

Xing

性与生殖健康

XING YU

SHENGZHI JIANKANG

夏文家 主编

湖北科学技术出版社

内 容 提 要

性与生殖健康的研究是世纪之交多学科共同关注,十分活跃的领域,进展迅速。本书以普及读本形式,力图融科学性、理论性、实用性和趣味性为一体,介绍了生殖健康的内涵和外延理解程度和国内外研究现状;探讨了从胚胎发生到青春期保健,至老龄阶段的注意议题中生殖生理变化规律,以及食补与药疗的内在关系;重点讲述了不育不孕症的诊治,避孕知识,性功能障碍的调治和性传播疾病的防范方法,和如何用法律武器保护自己,保护别人的举措,生育的后代健康与否对人口素质起决定性作用等内容;考察了古今中外,性问题在社会变迁中不可忽视的作用,不同历史时期性文化的嬗变和性心理研究的演化,性变态的防治。

本书共分15章。可供计划生育工作者,生殖医学工作者,不同专业的大、中专文化程度者阅读,并可作为青春期保健教育的教材。总之,实用性和可操作性是其物色。

《性与生殖健康》编委会

主 编：夏文家

副主编：刘子龙 李福顺

编 委：(以姓氏笔划为序)

王冬英 左明达 刘子龙 朱长虹

阮金岚 李福顺 陈玉山 苏 南

陈继华 夏文家 张揆一 秦惠基

熊承良

前 言

1994年生殖健康定义正式公布于众,有力的促进了生殖健康的研究和服务一体化进程。1997年世界卫生组织根据生殖健康研究的需要,对“性与生殖健康”又下了定义:“性与生殖健康”与“生殖健康”二者的差异为前者更强调舒适和紧密的性关系,分娩健康婴儿,性虐待,生殖系统疾病以及由“性”问题所致的死亡。即对于人类健康而言,性的自我决定意识和性健康的观念是人的健康核心,这一关键问题昭然于世。本书作者针对全球性“性与生殖健康”面临的四大难题的严重挑战,根据自己的研究工作和临床实践,共同编撰了《性与生殖健康》一书,就生殖系统的解剖和生理知识,大体胚胎发生,生育调节技术与不育不孕,性传播疾病的防治,性功能障碍诊断和治疗,有关“性与生殖健康”概念的形成历史、内涵、外延和研究方法进行了概述。

考虑到社会需求这一重要因素,以尽量能适应不同年龄、不同职业、不同性别、不同文化层次的读者能从书中获益,所以在编写体例、文字处理、内容取舍等方面都进行了认真斟酌,力求达到科学性、趣味性、知识性的统一和协调。为便于读者与作者间的沟通或交流,本书作者:1-3章刘子龙、4、5章熊承良、6、7章夏文家、8、9章朱长虹、10章苏南、11、12章王冬英、陈玉山、13章陈继华、14章张揆一、15、16章秦惠基、17章阮金兰、18章左明达。

特别要说明的是,本书编写始终得到同济医科大学有关专家,计划生育研究所/生殖医学研究中心的专家和同志们的鼎力支持。对湖北南威集团大力资助表示衷心感谢!书中参考了国内、外有关著作和文章,吸收了其中的一些科研成果,在此谨向这些作者致谢!感谢湖北科学技术出版社对本书付出的辛勤劳动!

性与生殖健康的研究进展突飞猛进,编写中难免有未尽之处,恳请广大读者指正。

夏文家

目 录

第一章 知己知彼：生殖系统谈	(1)
1 男性生殖系统	(1)
2 女性生殖系统	(9)
第二章 拥抱青春：性成熟过程	(19)
1 年轮的有序转移.....	(19)
2 第二次诞生.....	(20)
3 嗨！男子汉.....	(21)
4 花季少女.....	(24)
5 神经-内分泌系统的功能与性成熟	(28)
6 同体异物.....	(28)
7 性爱与人格再造.....	(30)
8 莫道夕阳晚.....	(31)
第三章 1+1=1：从受精卵到胎儿	(33)
1 细胞家族的始祖——受精卵.....	(33)
2 1 和 100 亿万	(34)
3 优胜劣汰.....	(35)
4 逆水行舟.....	(37)
5 母体内演变时序.....	(38)
第四章 寻根求源：性激素及其作用	(41)
1 性激素种类及作用.....	(41)
2 与性激素有关的几个方面.....	(43)
3 性激素与阳刚之美.....	(47)
4 性激素与女性.....	(51)
5 阴阳人.....	(53)
6 老年性反应变化.....	(54)

