

关爱您一生



两情相悦 ——性与健康

张揆一 夏文家 主编

湖北科学技术出版社

LIANG QING XIANG YUE

XING YU JIAN KANG

关爱您一生



两情相悦

——性与健康

张揆一 夏文家 主编
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

两情相悦:性与健康/张揆一,夏文家主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2001.1

(关爱您一生)

ISBN 7-5352-2483-0

I. 两… II. ①张…②夏… III. 性卫生 - 基本知识
IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 44032 号

“关爱您一生”系列丛书

两情相悦——性与健康

© 张揆一 夏文家 主编

策 划:1212 工作室 策划总监:蔡荣春
责任编辑:蔡荣春

封面设计:王 梅
整体

出版发行:湖北科学技术出版社
地 址:武汉市武昌黄陂路 75 号

电话:86782508
邮编: 430077

印 刷:湖北省新华印刷厂
督 印:李 平

邮编: 430034

850mm × 1168mm 32 开
2001 年 1 月第 1 版

6.875 印张

160 千字
2001 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5 000
ISBN 7-5352-2483-0/R·524

定价:12.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

主 编

张揆一 夏文家

编写人员

(按姓氏笔画为序)

王冬英 孙学东 朱 范

何传盛 陈继华 张揆一

夏文家 秦惠基 熊方武

熊承良 蔡荣春

插图 方少华



一切科学的研究与创新，最终都是为了人类自身的发展与进步，医学也是如此。如果让大众更多地了解和掌握卫生保健知识，那么许多疾病是可以避免的，许多疾病是可以预防的，而许多疾病，尤其是危害严重的恶性肿瘤，也是可以早期发现、获得早期治疗的。这就是我一向主张的“让医学归于大众”；普及了卫生保健知识，也就能达到“防患于未然”的目的。回忆起我和我的同级同学、已故的内科学家过晋源教授 1948 年在上海创办《大众医学》的年代，每期杂志一出版即被抢售一空的情景，使我深深感到写科普文章并不轻松容易，要将深奥的科学道理表达成通俗易懂的知识，这就需要清晰的思维和过硬的文字修养；而又使我深深感到科普创作虽然是一项艰苦的劳动，但它是一项崇高而有意义的事业。

湖北科学技术出版社“1212 工作室”的编辑同志抓住了这个道理，乃组织、出版了这套《关爱您一生》医学科普丛书。他们邀请了几十位长期从事医学临床而又热心于科普工作的教授、学者，用“深入浅出”的语言，配上简明的插图，向大众介绍了就医问病、居行急救、性与健康、妇女保健、孕期备忘以及婴幼儿养育等等知识，可以说，这套丛书是求医问药的向导，是居家出行的指南；这套丛书又是两性生活的必读物，是孕妇的宝典，又是儿童的良医。特别可贵的是，这套丛书的内容跟着时代的发展，解答了时代发展中不少新出现的问题，它是一套每个家庭必备的优秀读物。

由于这套丛书牢牢掌握了“让医学归于大众”这个崇高的宗旨，我欣然命笔，乐于作序，并推荐这套丛书给广大读者阅读备用。

袁法祖

中国科学院院士
2000 年仲秋



“关爱您一生”系列生活丛书

目录

两情相悦 —— 性与健康

序

一、性生殖系统真相

2	3	4	6	8	9	10	11	13	15	16	18
男性生殖系有哪些器官	神秘的睾丸结构和功能	男子的阴茎揭秘	精液里是些什么物质	男性性成熟的指标有哪些	什么叫性征、第一性征、第二性征	男子的第一性征	女性外生殖器构造	女性内生殖器的真相	怎样知道女性性成熟	女子第二性征的内容	什么是性「快乐中枢」

二、性卫生与性健康

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------|---------|---------|----------------|---------|------------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|
| 20 | 22 | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 | 35 | 36 | 38 | 40 |
| 为什么要进行青春
期性培养 | 什么叫性行为 | 性爱的心理卫生 | 莫让接吻传病魔 | 怎样理智地克制
性冲动 | 夫妻何时不同房 | 为什么月经来潮
不宜行房事 | 为什么怀孕期要
节制房事 | 人工流产后多久
能恢复性生活 | 为什么饭后、浴
后不宜行房事 | 性生活是否会传
染上尿道炎 | 为什么有的人性
生活后阴部会发
痒 | 「精满自溢」不
是病，频繁遗精
须防止 | 为什么男子也要
清洁下身 | 龟头包皮红肿发
炎如何处理 |



