

SHENGZHIJIANKANG GUWEN

生殖健康顾问

主编 齐荣义



军事医学科学出版社

普及生殖保健知识
提高生殖健康水平

彭珮云

一九九九年五月

序

生殖健康是一个含义深刻、内容广泛的新概念。世界卫生组织关于生殖健康的定义,1994年被国际人口与发展会议接受并写入会议的“行动纲领”之中,后年来,又被1995年召开的第四次世界妇女大会和其他一些国际会议所接受,得到了国际社会的普遍关注和认同,近年来,越来越多的国家和组织对这一领域进行了积极研究,并在实践中进行了深入探索。中国对生殖健康概念也作出了积极的反应,在确认和接受这一概念的基础上,从我国国情出发,总结经验,拓宽思路,积极探索,深入实践,不断发展,为提高居民的生殖健康水平做了大量工作,取得了明显成绩。

生殖健康同妇幼保健和计划生育的关系十分密切。几十年来,我国在妇幼保健和计划生育方面的丰富实践和巨大成就为研究和发展生殖健康事业打下了良好的基础;研究和发展生殖健康事业又可以丰富、发展、改进妇幼保健和计划生育工作。

生殖健康服务是实现生殖健康的手段,是为了维护和提高适龄人群的生殖健康水平而开展的一系列工作。生殖健康和生殖健康涉及人口数量和人口质量,涉及居民生活质量和妇女权益保障,也是人口、经济、社会协调发展和可持续发展的一个重要方面。齐荣义、张敏才等几位医学专家、计划生育学专家和人口学专家编写的《生殖健康顾问》一书,对于我们认识和研究生殖健康、普及生殖健康知识、开展生殖健康服务将起积极的作用,对生

殖健康事业的发展也是一个有力的推动。

全书共分 10 个部分,即生殖健康概述,生殖生理,生殖健康以妇女为中心,生殖健康要从娃娃抓起,生殖健康需要男性参与,生殖健康与围婚、围产保健,生殖健康与遗传优生,生殖健康与计划生育,生殖健康与防治性传播疾病,生殖健康与性心理卫生。每个部分中有若干条目,每个条目独立阐述一个问题。该书集知识性、趣味性、科学性、实用性为一体,资料翔实,内容丰富,系统性强,信息量大,是各级领导干部、从事人口与计划生育工作的专业人员的一本有价值的参考书,也是广大人民群众增强自我保健意识、提高生殖健康水平的良书益文。我祝贺《生殖健康顾问》出版发行,预祝她在发展我国人口与计划生育事业中发挥重要的作用。

李宏规

1999 年 4 月 17 日

前 言

生殖健康这一新概念得到普遍接受和重视,是本世纪 90 年代的事。

一位伟大的哲人说过,社会上许多新生事物往往先从军队开始。生殖健康医学在我国的兴起,正是从部队开始的。1997 年,北京军区率先在解放军第 254 医院成立了生殖保健技术中心。在国家计划生育委员会举办的生殖保健知识大赛中,北京军区的选手们作为解放军队的代表获得了第一名的好成绩。通过参赛,训练了队伍,普及了知识,积累了资料。本着知识信息共享的原则,军区计划生育办公室邀请妇产科专家、主任医师齐荣义,男性学专家、主任医师贾太和,医学遗传学博士余裕炉,妇幼保健专家、主任医师纪秀英,心理学教授梅清海,人口学教授张敏才,生殖保健知识大赛优秀选手、青年医师栾梅等几位同志,在原有资料的基础上,结合各自的业务,编写成这本内容丰富的《生殖健康顾问》。

有人说,人生最宝贵的财富是健康。当你读完这本书以后,也许你会对自己说:享有生殖健康实际上也是享有一种人生幸福!那么,让我们衷心地祝愿人人都享有这种幸福吧!