第五章 永葆活力：性功能与常见疾病	(56)
1 壮阳药物 ABC	(56)
2 引起性功能减退的药物	(59)
3 疾病与性功能	(60)
第六章 防御的堡垒：避孕种种	(71)
1 受孕的基本条件	(71)
2 宫内节育器及其避孕机理	(74)
3 女性最有效的避孕措施——避孕药	(77)
4 使用避孕药应注意事项	(81)
5 哪些药物会影响避孕效果	(83)
6 应用避孕药对性有无影响	(83)
7 避孕药长期使用安全问题	(84)
8 避孕套的好处	(86)
9 安全期避孕法	(89)
10 一劳永逸的避孕方法	(90)
11 避孕方法的选择	(94)
12 人工流产不宜多	(96)
13 哺乳妇女的最佳避孕方法	(97)
14 更年期妇女也要避孕	(98)
15 更换避孕方法要注意的问题	(99)
第七章 懊恼人生：不孕与不育	(100)
1 女性不孕的因素	(102)
2 男性不育的因素	(104)
3 婚后不孕要看医生	(106)
4 不是有月经就有排卵	(107)
5 排卵障碍性不孕	(109)
6 闭经性不孕	(110)
7 宫颈因素导致的不孕	(111)

8	子宫内膜异位症引起的不孕	(112)
9	泌乳性不孕	(113)
10	输卵管性不孕	(114)
11	生殖器结核性不孕	(115)
12	患腮腺炎引起不育	(116)
13	食用粗制生桐油造成不育	(117)
14	手淫不会影响生育	(118)
15	精索静脉曲张引起不育	(119)
16	逆行射精造成不育	(120)
17	不育患者的染色体检查	(121)
18	微量元素缺乏导致不育	(122)
19	性传播疾病能引起不孕不育	(123)
20	性交技术性错误与不育不孕	(124)
21	“阴阳人”与生育能力	(125)
22	免疫性不育不孕	(126)
23	精神因素与不孕	(127)
24	何谓人工授精	(128)
25	试管婴儿	(129)
第八章	力不从心：各种性功能障碍	(131)
1	性功能障碍种种	(131)
2	勃起障碍（阳痿）	(132)
3	射精过快（早泄）	(135)
4	不射精	(137)
5	逆行射精	(139)
6	遗精	(140)
7	阴茎异常勃起	(142)
8	痛性射精	(143)
9	血精	(143)

10	性欲亢进·····	(144)
11	性欲低下及性厌恶·····	(145)
12	性交疼痛·····	(146)
13	女性性唤起障碍·····	(147)
14	阴道痉挛·····	(148)
15	女性性高潮功能障碍·····	(150)
第九章	防患未然：性传播疾病的预防·····	(152)
1	生殖器疱疹·····	(154)
2	尖锐湿疣·····	(155)
3	传染性软疣·····	(156)
4	艾滋病·····	(156)
5	传染性单核细胞增多症·····	(159)
6	巨细胞包涵体病·····	(160)
7	成人 T 细胞型白血病·····	(160)
8	非淋菌性尿道炎·····	(161)
9	性病性淋巴肉芽肿·····	(161)
10	梅毒·····	(162)
11	淋病·····	(164)
12	软下疳·····	(166)
13	腹股沟肉芽肿·····	(166)
14	细菌性阴道炎·····	(167)
15	外阴阴道念珠菌病（霉菌性阴道炎）·····	(167)
16	念珠菌性龟头炎·····	(168)
17	滴虫病·····	(169)
18	阴虱病·····	(170)
19	疥疮·····	(170)
第十章	生一个健康、漂亮的 Baby：性与优生·····	(172)
1	哪些人不能结婚·····	(174)

2	哪些人不宜生育	(175)
3	理想的生育年龄	(176)
4	受孕时机	(177)
5	烟、酒的危害	(178)
6	环境污染及职业因素对优生的影响	(179)
7	药物对胎儿的影响	(180)
8	停用避孕药后多久怀孕好	(181)
9	如何得知自己已怀孕	(182)
10	预产期的推算	(182)
11	孕后母体变化及保健	(183)
12	孕期营养	(185)
13	孕期卫生与疾病预防	(186)
14	胎儿在子宫内生长发育	(187)
15	胎教	(188)
16	定期产前检查	(190)
17	分娩	(191)
第十一章 不容忽视的性教育		(193)
1	性教育的内容	(194)
2	性教育应从婴幼儿开始	(195)
3	青春期前性教育	(197)
4	加强青春期的性教育	(198)
5	新婚前后的性教育	(200)
6	中年期仍需进行性教育	(201)
7	老年期性教育	(202)
8	性教育要适宜、适时、适度	(203)
9	家长在性教育中起主导作用	(204)
10	学校应开设性知识教育课	(205)
11	社会的性教育作用	(207)

