



新家庭手册

沈伯坚 郑毅 主编



广东人民出版社

责任编辑：余小华

封面设计：迪 赛

责任技编：孔洁贞

新家庭手册

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东番禺印刷厂印刷

(厂址：番禺市市桥环城西路工农大街45号)

787×1092毫米 32开本 8.5印张 183,000字

1996年10月第1版 1996年10月第1次印刷

印数 1-5,000册

ISBN 7-218-01575-1 / G · 348

定价：12.30元

如发现印刷质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换

前 言

这是一本主要供新婚夫妇阅读而编写的科普读物。

我们试图以通俗易懂的文字，回答新婚期、孕产期、育儿期、更年期四个阶段夫妻经常遇到的性生活、避孕节育、婴幼儿保健喂养和教育中遇到的问题。并为新婚夫妇介绍日常生活中饮食烹调技术和国家、省有关婚姻、生育等法律、法规知识。全书具有知识性、科学性和实用性，是开展人口与计划生育基础知识教育的辅助性读物。希望能成为广大育龄夫妇的良师益友。

参加该书编写的，均为从事多年医务工作和计划生育工作的同志。他们理论联系实际，采取有针对性地解决疑难问题的方法，将现实生活中经常遇到的有关家庭、生育等问题，作了系统叙述。

由于水平有限，时间匆促，难免有错漏之处，恳请读者提出并纠正，我们不胜感激，以便在再版时修订。

编 者

1996年9月28日

目 录

前 言	1
第一章 新婚夜话	1
第一节 性生理	1
一、男性生殖器官和功能	1
二、女性生殖器官和功能	4
三、射精疼痛原因及处理方法	6
四、不能射精的原因及处理方法	7
五、阳痿的原因及处理方法	8
六、女子性交障碍和疼痛原因及处理方法	10
七、走出首次性交未见阴道出血的误区	11
八、男女性生理反应的差异	12
九、认识性快感和把握好性交时间	13
十、达到性生活和谐的要领	13
十一、早泄原因及解决方法	15
十二、女子性感异常常见原因及矫正方法	16
第二节 性卫生	17
一、性生活卫生应该注意的问题	17
二、性心理卫生	18
三、性器官卫生莫忽视	20
四、预防蜜月病——尿路感染	20
五、旅行结婚的性生活	21
第三节 性生活中常见的疾病	21
一、阴茎折伤	22

二、女性精液过敏症	22
三、女子性交损伤	23
四、女子阴道炎	23
五、男性阴茎癌和女性宫颈癌	24
六、狂吻导致死亡	25
七、性乐中猝死	25
第二章 孕产期——生一个健康聪明的宝宝	27
第一节 最佳生育年龄和受孕环境	27
一、最佳的生育年龄	27
二、最佳受孕环境	29
第二节 怀孕的信号	32
一、停经	32
二、开始呕吐	33
三、小便次数增多	33
四、乳房的变化及皮肤的色素沉着	34
五、基础体温的变化	34
第三节 生男生女的秘密	36
一、遗传与优生	36
二、生男生女的秘密	37
三、检查、控制胎儿的性别	38
第四节 十月怀胎	41
一、妊娠1个月(0~3周)	41
二、妊娠2个月(4~7周)	43
三、妊娠3个月(8~12周)	44
四、妊娠4个月(12~16周)	44
五、妊娠5个月(16~20周)	45
六、妊娠6个月(20~24周)	47
七、妊娠7个月(24~28周)	47

八、妊娠 8 个月 (28~32 周)	48
九、妊娠 9 个月 (32~36 周)	50
十、妊娠 10 个月 (36~40 周)	51
第五节 妊娠保健	52
一、睡眠	52
二、衣着	53
三、锻炼	53
四、清洁卫生	54
五、营养	54
六、产前诊断	58
七、妊娠期间的性生活	59
第六节 预产期的计算	60
第七节 临产的征兆	62
第八节 不要强行剖腹产	63
第三章 婴幼儿的保健和教育	64
第一节 婴幼儿的护理	64
一、为婴儿选择衣着	64
二、培养婴儿良好的卫生、生活习惯	65
三、防止婴幼儿发生意外	66
四、对婴幼儿进行体格锻炼	66
五、婴幼儿期要进行计划免疫	68
六、计划免疫种类和接种	69
七、预防接种可能会发生不良反应	70
第二节 婴幼儿常见疾病的防治	71
一、从婴儿啼哭中发现问题	71
二、防治小儿感冒	73
三、婴幼儿经常咳嗽的预防	73
四、婴幼儿期肺炎的防治	74

