

新婚禮書 XINHUN LISHU

养育前后

姚德鸿 唐建华 编

上海科学技术出版社



新 婚 礼 书
养 育 前 后
姚德鸿 唐建华 编

上海科学技术出版社出版
(上海瑞金二金 450 号)

★ 本书在上海发行所发行 上海中华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 6.375 字数 110 000

1989 年 12 月第 1 版 1989 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—8,200

ISBN 7-5323-1018-3/K·13

定价: 2.60 元

目 录

一、性卫生知识

- [1] 性器官的组成
 - [3] 性激素的本领
 - [4] 微妙的性功能
 - [6] 性卫生的要领
 - [8] 性生活和谐问题
 - [9] 克服女子性冷淡
 - [11] 患阴道炎可否性交
 - [12] 妇女性交出血的原因
 - [13] 月经期性交的危害
 - [15] 性交疼痛原因何在
 - [16] 阳痿与早泄
 - [18] 不射精是怎么回事
 - [20] 性欲过旺怎么办
 - [21] 精液怎么会带血
 - [22] 生病后的性生活
 - [24] 手淫与性功能障碍
 - [26] 有了性生活何以仍遗精
 - [27] 房事中的意外
-

二、优生与节育

- [30] 小生命的开始
 - [32] 掌握排卵期的方法
 - [34] 预防胎儿畸形
 - [35] 影响胎儿发育的药物
 - [37] 重视胎教
 - [39] 观察胎儿动向
 - [42] 预测胎儿性别
 - [44] 怎样选用避孕方法
 - [45] 口服避孕药的用法
 - [47] 探亲避孕药怎样应用
 - [48] 事后避孕的弥补
 - [50] 哪些妇女不宜选用“口服避孕药”
 - [52] 节育环引起月经过多的治疗
 - [53] 不宜多做人工流产
 - [54] 两种不宜男性采用的避孕法
 - [56] 一劳永逸的绝育手术
-

三、孕产妇保健

- [59] 怀孕的早期“信号”
 - [60] 怀孕后的生活安排
 - [62] 重视孕期营养
 - [63] 妊娠呕吐的处理
 - [65] 不要忽视产前检查
-

-
- [67] 孕妇要谨防尿路感染
 - [68] 分娩前的准备
 - [69] 临产前的“警报”
 - [70] 分娩时的配合
 - [72] 何时选择剖腹产
 - [73] “坐月子”的卫生
 - [74] 产后身体发胖怎么办
 - [76] 哺乳期怎样保护乳房
 - [77] 哺乳期忌用的药物
 - [78] 流产的原因与症状
 - [80] 早产与过期妊娠
 - [81] 宫外孕与葡萄胎
 - [83] 妊娠高血压的处理
-

四、小儿喂养须知

- [85] 宝宝的营养需要量
 - [89] 母乳——生命的乳汁
 - [91] 增多母乳的方法
 - [93] 喂奶方法的讲究
 - [95] 哺乳中的特殊情况
 - [96] 母乳不够怎么办
 - [97] 哪些母亲不宜继续喂奶
 - [99] 断奶的最佳时间
 - [101] 牛奶喂养须知
-

-
- [103] 奶粉及奶制品的调配
 - [105] 早产儿的喂养
 - [107] 双胞胎及多胎的喂养
 - [109] 唇裂与腭裂婴儿的喂养
 - [110] 用奶瓶注意点
 - [112] 辅食的添加顺序
 - [114] 何时起加蛋黄
 - [115] 鱼肝油和钙粉的补充
 - [117] 断奶后的饭菜
 - [118] 选择合适的代乳品
 - [121] 营养与智力
-

五、新生儿护理

- [124] 衣着与蜡烛包
 - [126] 卧室与睡床
 - [127] 趴着睡与仰卧睡
 - [129] 尿布与红臀
 - [131] 脐带的护理
 - [132] 新生儿期的独特生理现象
 - [134] 细辨婴儿的哭声
 - [137] 大小便的训练
 - [139] 婴儿粪便所反映的问题
 - [142] 睡眠比营养更重要
 - [144] 勤洗澡保健康
 - [146] 小儿度夏要点
-

-
- [148] 溢奶与流口水
 - [150] 保护牙齿要从小做起
 - [152] 谨防小儿意外
 - [154] 喂药的诀窍
 - [156] 及时预防接种
 - [158] 哪些小儿不宜打预防针
 - [160] 几种常用护理小技术
-

