

21 世纪健康生活丛书

夫妻健康生活 新概念

FUQI JIANKANG SHENGHUO
XIN GAINIAN

主编 范晓清



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

21 世纪健康生活丛书

夫妻健康生活

FUQI JIANKANG SHENGHUO XIN GAINIAN

新

概念



主 编 范晓清
编著者 刘洪远 于俊燕
纪永英 阎 硕 王 丽



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

夫妻健康生活新概念 / 范晓清主编. — 北京: 人民军医出版社,
2007.3

(21 世纪健康生活丛书)

ISBN 978-7-5091-0710-2

I. 夫… II. 范… III. 性知识 - 普及读物 IV. R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 012162 号

策划编辑: 贝丽于岚 文字编辑: 薛映川 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司

装订: 京兰装订有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 9 字数: 240 千字

版、印次: 2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 27.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252



主编简介

范晓清

(笔名：卓远)，男，52岁，大学学历。

早年学医，中西医均有涉及，尤其对中医养生学情有独钟。自1990年起研究传统文化并成为职业撰稿人。自1990年至今，为农读、学苑、社会、军医、百花文艺、军事医学、华侨、妇女、广西科技、中原、青岛、化工、鸿图文化公司等十几家出版单位，策划、主编、撰写过八十多部健康生活类、人文社科类书稿（单册或丛书）。曾受聘为多家出版社的特约副编审、编审。

现为北京好书传世文化有限公司总编辑。愿为广大读者奉献更多有益身心健康的好书。

内 容 提 要

这是一本以全新概念提高夫妻生活质量，夫妻携手共创和谐美满婚姻生活的指南。它生动率真地演绎了夫妻性生理与性心理、新婚蜜月、夫妻相处、生儿育女、和谐性生活，中老年夫妻生活、性功能障碍与性病防治，以及夫妻保健药疗与食疗方。本书内容系统翔实，贴近生活实际，富于科学生活情趣，实用指导性强。可供广大读者特别适合即将步入婚姻殿堂的情侣与中老年夫妻阅读。





前 言

家庭的核心是夫妻，夫妻关系是否融洽、身体是否健康和工作的顺心等诸多方面，决定着家庭是否幸福。

在夫妻关系中，其性生活的和谐程度，不但是生理上的一种满足，并对夫妻双方的感情有着重要影响。由于我国历史上经历了太长的封建时期，受各种封建意识的影响，即便是夫妻间的性生活，也被搞得“中规中矩”。由此而来的是，科学性知识的贫乏，不但使原本“性”趣盎然的夫妻生活被演变成了完成某项“任务”，而且还出现了许多不应有的问题。这种现象在社会开放度相对较高的今天，依然广泛地存在着。

前些年曾出现过这样的临床“事件”：一对年轻夫妻结婚近2年了，一直未能怀孕，到医院检查的结果是，妻子的处女膜依然完好；再一询问，小两口根本就没有过真正的性生活。其原因是，他们不知道完整的性生活是个什么样的过程。当然，像这样的例子是极个别的。但也说明，夫妻之间对性知识的了解不到位，乃至知之甚少者，仍是大有人在。

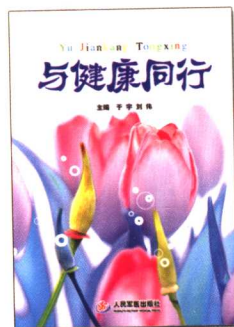
随着社会的进步，对有关夫妻生活知识的需求，已经成为大

众的共识。本书就是在这种大背景下，为新婚夫妻、中老年夫妻，以及准备结婚的“准夫妻们”而写的。本书从多个角度对夫妻性生活给予了全方位的科学讲述。其内容涉及到夫妻性生理、性心理，和谐性生活、性功能障碍、性病防治常识、夫妻保健药食，以及中老年夫妻生活等内容。另外，书中还对新婚蜜月、计划生育和夫妻日常相处等方面的内容也有针对性的描述。

