

农村夫妻

16

健康生活知识



「农家书屋」必备书系 第2卷

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的，主要内容包涵了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本丛书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编 余志雄◎副主编



陕西科学技术出版社

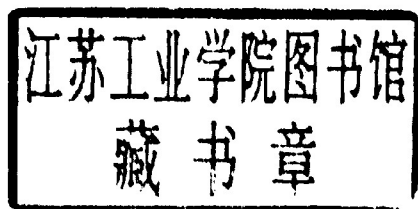
“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之十六

农村夫妻健康生活知识

主 编 刘利生

副主编 余志雄



陕西科学技术出版社

目 录

第一章 农村男女两性生理卫生知识	(1)
男性生殖器的外生殖器常识	(1)
男性的内生殖器常识	(1)
男性生殖生理常识	(4)
男性的精子和受精常识	(5)
阴茎是如何勃起的	(6)
阴茎大小有区别	(7)
男性的夜间射精	(8)
我国男性睾丸的一般大小	(8)
女性生殖器概述	(8)
女性的生殖生理常识	(12)
第二章 农村夫妻的生理卫生常识	(14)
男性生殖器官的卫生	(14)
男性生殖器官卫生的日常护理	(15)
女性生殖器的自然防御机制	(16)
女性阴道分泌物	(17)
女性月经期的卫生	(18)
女性生殖器官的卫生	(19)

第三章 农村夫妻性生活卫生保健常识	(21)
健康人生需要和谐的性生活	(21)
男女两性的魅力	(24)
性生活中男女的心理和特征	(25)
夫妻性生活要主动	(27)
夫妻双方要遵循计划生育指导	(27)
新婚夫妻双方要有一定的性知识	(28)
性生活中的夫妻间的差异	(28)
如何帮助妻子治疗性冷淡	(28)
新婚夫妻双方要做好婚前检查	(30)
新婚夫妻双方要注意卫生	(30)
健康性生活的时间和频率	(31)
习惯决定男子性生命	(31)
性生活的环境	(32)
夫妻双方性生活的心理卫生	(32)
夫妻双方性器官的日常护理	(33)
丈夫在性交中的意外	(34)
妻子在性交中的意外	(35)
女性经期的性生活卫生	(36)
夫妻孕期的性生活	(37)
夫妻要节欲	(37)
性生活禁忌	(40)
第四章 农村夫妻的避孕和流产知识	(43)
男用避孕套的使用方法和优缺点	(43)
女用避孕套的使用方法和优缺点	(45)
阴道隔膜的使用方法和优缺点	(46)

避孕药品安全性考虑	(49)
女用避孕药服用方法和注意事项	(49)
女性外用避孕药的使用	(50)
短效口服避孕药	(53)
长效口服避孕药的注意事项	(55)
复方避孕激素长效避孕针剂	(57)
纯孕激素长效避孕针剂	(58)
长效阴道避孕环的使用和注意事项	(59)
自然避孕法	(60)
安全期避孕法	(61)
哺乳闭经避孕法	(63)
什么是人工流产	(64)
什么是药物流产	(64)
第五章 农村夫妻的绝育手术知识	(65)
女性绝育手术	(65)
男性绝育手术	(67)
第六章 农村夫妻性病常识	(70)
性病的种类	(70)
性病感染的原因	(70)
性病的危害	(70)
女性更容易被感染性疾病	(71)
性病的预防和治疗	(71)
性病的传播途径有哪些	(72)
性病传播的几率有多大	(72)
性病对于个人、家庭和社会有什么危害	(73)
怎样预防性病	(73)

农村健康生活常识

怎样对待性病与性生活	(75)
如何自我发现性病	(76)
性病患者婚前应注意什么	(78)
艾滋病	(78)
什么是淋病	(81)
什么是梅毒	(82)
什么是软下疳	(83)
软下疳临床上有何特点	(83)
什么是生殖器疱疹	(84)
什么是尖锐湿疣	(84)
什么是阴虱病	(85)
阴道毛滴虫病	(85)
如何治疗性病性淋巴肉芽肿	(86)