五、婴幼儿发热时家庭护理	74
六、婴幼儿患鹅口疮的家庭护理	75
七、小儿腹泻的防治	76
八、预防佝偻病的发生	77
九、预防流行性腮腺炎发生	78
十、预防热疹的发生	79
第三节 婴儿的饮食和喂养	80
一、推行母乳喂养的重要性	80
二、母乳不足的主要原因及解决办法	81
三、乳母上呼吸道感染及发热也应继续母乳喂养	83
四、乳母服药要谨慎	84
五、消除乳房胀痛的办法	84
六、乳头痛的预防和处理	85
七、乳母乳头出现皲裂的原因及处理方法	86
八、婴幼儿拒绝吃奶的原因及解决办法	86
九、断奶时间和方法	87
十、选择代乳品喂养的方法	88
十一、婴儿添加辅食的时间和方法	91
十二、婴儿容易出现缺铁性贫血的主要原因及解决办法	92
十三、婴儿不宜多吃奶糖和巧克力	94
第四节 教育要从婴幼儿开始	95
一、要让婴儿进行练爬	96
二、6个月以前婴儿要学讲话	96
三、教幼儿学讲话要领	97
四、及早培养孩子的各种能力	99
第四章 更年期夫妻性生活及保健	105
一、更年期的基本特征	105
二、更年期的症状表现	105

三、更年期性生活	106
四、更年期保健	107
第五章 夫妻话避孕	109
一、短效避孕药的服用	110
二、长效口服避孕药的服用	112
三、长效避孕针的使用	114
四、探亲避孕药使用	115
五、外用避孕药使用	118
六、避孕套的使用	121
七、阴道隔膜的使用	123
八、宫内节育器	124
九、避孕药皮下埋植剂	128
十、阴道避孕环	129
十一、安全期避孕法	131
十二、体外排精法	134
十三、压迫尿道避孕法	135
十四、哺乳期避孕法	136
十五、应急避孕法	136
十六、女性输卵管结扎术	138
十七、输卵管银夹绝育术	139
十八、男性输精管结扎术	140
十九、输卵管粘堵绝育术	142
二十、输精管注射粘堵术	143
二十一、其他输精管阻塞术	144
二十二、避孕方法的选择	145
第六章 日常生活小百科	151
第一节 简易急救常识	151
一、急救的准备工作	151

二、止血	151
三、骨折	152
四、烧伤	153
五、意外事故的急救	153
六、食物中毒	154
七、家庭药箱的配置	155
第二节 家庭日常食谱	155
一、汤羹类	155
二、热菜类——海鲜、海味	162
三、热菜类——河鲜、塘鱼	165
四、热菜类——鸡、鹅、鸭、鸽	169
五、热菜类——猪、牛、羊	174
六、热菜类——素食	179
七、凉拌菜	182
八、米面食类	186
第三节 日常生活一点通	193
一、如何洗牛仔褲不褪色	193
二、巧洗尿布	193
三、巧使松大毛衣缩小	193
四、巧解辣味	193
五、巧杀黄鳝	193
六、蛋清巧分离	194
七、肉类解冻法	194
八、如何清洗猪肚	194
九、防止煎鱼时脱皮	194
十、洗肉的诀窍	194
十一、防止豆腐破碎	195
十二、巧剥栗子皮	195