三、夫妻美满性生活的奥秘

- | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------|--------------|------------------|----------------|------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|
| 41 | 42 | 44 | 45 | 46 | 48 | 50 | 51 | 54 | 55 | 56 | 58 | 59 | 60 |
| 怎样防治阴道毛滴虫引起的阴道炎症 | 霉菌性阴道炎防治有方 | 结婚之后为啥还出现遗精 | 忍精有什么害处 | 精液里无精子的原因 | 怎样看精液检验报告单 | 禁欲对慢性前列腺炎有害无益 | 他经常手淫是病吗 | 选择一个称心如意的爱人 | 为什么要进行婚前检查 | 新婚之夜初次性生活应注意些什么 | 性生活的前奏曲：甜言蜜语 | 新婚之夜不落红是否妻子不贞洁 | 新婚初次性生活失败了怎么办 |
| 62 | 63 | 64 | 65 | 67 | 68 | 70 | 71 | 73 | 74 | 75 | 76 | 78 | 80 |
| 蜜月性交次数多少为宜 | 性生活满意的心理标准 | 男女性高潮是怎样一种感受 | 性生理反应过程的四期是怎样划分的 | 夫妻怎样进行「情感集中训练」 | 男人女人间的性欲差异 | 怎样使房事尽善尽美 | 丈夫做爱为啥说「脏」话 | 精液的气味为何使妻子作呕 | 为什么性高潮时皮肤出现「鸡皮疙瘩」 | 怎样选择特殊情况下的性交体位 | 怎样使性生活更加和谐 | 不育夫妻怎样过好性生活 | 怎样保持夫妻如胶似漆的恩爱关系 |
| | | | | | | | | | | | | 81 | 83 |
| | | | | | | | | | | | | 对性生活厌倦怎么办 | 婚后夫妻如何增添感情色彩 |

四、性健康的营养与食疗

84	85	86	87	88	90	91	93	95	96	97	100	101	102
男人为什么要保精，怎样保精	射精时快感不明显的原因	再婚夫妻怎样过好性生活	性幻想：永远的新娘	妻子怎样增添自己的魅力	女性勿踏男子的「雷区」	做一个好妻子的五大秘诀	做一个好丈夫的五大秘诀	夫妻应交流性生活体验	勿让子女夺走夫妻之爱	什么叫「人工性」，有什么利弊	平衡饮食是保持性功能的根本	新婚女子的食补	能增强性功能的饮食

五、性生活异常

103	105	106	107	108	109	110	111	114	115	116	117	118	119
如何在饮食上调补精子	男子不育症的食疗办法	阳痿的食疗疗法	早世的饮食治疗	遗精食疗方法	男性更年期性欲减退的食疗	酗酒对性功能的影响	阴冷的食疗	性行为异常种种表现	如何判断性生活过频或过度	女性性交障碍的原因和治疗方法	女性性感不足的原因是什么	男子性功能障碍的精神因素	为什么妻子急躁发怒



六、性生活中的急症处理

120	122	123	124	125	126	127	128	130	131	133	135	138	139	
为什么有的女性生育后冷落丈夫	男人为什么也会出现性冷漠、	隐匿性阴茎是怎么回事	什么是包皮过长和包茎	阴茎勃起后弯曲之谜	妻子要求天天做爱是否正常	摆脱手淫怪圈的方法	手淫过度有哪些表现形态	男性早泄的心理治疗和药物治疗	精子「怪病」是咋回事	性变态是咋回事，怎样矫治	性变态与性流氓	新婚之夜他为啥突然昏倒	「房事昏厥症」的来龙去脉	
140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	155
「精液过敏症」是怎么回事	为什么新娘发生了「蜜月膀胱炎」	「新婚急性肾盂炎」是怎么染上的	初次性交处女膜出血过多怎么办	为什么新婚期阴道出血	怀孕期性交后阴道出血应立即就医	哪些病性交后会引引起阴道出血	阴蒂异常的表现	性交后腹痛的原因	「性交痛」的原因及防治	不射精病症	老年人血精	为什么新婚之夜发生了「嵌顿包茎」	阴茎会「骨折」吗	阴茎外伤的类型及处理要点

七、阳痿的原因与治疗

158	159	160	161	162	163	165	166	167	169	170	171	173
男子正常性功能包括哪些内容	阳痿是怎么回事	怎样自我检查阳痿的程度	功能性阳痿的原因和治疗	神经性阳痿的病因及治疗	内分泌性阳痿的原因与治疗	血管性阳痿及其治疗	药物性阳痿及其治疗	吸烟嗜酒对性功能的危害	哪些西药能增强性功能	中医壮阳药有哪些，如何用法	壮阳药「伟哥」是怎么回事	服用「伟哥」是好事还是坏事

