视。

限于编写时间仓促，缺乏经验，不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

辽宁省卫生厅妇幼处
张忠俭

目 录

一、男女生殖器官的构造与生理功能.....	(1)
男性生殖器官的构造与生理功能	(1)
1. 男性生殖器官的构成	(1)
2. 精子的发源地——睾丸的结构与功能	(1)
3. 精子的经路之一——附睾的结构与功能	(2)
4. 精子的经路之二——输精管的结构与功能...	(2)
5. 附属性腺——精囊、前列腺的结构与功能...	(2)
6. 性交器官——阴茎的结构与功能	(3)
7. 睾丸和附睾的外衣——阴囊的结构与功能...	(4)
8. 精子的一生	(5)
9. 正常精液标准	(6)
女性生殖器官的构造与生理功能	(7)
1. 女性生殖器官的构成	(7)
2. 女阴的门户——大、小阴唇的结构与功能...	(7)
3. 性欲敏感器官——阴蒂的结构与功能	(8)
4. 前庭大腺的结构与作用	(9)
5. 处女膜的形态与变化	(9)
6. 连接内外生殖器的通道——阴道的结构与 功能	(10)

7. 胎儿的摇篮——子宫的结构与功能	(11)
8. 精卵结合的鹊桥——输卵管的结构与功能	(12)
9. 女性魅力与生殖的源泉——卵巢的结构与 功能	(13)
10. 女性特有的周期变化	(15)
11. 神奇的月经	(16)
12. 生命之泉，丰腴之美——乳房的结构与 功能	(17)
13. 注意乳房保健	(18)
14. 保护女性器官的自身防御功能	(18)
二、性生活知识	(21)
1. 人类的性行为	(21)
2. 结婚是两性结合的开始	(22)
3. 男子的性生理功能	(23)
4. 男子性兴奋的产生与发展	(23)
5. 影响男子性功能的因素	(24)
6. 女子性兴奋的激起与发展	(25)
7. 人类性活动的生理变化	(26)
8. 男女性反应的特点与差异	(28)
9. 夫妻性生活和谐的要领	(29)
10. 适宜的性交持续时间与频度	(30)
11. 新婚性生活注意事项	(32)
12. 注意性生活卫生保健	(33)
13. 性生活禁忌	(34)
14. 性生活过度影响优生	(35)
15. 阳痿及其治疗	(36)

16. 早泄与防治	(39)
17. 不射精症	(40)
18. 逆行射精	(40)
19. 包茎与性生活	(41)
20. 女性性功能失调	(42)
21. 性交后的精液外流	(45)
22. 孕期性生活知识	(46)
三、新婚卫生保健	(48)
1. 欢度新婚之夜	(48)
2. 度蜜月须知	(49)
3. 新婚洞房疾病与防治	(52)
4. 新婚旅行须知	(53)
5. 宜用于新婚夫妻的避孕方法	(55)
6. 新婚怀孕做人工流产须注意	(59)
四、优生指南	(61)
1. 优生的含义	(61)
2. 提倡优生利国利民	(62)
3. 优生包含的内容	(64)
4. 优生的第一步——合理、科学地选择配偶··	(65)
5. 患有遗传性疾病的人择偶注意	(66)
6. 不宜婚育的人	(67)
7. 禁止近亲结婚	(68)
8. 直系血亲与旁系血亲	(69)
9. 优生的第一次医学监督——婚前健康检查··	(72)
10. 性病未经治愈禁止结婚	(73)
11. 患麻风病未经治愈者禁止结婚	(75)

12. 患过重性精神病的人的婚期选择	(75)
13. 男女都患有重性精神病相配危害大	(76)
14. 男女双方均为痴呆傻(精神发育迟滞)人不 宜生育	(77)
15. 男女双方都是地方性克汀病人不宜生育 ...	(78)
16. 常染色体显性遗传病人的生育应加以限制...	(79)
17. 有血友病家族史或丈夫患血友病的孕妇接 受产前诊断有利优生	(81)
18. 肝炎未治愈生育不利优生	(82)
19. 优生的第二步——优孕才能优生	(84)
20. 最佳受孕时间	(85)
21. 最佳受孕条件	(86)
22. 胎儿器官、脏器形成、发育的关键时期 ...	(86)
23. 脑细胞发育的关键阶段	(87)
24. 饮酒对胚胎发育有影响	(88)
25. 父母吸烟对子代有危害	(88)
26. 药物对胎儿正常发育的危害	(89)
27. 辐射对胎儿有危害	(91)
28. 孕妇的情绪与胎儿健康	(91)
29. 病毒性疾病对胎儿危害大	(93)
30. 有毒作业对胚胎、胎儿的危害	(94)
31. 工业“三废”能引起胎儿畸形	(95)
32. 噪声——优生的大敌	(95)
33. 男子更须注意优生	(96)
34. 优生咨询的目的与意义	(98)
35. 优生咨询的内容	(99)