愿本书的出版，能为广大家庭的稳定、夫妻幸福美满，贡献一点力量。



编辑推荐



第一章 夫妻性生理 1

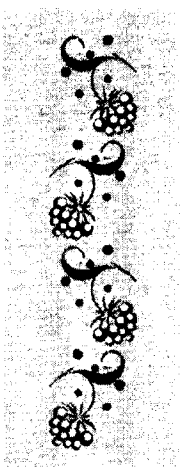
1. 男性生殖器的构成 1
2. 男性生殖器的功能 2
3. 女性生殖器的构成 3
4. 女性生殖器的功能 5
5. 男性性发育的特点 7
6. 女性性发育的特点 8
7. 什么是男性性感区域 9
8. 什么是女性性感区域 11
9. 什么是性反应周期 12
10. 男女性反应周期各自特点 14

第二章 夫妻性心理 17

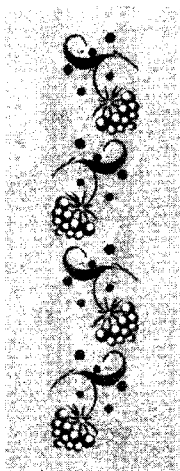
1. 什么是科学的性观念 17
2. 男性性心理的特点 18
3. 女性性心理的特点 20
4. 性梦是如何发生的 21
5. 男性性欣喜的特点 23

目录

CONTENTS



CONTENTS



6. 女性的心情与性高潮	24
7. 什么是不良性心理	25
8. 男性性功能障碍的心理因素	27
9. 女性性功能障碍的心理因素	28

第三章 新婚蜜月

30

1. 婚前检查有利于婚后生活	30
2. 如何度过新婚之夜	31
3. 进行和谐的性生活	32
4. 新婚之夜与处女膜	33
5. 新婚之夜男方易出现的问题	34
6. 新婚之夜女方易出现的问题	36
7. 如何过好蜜月性生活	37
8. 蜜月旅行与自我保健	39
9. 什么叫蜜月病及其防治	40
10. 度蜜月时的避孕方法	42

第四章 夫妻相处

44

1. 什么是婚后生活适应期	44
2. 如何做个好丈夫	45
3. 如何做个好妻子	47
4. 学会巩固婚后的感情	48
5. 夫妻性格不同没关系	50
6. 学会容忍对方的缺点	51

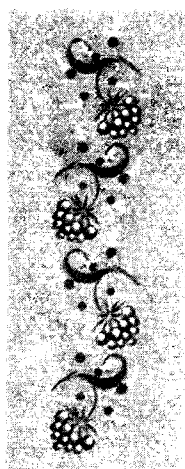
7. 夫妻吵架不记仇	53
------------------	----

第五章 生儿育女 55

1. 孕前注意事项	55
2. 受孕与怀孕	56
3. 怀孕早期与早孕反应	58
4. 孕妇应注意的问题	59
5. 孕妇要保持健康的心态	61
6. 孕妇饮食宜忌	63
7. 定期进行孕期检查	65
8. 十月怀胎注意事项	66
9. 十月胎教早知道	68

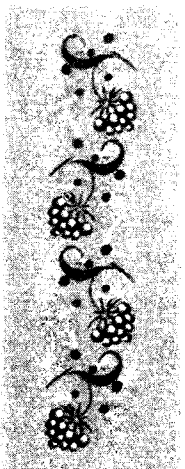
第六章 和谐性生活 71

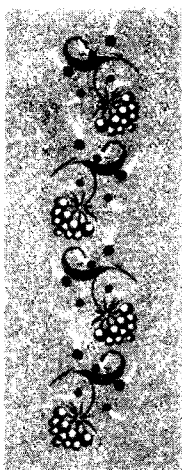
1. 什么是和谐的性生活	71
2. 和谐性生活的重要性	72
3. 营造必要的性爱情调	74
4. 性生活时的爱抚技巧	76
5. 什么是性沟通及其必要性	78
6. 不同性交姿势的具体应用	79
7. 特殊的性行为方式——口交	82
8. 对性生活有负面影响的因素	83
9. 影响性生活质量的因素有哪些 ...	85
10. 什么情况下不宜过性生活	87



