

健身与性

赵人 编

性知识100问

增强性功能

纠正性缺陷体操

人民体育出版社

健身与性

JIAN SHEN YU XING JIAN SHEN YU XING

赵人 编著

修订版

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

健身与性/赵人编著. - 2 版. - 北京: 人民体育出版社,
1998. 12

ISBN 7-5009-1649-3

I. 健… II. 赵… III. ①性知识②性卫生 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26936 号

*

人民体育出版社出版发行
深圳濠景艺印刷实业有限公司印刷
新华书店经销

*

1194×889 毫米 大 32 开本 4 印张 80 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-18,000 册

*

ISBN 7-5009-1649-3 / G · 1548

定价: 13.80 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处)

邮编:100061

传真:67116129

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

● 出版说明 ●

关于研究性的知识的学问,在国外称为“性学”。

在我国,由于封建意识的影响,往往把性学误认为是腐朽的意识形态,一提起性,就把它与淫秽联系在一起。所以,人们对两性问题讳莫如深。学校不教,家长不说,人们又不愿当面向医生请教。因此,长期以来,这门指导人们正确认识人体生理机能的必不可少的科学与广大群众远远地隔绝了。毕竟“性学”天然地与每个未婚青年和每对已婚夫妇密切相关,他们只好从人们各种各样的“神秘”交谈中,一鳞半爪地略知一些肤浅的性常识,甚至有些是谬误的。这种谬误流传和任人们在黑暗中摸索的危害是显而易见的。

随着社会的文明和科学技术的发展,恋爱、婚姻、家庭和生育问题,已不是个人的生活小事,而是直接关系到国家建设、民族兴旺、子孙后代幸福的大事。为了使人们能够得到科学的指导,打破人们对性的神秘感,普及性知识是至关重要的事情。

科学的性知识可以指导青年男女正确认识两性关系,注意青春期内卫生,使之身心健康地

发育成长；对于已婚夫妇，可以帮助他们正确安排性生活，讲究性生活、性器官的卫生，防治性功能疾患，搞好计划生育，建立起和谐美满的家庭生活。性生活要以健康的身体为基础。特别是对于患有性功能疾病的人，加强体育锻炼，增强体质，坚持做健身和矫正性缺陷体操，能有效地改善健康状况。正常适度的性生活有利于人们身心愉快地从事工作、劳动和学习，而过度的性生活则会产生不利的影响。我们希望每对夫妇在实践中学会更好地处理这方面的问题，使自己能够更加精神愉快、精力充沛地投身到四化建设事业中去。这是我们编辑出版此书的目的。

本书共分两部分。第一部分介绍健身和矫正性缺陷的体操；第二部分是性知识 100 问，由医学博士及心理学专家做解答。

本书文字生动，通俗易懂，知识性和指导性较强。书中某些内容参考了国外的有关书刊，由于生活环境、物质条件、生活习惯及科学文化水平上的差异，因此，个别观点与我国的传统看法不相一致，可能不太符合我国人民的习惯。有些属于学术上的不同见解，我们既不要迷信，也不应一概拒之门外，而应以科学的、实事求是的态度把它作为指导实际和研究探讨问题时的参考。



目 录

● 谈谈健身与性的关系(代序)

中国医学科学院

协和医院妇产科主任医师、教授 郎景和

● 健身和矫正性缺陷体操

- 一、总论 8
- 二、呼吸体操 11
- 三、腹部体操 13
- 四、增强女子性功能体操 18
- 五、孕期体操 28
- 六、产后体操 32
- 七、胸部健美体操 35
- 八、身材健美体操 38
- 九、增强男子性功能体操 40

● 性知识 100 问

一、性器官、性生活常识

- 1. 对儿童的性教育 46
- 2. 儿童玩弄生殖器 47

3. 发育时间表	48
4. 性早熟	49
5. 腮腺炎的影响	49
6. 精液的产生	50
7. 排精的影响	50
8. 射精的力量	51
9. 遗精	51
10. 前列腺的作用	52
11. 性激素和男子气概	52
12. 性分泌液的价值	53
13. 处女的证明	54
14. 对处女的认识	54
15. 坚韧的处女膜	55
16. 性兴奋是怎样产生的	56
17. 新婚之夜	57
18. 何时开始性交	57
19. 性交时间的长短	58
20. 性交次数	59
21. 手淫的影响	60
22. 妻子手淫	61
23. 女子性兴奋高潮	61
24. 女子缺乏性兴奋高潮	63
25. 难以达到性兴奋高潮	63
26. 同时达到性兴奋高潮	64
27. 阴蒂的作	65



