

# 生殖健康维护

主编 于泱 谢玉茹



人民军医出版社

部队健康教育系列丛书

# 生殖健康维护

SHENGZHI JIANKANG WEIHU

全军爱国卫生运动委员会办公室

编委会主任 任国荃

编委会副主任 方国恩 李清杰 周先志

编委 滕光生 李 锋 刘 柳 周学君 刘成勇  
王焕春 谢玉茹 吴宝利 覃 昱

主 编 于 泱 谢玉茹

副主编 刘建伟 刘宇佳 李权超 覃 昱

编 者 (以姓氏笔画为序)

于 泱 刘 诚 刘 新 刘宇佳 刘建伟  
苏建新 李权超 覃 昱 曾 岚 谢玉茹



人民军醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

生殖健康维护/于泱, 谢玉茹主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.11

(部队健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-5091-7846-1

I. ①生... II. ①于...②谢... III. ①军人-生殖医学-基本知识  
IV. ①R339.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 243496 号

---

策划编辑: 管悦 张怡泓 文字编辑: 王海泉 陈鹏 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8060

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 850 mm × 1168 mm 1/32

印张: 3.125 字数: 58 千字

版、印次: 2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001-3200

定价: 20.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

# 序

开展爱国卫生运动，促进人民身心健康。部队健康教育作为军队爱国卫生工作的重要内容，与维护官兵身心健康息息相关，与巩固和提高部队战斗力紧密相连。随着军事斗争准备深入推进和社会、军营环境发展变化，影响官兵健康的危害因素不断增多，维护官兵健康的任务日益繁重。加强和改进新形势下部队健康教育工作，有利于培育官兵现代健康理念，有利于提高官兵健康维护能力，有利于提高全员健康素质和部队整体健康水平。

面对形势任务新发展和官兵健康新需求，为巩固深化部队健康教育实践成果，丰富拓展健康教育时代内涵，调动激发专业队伍创造活力和部队官兵参与热情，全军爱卫会办公室组织开展健康教育优秀作品征集评选活动。此次活动，面向全军征集健康教育优秀作品 200 余件，评选出科普书籍、影视作品、多媒体课件、宣传挂图 4 类 60 件获奖作品，并给予通报表彰。现以广州军区获奖健康教育书籍为主体，编印《部队健康教育系列丛书》全套十册，供部队健康教育选用和军队从业人员参考借鉴。编写过程当中，难免疏漏不足之处，恳请批评指正。

全军爱国卫生运动委员会办公室

二〇一四年一月十二日

# 前言

生殖是人类繁衍的基础，性是生殖功能正常与否的具体体现。然而自古以来，性一直是一个比较敏感的话题，谈性色变，谈性“风流”，仍是人们的思想痼疾，有生殖与性方面疾患和苦恼的人常常羞于启齿。军队的官兵以男性为主，性别比较单一，大部分又都面临婚恋问题，如何解除他们在生殖和性方面的困惑和忧虑，正是编写此书的目的。

本书深入浅出，言简意赅，主要用于普及性健康、避孕节育、优生优育以及性病防治等方面的知识。希望阅读此书，可以使广大官兵了解和掌握生殖健康与保健常识，杜绝危险性行为，提高自我防护意识，以利于身心健康和提高生活质量，限于经验和水平，书中不足之处，诚请批评指正。