十三、妙治孩童夜哭不停	195
十四、西红柿巧除狐臭	195
十五、巧治风寒关节疼	195
十六、葱白止泻	196
十七、巧去针眼肿痛	196
十八、马铃薯治皮肤湿疹	196
十九、巧除牙齿烟垢	196
二十、巧除茶垢	196
二十一、巧除手指烟迹	196
二十二、巧除脚臭	197
二十三、巧去房间烟雾	197
第七章 附 录	198
中华人民共和国婚姻法	198
中华人民共和国收养法	204
中华人民共和国妇女权益保障法	210
中华人民共和国母婴保健法	219
流动人口计划生育管理办法	228
广东省实施《中华人民共和国妇女权益保障法》规定	233
广东省计划生育条例	238
广东省流动人口计划生育管理办法	252

第一章 新婚夜话

俗话说：“男大当婚，女大当嫁”。一对男女通过法律婚姻登记，成了合法夫妻后，家庭生活便开始了。

新婚夫妻的相处，性生活是重要组成部分。两个异性接触，兴奋和害羞共存，彼此都想通过性交方式表达对对方的爱慕。因此，了解性生理、性卫生以及常见的疾病知识，过好性生活，达到和谐、美满实为要紧。

第一节 性生理

千百年来，标志着男女性别差异的生殖器官，被蒙上了神秘的色彩。提起性器官，人们往往视为“下流”或者讳莫如深。其实，从科学的观点来看，人体的性器官和人体的其他器官，如眼、耳、口、鼻一样，都是属于生理科学的范畴，不值得大惊小怪。

一、男性生殖器官和功能

男性生殖器官主要分外、内两大部分。外生殖器是露在体外的阴囊和阴茎；内生殖器在体内，有睾丸、附睾、输精管、精囊腺、射精管、尿道、前列腺、尿道球腺等。男性生

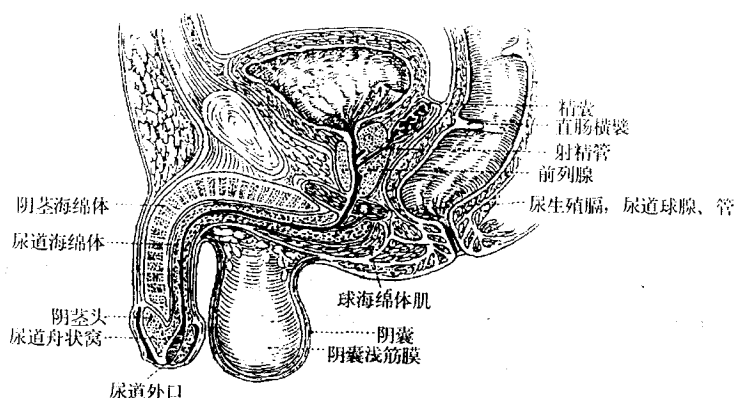


图 1-1 男性生殖器官

殖器官的生理功能活动是由大脑皮层及皮层下中枢神经控制的。

1. 阴囊：阴囊是一个皮囊，位于阴茎与肛门之间，男性成年后为深褐色，表面有许多皱纹，有弹性，能收缩扩张，保护睾丸和附睾，并能调节阴囊内的温度，有利于精子的产生和生存。

2. 阴茎：阴茎是一个圆柱状海绵样的器官，有丰富的血管和神经分布。阴茎有两种功能，一是排尿，二是性交。性欲冲动时，充血勃起。

3. 睾丸：睾丸在阴囊里面，卵圆型，左右各一个，是男子最重要的生殖器官。其功能是产生精子和分泌男性激素，以保持男子的生理特性和性机能，如长胡子、肌肉发达、声音粗犷等。