第一章 农村男女两性生理卫生知识

男性生殖器的外生殖器常识

阴茎海绵体位于阴茎的背侧。左右并列构成阴茎的主体，尿道海绵体位于阴茎海绵体的腹侧，尿道贯穿其全长。其前端膨大为阴茎头，后端膨大称为尿道球。

海绵体为勃起组织，由许多海绵体小梁和腔隙组成，与血管相通，当海绵体腔隙充血时，阴茎变粗、变硬而勃起。阴茎海绵体和尿道海绵体外面共同由阴茎深、浅筋膜和皮肤包被。

阴茎的皮肤薄而柔软，富有伸缩性，皮肤至阴茎颈部游离向前延伸，形成包绕阴茎头的双层环形皱襞，称阴茎包皮，包皮的前端围成环形的小口称包皮口。在阴茎头尿道外口与包皮相连的皮肤皱襞称包皮系带。

男性的内生殖器常识

1. 睾丸

睾丸位于阴囊内，左、右各一。睾丸是稍扁的卵圆形器官，表面光滑。睾丸的表面覆盖一层浆膜，浆膜的深面是白膜，在睾丸后缘，白膜增厚形成睾丸纵隔，纵隔的结缔组织发出许多小隔，将睾丸分隔成许多个睾丸小叶，每个小叶内有1~4条高度盘曲的小管，称为精曲小管。精曲小管在小叶顶端汇集成精直小管，精直小管进入纵隔为睾丸网。精曲小管间的疏松结缔组织为睾丸间质。

精曲小管管壁由复层生精上皮构成。生精上皮由生精细胞和支持细胞组成。上皮下方有基膜,基膜的外侧有胶原纤维和肌样细胞,肌样细胞的收缩有利于精子的排出。

生精细胞包括精原细胞、初级精母细胞、次级精母细胞和精子。

精原细胞:在青春期前,精曲小管中仅有精原细胞。青春期开始,在脑垂体产生的促性腺激素作用下,精原细胞开始增殖发育。一部分继续保持原始状态,称作A型精原细胞,另一部分则发育转化为B型精原细胞,后者经过分裂分化为初级精母细胞。

初级精母细胞:初级精母细胞经过染色体复制、同源染色体配对、联会、等位基因交换等,完成第一次成熟分裂,形成两个次级精母细胞。

次级精母细胞:次级精母细胞迅速完成第二次成熟分裂,形成精子细胞。精子细胞的核型为23X和23Y。

睾丸产生精子,精子形似蝌蚪,分头、尾两部分。精子头部呈扁梨形,由高度浓缩的核和顶体组成,顶体内含多种水解酶。精子尾部是精子的运动器官。可分为颈段、中段、主段及末段四部分。

人类精原细胞发育成精子。大约需要64~75d。

2. 附睾

完成精子形成的过程以后,精子首先进入输出小管并进入弯曲的输精管;附睾的尾部是精子主要贮藏的地方。附睾壁是一层分泌上皮,具有不运动的纤毛柱状细胞。这些细胞分泌的液体除了营养功能以外,精子在此成熟。精子在附睾中存活的时间要比在男性生殖道的其他部位长。在附睾中精子是不活动的,只是当它们和氧或一种能被代谢成乳酸的物质接触时才开

始活动。

与整个精液相比,附睾分泌物的特点是钾的含量较高。一些精子的细胞内成分很可能是在附睾中获得的。附睾中吞噬细胞的细胞解体作用以及未射出的精子的降解在这个区域内进行,并可能为液体提供了某些成分。