编 者

二〇一四年一月

# 目 录

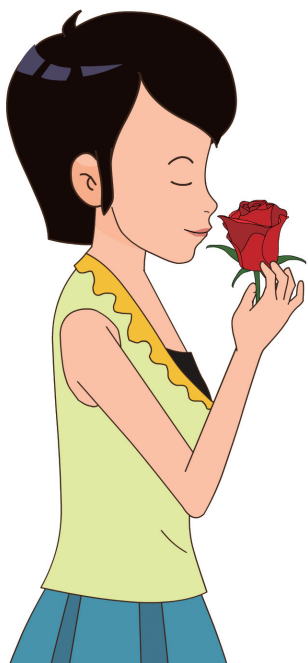
|                    |           |
|--------------------|-----------|
| <b>第一章 青春的奥秘</b>   | <b>1</b>  |
| 男性生殖器官的功能          | 2         |
| 女性生殖器官的功能          | 4         |
| 男性青春期发育特点          | 6         |
| 女性青春期发育特点          | 7         |
| 青春期性心理特征           | 8         |
| 解除性生理的困惑           | 10        |
| 正确对待自慰行为           | 11        |
| 如何判断手淫是否过度         | 12        |
| 如何调适自己的性冲动         | 13        |
| <b>第二章 “性”福进行时</b> | <b>14</b> |
| 什么是生殖健康            | 15        |
| 健康的性心理             | 16        |
| 健康的性行为             | 17        |
| 和谐性生活的必备条件         | 20        |
| 性生活禁忌              | 21        |
| 常见性功能障碍的预防         | 22        |
| 性心理变态              | 26        |
| 认识前列腺              | 27        |
| 前列腺的日常护理           | 33        |

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 什么是性病            | 34        |
| 怀疑得了性病怎么办        | 35        |
| 性病可以治愈吗          | 36        |
| 性病的预防            | 37        |
| <b>第三章 婚姻协奏曲</b> | <b>39</b> |
| 你该懂的婚育规定         | 40        |
| 新婚性生活保健          | 41        |
| 男性常用的避孕方法        | 43        |
| 女性常用的避孕方法        | 46        |
| 避孕方法的选择          | 48        |
| 避孕失败后的补救措施       | 49        |
| 避孕失败的胎儿能要吗       | 50        |
| 关于不孕不育症          | 51        |
| 男性外生殖器自查         | 54        |
| 避免生殖道感染          | 56        |
| 宫颈癌可预防           | 58        |
| 女性的“三个慎重、三个一”    | 59        |
| <b>第四章 爱的续曲</b>  | <b>63</b> |
| 受精如何发生?          | 64        |
| 人工授精             | 65        |
| 试管婴儿             | 66        |
| 优生优育的误区          | 67        |
| 出生缺陷的“三级预防”      | 68        |
| 把握最佳受孕时机         | 69        |
| 孕期需要定期规律的产检      | 71        |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 孕妇早、中、晚期饮食要点             | 73 |
| 孕期应注意的重点                 | 74 |
| 胎教与优生                    | 75 |
| 怎样避免流产                   | 76 |
| 妇女患有哪些疾病不宜怀孕             | 77 |
| 乙肝妈妈如何怀孕                 | 78 |
| 新生儿健康标准                  | 79 |
| 新生儿常见的生理现象               | 80 |
| 新生儿护理                    | 82 |
| 什么是新生儿黄疸                 | 84 |
| 新生儿黄疸的预防                 | 85 |
| <br>                     |    |
| 附录 A 母婴健康素养——基本知识与技能（试行） | 86 |
| 附录 B 儿童免疫接种计划            | 91 |

# 第一章 青春的奥秘

只有了解自己，才能掌控自己



# 男性生殖器官的功能

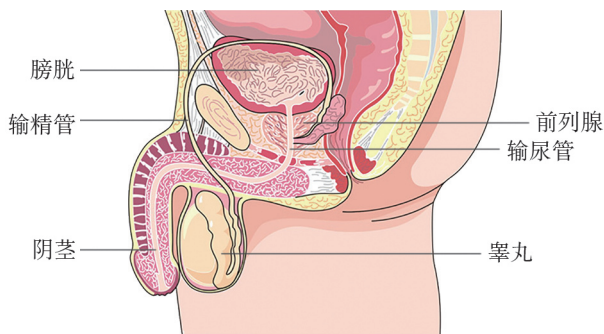
按生殖器所在部位,分为内生殖器和外生殖器两部分。

**外生殖器包括阴囊和阴茎**

阴囊为一个薄壁囊袋,容纳睾丸、附睾等。

阴茎是一个圆柱形海绵体器官,承担着排尿和射精功能,在受到性心理或局部刺激时可勃起。阴茎头也叫龟头。包绕阴茎头的环形皱襞称作包皮。

成年男性阴茎大小:在自然状态下的长度为4~14.5cm,阴茎勃起后的长度在10~19cm。



内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、精囊和附性腺等

睾丸位于阴囊内，左右各一个，长约 3.7cm，最大直径是 1.8cm，但左右并不完全相等，通常右侧略大一些。睾丸能制造激素，也是产生精子的工厂。成年男性一次射精量为 1.5~5ml，1 毫升精液中含有 5000 万至 1 亿个精子。

