

男性·女性与性保健

王丽茹 李兴春 主编

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性·女性与性保健/王丽茹, 李兴春主编: - 北京: 学苑出版社, 1999.9 重印

ISBN 7-5077-1491-8

I. 男… II. ①王…②李… III. 性卫生-基本知识 IV. R167.

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 33905 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京广内印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 32 开本 8.25 印张 178 千字

1999 年 1 月北京第 1 版 1999 年 9 月北京第 2 次印刷

印数: 3001-6000 册 定价: 12.00 元

前 言

人，分为男人女人。男人和女人在生理上区别很大，主要是性器官上的不同，也就是说性的特征不同，因而又称男性女性。

一般来说，人们都知道一些有关男女性别方面的知识，但是，如果比较深层次了解男女的差异就不那么简单、容易了。在人们的日常生活中的保健、防病上，往往缺乏针对性，易走进误区，有的人甚至疾病缠身，影响健康，缩短寿命。应该说这是很多人缺乏的一种知识。《男性女性与性保健》一书，就是基于这一出发点，对男女性别生理上的区分进行了简单的介绍，对男女生理上的差异进行了分析，使人们对男女的特征有较深刻的了解。这是本书一个方面的内容。

由于男性女性生理上的不同，因而在各自保护自身健康的方法和措施上，也就必然有所区别，否则，是不会达到理想和保健效果的。女性有女性的生殖器官，如阴道、子宫、卵巢等，在第二性征上，也比男人复杂得多，如乳房就易患很多疾病，甚至皮肤也比男人细嫩，其保健任务就要复杂得

多。何况，女人还有月经来潮，还要生孩子，还要哺乳婴儿。这一切，就使女人更易多发疾病，所以在医学上就有“妇女病”一说。因此说，女人的保健任务也显然大于男人。当然，男人除了人的一般疾病外，也有男人的特殊性，如前列腺增生、龟头炎症等。所以说，男人女人都要学会掌握一般的和特殊的保健知识，才有利于防病，有利于健康长寿，有利于工作、学习。本书比较具体地介绍了男女不同的保健知识。这是本书的第二个方面的内容。

本书的第三方面的内容，主要是根据男女，尤其是女人性器官易患的病症进行了介绍，提出简单的防治措施，这对于患者康复会有好处。

本书三个方面的内容，是否全面而细致地将有关男性女性保健的问题讲到、讲透了，不能肯定，只是对读者作个提醒。有很多复杂、深刻的生理、心理健康问题，还需要读者从多方面和自身的体会上去了解和掌握。但是，本书在编写中，尽量做到贴近男性女性的生理特征和日常生活中人们的保健实际，以求做到有实用性。另外，还注意了普及性方面的科学知识。

全书文字通俗易懂，操作性强，是一本通俗的性保健书。

鉴于性知识、性保健和性病是个复杂的科学问

题，本书在编写中虽然参考了一些专家和医生的临床经验，但仍会有遗漏之处和不够准确的地方，希望广大读者和学者批评指正。

编 者

目 录

一、性生理基础知识

1. 女性性器官有哪些？各有什么功能？……………（2）
2. 男性性器官有哪些？各有什么功能？……………（8）
3. 什么是第二性征？第二性征是怎样产生的？……………（13）
4. 女性第二性征是怎样发育起来的？……………（15）
5. 女性为什么会来月经？……………（17）
6. 少女的月经初潮应在什么时间？……………（18）
7. 怎样知道月经正常与异常？……………（20）
8. 什么是白带？怎样的白带算是病态？……………（21）
9. 什么是处女膜？新婚之夜处女膜一定要破裂流血吗？……………（23）
10. 女性为什么不宜常用高锰酸钾清洗外阴？……………（24）
11. 什么叫“石女”？“石女”可以过性生活和生育吗？应如何治疗？……………（25）
12. 女性不长阴毛、腋毛会影响性欲吗？……………（27）
13. 阴茎为什么会勃起？夜间阴茎经常勃起是病吗？……………（28）
14. 怎样才算阴茎短小？阴茎小会影响性生活吗？……………（30）
15. 包皮过长和包茎对性生活有哪些影响？对人的健康有哪些不利？应如何对待？……………（32）
16. “一滴精是十滴血”的说法有道理吗？节育就能