目录

CONTENTS



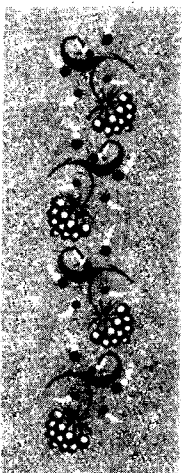


第七章 中老年夫妻性生活 ... 90

1. 中老年人性生活的改变 90
2. 正常性生活有益健康 91
3. 中老年人性生活注意事项 93
4. 中老年人的性心理特征 95
5. 中老年人性生活与运动锻炼 96
6. 中老年人性生活与健康饮食 97
7. 中老年人性生活与饮食 99
8. 中老年人性生活与疾病 100
9. 更年期的饮食调养 102

第八章 常见的性功能障碍 ... 105

CONTENTS



1. 什么是治疗性功能障碍的原则 ... 105
2. 男性性功能障碍概述 106
3. 阳痿的中西医治疗 108
4. 什么是早泄及其治疗 110
5. 男性常见的遗精症 113
6. 女性性功能障碍产生的原因 114
7. 什么是性欲低下及其治疗 117
8. 什么叫性厌恶及其治疗 119
9. 什么叫性高潮障碍及其治疗 121
10. 什么叫性交疼痛及其防治 123
11. 发生阴道痉挛的原因及其防治 ... 124

第九章 性病防治常识 127

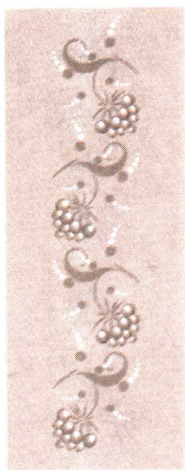
1. 什么是梅毒及其防治 127
2. 什么是淋病及其防治 129
3. 什么是尖锐湿疣及其防治 131
4. 什么是软下疳及其防治 134
5. 什么是非淋菌性尿道炎及其防治 ... 136
6. 什么是生殖器疱疹及其防治 ... 138
7. 什么是生殖器滴虫病及其防治 ... 139
8. 什么是生殖器念珠菌病及其防治 ... 141
9. 什么是细菌性阴道炎及其防治 ... 143
10. 什么是艾滋病及其防治 145

第十章 夫妻保健食品与中药 ... 149

1. 壮阳食品 149
2. 补气食品 156
3. 滋阴食品 167
4. 养血食品 179
5. 壮阳中药 186
6. 补气中药 197
7. 滋阴中药 203
8. 养血中药 212

目录

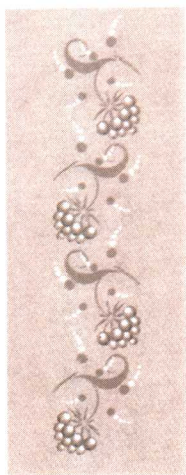
CONTENTS



第十一章 夫妻保健食疗与药膳方精选 220

1. 壮阳食疗方 220
2. 补气食疗方 227
3. 滋阴食疗方 234
4. 养血食疗方 239
5. 壮阳药膳方 244
6. 补气药膳方 252
7. 滋阴药膳方 260
8. 养血药膳方 266

CONTENTS



第一章 夫妻性生理

1. 男性生殖器的构成

男性生殖器包括外生殖器和内生殖器两部分，其中，内生殖器主要包括输精管、睾丸、前列腺、附睾，外生殖器主要由阴茎、阴囊两部分组成。

(1) 睾丸：睾丸是男性最重要的生殖器官之一，位于阴囊内，左右各1个，呈椭圆形，长3~5厘米，宽2~3厘米，厚约2厘米，重20~30克。一般来讲，左右两个睾丸的大小和位置往往不一致，形状有大有小，位置有高有低。睾丸在胎儿时期并非在睾丸中，而是在胎儿的腹腔中，只有到妊娠后期甚至出生后，才会下降到阴囊中。而且，睾丸只有在37℃的恒温环境中才能发挥正常的功能。否则，睾丸的功能会出现异常。

(2) 附睾：附睾位于睾丸的后面，也是左右各1个，呈扁状体，附睾上有很多曲折的小细管，这些小细管形成附睾管。

(3) 输精管：输精管位于附睾后面，同尿道相通，呈管状，长约40厘米，宽约3毫米，包括盆段、睾丸段、精索段3部分。

(4) 前列腺：前列腺位于膀胱下面、尿生殖膈上面、直肠前方、耻骨弓后面，环绕尿道（75%位于尿道后面，25%位于尿道前面），呈栗子状，上面大、下面小，其主要构成部分是腺体和纤维组织，分为右侧叶、左侧叶、前叶、中叶和后叶5部分。

