

优生优育优教知识宝典丛书之一

怎样|优生

——最新婚育保健知识

赵云玲 潘广芬 主编



优生必须从婚前开始
理想爱情的心理基础
怎样进行婚前保健
怎样处理婚前查体中
发现的疾病
什么时候怀孕好
控制环境质量保障优生
什么是染色体病

中医古籍出版社

优生优育优生知识宝库丛书之一

怎样|优生

——优生孕育健康宝宝

张淑华 潘广田 主编

准妈妈孕前检查
准妈妈孕前准备
准妈妈孕前营养
准妈妈孕前运动
准妈妈孕前心理
准妈妈孕前用药
准妈妈孕前环境
准妈妈孕前职业
准妈妈孕前旅行
准妈妈孕前美容

优生优育优教知识宝典丛书(之一)

怎样优生

——最新婚育保健知识

主 编 赵云玲 潘广芬
副主编 顾法霖 范素伦 张师前

中医古籍出版社

责任编辑:傅景华

封面设计:铁 池

插 图:林 晓

图书在版编目(CIP)数据

怎样优生:最新婚育保健知识/赵云玲等主编. - 北京:

中医古籍出版社,1998.

(优生、优生、优教、知识宝典)

ISBN 7-80013-759-7

I. 怎… II. 赵… III. 优生优生 - 普及读物 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27807 号

出版发行:中医古籍出版社(北京东直门内北新仓 18 号 100200)

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京市地矿印刷厂印刷

规 格:787×1092 毫米 1/32

字 数:134 千字

印 张:6.625

版 次:1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1—5000 册

书 号:ISBN 7-80013-759-7/R·755

定 价:全套 32.00 元 本册 8.00 元

编委名单

门玉志	尹建平	王守香	王惊涛	王树芳
厉 君	刘淑琴	孙方美	陈永英	李德成
李茂香	张 华	张永津	张德迎	张永秋
邴永秀	张秀娟	宋佩华	严秀玲	郑莉伟
范奉君	姜文清	姜竹平	郝 建	高慈兴
盛 金	程美娟	彭荣文		

前 言

优生学作为近 20 年来新兴的、跨学科的综合科学越来越为人们所关注,其所涉范围既广且深。从广义角度谈优生,应从卵子受精之前的一段时期(国外谓之为围优生期)开始,直至胚胎/胎儿安全脱离母体这一时期。目前临床上所有与胚胎、胎儿、新生儿以及育龄青年生理特征、生殖机能和孕妇各期的检测与临护,无一不与优生相关联。运用科普知识面向大众,旨在求得全社会关注和支持优生事业,降低孕产妇、胎婴儿的死亡率到最低限度,提高与产妇与新生儿的健康素质和生命质量,全面促进人类智力的健康发展。作者根据自己平素工作经验,结合现已实施的母婴保健法、婚姻法等法律条文,经过多年的积累撰写成 67 条有关优生方面的科普读物,谓之《怎样优生》。

诚如前面所言,优生涉及面深而广,在本书编写过程中难免挂一漏万,倘若本册确能为广大读者提供有关优生方面一鳞片甲之知识借鉴,亦感足矣。书中所言,定有不妥之处,望不吝赐教。

编 者

目 录

优生必须从婚前开始	(1)
男女生殖器官的解剖与生理	(3)
月经与经期保健	(8)
女性选择配偶的心理障碍	(10)
理想爱情的心理基础	(14)
女青年的心理与保健	(17)
失恋的心理与保健	(19)
为什么要进行婚前查体	(21)
哪些人应禁止结婚或延迟结婚	(23)
婚前保健的好处	(25)
怎样进行婚前保健	(27)
《母婴保健法》对婚前保健是怎样规定的	(29)
婚前医学检查是怎么回事	(31)
婚前查体应查哪些项目	(33)
婚前查体中常见的疾病有哪些	(36)
怎样处理婚前查体中发现的疾病	(37)
哪些人虽能结婚但不宜生育或限制生育	(39)
男女性生理知识	(41)
男女性卫生常识	(45)
婚姻中的性心理	(47)

夫妻性生活的心理卫生与保健	(49)
女性常见的性功能障碍及治疗	(51)
婚后夫妻关系中的心理与保健	(53)
婚后家庭关系中的心理与保健	(55)
新婚夫妇怎样避孕	(58)
谨防“蜜月”染病	(60)
婚后不宜怀孕的几种情况	(63)
什么时候怀孕好	(69)
对影响婚育的疾病有哪些规定	(72)
妇幼保健保偿有哪些好处	(74)
什么是人类的遗传与优生	(76)
控制环境质量保障优生	(77)
控制有害职业因素保障优生	(79)
人们常说的遗传病是怎么回事	(81)
什么是单基因遗传病	(82)
什么是多基因遗传病	(85)
什么是染色体病	(87)
怎样认识智力低下与遗传的关系	(89)
人类胚体的形成及致畸敏感期	(91)
胚胎附属结构胎膜和胎盘的发育	(93)
怎样才能轻松愉快地度过孕期	(97)
简谈孕妇禁忌	(103)
孕妇用药指导	(105)
药物与胎儿的关系	(107)

