



建设社会主义新农村
新农民书架

生殖健康

保健知识

潘美兰 编著



贵州出版集团
GUIZHOU PUBLISHING GROUP



贵州科技出版社

生殖健康保健知识

潘美兰 编著

贵州科技出版社

· 贵阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

生殖健康保健知识 / 潘美兰编著. — 贵阳: 贵州科技出版社, 2007. 4

(建设社会主义新农村·新农民书架)

ISBN 978 - 7 - 80662 - 602 - 3

I. 生... II. 潘... III. 生殖医学—基本知识
IV. R339.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 031596 号

出 版	贵州出版集团 贵州科技出版社
发 行	
地 址	贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004
经 销	贵州省新华书店
印 刷	贵州新华印刷厂
开 本	787mm × 1092mm 1/32
字 数	104 千字
印 张	5.625
版 次	2007 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷
定 价	8.00 元

序

王富玉

建设社会主义新农村,是我们党在深刻分析当前国际国内形势,全面把握我国经济社会发展阶段性特征的基础上,从党和国家事业发展的全局出发确定的一项重大历史任务,是全面建设小康社会的重点任务,是保持国民经济平稳较快发展的持久动力,是构建社会主义和谐社会的重要基础。我省城镇化率只有23%,农村人口达2900多万,“三农”工作是全省工作的重点,扶贫开发是“三农”工作的重中之重。从全局看,实现贵州经济社会又快又好发展,关键在农村,重点在农村,难点也在农村。没有农村的小康,就没有全省的小康;没有农村的历史性跨越,就没有全省的历史性跨越;没有农村的现代化,就没有全省的现代化。

建设社会主义新农村,总的要求是:“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主。”这20个字内容极其丰富,内涵十分深刻,涉及经济建设、政治建设、文化建设、社会建设和党的建设等各个方面,包括繁荣、富裕、民主、文明、和谐等内容。它们之间相互促进、相得益彰,缺一不可。实现这一要求,一是产业发展要形成新格局,这

是建设社会主义新农村的首要任务。二是农民生活要实现新提高,这是建设社会主义新农村的根本目的。三是乡风民俗要倡导新风尚,这是建设社会主义新农村的重要内容。四是乡村面貌要呈现新变化,这是建设社会主义新农村的关键环节。五是乡村治理要健全新机制,这是建设社会主义新农村的有力保障。

建设社会主义新农村,农民是主体。“三农”问题的核心是农民,农民问题的要害是素质。培育“有文化、懂技术、会管理”的新型农民,既是社会主义新农村建设的主要任务,也是建设社会主义新农村的主要目标。发展现代农业,即坚持用现代发展理念指导农业,坚持用现代物质条件装备农业,坚持用现代科学技术改造农业,坚持用现代经营形式发展农业,都离不开教育和引导农民,提高农民的科学文化素质。

适应于社会主义新农村建设的新要求,适应于我省农业农村经济发展的新形势,针对真正面向农民的图书太少的实际,贵州出版集团在国家新闻出版总署的肯定和支持下,在有关专家学者的通力合作下策划编辑《建设社会主义新农村·新农民书架》大型“三农”丛书,这是贵州出版界服务“三农”的新举措。这套丛书包括经济、财税、管理等经济知识,党和国家的方针政策、法律法规等政治知识,农林牧副渔等农业科技知识,农村道德、生活方式等文化教育知识,体育保健、卫生常识等体育卫生知识,农业适用技术、农村劳动力转移等综合技能培训知

识,针对性、实用性和可操作性较强,旨在为广大农民提供通俗易懂、易于应用、便于操作的农业科技知识、政策法规及生活常识,以满足广大农民朋友学习生产技能、学习新知识、适应新的生活方式、融入城市文明的需要,是对农民进行培训的好教材。

