



www.tianzebook.com.cn

©雷琪智 / 编著  
王其先

# 健康顾问

## 男性 女性

大自然赋予女性繁衍生息、孕育后代的神圣使命，给女性生命历程设置了大大小小的坎坷，她们要经历比男人更多的痛苦和磨难，稍有不慎，便可能被危险和疾病袭击。为此，本书从科学的角度揭示了女性一生各阶段的生理解剖特点，以及各阶段中女性健康问题的指导，内容包括女性的性特征、女性青春期、结婚与受孕等八个问题。为了让世界更美好，仅以此书献给那些关爱女性的男士和珍爱自己的女同胞们。



内蒙古人民出版社

雷琪智 王其先 编著

# 男性 女性



健康顾问

内蒙古人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康顾问 / 雷琪智, 王其先编著. - 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2002. 12

ISBN 7-204-06723-1

I. 健… II. ①雷… ②王… III. ①中年人 - 保健 - 普及读物②老年保健学 - 普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第103608号

## 健康顾问

雷琪智 王其先 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

新华书店发行 北京市京字印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 10.5 字数: 236 千

2003年4月第一版 2003年4月第一次印刷

印数: 1-10000册

ISBN 7-204-06723-1/R · 189

定价: 20.00元

## 前 言

社会赋予男性组建家庭、建功立业的繁重任务，现代生活对广大男性提出了许多挑战。所有的这一切，都带给男性种种心理压力。在很多时候，男性的生理烦恼和痛苦又无处诉说。由于种种原因、主观的或客观的，使许多男子、尤其是年轻男性，在生活中不免遇到各种各样的难题，尤其是在性学、男性生殖系统疾病等方面的难题，往往更使他们感到特别的困惑和苦恼。

出于帮助男子们解决这些难题的愿望，本书男性篇从科学的角度出发，揭示了男性一生各阶段的生理解剖特点，以及各阶段中的健康问题，内容包括男性的性特征、男性青春期、更年期等重要问题，用以解答男性们在这方面可能遇到的实际问题。

温柔美丽的女性，让世界更亮丽多姿，青春活泼的女性，让人类生活更有朝气。然而，大自然赋予女性繁衍生息、孕育后代的神圣使命，给女性生命历程设置了大大小小的坎坷，她们从月经初潮开始，直到怀孕、分娩、绝经等等，要经历比男人更多的痛苦和磨难，稍有不慎，便可能被危险和疾病袭击。而女性作为妻子、作为母亲为人类付出了太多的爱心乃至生命，却又是那样无怨无

悔。

为此，本书女性篇从科学的角度揭示了女性一生各阶段的生理解剖特点，并给予各阶段中女性健康问题的指导，内容包括女性的性特征、女性青春期、结婚与受孕、女性绝经期、女性疾病等问题，用以解答女性们在这方面可能遇到的实际问题。

为了让世界更美好，仅以此书献给所有关爱健康和热爱生活的男性、女性。

本书在编写过程中，参阅了一些书籍和相关资料，在此一并致以衷心的感谢。限于水平，文字中诸多不当之处在所难免，恳请批评指正。

雷琪智 王其先 2003.3



# 男 性 篇

## 第一章 男性生殖系统的解剖与生理

- 一 性的起源 /4
- 二 男性生殖系统的胚胎发生 /5
- 三 外生殖器的阴囊与阴茎 /6
- 四 男性生殖系统最重要的器官 —— 睾丸 /8
- 五 附睾的形态与生理 /10
- 六 精索与输精管 /12
- 七 男性生殖系统的附性腺 /13
- 八 男性体内的雄激素 /14
- 九 主宰着男性雄风的睾酮 /15
- 十 正常精液的检测标准 /16
- 十一 精液的采集方法和注意事项 /18
- 十二 男性生殖系统的神经 - 内分泌调节控制 /20

## 第二章 男孩青春期前后的种种变化

- 一 男孩青春期的生理特点 /23
- 二 青春期的性心理 /24
- 三 男性性教育的内容 /26
- 四 学龄前期男孩的性卫生 /27
- 五 男性青春期的性卫生 /28



