

现代农民保健丛书

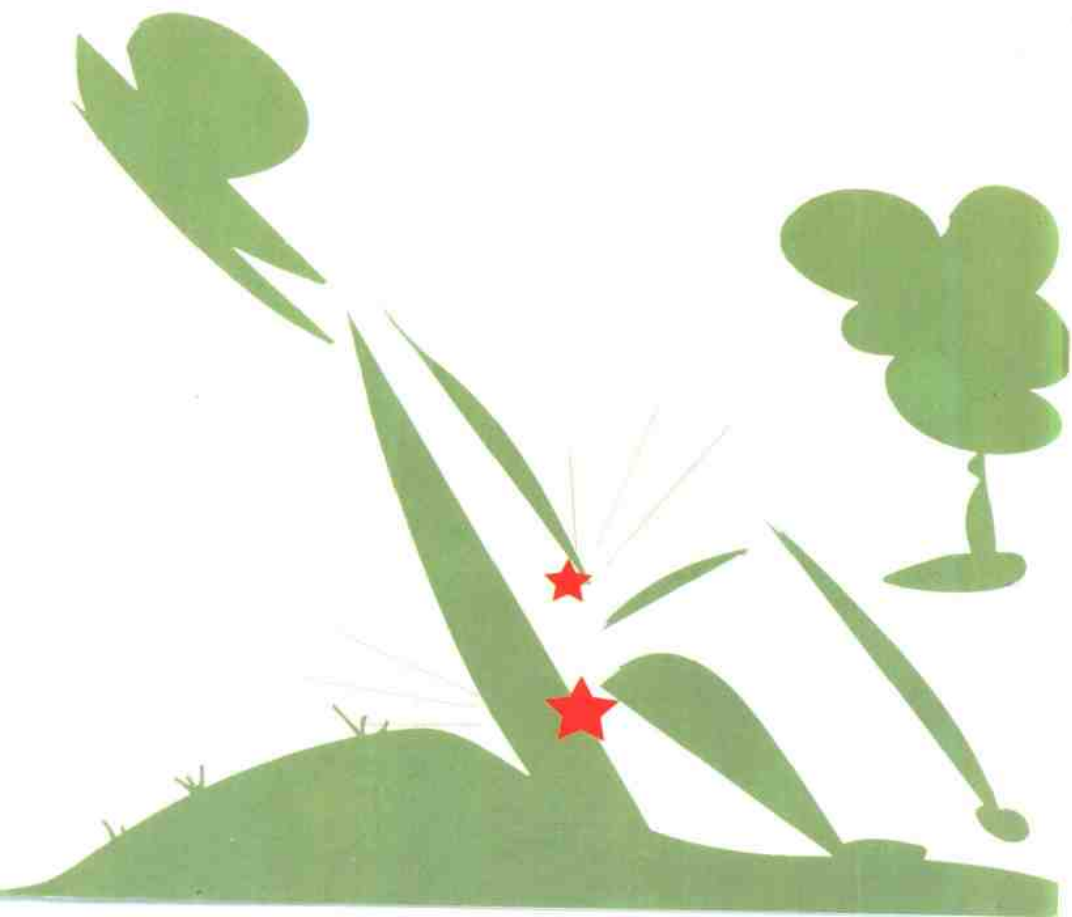
主编 / 薛元坤

# 「性知识」

## XINGZHISHI

陆福年 / 编 著

 人民卫生出版社



现代 农民保健丛书

# 性 知 识

顾 问 钱学仁 徐元华 庞静芳  
主 编 薛元坤  
副主编 徐建华 张瑞均 李百坚  
金兴中  
编 著 陆福年

人民卫生出版社

现代农民保健丛书  
性 知 识

---

主 编：薛元坤

编 著：陆福年

出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址：(100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail：[pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷：北京人卫印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：5.125

字 数：92千字

版 次：2001年1月第1版 2001年1月第1版第1次印刷

印 数：00 001—6 000

标准书号：ISBN 7-117-04198-6/R·4199

定 价：9.50元

版权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究  
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

# 序

人民企盼的一套《现代农民保健丛书》终于出版、下乡与农民朋友见面了。

闻着新书的阵阵清香,你会感到祖国母亲醇厚的胸怀和丛书作者响应党中央号召,为“三下乡”所做的真诚奉献。

近年来,由中宣部、国家科委、文化部、卫生部等十一个部门组织的文化科技卫生“三下乡”活动,在神州大地蓬勃展开。这股“下乡潮”犹如春天的暖流,流过高原、山寨、农舍、田间……为亿万农民群众送去欢乐,送去知识,送去健康,送去党和政府的关怀。实践证明,“三下乡”充分体现了“三个代表”的重要思想,是社会主义新型城乡关系的生动体现,是增强党同农民群众联系的重要桥梁,是新时期农村思想政治工作的有效载体,是推动两个文明建设的积极力量。