本书能够顺利出版,得到了多方的关怀。人大常委会副委员长、全国妇联主席彭珉云同志为本书题词,国家

计划生育委员会副主任李宏规同志为本书作序。本书在资料收集整理及编写过程中,得到诸多知名专家学者的大力支持和帮助,并援引参考了许多专家学者的研究成果和大量有价值的文献。在此,我们对为本书出版提供支持的领导、专家学者及文献作者一并表示感谢。由于时间仓促,水平有限,书中难免存在纰漏之处,欢迎专家学者及广大读者给予批评指正。

作 者

1998年9月

目 录

一、生殖健康概述	(1)
1. 何谓生殖健康	(1)
2. 生殖健康包括哪些内容	(1)
3. 为何要提出以妇女为中心的生殖健康	(2)
4. 以妇女为中心的生殖健康包括哪些内容	(2)
5. 生殖健康的服务范围	(2)
6. 生殖健康概念的由来	(2)
7. 中国生殖健康的发展和现状	(4)
8. 生殖健康与计划生育的关系	(4)
9. 怎样把生殖健康的内容融入到计划生育工作中去	(5)
10. 军队生殖健康服务的任务	(6)
11. 军队生殖健康服务的机构	(7)
二、生殖生理	(7)
12. 人类需要认识自己	(7)
13. 人类如何辨认自己	(8)
14. 黑色三角区——女性外生殖器	(8)
15. “门”一样的大、小阴唇	(9)
16. 前庭大腺的功与过	(9)
17. 什么是阴道前庭	(9)
18. 敏感的阴蒂	(9)
19. 花样繁多的处女膜	(10)
20. 伸缩自如的阴道	(10)
21. 什么是阴道自净作用	(10)
22. 子宫是人生第一“住所”	(11)
23. 周而复始的子宫内膜	(11)
24. 宫颈可软可硬	(12)

25. 宫颈粘液功能多	(12)
26. 卵巢作用知多少	(13)
27. 女人一生有多少个卵子排出	(14)
28. 什么是甾体激素	(14)
29. 甾体激素作用有哪些	(15)
30. 人体内的“鹊桥”——输卵管	(15)
31. 子宫及附件的邻居有哪些	(16)
32. 男性生殖系统有哪些器官组成	(16)
33. 阴囊是一个奇妙的“调温器”	(17)
34. 阴茎为什么会勃起	(17)
35. 睾丸——男子汉力量的来源	(18)
36. 正常睾丸有多大	(18)
37. 睾丸的主要功能是什么	(19)
38. 附睾在哪里,它有什么主要的功能	(20)
39. 精子的行程	(20)
40. 什么是男性的副性器官	(20)
41. 男性最大的副性腺是前列腺	(21)
42. 精囊为何物	(21)
43. 精液由哪些成分组成	(21)
44. 精索是由哪些组织构成的	(22)
45. 射精管的作用	(22)
46. 男性尿道有哪些作用	(22)
47. 什么是尿道球腺	(22)
48. 生命是怎么开始的	(23)
49. 新生命开始需要哪些准备	(23)
50. 受精	(24)
51. 植入	(24)
52. 胚胎的形成分几步	(24)

三、生殖健康以妇女为中心	(25)
53. 青春期的划分	(25)
54. 由儿童期向青春期的过渡	(25)
55. 青春期重要标志是什么	(25)
56. 女孩青春期的性征	(25)
57. 不是倒霉是喜事	(26)
58. 月经及经血的特点	(26)
59. 经期的卫生要求	(26)
60. 何谓月经不调, 其临床有哪些表现	(27)
61. 经前紧张症临床特征及可能原因	(27)
62. 经前紧张症如何治疗	(28)
63. 青春期功能性子宫出血怎么办	(28)
64. 女性性早熟症及其分类	(28)
65. 何谓“倒经”	(29)
66. 发生倒经的表现	(29)
67. 被痛经困扰的少女	(29)
68. 痛经有哪些原因	(29)
69. 青春期不来月经的常见原因	(30)
70. 女性为什么会闭经	(30)
71. 子宫性闭经的原因	(31)
72. 什么原因致卵巢性闭经	(31)
73. 导致垂体性闭经的原因有哪些	(31)
74. 下丘脑性闭经有哪些原因	(31)
75. 其他原因引起的闭经	(32)
76. 席汉综合征的预防	(32)
77. 闭经如何诊断	(33)
78. 闭经溢乳综合征的临床表现及治疗	(33)
79. 警惕青春期女孩泌乳病	(34)
80. 乳腺增生是病吗	(34)