# 目 录



六 男孩性器官发育中的异常 /28

七 青少年也会患前列腺炎 /29

## 第三章 成年男性正常性活动的生理

一 性欲是性活动的激发与起始 /32

二 性活动的反应周期 /32

三 性欲与性能力的衡量 /34

四 性交能力能保持多大年龄 /34

五 男性一生中性功能的波动 /35

六 性活动的时间选择 /36

七 性生活的频率多少为最合适 /37

八 纵欲对夫妻都是有害的 /38

九 对性交持续时间的认识 /38

十 依两性性生理选择结婚的适宜年龄 /39

十一 谁是人类性行为的主宰 /40

十二 阴茎较短小不会影响性功能 /41

十三 男性性生活的禁忌 /42

十四 男性应知妻子性生活的禁忌 /44

十五 正确认识新婚初夜性生活的失败 /45

十六 男性在性问题上的谬误 /46

## 第四章 男性更年期及其相关问题

一 男性也有更年期 /49

二 男性更年期睾丸的变化 /50

三 男性更年期性激素与促性腺激素的变化 /50



# 目 录



- 四 男性更年期性功能的变化 /51
- 五 男性更年期综合征的临床表现 /51
- 六 改善男性更年期症状的食品保健 /53
- 七 男性更年期女性化的乳房增大 /54
- 八 男性更年期的骨骼 /55
- 九 顺利度过更年期 /57
- 十 睾酮在更年期性功能减退中的作用 /59

## 第五章 男性生殖系统的疾病

- 一 男性的性功能障碍 /61
- 二 性功能障碍分类 /62
- 三 如何分析性功能障碍者的主诉症状 /63
- 四 性欲低下或无性欲 /64
- 五 无性欲与性欲低下的治疗 /65
- 六 性欲亢进的表现与治疗 /66
- 七 阳痿及其分类、分型 /67
- 八 阳痿的病因 /68
- 九 得了阳痿症该怎么办 /70
- 十 阳痿的心理治疗 /71
- 十一 阳痿的饮食疗法 /73
- 十二 男性祛病健身的良方——铁裆功 /74
- 十三 练铁裆功的注意事项 /76
- 十四 阴茎的异常勃起 /77
- 十五 对早泄与射精过快的认识 /78
- 十六 早泄与射精过快的精神心理原因 /80



# 目 录



- 十七 早泄与射精过快的现代疗法 /81
- 十八 逆行射精及其原因与治疗 /83
- 十九 不射精及其针对病因的治疗 /84
- 二十 射精时引起的疼痛 /85
- 二十一 男性的性交疼痛 /86
- 二十二 夫妻应有和谐的性生活 /87
- 二十三 要正确认识遗精 /89
- 二十四 手淫是青少年较普遍的一种性行为表现 /90
- 二十五 频繁手淫的不良影响 /91
- 二十六 克服手淫的方法 /92
- 二十七 糖尿病对性功能的影响 /93
- 二十八 高血压对性功能的影响 /95
- 二十九 心肌梗塞后的性活动须知 /96
- 三十 几种特殊的感染性疾病影响了性功能 /98
- 三十一 男性的性交过敏症 /99
- 三十二 嗜好品对性功能的影响 /100
- 三十三 某些药物对性功能的影响 /101
- 三十四 常见的性心理障碍 /102
- 三十五 性身分障碍 /103
- 三十六 性偏好障碍即性欲倒错 /104
- 三十七 性取向障碍 —— 同性恋 /105
- 三十八 隐睾症及其治疗 /108
- 三十九 附睾结核及其治疗 /109
- 四十 精索静脉曲张及其治疗 /110
- 四十一 精索扭转及其应急措施 /111
- 四十二 前列腺慢性炎症的症状与治疗 /112



- 四十三 前列腺增生症 /114
- 四十四 前列腺增生的症状和诊断 /116
- 四十五 前列腺增生症的治疗 /117
- 四十六 两性畸形简介 /118
- 四十七 鞘膜积液的种类与治疗 /119
- 四十八 阴囊瘙痒的几种常见原因 /120
- 四十九 怎样认识男性不育症 /121
- 五十 男性不育症的原因 /122
- 五十一 日常生活与男性不育 /124
- 五十二 男性不育症应做的检查 /125
- 五十三 男性不育症的药物治疗 /127
- 五十四 男性不育症的早期预防 /128

## 第六章 延伸男性的黄金时代

- 一 延伸男性的黄金时代 /131
- 二 再谈百害无益的吸烟 /132
- 三 美酒可口切不可过量 /134
- 四 男儿有泪也应弹 /136
- 五 预防现代病的膳食十原则 /137