12	性德育教育	(208)
13	性法制教育	(209)
14	正确对待性变态者	(210)
15	不应忽视性传播疾病	(211)
16	性教育与计划生育国策	(212)
第十二章	警钟长鸣：性与法	(214)
1	与性有关的法律问题	(214)
2	婚姻自由	(215)
3	结婚必须履行法律程序	(216)
4	近亲禁止结婚	(217)
5	包办、买卖婚姻违法	(217)
6	暴力干涉他人婚姻自由者罪责难逃	(218)
7	重婚犯法	(219)
8	我国婚姻法规定的离婚程序	(220)
9	性与法医学	(221)
10	亲权鉴定	(222)
11	性窒息的法律问题	(224)
12	何谓性犯罪	(225)
13	强奸妇女罪的特征及处罚	(226)
14	奸淫幼女是严重的刑事犯罪	(227)
15	流氓侮辱妇女罪和淫乱性犯罪	(228)
16	何谓引诱、容留、强迫他人卖淫罪	(229)
17	制作、贩卖、传播淫秽物品是犯罪行为	(230)
18	传播性病罪	(232)
19	青少年性犯罪的特点	(233)
20	女性性犯罪的特点	(234)
21	老年人性犯罪的特点	(235)
22	性犯罪与家庭因素密切相关	(236)

23	社会环境对性犯罪的影响·····	(237)
24	女性性犯罪的诱因·····	(239)
25	青少年性犯罪的根源·····	(240)
26	采取综合治理措施、预防和减少性犯罪·····	(242)
第十三章 营养与食补 ·····		(244)
1	新婚女子益食补·····	(244)
2	补肾可以增强性功能·····	(245)
3	食疗是补肾的重要手段·····	(245)
4	平衡饮食是食疗的关键·····	(246)
5	在日常生活中怎样注意平衡饮食·····	(246)
6	食补与提高男性性功能有关·····	(247)
7	女性性功能与脂肪、蛋白质有关·····	(248)
8	膳食可以增强性功能·····	(249)
9	食物能增加精子量·····	(249)
10	不育男子的食疗·····	(250)
11	阳痿的食疗·····	(250)
12	早泄的食疗·····	(251)
13	遗精的食疗·····	(252)
14	“阴冷”的食疗·····	(252)
15	男性更年期性欲减退的食疗·····	(253)
16	性功能障碍的食物忌口·····	(254)
17	女子性交出血的食疗·····	(255)
18	带环妇女要多补铁·····	(255)
19	口服避孕药要注意饮食营养·····	(256)
20	饮酒会影响性功能·····	(257)
第十四章 甜蜜中的阴影：性生活中的急症处理 ·····		(258)
1	昏厥·····	(258)
2	疼痛·····	(259)

3	房事出血·····	(262)
4	蜜月膀胱炎·····	(266)
5	急性肾盂炎·····	(267)
6	过敏·····	(268)
7	阴茎故障·····	(269)
第十五章	性心理·····	(273)
1	认识性心理的必需性和重要性·····	(273)
2	性心理研究内容·····	(274)
3	何谓性、性别和性心理·····	(275)
4	人类性生理的进化演变过程·····	(276)
5	人类性活动的特点·····	(276)
6	性与文化进化的关系·····	(276)
7	性别的社会心理决定因素·····	(277)
8	性在历史各时期的认识特点·····	(278)
9	性羞怯心理的形成过程·····	(280)
10	性心理观点论婚前莫进禁区·····	(280)
11	性别和性别角色·····	(281)
12	性爱心理构成·····	(282)
13	性爱发展的心理过程·····	(283)
14	性犯罪的心理特点·····	(284)
第十六章	性变态·····	(286)
1	变态心理与性变态·····	(286)
2	同性恋·····	(286)
3	双性恋·····	(289)
4	易性癖·····	(289)
5	异装癖·····	(290)
6	恋物癖·····	(291)
7	裸露癖·····	(292)