81. 多囊卵巢综合征的临床特征	(35)
82. 正常情况下女性生殖道是酸性还是碱性, 有何临床意义	(35)
83. 你知道白带是怎么来的吗	(35)
84. 异常白带增多是何因致成	(35)
85. 为什么阴道炎白带多久治不愈	(36)
86. 白带多常见病的治疗	(36)
87. 怎样提高阴道自身防御能力	(36)
88. 妇女出现哪些症状应看妇科	(36)
89. 受精卵“违章”行事——异位妊娠	(37)
90. 异位妊娠常发生在哪些部位	(37)
91. 三大症状揭露“冒牌货”	(38)
92. 如何提高异位妊娠的诊断率	(38)
93. 如何减少异位妊娠的误诊率	(39)
94. 异位妊娠早诊断、早手术的意义	(39)
95. 异位妊娠可以保守治疗吗	(40)
96. 什么是子宫平滑肌瘤,原因何在	(40)
97. 子宫肌瘤怎样分类,主要症状有哪些	(40)
98. 育龄妇女怎样才能发现自己长了子宫肌瘤	(41)
99. 患子宫肌瘤莫紧张	(41)
100. 发现子宫肌瘤怎么办	(41)
101. 患子宫肌瘤能怀孕吗	(42)
102. 什么是卵巢非赘生性囊肿,有哪几种	(42)
103. 卵巢囊肿“特现警号”有哪些	(42)
104. 卵巢肿瘤是怎么回事	(43)
105. 为什么说卵巢囊肿早期发现是治愈的前提	(43)
106. 子宫内膜异位症的有关高危因素有哪些	(43)
107. 子宫内膜异位症临床症状及体征有哪些	(44)
108. 子宫内膜异位症会发生恶变吗	(44)

109. 如何治疗子宫内膜异位症	(44)
110. 如何预防子宫内膜异位症	(45)
111. 子宫内膜异位症恶变的治疗与预防	(45)
112. 何谓肌腺病, 与异位症完全相同吗	(46)
113. 什么叫围绝经期, 绝经期, 绝经过渡期, 经后期 ..	(46)
114. 更年期综合征有哪些表现	(46)
115. 老年妇女内分泌变化	(46)
116. 老年人免疫功能有哪些变化	(47)
117. 绝经后阴道出血有何意义, “老见红”是怎么回事	(47)
118. 老年人的功能失调性子宫出血的激素治疗方法	(48)
119. 如何诊治老年性阴道炎	(48)
120. 骨质疏松症的分类	(48)
121. 绝经后妇女易患骨质疏松的原因及 高危因素有哪些	(49)
122. 补钙原则	(49)
123. 防止补钙入误区	(49)
124. 骨质疏松症的预防	(49)
125. 在绝经前期预防绝经后期的某些疾病益处多	(50)
126. 绝经后妇女雌激素的替代治疗	(50)
127. 激素替代治疗的药物和方法	(51)
128. 掌握激素替代治疗的禁忌证	(51)
129. 激素替代治疗过程中的注意事项	(51)
130. 更年期综合性养和疗	(51)
四、生殖健康要从娃娃抓起	(52)
131. 人类启蒙从 0 岁开始	(52)
132. 胎教影响人的一生	(53)
133. 胎儿具有听力和记忆能力	(53)

134. 有哪些胎教方法	(54)
135. 让人生有个好开端	(55)
136. 幼儿需要我们多花时间照顾和关心	(56)
137. 婴儿的大脑如何发育	(56)
138. 什么是新生儿期, 具有什么特点	(58)
139. 脐带什么时候脱落	(59)
140. 如何防治新生儿脐炎	(59)
141. 新生儿舌系带过短应早纠正	(59)
142. 怎样预防臀红	(59)
143. 怎样保持女婴的外阴部清洁	(60)
144. 出现哪些现象应考虑病理性黄疸	(60)
145. 新生儿时期有哪些疾病可引起黄疸	(60)
146. 怎样分清漾奶和吐奶	(60)
147. 注意预防婴儿皮肤上出现脓疱	(61)
148. 新生儿头皮血肿是怎么回事	(61)
149. 哪些原因可引起小儿呕吐	(62)
150. 怎样识别新生儿大便性质	(62)
151. 什么是腹泻, 引起腹泻因素有哪些	(62)
152. 什么叫秋季腹泻, 其临床特点是什么	(63)
153. 如何判断婴幼儿腹泻脱水及合理补充	(63)
154. 如何预防婴幼儿腹泻	(64)
155. 什么是缺铁性贫血, 有何危害, 如何预防	(64)
156. 佝偻病的原因是没有发挥孩子自己制造的功效	(65)
157. 佝偻病对孩子的危害	(65)
158. 预防佝偻病, 维生素 D 立奇功	(66)
159. 多抱有害, 活动有益	(66)
160. 何时断奶好, 应注意什么	(66)
161. 怎样保护幼儿乳牙	(66)