巨细胞病毒感染与优生	(109)
浅谈风疹与胎儿畸形的关系	(113)
药物致畸的敏感阶段	(116)
要重视放射线对胎儿的危害	(118)
补充叶酸与预防胎儿神经管畸形	(122)
产前检查包括哪些内容	(124)
孕期营养与指导	(126)
孕期贫血的预防与指导	(130)
怎样进行胎教	(132)
孕期做 B 型超声检查的利与弊	(135)
为什么不能随便做胎儿性别鉴定	(139)
哪些情况下可以进行性别鉴定	(141)
孕期如何进行乳房护理	(142)
什么是高危妊娠	(144)
孕妇自身监护法	(146)
分娩是怎么回事	(148)
哪些表现是临产的预兆	(150)
临产前应做哪些准备	(152)
家庭化产房分娩有什么好处	(155)
剖宫产的孩子一定聪明吗	(157)
如何顺利地结束分娩	(159)
产后应注意哪些问题	(162)
如何保证母乳喂养成功	(166)
附录一	(169)

附录二	(178)
附录三	(185)

优生必须从婚前开始

年轻的夫妇都想有一个健康聪明的宝宝,这是人之常情。怎样才能做到优生呢?我们认为必须从婚前开始。

现实生活中,绝大多数青年男女双方在通过一段时间的恋爱后,能够了解对方的健康情况。但多局限于表面的一般的身体素质的了解,常缺乏医学科学的根据。日本的做法是双方在恋爱初及早的交换健康诊断书,并包括家庭病史情况,这是对双方婚姻高度负责的态度。因为婚后要养育下一代,双方都希望有一个健康聪明而又漂亮的孩子,但这只是美好的愿望,关键还是取决于双方健康状况。所以男女双方有必要在婚前作严格身体检查。这是双方互相高度负责的文明表现。作为当代青年都要在这一问题上保持理智,以高尚的情操,忠实地相互介绍自己的健康状况和家庭病史。这样既有利于婚后生活,也有利于双方密切配合。总之,这些努力都是为未来的幸福家庭创造条件。如暂时有病可以听从医生的意见及早治疗,应推迟结婚的就推迟,一切从服从有利于双方的身、心健康和提高下一代的质量出发,使爱情的结晶出生后成为一个既健康又聪明的个体,为生后的优生打下基础。不过我们在日常婚检中,经常遇到一些被婚检的男女青年要求我们走走形式,不要进行实际检查,还有的出于另一种目的,有

意把身体的真实情况隐瞒起来，这是极不负责和极不道德的，殊不知，真相早晚会暴露的。这样做不但害了自己，而且也害了自己心爱的人。

(厉 君)



男女生殖器官的解剖与生理

一、男性生殖器官的解剖与生理

男性生殖器官分为两部分。一部分是外生殖器,包括阴茎和阴囊;另一部分为内生殖器,由生殖腺、管道和附属腺体组成。生殖腺为睾丸;管道包括附睾、输精管、射精管、尿道;附属性腺有精囊、前列腺和尿道球腺、尿道旁腺等。

阴茎:

阴茎是由一种称为海绵体的组织所构成,外包有皮肤,疲软状态下的平均长度是6~8厘米。阴茎头又称龟头,有如伞形的蘑菇顶,它是男子性兴奋的最敏感的部分,也是男性性交和排尿的器官。平时,阴茎软似海绵,性欲冲动时,阴茎充血而勃起,增粗增长变硬,勃起状态下的平均长度为8~14厘米。另外,阴茎不仅能勃起,更重要的是能射精,这是男性性功能健全的基本条件。

阴囊和睾丸:

阴囊为皮肤构成的一个囊袋,位于阴茎与肛门之间。阴囊质薄柔软,富有弹性,皮下肌肉纤维能使阴囊收缩和扩张。阴囊内有睾丸(左右各一个)、附睾和精索。阴囊能调节睾丸内的温度,有利于精子的产生和生存。睾丸呈卵圆形,是产生

精子和分泌雄性激素的器官。它在男性生殖系统里是最重要的器官。睾丸内部的重要结构是曲细精管,精子即在这里产生和形成。曲细精管之间是睾丸间质细胞,它能产生雄激素。曲细精管汇集成精直小管,然后在睾丸上端形成睾丸网,之后接睾丸输出小管进入附睾。

输精管道:

精子从睾丸输出小管进入附睾,暂时贮存。附睾主要由附睾管组成,管内分泌液体供精子营养,还可促进精子继续成熟。附睾尾接输精管;输精管长约 50 厘米,管壁有肌肉,肌肉收缩能使精子排出,输精管上行通过骨盆进入下腹部,与精囊腺连接;精囊腺位于膀胱底,它分泌黄色粘稠液体,参与组成精液。精囊腺的排泄管接射精管,射精管为输精管道最短的一段,长约 2 厘米,它穿入前列腺底,开口于尿道前列腺部。射精管平时处于关闭状态,只有在很强的性兴奋时才放开让精液进入尿道。