为将“三下乡”活动搞得一年更比一年扎实,把“三下乡”活动推向新的发展阶段,人民卫生出版社委托我市编写一套《现代农民保健丛书》,这是面对农村人群的卫生科普读物,是“三下乡”的内容之一,并且已经列入国家“十五”出版规划。具体内容包包括医疗、保健、自我识别疾病等 30 种书。丛书顾问和主编精心抓好全书的规划、部署和指导,特组织一批专业水平高、了解需求的临床第一线专家选题撰稿。他们怀着把党

和政府的温暖送到农民群众心坎上的巨大热情,贴近农村实际,把脉农民需求,认真著作,花费大量的心血和劳动。他们用心汲取知识养分,传播农村医疗卫生最前沿的新信息,反映本学科领域的最新研究和发展水平。丛书文字深入浅出,既有科学性、实用性、趣味性、可操作性,又有普及性,还适当配上插图,使农民看得懂,用得上,实乃现代农民倡导现代科学、弘扬现代文明的一套好书。因此,我认为,在“三下乡”活动中,这套植根农村、为农民服务的卫生丛书是会受到农村医务工作者和农民大众欢迎的。

改革开放以来,特别是随着社会主义市场经济的深入发展,我国农村面貌发生了翻天覆地的变化,农民物质文化生活水平不断得到提高。但是,社会主义初级阶段是不发达阶段,农村尤其不发达。农村还比较多地存在着不健康的生活习俗和生活方式,环境卫生还没有得到根本的改善,农民自我保护、自我保健的意识淡薄,利用现有卫生资源的能力不强,常常看到有的农民朋友小病拖成大病,大病造成贫困,出现贫病交加的情况。即使一些已经富裕起来的农民由于缺乏相应的卫生知识,还不懂得如何进行健康投资,提高健康水平和生活质量。我国 80%的人口在农村,如果九亿农民的健康素质没有提高,就不可能说我国全体公民健康素质有了根本提高。以科学破除迷信,以文明改变愚昧,是农民致富、奔小康的必由之路。没有亿万农民的小康,就没有全国人民的小康;没有广大农村的现代化,就没有全国的现代化。“三下乡”活动,向广大乡村

传播先进文化,普及科技知识,倡导文明生活,恰恰符合国家现代化建设的内在要求,有利于解放和发展农村社会生产力,在满足亿万农民群众脱贫致富奔小康的迫切要求中显示出勃勃生机。

为了大地的希望,播撒文明的种子,新一轮“三下乡”的文明之光就像东方冉冉升起的太阳!

迎着新世纪的春天,我寄望这套《现代农民保健丛书》能深深地长留在现代农民的心坎里,能让农民群众健康长寿,能给千家万户带来科学文明,吉祥富裕的幸福明天。

中共张家港市委书记

2000年12月

# 前 言

性生活是人类的本能，是一种正常的生理现象。但是，很长一个时间里，人类自身的性问题并没有受到正确的对待，我国是一个有几千年封建社会历史的国家，直到今天，在广大群众的头脑中，仍残存着程度不同的封建思想残余。许多人仍然把性活动看成是低级下流的东西，由于缺乏性知识和对性生活的无知，导致夫妻性生活不和谐，甚至失败的例子很多。由于缺乏性知识，许多有性方面疾患和苦恼的人常常羞于启齿，苦于无处就医，不少由此而相互猜疑，感情不合，乃至破裂，为此而离婚者并非少见。大量事实表明，人们十分需要性知识，必须大力普及性知识，让广大群众真正掌握性知识之后，才能使自己和自己的家庭幸福。

本书共收录了 126 个问题，以通俗、浅显的文字，介绍男女两性的性器官及其生理功能，从生理学、心理学、伦理学和社会学角度对男女婚姻、保健、疾病等方面的问题做了较为系统、详细的解答，并着重介绍了夫妻性生活有关注意事项、卫生保健、节育优生和常见性生活障碍引起的疾病防治方法等知识内容。使读者从中可以得到丰富的科学知识，促进家庭生活的幸福美满。

