

李树忱 吴寅旭 主编

生殖健康指南

SHENGZHIJIANKANGZHINAN



沈阳出版社

序

由辽宁省铁岭市生殖健康学会会长李树忱主编的《生殖健康指南》一书与广大读者见面了，这是一部由妇幼保健、计划生育和心理学专家精心撰写的生殖健康教育的好书，很值得欲婚男女、成年男女、计划生育和妇幼保健工作人员学习和使用。

我国政府十分重视生殖健康事业，大力赞同世界人口发展会议的决定，并致力于生殖健康的研究和发展，对实现生殖健康做出了承诺：到2010年育龄夫妇普遍享受优质的生殖健康服务。这是因为生殖健康涉及到每个公民，涉及到每个家庭，关系到亿万人民的生活质量，关系到后代的健康幸福，关系到人类的生存发展。该书从普及科学知识的角度，从性成熟讲到更年期，由浅入深，一看就会，一学就懂，不但内容丰富，适合大众需求，封面设计也有新意，他象征宇宙中的生命，有精子和卵子，还有男人和女人，是一本家庭生活健康指南，也是一本自我保健的工具书，又是一本计划生育和妇幼保健工作者的参考读物。

相信阅读本书能给大家带来启迪和收获，愿这本书成为大家的好朋友，祝愿每位读者都拥有健康，祝愿每个家庭都拥有幸福。

目 录

序	丁柏仲
第一章 女性生殖健康	1
一、女性生殖系统的构造和功能	1
1. 阴阜	1
2. 大、小阴唇	1
3. 阴蒂	2
4. 前庭大腺	2
5. 阴道口和处女膜	2
6. 阴道	3
7. 子宫	3
8. 卵巢	4
9. 月经	4
10. 乳房	5
二、青春期保健	5
1. 加强营养	6
2. 培养良好的卫生习惯	6
3. 心理卫生指导	6
三、月经期保健	7
1. 建立月经卡	7
2. 搞好局部卫生	7
3. 注意保暖	7

4. 避免过劳	7
5. 保持精神愉快	7
6. 饮食要适当	8
7. 绝对避免性生活	8
四、新婚期保健	8
1. 确定婚期的原则	8
2. 防止新婚之夜常见的意外	9
3. 精液过敏症	10
4. 注意蜜月发生尿频	10
5. 旅行结婚须知	11
五、孕期保健	12
1. 什么叫受精	12
2. 计算预产期的方法	12
3. 怀孕的早期症状	13
4. 生男生女由谁决定	13
5. 及时进行产前检查	14
6. 孕妇的自我监护	14
7. 高危妊娠的预防	15
六、产褥期保健	16
1. 适时活动	16
2. 环境整洁	16
3. 科学饮食	16
4. 乳房护理	16
5. 搞好个人卫生	17
6. 子宫复旧与恶露	17
7. 禁止性生活	17
七、更年期保健	17

1. 生理变化·····	17
2. 保健措施·····	18
第二章 女性避孕指导 ·····	19
一、自然避孕法·····	19
1. 观察宫颈粘液·····	19
2. 测量基础体温·····	19
3. 排卵的临床表现·····	20
4. 绘制图表·····	20
二、常用的避孕药具·····	20
1. 短效口服避孕药·····	20
2. 长效口服避孕药·····	21
3. 长效避孕针·····	21
4. 探亲避孕药·····	22
5. 新型避孕药的使用方法·····	23
6. 皮下埋植避孕法·····	23
7. 外用避孕药具·····	25
三、宫内节育环·····	28
1. 适应上环的妇女·····	28
2. 不适应上环的妇女·····	28
3. 注意事项·····	28
4. 取环·····	29
四、女性绝育术·····	29
1. 哪些人可以做绝育术·····	29
2. 结扎为什么能达到永久避孕·····	30
3. 结扎输卵管注意事项·····	30
五、紧急避孕法·····	30
1. 药物及用法·····	31

2. 放置带铜宫内节育环.....	31
六、怎样选择避孕措施	31
1. 不同时期的避孕方法.....	31
2. 患病妇女的避孕方法.....	32
3. 生殖器官异常和特殊情况妇女的避孕方法.....	33
七、流动人口的避孕方法	35
第三章 女性生殖系统常见疾病的防治	36
一、霉菌性阴道炎	36
1. 症状.....	36
2. 治疗.....	36
3. 预防.....	37
二、滴虫性阴道炎	37
1. 症状.....	37
2. 治疗.....	38
3. 预防.....	38
三、宫颈糜烂	39
1. 症状.....	39
2. 治疗.....	39
3. 预防.....	40
四、乳腺疾病	40
1. 乳房胀痛.....	40
2. 乳腺囊性增生.....	40
3. 乳腺纤维瘤.....	41
4. 乳头溢液.....	41
5. 乳房的自我监测.....	41
五、女性不孕症	42
1. 卵巢因素.....	42