前列腺:

是一个实质性器官,由腺组织和肌肉组成,其分泌物为精液的主要成分。它环绕尿道,位于膀胱下边。在性高潮时,前列腺收缩,使前列腺分泌物排空,液体经腺导管进入尿道。进入尿道的精液,包含有从睾丸和附睾来的精子、精囊腺的液体,以及前列腺收缩释放的液体。进入尿道的液体使男性有逼近性高潮的感觉。

尿道球腺:

为两个豌豆大小的球形器官,以细长的排泄管开口于尿

道。在性兴奋过程中,它分泌粘液,起一定的润滑作用。

二、女性生殖器官的解剖与生理

女性生殖器官包括内生殖器和外生殖器两部分。内生殖器位于盆腔内,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、前庭大腺和处女膜。乳房不是专门的生殖器官,但其功能活动和生殖有关,它是一个性感区,故在此一并介绍。

阴阜:

是女性外生殖器的表面部分,位于耻骨联合前面,皮下脂肪较厚。青春期后,阴阜皮肤长有阴毛,女性阴毛的分布基本上呈倒三角形。底边沿耻骨,向下覆盖大阴唇,会合于肛门。

大阴唇:

是一对纵长的隆起结构,两侧大阴唇在阴阜后和阴道后联合。正常情况下,大阴唇在中线合拢,覆盖小阴唇,阴道口及尿道外口,起到保护作用。在性兴奋时,大阴唇从中线向外张开,暴露阴道口。

小阴唇:

在大阴唇内侧,含脂肪少,表面光滑,没有阴毛,富于弹性。小阴唇前端在阴蒂下面,左右汇合成阴蒂系带,并与包绕阴蒂的阴蒂包皮相延续,小阴唇内表面是性敏感区,性兴奋时,小阴唇充血,水肿,增大2~3倍。性交时,小阴唇的增大,可使阴道有效长度增加(至少1厘米)。

阴蒂:

位于大阴唇的前会合点,被阴蒂包皮包绕,勃起时长约 4 厘米,呈圆柱状,由两个能勃起的海绵体组成。阴蒂有丰富的感觉神经末梢,因而触觉十分敏感。在性交过程中,阴茎一般并不直接刺激阴蒂,并且在性反应平台期会阴部的肌肉收缩,使阴蒂退缩,远离阴道,这样就使阴茎不能直接接触阴蒂。那么性交时是怎样刺激阴蒂达到性高潮的呢?上面提到阴蒂包皮与小阴唇相贴,阴茎在阴道内抽动时,牵动小阴唇,进而刺激阴蒂。

阴道前庭:

是位于两侧小阴唇之间的裂隙。两端狭窄,中间较宽;中央有较大的开口,称阴道口,其前上方有较小的尿道外口,位于阴蒂的后下方。

处女膜:

位于阴道和阴道前庭分界处,是中间有孔的薄膜。处女膜的形状、大小和膜的厚薄因人而异,一般为半月形或环形,厚约 2 毫米,在第一次性交时,处女膜破裂,并可能伴有出血和轻微痛疼,处女膜也可因剧烈活动而破裂。

前庭大腺:

外表看不到,位于阴道的两侧,开口于小阴唇内侧,前庭大腺在性兴奋时分泌少量液体润滑阴道,以利于性交。

卵巢:

为女性内生殖器,是女性生殖腺和产生卵子、分泌性激素的器官。女性的两个卵巢位于输尿管两侧,呈卵圆形结构,借韧带固定于盆腔。每个卵巢中约有 20 万个不成熟的卵子,随

着年龄增长,卵子逐渐减少,在绝经期后排卵消失。从青春开始,每个月(阴历)排一次卵,一直持续到绝经期。一个妇女一生中大约共排出 400 个卵子。卵巢产生的性激素(雌激素和孕激素)对女性性发育和性活动起重要作用。

输卵管:

卵巢排出的卵子进入腹腔,被输卵管捕获,通过输卵管蠕动及管内纤毛的运动,将卵子向子宫方向推动。精子在阴道内上行,经子宫到输卵管,与卵子结合完成受精。

子宫:

子宫为胎儿发育的地方。它是一个厚壁、中空、肌性器官,形似一个倒置的梨。子宫分三部分,子宫底、子宫体及子宫颈,在子宫底下方,输卵管开口于子宫,受精卵从输卵管到达子宫,并在子宫内膜着床。

在性兴奋时,子宫提升,宫颈也被动提升,使阴道加长。

阴道:

是女性性交器官,也是排出月经和娩出胎儿的通道。阴道经常处于闭合状态,象一个潜在的腔,从子宫颈延伸到阴道前庭或阴道下口,大约有 7~8 厘米。

阴道本身没有分泌腺,而前庭大腺分泌的粘液较少,不足以润滑阴道。在性兴奋时,阴道主要靠其周围的小血管高度充血,液体渗出来润滑,以避免因性交时的磨擦对阴道壁的损伤。性兴奋时阴道的另一个变化是扩张、变长,使其适应阴茎的插入。

(李德成)