4. 附丸：附丸在睾丸后上方，左右各一，弯月状，扁

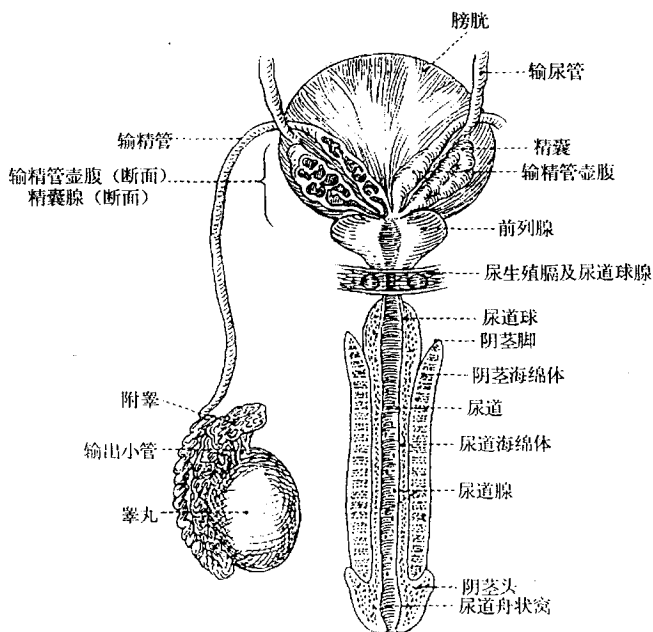


图 1-2 男性生殖器官后面观

平，由许多弯曲盘绕的小细管构成，通过精管与睾丸相通。附丸的功能是贮存精子和促进精子的发育成熟。

5. 输精管：输精管是一条细长的管，左右各一，每条长约 35 厘米，本身具有收缩和蠕动能力。其主要功能是输送精子。

6. 精囊腺、前列腺：均是生殖器官的附属腺体，都能产生一种碱性液体，帮助精子活动，又是精液的主要成分。

7. 射精管：射精管连接尿道与精囊腺，左右各一。功

能是输送精子精液。

8. 尿道：尿道是连接膀胱、射精管、前列腺一条细管道。外开口在阴茎的龟头上，全长约 12 厘米。功能是排尿、排精。

9. 尿道球腺：尿道球腺是一对豌豆大小的腺体，在前列腺附近，功能与前列腺相似，射精时，尿道球腺液、前列腺液，一同通过尿道射出体外。

二、女性生殖器官和功能

女性生殖器官同样有外、内生殖器之分。外生殖器表露在身体外面，肉眼可以看到。包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂及阴道前庭；内生殖器在身体内，包括卵巢、输卵管、子宫及阴道。女性生殖器官的生理功能由大脑皮层及皮层下中枢神经控制。