本书中部分女性性知识章节由薛碧华副主任医师

撰写，在此表示衷心感谢。

由于水平有限，不当之处，在所难免，敬请广大读者批评指正。

**编 者**

2000年12月



# 目 录

1. 为什么要进行性教育 .....	1
2. 男性生殖器官及其主要作用.....	2
3 女性生殖器官及其主要作用.....	4
4 男性青少年应注意哪些性生理问题 .....	8
5. 男性有何生理特点 .....	10
6. 正常精液是什么 .....	12
7. 你知道精子怕什么吗 .....	13
8. 精子和卵子是如何结合的 .....	15
9. 什么是受精 .....	16
10. 精液化验报告的内容是什么 .....	17
11. 女性性成熟标准是什么 .....	19
12. 什么是女性性早熟和迟发育 .....	20
13. 女性乳房及保健 .....	22
14. 何谓性早熟 .....	23
15. 何谓男性性晚熟 .....	24
16. 女性一生各个时期的生理特点有哪些 .....	25
17. 何谓第二性征 .....	27
18. 遗精是怎么回事 .....	28
19. 性欲差异的根源是什么 .....	29
20. 性生活为什么会产生射精疼痛 .....	30
21. 阴茎勃起障碍有哪些原因 .....	31
22. 手淫究竟有没有危害 .....	31

23. “一滴精、十滴血”的说法正确吗 .....	33
24. 性生活的次数如何掌握 .....	34
25. 为什么阴茎勃起时会产生疼痛 .....	35
26. 性欲低下有哪些原因 .....	35
27. 性生活时不射精是什么原因 .....	37
28. 初次性生活发生意外怎么办 .....	38
29. 哪些药物可降低性功能 .....	39
30. 哪些药物可增强性功能 .....	40
31. 男性性功能能保持多久 .....	42
32. 早泄怎么办 .....	43
33. 医生为什么说我是逆行射精 .....	44
34. 男子性高潮延迟是病吗 .....	45
35. 性生活后为什么有些人头痛 .....	46
36. 患病期间的性生活如何进行 .....	47
37. 癌症与性生活有什么关系 .....	48
38. 阴茎异常勃起是怎样引起的 .....	49
39. 阳痿有哪些类型 .....	50
40. 精神性阳痿是怎么造成的, 如何治疗 .....	51
41. 神经性阳痿和精神性阳痿有什么区别 .....	52
42. 什么是血管性阳痿 .....	53
43. 什么是内分泌性阳痿 .....	54
44. 育亨宾治疗阳痿效果如何 .....	55
45. 阴茎海绵体内注射药物能治疗哪些阳痿 .....	56
46. 阴茎海绵体内注射药物有哪些并发症 .....	57
47. 什么是同性恋 .....	58
48. 包茎和包皮过长的害处是什么 .....	60

49. 阴茎海绵体内注射药物治疗阳痿现状如何 .....	62
50. 阴茎短小是否是不正常 .....	63
51. 为什么性交时会产生尿失禁 .....	64
52. 阴阳人是怎么回事 .....	65
53. 什么是性欲倒错 .....	67
54. 性欲倒错与性变态有什么区别 .....	68
55. 性欲亢进是怎么回事 .....	70
56. 新婚之夜要注意什么 .....	71
57. 要重视婚前的健康检查 .....	72
58. 婚前健康检查内容包括哪些? .....	73
59. 性生活时有意不射精能不能保存元气, 延年益寿 ...	74
60. 如何搞好性生活保健 .....	75
61. 逆行射精的病人还能生育吗 .....	76
62. 精阜炎为什么能导致性功能紊乱 .....	76
63. 性生活后为什么全身乏力 .....	77
64. 哪些男子性器官疾病不宜性生活 .....	78
65. 男女一方得了性病怎么办 .....	79
66. 性生活后出现血精是什么原因 .....	79
67. 性生活后阴囊内、腹痛是怎么回事 .....	80
68. 性生活要注意什么 .....	81
69. 为什么酒后禁忌性生活 .....	84
70. 吸烟对男性生育的危害是什么 .....	85
71. 为什么不宜清晨进行性生活 .....	86
72. 哪些性交行为是有害的 .....	87
73. 精子减少症如何治疗 .....	88
74. 精液中无精子能治好吗 .....	89