(5) 阴茎：阴茎位于耻骨联合之前阴囊的上方，呈圆柱形。阴茎



的大小是可以变化的，在平常状态下长5~8厘米，当处于兴奋状态时，则会变长变粗，长约15厘米。阴茎的外皮主要由筋膜和皮肤构成。阴茎主要有3条海绵体组成，分别为一条尿道海绵体、两条阴茎海绵体，海绵体内含有大量的神经组织和血管以及由平滑肌构成的血管窦。当阴茎受到刺激时，平滑肌收缩，血管窦内流出的血液量减少；同时，阴茎动脉扩张，大量血液进入血管窦内，使得阴茎充血膨胀。阴茎包括阴茎根、阴茎体、阴茎头3部分，阴茎头类似龟头，也被人们称作龟头，龟头表皮中含有大量的神经末梢，因此，非常敏感。

(6) 阴囊：阴囊位于阴茎根部与会阴之间，呈袋状，由阴囊隔分为左右两室，主要由平滑肌构成。

(7) 尿道球腺：尿道球腺位于尿道后前列腺旁边，起于尿道球部，尿道球腺有2个，如同豌豆大小。

2. 男性生殖器的功能

从上文的描述中，我们已经较为详细而全面地了解了男性生殖器官的构成，仅仅了解男性生殖器官的构成是远远不够的，我们还要明白各个器官的功能，只有这样，才能真正揭开性生活的神秘面纱，为进行和谐的性生活打下良好的基础。

(1) 睾丸的主要功能：睾丸内部含有大量的小叶，小叶中含有大量的曲细精管，这些曲细精管是精子的发源地，睾丸产生的精子通过睾丸输出管进入附睾中；然后再通过输精管排出体外。另外，曲细精管还能够分泌雄性激素，雄性激素能够通过血管进入血液中，并随着血液循环到人体的各个部位。雄性激素对于人体正常的生长发育和性功能都发挥着关键性的作用，具体说来，它能够促进性器



官的形成、性器官的发育、精子的产生和正常生存。另外，它还能够保证正常和谐的性生活、增强人的体质以及提高人的智力。

(2) 附睾的主要功能：睾丸一方面可以储存精子；另一方面还是精子发育成熟的“摇篮”。

(3) 输精管的主要功能：输精管的主要功能为输送精子，它是精子排出的通道，同时，输精管将精子储存起来，为精子提供大量的营养成分；输精管还能存积导管分泌的大量润滑液；另外，夫妻在进行性生活时，也离不开输精管，它能通过收缩将精液挤入尿道中。

(4) 前列腺的主要功能：前列腺最重要的功能是分泌乳白色的黏稠性液体——前列腺液。前列腺液是精液的重要组成部分，含有蛋白质、蛋白质水解酶、纤维蛋白酶、精胺和锌等丰富的营养成分，这些物质能够保护精子，能有效杀死侵入生殖系统、泌尿系统的病菌，从而起到保护生殖系统、泌尿系统的作用。除此之外，前列腺液还具有促进排尿、提高性生活质量和运输精液等功能。

(5) 阴茎的主要功能：阴茎是男性进行性交的主要器官。如果阴茎出现异常，则无法进行正常的性交；另外，阴茎还具有射精、排尿等功能。

(6) 阴囊的主要功能：阴囊内含有睾丸、附睾等生殖器官，它能够根据外界温度的变化进行舒缩，从而有效调节阴囊内的温度。例如，当外界温度过低时，阴囊就会收缩，以保证睾丸稳定处于低温的环境，有利于精子的顺利生长。

(7) 尿道球腺的主要功能：尿道球腺的主要功能是分泌黏性蛋白，而黏性蛋白是精液的重要组成部分。

3. 女性生殖器的构成

和男性一样，女性生殖器也是由外生殖器和内生殖器两部分构成的，其中内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢等部分；外生殖器