我们深信,这套丛书的出版对于提高农民科技文化素质,激发农村内部活力,激发农民群众建设新农村的热情和干劲,让农民群众真正认识到新农村建设是自己的事业,使新农村建设的过程成为广大农民群众提高素质、改善生活、实现价值的过程,都必将发挥重要作用,产生积极深远影响。希望贵州出版界在今后的“三农”图书编辑出版中,继续贯彻“让农民买得起,读得懂,用得上;一看就懂,一学就会,一用就灵”的宗旨,力求在图书的内容与形式上创新,力求在服务“三农”的方式上创新,为广大农民群众致富奔小康肩负起应尽的职责,为推进我省社会主义新农村建设做出更大的贡献。希望广大基层干部和农民群众以这套图书为教材,结合本地实际认真研读,不断提高思想道德水平、政策理论水平和科学文化素质,把建设社会主义新农村的各项工作落到实处,推进农业农村经济发展。

本书受贵州省出版
发展专项资金资助
为贵州省农家书屋指定用书

目 录

一、人之初的胎儿时期

1. 胎儿自传 (1)

二、天真烂漫的儿童时期

2. 父母的抚爱是婴儿的启蒙性教育 (4)
3. 允许幼童的性好奇、性提问及性游戏 (5)
4. 婴幼儿早穿封档裤好处多 (7)
5. 阴茎、包皮过长、包茎 (8)
6. 5 岁的她为何来月经 (10)
7. 她为何走“鸭步态” (12)
8. 防止幼童性伤害 (14)
9. 宝宝是怎样长成俊男俏女的 (15)
10. 男从的“命根子”——睾丸 (18)

三、青春的旋律

11. 青春的脚步 (20)
12. 少女之春 (22)
13. 摆性困扰, 迈好青春的步伐 (23)
14. 性幻想、性梦也是一种性自慰 (25)
15. 驾驭青春躁动, 防止性罪错 (27)

16. 青春期不是播种爱情的季节	(29)
17. 把握好青春期与异性的交往	(31)
18. 重视月经早到、迟到或失约不到	(32)
19. 与女青年朋友谈痛经	(34)
20. 同性恋的忧患	(36)
21. 保留童贞到洞房花烛夜	(38)

四、婚姻的殿堂

22. 婚前必修一课	(40)
23. 男大当婚,女大当嫁	(41)
24. 处女膜与处女	(43)
25. “白虎星克夫”是无稽之谈	(45)
26. 蜜月里的烦恼	(46)
27. 乳房保健	(48)
28. 性和谐是夫妻间一首“二重唱”	(51)
29. 月经期忌性生活	(53)
30. 疾病与性生活	(55)
31. 令人烦心的阴道炎	(56)
32. 嗜烟、酗酒有损性与生殖健康	(58)
33. 毒品严重摧残性健康	(60)
34. 婚外恋——当心玩火	(61)
35. 男性性功能障碍——浅谈阳痿、早泄	(63)
36. 谈谈妇女劳动保护与生殖健康	(65)

五、生儿育女

37. 选择怀孕的“良辰吉日”	(67)
-----------------------	------

38. 近亲婚配是“愁上加愁”	(69)
39. 为胎儿提供足够的养料	(70)
40. 孕妇定期产前检查非常必要	(72)
41. 去劣存优	(74)
42. 母病祸及子	(76)
43. 乙肝大小三阳的妇女能怀孕否?	(78)
44. 孕妇用药当慎重	(80)
45. 环境污染正逐渐成为人类的无形杀手	(81)
46. 孕妇家里养宠物易感染弓形虫病	(83)
47. 胎儿先天畸形及其预防	(85)
48. 胎动是胎儿安危的信号	(87)
49. 足月胎儿多大为好	(89)
50. 孕妇腰痛,事出有因	(90)
51. 胎教能优化胎儿大脑发育	(92)
52. 孕妇为何抽搐、昏迷	(94)
53. 黄疸——一个令人生畏的名词	(95)
54. 人为什么会生“蛤蟆”	(97)
55. 血型 A、B 和 O 的矛盾	(99)
56. 瓜熟蒂落	(101)
57. 剖宫产的孩子聪明些吗	(102)
58. “坐月子”的学问	(104)
59. 母乳喂养是母亲的神圣职责	(106)
60. 为提高母乳的质和量尽责	(108)
61. 产后早开奶、早吸吮好处多	(110)