# 女 性 篇

## 第一章 女性性特征

- 一 认识女性外生殖器官 /144
- 二 了解女性内生殖器官 /147
- 三 了解女性乳房 /149
- 四 女性一生各阶段性特征变化 /151

## 第二章 月经、白带和女性激素

- 一 月经是怎样产生的 /154
- 二 什么是正常月经 /154
- 三 影响月经周期的因素 /156
- 四 月经期保健 /156
- 五 白带是什么 /158
- 六 女性激素的生理作用 /158

## 第三章 女性青春期

- 一 女孩青春期的启动 /161
- 二 少女青春期生殖器官的发育 /161
- 三 青春期女孩第二性特征的发育 /162
- 四 月经初潮的年龄 /163
- 五 女孩性早熟和性延迟 /163





## 六 怎样看待少女手淫 /164

## 第四章 成熟女性性行为

### 一 怎样认识性行为 /167

### 二 性欲 /167

### 三 性兴奋 /168

### 四 性快感 /169

### 五 性功能 /169

### 六 性反应周期 /170

## 第五章 结婚与受孕

### 一 人为什么要结婚 /174

### 二 哪些人不能结婚 /174

### 三 哪些人应暂缓结婚 /175

### 四 为什么要进行婚前身体检查 /176

### 五 婚前身体检查的内容有哪些 /177

### 六 新婚初夜和处女膜 /178

### 七 正确认识夫妻性生活 /179

### 八 夫妻性和谐的条件 /180

### 九 受孕过程 /182

### 十 受孕的必要条件是什么 /183

### 十一 月经周期的哪一天最容易受孕 /184

### 十二 女性怎样选择最好的怀孕时机 /185

### 十三 胎儿的性别由谁决定 /186

### 十四 婚后避孕方法选择 /187



## 第六章 安全度过孕产期

- 一 如果自己怀孕了,要尽早知道 /190
- 二 小心呵护早孕之身,避免胎儿致畸因素 /191
- 三 要学会计算预产期 /193
- 四 孕期要注意观察体重变化 /194
- 五 孕期要注意观察水肿情况 /194
- 六 孕期要注意观察子宫长大的情况 /194
- 七 孕期要学会观察胎动情况 /195
- 八 孕期要注意饮食调理 /196
- 九 孕期要注意个人卫生 /196
- 十 孕期要学会调整睡眠姿势 /197
- 十一 孕期要学会进行乳房保健 /197
- 十二 孕期要学会做孕妇体操 /198
- 十三 孕期要节制性生活 /198
- 十四 要学会自我纠正臀位 /200
- 十五 要学会应对孕期 13 种不适症状 /201
- 十六 哪些征兆提示临近分娩 /205
- 十七 什么情况应该入院待产 /205
- 十八 哪些孕妇应该提前入院待产 /206
- 十九 出现什么情况应该紧急住院 /206
- 二十 为什么要警惕过期妊娠 /207
- 二十一 了解分娩过程,学会轻松分娩 /207
- 二十二 怎样合理安排产妇居室 /209
- 二十三 产妇怎样合理地进行产后活动 /210
- 二十四 产褥期怎样进行营养调理 /210
- 二十五 产褥期要特别注意个人卫生 /211



# 目 录



- 二十六 产后怎样护理外阴 /212
- 二十七 产后什么时候可以洗澡 /213
- 二十八 产后怎样注意子宫复原情况 /213
- 二十九 产后怎样注意观察恶露情况 /214
- 三十 怎样对付产后多汗 /214
- 三十一 怎样处理产后排尿困难 /215
- 三十二 怎样预防产后便秘 /215
- 三十三 产后怎样护理乳房 /216
- 三十四 产后何时可以过性生活 /217
- 三十五 关于哺乳期避孕 /217
- 三十六 产后为什么要尽早给孩子哺乳 /218
- 三十七 怎样给新生儿哺乳 /219
- 三十八 怎样及早发现母乳不足 /221

## 第七章 顺利度过更年期

- 一 妇女更年期有多长 /223
- 二 女性为什么会绝经 /223
- 三 绝经过程中女性身体变化 /224
- 四 女性更年期综合征 /225
- 五 要重视更年期保健 /226

## 第八章 女性永葆青春的秘诀

- 一 要想人年轻，首先要心理年轻 /230
- 二 均衡饮食，预防身体老化 /231
- 三 多喝水有助于保持年轻 /231
- 四 运动是女性青春的活化剂 /232





- 五 怎样保持皮肤年轻 /233
- 六 怎样保持头发年轻 /236
- 七 怎样防止牙齿衰老 /238
- 八 怎样保持性年轻 /239
- 九 预防乳房疾病, 注意乳房保健 /240

## 第九章 女性常见病的防治

### 一 青春期疾病 /244

- 1. 青春痘是怎么回事? 怎样防治青春痘?
- 2. 青春期甲状腺肿是怎么回事?
- 3. 青春期低血压是怎么回事?
- 4. 青春期高血压是怎么回事?
- 5. 怎样防治青春期肥胖?