28. 抚弄阴蒂的感	65
29. 阴道的感觉	66
30. 性交前的男性分泌液	67
31. 阴茎过小	67
32. 阴茎的大小	68
33. 危险的做法	69
34. 人造生殖器	69
35. 气味和性欲	70
36. 配偶的选择	70
37. 夫妇的年龄差	71
38. 溺褥者可否结婚	72
39. 冒险的亲昵行为	73
40. 外遇阳痿	73
41. 摆脱老一套的性生活	74
42. 未圆房婚	75
43. 姑表结婚	75
44. 春梦	76

●、性器官、性生活卫生 77

45. 女性的卫生	77
46. 痛经	78
47. 月经和洗澡	78
48. 阴道滴虫	79
49. 加强阴道肌肉力量	80
50. 保护处女膜	80

51. 月经期性交	81
52. 瘙痒	82
53. 怀孕期的性交	82
54. 心脏病与性交	83
55. 性交和年龄	84
56. 更年期的性生活	85
57. 包皮垢	86
58. 性兴奋剂	86
59. 酒和早泄	87
60. 节欲和健康	88
61. 自服激素	88

性疾病和性功能障碍 89

62. 未降睾丸	89
63. 精液中带血	90
64. 青年人的阳痿	90
65. 暂时性阳痿	91
66. 心理性阳痿	92
67. 治疗阳痿的药品	92
68. 阴茎自发勃起	93
69. 包皮环切术	94
70. 射精疼痛	95
71. 阴茎过大	95
72. 阴茎弯曲	96
73. 佩罗尼病	96

74. 性器官肉赘·····	97
75. 前列腺手术和性功能·····	98
76. 逆向射精·····	98
77. 男性更年期·····	99
78. 阴唇过大·····	100
79. 阴蒂过大·····	100
80. 妻子缺乏性要求·····	101
81. 包住的阴蒂和性冷淡·····	102
82. 男子性冷淡·····	102
83. 早泄·····	103
84. 性交困难·····	103
85. 性交疼痛·····	104
86. 女性多毛症·····	105
87. 性恐惧·····	105
88. 同性恋·····	106
89. 同性恋的治疗·····	107

四、计划生育·····108

90. 避孕方法种种·····	108
91. 推算经期避孕法·····	109
92. 受精·····	110
93. 人工授精·····	111
94. 性交次数和受精·····	111
95. 人工流产·····	112
96. 多次流产·····	112

97. 经期怀孕	113
98. 宫外孕	114
99. 更年期怀孕	114
100. 男性绝育术	115



序

谈谈健身与性的关系

言

(代序)

中国医学科学院
协和医院妇产科主任医师 教授 郎景和

自古以来,就有人把清心寡欲当做健身长寿的秘诀,但这并不完全妥切,也未必符合人们的生理心理。

男女到了青春期,性腺(睾丸或卵巢)渐趋成熟,于是就有精子或卵子的生成和排出,有性激素的产生和作用,人的生殖器官及全身各器官系统都发生一番“突变”。心理和精神的变化也颇为微妙,有对异性的羞赧、退避;也有对异性的向往、追求。尔后,恋爱婚姻接踵而来,成立家庭、夫妻生活、生儿育女都是人生乐曲中的激越之章。

在人的生命过程中,性是起着相当重要作用的。这里的性包括性的分化(男女之别)、性的发育、性的活动以及两性活动的结果,个体的发育、群体的延续都离不开性。因此,就没有理由、没有必要对性避而不谈。性的蒙昧和迷

信,性的无知和邪谬,是会贻害个人和家庭、贻害民族和国家的!

重要的是要科学地认识性问题,正确地指导人们健康的性生活。

性生活是夫妇生活的重要组成部分,健康、和谐的性生活,是幸福、美满家庭的“鲜花与美酒”——没有它,不能说不美好;而有了它,定会增加其美好。

首先,健康的性生活要以夫妇健康的身体为基础。性活动是通过双方性器官接触,激起复杂的神经反射,形成了全身性的活动过程。它不仅是特别的(性感)机能活动和大脑皮层兴奋(动情)状态,也是一件需要体力和耐力的事。神经肌肉和心血管的功能、身体素质和健康情况,都对性生活发生影响。房事时,血压升高,呼吸频促,脉搏加快,有人将此比做竞赛下的25米蛙泳。自然这个比喻不算恰当,因为对于蛙泳,擅长者与偻水者迥然不同;然而对于性交,难道不也有通其道者与蹙其脚者吗!不论怎样,体质虚弱、罹患疾病的人不仅性欲低下,而且也难以愉快。

每个人,或同一个人的不同时期,甚至同一天的不同时辰,性的欲念或性的满意程度都

序

言

会有差异，因为影响性活动的因素很多，特别是精神状态、情绪和环境等，所以单纯以性功能作为尺度来衡量健康是不全面的。但是，性功能好的，却可反映身体的良好状态。一个人的体质当然也是可以改变的，体育锻炼使人朝气蓬勃、精力旺盛、肌肉发达、心血管功能改善……其结果不仅提高了学习和工作的能力，也必将提高性活动的能力，这对和谐家庭关系、增加生活情趣是颇有裨益的。