75. 什么叫艾滋病 .....	91
76. 男性节育方法有几种 .....	92
77. 性交痛的原因和处理 .....	94
78. 使用避孕套注意哪些问题 .....	95
79. 男性结扎是否影响性生活 .....	96
80. 阴茎假体是怎么回事 .....	97
81. 性交后为什么出现排尿困难 .....	98
82. 射精后为什么常伴有尿意 .....	99
83. 如何防治阴茎折裂症 .....	99
84. 哪些疾病不宜结婚 .....	101
85. 婚前性行为危害是什么 .....	102
86. 哪些性交做法会影响怀孕 .....	103
87. 切除一侧卵巢会影响性功能吗 .....	104
88. 如何使夫妇性生活更为协调 .....	105
89. 男女性反应各有哪些特点 .....	106
90. 妻子怀孕后为什么要节制房事 .....	108
91. 什么是女性“第二次蜜月” .....	109
92. 什么是精液过敏症 .....	110
93. 宫内节育器影响性生活吗 .....	110
94. 性交时妻子阴道不润滑怎么办 .....	111
95. 性生活与不育有何关系 .....	111
96. 什么体位易于受孕和避孕 .....	113
97. 妻子怀孕后你如何照顾她 .....	114
98. 妻子不生育怎么办 .....	115
99. 妻子妊娠期的性生活注意什么 .....	116
100. 妻子性欲不满足有何影响 .....	118

101. 妻子患哪些性器官疾病不宜性生活 .....	119
102. 妻子月经期的性生活要注意什么 .....	120
103. 阴道炎患者的性生活 .....	121
104. 妇女绝经后的性生活 .....	121
105. 女性性生活的卫生保健 .....	122
106. 女子性冷淡 .....	124
107. 男性也有更年期吗 .....	127
108. 老年人性生活对身体健康有害吗 .....	128
109. 老年人性生活应注意什么 .....	130
110. 精索静脉曲张是什么病，能否影响生育 .....	131
111. 前列腺炎影响性功能吗 .....	133
112. 前列腺摘除术后影响性功能吗 .....	134
113. 男子只有一个睾丸能生育吗 .....	135
114. 什么叫隐睾症 .....	136
115. 慢性肾脏疾病对性功能的影响 .....	137
116. 糖尿病患者性功能为什么会减退 .....	138
117. 心血管疾病患者性生活时应注意什么 .....	139
118. 男性不育要做哪些检查 .....	140
119. 如何进行人工授精 .....	141
120. 男子不育影响夫妻关系如何解决 .....	142
121. 残疾人如何对待性生活 .....	143
122. 性骚扰的含义及表现形式 .....	144
123. 性骚扰的对策 .....	145
124. 强奸及对付强奸犯的防卫术 .....	146
125. 什么叫性侵犯 .....	148
126. 常见的性病有哪些 .....	149

## 1. 为什么要进行性教育

性是一种复杂的自然现象和生理现象，人类的性活动像人类的历史一样久远，它是人类的本能之一。同时它也是人类赖以生存、发展的基础，没有人类的性活动，就没有今日的人类，也就没有人类今日的文明。

性同时也是一种复杂的社会现象，从家庭来看，性是男女之间结成婚姻、组成家庭的最初的，也是最基本的动力，从家庭稳定、保持方面，性是重要的并且长期起作用的因素。从家庭教育来看，这是个不容忽视无法逃避的问题。不少女孩初次月经来潮，惊恐万分；不少男孩初次遗精，既惊恐又深负罪感，不给他们以正确的性知识教育，只会影响他们的身心健康。此外性与文学、艺术、宗教、法律都密切相联，不仅如此，性与职业、性与社会地位、性与军事、性与政治……都有着千丝万缕的联系。由此可见，性在人类社会发展占有相当重要的地位。

长期以来，由于不懂得性科学知识，缺乏性爱艺术，导致夫妻性生活不和谐，进而导致夫妻感情不和，家庭破裂的现象屡见不鲜。既影响他们的身心健康，也影响工作与学习。有的因此而痛不欲生，有的产生心理变态，由于缺乏性科学知识的普及教育，有的家庭未给孩子以正确的性教育，或没有给孩子的健康发展创造良好的家庭环境，使孩子的身心发展受到

阻碍，有的还因此产生同性恋、易性癖、易装癖、恋物癖、强迫性手淫等性变态。在老年人中，由于缺乏性科学知识普及，使他们受传统错误观念的束缚，误认为到了老年，性功能就会丧失或就应停止，影响了他们愉快地欢度晚年，反面加速了衰老过程。

基于上述原因，性教育势在必行，已经到了刻不容缓的地步，这对孩子的健康发育成长、对家庭的幸福和睦，对于延缓衰老和安度晚年均有积极的促进；对于社会的安定、繁荣及人类文明的发展将起到极大的推动作用。