八、性病的防治

176	177	178	179	181	183	184	185	187	188	190	191	192	193
什么叫性病，有多少种类	为什么说性病会使人断子绝孙	能够完全治愈的性病有哪些	花柳病、梅毒是怎样传播的	梅毒对人体的危害	梅毒的防治	怎样知道自己得了淋病	得了淋病该如何治疗	「软下疳」是什么，有何危害	奇特的第四性病是怎么回事	千万不要小看尖锐湿疣	尖锐湿疣的防治	什么叫传染性软疣，怎样治疗	生殖器疱疹危害大



九、性养生气功

194	195	198	200	200	202	203
生殖器疱疹的防治	全球性新瘟疫：艾滋病	哪些人须做性病检查	气功在性保健中的作用	练气功的基本要求	练功基本动作	常用功法介绍

一、性生殖系统真相

XING SHENG ZHI XI TONG ZHEN XIANG



两性愉悦——性与健康

生殖系统包括男性生殖器和女性生殖

器。男性生殖器又有内生殖器和外生殖器之分。内生殖器是由生殖腺（睾丸）、输送管道（附睾、输精管、射精管、男尿道）和附属腺体（精囊腺、

前列腺、尿道球腺)组成;外生殖器官包括阴囊、阴茎、男性尿道。这样介绍,许多人还是不太懂,下面有一幅示意图,一见便可知晓。

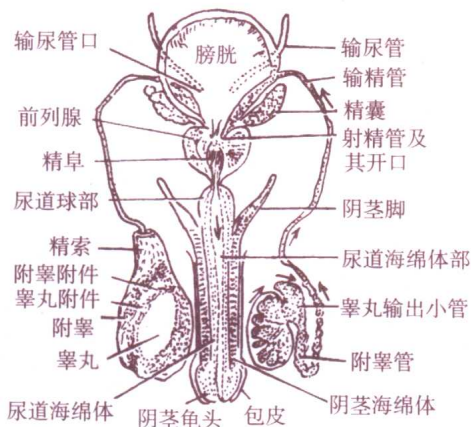
男性生殖功能包括精子的发生, 精子成熟及精子排放 (包括性兴

奋、阴茎勃起、性交、射精和性欲高潮等生理活动)。广义地说,还包括精子在女性生殖道内穿过宫颈粘液,精子的获能,直到受精。

那么,男女生殖细胞相比,有啥特点呢?成年男性每个月估计

能产生数 10 亿个精子，精子的生成与成熟并无周期性。男性一旦发育成熟，就持续不断地有精子产生；而女性通常每月只排 1 个卵细胞，偶尔有两个，而且这种排卵是有周期性的。

男性生殖系有哪些器官



男性生殖器官示意图



睾丸是生产精子的“兵工厂”，许多人

神秘的睾丸结构和功能

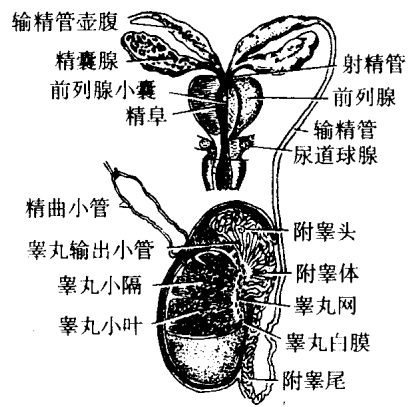
对其感到神秘。其实，了解其解剖和功能，也就没有什么可神秘的了。

睾丸的结构：表面有一层坚厚的纤维膜叫白膜。沿

睾丸后缘，白膜增厚，突向睾丸内形成睾丸纵隔，从纵隔发出许多结缔组织小隔，呈放射状（如同扇子的筋骨），将睾丸实质分成许多睾丸小叶。睾丸小叶由精曲小管盘曲而成。精曲小管的上皮能生成精子。小管之间的结缔组织内有分泌男性激素的细胞，叫间质细胞。精曲小管互相结合，成为精直小管，进入纵隔内，交织成睾丸网，从睾丸网发出12~15条睾丸输出小管，出睾丸后缘的上部进入附睾。附睾是男性生殖系内生殖器输送管道中的一个器官，新月形，紧贴在睾丸上端和后缘，分头、体、尾三部分，附睾头较膨大，体、尾逐渐变细。