62. 不孕夫妇知多少	(112)
63. 生物魔术——人类生殖工程	(114)
64. 避孕药的风波	(116)
65. 避孕药的意外功效	(117)
66. 子宫内节育器功不可没	(119)
67. 自然避孕法灵吗	(121)
68. 结扎不再是绝育	(122)
69. 节育影响性生活吗	(124)
70. 人工流产与生殖健康	(126)

六、是人生“第二春”还是“多事之秋”

71. 更年期性生活的再调适	(129)
72. 更年期骨质疏松症	(131)
73. 正确对待更年期综合征	(133)
74. 前列腺——多事的男性生殖部件	(135)
75. 中年妇女防癌谈	(137)

七、老当益壮

76. 身入老境,心入佳境	(139)
77. 把握生活节奏,延缓衰老进程	(141)
78. 绝经后阴道出血不可忽视	(143)
79. 绝经后妇女膝痛多	(145)

八、让性病、艾滋病远离我们

80. 性病之最	(148)
81. 无辜的性病小患者	(150)
82. 淋病与非淋菌性尿道炎——孪生般的一对性病	(152)

- 83. 尖锐湿疣也是常见的性病 (154)
- 84. 性病与癌症有关系吗 (156)
- 85. 艾滋病病毒致人于死地的伎俩 (157)
- 86. 远离毒品,预防艾滋病 (159)
- 87. 性乱也处于艾滋病流行的风口浪尖上 (161)
- 88. 一份本不该继承的遗产 (162)
- 89. 用人道主义善待艾滋病人 (164)
- 90. 无知使他们患了艾滋病“恐怖症” (165)

一、人之初的胎儿时期

1. 胎儿自传

我出身于一个细胞,由父母生殖细胞结合而成,起名“受精卵”。此后寄生在母体子宫内经过 266 天左右的时间,逐渐发育成为一个五官端正,五脏六腑齐全的成熟胎儿,这就是人类一生最早的时期——胎儿时期。

我的发育是否正常?能否在子宫内健康成长?一方面取决于父母的遗传素质;另一方面决定于我所赖以生存的环境。我安家落户在母体温暖、舒适、安全的子宫里,既不感到饥寒,也不觉得憋闷,因为我生长发育所需要的氧气和营养物质,都是通过胎盘从母亲血液里,经过脐带内的血管输送给我,相反,我身体代谢后的废物也能经过脐血管到达胎盘,再借母体排出。我的周围是充满“羊水”的海洋,它除能保护我的身躯免受外力打击外,还使我能自由地漂游运动其间,能聆听到母亲有节奏的心跳声,给生活增添不少乐趣。正常情况我将在这里安然生活 40 周,以每 4 周为 1 个月计,共 $9\frac{1}{2}$ 个月,但是人们

习惯地从母亲的末次月经算起计算我的月龄为 10 个月(40 周)。无怪乎我国一些地区,人们以虚岁计算年龄,想来是把胎龄加入吧。

我开始时长得很丑,简直不像个人样,故名胚胎。但满 8 周后我已初具人形,身长约 3 ~ 3.5 厘米,头大约占全身的一半,眼、耳、口、鼻及四肢已具雏形,心脏开始跳动,从此正名为胎儿。以后随着月(周)龄的增长,我的身体不断发育成长,五官逐渐端正、五脏六腑逐渐形成,满 4 个月时,我已基本发育成形,外观能辨男女,并开始能呼吸、吞咽及排尿。尽管如此,一旦离开母体,还是不能存活。当我满 7 个月(28 周)时,身高已有 33 厘米,体重约 1 千克,但因皮下脂肪少,颜面多皱褶,貌似老人,此时体内各脏器已开始有功能,但不够完善,一旦提早离开母体,需要得到精心的护理,才能存活,人们称我为未成熟儿。未成熟儿的我因先天不足、体质较弱,日后各种疾病也较多,智力也可能较差。