8	恋童癖·····	(293)
9	观淫癖·····	(294)
10	性虐狂·····	(295)
第十七章	性与社会·····	(297)
1	古希腊性自由的结果·····	(298)
2	古罗马性自由的结局·····	(298)
3	文艺复兴时期·····	(299)
4	十七世纪英国性问题上的曲折历程·····	(300)
5	美国的“性解放”浪潮·····	(301)
6	中国封建社会的性禁忌·····	(303)
7	性行为与家庭·····	(304)
8	性与社会稳定·····	(305)
第十八章	中国古代性文化·····	(307)
1	古代性文化的产生·····	(307)
2	中国古代房室养生学·····	(308)
3	原始性禁忌·····	(309)
4	古人对早婚的看法·····	(310)
5	妓女与禁娼·····	(311)
6	八卦、易经与性文化·····	(312)
7	宗教与性·····	(313)
8	古代人的性观念·····	(314)
9	中国古代性学专著《素女经》·····	(315)
10	古人优生优育·····	(316)
11	古代也有同性恋·····	(317)
12	古人有无性自由·····	(319)
13	古人贞操观·····	(319)

第一章 知己知彼：生殖系统谈

在自然界，生物要保证自己的物种延续，就要通过生殖过程进行繁衍。无论是低等的生物，还是高等的动物，如果脱离了这一过程的话，其后果只能是消失殆尽。

由于人类自身对自己的生殖过程了解的并不清楚，但人类又一代接一代地繁衍自己的后代，这二者之间构成了极其鲜明的反差，迫使我们去努力探索实现生殖的过程。要了解生殖过程的知识，了解两性生殖系统的简短内涵，看来成了门户或者成了钥匙。

1 男性生殖系统

男性生殖系统包括阴囊、阴茎、尿道、前列腺、精囊腺、输精管、射精管、附睾和睾丸等。

阴囊 阴囊的发生来源于阴囊膨大。它起初经于腹股沟区，随着进一步的发育，阴囊膨大向尾端移动，每个膨大构成阴囊的1/2，两半由阴囊隔互相分开。阴囊隔在体表的标志是阴囊中线。由此可知，阴囊分为左右两囊，每侧囊内容纳有睾丸、附睾及精索等。

阴囊为皮肤囊袋，位于阴茎后下方。阴囊的皮肤薄而柔软，有少量阴毛。色素沉着很明显。阴囊对温度的变化很敏感，可以典型的表现出“热胀冷缩”。

阴茎 发育第3周后，泄殖腔褶在紧靠汇殖腔膜的头端联合形成生殖结节，生殖结节迅速延长，这时的生殖结节就称为阴茎。当阴茎延长时，阴茎体的皮肤长得超过了阴茎头，叫包皮。开始的时间，包皮是与阴茎头长在一起的，到了婴儿期，有的可延至

半岁，皮肤与阴茎头分开，这时的阴茎头叫龟头，也就是说，人们给这个名命名时，可能是看到了乌龟头的，所以才这么形象。

阴茎身兼双职，一是排尿器官，一是性交器官。成人阴茎平均长度约7~10公分，勃起时可增长增粗。阴茎分头、体、根三部分，后端为阴茎根藏于阴囊及会阴皮肤的深面，固着于耻骨下支和坐骨支。中部为阴茎体，呈圆柱状，悬于耻骨联合的前下方，为可动部。阴茎前端膨大的部分叫龟头。在龟头的尖端处有矢状位的尿道外口。阴茎头与阴茎体交界标志就是冠状沟。

阴茎体内有三条海绵体，两条阴茎海绵体分别位于阴茎左右背侧，并且左右紧密结合，向前延伸，前端变细嵌入阴茎头底面的凹陷处，而后端分离叫阴茎脚。阴茎脚分别附于两侧的耻骨下支和坐骨支。阴茎腹侧还有一条尿道海绵体，尿道海绵体前端膨大形成阴茎头，后端膨大形成尿道球。阴茎脚是阴茎体的根部向左右两侧的分叉状结构，深入到深面的骨骼肌处起支持阴茎的作用。从海绵体这三个字就可以明白其为容血的小窦腔。整个阴茎外表面由薄而疏松，且有很大伸缩性的皮肤包被。在冠状沟处皮肤返折在龟头外面，这就是包皮。

男性尿道 胚胎的第4~7周时，尿直肠隔把泄殖腔分隔成直肠和尿生殖窦两部分。尿生殖窦又分为三段，中段比较狭窄，保持管状，构成尿道的前列腺部和膜部，下段参与形成尿道海绵体段。

男性尿道是排尿和排精的通道，起自膀胱内口，穿越前列腺，尿生殖隔，终止于阴茎的尿道外口，全长约17~20厘米，平均18厘米，管径平均5~7毫米。由于其行程中“穿山过河”，故临床上将穿越在前列腺部和膜部的部分称后尿道，而将穿越在海绵体部（亦称球部）及阴茎部的合起来称前尿道。