162. 巧克力吃多了有什么害处	(67)
163. 吃糖过多有哪些害处	(67)
164. 怎样纠正小儿偏食的不良习惯	(67)
165. 如何观察孩子是否健康	(67)
166. 婴幼儿外阴粘连表现及处理	(68)
167. 婴幼儿阴唇粘连的预防	(68)
168. 预防接种的意义	(68)
169. 什么是计划免疫	(68)
170. 全程接种的目的是什么	(69)
171. 确切做好卡介苗预防接种	(69)
172. 打预防针的禁忌证有哪些	(69)
173. 如何防止“鹅口疮”	(70)
174. 婴儿补充鱼肝油应适量	(70)
175. 婴儿服装以柔软宽松为好	(70)
176. 大人用嚼碎的食物喂孩子不好	(70)
177. 小儿穿得越多越不易感冒吗	(71)
178. 小孩高热时应当注意防止发生抽风	(71)
179. 怎样预防小儿结核病	(71)
180. 小儿应多食含锌的食物	(71)
181. 小儿看电视不宜过早过久	(72)
182. 为什么婴儿易发生肠套叠	(72)
183. 小儿并非头越大越聪明	(72)
五、生殖健康需要男性积极参与	(72)
184. 生殖健康和男性的关系是什么	(72)
185. 生殖健康为什么必须从娃娃抓起	(73)
186. 什么是隐睾症,对生殖健康有哪些危害	(73)
187. 你知道儿童期也有性行为吗,怎样正确对待	(74)
188. 为什么说青春期是性成熟的关键时期	(74)
189. 什么叫青春期内分泌发育延迟,家长应该怎样对待	(75)

190. 阴茎有大小差别吗	(75)
191. 不用担心阴茎偏小	(76)
192. 怎样才算小阴茎	(76)
193. 您家的肥胖儿童阴茎短小吗	(77)
194. 为什么要注意保护下身	(77)
195. 包茎和包皮过长有什么危害	(78)
196. 遗精可怕吗	(79)
197. 手淫对身心健康究竟有没有危害	(79)
198. 你了解男性性反应周期的表现吗	(80)
199. 你知道男女达到性高潮的生理差别吗	(81)
200. 什么是男性功能障碍, 有哪些主要表现	(81)
201. 什么叫性欲	(82)
202. 什么情况才算早泄	(82)
203. 首次性交快速射精是早泄吗	(83)
204. 为什么说调整好精神状态是防治早泄的先决条件	(83)
205. 为什么牵拉睾丸可以延长射精时间	(84)
206. 什么是防治早泄的“捏挤法”	(84)
207. 什么是阳痿	(85)
208. 阳痿是怎么分类的	(85)
209. 如何判断精神性阳痿	(86)
210. 如何判定夜间有无阴茎勃起	(86)
211. 什么是不能射精症	(87)
212. 什么叫逆行射精	(87)
213. 什么叫提高性生活质量	(88)
214. 一天中什么时间性交好	(88)
215. 每周性交几次为合适	(89)
216. 哪些情况下严禁房事	(89)
217. 什么叫纵欲过度	(90)