附睾位于睾丸后侧，睾丸产生的精子被输送到附睾贮存，精子在附睾里继续生长成熟。

输精管是附睾管的延续，左右各一。输精管依靠自身的收缩和蠕动输送精子。

精囊、前列腺和尿道球腺统称为附性腺，分泌物为精浆，对精子运转与生理功能有重要影响。



专家提示

### 善待你的睾丸

睾丸要维持正常生理功能的最佳温度是 35℃ 左右，阴囊承担了调节睾丸温度的重任。当遇冷睾丸的温度过低时，阴囊皮肤就收缩、阻止热量的流失；当睾丸过热时阴囊皮肤就会松弛、散热。因此善待你的睾丸，就要注意不要穿太紧身的内裤、太紧身的牛仔裤，提倡穿宽松的裤子，保持下身的通风、干燥，使得睾丸有一个舒适的生存环境，从而能发挥最大的生理功能。

# 女性生殖器官的功能

按生殖器所在部位,分为内生殖器和外生殖器两部分。

外生殖器包括阴阜、阴蒂、大阴唇、小阴唇、处女膜等

阴阜位于耻骨联合前面的皮肤隆起,性成熟后长满了阴毛。

阴蒂位于外阴前方两侧大阴唇的阴阜汇合处,与阴茎一样是由海绵体组成,也会出现勃起,主要功能是产生快感。

大阴唇是保护阴蒂-尿道-阴道的门户,上面长有阴毛。两侧大阴唇前后端互相联合。

小阴唇位于大阴唇内侧,是大阴唇之后的阴道的又一个保护系统。

处女膜是阴道口上的一层薄膜,厚约2mm,中央有一个小孔,一般来说,处女膜孔小于2cm。它像禁区的大门一样,紧紧锁着,以示处女贞洁。不过,处女膜也可以由于剧烈运动、劳动、骑自行车等而破裂。

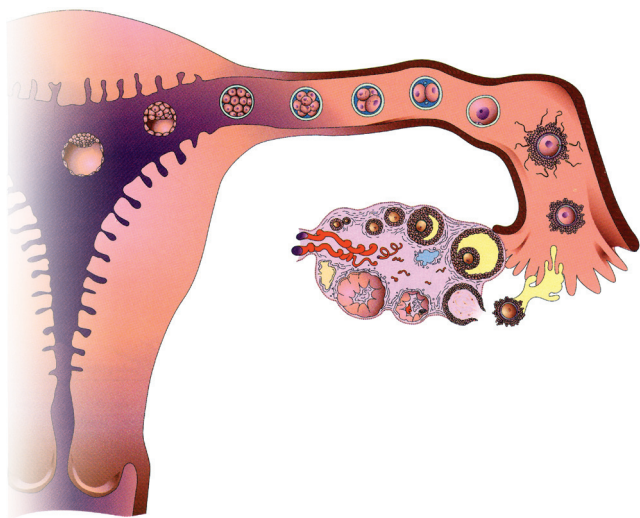
## 内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫和阴道