1. 阴阜：在耻骨前方、小腹部下面隆起的部分。上与腹壁，下与大阴唇连接。

2. 大阴唇：是由阴阜分向两侧、环绕阴道口隆起的皮肤，保护着阴道口和尿道口。

3. 小阴唇：是大阴唇内侧的两片较薄原皮肤皱折，褐色，像鸡冠状，有丰富的神经末梢，是女性性敏感器官之一。

4. 阴蒂：在两片小阴唇之间的上端，由阴蒂海绵体组成，绿豆大小，有丰富的血管和神经末梢，是女性最敏感的性器官。

5. 阴道前庭：两侧小阴唇之间的菱形裂隙，处在阴道口与尿道口之间。

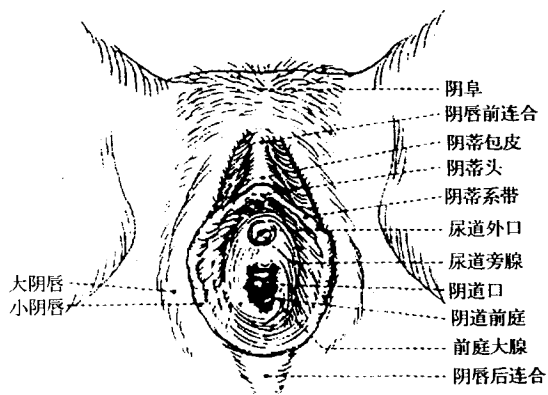


图 1-3 女性外生殖器

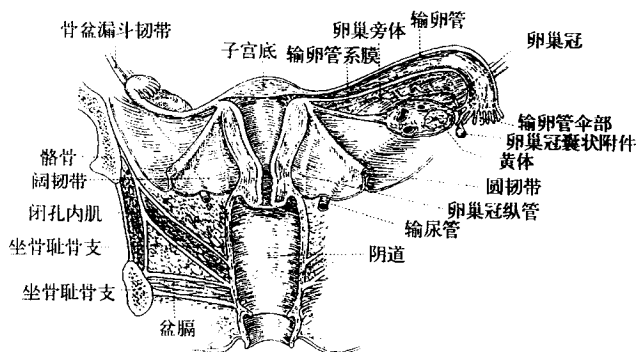


图 1-4 女性内生殖器

6. 卵巢：卵巢在子宫两旁输卵管的下方，左右各一，扁椭圆形，杏核大小。其功能是产卵和分泌女性激素，维持女性特征和性机能。一般情况下左右卵巢每月轮流排卵一

个。是女性的重要生殖器官。

7. 输卵管：是从子宫两侧伸出来的一对细长而弯曲的管道。一端与子宫相通，另一端开喇叭口于卵巢附近，便于吸收卵子。其功能是精子和卵子在输卵管相遇结合成受精卵，然后蠕动将受精卵送到子宫腔内着床发育成胎儿。如果输卵管堵塞，精子与卵子不能相遇结合，就出现不孕症。

8. 子宫：在骨盆中央，是一个扁平的像倒放的鸭梨一样的器官，如鸡蛋大小。它的下部与阴道口相通，上端与输卵管相通。功能是产生月经和胎儿生长发育。

9. 阴道：是一个空腔器官，为内外生殖器之间的通道，上方连着子宫。阴道全长约 10 厘米，有伸展性。阴道功能是流月经和孩子分娩通道，又是男女性交交接器官。

作为女子第二性征之一的乳房，是母乳喂养的器官，有必要了解其构造与功能。乳房由结缔组织、脂肪、乳腺等组织构成。女子到了青春期，受卵巢女性激素的影响，长得丰满，呈半球状或略下垂或袋状。妊娠期间，乳房受卵巢和胎盘产生的女性激素的作用，明显增大，奶头颜色逐渐变深褐色。分娩后，又受脑下垂体分泌的激素影响，开始分泌乳汁。断奶后，乳房渐渐变回妊娠前状态，与未孕前比，显得松软些，乳头变得粗大。乳房也是受到刺激容易引起性欲的器官。

三、射精疼痛原因及处理方法

夫妻之间经过抚摸、接吻等动作，引起了性欲，双方性器官接触，男性达到高潮时，根部的肌肉发生阵发性的节律性的收缩，把精液排出体外。在射精过程中，阴茎、尿道、

会阴部、阴囊上方和下腹等任何一个部位发生疼痛，称为射精疼痛。其主要原因有：

1. 性交次数过于频繁。

2. 生殖器官感染，如尿道炎、前列腺炎，这是最常见的原因。

3. 肿瘤或结石。

射精疼痛，必须及时治疗，否则会影响性生活和引起生殖器官的慢性病变。防治射精疼痛，首先要减少性交次数，如果仅因为性交过频导致的话，很快会消除。这样“过频”引起的疼痛作为初婚男子一般不会发生。多数是已婚多年，且夫妻极少分居的。如减少性交次数，仍有痛感，就应该到医院检查。凡因感染而引起的尿道炎、前列腺炎、精囊炎等，可行消炎疗法、物理疗法、中药疗法。医生会告诉你进行局部热敷、坐浴，在医院进行超短波治疗。如果查出有尿道结石或肿瘤等，应配合医生治疗，切不要延误时间。

四、不能射精的原因及处理方法

男子有性欲，阴茎能勃起，感到很兴奋时，却不能射精或不能在阴道里射精，这称之为“不能射精”或“射精困难”。它影响性生活和生育。究其原因有：

1. 精神性原因：（1）从儿童期至青春发育期，缺乏正确的性知识教育，受迷信、封建思想或宗教影响，把性看成是卑贱、邪恶的事，认为射精会伤元气，伤害身体；夫妻性交时，男方不会反复抽动阴茎，而是消极等待射精，这当然不会达到性高潮而射精。（2）青春发育期曾有不良的手淫习惯，造成性神经失调。（3）也有些人性交次数过多，使射精