- 长寿吗? (34)
17. 什么叫隐睾? 隐睾会影响性生活和生育吗? (36)
18. 何谓性感区? 如何在性生活中发挥性感区的作用? (38)
19. 性生活中性反应周期是怎样的? (40)
20. 女性性反应周期的特征是怎样的? (41)
21. 男性性反应周期的特征是怎样的? (44)
22. 男女性功能有哪些差别? (46)
23. 人在不同年龄阶段对性生活的要求和反应有何特点? (48)
24. 老年人性功能有何特点? 为什么说老年人过性生活有益于身心健康? (49)
25. 婚前应重点检查哪些性器官? (52)

二、性器官的保健常识

1. 如何使乳房发育得更健美? (56)
2. 女孩什么时候戴乳罩好? (58)
3. 束胸对人的健康有什么害处? (59)
4. 乳房为什么迟迟不发育? (59)
5. 女性乳房过小或两侧乳房不对称怎么办? (61)
6. 女性乳房小会影响性生活和哺乳吗? (62)
7. 乳头凹陷应如何矫正? (64)
8. 有些少女泌乳是怎么回事? (65)
9. 乳房的自我检查方法有哪些? (66)
10. 怎样辨别乳房内摸到的肿块? (67)
11. 丈夫应如何爱护妻子的乳房? (68)
12. 月经期间应注意哪些问题才有利于身体健康?

.....	(70)
13. 经期如何参加体育锻炼?	(72)
14. 为什么经期要注意保护声带?	(74)
15. 为什么会出现痛经? 应如何防治?	(75)
16. 闭经是哪些疾病引起的? 闭经的女性能 结婚吗? 会生育吗?	(78)
17. 女性怎样保持性器官卫生?	(80)
18. 什么是阴道痉挛? 怎样防治?	(81)
19. 女性出现性欲低下和性感缺失的原因是什么?	(83)
20. 什么是女性性厌恶? 应如何治疗?	(85)
21. 什么是女性性亢进? 性亢进对人体有何危害?	(87)
22. 患子宫、阴道畸形者能过正常性生活吗?	(88)
23. 青年女性如何防治女阴湿疹?	(89)
24. 霉菌性阴道炎应如何防治?	(90)
25. 大阴唇的硬块是什么病?	(91)
26. 哪些因素可导致宫颈癌? 如何预防子宫颈癌 的发生?	(93)
27. 性交时丈夫应如何注意保护妻子的性器官?	(94)
28. 阳痿与身体的哪些疾病和心理因素有关? 应如何治疗?	(96)
29. 老年性阳痿如何防治?	(98)
30. 早泄是怎样引起的? 如何防治?	(100)
31. 哪些情况可以使男性性欲降低?	(105)
32. 男性出现性欲亢进和性欲低下如何防治?	(107)
33. 什么叫逆行射精? 出现逆行射精是身体哪个部	

- 位出了问题? (109)
34. 性交时不射精或射精困难是怎么回事?
应如何防治? (110)
35. 忍精不射对人的健康是有益还是无益? (113)
36. 血精是怎样引起的? 患者应注意什么? (114)
37. 阴茎异常勃起是怎么回事? 对性生活和生育有
何影响? (115)
38. 阴茎畸形者能过性生活吗? (116)
39. 性交时发生包皮嵌顿应如何处理? (118)
40. 男性患前列腺肥大与性生活有关吗? (119)
41. 睾丸鞘膜积液是怎么回事? 对人体健康有何
影响? (120)
42. 精索静脉曲张对生育和健康有哪些影响? (121)
43. 为了提高性功能应多吃哪些食物? (123)
44. 胆固醇对人的性功能有何作用? (125)