六、婴幼儿教养

- [163] 率先发育的大脑
 - [165] 注重早期教育
 - [167] 不可忽视的品德教育
 - [169] 发展幼儿个性
 - [171] 心灵嘴巧的练习
 - [173] 训练一双灵巧的手
 - [176] 开拓智力的玩具
 - [178] 从游戏中学习
 - [180] 培养孩子的创造意识
 - [181] 对任性孩子的教养
 - [183] 特殊的爱——抚摸
 - [184] 防止溺爱对策
 - [187] 培养良好的饮食习惯
 - [188] 纠正不良嗜癖
 - [190] 体格锻炼方法
-



一、性卫生知识

性器官的组成

生儿育女全仗男女性器官来完成。

男子性器官中占主导地位的是睾丸，长在阴囊内，左右各一个，阴囊里的温度比 37°C 体温低 $1.5\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，这样的低温为睾丸生产精子提供了良好的环境。倘若把睾丸剖开一瞧，里面有许多睾丸小叶，每个小叶里又有不少曲细精管，数以亿万计的生殖细胞在这里逐步演变并成长为精子。在曲细精管的外边，有一种间质细胞，它们会制造睾丸酮，是一种雄性激素。睾丸由于有了精子与睾丸酮这两样产品，所以称其为生育的“主角”。

男子性器官中还有一套输送与发射精液的设

备,包括附睾、输精管、射精管、精囊、前列腺、阴茎与尿道等。附睾既是保证精子成熟的“摇篮”,又是精子“出使”必经之路;输精管、射精管、阴茎、尿道等都是发射精液的交通干道;前列腺和精囊能生产一种液体,称为精浆,有帮助精子活动,起精子营养和支持精子生命的作用。

女子性器官又是另一番模样,下腹部左右各有一个卵巢,它们是睾丸的“配偶”,与睾丸有异曲同工的本领。它有两个产品,一个是卵子,以后与精子结合成受精卵,孕育成新生命,另一个是性激素,包括雌激素与孕激素两大类,它们都是象征着女性的“灵魂”。

在女性性器官中,地位仅次于卵巢的是子宫,这是胎儿的“宫殿”。

在没有怀孕情况下,子宫壁的粘膜会周期性变化,在卵子诞生的前后日子里,变得充血与肥厚,好似“松土”与“耕耘”,以利受精卵“下种”。如果此期得不到受精,就以经血流出的形式撤消。这种周期性变化就是月经周期。

最后就是女子性器官中传送卵子到子宫的输卵管,以及接纳精子与分娩胎儿的阴道。外阴部有大阴唇、小阴唇、阴蒂、处女膜等构造,全都围绕着生育这个中心任务而各自发挥作用。

性激素的本领

性激素，顾名思义，是一种与性别有关的激素。男子睾丸分泌的睾丸酮是男性体内最重要的雄性激素；女子卵巢分泌的雌二醇、雌三醇、雌酮等雌性激素，以及孕酮等孕激素，是女子体内两类重要的性激素。它们在维持和保证各自的男女性别差异上起着决定性的作用。

青春期发育以前，不论睾丸或卵巢仿佛还都在“沉睡”，性激素的产量很少，进入青春发育期，性激素的产量直线上升。这种旺盛分泌情况一直要维持到50岁开外，进入更年期才逐步衰退下来。其实在人体世界里，性激素所占的数量是微乎其微的，一般男子睾丸每天分泌进入血液的睾丸酮约7毫克。女子卵巢每天分泌进入血液的雌激素也不多，以雌二醇为例，平均每天为0.2~0.9毫克，尽管随月经周期变化，分泌量有些上下，但相差也不大。女子卵巢生产的孕激素数量更少，一般情况下，每毫升血液里仅有0.5毫微克，只有在排卵后略会增高些。然而，正是这些微量的性激素，恰恰给人体带来举足轻重的影响。那么，性激素究竟有哪些本领呢？

1. 刺激各类生殖器官的发育，并维持它们的功能。睾丸酮可促使睾丸本身以及附睾、精囊、前列腺、输精管、阴茎等发育，并发挥作用；雌激素可促进子宫、输卵管、阴道以及卵巢本身的发育，并保持正

常功能。

2. 刺激发生与维持第二性征。人类有两套性征：第一性征是生殖器官，其中以睾丸、卵巢为主要代表，因此两者又有性腺之称；第二性征便是体态、外貌、声音等男女体格差异，有赖于性激素的激发与维持。在睾丸酮的作用下，男子长出胡须，喉结变大，声音低沉，毛发增多，皮肤粗糙，肌肉粗壮，骨盆狭小；在雌激素的作用下，女子声音高尖，乳房发育，皮肤细腻，骨盆宽大等。无疑，第二性征是吸引异性，诱发性欲的必要条件。