我在母体内的最后 3 个月,可以说是我的黄金时期,此期除每天从母血摄取大量营养物质外,钙、磷、铁等重要元素大多在此期内摄取,因此体重增加迅速,每天约可增加 20 ~ 30 克(半两)左右。同时体内各器官逐渐成熟,功能日趋完善,至第 10 月末,我身高约 50 厘米,重约 3 千克,皮肤丰润,头上长满头发,已是一个健美、可爱的成熟胎儿。瓜熟蒂落,一朝分娩,当我来到人世间时,随着一声呱呱坠地就能使肺叶扩张,自己呼吸外界的新鲜空

气,紧贴母亲胸膛,吸吮那甘甜的乳汁以营养自己,从此结束胎儿期的寄生生活。

最后,需要特别声明的是:我的性别是由父亲的精子所决定。因为成熟的精子一半带“Y”染色体,另一半带“X”染色体,而母亲的卵子均带“X”性染色体。与“Y”精子结合的受精卵便发育成男胎,反之为女胎。旧社会把生女孩怪罪于母亲,实属无知。更不道德的是有人想方设法除掉女胎,天理不容,国家早已明令禁止。

二、天真烂漫的儿童时期

2. 父母的抚爱是婴儿的启蒙性教育

新生儿从呱呱坠地起,割断了赖以生存与母亲维系了怀胎十月的脐带,在母亲的哺育下独立生活,随即与母亲建立了某种天然的默契和无声的交流,感受到躺在母亲的怀里,凝视着母亲的脸面,倾听早已熟悉的母亲的心音,吸吮着母亲的奶汁,及被母亲轻轻抚摸、亲吻的快感,这些都大大有利于婴儿健康情绪的发展,促进婴儿的大脑发育。当前各地创建爱婴医院,倡导应该在婴儿出生后立即将其依偎在母亲胸前,让其吸吮乳头,实施母婴同室等,不单是从营养学角度出发,也是为使婴儿出生后立即获得母爱,以利其身心健康发展。据报道,国外有个育婴院,采用自动化喂奶方式,到时一按电钮,就往孩子嘴里灌奶,结果婴儿情绪很坏,婴儿患病率和死亡率都很高。当然,如果母亲喂奶时只是将奶头塞进婴儿口里就完事,也就起不到抚爱的作用了。

婴儿3~4个月以后,便会发出“咿呀”声,甚至手舞足蹈,此时父母应多与其沟通,通过抚抱和与他们亲切说

话,闲时抱他们到户外听小鸟叽喳声,或其他自然界的聲音。诱导婴儿对周围最初的观察力,启发早期智力活动。过去认为婴儿只要不饥不寒,哭闹时无需理睬,其实不然,此时母亲的抚抱、亲切的语言及轻轻地拍打,常能使其安稳入睡,这就是母爱的力量。

母亲当然地成为婴儿第一个“爱的对象”。从父母的抚爱中,婴儿产生了安全、信赖、愉悦的心理,这种积极乐观的情绪有助于其身心健康的发展。当然婴儿期这种恋母、恋父情结绝不同于成人意义上的性爱。被剥夺母爱或缺少母爱的儿童不仅死亡率高,即使成人后也常导致抑郁、胆怯、自卑、缺乏信心、适应能力差及人际交往障碍等性格偏异。有人把0~3岁时父母的抚爱称性的启蒙教育,它同时也有利于婴儿智力的早期开发。

3. 允许幼童的性好奇、性提问及性游戏

2~3岁的幼儿已能识别自己的性别,他们从父母对自己的态度、称呼,以及爸、妈、叔、姨等具有性别区分标志的服饰、打扮、体态及性格等方面逐步学会认识自己的性别。以后,又从自己及他人的性器官认识自己的性别,为今后进入性角色的心理发展奠定基础。此时父母应从孩子的取名、打扮、服饰、玩具等有意识地强化孩子的性别意识,培养性别角色,如男孩的勇敢、坚强,女孩的温柔、体贴。而不能违反常规,按自己的意愿打扮孩子,如把男孩扮女孩,留长发、梳辫子、穿裙子,或反过来女扮男