三、性生活中的卫生保健

1. 为什么说满意的性生活会影响身体健康? (128)
2. 夫妻间怎样不断增进性生活的和谐, 使性生活
更加满意? (129)
3. 正常的性生活身体应具备哪些健康条件? (132)
4. 哪些情况下性交不利于身体健康? 应忌性生活?
..... (134)
5. 月经期过性生活对健康有哪些危害? (136)
6. 怎样的性生活频率为适度且利于健康? (137)
7. 一天内什么时间过性生活好? 与健康有何关系?
..... (140)

8. 一次性生活持续时间多久为宜? 持续时间过长 对身体有哪些不利?	(142)
9. 性交体位与身体健康有何关系?	(143)
10. 为什么性生活前后都要清洗外生殖器?	(145)
11. 性生活之后为什么不宜马上喝冷水和进行冷 水浴?	(146)
12. 婚后初次性生活应注意什么?	(148)
13. 新婚性生活新婚子有疼痛感或阴道出血是什么 原因?	(149)
14. 初次性生活女方应怎样配合男方以减轻处女膜 破裂带来的疼痛?	(150)
15. 新婚期容易发生哪些房事急症, 应如何处置?	(152)
16. 在旅行结婚中应如何注意性生活卫生?	(153)
17. 心肌梗塞康复后性生活应注意什么?	(154)
18. 高血压病人的性生活应注意什么?	(155)
19. 患急性病或慢性病的人过性生活应坚持哪些 原则?	(156)
20. 女性绝经后如何过好性生活?	(157)
21. 中、老年的慢性疾病患者性生活时注意哪些事项?	(158)
22. 老年人怎样的性生活更有益于健康?	(161)
23. 老年人性生活中因病发生意外怎么办?	(163)
24. 肥胖对性功能有哪些影响?	(165)
25. 烟酒对性功能有什么影响?	(166)
26. 有的女子在性生活中出现“呻吟不安”是病态 表现吗?	(167)

27. 性生活中发生避孕套过敏怎么办? (168)
28. 性交后精液外流影响受孕是什么原因? (169)
29. 蜜月期新娘“性高潮缺乏”怎么办? (171)
30. 什么叫“蜜月膀胱炎”? 应如何防治? (172)
31. 什么是精液过敏症? 如何处理? (174)
32. 什么是房事晕厥? 应如何处理? (175)
33. 为何发生房事中猝死? 应如何防治? (176)
34. 男性性交痛是怎么回事? 如何防治? (177)
35. 发生阴茎“折断”意外怎么办? (179)
36. 性生活应注意哪些禁忌? (179)

四、如何注意性心理健康

1. 青春期女孩有哪些特殊的性心理问题? (183)
2. 男性青少年出现遗精是患病了吗? 遗精会对
身体健康造成危害吗? (184)
3. 手淫成习对健康有何危害? 怎样戒除? (186)
4. 早恋对身心健康有何危害? 应如何防止早恋? ... (189)
5. 婚前性行为和未婚先孕对身心健康有哪些危害?
..... (192)
6. 放纵性欲与性冲动对身心健康有哪些危害?
应如何控制性欲与性冲动? (194)
7. 青春期的性幻想和性爱梦影响身体健康吗?
应如何克服? (197)
8. 男女青少年为什么会发生性犯罪? 为何说防
止性犯罪要从加强心理健康入手? (199)
9. 如何防止性变态的发生? (201)
10. “性自由”和“性解放”对人的身心健康有何