3. 维持正常性欲。生育是人类的本能，要生育先得有性欲，才能诱发两性关系的完成。性激素具有激发对异性的爱慕、追求、配偶与交媾的魅力。

至于女性体内的孕激素，那有另一番用途。它们帮助精子与卵子结合，促进胎儿的生长与发育，同时促进乳腺的发育与产乳。显然，孕激素的作用，正如它的名称一般，忠实地辅助着怀孕与生育任务。

微妙的性功能

男女之间的交媾，就是性功能具体发挥的表现。要取得性功能完善，必须具备几个条件。首先，要有一个良好的大脑功能，大脑下属的有关神经操纵都应正常，特别是要有一个健康的思想意识和正确的人生观。因为人类性功能的发挥与精神、心理、思维、意识、情感等方面休戚相关。其二是要有足够量

的性激素，以能成为驱使性功能的一股强大动力。其三，健康的性器官是完成男女性交的必要条件。其四，需要适当的性刺激，尤其是通过触、视、听、嗅等各种感觉，汇总来自配偶的性刺激，可强烈激发性欲和完成性交。

性功能的微妙之处，在于它是环环相扣、一气呵成的。一般男子性功能可分为如下几个环节：

1. 性欲：在性刺激的驱使下，人体精神振奋，情绪高涨，性器官进入兴奋活跃状态，于是产生性的欲念和性交的要求。

2. 勃起：性欲发生后，通过一系列神经反射，在大脑的统一指挥下，位于脊髓里的指使阴茎勃起的中枢产生兴奋。于是阴茎的海绵体组织广泛性充血，变得既粗大，又坚硬，使阴茎勃起。

3. 射精：阴茎勃起是顺利进行性交的前提。在性交过程中，局部性刺激的不断积累，最终导致性器官的广泛性收缩，使精液有节律地喷射而出。这样，男性生育的使者——精子就进入到女方的生殖道内。

4. 性欲高潮：随着射精的瞬间，男子有一种十分舒服的快感。这时，性兴奋达到高潮，同时得到了性的满足。

女子性功能与男子大致相同，也有类似的四个过程：

1. 兴奋：在性欲情绪高涨的同时，性器官与乳房充血，乳头外突，阴蒂与阴唇充血增大。

2. 高涨: 阴蒂明显勃起变硬变大, 阴道口的前庭大腺分泌液体, 润滑阴道。

3. 高潮: 随着房事进行, 阴道会阴部肌肉出现节律性收缩, 阴蒂跳动, 并伴随着快感而进入性欲高潮。

4. 消退: 快感过后, 性的兴奋度下降, 性器官充血现象消退。

足见, 男女性功能是一种天然的本能, 有着一定的生理基础, 并非是什么不可言状之事, 应该用正确的科学态度加以对待。

性卫生的要领

性生活要讲究卫生, 这不但是传宗接代的问题, 也对夫妇双方的精神与身体健康密切相关。那么, 夫妇之间应该掌握哪些性卫生要领呢? 这里不妨作些介绍。

第一, 讲究性生活文明。夫妇间的房事应同双方相处关系一样, 要求互相尊重、爱护、平等与体贴。任何表现在性生活时的男尊女卑或夫权思想都是要不得的, 女方也应消除委屈或勉强的心理状态。双方应在互相亲昵、充分爱慕的基础上自然发生, 不能视性生活为任务或负担。男方更不能把性生活作为恣意取乐手段, 表现出急躁与粗鲁行为。总之, 要文明行事, 才能美满和谐。

第二, 注意性器官卫生。发生性交时, 男女双

方都有可能因性器官不洁而引起或传播疾病。男方易患包皮龟头炎、尿道炎和前列腺炎等疾病，女方容易发生尿路感染、外阴炎等疾病。所以，平时就要养成保持性器官清洁卫生的习惯，特别是男子，每天也要有洗涤下身的习惯。每逢房事前，双方都应洗涤外生殖器，然后用湿布擦净外阴部。新婚行房事，由于女性外阴原先的屏障被破坏，处女膜破裂，一时抵抗力会下降，因此要适当减少房事机会。平时房事结束后，女方可及时排尿一次，以使可能侵入尿道的细菌冲洗出来。

第三，掌握性生活次数。对性欲放纵过度，男子体质将每况愈下，而且还会诱发性功能障碍。正确安排性生活次数的标准，一般是新婚和青壮年夫妇每周1~2次，中年以上夫妇每周1次为宜。平时多观察房事后的反应，如果出现疲乏、腿软、记忆力下降、精神不振等情况，要适当减少次数。比较容易发生的问题是新婚夫妇性交次数过于频繁，不仅每天进行，有时甚至一夜几次，对身体健康极为不利。所以，在安排性生活次数这个问题上，从新婚开始就要有一个良好的开端。