五、孕期卫生保健与优生·····	(100)
1. 巧算预产期 ·····	(100)
2. 优生必须做到自我保健 ·····	(101)
3. 早孕检查、定期产前检查是优生的关键 ···	(102)
4. 孕期做 B 超检查功在择优弃劣 ·····	(103)
5. 孕期应禁用和慎用的药物 ·····	(103)
6. 孕早期营养补充 ·····	(104)
7. 孕早期卫生保健 ·····	(105)
8. 孕中期应注意加强营养 ·····	(105)
9. 孕中期卫生保健 ·····	(106)
10. 孕晚期饮食保健 ·····	(106)
11. 孕晚期卫生保健 ·····	(107)
12. 胎教的含义 ·····	(108)
13. 胎教的方法 ·····	(109)
14. 胎儿也在聆听世界 ·····	(110)
15. 胎儿也有记忆能力 ·····	(111)
16. 胎教父亲也有责任 ·····	(112)
17. 婚后不孕的原因 ·····	(113)
18. 家庭小药箱 ·····	(115)

一、男女生殖器官的构造与生理功能

男性生殖器官的构造与生理功能

1. 男性生殖器官的构成

男性生殖器官可分为内外两部分。内生殖器官包括睾丸、附睾、输精管、前列腺、精囊腺和尿道球腺等。外生殖器官包括阴茎和阴囊。

2. 精子的发源地——睾丸的结构与功能

睾丸装在阴囊之内，左右成对，成年人的睾丸呈卵圆形，犹如鸽子卵大小。一般左侧的睾丸比右侧的大一些，也比右侧低一些。睾丸表面有一层光滑的膜，在阴囊里可以自然滑动，因此在剧烈运动时，也不至于受到损伤。睾丸内部具有许多很细的、弯弯曲曲的小管子，叫做曲细精管，这些管子是产生精子的地方。在曲细精管之间的组织里有一群群细胞，叫做间质细胞，它是产生雄性激素的主要部位。

睾丸在男性生殖系统里是最重要的器官，它有产生精子和分泌男性激素的功能，成年男子发育正常的睾丸每天

可以制造出 5000 万个以上的精子，分泌 4~9 毫克的睾丸酮，睾丸酮能起着维持男性性征及性功能，促进生精细胞发育成精子等主要作用。

3. 精子的经路之一——附睾的结构与功能

附睾位于睾丸的后上方，分头、体、尾三部分。头部略膨大钝圆、与睾丸输出管相连，体和尾逐渐细小，尾部与输精管相连。精子由睾丸输出管被输送到附睾里，并在附睾里生存一段时间，才能发育成熟。所以附睾不仅是精子必经的交通要道，而且又是贮存精子和精子发育成熟的器官。

附睾还具有一定的弹性，贮存较多精子时，附睾可轻度膨胀，精子排出后还可变小。如果较长时间精子没有排出，待死亡、液化后也可被附睾吸收。

4. 精子的经路之二——输精管的结构与功能

输精管是附睾管的连续部分，左右各一条，每条全长约 35~40 厘米，起自附睾的尾部，止于射精管的输精管贴近尿道处和精囊的排泄管汇合成射精管。

输精管的作用是输送精子，而射精管是将精子排入尿道。当附睾内精子贮存过多时，输精管也贮存一部分精子。

5. 附属性腺——精囊、前列腺的结构与功能

精囊为扁平椭圆形的囊状腺体，左右各一，位于膀胱后下方。精囊的主要功能是分泌一种中性或略带碱性的胶状的液体，是精液的组成部分之一，有助于精子的活动。

前列腺外观如同一枚栗子，位于膀胱颈部的下方，射精管及尿道如同隧道一般从中间穿过。尿道球腺在前列腺附近，是一对如豌豆大小的腺体，也具有分泌作用。二腺均开口于尿道。前列腺能分泌少量的粘性液体，是精液组成的一部分。两腺体的分泌物都有营养精子和助于精子活动的作用。

6. 性交器官——阴茎的结构与功能

阴茎可分为阴茎根、阴茎体及阴茎头三部分。总长度平均为7~10厘米左右，周长约为8.5厘米。一般阴茎的长短与其身高无关。阴茎的大小在不同的状态下变化很大。当勃起时则显著增大，有时增大可达一倍左右。发育正常而过于肥胖的人阴茎则显得短小。