3. 输精管

附睾的尾部不太卷曲并发出一条很长的弯曲的导管,这就是输精管。输精管沿着睾丸的后缘向上,成为精索的一部分,最后横过膀胱进入前列腺的尿道。在进入前列腺之前,一条精液的主要分泌管加入输精管,两者形成了射精管,横过前列腺。在它进入前列腺之前管子变大,弯曲,称作为末端壶腹。在壶腹内是一层皱折的上皮细胞膜,成为精子的第二个贮存处,是一个在空间上和功能上复杂的系统。在输精管的近端有不活动的纤毛,但是在远端包括壶腹部却没有。壶腹是贮存和积累润滑精子的导管分泌物处。壶腹的分泌物是黄色的。

4. 前列腺

人的前列腺并列于膀胱的颈部,直径大约4cm,围绕着尿道和两条射精管,主要是由两个大的侧叶和较小的前叶、后叶和中叶所组成。二条射精管位于前列腺的中叶和侧叶之间。它们汇合时变小,并终止于前列腺尿道。射精管中排列着柱状的分泌上皮细胞,具有很多腺状的突起。这些突起伸入到前列腺内。前列腺的分泌物是碱性的,主要的成分是酸性磷酸酶、纤维蛋白溶解酶和钙。在射精的过程中,精子经前列腺过射精管,到尿道的前列腺部,一直到膜状尿道和阴茎尿道。在人类中无色的前列腺分泌物是偏酸性的(pH6.5),具有一些很强的蛋白质分解酶,还含有大量的纤维蛋白分解酶;因此可以用1毫升的前列腺液在大约18h内使50mL已凝固了的血液液化。

5. 尿道球腺和尿道腺

在人体中这些腺体很小,并由很多彼此紧密地联合在一起的小叶所组成。尿道球腺位于尿道的后部,分泌一种粘蛋白,这些物质是在精子之前被射出,在尿道的整个长度上有广泛分布的小腺体。

男性生殖生理常识

1. 睾丸的功能

睾丸是男性的生殖腺,具有产生精子和分泌雄激素的功能。精子由睾丸精曲小管的精原细胞分阶段发育形成。雄激素由睾丸间质细胞合成和分泌。睾丸分泌的雄激素主要是睾酮,日分泌量约4~9mg,50岁以上睾酮分泌量逐渐减少。

睾酮可以促进男性性器官的发育和副性征的出现,与卵泡刺激素共同刺激睾丸生精作用并维持精子的成熟与活力;维持男性正常的性欲和性行为;促进肌肉和生殖器官的蛋白质合成,促进骨骼生长和钙磷沉积;促进红细胞生成。

睾丸功能由下丘脑-垂体-睾丸轴调节。下丘脑合成的促性腺激素释放激素经垂体门脉系统到达腺垂体。促进腺垂体促性腺激素细胞合成和分泌卵泡刺激素和黄体生成素。

睾丸分泌的睾酮在血中达到一定浓度后,可抑制下丘脑和腺垂体的分泌活动,致使促性腺激素释放激素、卵泡刺激素和黄体生成素的分泌减少。通过这种负反馈调节维持血中睾酮水平的相对稳定。

2. 附睾的功能

(1)附睾上皮有极强的吸收能力。附睾可分泌多种物质,与精子的营养和成熟有关。

(2)精子在附睾内停留15d左右,获得向前运动能力和受

精能力。

(3)精子在附睾内经多种因素作用,向输精管方向移动。

(4)附睾尾部可暂时贮存少量精子。

3. 附属腺体的功能

(1)精囊分泌液呈碱性,可中和阴道酸性保护精子活动能力。

(2)前列腺分泌液呈弱碱性,可降低阴道酸度,有利于精子的生存和活动,影响精液的凝固和液化过程。

(3)尿道球腺分泌液有黏性,富含唾液酸蛋白,其主要作用是润滑尿道。

4. 勃起与射精

勃起与射精是一系列复杂的神经反射过程。勃起反射的基本中枢在脊髓骶段,此反射可由许多刺激引起,勃起明显受意识控制。阴茎的勃起主要是由于阴茎小动脉扩张,血窦充血膨胀所致,静脉血液也有助于勃起。射精首先由附睾,输精管平滑肌按一定顺序收缩。将精子排入后尿道,然后由坐骨海绵体肌和球海绵体肌收缩,将精液由尿道射出体外。