第四，避免不恰当性交。妻子在月经期不可性交，否则细菌会趁机侵犯抵抗力低下的子宫内部，引起子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎等疾病。一旦妇女怀孕了，最好在头3个月和产前2个月不行房事，产后56天更不能性交。除此之外，还应注意的是：强劳动后不房事，因为体力下降，再加上房事消耗，有碍健康；

浴后不房事,由于洗澡使全身血管,尤其是皮肤血管充分扩张,如急于房事,人体立即动员扩张血管里的血液流向性器官,这样血液循环容易发生不平衡;酒后不房事,中医说:“醉以入房。以欲竭其精”,意思是醉酒情况下房事,会影响身体健康和长寿。另一方面,如果酒后房事受孕的话,有可能会影响胎儿的正常发育。

性生活和谐问题

谁都希望夫妻生活得美满幸福,但是不少夫妇都为房事不和谐而苦恼,多般表现为丈夫射精后阴茎软缩而妻子尚未进入情欲高潮。这种状况的发生,除少数是由于一方有生殖器疾病,男子患性功能障碍或早泄等症外,无法进行理想的配合,多数是因为男女性功能的表现形式与进入性高潮的时间存在着差异。归纳起来大致有如下几点:

1. 男子性欲比较强烈与旺盛,女子相对较弱。
2. 男子性兴奋来得急骤,一瞬间阴茎即可勃起,2~6分钟内便可迅速进入高潮而射精,随即兴奋消退,阴茎软缩。相反,女子性兴奋出现较慢,需要持续时间较长,性高潮过后,兴奋消退也比较慢。
3. 男子性欲较易集中到性器官上得到满足,而女子不仅局限于性器官,口唇、乳房等性敏感区对性欲的满足也很起作用,甚至还需从语言、心理等方面得到满足。

4. 男子性快感明显,女子却未必显著。

根据上述道理,对克服性生活不和谐问题,应该遵循这样两个原则:

一是加强房事前的性诱导。主要是针对女方而言,因为要想男女性冲动的高潮互相凑合到一起出现,尽可能男方多加以抑制,而激发女方的性欲。所谓性诱导,就是彼此给予适当的性刺激。房事前丈夫不能只顾自己性欲,要设法从语言、感情上多激起妻子的情欲,并在口唇、乳头、外阴、阴蒂等敏感区作适当性刺激,这样才有可能让妻子的性兴奋迅速出现。

二是注意房事后的弥补。如性生活时丈夫很快射精,性兴奋急骤消退,而妻子仍未得到性满足。此时丈夫不能只顾酣睡,应依然按房事前性诱导的办法,对妻子多加亲昵,以使性满足得到弥补。

一般说,新婚夫妇由于没有经验,发生性生活不和谐的机会较多。经过半年至一年时间的摸索,彼此会逐步适应与配合,房事和谐程度会逐渐增高。

克服女子性冷淡

女子性冷淡又叫“冷阴”,这是一种缺乏性欲,对性生活没有兴趣,甚至感到厌恶的病征。但是,丝毫没有性欲的女子是极为罕见的,所以发生性冷淡,大致有如下几个原因:

1. 精神因素作怪,对性生活抱有不正确看法,

认为这是淫褻、羞耻、不可言状的事，或者夫妻感情不好，房事环境不佳等。在这种不良精神因素的作用下，无法正常发挥性功能。

2. 房事配合不好，不能取得性生活和谐。女方没有理想地达到过情欲高潮，没有性快感的感受，于是对性生活产生反感。如果丈夫性交时动作粗野鲁莽，也会引起女方反感或畏惧，久之，对性生活就失去兴趣。

3. 生殖器官疾病，例如，卵巢发育不良或功能欠佳，影响性激素分泌。阴道、子宫等病变，会诱发房事疼痛，甚至性交出血，于是对性生活产生恐惧。

显而易见，对女子发生性冷淡，要作具体分析，针对解决。如果是精神因素引起的，就应对性的知识多作些了解，消除其不必要的顾虑。当然对感情不睦的夫妻来说，首要的是调整两者关系。倘若房事配合不好，男方应主动加以性欲抑制，而多给妻子以性抚摸。如果是生殖器官或某一疾病所致，必须要进行相应的治疗。同时，在医生指导下，还可采取如下一些辅助治疗：

1. 口服乙萘酚片 0.1~0.5 毫克，每晚一次连服 10 天；或用乙萘酚片 0.25~0.5 毫克，塞入阴道，这是一种雌激素药物，有激发女子性欲的作用。

2. 采用滋补气血的中药，如人参、白术、黄芪、甘草、当归、熟地、阿胶等；也可用疏肝解郁的中药，如柴胡、生姜、茯苓、白芍、青皮、首乌藤等。

3. 经常食用荔枝、桂圆、核桃、木耳、大枣、芝