阴茎是由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体及包在外面的皮肤所组成。在尿道海绵体的前端膨大而形成阴茎头，也叫龟头。龟头处的神经末梢丰富，比较敏感，是男子的性敏感部位。阴茎头外面由两层折叠的皮肤覆盖为阴茎包皮。阴茎包皮可前后滑动，当阴茎勃起时，包皮退缩使龟头外露，平时阴茎包皮可覆盖着部分或全部阴茎头。在阴茎头的下方正中有包皮皱襞，称包皮系带。如阴茎极度勃起，或性交过分摩擦或牵拉时，包皮系带可能发生断裂。若包皮过长或包茎时，积存在包皮内的分泌物，即包皮垢，长期刺激可引起包皮龟头炎。因此，当包皮过长或包茎时，应注意局部卫生，或早期做包皮环切手术治疗。阴茎内含有细长约12厘米的尿道，由于输精管、射精管、精囊、前列腺及尿道球腺等均与尿道相通，因而男性的尿道与女

性尿道不同，既是排尿又是排精的共同通道。

阴茎是男性外部的生殖器官，为适应性交时的需要，当性冲动时，阴茎便能勃起，平时则软如海绵。这种勃起与软缩的奥妙所在，便是海绵体的作用。原来阴茎海绵体的肌肉内具有海绵网状空间，形成海绵窦。每个海绵窦有深动脉及输出静脉，两者之间有动、静脉分流，在深动脉、输出静脉和动静脉分流之间有瓣膜状的平滑肌皱襞。当性兴奋来临时，窦部动脉开放，而输出静脉、动静脉分流支的血管瓣膜犹如闸门般关闭，其结果窦内血量增加，而出窦的血量则明显减少，使海绵体的血量增加而膨大，便出现了阴茎勃起的现象。当性兴奋消失平息后，输出静脉、动静脉分流支血管闸开放，充满海绵窦内的血液流出，阴茎则随性兴奋的平息而软缩。阴茎勃起启动的快慢、勃起时的坚硬程度以及勃起时持续时间的长短等，均与机体的功能状态、体内雄性激素水平高低有关。请不要忘记，阴茎的勃起与软缩，是在中枢神经系统的控制下实现的。当神经中枢兴奋时，或性的回味追想及异性的刺激，均能引起阴茎的充血而勃起。男子的性功能活动，集中表现就是阴茎勃起。故有人把夜间阴茎自然勃起作为判断男性性功能活动是否正常的客观依据。

7. 睾丸和附睾的外衣——阴囊的结构与功能

阴囊位于阴茎的下后方，肛门的前面，由中间的隔障分为二个阴囊腔，每个阴囊腔里面有一层光滑的薄膜，包裹着睾丸、附睾和精索。阴囊皮肤色深，表面皱纹很多，富有汗腺、皮脂腺及少量阴毛，质薄柔软富有弹性，在皮肤

的下面含有肌肉纤维，使阴囊有易收缩和伸展的特点，借以调节阴囊内的温度，使睾丸在阴囊内有一个合适的温度，有利于精子的产生和生存。正常男子阴囊内的温度比腹腔内温度低 $1.5 \sim 2.5^{\circ}\text{C}$ ，若阴囊内温度升高或睾丸滞留在腹腔内即隐睾，精子的产生就会受到影响。

8. 精子的一生

精子是由睾丸的曲细精管产生，其发生过程可分三个阶段，即精原细胞—初级精母细胞—精子细胞。这个过程大约需要 $70 \sim 90$ 天才能完成。人类成熟精子约有 60 微米长，分头、颈、体、尾四个部分，形状很象蝌蚪。出生于睾丸的精子并不成熟，进入附睾后，通常还要停留三周左右，隐居在附睾尾部，并受到宽厚的待遇，得到足够的营养物质，使其进一步发育成熟。然而，它们在与精浆结合前并不能发挥自身的活动能力，多半是处于静息状态，有时一呆就是几个月之久。精子只有通过输精管壶腹部及精囊混入到精浆之中后，才如鱼得水。精子进入女性生殖道内，一般只能生存三天，在阴道内生存的时间不超过八个小时。虽然一次射出的精子数以亿计，但仅有 $1 \sim 5\%$ 的精子能够进入子宫腔，至于最后能达到受精部位——输卵管内的精子则仅有数千个或更少。隐藏在附睾尾部未射出的精子，或在精囊内被淘汰的精子，大部分随尿液排出或被就地吸收了。质量较差的精子，即使随同精液一起射出，但在女性的生殖道内往往亦被宫颈粘液阻挡，不能到达宫腔而丧身于阴道内。其最终结果不是被白细胞吞噬，便是由阴道排出体外。