附睾尾向上弯曲移行为输精管。附睾头由睾丸输出小管蟠曲而成，各输出小管末端汇入附睾管。附睾管长而弯曲，构成附睾的体和尾。

睾丸的功能：睾丸的曲细精管是产生精子的地方，能生成精子。间质细胞是产生雄激素（睾丸酮）的地方。雄激素是一



睾丸结构和排精径路示意图

性生殖系统真相

两性相悦——性与健康

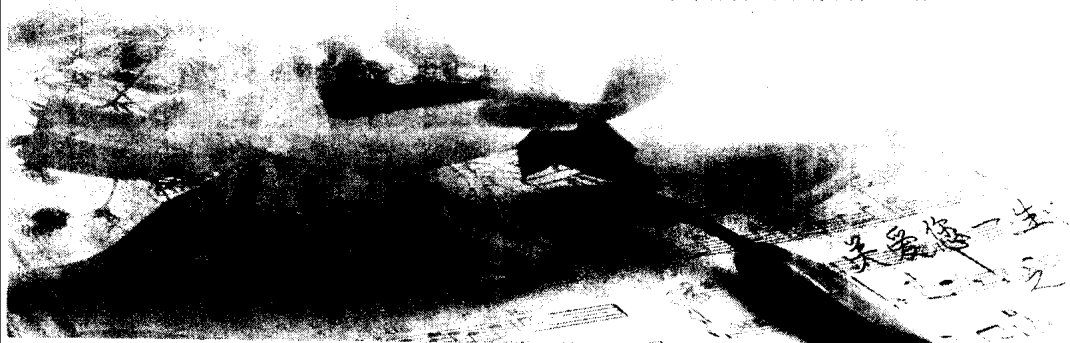
种内分泌素，直接被睾丸内的血管吸收到血液循环系统，送往全身发挥作用。在男性发育期，雄激素促使男性生殖器官正常地发育，并逐渐使男子出现男性特征和性功能，如长胡须、声音变低沉、喉头突出、肌肉发达等。在成年人，它继续维持男性特征和性功能，并促进精子的生成。

附睾有储存精子和分泌功能。其分泌物除了供给精子的营养、维持精子的活动外，并可以进一步促进精子成熟，使其具有更强的运动活力。

阴茎是男性的交合器官，有排尿和射精双重功能。阴茎由前到后分为头、体、根三部分。阴茎头富有神经末梢，为男性主要性感区，平时被包皮覆盖。包绕阴茎头的环形皱壁，称阴茎包皮。在头与体之间有环行的沟称冠状沟。在阴茎头下方与阴茎体之间附有一条相连的小系带，称阴茎系带。系带及阴茎体部皮肤对触摸刺激十分敏感。

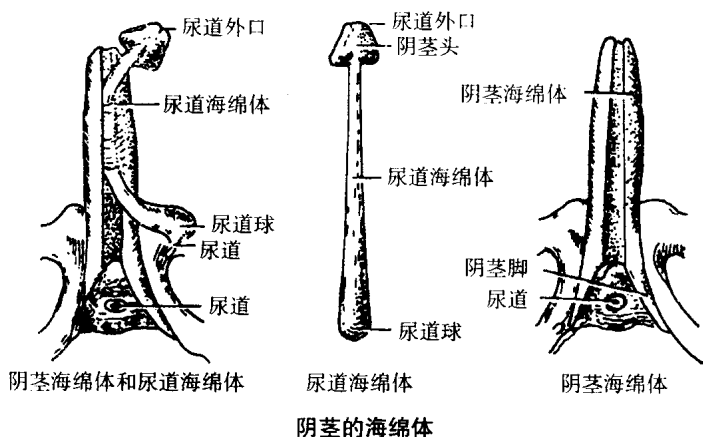
男子的阴茎揭秘

阴茎（见图）主要由两条阴茎海绵体和一条尿道海绵体构成，外面包被有筋膜和皮肤。阴茎海绵体并列于背侧，后端





分开，称阴茎脚，附于耻骨下支和坐骨支。尿道海绵体位于阴茎海绵体的腹侧，内有尿道通过，其前端膨大成阴茎头，后端膨大为尿道环。每条海绵体表面都包有致密结缔组织构成的白膜，分别称阴茎海绵体白膜和尿道海绵体白膜。海绵体内部由许多海绵体小梁和腔隙组成，腔隙实际上是血管相通的窦隙。当性兴奋时，腔内充满血液，使阴茎勃起坚硬。在海绵体根部有肌肉附着，肌肉收缩时可协助排尿、阴茎勃起和射精。



幼儿的包皮较长，包着整个阴茎头，包皮口也小。随着年龄的增大，包皮逐渐退缩，包皮口也逐渐扩大。若包皮盖住尿道外口，但仍能上翻露出尿道外口和阴茎头，称包皮过长。当包皮口过小，包皮完全包着阴茎头时，称包茎。在上述两种情况下，包皮腔内易积存污垢，由于包皮垢的长期刺激，易引起阴茎头炎，可成为诱发阴茎癌的原因之一。包皮过长或包茎影响性生活，应去医院手术。

性生殖系统真相