影响?	(203)
-----------	-------

五、性病的防治

1. 什么是性病? 性病对人类有哪些危害?	(208)
2. 性传播疾病是怎样传播的? 应如何预防?	(211)
3. 什么是淋病? 男女淋病各有什么症状?	(214)
4. 男女淋病会有什么并发症? 其危害如何?	(217)
5. 如何防治淋病? 患者治疗后不见好转是何原因?	(218)
6. 淋病为什么会发生在口腔内?	(220)
7. 什么是梅毒? 梅毒如何分期?	(220)
8. 梅毒是怎样传播的? 应如何预防传染?	(223)
9. 什么是软下疳? 它是怎样传播的?	(226)
10. 软下疳有哪些临床表现? 怎样治疗?	(226)
11. 什么是性病性淋巴肉芽肿? 其主要症状是什么?	(228)
12. 性病性淋巴肉芽肿如何治疗?	(229)
13. 什么是腹股沟肉芽肿? 有什么特征? 它是如何传染的?	(230)
14. 如何防治腹股沟肉芽肿?	(231)
15. 什么是尖锐湿疣? 有何症状? 是怎样感染的?	(231)
16. 尖锐湿疣能否自愈? 如何防治?	(232)
17. 孕妇患尖锐湿疣有什么不良后果?	(233)
18. 什么是生殖器疱疹? 它是如何传染的?	(234)
19. 怎样预防和治疗生殖器疱疹?	(235)
20. 什么是传染性软疣? 应如何治愈软疣?	(236)

- 21. 什么是生殖器念珠菌病？它是如何传播的？…… (238)
- 22. 怎样预防和治疗生殖器念珠菌病？…………… (239)
- 23. 什么是滴虫病？有何病症表现？…………… (241)
- 24. 女性如何防治滴虫性阴道炎？…………… (242)
- 25. 什么是阴虱病？有什么症状？…………… (243)
- 26. 如何诊断和防治阴虱病？…………… (244)
- 27. 巨细胞病毒感染症有何危害？应如何防治？…… (245)
- 28. 非淋球菌尿道炎与淋病有什么区别？
 应如何防治非淋球菌尿道炎？…………… (246)
- 29. 什么是艾滋病？如何预防？…………… (248)

一、性生理基础知识

1. 女性性器官有哪些？各有什么功能？

女性性器官包括内、外生殖器官两部分。外生殖器官又称外阴，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、阴道口和处女膜；内生殖器位于盆腔内，包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。

1. 外生殖器官

阴阜：位于女性前腹壁的最低部分，为一隆起的脂肪垫，有肥厚的皮下脂肪。女性青春开始后，阴阜皮肤上长有阴毛。阴毛的分布大多呈尖端向下的倒三角形，是女性的第二性征之一。阴毛的疏密、粗细和色泽因种族或人而异，无阴毛者，一般不能视为病态。

大阴唇：靠近两股内侧，为一对纵长而隆起的皮肤皱襞，前端与阴阜相连，后端逐渐变薄与会阴相连。一般在10岁以后，在阴阜开始隆起的同时，大阴唇开始丰满且有色素沉着，并向内遮掩小阴唇，青春期后也长有阴毛。并含有丰富的血管、淋巴和神经，损伤易引起出血和血肿。未婚女性的大阴唇在中线自然合拢，遮盖小阴唇、阴道口及尿道口，起着机械性的保护作用。在性兴奋时，大阴唇从中线向外张开，暴露阴道口，便于性交。大阴唇感觉比较敏感，性兴奋时腺体组织内分泌液体滑润外阴。未产妇的大阴唇薄、平，与会阴平齐；经产妇的大阴唇由于分娩影响而向两侧分开。

小阴唇：位于大阴唇内侧，以血管和疏松结缔组织为主，没有脂肪组织，其表面含有大量皮脂腺的复层鳞状上皮组成，表面湿润，无毛，富有弹性。成年女性小阴唇平均长约25~35毫米，宽8~15毫米，厚3~5毫米。小阴唇前端