健壮的身体还能延长人的性活动时间。一般说，性功能旺盛时期是20~40岁，以后随着年龄的增长会逐渐下降。但是，素有锻炼的男女，却可满意地使性生活保持到晚年。调查结果表明：由于他们完成了生儿育女的任务，早已做了绝育手术或女方已经绝经，没有怕怀孕的紧张感；由于生活安定，经济改善，营养加强，居室宽裕；随着夫妇间“性经验”的积累、和谐性的增加……这使得不少中老年夫妇的性生活甚至比年轻时过得还要好。当然，这里有一个重要前提，那就是健康的身体！

人们也同样关心性生活对健康的影响。古代人无法知道精液的成分，想它既然可以传宗接代，必定是男子精华之最，于是便有“十血一

精”云云。至今仍有人把损失一点精液看做流了好多血那样惶恐不安,实在是不必要的。精液由睾丸产生的精子和前列腺分泌物混合而成,从液量而言后者占绝大比例。简言之,每次排出的几毫升精液,主要是前列腺分泌液。鉴于此,对于青年的遗精、手淫等要有正确的认识和恰当的宣传,“精满则自溢”,青春期有几次遗精是不足为怪的。不要让青年产生遗精必损健康的误解,但遗精过频也要医治。同样,手淫的危害主要不在于排出一些精液,而在于它常常造成的精神负担。

再就是对适度性生活的理解。这对每个人是不能等同对待的,可以说没有什么“协定处方”。应该说,正常、适度的性生活不会影响身体健康,它会使双方精神愉快、心情舒畅,更积极地从事自己的工作和劳动。青年、新婚、久别重逢、节假日性生活次数多一些是很自然的,对健康也并无多大妨碍。就是婚后多年同居,性生活依然较频(比如每一二天一次),只要第二天不感到疲乏,也仍然是可以的。但是,性生活毕竟要付出一定的体力、精力和时间,沉溺于过多的性生活,会磨灭人的事业进取心,时间久了还会使人精神颓靡、意志衰退。所以,对

性生活要有节制,不可放纵。一般人每周二次足矣。性生活有一定的间隔,不仅有益于身心健康,而且会增加夫妇的亲昵、性的愉快与满足。每周一次的性生活常常比一二次一次的性生活更冲动、更满意。

总之,性生活犹如一把“双刃剑”,处理得当,会给生活增添乐趣,处理不当,会误伤自己,惹来麻烦。

夫妇间和谐的性生活还要靠双方真挚热烈的爱情和高尚的道德来维护。性活动是个复杂的反射过程,性器官的接触可以激起性活动,视、触、听、闻等感觉也可激起性活动,大脑皮层的活动、思想和情绪更可以对性发生影响。夫妇的恩爱和忠诚才会使家庭如胶似漆,才会彼此爱抚、体谅与合作,达到性的和谐和满足。如果夫妇间经常吵闹、相互猜忌、埋怨指责,甚至同床异梦,那就失去了爱情的基础,也就谈不上性的和谐。无论是男方或女方,一味追求性的满足,不顾爱人的身体和情绪、工作等情况,不体谅、不合作,甚至乱搞两性关系,都是与社会道德不相容的。

生活中有这样的情况:新婚之夜,新郎“发现”爱人处女膜没有出血(注意,我给发现加了

引号,因为这种发现是极不准确的),于是次日便宣告爱情破裂;还有的结婚多年性生活不满意,男女互相责怪,使家庭发生裂痕;也有的因为阴茎短小、勃起不坚、阴道松弛等种种感觉而影响感情。其实,当我们详细询问情况,并加以分析的时候,就会发现,这其中除了缺乏有关性的知识和方法外,常常是从彼此间的不信任不体谅开始的,有的纯粹是一种唯心的疑虑。大多数事实是,姑娘未必不贞,男子未必阳痿,阴茎短小以致影响性交者十分罕见。如果不首先从思想上解开疙瘩,从感情上弥合起来,那么,纵然有好的药物和方法也是难以奏效的,这在医病上尚且如此,何况在性功能上呢?

最后,应该讲讲性的知识、性生活的方法和卫生的重要性。不少人会说这是无师自通的事,问题往往就出在“自通”二字上。笔者遇见这样一个女病人,自诉婚后10年未孕,为检查不育症而来。当做妇科检查时发现,她根本就没有阴道(医学上叫先天性无阴道——一种发育畸形),尿道口变大。他们就这样过了10年夫妻生活!如果稍有一点解剖知识,就不会荒唐到这个地步。还有一个年轻的丈夫,对妻子