### 二 妇科疾病 /248

- 6. 女性痛经的原因是什么? 痛经有哪些简便疗法?
- 7. 什么是“倒经”? 倒经有哪些家庭处理法?
- 8. 什么是功能性子宫出血? 怎样处理?
- 9. 什么是原发性闭经? 出现原发性闭经怎么办?
- 10. 哪些原因可以引起女性继发性闭经? 怎样处理继发性闭经?
- 11. 什么是经前期紧张症? 怎样防治经前期紧张症?
- 12. 什么是绝经期综合征?
- 13. 妇女绝经期后为什么容易发生骨质疏松症? 怎样预防?
- 14. 激素替代疗法的适应症和禁忌症是什么?
- 15. “石女”常见于哪些情况?
- 16. 处女膜闭锁是怎么回事? 如何治疗?
- 17. 如何防治子宫内膜异位症?
- 18. 什么是子宫脱垂? 如何防治子宫脱垂?



19. 哪些原因可以引起妇女外阴瘙痒?
20. 引起婴幼儿外阴炎、阴道炎的原因是什么? 怎样预防?
21. 哪些原因可引起妇女白带异常?
22. 怎样根据异常白带的性状初步判断病因?
23. 霉菌性阴道炎是怎么回事? 怎样治疗?
24. 滴虫性阴道炎有哪些表现? 怎样防治?
25. 什么是非特异性阴道炎? 如何治疗?
26. 为什么老年妇女容易发生阴道炎? 怎样治疗?
27. 什么是附件炎? 为什么附件炎会引起女性不孕和宫外孕?
28. 宫颈糜烂是怎么回事? 怎样治疗?
29. 子宫内膜炎是怎么引起的? 怎样治疗?
30. 急性盆腔炎是怎么回事? 如何治疗?
31. 慢性盆腔炎是怎么回事? 如何防治?
32. 女性在生活中怎样预防生殖器官炎症?

### 三 产科疾病 /279

33. 早孕反应是怎么回事? 怎样处理?
34. 为什么会发生宫外孕? 宫外孕有哪些临床表现? 怎样防治宫外孕?
35. 妊娠高血压综合征是怎么回事? 怎样预防?
36. 流产的常见原因是什么? 发生流产怎么办?
37. 习惯性流产是怎么回事? 怎样预防习惯性流产?
38. 什么是过期流产? 怎样发现过期流产?
39. 什么是早产? 怎样预防早产?
40. 多胎妊娠的孕妇有哪些特点?
41. 子宫中的羊水有什么作用?
42. 羊水过多是怎么回事?
43. 羊水过少是怎么回事?
44. 前置胎盘是怎么回事?



- 45. 如何早期发现胎盘早期剥离?
- 46. 产褥感染是怎么回事? 如何防治?
- 47. 产后出血是怎么回事?
- 48. 子宫复旧不全是怎么回事?
- 49. 什么是原发性不孕症? 其发生原因是什么?
- 50. 什么是继发性不孕症?
- 51. 怎样防治不孕症?

## 四 妇科肿瘤 /300

- 52. 女性生殖器官常见肿瘤有哪些?
- 53. 子宫肌瘤是怎么回事? 它有什么表现?
- 54. 什么情况下子宫肌瘤需要进行手术?
- 55. 子宫颈癌有哪些表现? 哪些情况下容易发生子宫颈癌?
- 56. 怎样防治子宫颈癌?
- 57. 老年妇女“倒开花”是怎么回事?

## 五 女性乳腺疾病 /305

- 58. 什么是乳腺囊性增生病?
- 59. 乳头内陷如何治疗?
- 60. 产后乳腺炎是怎么回事? 如何防治?
- 61. 怎样早期发现乳腺癌?

## 六 性传播疾病 /309

- 62. 什么是性传播疾病? 怎样预防性传播疾病?
- 63. 淋病是怎么回事? 如何治疗?
- 64. 生殖器疱疹是怎么回事? 怎样治疗?
- 65. 尖锐湿疣是怎么回事? 如何防治尖锐湿疣?
- 66. 非淋菌性尿道炎是怎么回事? 怎样治疗?
- 67. 爱滋病是怎么回事? 怎样预防爱滋病?