218. 性交持续的时间是越长越好吗	(90)
219. 什么是男性更年期	(91)
220. 如何保持老年夫妻健康的性生活	(91)
221. 老年人为性功能障碍就诊, 勿需汗颜	(92)
222. 什么叫“鰥夫综合征”	(92)
223. 如何正确对待慢性疾病患者的生殖健康保健	(92)
224. 糖尿病与男性性功能的关系	(93)
225. 冠心病患者还能过性生活吗	(93)
226. 长期酗酒为什么影响性功能	(94)
227. 残疾人也需要生殖健康保健	(95)
六、生殖健康与围婚、围产保健	(95)
228. 我国《婚姻法》规定结婚的基本原则有哪些	(95)
229. 什么是围婚期, 为什么要进行婚前教育	(95)
230. 人为什么要结婚	(96)
231. 为什么要进行婚前健康检查	(96)
232. 婚前检查是新生活的基础	(96)
233. 婚前查体的内容	(97)
234. 结婚也有标准	(97)
235. 正常性生活必须具备条件	(98)
236. 为什么婚前性生活不利于生殖健康	(98)
237. 婚前男性学检查的重要性是什么	(99)
238. 男性结婚的最佳年龄是多少岁	(100)
239. 给新婚之夜的夫妇提个醒	(101)
240. 为什么新婚之日新郎要少饮酒	(101)
241. 为什么要破除“闹洞房”的旧习俗	(101)
242. 为什么处女膜是否破裂不是衡量贞操的标志	(102)
243. 如何减轻处女膜破裂时的疼痛和出血过多	(102)
244. 妻子哪些时期不宜进行性生活	(103)
245. 为什么月经期不宜结婚	(103)

246. 如何正确使用避孕套	(104)
247. 暂时不准备生育,为什么选用避孕套避孕好	(104)
248. 首次性交后,为什么要让妻子休息二三天再性交	(105)
249. 什么叫“蜜月病”,怎样预防	(105)
250. 目前在我国旅行结婚的利弊是什么	(106)
251. 最佳生育年龄	(106)
252. 最佳受孕季节	(107)
253. 最佳孕前准备	(107)
254. 什么是围产医学	(108)
255. 当前围产保健的中心内容是什么	(108)
256. 你知道围产期定义吗	(109)
257. 你了解人是怎么来的吗	(109)
258. 受孕必备条件有哪些	(110)
259. 保证胚胎健康的先决条件是什么	(110)
260. 患有哪些疾病的妇女不宜怀孕	(110)
261. 哪些情况下不宜受孕	(111)
262. 哪些药物对胎儿有致畸作用	(111)
263. 怎样才知道怀孕	(111)
264. 早孕诊断仅做尿妊娠试验行吗	(111)
265. 习惯性流产的原因有哪些	(112)
266. 有哪些原因可引起胎死宫内	(112)
267. 不适宜继续怀孕的疾病有哪些	(112)
268. 你知道妊娠分期吗	(113)
269. 孕期检查目的何在	(113)
270. 妊娠期限的诊断	(113)
271. 胎儿各期外形有哪些主要变化	(114)
272. 胎盘、脐带的功能有哪些	(114)
273. 羊水的来源与功能	(114)

274. 怀孕后体重增加的正常范围是多少	(115)
275. 孕早期检查目的及内容	(115)
276. 孕妇何时入院待产	(116)
277. 为什么会发生妊娠剧吐	(116)
278. 如何调理孕吐	(116)
279. 妊娠中期要注意些什么	(117)
280. 妊娠晚期应注意的事项	(117)
281. 自我监护方法——数胎动	(118)
282. 早不熟儿危险, 怎样预防	(118)
283. 瓜熟不落, 妊娠 42 周不生行吗	(119)
284. 什么是高危妊娠, 如何监护	(119)
285. 妊娠妇女为何手腕部疼痛	(119)
286. 哪些心脏病患者不宜怀孕	(120)
287. 乙型肝炎影响结婚生育吗	(120)
288. 为什么孕妇不宜多接触猫和狗	(120)
289. 对孕妇和胎儿弓形虫感染如何预防	(121)
290. 对胎儿有危害的常见病毒有哪几种	(121)
291. 怎样预防孕妇的病毒感染	(121)
292. 孕妇有病毒感染后如何处理	(122)
293. 孕妇不宜用哪些食物	(122)
294. 怀孕初 3 个月以内哪些因素可影响胎儿发育	(122)
295. 怀孕时能接受 X 线检查吗	(123)
296. 妊娠期可以接种疫苗吗	(123)
297. 孕妇补钙有助稳定血压	(123)
298. 超声波检查对胎儿是否有害	(123)
299. 孕妇用指甲油好吗	(123)
300. 吸烟饮酒对胎儿的危害	(124)
301. 孕妇看电视有哪几忌	(124)
302. 为什么孕妇不能听高频立体声音乐	(124)