阴道是精子进入女性身体的门户，长7~8cm。

子宫是孕育整个人类的伟大宫殿，像一个倒置的梨形，约一个拳头大，位于阴道之上、膀胱之后和直肠之前。

输卵管连接着子宫和卵巢，是迎接精子、输送卵子的通道，分为宫部、峡部、壶腹部及漏斗部四部分。输卵管壶腹部是卵子受精的部位。

卵巢位于子宫两侧。能制造激素，是卵子的发源地。



# 男性青春期发育特点

遗精是男性特有的生理现象，是青春期发育的重要标志。青春期后，健康男性均可发生。首次遗精年龄平均为14~16岁，比女性月经初潮平均年龄约晚2年。首次遗精多发生于夏季。初期的精液里可能没有成熟的精子。首次遗精发生后体格发育渐趋缓慢，而睾丸、附睾及阴茎却在迅速发育，接近成人水平。

青春期男性，随着生殖器官发育，出现第二性征如毛发生长、变声及出现喉结等。阴毛最先出现，其次是腋毛。腋毛出现1年后，长出胡须。喉结的突出是男性特有的第二性征。



## 专家提示

男性性成熟后，他们在社会中的角色得到逐步强化，男性在做事方面会处处表现出“男子汉”的气质——勇敢、坚强。此外，他们也会用吸烟、喝酒的方式来表现自己的“男子汉气质”，当然，我们并不提倡使用这种方式。

# 女性青春期发育特点

女性青春期比男性至少早半年，从乳房开始发育到初潮约需 2~3 年；在身高迅速增长前约 1 年体型渐变为女型，脂肪沉积、肌肉发育。同时，外生殖器从幼稚型向成人型转变，阴阜隆起，阴毛出现，大阴唇变肥厚，小阴唇变大且有色素沉着，阴道的长度与宽度增加，阴道上皮增厚而且变得柔软，阴道皱襞出现。

生殖器官发育成熟，卵巢开始有排卵功能，从此内生殖器官呈现周期性变化，子宫内膜脱落及出血，这种出血现象一般每隔 28 天出现一次，故称为“月经”。第一次月经来潮称为初潮，初潮的出现说明青春期的到来。



## 专家提示

月经期的注意事项：避免感染，禁止游泳、盆浴、阴道塞药与性交；避免过度疲劳；避免湿冷；避免情绪波动；避免刺激性食物。

# 青春期性心理特征

青春期的心理特征主要包括性渴望、性萌动、性幻想和性自慰。

1. **性渴望** 进入青春期后,由于性器官的成熟,第二性征的出现与发育,自己与异性的身体均发生了显著变化,性意识不断发展,对异性产生了强烈的好奇感,因此就渴望了解性知识,这种心理是自然的、正常的,并不是什么“邪念”“不正经”。此时,我们应当打破性神秘,让他们掌握和树立正确、科学的性知识和性观念,懂得怎样对待和处理自己已经遇到与将要遇到的性问题。

2. **性萌动** 就是青春期的性冲动,一种内在的、企图与异性肉体结合的欲望,达到性成熟的健康人都会有这种冲动。这是一种正常的生理——心理现象。虽然如此,但人与动物有着本质的区别,人是能够控制自己的性冲动和性行为的。所以我们应当正确地对待性萌动,自觉地调节萌动心理。

3. **性幻想** 是性心理发育的产物,它是在人清醒的状态下,虚构出带有一系列性爱情节的心理活动,是自编的带有性色彩的“连续故事”。性幻想在入睡 before 和睡醒后卧床的那段时间以及闲暇时较多出现,部分人可导致性兴奋,女性性器官充血,男性

射精，有的还伴随手淫出现。这种性幻想的出现是正常的、自然的，但如果过分沉溺其中，就会给身心带来不良后果。

4. 性自慰 就是通常所说的“手淫”，指在性冲动时用手刺激生殖器官，以达到自我发泄、自我满足而获得快感的行为。这是与性生理、性心理发育相适应的一种正常行为。对待手淫应当顺其自然，既不为追求快乐而刻意为之，也不要因恐惧、焦虑而强行压抑。为解除手淫行为带来的心理困扰，还可从以下方面做起：树立远大的理想和正确的人生观，使自己的注意力从色情方面转移到学习、工作上来，同时必须尽量避免不良的身心刺激，加强自制能力，这样手淫的习惯逐渐就会被克服。