前列腺部的尿道管径最宽，长约2.5厘米。后壁上有一纵行隆起，叫尿道嵴，其中部隆起的部分叫精阜。精阜中央有凹陷，称

前列腺小囊，囊的两侧各有一细小的射精管开口。精阜及附近的粘膜上有许多前列腺排泄管的开口。

膜部为尿道穿过尿生殖隔的部分，周围有尿道膜部括约肌，管腔最为狭窄，长约 1.2 厘米左右，这一段尿道是三部中最短的一段。

海绵体部为尿道穿越尿道海绵体的部分，尿道球内的尿道较宽，叫尿道球部，有尿道球腺开口于此。尿道球腺是从尿道膜部发育而来的一对腺体，平滑肌纤维和间质组织则来源于间充质。

在阴茎头处的尿道扩大成尿道舟状窝。尿道粘膜下层有许多粘液性腺体，叫尿道旁腺。尿道旁腺的排泄管开口于粘膜。尿道球腺，尿道旁腺的分泌物起润滑尿道的作用，此外，还参与了精液的组成。

总之，男性尿道在行程中，有三个狭窄，三大膨大和两个弯曲部。三个狭窄分别在尿道内口、膜部和尿道外口，三个膨大分别在前列腺部、尿道球部和尿道舟状窝；一个弯曲为耻骨下弯，即在耻骨联合下方 2 厘米处，凹向下，包括前列腺部、膜部和海绵体的起始段；另一个弯曲为耻骨前弯，在耻骨联合前下方，凹向下，在阴茎根与阴茎体之间。

前列腺 前列腺只有一个，位于膀胱下部和直肠前方，形似梨子，底部朝上，且与膀胱底和输精管壶腹相接触。尖端向下，底部横径 4 厘米，纵径约 3 厘米，前后径约 2 厘米，重量约为 20 克。

前列腺的排泄管开口于尿道前列腺部的后壁。

一般将前列腺分为 5 叶，即前叶、后叶、中叶、左叶和右叶。中叶位于尿道和射精管之间。前列腺由管泡状的腺体组织和前列腺导管共同构成腺实质。前列腺分泌的液体叫前列腺液，正常情况下为乳白色的浆液性液体。前列腺液是精液的较重要组成部分。

精囊腺 精囊腺亦名精囊、储精囊，是一种分叶状长形袋样结构，左右各一，前后扁平，长约 4~5 厘米，横径约 1.5~2 厘

米。位于膀胱下部的后方，直肠前方，前列腺的上方，输精管壶腹部的外侧。由中肾管的尾部演变而来。

精囊腺的排泄管与输精管合并形成射精管。射精管的胚胎来源为由精囊腺管和尿道之间的中肾管的演变。射精管通向尿道。精囊腺的分泌液为精液的主要组成部分。

男科大夫何以特别注意精液量？这是因为精囊腺液占每次射精总量的 60%~70%；液体的 pH 很适宜精子生存的碱性环境 (7.8~8.0)；果糖含量极丰富。

输精管和射精管 输精管由中肾管发育而来。输精管是附睾管的直接延续。起自附睾尾，沿睾丸后缘上行进入精索，后经腹股沟进入腹腔，立即弯向内下进入小骨盆，到达膀胱底物后面，在此两侧输精管逐渐合并，并形成膨大，称输精管壶腹。输精管壶腹的下端变细，并与精囊腺的排泄管合并成为射精管。射精管长达 2 厘米，穿入前列腺底，开口于尿道前列腺部。而输精管长达 45~60 厘米，其全长可人为地分为睾丸部，精索部和盆部。

精索 精索是一对柔软圆索状结构。由腹股沟管腹环伸延至睾丸上端。由此说来，有人称精索是悬吊睾丸和附睾的索带装置恐怕并不过份。精索由输精管、动脉、静脉、淋巴管、神经纤维、提睾肌，以及包绕精索的被膜组成。精索的下端由附睾尾与输精管连接处开始，向上穿越腹股沟管，进入腹股沟，然后其中各种内容物分别按各自不同途径而相互分离，即各行其道，又各行其责。

附睾 紧靠睾丸输出小管入口的下方，中肾管大大的增长，并高度盘曲，这样就形成附睾的实质。

附睾呈新月形，紧贴睾丸的上缘和后缘而略偏外侧。上端膨大为附睾头，中部较细为附睾体，下部为附睾尾。附睾尾向上弯曲移行为输精管。

由睾丸网发出的睾丸输出小管曲折盘绕构成附睾的头部，在