2. 女性生殖器官疾病·····	42
3. 其他因素·····	42
第四章 男性避孕指导 ·····	43
一、男性生殖系统的构造和功能·····	43
1. 阴茎·····	43
2. 阴囊·····	44
3. 睾丸·····	44
4. 精子·····	44
二、避孕套法·····	45
1. 使用避孕套的优点·····	45
2. 如何正确使用避孕套·····	45
三、男性绝育术·····	46
1. 男性绝育术的方法·····	46
2. 输精管结扎后精子的去向·····	46
3. 结扎输精管注意事项·····	47
第五章 男性生殖系统常见疾病的防治 ·····	48
一、阴茎疾病·····	48
1. 小阴茎·····	48
2. 包茎·····	48
3. 包皮过长·····	49
4. 隐匿阴茎·····	49
5. 尿道下裂·····	49
6. 尿道上裂·····	49
二、睾丸疾病·····	50
1. 小睾丸·····	50
2. 隐睾·····	50
3. 睾丸炎·····	50

三、生殖器官炎症	51
1. 精囊炎	51
2. 附睾炎	51
3. 前列腺炎	51
四、其他疾病	52
1. 精索静脉曲张	52
2. 鞘膜积液	52
3. 生殖器官结核	53
4. 阴茎癌	53
五、男性不育症	53
1. 先天异常	53
2. 内分泌与免疫功能异常	54
3. 生殖道感染与阻塞	54
4. 性功能障碍	54
5. 精索静脉曲张	54
6. 其他因素	54
第六章 性传播疾病的防治	55
一、性病的概念和范围	55
二、性病的传染途径	55
1. 血液传染	55
2. 间接传染	55
3. 母婴传染	56
4. 有哪些症状应怀疑患了性病	56
三、淋病	56
1. 病因	57
2. 传染方式	57
3. 临床表现	57

4. 防治.....	58
四、梅毒	59
1. 传染途径.....	59
2. 临床表现.....	60
3. 防治.....	62
五、非淋病性尿道炎	62
1. 感染途径.....	62
2. 临床表现.....	63
3. 危害.....	63
4. 预防.....	63
六、软下疳	64
1. 临床表现.....	64
2. 诊断标准.....	64
3. 防治.....	65
七、尖锐湿疣	65
1. 传染途径.....	65
2. 临床表现.....	65
3. 防治.....	66
八、艾滋病	66
1. 感染途径.....	66
2. 分期及临床表现.....	67
3. 预防措施.....	68
九、麻风病	68
十、乙肝	69
第七章 性心理卫生	70
一、婴幼儿性心理	70
1. 0~1 岁	70

2. 2~3 岁	70
3. 4~6 岁	70
二、儿童期性心理	71
三、青春期性心理	71
1. 搞好性心理调节	72
2. 正确对待性信息	72
3. 正确处理爱情和友情	73
4. 学会自我心理调整	74
5. 择偶心理	74
四、新婚期性心理	75
1. 新郎要温柔耐心	76
2. 新娘要密切配合	76
3. 性交和谐的心理要点	76
五、中年人性心理	77
1. 性心理特征	77
2. 性欲与性生活	78
3. 性爱与情爱	78
4. 身心特点与社会责任	79
5. 性爱艺术	79
六、更年期性心理	80
1. 女性更年期的特征	80
2. 男性更年期的特征	80
七、老年人性心理	80
1. 健康老人的标准	81
2. 性生活	82
3. 性爱与情爱	82
第八章 性生活卫生指导	83

一、性生活的涵义	83
1. 性交	83
2. 性行为	83
3. 性活动	83
4. 性欲、性快感和性感区	83
二、性功能的范围	84
三、男子性行为的产生与调节	85
四、女子性行为的产生与调节	85
五、人类性反应周期	86
1. 兴奋期	86
2. 持续期	86
3. 高潮期	87
4. 消退期	87
六、男、女性功能的区别	87
1. 男子性欲容易激发	87
2. 男、女性感部位	88
3. 男子性兴奋发展迅速	88
七、怎样使夫妻性生活和谐	88
1. 学习健康的性知识	88
2. 认清自己在性生活中的作用	89
3. 夫妻间要经常进行性交流	89
4. 夫妻间要相容	89
八、性交持续时间与频度	89
九、新婚性生活注意事项	90
1. 适当地安排新婚性生活	90
2. 新婚之夜避免精神紧张	91
3. 要保持性器官的卫生	91

十、何时不宜性交	91
1. 处女膜破裂后暂时避免性交	91
2. 月经期禁止性交	91
3. 生殖器官发炎时停止性交	92
4. 患病、疲劳、大量饮酒和情绪抑郁时不宜性交	92
十一、男子性功能障碍	92
1. 阳痿	92
2. 早泄	93
3. 不射精症	93
4. 逆行射精	94
5. 阴茎包皮异常	94
十二、女子性功能障碍	95
1. 性交不适及性交疼痛	95
2. 性冷淡	95
3. 阴道痉挛	96
4. 性交出血症	97
第九章 优生指导	98
一、婚前保健服务	98
1. 婚前卫生指导	98
2. 婚前卫生咨询	98
3. 婚前医学检查	98
二、优生导向	100
1. 生育的最佳年龄	100
2. 怀孕的最佳期	100
3. 适时增补叶酸	101
4. 孕期的卫生指导	101
5. 孕妇的饮食营养	102