5. 精液

精液由精子和精浆两大部分组成。精子是男性生殖细胞。精浆主要由精囊和前列腺分泌液组成,约占精浆的90%以上,其余为附睾和尿道球腺分泌液。精浆有运送精子,中和阴道酸性,提供能源物质,参与精液的凝固和液化的作用。

男性的精子和受精常识

男性生殖功能包括:精子发生、精子成熟、精子排出以及通过性交把精液射入女性生殖道。

(1)精子发生。精子发生过程是在睾丸曲细精管内进行

的。精原细胞经过有丝分裂、增殖、分化,再经过一次减数分裂以及变态等一系列复杂过程,最后生成成形精子。精子发生是雄性配子的产生过程,是在神经内分泌功能的严密调控下进行的。

(2)精子成熟。就功能和超微结构而言,在曲细精管中生成的精子尚未达到完全成熟,尚不具备受精能力。当精子进入附睾后,须在附睾中停留 5~25d 才能逐步成熟。此阶段精子无论在形态、大小、膜通透性、超微结构以及在代谢、耐寒和热性等方面均发生了不同程度的改变。在附睾中逐渐成熟的精子,其运动方式从原地摆动进而为转圈状运动,最后为螺旋式的向前运动,并获得使卵子受精的能力。精子在附睾中的以上变化称为精子的功能成熟过程。

(3)精子排出。精子与附属性腺分泌物共同组成精液,通过射精随精液一起排出体外,进入女性生殖道。

精子在穿入卵子并使卵子受精之前,必须在女性生殖道中度过一段时间,在这段时间,精子为使自已获得受精能力而发生的生理改变。此过程是精子获能的过程,无此过程,精子不能穿入卵子。

排入女性生殖道的精子,只有一个精子与卵子结合。精子与卵子结合后,在卵子外围便立刻形成一层膜,把其他精子拒之膜外。进入卵子的精子细胞核与卵细胞核接近,融合成合子,形成受精卵。

阴茎是如何勃起的

阴茎正常勃起,甚至在没有性状态下勃起都是正常的,而且是健康良好的征兆。有些男性大约在 8 岁左右开始增加自然勃起的次数,这种不自主的勃起常发生在没有性念头或性刺激的

情况下,可能会在生殖器摩擦到衣服时,感到寒冷时或淋浴时有勃起现象,这些都是正常的现象,企图控制自然勃起可能对以后的性功能造成影响。事实上,这种自然勃起几分钟内就会消失,但你若感到焦虑则可能会使勃起更持久。

阴茎勃起,可能是由于思想或生理受到刺激所引致。也有可能是结合两种因素刺激所致。这些刺激包括视觉、味觉、听觉、幻觉或触觉,举例来说,男性只要想及性事或想到某种引起兴奋的物件或人物,便有可能勃起。脑部接收到刺激,便把信息传送到脊髓,然后再传送到阴茎去。

生殖器官部位受到刺激,亦会引致勃起。阴茎的感觉神经受到刺激后,把讯息转送到脊髓,再继续传送到大脑,然后传回阴茎去。一般情况是:在心理兴奋和阴茎同时受到生理上的刺激之下,向大脑发出讯息,阴茎周围的平滑肌开始放松,让血液供应增多,引致阴茎变大。

在正常勃起的情况下,需要从动脉输送比日常高出六倍的血液到阴茎去。一般健康及性能力正常的年轻人,平均血液流量达每分钟 90mL。在开始勃起之际,这个流量更增至每分钟 270mL。

阴茎大小有区别

阴茎是男子最显著而且又被谈论得最多的性器官。阴茎疲软状态下的长度,各人之间的差异很大,即使是同一个人,在不同的精神状态和不同的环境下,阴茎的大小也有差别。

一些男子以为自己的阴茎比别人小,从而产生自卑感,甚至担心影响性生活,其实大可不必。因为阴茎的大小对女性的性满足并不十分重要。阴道 2/3 对阴茎的刺激不太敏感;在性交时,阴茎和阴道的摩擦,刺激了阴蒂、小阴唇、阴道口及阴道的外