一、性生理基础知识

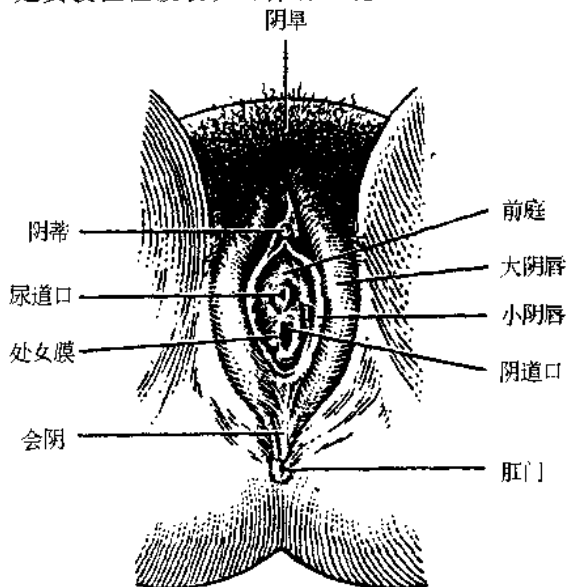
在阴蒂下方，左右汇合成阴蒂系带，并与包绕阴蒂的阴蒂包皮相延续。小阴唇后端与大阴唇后端相会合，在中线形成一条横皱襞，称为阴唇系带。小阴唇富有神经末梢，较为敏感，其内表面是性敏感区。性兴奋时，小阴唇充血、水肿，可增大2~3倍，性交时，小阴唇增大，可使阴道有效长度增加。

阴蒂：是阴户中最前面的器官，其直径约6~8毫米，由两个能勃起的海绵体组成，呈圆柱状，分头部和体部。阴蒂位于大阴唇的上部会合点处，由前向后微微倾斜，被敏感的阴蒂包皮所覆盖，从外面不能清楚地看见阴蒂，但当它充血时微微露出来，很容易被摸到，如果剥开包皮，阴蒂便暴露无遗。阴蒂是一种最强烈的性快感器官，因为阴蒂上分布着丰富的游离感觉神经末梢，其最敏感的部位是阴蒂头和前连合处，即使最轻微的接触，最轻柔的抚摸，都会引起强烈的快感，与男性的阴茎相似。阴蒂是一种血管网络组织，当它充血时，会变得坚挺起来，称之为勃起。阴蒂勃起时，比平时要大一倍半，不过其膨胀程度是比不上阴茎的。在性交过程中，阴茎一般并不直接刺激阴蒂，而是通过阴茎包皮与小阴唇相贴，阴茎在阴道内抽动时，牵动小阴唇进而刺激阴蒂。与其他女性生殖器官相同，只有通过有规律的、持续的性交，阴蒂才能充分发育。

前庭大腺：从外面看不见，位于阴道的两侧，能产生一种透明的、稀薄的和润滑度很好的粘液，这只能在性刺激，特别是在心理兴奋状态的影响下分泌。粘液的分泌量可以保证阴道入口的润滑，使性交容易进行。但分泌过少时，性交会感到困难。因此，性交前有必要做好性交的准备，使之分泌足够的粘液。

前庭球：为阴道入口处下约1~1.5厘米的两个小球体，由网状组织、外膜以及海绵状的血管组成。其前部与阴蒂相连，后部与前列大腺相接。正常情况下前庭球每个球体厚0.5~1厘米，长约2~4厘米，宽约1~1.5厘米。和阴蒂一样，在心理或生殖器官受性刺激以后，前庭球会发生充血、膨胀。前庭球从外观看就不如触摸时感觉强。正是这种情况增强了性交中的摩擦效果，提高了夫妻双方的性快感。

阴道口和处女膜：阴道口位于尿道口下方，形状和大小常不规则。阴道口覆有一层较薄的粘膜，称为处女膜。膜的中央有小孔，孔的形态、大小和膜的薄厚因人而异。初次性交时，处女膜往往破裂，可伴有少量出血和疼痛感觉，但也



女性外生殖器