6. 孕妇用药需谨慎	103
7. 喝酒对胎儿的影响	104
8. 吸烟的害处	105
9. 孕期感染对胎儿的影响	105
10. 有害的化学、物理因素对胎儿的影响	106
11. 孕妇发热对胎儿的影响	106
12. 早期流产与保胎	106
13. 孕妇与小动物	107
三、胎教	107
1. 母亲的情绪	108
2. 音乐胎教	108
3. 语言胎教	109
4. 体育胎教	109
第十章 婴幼儿保健	110
一、体格生长	110
1. 体重	110
2. 身高	110
3. 卤门	110
4. 牙齿	111
二、新生儿保健	111
1. 皮肤	111
2. 衣物	111
三、婴幼儿期保健	111
1. 预防疾病	111
2. 预防接种	112
3. 健康检查	112
4. 预防意外事故	112

5. 合理安排饮食	113
6. 培养良好的生活习惯	113
7. 促进孩子的情感发育	113
8. 制止小儿哭闹的办法	114
四、婴儿期教养	114
1. 培养大小便习惯	114
2. 动作发展	114
3. 语言发展	115
4. 认识能力的发展	115
五、母乳喂养	115
1. 母乳成份的变化	115
2. 喂奶方法	116
3. 按需哺乳	116
4. 添加辅食	117
5. 注意事项	117
六、人工喂养	118
1. 配奶方法	118
2. 喂奶次数及奶量	118
第十一章 早期教育	119
一、早期教育的特点	119
1. 寓教育于生活	119
2. 具有继承性	119
3. 具有针对性	120
4. 具有感染性	120
5. 具有权威性	120
二、早期教育的原则和方法	121
1. 适时开展早教	121

2. 理智的爱孩子	121
3. 做好第一任教师	122
三、培养高情商的孩子	122
1. 什么叫情商	122
2. 怎样培养孩子的情商	123
3. 0~12 个月孩子的情商培养	124
4. 13~24 个月孩子的情商培养	127
5. 25~36 个月孩子的情商培养	129
第十二章 节育手术并发症的预防和处理	131
一、什么是节育手术并发症	131
二、节育手术并发症的预防	131
1. 节育手术单位的选择	131
2. 节育手术技术人员必须持证上岗	132
3. 严格执行节育手术常规	132
4. 受术者要密切配合	133
5. 做好术后随访	135
6. 术后治疗	135
三、节育手术并发症鉴定程序	136
1. 上报鉴定材料	136
2. 组织医学鉴定	137
3. 下发鉴定结论	137
四、节育手术并发症的处理	138
1. 治疗费用的处理	138
2. 特殊情况的处理	138
3. 一次性经济赔偿的处理	138
4. 鉴定费的处理	139

附录 1	中华人民共和国婚姻法	140
附录 2	中华人民共和国母婴保健法	145
附录 3	中华人民共和国收养法	153
附录 4	全国人大常委会关于修改《中华人民共和国收养法》的决定	159
附录 5	流动人口计划生育工作管理办法（中华人民共和国国务院）	162
附录 6	辽宁省计划生育条例	167
附录 7	辽宁省禁止选择胎儿性别终止妊娠规定	177
后记		180

第一章 女性生殖健康

青年男女应当了解生殖器官的解剖与功能，并能针对不同时期的生理特点，进行及时合理的自我保健，这对维护生殖健康，提高身体素质，建立幸福的家庭都是十分重要的。

一、女性生殖系统的构造和功能

妇女一生，自出生～性成熟～衰老，是一个不断发展变化的过程。根据特点可分为新生儿期、幼儿期、青春期、性成熟期、更年期及老年期。青春期的年龄界限不定，因人而异，受环境、营养、遗传、气候等因素影响。

女性生殖系统包括外生殖器和内生殖器。外生殖器有阴阜、大小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、尿道口、阴道口及处女膜；内生殖器有阴道、子宫、输卵管和卵巢等。

1. 阴阜

阴阜是一个隆起的脂肪垫，在耻骨联合的前面。具有肥厚的皮下脂肪，呈一个尖端向下的三角形。青春后期皮上长出阴毛，阴毛的疏密、粗细因人而异。

2. 大、小阴唇

大阴唇是位于靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱褶。前端与阴阜相连，后端逐渐变薄，下方两侧会合成会阴。皮肤表面多有色素沉着，并有阴毛，内含脂肪组织。一般成年女性大阴唇长约7厘米，宽约2厘米。未成年或未生育的妇女，两侧在会阴处互相