1/3 段,才使女性获得快感。而且事实上由于阴道富有弹性,男性阴茎的大小并不影响女性性交时的快感。因此说,阴茎短小,不用担心,只要阴茎能勃起进入阴道性交,它就是符合标准的。

男性的夜间射精

夜间射精(“梦遗”)也是完全正常的现象,而且完全无法由意志控制。一般来讲,正常情况下出现的“梦遗”对身体是无害的。因为睾丸在不断地制造精子,前列腺和精囊等会分泌精浆,两者形成了精液,当精液积累到一定程度,就会以梦遗的方式捧出体外,通常青春期的男性,一般十几天可发生一次梦遗,但如果每隔两三天就发生一次梦遗,那就有问题,应及时去医院检查治疗。

我国男性睾丸的一般大小

我国成年男子睾丸大小,范围在 15 到 25 号之间,15 号相当于 4.29cm(纵径)×2.58cm(横径)大小,25 号相当 5.01cm(纵径)×3.01cm(横径)大小,如果睾丸大小在此范围之内,应视作正常。睾丸长得太小,尤其离开上述正常标准距离很远者,性生活也许会妨碍。表现为阴茎勃起不够坚硬,射精没有力量等,但是多半人还是能够完成性生活,问题在于生育力,睾丸太小,其里面负责生产精子的曲细精管会发育不良,无力负担起生产精子的任务,往往导致不育。

女性生殖器概述

女性生殖器分为内生殖器和外生殖器。内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和阴道前庭。女性生殖系统自青春开始迅速发育成熟。

其结构和功能活动出现明显的周期性,具有生殖能力。更年期后,生殖器官逐渐萎缩,功能逐渐减退直至消失。

1. 女性的外生殖器常识

(1)阴阜:耻骨联合前方的皮肤隆起,皮下具有较多的脂肪组织。性成熟期以后,皮肤长有阴毛。

(2)大阴唇:一对纵长隆起的皮肤皱襞。大阴唇的前、后端左右互相联合,形成唇前联合和唇后联合。

(3)小阴唇:位于大阴唇内侧,为一对薄的皮肤皱襞,表面光滑无阴毛。两侧小阴唇后端互相联合形成阴唇系带。

(4)阴道前庭:位于两侧小阴唇之间的裂隙。前部有尿道外口,后部有阴道口,另外还有以下各部:

①前庭球:相当于男性的尿道海绵体,具有一定的勃起性。

②前庭大腺:与男性尿道球腺相当,为黄豆大。

(5)阴蒂:由两个阴蒂海绵体构成。相当于男性的阴茎海绵体,表面盖以阴蒂包皮。露于表面的为阴蒂头,感觉敏锐。

2. 女性的内生殖器常识

(1)卵巢:卵巢是成对的实质性器官。呈扁卵圆形。卵巢位于子宫两侧,含有卵泡,是卵泡发育的部位。

卵泡由卵母细胞和卵泡细胞构成。原始卵泡位于皮质的浅层。卵泡在发育过程中体积长大,细胞数量增多。

周围结缔组织发生变化,卵泡的功能也相应变化。青春以前,卵巢内仅有原始卵泡,进入青春期,原始卵泡在垂体的促性腺激素作用下,周期性的分批生长发育、成熟并排卵。每个月经周期有多个卵泡进入发育阶段,但一般只有一个卵泡发育成熟,其他卵泡都在发育的不同阶段退化成为闭锁卵泡。卵泡的发育是一个连续的过程。