## 2. 男性生殖器官及其主要作用

男性生殖系统分内生殖器和外生殖器两部分。睾丸、附睾、输精管、精囊和前列腺等为内生殖器；阴

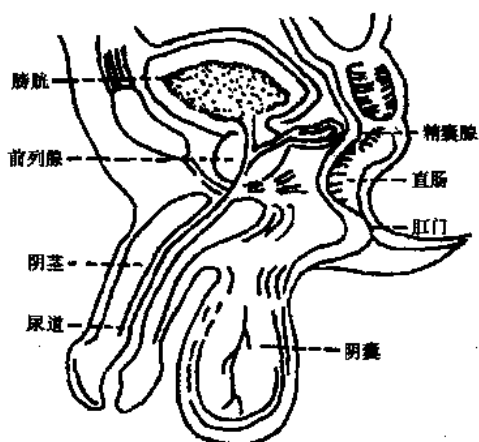


图1 男性生殖器官

茎、阴囊为外生殖器。下面主要介绍一下睾丸、附睾、输精管、阴茎和阴囊（图1）。

**睾丸：**睾丸是男性生殖腺，左右各一。左右睾丸形状都是椭圆形，每个重10~20克。睾丸内部有200~300个有规则的睾丸小叶，每个睾丸小叶里有3~4根曲细精管，弯弯曲曲盘旋在睾丸小叶内，它们是生产精子的基地。

睾丸里有三种细胞——生殖细胞、支持细胞和间质细胞。前二者生活在曲细精管内，后者在睾丸小叶之间或曲细精管周围的结缔组织里。原始的生殖细胞为精原细胞，精子即由它演变而来。支持细胞又叫营养细胞，它的功能是为生殖细胞提供营养。间质细胞能分泌睾酮，后者是男性最重要的雄性激素，是维持男性特征和生育能力的必需物质，可见，睾丸是男性最为重要的生殖器官。

儿童时代，睾丸内的三种重要细胞都处于“休眠”状态，直到12~14岁，即进入青春发育期时，才慢慢，逐步进入工作状态——产生精子，分泌睾酮，性就开始成熟了。

睾丸组织内产生精子数目很多，每日两只睾丸大约能生产精子3亿多个！男子进入壮年之后，睾丸产生精子逐渐减少。成熟的精子很像蝌蚪，在女性生殖器官中，一般能生存2天左右。睾酮的主要生理作用是：促进男性生殖器官生长和发育，并维持它们的正常生理活动；促进睾丸制造精子；刺激男性特征；诱发与保持性欲等等。



附睾：附睾形状为新月形，左右各一，像帽盖般在每只睾丸的侧面。附睾是精子发育、成熟和贮藏的地方。睾丸生产的精子都很幼稚，通常要在附睾中停留 5~25 日，才能成熟获得运动和授精的能力。

阴茎：阴茎是男子性交器官，成年男子平均长度为 7~10 厘米，分为阴茎头（龟头）、阴茎体和阴茎根三部分。阴茎头稍微膨大些，前端有尿道的开口，阴茎头和体的接连处有阴茎包皮，如包皮过长而包着阴茎头不能翻起时，就成为包茎。包茎不仅影响性生活，还能引起炎症，甚至癌症。阴茎由两块阴茎海绵体及一块尿道海绵体组成。阴茎平时绵软，性兴奋时，疏松的海绵体内积聚大量的血液，使阴茎勃起变得坚挺硬。阴茎勃起是性功能健全的一种象征，勃起的速度随人的体质、年龄、情绪等不同而有差异。

阴囊：阴囊是由皮肤、肌肉等组织构成的一个袋状囊，囊中间有一个由内膜形成的阴囊隔把左右两个睾丸分开。阴囊有一个重要的特殊功能，就是能及时、迅速地散发热量。人类睾丸产生精子需要的温度条件是  $35.5^{\circ}\text{C} \sim 36^{\circ}\text{C}$ ，比通常体温低  $1^{\circ}\text{C} \sim 1.5^{\circ}\text{C}$ ，要达到这种低温度，在很大程度上是依靠阴囊多褶皱的皮肤，来增加散热面积，以及通过大量出汗散热降温。如果没有阴囊这种特殊的保持作用，睾丸很难造出合格的精子。

### 3. 女性生殖器官及其主要作用

女性生殖器官包括内生殖器和外生殖器两部分。