原始卵泡:由位于中央的初级卵母细胞和周围单层扁平的

卵泡细胞构成。

生长卵泡:生长卵泡又可分为初级卵泡和次级卵泡两个阶段。

①初级卵泡:生长卵泡发育的初级阶段。②次级卵泡:卵泡细胞间形成充满卵泡液卵泡腔,这样的卵泡为次级卵泡。③成熟卵泡:卵泡体积明显增大,颗粒层变薄,整个卵泡突出于卵巢的表面。于排卵前 36 ~ 48h,初级卵母细胞完成第一次成熟分裂,产生一个大的次级卵母细胞和一个小的第一极体。次级卵母细胞随即进行第二次成熟分裂,并滞留于分裂中期。

出生时,初级卵泡的数量为 15 万 ~ 50 万个。到青春期后逐渐减少,约 34 000 个,到绝经期则所剩不多。在一个妇女的生育时期中,估计仅有 300 至 400 个卵细胞成熟排出,剩余以闭锁形式消失。成熟卵的直径为 0.2mm,是人体最大的细胞。在正常情况下,每个周期中只选择 1 个卵泡排卵,其余十几个较大的卵泡退化。

成熟卵泡破裂,次级卵母细胞连同透明带、放射冠与部分卵泡液一起从卵巢排出,进入腹腔的过程,称为排卵。次级卵母细胞由卵巢排出后,如果在 24h 内不受精即退化;若卵受精。次级卵母细胞迅速完成第二次成熟分裂,形成一个成熟的卵细胞和一个第二极体。

通常每 28d 左右(即一个月经周期)排一个卵,双侧卵巢交替排卵。排卵一般发生在下次月经来潮前的 14d 左右。

排卵后,卵泡壁塌陷,在黄体生成激素(1H)的作用下,颗粒层细胞和卵泡膜内层的细胞分裂增生,形成一个血管丰富,具有内分泌功能的细胞团,新鲜时呈黄色,称黄体。排卵后 7 ~ 8d,黄体发展到顶峰。

若排出的卵细胞未受精,在排卵后第 10d 黄体开始退化,黄

体仅维持2周,称月经黄体;最后结缔组织取代成为白体。若排出的卵细胞受精,在胎盘绒毛膜促性腺激素的影响下,黄体进一步增大,6个月后才退化,称妊娠黄体。

(2)阴道:处女期。阴道壁处于紧密相对的位置,其间形成一个潜在的腔,前壁长度范围6~7.5cm。后壁大约9cm。阴道腔在入口处收缩,中部扩张,接近子宫末端部分狭窄。子宫颈突入阴道腔,包绕宫颈的隐窝称阴道穹隆,分为前、后和侧部。

阴道壁由三层组成:黏膜、肌肉和纤维层。肌肉有两层,强韧的表面纵肌层。其纤维和子宫肌纤维相连;较弱的内环肌层,阴道被横纹肌纤维带所包围,外层结缔组织包围了肌肉组织。是膀胱直肠及其他骨盆结构的结缔组织的延续。

(3)输卵管:输卵管是一对细长而弯曲的管道,全长约8~14cm。输卵管位于子宫底的两侧,外端口开口于腹腔,内端开口于子宫腔,称输卵管子宫口。输卵管由内侧向外侧分为:子宫部、输卵管峡部、输卵管壶腹部、输卵管漏斗部。

(4)子宫:子宫是一空腔器官,位于膀胱与直肠之间。它的形状是三角形。在妇女生育年龄期长6.5~8cm,厚2.5~3cm,底部宽5~6cm,峡部宽2.5~3cm。子宫体和子宫颈是连续的。在子宫底部侧面与输卵管相连;子宫腔下部与阴道连接;上部与输卵管腔相通。子宫内部为黏膜表面,称为子宫内膜。在这层之下为子宫肌层,由三层分界不清楚的平滑肌层组成。

子宫内膜组织及其分泌物在生殖过程中起主要作用。当精子通过子宫腔到达输卵管时,它们被浸泡在子宫内膜分泌物中。当受精卵运行到子宫腔,在着床之前的这一时期内,它们又从子宫分泌物中接受营养。着床后胚胎依靠子宫内膜获得足够的血液供应以得到营养。以后子宫内膜的生理特点以及其血液供给足,胚胎在整个妊娠期的生存与发育的关键因素。